

LA MARCHÉ NORDIQUE VEUT SÉDUIRE À CHASSENEUIL



René Chaulet et Bastien Lacoste encadrent chaque sortie.

Photo F. G

Par François GOUBAULT, publié le 28 octobre 2019 à 16h52.



Ancien marathonien, René Chaulet a lancé une activité marche nordique à Chasseneuil . Il invite les gens du secteur à le rejoindre pour pratiquer cette activité au sein de l'Est Charente Athlétique.

Ce matin-là, une brise frisquette balaie Chasseneuil. Du coup, la dizaine de marcheurs nordiques n'a pas demandé son reste pour partir se mettre au chaud. Pas René Chaulet et Bastien Lacoste, qui encadraient le groupe comme lors de chaque sortie.

Près de la salle municipale, sur la route de Cellefrouin, lieu de rendez-vous des marcheurs nordiques de Chasseneuil et des environs le mardi matin, René Chaulet fait l'article sur cette discipline qu'il pratique depuis trois ans. « *J'ai fait de la course à pied pendant trente ans mais j'ai dû arrêter en 2015 avant un double pontage* », raconte cet ancien marathonien, aujourd'hui âgé de 61 ans.

Pas de compétition entre les marcheurs

Un an après son opération, il a découvert la marche nordique. « *En dix minutes, j'ai été séduit par cette discipline que trop peu de gens pratiquent correctement* », reprend cet habitant de Montembœuf, qui a donc créé une section au sein du club d'athlétisme local, l'Est Charente Athlétique. René Chaulet est par ailleurs membre de la commission « Athlé forme et santé » du comité départemental d'athlétisme. « *C'est un sport très complet, adapté à tous, même aux personnes atteintes d'une maladie chronique, que beaucoup d'anciens sportifs de bon niveau pratiquent arrivés à un certain âge, notamment quand ils souffrent des articulations* », ajoute Bastien Lacoste, chargé de communication du comité départemental d'athlétisme et lui-même formé par la fédération française pour initier les autres à la marche nordique.

À Chasseneuil, une quinzaine de personnes participe aux deux sorties hebdomadaires du club: le mardi matin au départ de Chasseneuil à 9h30 et le vendredi au départ d'une commune des environs, toujours à 9h30. « *Il n'est pas question de niveau. D'ailleurs, il y a toujours deux encadrants sur nos sorties: un qui accompagne les plus résistants et un autre qui reste avec ceux qui peuvent fatiguer et empruntent un circuit plus court pour rentrer* », insiste René Chaulet. Évidemment, pas question de compétition entre les marcheurs, mais bien d'activité physique « *qui, pratiquée en se servant correctement des bâtons, fait travailler 80 % des muscles là où la course à pied n'en sollicite que 50 %* », assure René Chaulet, qui aimerait étoffer son groupe d'une quinzaine de pratiquants. « *S'il y a une demande, nous créerons une autre sortie le samedi pour les gens qui travaillent en semaine (1)* », annonce-t-il.

Pour les débutants, des séances d'initiation sont prévues avec prêt de bâtons par le club de l'Est Charente Athlétique, l'un des quatre du département à proposer une section marche nordique avec encadrement. Les personnes intéressées par la découverte de la discipline pourront également profiter de la journée marche nordique organisée par le comité départemental d'athlétisme le dimanche 17 novembre au centre départemental du Chambon à Eymouthiers **(2)**.

(1) Pour tout renseignement, contacter René Chaulet au 06 03 15 01 50

(2) Renseignements et inscriptions sur www.lechambon.org avant le 15 novembre.