

une marche pour se dépasser

**LE FAIT
DU JOUR**

EN MARCHÉ. Peu après le départ, les randonneurs sont encore groupés. Ça ne va pas durer... PHOTO PASCAL PROUST

LA RECETTE D'UNE BELLE RANDONNÉE

« C'est le 25 km qui a attiré le plus de monde », expliquait, hier, Françoise, bénévole, après le départ des randonneurs. Pour autant, 80 hommes et femmes étaient inscrits au 100 km, 22 pour les 75 km...

Le 100 km prenait la forme de deux boucles, avec retour à Marcilly à mi-chemin : « Mais les deux boucles sont différentes, c'est moins décourageant pour eux. L'an dernier, il y avait eu pas mal d'abandon, je crois. »

Les bénévoles ont prévu onze ravitaillements sur le 100 km, mais les autres parcours y feront aussi halte quand leur chemin y passera. Nous y avons du sucré, du salé, du fromage, de la char-

cuterie ou des fruits... Et puis de la soupe chaude pour les étapes de cette nuit. »

Les bénévoles ont installé un fléchage « à tous les croisements, et des petits panneaux tous les 300 ou 400 mètres pour que les gens soient sûrs d'être sur le bon chemin ».

Pas question de remballer avant que tous les inscrits aient franchi la ligne d'arrivée. « Nous avons des "marcheurs balais" qui suivent les derniers randonneurs sur chaque parcours. Et des déballiseurs encore derrière, qui retirent les piques et les flèches et les déposent aux ravitaillements. Et c'est seulement là qu'on ferme les parcours. » ■


CHEMINS. De longues heures de marche entre les haltes. PASCAL PROUST

CHARLES, 25 KM

« Je vais voir ce que ça donne au fur et à mesure »

Ce qui a amené Charles sur la ligne de départ, ce samedi midi ? Il regarde autour de lui, pointe un copain du doigt. « C'est lui qui nous a parlé de cette marche, je me suis dit pourquoi pas... »

Ce Berruyer, âgé de 25 ans, en est là à sa « première vraie rando. Sauf une fois où je suis allé marcher avec mon frère ». Comment appréhende-t-il la marche ? « Aucune idée, je vais voir ce que ça donne au fur et à mesure. Le défi, ce sera surtout la météo, je pense. » Il n'a pris dans sa besace « que le strict nécessaire, de l'eau et c'est bon ».

Reste à se fixer un objectif pour franchir la ligne d'arrivée. « On s'est dit qu'en marchant à 5 km/heure, et en partant à midi, on devait pouvoir essayer d'arriver pour 17 heures. On verra si on peut accélérer ou si on a besoin de ralentir, quand on y sera... » ■


ZEN. « Je me suis dit pourquoi pas. »

Ils sont cinq (Cendriline, Julie, Didier, Fred et Fred), venus d'Ardon, Saint-Jean-de-Braye, Chécy, La Chapelle-Saint-Mesmin. Leur vraie spécialité, c'est la course, les trails. C'est d'ailleurs par leur club qu'ils se sont connus, il y a une dizaine d'années.

« Mais là, on s'est lancé le défi de la marche. » Après 40 bornes « dans le Cantal cet hiver, avec de la neige jusqu'au genou », et comme un ultime préparatif au GR20 en Corse, « le plus beau GR de France, qu'on va faire ensemble ».

C'est dans les rires qu'ils s'apprêtent à s'élanter. « Ce ne sont pas les mêmes muscles que pour la course qui travaillent. Des fois, honnêtement, c'est plus facile de courir. À la fin d'une longue rando, on a mal aux hanches, au dos, voire aux épaules avec les bâtons. Et puis, il faut maintenir le mental. »

Des vivres à foison dans les sacs

Pour ça, pas de problème, expliquent-ils, « on a les apéros ! ». Pas d'alcool ce samedi, il faut être un peu raisonnable. « Mais on a du saucisson, des fruits secs, du fromage, des petits sandwichs pour

CINQ COMPLICES, 50 KM

« Ambiance au top entre amis »


EN EQUIPE. « Le plus important : on a la bonne humeur. »

ce soir, de l'eau, des boissons énergisantes. » Avec un tel niveau d'équipement, les ravitaillements officiels seront presque superflus... « Et surtout, le plus important : on a la bonne humeur », complète Cendriline.

« Le plus important, c'est de se retrouver, faire cette marche en groupe, méditer, profiter de la nature et peaufiner nos préparatifs pour le GR20 », insistent les cinq complices. Cela veut-il dire qu'ils attendront un équipier fa-

tigué ? « Est-ce qu'on peut noter qu'on portera ceux qui seront en galère ? », plaisante Julie. « Sûrement pas, c'est chacun pour soi », lui rétorquent ses amis sans convaincre.

Se seront-ils serrés les coudes jusqu'au bout, comme promis ? On peut l'espérer. Après quatre heures trente de marche, ils envoyaient un petit message : « Tout va bien. Conditions idéales. Ambiance au top entre amis. » Et tous étaient encore présents sur la photo... ■