

# t salutaire marche à pied

us,

n

BERT



**3 000** pas en 30 minutes, 5 jours par semaine. C'est le bon rythme pour en retirer des bénéfices.



La Fédération francophone belge de marche populaire, c'est 178 clubs en Wallonie et à Bruxelles et près de 21 000 affiliés.

## VITE DIT

### Le saviez-vous ?

- La Fédération (FFBMP) organise environ 500 marches par an. À celles-ci s'ajoutent celles de l'ADEPS organisées tous les dimanches et jours fériés.

### Pas à pas

- 6 000 pas par jour représentent 15 minutes de course à pied, 24 minutes de natation ou 23 minutes de vélo.

- Pour faire 10 000 pas, il vous faut 1 h 30 en marche lente (80 pas/minute) ; 1 h 10 en marche normale (100 pas/minute) ; 1 h en marche rapide (120 pas/minute) et 50 minutes en marche très rapide (140 pas/minute).

- Rouler 1 minute à vélo = 150 pas ; nager 1 minute = 96 pas ; pratiquer le yoga 1 minute durant = 50 pas.

### Adeps et FFBMP

Si l'Adeps se destine à faire découvrir à tout un chacun une multitude de sports, dont la marche, la FFBMP met elle tout en œuvre pour favoriser et valoriser cette seule activité. À pratiquer en tant que sport ou comme loisir, seul ou en groupe, entre amis ou en famille.

### Pratique et démocratique : 0,75 €

Chacune des marches se retrouve renseignée sur le site de la Fédération. L'heure de départ y est indiquée, de même que l'heure à laquelle la marche se termine. Arrivé à la salle, vous achetez votre estampille (ou carte de marcheur) au prix de 0,75 €. Vous choisissez votre distance (4, 6, 12, 20 km et parfois plus) que vous parcourez à votre rythme. Tout au long du parcours fléché, vous trouverez des points de contrôle où vous pourrez vous ravitailler et vous reposer si besoin. Les prix pratiqués sont démocratiques, cependant, rien ne vous interdit de venir avec votre pique-nique.

► [www.randobel.be](http://www.randobel.be) - [www.adeps.be](http://www.adeps.be)

acides gras sanguins, ainsi que par celle des graisses corporelles, sollicite donc prioritairement les lipides comme source d'énergie. Il n'est donc pas justifié d'apporter des aliments énergétiques lors de la pratique de la marche, sauf lors de

la pratique nordique ou en terrain vallonné.

Par contre, la combustion des lipides ou du glucose liée au fonctionnement musculaire à l'effort réclament de l'eau et des oligo-éléments. Il faut donc boire régulièrement en suffi-

sance ; jusqu'à 1 litre par heure sous la canicule.

En cas de souci de santé, demandez l'avis de votre médecin. Le principe de prudence impose de ne pas forcer, de ne pas réveiller une douleur, mais de s'astreindre à marcher régu-

lièrement le plus souvent possible. Si votre emploi du temps le permet, il est plus simple de marcher tous les jours une demi-heure, que de pratiquer 1 h de marche trois fois par semaine.

► [www.ffbmp.be](http://www.ffbmp.be)

## l'estomac

Généreux pas seulement dans l'effort, Christian Denoisioux garde en souvenir les marches réalisées avec des personnes déficientes. Comme Huy-Vianden, un raid de 136 km en compagnie de résidents du Château Vert de Huy, une institution spécialisée accueillant des jeunes à mobilité réduite et atteints de troubles moteurs. « Un projet que certains qualifiaient de déraisonnable, mais que le cœur de plusieurs marcheurs a concrétisé. Nous ne le répéterons jamais assez : nous avons marché avec cœur et cela nous a permis de vivre une expérience magnifique. » ■ **D.W.**

## Assuré durant la marche et après...

**D**aniel Quoidbach gère les dossiers d'assurance pour le compte de la Fédération francophone belge de marche populaire.



### Avez-vous beaucoup de déclarations d'accident à rentrer ?

L'an passé, 140 dossiers ont été établis pour les cinq provinces. Il s'agit d'accidents corporels survenus sur les parcours balisés mais également, dans certains cas, lors du retour à leur domicile en voiture par des participants.

### Que faut-il pour être ainsi couvert ?

Il faut d'abord être membre d'un des 178 clubs de la FFBMP agréée par la Fédération Wallonie

et Bruxelles comme fédération de « Sport de loisirs ». La cotisation est de 5 à 9 € par an, selon les clubs. Il faut aussi au départ s'être inscrit au secrétariat de la marche (0,75 €) qui vous délivre alors votre

estampille ou carte de marcheur. Ce document doit être conservé et sera réclamé par l'assurance de la fédération en cas de dommages. De même, si un marcheur chute et se blesse, il y a lieu de faire constater les lésions par un médecin ou un service d'urgence. On peut également citer des témoins. En cas d'accident sur la route de retour, outre le coupon de participation à la marche, un constat de po-

lice est nécessaire. Pas question de raconter n'importe quoi, surtout si la route empruntée est loin d'être celle qui vous ramène à votre domicile.

### 0,75 € pour participer et être assuré, c'est très bon marché si on compare avec d'autres loisirs...

Quand vous cotisez annuellement dans votre club, 3,70 € sont destinés à la couverture assurance. C'est la fédération qui négocie pour l'ensemble de ses membres un contrat d'assurance. Bien sûr nos membres sont parfois des gens âgés, il n'est pas rare d'enregistrer l'un ou l'autre malaise. Les ravitaillements et les pauses doivent être bien coordonnés. Le bénévolat est essentiel pour rester populaire et démocratique. ■ **D.W.**