

Comment ce club de rando rend accessibles les sentiers à tous

À l'ADRI04, le club de randonnée départemental basé à Digne-Les-Bains, tout un éventail de pratiques autour de la randonnée est proposé pour que tous et toutes trouvent une bonne raison d'enfiler leurs chaussures.

C'était il y a trois ans, lors d'une randonnée comme Martine en a fait beaucoup. L'objectif était simple, voir les fameux sabots de Vénus, une variété d'orchidées aussi rare que magnifique qui pousse le plus souvent en montagne.

Le petit groupe de randonneuses emprunte un sentier, s'arrête pour pique-niquer avant de reprendre le chemin dans le sens inverse sans avoir pu contempler ladite fleur. Sur le retour, Martine se rend compte que tout le groupe est passé à l'aller tout près des fameuses fleurs sans les avoir vues. Comme elle, chacune de ses comparses étaient trop occupées à discuter.

"Contempler, sentir, ressentir"

C'est ainsi que cette thérapeute de 75 ans (et toujours en activité !) a eu l'idée d'organiser une fois par mois des randonnées en "conscience présence". Les membres de l'ADRI04, (l'Association départementale de randonnées et d'itinérances) volontaires se retrouvent ainsi pour marcher en silence pendant deux heures, principalement sur des terrains plats, "pour bien prendre conscience de ses pas", précise Martine



Une rando ZEN de l'ADRI04 ici au village d'Auzet au début du mois. / PHOTO ERIC CAMOIN

mais aussi de sa posture, de la qualité du sol. C'est une "marche lente en silence pour écouter, voir, contempler, sentir, ressentir, respirer et éprouver".

L'ADRI04, association historique de randonnées dans le pays d'ignois, a bien compris qu'il ne s'agissait pas simplement d'enfiler des chaussures et de gravir les sommets alentour. Depuis

plusieurs années, elle propose des activités variées pour inclure le plus grand nombre d'amateurs et d'amatrices de randonnées. Les randonnées en silence en sont un exemple.

"Le silence crée du lien avec les personnes qui sont autour, résume Martine. La marche lente permet de mieux dérouler son pas, de prendre le temps,

d'écouter l'environnement, ses propres pas sur le sol. L'idée est de marcher avec la nature et non dans la nature." Si cette pratique séduit pour le moment surtout des femmes à ce rendez-vous mensuel, les 150 adhérents de cette association ont chaque semaine d'autres rendez-vous. Chaque dimanche et jeudi est consacré à une randonnée à la

journée "plutôt longue et difficile", selon le président de l'ADRI04, Jean-Michel Philippe, retraité débordant d'énergie de 68 ans, danseur et grand sportif. Chaque mardi après-midi, à une randonnée nordique. Armés de bâtons, les sportifs partent à l'assaut des sentiers avec l'objectif de "faire monter le cardio" pendant deux heures.

Enfin, le jeudi, une autre forme de randonnée est proposée, la "rando zen". Un parcours qui se veut le plus accessible. "Il s'agit d'une randonnée qui va moins loin, moins longtemps et moins vite que les autres. Même en prenant de l'âge, on peut marcher. Nous nous adaptons à tout le monde", explique Jean-Michel. La preuve, même l'une des doyennes de l'association âgée de 86 ans en est une fervente adepte. "Elle râle quand il y a moins de 200 mètres de dénivelé", s'amuse cependant le président.

Si l'association s'adresse aux adultes et enfants à partir de 7 ans, son cœur de cible reste les retraités. La randonnée pour ce public, outre le bénéfice sur la santé qu'elle représente est aussi un "moment de découverte d'endroits où l'on n'irait pas tout seul et de partage, notamment pour des gens qui se retrouvent seuls." À écouter Martine et Jean-Philippe, la solitude n'est pas une fatalité, surtout dans cette ville. "On entend souvent dire à Digne y a rien mais il y a beaucoup de choses au niveau culturel, sportif, associatif. Celui qui veut participer, aller vers d'autres, il trouve."

S.L.