

Colmar

3

Trois kilomètres de marche à pied par jour, minimum syndical de la bonne condition physique. Et de préférence à environ cinq kilomètres par heure. C'est-à-dire sans trainer les pieds. C'est l'un des conseils donnés ce dimanche à Colmar, l'une des six villes de France choisies pour l'opération nationale Marche en fête.

Colmar

La santé en bonne marche

Les multiples bienfaits de la marche étaient au centre de toutes les attentions, ce dimanche place Rapp et au Champ de Mars, où Colmar et la fédération régionale d'athlétisme proposaient une foule d'animations pour aider à se sentir bien.

Six villes françaises célébraient la marche ce dimanche 6 octobre. Paris, Clermont-Ferrand, Salon-de-Provence, Toulouse, Valenciennes et Colmar embrassaient cette grande cause nationale de l'année 2024 qui encourage l'activité physique et sportive. Et la plus accessible d'entre elles, la marche, n'est finalement pas si barbant.

Quatre tours du Champ de Mars et de la place Rapp, c'est ce qu'il fallait faire pour enquiller trois kilomètres, minimum syndical de la bonne condition physique. Et de préférence à environ cinq kilomètres par heure, c'est-à-dire sans trainer les pieds.

Pour connaître sa vitesse, rien de tel qu'un tour au « diagnomarche » en compagnie de coachs de la fédération française d'athlétisme dont le secrétaire général, Jean-Marie Bellicini, était présent, de même que le président de la ligue d'athlétis-



Trois kilomètres pour se sentir bien. Le défi a attiré près de 500 personnes ce dimanche au Champ de Mars. Et avec le sourire ! Photo Nicolas Pinot

me du Grand Est, Jean-Pierre Delyol, et le président de l'ESR Colmar AC, Philippe Walter.

Qui de mieux qu'une championne pour encourager le public ?

Mais les stars du jour, c'était plutôt Pauline Stey, championne de France du 3 000 mètres marche, médaille de bronze du 20 km par équipes aux championnats d'Europe de marche et détentrice du record de France espoirs du 20 km marche, elle était donc de bon conseil, ainsi que Auriana Lazraq Khilass, vice-championne d'Europe de l'heptathlon 2024. Qui de mieux pour encourager le public ?

Près de 500 personnes ont pris part à cette « marche active » et goûté aux animations proposées, cours de yoga, stretching, parcours pour enfants, ou bilan avec Sport Santé pour bénéficier d'une année gratuite de sport adapté avec les associations partenaires. La marche pour la vue organisée par la fédération des aveugles Alsace Lorraine Grand Est a elle aussi été plébiscitée. Le tout en musique avec un concert de la chanteuse Wamen. Une belle journée sous le sceau de la forme !

• N.P.