

Chaque semaine, nous partons à la découverte d'une région de France à travers le regard d'un senior de chez nous. Une façon de montrer les attraits du tourisme à tout âge.

Une marche nordique au goût du sud

La marche nordique pointe au sud. À la Côte d'Azur, elle permet une combinaison entre sport et contemplation.

● Bastien CRANINX

À la Côte d'Azur, le ciel bleu vous ouvre la route. La nuit dernière, la pluie s'est abattue sur les roches rouge sang de l'Esterel, ce massif montagneux et volcanique (culminant au Mont Vinaigre à 614 mètres d'altitude), berceau des délicieuses courbes de Saint-Raphaël. Et partout, dans les mille sentiers qui le composent, le mimosa, le thym et le romarin embaument le randonneur aguerri. Un air du sud. Et pourtant ! En cet instant, les plantés de bâtons et la marche effrénée nous viennent du Nord.

« La marche nordique fait partie de moi depuis trois ans, à raison de deux fois par semaine. Ici, on carbure à plus de 6 km/h. Ce qui ne m'empêche pas de pouvoir discuter », raconte, dans un souffle d'athlète, Philippe Delorme, septuagénaire et ancien maître d'œuvre en bâtiment. Il faut dire que l'enfant du pays connaît les bienfaits du « ski de fond sans planches au bout des pieds ».

Avec sa femme, il était l'un des premiers Raphaëlois à tenter l'expérience conviviale. Et pour cause, « l'exercice tonifie 85 % du corps, évite le gonflement des mains et soulage les articulations », explique Julie Quesnoit, coach sportif de la Fédération française d'athlétisme encadrant la marche. Si, aujourd'hui, l'activité maintient en forme plus de cinquante seniors dans l'une des plus grandes villes de France, elle fait également le bonheur des touristes qui y trouvent la combinaison indispensable entre sport de vacances et contemplation du décor.



EdA Bastien Craninx

Philippe (en rouge à l'avant-plan) pratique jusqu'à 20 kilomètres de marche nordique par semaine avec ses amis retraités, dans un décor enchanteur.

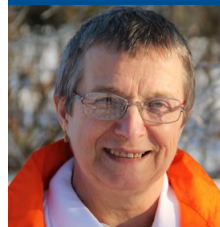
Entre deux côtes, Philippe marque l'arrêt. Titillant le regard du septuagénaire, le soleil joue de son reflet dans la houle azur de la Méditerranée. En contrebas, l'île d'Or (celle qui a inspiré L'île Noire, l'album d'Hergé) se dessine. « Un exemple parmi d'autres de la richesse de notre pays béni des dieux ! »

Détente à l'eau de mer

D'octobre à septembre, au moment où le climat s'adoucit, la marche nordique est idéale. Mais été comme hiver, comment ne pas envisager le repos des braves après deux heures de marches ? À Fréjus, ville voisine de Saint-Raphaël, on l'entreprend sous forme de cure à l'eau de mer, une particularité de la région. « L'eau est remplie de minéraux qui détendent beaucoup plus que l'eau douce », explique Pascale Six, masseuse du centre de thalassothérapie Thalassa. « Vingt minutes de thérapie donnent l'impression de flotter ! » Paroles d'Élisabeth, notre mammy reporter. Si les braves marcheurs ont encore du mal à dormir, c'est ici qu'ils trouveront le repos espéré. ■

➤ Marche nordique à Saint-Raphaël : CREPS de Boulouris, +33 6 37 55 05 02 (Julie Quesnoit), www.coachsportbienetre.over-blog.com
➤ Thalassothérapie à Fréjus : Thalassa Sea & Spa, de 19 à 75 € selon les soins, +33 4 94 52 55 00, www.thalassa.com

Élisabeth Sonnenberg



Je m'appelle Élisabeth Sonnenberg, 63 ans et maman au foyer. Je suis habitante de Spa, présidente d'Énéo Sport Verviers et reporter d'une semaine pour la Francodyssée

depuis le 11 février. Premier voyage, première aventure à bord d'un TGV, ça commence bien. De cette semaine, il me restera la marche nordique et son heure de sport intense avec notre coach sportif. Premier voyage, première frayeur aussi. À bord d'un buggy, j'ai vécu une drôle d'aventure. Même si l'engin est automatique, mieux vaut ne pas se tromper de pédale dans une descente. Sinon, c'est la rencontre avec un arbre. Peut-être était-il mal placé ? Qui sait ? Mais ce que j'ai le plus apprécié, c'est l'excursion à la découverte de l'Esterel avec notre guide. Son objectif ? Nous faire découvrir ce magnifique massif : faune, flore, historique, légendes, travail des forestiers, possibilités de loisirs, tout y est passé. À la Côte d'Azur, il n'y a donc pas que la plage, c'est sûr !

Les bienfaits du bain hydromassant à l'eau de mer et aux algues...



EdA Bastien Craninx

Retrouvez les aventures de nos papys et mammys reporters chaque samedi de 15 h à 17 h, dans l'émission « Grandeur Nature », sur **VIVACITÉ** et **énéoSPORT**