

UNE FOIS PAR MOIS POUR UN PUBLIC SENIOR

Marcher à son rythme dans les Yvelines

Depuis le printemps 2023, l'Ufolep Yvelines propose des marches actives mensuelles qui sont autant d'occasions de découvrir le département.

« L'idée de départ était de s'adresser aux seniors qui ne se retrouvent pas ou plus dans les clubs de randonnée ou de marche nordique parce que cela va trop vite, avec trop peu de pauses et sur des distances trop grandes, explique Élise Steinmetz, déléguée départementale adjointe. Tel était le souhait exprimé par beaucoup de participants aux ateliers de maintien en forme que le comité anime chaque semaine dans une quinzaine de communes. Ils nous disaient aimer marcher, mais pas seuls, et expliquaient ne pas savoir où s'adresser. »

60 MARCHEURS. L'an passé, une soixantaine de personnes ont participé à ces sorties organisées d'octobre à juin. L'action est soutenue par la conférence des financeurs, qui a également communiqué sur celle-ci dans son réseau. « Cela a permis de toucher des personnes au-delà du cercle de nos licenciés, venues de communes comme Maurepas ou des Clayes-sous-Bois, où l'Ufolep n'intervient pas. Celles-ci prennent une licence, la participation étant gratuite pour les seniors déjà adhérents à travers leur pratique hebdomadaire. » L'initiative a également débouché sur l'ouverture d'un nouveau créneau de pratique senior à Louveciennes, ville qui a pris contact avec l'Ufolep pour se renseigner sur ces marches actives. Élise Steinmetz met par ailleurs en ligne un post Facebook à chaque sortie.

TOURISME. Selon le nombre d'inscrits, celle-ci sollicite le renfort d'un autre éducateur sportif Ufolep. « L'effectif dépend en partie du lieu de rendez-vous. J'essaie de faire visiter tous les coins sympas du département, tout en restant si possible dans un rayon de 30 minutes en voiture depuis notre siège de Plaisirs. Ce sont des sorties de 5 à 7 km qui n'excèdent pas deux heures, avec prêt de bâtons de marche, et programmées indifféremment le matin ou l'après-midi. Nous varions aussi les jours de la semaine, car un jour fixe pénaliserait ceux qui ont leur atelier hebdomadaire ce jour-là. »



Marcher, mais pas seul !

Après les étangs de la Minière, à Guyancourt, dans le cadre d'Octobre rose, puis les parcs et jardins de Versailles en novembre, le prochain rendez-vous est fixé le 13 décembre à Auffargis, une commune du parc naturel régional de la vallée de Chevreuse également bien dotée en patrimoine culturel, entre les vieilles maisons du village, son lavoir, sa fontaine, son château et les ruines de l'abbaye des Vaux-de-Cernay. « Et même quand il pleut, bien équipé on peut marcher », insiste Élise. Les sorties vont toutefois s'interrompre en janvier-février, avant de reprendre dès début mars. ● PH.B.

UN NATIONAL CONTRE LA MONTRE LIGÉRIEN

Coorganisé par l'Ufolep de la Loire et le Dynamic Vélo Riorgeois, le National cyclo contre la montre individuel et par équipe a réuni 200 concurrents et concurrentes, les 21-22 septembre à Saint-Germain-Lespinnasse. Ceci sur un parcours de 21,8 km pour les adultes



et de 13,3 km pour les jeunes et les vélos couchés, carénés et autres tricycles. Après les épreuves individuelles du same-

di, ces derniers ont ouvert la matinée du dimanche avant de céder la place aux duos et aux équipes adultes, féminines, mixtes et masculines, ces dernières effectuant deux tours de circuit. Une exposition de matériel ancien et une collecte solidaire d'articles de sport neufs ou usagés ont également animé ces deux journées clôturées à chaque fois par les podiums du jour. ●