

Brevets de marche Audax. Mo-ti-vés !

Les brevets de marche Audax ne sont pas des parcours pour promeneurs du dimanche ! Une cinquantaine de personnes en ont fait l'expérience, dimanche.

Le retour des marcheurs pour le déjeuner, après les 25 premiers kilomètres.



La section de marche sportive de La Vaillante Saint-Brieuc Omnisports n'existe que depuis quatre ans. Mais son effectif grossit d'année en année et frôle aujourd'hui les 130 adhérents.

C'est que, présidé par la dynamique Isabelle Lacreuse, le club va de l'avant. La preuve : il organisait, dimanche, une journée de marche Audax, qui était sans doute une première dans le département. Ce type de manifestation est fréquent dans le Finistère. Le club a pris l'habitude d'y participer et a voulu « renvoyer l'ascenseur »

aux organisateurs du département voisin.

Deux circuits dans l'agglomération

Une cinquantaine de personnes ont participé aux deux circuits de 25 km soit, pour certaines, un total de 50 km. D'autres se sont adonnées à la marche nordique avec bâtons, une discipline en pleine ascension.

« La marche sportive, ce n'est pas de la randonnée. On n'est pas là pour regarder le paysage. C'est vraiment un sport. Mais il est quand même un peu moins exigeant et moins trau-

matissant pour les articulations que la course à pied », explique la présidente. Cela n'avait pas empêché les organisateurs de concocter des circuits empruntant de jolis chemins dans l'agglomération briochine, à Langueux, Trégueux, Ploufragan, Plérin, du côté de Martin-Plage...

Après l'effort le brevet

Mais les participants n'avaient guère l'esprit à apprécier le caractère bucolique de lieux sublimes par une belle journée d'automne car le parcours était

difficile. « Habituellement, les marches Audax se font sur le plat », commentait une participante. À six kilomètres à l'heure, podomètre en main, la remontée du Légué n'est pas une partie de plaisir ! Mais c'était la condition pour obtenir le brevet, qui reconnaît les capacités de chaque participant.

Le club propose des séances de marche toute l'année, les mardi et vendredi soirs (à la lampe de poche s'il le faut !). Il vient aussi de créer une section de marche nordique. Motivations tièdes, s'abstenir !