

*Avec Marcher Autrement, les personnes à la santé fragile goûtent aux bienfaits de la randonnée.*

# La meilleure façon d'avancer

PAR Olivier van Caembèke

« MICHEL, TU N'UTILISES pas correctement tes bâtons de marche », explique doucement Françoise Masson en saisissant le bras du randonneur. « Plante-les avec fermeté vers l'arrière et pousse avec ton bras. »

Michel Bonzi, 69 ans, s'exécute et reprend sa progression, le sourire aux lèvres. Victime il y a 10 ans de trois AVC en l'espace d'une semaine, il a gardé des séquelles qui nuisent à sa motricité. Sa volonté d'avancer, elle, est intacte, et il n'est pas seul.

Ce dimanche 12 mai 2019, ils sont une vingtaine à parcourir la campagne avignonnaise. La file de randonneurs s'étire sur plusieurs dizaines de mètres car tous n'avancent pas au même rythme. La plupart d'entre eux souffrent de problèmes phy-

siques ou psychologiques : maladie de Parkinson, troubles psychiatriques ou neurologiques, myopathies, trisomie... La progression est lente, mais ils vont parcourir cinq kilomètres ; un exploit que rend possible l'association Marcher Autrement.

Affiliée à la Fédération française de la randonnée pédestre, cette association a été créée en 2011 par Françoise Masson, 53 ans, kinésithérapeute et sophrologue. Elle propose un encadrement et des sorties adaptées. Les sentiers sont faciles, les animateurs formés, et une voiture suit les marcheurs sur des routes parallèles afin de récupérer les plus fatigués.

La proximité du véhicule, dont le coffre abrite une énorme trousse de secours et un fauteuil roulant, rassure



*Françoise Masson (3<sup>e</sup> à partir de la droite, casquette et bras levés) et des randonneurs de l'association Marcher Autrement, le 12 mai 2019, à l'étang de la Capelle, dans le Gard.*

les participants. « Ils finissent toujours par aller plus loin qu'ils s'en croyaient capables ! », admire M<sup>me</sup> Masson dont le regard bleu azur pétille de satisfaction. Plus que l'activité physique, c'est de la bienveillance que les marcheurs viennent chercher. « Ici, personne ne juge la lenteur des uns ou les propos lunaires des autres, assure la fondatrice de Marcher Autrement. On s'aide, on partage, on se respecte, tout simplement. »

Marie-Catherine, une randonneuse de 64 ans, fréquente quasi tous ces rendez-vous bimensuels. « Je randonnais beaucoup autrefois, raconte-

t-elle, mais depuis une opération au dos, il m'est impossible de participer à une randonnée classique. Je n'ai plus de sensations sous les pieds et je dois être vigilante à tout ce qui affleure du sol. » Elle a bien connu quelques chutes au début, mais encouragée par son médecin, elle s'est accrochée. Et pour apporter sa pierre à cette association qui lui fait tant de bien, elle est devenue la responsable des adhésions.

Marcher Autrement compte 140 adhérents et fonctionne uniquement avec des bénévoles dont une quinzaine d'animateurs. Ces derniers vont

## MARCHER AUTREMENT

■ **C'EST QUOI ?** Créée en 2011, l'association Marcher Autrement fait découvrir une approche de la randonnée pédestre de loisirs qui vise au bien-être et non à la performance sportive. L'association est reconnue d'utilité publique et est labélisée Rando Santé. Tous ses membres sont bénévoles.

■ **C'EST POUR QUI ?** Les randonnées de 5 à 8 km sont accessibles à tout le monde, sans condition d'âge. Elles sont particulièrement adaptées aux personnes présentant des fragilités physiques ou psychologiques.

■ **C'EST OÙ ?** L'association est située aux Angles, dans le Gard, et organise ses marches bimensuelles dans la campagne avignonnaise.

■ **COMBIEN CELA COÛTE-T-IL ?** Les membres payent une cotisation annuelle de 45€ (qui comprend l'adhésion à la Fédération française de la randonnée pédestre) et une participation par randonnée de 5€ ou 1€, selon leurs possibilités financières.

■ **LES PLUS** Un véhicule d'assistance n'est jamais loin des randonneurs. Celles ou ceux qui peinent à finir le parcours en marchant peuvent donc le rejoindre presque à tout moment. Les pauses organisées à mi-parcours sont des petites séances de médecine douce (relaxation, méditation, sophrologie...).

repérer les chemins pédestres, dénichent les voies pour la voiture d'assistance, définissent les points de repère tout au long du parcours où pourra se positionner la voiture ressource. « Nous ne sommes ni méde-

cins ni infirmiers, explique Annie Raimond, mais nous possédons le brevet de secourisme et des connaissances de base. Il faut surtout avoir le sens des responsabilités, de l'humain, et être attentif aux signes de défaillance. »

L'âge moyen des randonneurs est de 58 ans, mais le plus vénérable d'entre eux portait fièrement ses 90 printemps. Les personnes fragilisées ont un certificat médical qui indique leurs aptitudes, restrictions, traitements suivis et portent une fiche personnelle qu'ils remplissent à leur inscription et qui précise les gestes à réaliser en cas de problème.

