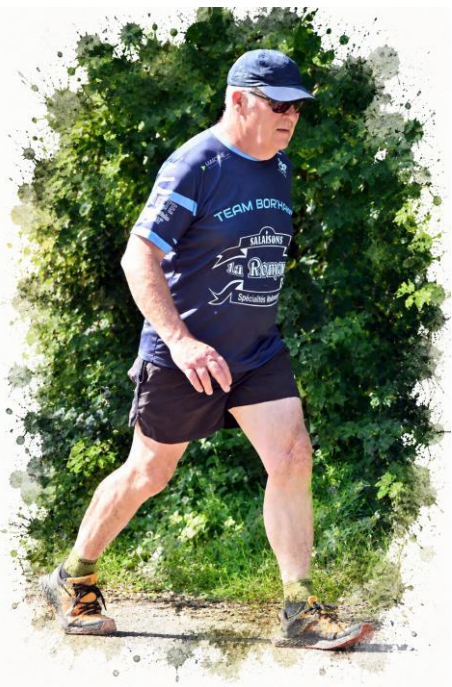


La marche « active », vue par Bernard Buxin

Interview d’un marcheur expérimenté

Depuis l’âge de 14 ans, Bernard enchaîne les kilomètres avec une passion intacte. Au fil des années, il a parcouru la Belgique de long en large, imposant son rythme et sa détermination. Car avec lui, il ne s’agit pas de simples promenades : Bernard pratique une marche active, soutenue et exigeante, où l’effort et la persévérance sont toujours au rendez-vous. Voici son histoire...



Quel est ton parcours jusqu’à aujourd’hui ?
Retraité, je pratique la marche depuis mon plus jeune âge. Je fais aujourd’hui partie de la Team Bor’Haine, où j’occupe le rôle d’animateur marche. J’y encadre un groupe de marche active, réservé aux personnes capables de maintenir une allure soutenue. Au fil des années, j’ai participé à de nombreuses épreuves de longue distance. J’ai notamment pris part à trois reprises à la Marche du Souvenir, une marche organisée par l’Armée, dans les Ardennes. L’événement se déroule sur quatre jours, avec 32 kilomètres à parcourir quotidiennement. La première fois que j’y ai participé, j’avais à peine 14 ou 15 ans. J’ai également découvert la Marche de l’Yser, à la côte belge, qui propose une formule similaire. Tout au long de ma vie de marcheur, j’ai accumulé les défis : 30, 40, 60, 70 kilomètres, jusqu’à deux marches de 100 kilomètres. Les longues distances font véritablement partie de mon parcours. A l’âge de 17 ans, j’ai relevé le défi de la célèbre Marche de la Mort, reliant Bornem à Alost avant un retour à Bornem. Le départ est donné à 21 heures et les participants marchent toute la nuit ainsi qu’une bonne partie de la journée suivante, selon leur rythme. Cette épreuve existe toujours aujourd’hui et rassemble plusieurs milliers de participants. En 2019, j’ai participé à une marche de 100 kilomètres organisée par la Police de Binche. Le parcours, en boucle, traverse la vallée de la Haute-Sambre avant de revenir à Binche plusieurs heures plus tard. Deux ans auparavant, j’avais déjà pris part à la version de 50 kilomètres, principalement de nuit. Nous étions partis à 21 heures et avions atteint Lobbes, à mi-parcours, au lever du jour, vers 7 heures du matin. Après un petit-déjeuner bien mérité, nous étions repartis pour terminer l’épreuve. C’était une expérience particulièrement marquante. Cette marche a lieu chaque année au mois de juillet. Les températures nocturnes y sont généralement idéales, rendant l’effort plus agréable et contribuant au charme de cette aventure hors du commun.

