

Fous de walking. Mais qu'est-ce qui les fait tant marcher?

Vendredi soir, ils seront plus de 5000 à s'élancer de Veyrier. Ancien maire de Versoix et adepte inspiré, Jacques Fritz explique le phénomène

Passionné de cor des Alpes, Jacques Fritz ne manque pas de souffle. A 70 ans, l'ancien maire de Versoix respire surtout la santé. Son truc? C'est le Nordic walking et ça marche très fort. «Je fais des sorties d'une heure par jour, trois fois par semaine, histoire d'entretenir une

Jacques Fritz
Ancien maire de Versoix

bonne forme physique et psychique.» Vous le lancez sur sa nouvelle passion, il court! Ancien spécialiste de marathons, ce Vert libéral ne peut aujourd'hui plus se passer de cette activité en plein essor. Mais quelle est la motivation de ces gens à se déambuler sur les trottoirs ou dans les bois avec leurs bâtons?

«Beaucoup de personnes entre 35 et 70 ans, qui ne veulent pas d'un sport violent, s'y mettent pour faire travailler le 90 à 95% de leur musculature, explique cet ancien coureur à pied. Le but n'est plus d'augmenter le niveau d'endorphine pour éliminer le stress, mais de suivre un entraînement relativement soft avec une fréquence cardiaque assez basse (60-65) compatible avec notre système cardio-vasculaire. Cela correspond à un besoin de la population de faire une activité physique sans pour autant rechercher la performance.»

Ou comment tonifier son corps, ménager son dos, ses articulations des genoux et des hanches en plein air. «Lorsque vous êtes à 6 km à l'heure, vous avez le temps d'admirer le paysage, c'est bon pour le moral», poursuit cet amoureux de randonnées. Formé pour donner, à Versoix ou à Leyrin, des cours sur la technique de cette discipline, cet instructeur genevois constate un net engouement pour le Nordic ou le walking. «Depuis que cette discipline est au programme de la course de l'Escalade, on a vu immédiatement un très grand



La Course de l'Escalade, ça marche énormément... PIERRE ALBOUY

succès, se réjouit Jacques Fritz. Avec ou sans bâtons, il y a en effet chaque année plus de monde au départ de Veyrier.» Ils seront plus de 5000 le vendredi soir pour cette édition où selon la tradition il n'y aura aucun classement.

«Si on court contre quelqu'un, c'est contre soi-même, se marre celui qui possède également une licence de pilote de ligne. On sera classé par ordre alphabétique.» Avec, en majorité sur la liste, des femmes.

«Les dames aiment assez sortir en groupe, dans la nature, mais aussi papoter tout en effectuant un effort modéré. Elles espèrent aussi que cette fréquence brûleuse de graisses va leur permettre de perdre du poids, même si cela ne doit pas être leur motivation principale.»

Avec sa compagne, Sandrine, Jacques Fritz s'occupe actuellement d'une famille afghane heureuse de découvrir le Nordic walking. Et le cor des Alpes... **Christian Maillard**

www.happy-nordic-walking.ch

Veyrier est sur pied

● C'est une invasion. En une soirée, la population de Veyrier croît de 50%! Mais vendredi, ces drôles de pèlerins ne feront que passer. Dès 20 h, par vagues alternées (14 en tout), les 5490 marcheurs (dont 80% de femmes!), adeptes du walking (4431) et du Nordic walking (1053), fileront dans la nuit. Les plus rapides devant. Cap sur les Bastions, via le plateau de Vessy et les bords de l'Arve. Ils composeront alors un immense essaim animé, un interminable serpent de lucioles.

Jean-Noël Borgognon, le M. Walking de l'organisation, est stupéfait. Et ravi! «Ce sont 1600 marcheurs de plus que l'an passé», dit-il. A Veyrier, dont il est citoyen comme l'ensemble des bénévoles, on s'est mis à 120 pour les accueillir, les guider vers les deux zones d'attente. Cette année, un tapis de chronométrage et les départs par vagues devraient réduire les risques de bousculade. Idem devant les WC pour dames, dont le nombre a été doublé. **P. B.**

