

PORTRAIT MARCHE

« Notre type de marche est plus relax que la marche de compétition. Et c'est différent de la marche nordique. » **Myriam COUNET**

10 En fin d'année, Myriam Counet fêtera ses dix ans en tant que présidente du club des marcheurs de Jalhay.

Certains joggeurs en profitent pour allier marche et course



Eda - Pierre LEJEUNE

La marche, le sport social par excellence

Pratiquée par de nombreux seniors mais pas que, la marche est un sport que l'on retrouve chaque week-end dans nos communes.

• Pierre LEJEUNE

Les Piquants de Herve, les Compagnons de la St Hubert, le club « Playa-Trott », les Pédestrians, les Gais Lurons, Les « Pomona Trotters » ou encore les Corsaires... Non, ce n'est pas le listing des clubs de tennis de table ni les groupes pour le prochain cortège carnavalesque de la région. Ce ne sont que quelques-uns des nombreux clubs de marche affiliés à la FFBMP (Fédération Francophone Belge Marche Populaire).

Myriam Counet, présidente du Club des Marcheurs de Jalhay, est l'une des figures de ce sport qui anime de nombreux passionnés chaque week-end. La marche, pour elle, c'est aussi un sport... social. « Je marche depuis 1993, pour occuper mon week-end. Je me suis retrouvée seule avec ma fille et il fallait s'occuper. J'ai commencé par les marches Adepts qui se font généralement pour une association de la commune. Après deux ans, je me suis inscrite au club de Melen, car c'est là que je travaillais et j'y avais de nombreuses connaissances. J'y suis restée 15 ans. »



Eda - Pierre LEJEUNE

Myriam Counet est fan de marche... Mais elle suit aussi des cours à l'université du troisième âge.

De plus en plus présente à chaque rendez-vous, Myriam Counet fini par être appelée à présider un club. « Jalhay m'a demandé d'être présidente de leur club. Je suis originaire d'Herbiester et je connais tout le monde. En novembre, je fêterai mes dix ans à la

présidence du club. » Équipée, parfois, de son carnet, elle parcourt donc les nombreuses marches de notre province. « Le petit carnet, c'est pour avoir un tampon qui offre des réductions sur des vêtements, des voyages ou le souper de fin d'année. Mais nous ne

le faisons pas, à Jalhay. La marche, c'est surtout pour les rencontres. On retrouve les autres groupes, on papote, on boit un verre après la balade... C'est aussi bénéfique pour l'aspect social que pour la santé. »

Le public cible des marches, ce sont les seniors. Pourtant, la con-

dition physique est primordiale pour enchaîner les kilomètres.

Une marcheuse de 86 ans...

« On a quelques jeunes mais ils nous quittent vers 12 ou 14 ans pour revenir après 50 ans. Dans mon club, cela va de 50 à 80 ans (notre doyenne a 86 ans!). On retrouve des gens en couple, des isolés, des divorcés... Certains marchent 5 km, mais d'autres font jusqu'à 42 ou 50 km. Certains clubs, comme celui de Mortier, proposent une distance allant jusqu'à 55 km. Nous, on fait des 4, 7, 12 et 21 km. C'est de plus en plus rare d'avoir un club qui va au-delà de 50 km. »

La marche permet aussi de retrouver ses forces, après une opération (par exemple). « C'est populaire mais cela reste un sport. Il faut le faire, marcher chaque week-end 20 km! Pour d'autres, c'est idéal pour reprendre une activité physique après la pose d'une

« Jalhay m'a demandé d'être présidente de leur club. Je suis originaire d'Herbiester. »

Myriam COUNET

prothèse de hanche ou de genou. Bouger au lieu de rester chez soi, c'est l'un des objectifs », conclut la marcheuse.

Se rencontrer et bouger, préserver la forme et tisser du lien social... Qu'est-ce qu'on peut attendre d'autre d'un sport ? ■

En marche pour quelques questions

Le plus gros préjugé sur les marcheurs ?

Les gens trouvent que c'est trop populaire, or on a de toutes les classes sociales.

Le dernier livre que vous avez lu ?

Un livre sur Auschwitz.

La plus belle commune pour une marche ?

Butgenbach.

Le plat que vous cuisinez le mieux ?

Le poisson.

Le sport que vous avez toujours voulu pratiquer ?

La natation, j'en ai fait beaucoup.

Votre village favori sur Herve ?

Charneux.

Et ce qu'il faudrait améliorer sur

Jalhay ?

C'est un peu triste en fleurs.

Le meilleur moment de l'année pour se balader dans les fagnes ?

Au printemps ou en novembre (mais il y a la chasse).

L'artiste batticien qui vous épate le plus ?

Robert Alonzi.

Asphalte ou cendrée pour la ligne 38 ?

Plutôt la cendrée.

Votre chanteur favori ?

C'était Mike Brant.

Votre favori pour le général du Tour de France ce dimanche ?

Philippe Gilbert... mais il n'arrivera pas le premier. Je le connais, j'ai habité 20 ans à Aywaille, je suis fan. ■ P. Lj.

2 325 marcheurs à Jalhay

La présidence d'un club de marche n'est pas de tout repos, comme nous l'explique Myriam Counet, active à Jalhay malgré son domicile batticien. « C'est un gros travail, avec beaucoup de secrétariat et de préparation. Une fois par an, nous organisons notre week-end de marche, cela demande quatre ou cinq jours de prépa. Nous avons eu cette année, 2 325 marcheurs, vous n'imaginez pas l'organisation que cela implique (avec les points de contrôle, les ravitaillements, les toilettes...). Les autres week-ends, nous participons aux marches des clubs de la région. »

Parfois, nos marcheurs se retrouvent aussi dans d'autres provinces, histoire



Myriam Counet suit l'actualité des marches via le site des marches populaire et sur www.cpl-liege.be.

de voir si les chemins ne sont pas plus agréables ailleurs. « Le

Luxembourg est une superbe région pour marcher mais il y a de moins en moins de clubs. Sinon, en province de Liège, nous avons de belles marches. Personnellement, j'aime celles dans les Cantons de l'Est (surtout à Butgenbach)... Elles permettent de rester en forêt. »

Évidemment, les destinations de vacances sont elles aussi régies par la loi de la marche. « J'aime, par exemple, aller marcher en Forêt Noire. Mais, ici, on rentre de trois jours en Alsace où nous avons participé à une marche gourmande de 8 km. La prochaine destination ? Nous irons dans le Jura, avec deux randonnées au programme. »

Les marcheurs n'arrêteront jamais d'avancer ! ■ P. Lj.