

# Femmes en marche

Rando nature ou culturelle, trek découverte ou sportif, safari pédestre, pèlerinage... la marche a de plus en plus d'adeptes. Témoignage et conseils pour bien s'y préparer et randonner en sécurité. Kristin Aubort

Un trek d'orientation de quatre jours dans le Sahara marocain, 100% féminin et ouvert à toutes, des défis culturels à relever, une journée solidaire dans un village marocain en prime\*... La marche nous invite parfois sur des chemins inattendus, à l'image de l'épreuve lancée par Trek elles marchent™ (trekellesmarchent.com). Pour Isabelle Gavric-Chapuisat, responsable marketing de pharmacieplus, et ses coéquipières Sophie Debonneville, Sylvia Devaud et Sylvie Terry, l'occasion était immanquable: en mars dernier, en même temps que 200 autres participantes, l'équipe des Four Tiche s'est lancée dans l'aventure. «Une amie commune à deux d'entre nous, nous a raconté avoir fait ce trek en 2018. Cela m'a immédiatement tentée: la vie c'est maintenant! Le premier pas, c'était de trouver les bonnes personnes pour composer notre équipe» confie Isabelle Gavric-Chapuisat.

**GPS interdit** Un trek réservé aux femmes, sans compétition basée sur la vitesse? «Au contraire, aucun chronomètre ne vous attend au contour et on peut admirer la vue – splendide – en marchant, parler aux chèvres, s'asseoir pour enlever le sable de ses chaussures et s'amuser à résoudre trois ou quatre énigmes disséminées le long du parcours... L'épreuve est organisée par une équipe extraordinaire et très professionnelle. D'autre part, le fait d'être entre femmes supprime tout esprit de compétition avec les hommes, contrairement à ce que l'on ressent dans

différentes courses sportives. Il y avait là des femmes de 19 à 69 ans et ce trek est à la portée de chacune, à condition de s'y préparer puisqu'il faut compter 20 à 25 kilomètres de marche par jour durant quatre jours. Je pense important de suivre le programme d'entraînement que nous avons reçu», explique Isabelle Gavric-Chapuisat avant d'ajouter: «Nous nous sommes peu entraînées à quatre puisque nous n'habitons pas toutes la

«Il y avait là des femmes de 19 à 69 ans et ce trek est à la portée de chacune, à condition de s'y préparer.»

même région. En revanche, une fois par semaine durant six mois, j'ai marché 15 à 20 kilomètres, testé mon matériel, mes chaussures, mon endurance... Une fois sur le terrain, cela ne nous a posé aucun problème d'enchaîner ces kilomètres durant quatre jours. Là, on est sur le chemin, il faut y aller!» A souligner, l'inscription à ce trek engage les participantes à suivre une journée de formation à Paris, pour, entre autres, apprendre à lire un compas puisque le GPS est interdit durant l'épreuve. «Le téléphone également – en cas de problème, l'équipe organisatrice est à proximité. C'est bon pour le mental: on se lance des défis, on s'étonne soi-même de ses capacités, on se surpasse. On lâche prise!» confie Isabelle Gavric-Chapuisat. Mieux encore, «Ce trek en équipe mène à un constant partage et renforce la ténacité: lorsque

l'une d'entre nous se décourageait, nous nous arrêtons, et les trois autres l'écoulaient et la motivaient. C'est d'ailleurs celle d'entre nous qui s'inquiétait le plus d'être capable d'aller jusqu'au bout de ce trek qui nous a entraînées à relever le dernier défi culturel quotidien et prolonger ainsi l'épreuve de quelques kilomètres à la fin de cette quatrième journée de marche!»

**Partir à la découverte** On s'en doute, une telle aventure, vécue pleinement en quatuor, est aussi un cheminement personnel: «Pour ma part, j'en retiens qu'il est important de prendre plus de temps pour soi, de partir à la découverte d'une région, des autres et de soi. Ce type de projet est également un défi personnel, peut-être plus encore pour certaines participantes que nous avons rencontrées, qui souffrent de maladies chroniques. Moi qui suis pourtant sportive, j'ai eu des doutes au départ mais je suis fière d'avoir fait ce trek. Il m'a permis de prendre conscience de ma force mentale et de mieux comprendre que tant que tu peux faire, tu fais!»

