

# ALBI



De plus en plus, la randonnée attire les foules. Photo DDM, Archives.

Loisirs. Cette activité attire les retraités.

## Les seniors aiment la randonnée

Un kilomètre à pied, ça use ça use... Le refrain est bien connu, pourtant la randonnée pédestre n'a jamais aussi bien... « marché ». Parmi les pratiquants réguliers de ce sport favori des Français, 80 % auraient plus de 50 ans.

À Albi comme ailleurs, les seniors arpentent régulièrement les petits chemins de terre, dédiés à la pratique de la marche à pied. Parmi les différents clubs proposant balades et sorties, la section rando du comité départemental de gymnastique volontaire d'Albi. Sur les 140 licenciés, 97 ont plus de 50 ans, dont 17 ont franchi le cap des 70 printemps ! « C'est une bonne activité pour les retraités, constate Roland Flottes, 71 ans. Pour ma part, j'ai commencé la pratique au début des années 80. Avant, mon activité professionnelle était trop prenante ». Lorsqu'il atteint l'âge de la retraite, Roland se voit proposer l'organisation d'une ran-

donnée du côté de Valdériès. « C'était un hasard. Mais ça m'a plu, et j'ai continué ». Depuis, le septuagénaire se balade par monts et par vaux, tous les 15 jours, en compagnie des membres de l'association mais aussi seul, avec son épouse.

### DOUCEMENT MAIS SÛREMENT

Le cas de Roland n'est pas isolé. De plus en plus de personnes dites du troisième âge se tournent vers ce sport, simple dans sa pratique et adaptable aux besoins et aux capacités de chacun. « La marche agit de façon bénéfique sur le cœur, sur la respiration et de manière générale sur tout l'organisme, rappelle Régis Galibert, médecin membre du comité médical de la Fédération française de la randonnée pédestre. S'il n'existe aucune contre-indication à la pratique de la randonnée, prudence tout de même ! « Il faut commencer progressive-

ment, prévient Régis Galibert, par une marche d'une heure par jour environ. Après, les personnes peuvent aborder la randonnée de manière plus intensive ».

### LIEU DE RENCONTRE

Et bien plus que les muscles des jambes et des cuisses, la rando met également à rude épreuve les muscles... de la langue. Si beaucoup pratiquent ce sport pour l'activité physique, une majeure partie avoue y trouver chaleur et contact humain. « Pour les personnes qui sont seules, ces rendez-vous sont très importants », constate Roland Flottes. « On discute, on s'arrête pour boire un coup d'eau, l'ambiance est vraiment très bonne, raconte Francis Ricol, 63 ans, d'Albi Occitan Loisirs. En fait, la randonnée, c'est un tout : contact avec la nature, avec les personnes, un peu de sport... ». De quoi garder la pêche une fois arrivé l'âge d'or.

Céline Authemayou