

Lecelles / Rosult

Cinq bonnes raisons de marcher avec Lecelles Rosult Cyclo & Marche

Vous avez forcément croisé, un jour ou l'autre, un groupe de marcheurs : quel engouement pour ce sport ! Par dizaines (voire plus), ils marchent d'un pas franc, et la marche est une activité recommandée par les professions médicales. Dans l'Amandinois, ils sont une cinquantaine à pratiquer la marche deux fois par semaine, au sein du Lecelles Rosult Cyclo & Marche. Eh oui, vous avez bien lu, ce club réunit une section marche et une section cyclo (vélo). « Vous pouvez venir en couple, l'homme peut faire du vélo et la femme de la marche par exemple », explique le tout jeune président Philippe Capillon, qui a pris la tête du club depuis janvier dernier. Il nous évoque toutes les bonnes raisons de pratiquer la marche au sein du club.

1 La marche améliore la santé

C'est connu, tout sport nous rend plus en forme. La marche peut être pratiquée par n'importe qui, à n'importe

quel âge : comme nous l'explique Philippe, ceux qui marchent le plus vite sont les plus âgés, « il faut les retenir », rigole-t-il. La marche est aussi un sport excellent pour les diabétiques, en témoigne Philippe : « j'étais diabétique et trop sédentaire, du coup je me suis mis au ping-pong pour le fun, et à la marche pour m'aérer. » Mais la marche, c'est aussi l'occasion de faire du sport ou de reprendre une activité

tout en douceur : « la marche est une bonne pratique pour commencer le sport, et ce progressivement, en faisant battre cœur sans à coup », indique Philippe.

2 Découvrir la nature à son rythme

« Nous évitons le macadam, même si nous avons la chance ici de ne pas trop en avoir », se réjouit Philippe.

Les marcheurs de Rosult et de Lecelles arpentent les campagnes environnantes toute l'année, peu importe le temps. L'occasion de (re)découvrir tous les aspects de la nature qui nous entoure.

3 Vous n'aurez besoin que de vos pieds pour marcher !

Pas besoin d'équipement spécifique pour pratiquer la

marche, si ce n'est de bonnes chaussures. Rassurez-vous aussi, nul besoin d'entraînement.

4 « Le vélo et la marche en toute liberté »

Telle est la devise du club. Car aucune sortie n'est obligatoire, les membres du club viennent selon leurs disponibilités.

5 Une bande de copains avant d'être un club

« Le but de notre club est de s'évader, de nouer des contacts, d'éviter la solitude notamment pour les retraités, en favorisant les échanges », explique Pascale Demangel, responsable de la marche du club. Car le club est avant tout une bande d'amis, qui marche avec la bonne humeur, en témoignent les pauses où chacun ramène de quoi grignoter, et les liens qu'ils tissent entre eux, notamment avec les nouveaux habitants qui sont facilement intégrés.

« Prenez vos chaussures et venez partager un moment

de bonheur, je vous propose d'essayer, de voir si ça vous convient », scande Pascale. Et vous, allez-vous sauter le pas pour la prochaine sortie de dimanche ? **M.B.**

Lecelles Rosult Cyclo & Marche

Président : Philippe Capillon (03 27 48 90 10 ou philippe.capillon@outlook.fr)

Responsable Marche : Pascale Demangel (09 60 45 90 02 ou pascaledemangel@gmail.com)

Site : lrcyclomarche.free.fr
Cotisation annuelle : 15 euros pour la marche, 30 euros pour le cyclo.

Prochaine marche

Dimanche 21 février, salle des fêtes, rue du Capitaine Deken à Rosult.
Marche 5 ou 10 km, fléché. Départ libre à partir de 8h30 ou départ groupé à 9h, ravitaillement sur le 10 km.

Inscription : 2,50 euros.



Une meilleure santé, la liberté, la bonne entente... voilà comment se caractérise le club.