Es-tu plutôt du genre à profiter du paysage ou à privilégier le côté sportif de la marche ?
Les deux, sans hésiter. J’adore marcher en pleine nature et profiter des paysages qu’elle nous offre. Je suis quelqu’un de curieux : je regarde toujours à gauche, à droite, j’observe attentivement ce qui m’entoure. Mais j’apprécie aussi l’aspect sportif de la marche. J’adopte généralement une allure soutenue et j’essaie de maintenir une cadence d’au moins 6 km/h, un rythme qui permet déjà de bien se dépenser. Pour moi, si l’on ne « mouille pas son maillot », c’est que l’effort n’a peut-être pas été suffisamment intense pour en tirer tous les bénéfices. Cela dit, je sais aussi lever le pied et simplement me promener. Sur une distance de 10 kilomètres, j’arrive personnellement à maintenir une allure d’environ 8 km/h. À l’arrivée, je ressens la même satisfaction d’avoir fourni un véritable effort physique. La marche est d’ailleurs souvent sous-estimée. Contrairement au joggeur, qui bénéficie de l’élan et du rebond générés par ses foulées, le marcheur doit en permanence garder un pied en contact avec le sol. La mécanique du mouvement est différente, mais l’engagement physique est bien réel. J’ai également eu l’occasion de m’initier à la marche nordique. C’est une discipline très intéressante qui demande l’apprentissage d’une technique spécifique pour être pratiquée correctement. Là aussi, l’effort est au rendez-vous : c’est une activité particulièrement complète et physique.

Parle-nous des séances d’entraînement.
Je suis désigné comme animateur de groupe. Je ne sais pas si l’on peut réellement parler de « coach », car je n’ai suivi aucune formation spécifique dans ce domaine. En revanche, je me suis beaucoup documenté au fil des années et je maîtrise bien ce que je pratique. Les entraînements ont lieu en semaine avec mon groupe, généralement les lundis et les mercredis. J’impose une certaine allure de marche, mais nous allons aussi chercher la difficulté en empruntant des terriils, des côtes ou des parcours plus exigeants. L’objectif est de progresser tout en entretenant une bonne condition physique. Lors des épreuves du BHP, c’est jour de compétition pour nous. Comme on dit, on monte un peu dans les tours, et c’est un aspect que j’apprécie particulièrement. Personnellement, je marche en moyenne trois fois par semaine. Le point de rendez-vous change régulièrement, car nous évitons de refaire sans cesse les mêmes circuits. Connaissant la région comme ma poche, cela constitue un véritable atout, d’autant que les marcheurs apprécient cette diversité. Je suis constamment à la recherche de nouveaux itinéraires afin de limiter au maximum la monotonie des parcours. Pendant les séances d’entraînement, j’essaie aussi de pousser les participants à sortir de leur zone de confort. Le but reste avant tout de progresser, de relever de nouveaux défis et de maintenir une bonne forme physique.

« La Marche active, c’est un vrai sport ! »

Tu es plutôt solitaire ou adepte de la marche en groupe ?
Cela ne me dérange pas de marcher seul lorsque l’occasion se présente. J’ai déjà parcouru des distances de 40 kilomètres en solitaire sans voir le temps passer. J’apprécie toutefois la compagnie des autres, car la pratique en groupe apporte une dimension conviviale particulièrement agréable. Ce n’est d’ailleurs pas un hasard si j’anime un groupe de marche au sein de mon club. Au fil des années, certains marcheurs sont partis tandis que de nouveaux visages nous ont rejoints. Malgré ce renouvellement constant, quelques fidèles sont toujours présents. Du noyau de départ, il ne reste aujourd’hui que trois ou quatre marcheurs qui ont commencé cette aventure à mes côtés.

Quelle est la course (marche) dont tu es le plus fier ?
Sans conteste, il s’agit de la marche de 100 kilomètres de Bornem, évoquée précédemment, que j’ai bouclée en un peu plus de 20 heures. C’est une performance dont je reste particulièrement fier. J’éprouve également une certaine satisfaction d’avoir participé aux 20 km de Maroilles avec un dossard de course. J’ai parcouru la distance en 2 h 30. Je me suis un peu mis dans le rouge, mais j’en garde un excellent souvenir. J’ai même réussi à rattraper plusieurs joggeurs, ce qui était plutôt gratifiant. Je retiens aussi ma participation aux 20 km de Bruxelles, terminés en 2 h 43. Cette épreuve s’est révélée plus difficile pour moi, mais franchir la ligne d’arrivée reste une source de fierté.