\* (Association Ouzina, consacrée à la création d'espaces culturels et de formation et au développement socio-économique).



### Conseils bien-être

La Suisse propose 65 000 km de chemins de randonnée pédestre, une offre unique au monde, communique Suisse Rando. «La marche fait travailler l'ensemble des muscles de notre corps et aucune limite ne s'y s'oppose» constate Camille Bouilliez, pharmacienne coresponsable de la pharmacie plus du léman, à Martigny (VS). Une demi-heure par jour, c'est déjà bien, même si l'OMS recommande de faire 10 000 pas par jour. En nature ou en ville, en une fois ou par étapes, tous les pas s'additionnent!

Inutile toutefois de forcer, en particulier si l'on reprend une activité sportive régulièrement. «Il faut y aller progressivement et régulièrement. On le sait désormais, en cas d'arthrose et de rhumatisme notamment, la pratique d'une activité sportive renforce la musculature et améliore la mobilité des articulations» précise la pharmacienne avant d'ajouter que dans ce cas, on privilégiera les sports doux pour l'appareil locomoteur, tels que la marche, le nordic walking, le ski, la natation ou encore le vélo.

### La Suisse, reine des sentiers pédestres

«La marche est une activité sans à-coups qui préserve les articulations. Parmi ses multiples bienfaits, elle libère la respiration et calme le mental, permet d'évacuer le stress et les troubles de l'humeur. C'est souverain en cas de troubles du sommeil, de dépression... Marcher active en outre le transit intestinal et purifie l'organisme. Enfin, une marche soutenue améliore et soutient le système cardio-vasculaire» commente Camille Bouilliez.

**Ecoutez-vous** On s'en doute, marcher durant plusieurs heures exige de porter de bonnes chaussures de marche. Si vos chaussures sont neuves, portez-les régulièrement pour les former avant de faire une rando et enfiler des chaussettes en laine fine ou coton, qui laissent le pied respirer, voire des chaussettes de com-



pression. Autre conseil incontournable: hydratez-vous! «Avant, pendant et après la marche, il est indispensable de boire régulièrement de l'eau ou une boisson contenant des hydrates de carbone et du sodium par exemple. Côté alimentation, on glissera dans son sac à dos quelques aliments énergisants tels que barres de céréales et autres fruits secs à grignoter le long du chemin.»

Pour la pharmacienne, un aspect reste essentiel durant une randonnée: s'écouter! Dès les premiers signes de fatigue ou de souffrance, on n'hésitera pas à s'arrêter afin de récupérer de l'énergie, anticiper une blessure ou la soigner. «Demandez à votre équipe en pharmacie de vous aider à composer une petite trousse d'urgence à emporter avec vous: stick anti-ampoules à appliquer avant le départ sur les zones à risque de frottement, pansements, bandage de soutien légèrement compressif, antalgique et/ou anti-inflammatoire à utiliser en cas de blessure musculaire, remède homéopathique contre les crampes...»

### Randonnez en sécurité

A plusieurs ou en solo, la marche a bien des adeptes et se décline à l'envi. Mais attention, une randonnée en montagne n'a rien d'une simple balade sur un sentier de campagne ou les quais qui bordent les lacs de notre pays. En Suisse, 20 000 accidents sont recensés chaque année, dont une quarantaine sont mortels, rappellent le bpa, Suisse Rando et Remontées Mécaniques Suisses dans le cadre de leur campagne nationale «Prêt pour la rando?».

Un randonneur en montagne sur deux est insuffisamment préparé, révèle cette campagne: s'il faut être paré à affronter la montée, il s'agit également de l'être pour la descente puisque les deux tiers des accidents ont lieu sur ce trajet! Pour en savoir plus, rendez-vous sur: [www.rando-en-securite.ch](http://www.rando-en-securite.ch). Outre des conseils et vidéos pratiques, le site de la campagne «Prêt pour la rando?» propose notamment à tout un chacun de répondre à la question «Cette randonnée est-elle faite pour moi?». A la clé: évaluer ses capacités physiques et mentales du moment et bénéficier de conseils de spécialistes.