

JONZAC

Ils partent d'un bon pas sur les chemins

L'association Jonzac Rando est labellisée « Rando santé » et propose toutes les semaines une rando pour ceux à qui la médecine recommande de marcher

Ils étaient une petite trentaine jeudi 28 septembre, fidèles au rendez-vous de 10 heures, sur le parking de la base de loisirs. Prêts à prendre comme chaque jeudi matin le départ de la « Rando santé », un des circuits inscrits au programme de l'association Jonzac rando (les trois autres randonnées partent les mardis pour des circuits allant de 5 à 15 km, et le dimanche matin pour 10 à 12 km). À part Dominique Nordey, animateur de la randonnée du jour, Jacky Vibert, président du club, et un des marcheurs, Werner, l'assemblée est exclusivement féminine et les deux marcheuses les plus âgées ont 89 ans.

Deux autres animateurs ont une attestation permettant à l'association d'être labellisée « rando santé », Didier Chapon et Monique Husson, des randonneurs aguerris. La rando santé n'excède pas trois kilomètres, à l'inverse, partir à un rythme soutenu pour marcher pendant plus de 30 km ne leur fait pas peur. Quatre accompagnateurs, dont un serre-file derrière lequel personne ne doit marcher, Anne-Marie, Évelyne, Jacky et Martine assuraient jeudi une présence supplémentaire, prêts à raccompagner quiconque souhaiterait arrêter.

Grâce au bouche-à-oreille

« La rando santé est pour les gens à qui la médecine recommande de randonner pour diverses pathologies, ça peut être psychologique, un cancer ou Alzheimer », explique le président de Jonzac



Fin de la rando. À deux pas du parking, tout le monde se donne rendez-vous pour la semaine suivante. COLETTE MACINTOS

rando. Pour les avoir suivis ce matin-là, nul besoin d'avoir une pathologie pour se joindre à ce groupe sympathique, l'une trouve que les 5 km de la rando douce sont maintenant un peu trop pour elle, l'autre se plaint de douleurs au genou et à la hanche, une troisième, Annie est venue pour la première fois, pour voir. « Je suis là, j'y reste », dit-elle conquise à la fin de la matinée.

Le club, déjà riche d'un peu moins de 200 membres, vient de gagner une nouvelle licenciée. Jonzac rando a participé au premier Forum des aidants, début septembre au Centre des congrès et pensait mettre des flyers dans des cabinets médicaux. « Ce n'est pas la peine, le bouche-à-oreille suffit », poursuit Jacky Vibert, ajoutant « le retour sur investissement est le plaisir qu'on donne ».

Jeudi à l'île Madame

« Aujourd'hui, on va innover, on

va prendre le chemin le long de l'étang, pensez à boire, même si vous n'avez pas soif. Si vous voulez arrêter à un moment donné, une ou deux personnes peuvent vous raccompagner. Et la semaine prochaine (1), nous allons à l'île Madame, rendez-vous ici à 9 h 30 pour le covoiturage », dit Dominique Nordey, au départ de la rando. Il ajoute que ce serait bien que la mairie ajoute quelques bancs, il y a des endroits où ce serait souhaitable.

La baladé dans la campagne, au rythme des bâtons de marche, à deux pas de la ville, est agréable, conviviale. Deux ou trois arrêts à l'ombre, à 11 heures, les randonneurs avaient fait 2 km. Arrivés au moulin de chez Bret, le compteur marquait 2,6 km, et à 11 h 30, tout le monde était de retour au parking, après avoir parcouru 2,950 km.

Colette Macintos

(1) Jeudi 5 octobre.