Annie a rejoint l'association pour accompagner son mari, Jean-Luc, 60 ans, atteint de la maladie de Parkinson depuis 2000. Ce dimanche 12 mai, Jean-Luc a regagné la voiture après moins de 15 min de marche. « Qu'importe, il a participé, a vécu un moment d'échange et a pratiqué une activité non médicale, commente l'animatrice. Mon mari a tendance à s'enfermer sur lui-même. Marcher quelques dizaines de mètres est une victoire sur lui-même, et pour moi, l'occasion de partager un loisir avec lui. »

René Espenon, 68 ans, lui, avance d'un bon pas. « J'ai toujours fait du

sport, se félicite-t-il. Beaucoup de vélo et même les marathons de New York et de Lake Tahoe, en Californie. » Plus question d'exploits de cet acabit depuis qu'on lui a diagnostiqué le parkinson. Malgré sa pompe à dopamine (un neurotransmetteur qui maîtrise le mouvement), René a récemment subi une lourde chute à vélo. « La maladie finira par gagner, mais je vendrai chèrement ma peau », prévient-il en accélérant le pas. « S'il n'est pas en meilleure forme après avoir marché, il est toujours fier d'avoir fait ses kilomètres, note Françoise Espenon, son épouse. C'est essentiel, car avec cette maladie, le risque de perdre l'estime de soi est réel. »

Jusqu'à la création de Marcher Autrement, Françoise Masson n'avait jamais côtoyé le monde associatif. Après un parcours sinueux entre le Sénégal, le Congo et la France, elle a décroché sur le tard ses diplômes de kinésithérapie, en 1998, à l'âge de 33 ans. Elle a travaillé d'abord dans son propre cabinet à Grenoble avant de rejoindre l'hôpital d'Avignon, affectée au service neurologie et oncologie. Convaincue que traiter uniquement la souffrance des corps était insuffisant, elle s'est formée à la sophrologie. C'est pour son mémoire de fin d'études qu'elle a créé Marcher

Autrement. « J'avais choisi d'emmener un groupe de personnes handicapées sur les chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle, se souvient-elle. L'association est née pour donner un cadre à ce séjour,

mais je ne pensais pas la conserver. »

Le déclin est survenu grâce à l'un de ses patients, Frédéric, souffrant de sclérose en plaques. « Françoise, quand est-ce

## MALGRÉ SES TROIS AVC, MICHEL GARDE INTACTE SA VOLONTÉ D'AVANCER, ET IL N'EST PAS LE SEUL.

que tu vas enfin faire quelque chose pour nous », a lancé le jeune homme de 26 ans un jour de 2011. « Mais je t'aide déjà ! », s'est défendue la kiné, secouée par l'interpellation.

« Tu sais bien que je ne te parle pas de soins », a rétorqué Frédéric. Ancien fan d'escalade et de montagne, il savait la passion de Françoise pour la randonnée.

« J'ai compris ce qu'il insinuait, se souvient la soignante. Après notre échange, j'ai décidé que Marcher Autrement perdurerait une fois mon diplôme en poche pour permettre à des malades comme Frédéric de vivre des moments de bien-être dans la nature. »

Ce besoin de nature, Françoise le ressent, elle aussi, de plus en plus. Elle quitte l'hôpital d'Avignon en 2017 pour se lancer quelques mois plus tard comme accompagnatrice en montagne.

 Retrouvez les vidéos de nos personnalités solidaires sur [www.selectioncltc.com](http://www.selectioncltc.com) et sur [OneHeart.fr](http://OneHeart.fr), la plateforme web de la solidarité et de l'environnement.

Aujourd'hui, Marcher Autrement fonctionne avec un budget annuel de 12 000 € qui couvrent les frais du véhicule, la trousse de soins, la formation des animateurs, l'impression des feuilles de route... Ses fonds proviennent des adhésions (45 € dont 26 € retourné à la Fédération française de la randonnée pédestre) et des frais de participation demandés pour chaque marche (5 € ou 1 € pour les personnes en précarité). L'argent manque, mais pas au point de freiner Françoise. « La spiritualité tient une place importante chez moi, murmure-t-elle. Je suis convaincue que Dieu vit en chacun d'entre nous. Avec Marcher Autrement, je mets mes valeurs en acte. »

« Fermez les yeux et détendez-vous, lance Françoise debout face aux randonneurs assis dans l'herbe près de l'étang de la Capelle. Ouvrez vos sens aux bourrasques, aux rayons du soleil qui caressent votre peau, aux odeurs des champs... Il est 11 h. Le groupe a déjà marché une petite heure et savoure la traditionnelle pause détente. Ces haltes offrent l'occasion de séances de médecine douce :

## Solidaires !

Ce mois-ci, *Sélection Reader's Digest*, la Banque Humanitaire et OneHeart.fr soutiennent Marcher Autrement

**Sélection**  
READER'S DIGEST



**BANQUE  
HUMANITAIRE**



**One Heart.fr**  
S'informer pour mieux agir

relaxation, méditation, méthode Feldenkrais, sophrologie... Différents intervenants extérieurs y prennent part, mais ce dimanche, c'est Françoise qui l'anime. « Pensez à une ressource que vous avez en vous, propose-t-elle. Prenez confiance. La sérénité est un cadeau que vous vous offrez. »

Le mistral la contraint à écouter la pause, mais ses mots apaisants ont fait mouche. Bâton de marche en main, chacun se remet en marche. ❖

---

Marcher Autrement  
11, Impasse du Puits, 30133 Les Angles  
Tél. : 06 89 16 44 18  
marcher.autrement@gmail.com  
<https://sites.google.com/site/marcherautrement>

---

◆ ◆ ◆

### Progression

**Ne vous inquiétez pas d'avancer lentement ; inquiétez-vous seulement si vous êtes arrêté.**

Proverbe chinois

**Marcher vraiment, c'est aller au rythme de la fleur qui s'ouvre.**

Michel Jourdan, écrivain français né en 1947