Qu’est-ce qui t’a décidé à participer au Challenge BHP ?
L’ambiance y est géniale et j’apprécie particulièrement les épreuves proposées dans le cadre de ce challenge. C’est l’occasion de marcher dans différents endroits, de découvrir de nouveaux parcours de la région, mais aussi de rencontrer d’autres marcheurs et d’échanger avec eux. J’aime également les moments de convivialité qui suivent les épreuves, ces petits « afters » toujours très sympathiques. Participer au Challenge BHP, c’est aussi partager l’esprit de cohésion qui règne au sein du club. D’ailleurs, de nombreux adhérents y prennent part chaque année. Au fil des éditions, une petite émulation s’est installée au sein de notre groupe, ce qui motive chacun à se dépasser et dynamise l’ensemble du collectif, toujours à une allure bien cadencée.

Quelles sont les courses du Challenge BHP que tu préfères ?
J’apprécie particulièrement les parcours avec du dénivelé, car ils apportent un vrai défi physique et cassent la monotonie des parcours plats. Ce type de profil permet de travailler à la fois l’endurance et la gestion de l’effort, ce qui rend l’épreuve plus engageante. Le Jogging de La Pucelette, le Jogging du Printemps ainsi que la Course Step and Run font partie de mes épreuves favorites. Elles offrent chacune un terrain varié et exigeant.

Qu’est-ce qu’il y a à changer selon toi au Challenge BHP ?
Une plus grande attention envers les marcheurs serait appréciable. Notamment lors du départ : il arrive fréquemment que nous soyons présents sans qu’un top départ clair nous soit donné, ce que je trouve un peu regrettable. Ce n’est heureusement pas le cas dans toutes les courses. Les marcheurs méritent d’être considérés au même titre que les coureurs : notre inscription en est la preuve, et nous participons pleinement à l’événement.

Nous adressons nos remerciements à Bernard pour sa disponibilité et le temps précieux qu'il nous a consacré lors de cette interview. Nous lui souhaitons de poursuivre encore de nombreuses années ses escapades à travers les régions qu'il affectionne tant, et d'avoir le plaisir de le retrouver sur les marches du Challenge BHP.

Le Comité



La marche sous toutes ses formes

À travers cette rubrique dédiée à l'exploration, nous vous invitons à partir à la rencontre des multiples facettes de la marche : marche active, randonnée pédestre, marche nordique, marches chronométrées, marches gourmandes ou thématiques, parcours en solo, en famille ou entre amis. Des événements axés sur le défi sportif aux rendez-vous plus conviviaux et solidaires, chaque formule possède sa propre identité et ses spécificités. Bref, tout ce qui gravite autour de l'univers de la marche sera présenté et décrypté de manière simple et accessible. Alors, lacez vos chaussures, prenez vos bâtons si le cœur vous en dit, et laissez-vous surprendre par la richesse, la diversité et les nombreux bienfaits qu'offre cette activité accessible à tous.

La marche active : bien plus qu'une simple promenade

Longtemps considérée comme une activité secondaire, la marche active s'impose aujourd'hui comme une véritable discipline sportive, accessible à tous et porteuse de nombreux bienfaits. Dans une société où la sédentarité gagne du terrain, elle apparaît comme une réponse simple, naturelle et efficace pour prendre soin de sa santé tout en retrouvant le plaisir de bouger.

La marche active se distingue de la marche traditionnelle par son intensité. Elle se pratique à une allure soutenue, généralement comprise entre 6 et 8 km/h, avec une gestuelle dynamique, les bras accompagnent le mouvement, les foulées sont régulières et la posture reste droite. L'objectif n'est pas la performance pure, mais le maintien d'un effort continu permettant de solliciter le système cardiovasculaire sans les contraintes imposées par la course à pied. Les bénéfices sur la santé sont nombreux et largement reconnus. Pratiquée régulièrement, la marche active contribue à améliorer le fonctionnement du cœur et des poumons. Elle favorise une meilleure circulation sanguine, participe à la régulation de la tension artérielle et aide à réduire les risques de maladies cardiovasculaires. Elle constitue également un excellent moyen de prévenir certaines pathologies liées au manque d'activité physique, telles que le diabète de type 2 ou l'obésité. Sur le plan musculaire, la marche active sollicite principalement les jambes, les fessiers et les muscles stabilisateurs du tronc. Le mouvement des bras permet également de renforcer le haut du corps. Contrairement à la course à pied, les impacts sur les articulations restent limités puisqu'un pied demeure toujours en contact avec le sol. Cette caractéristique en fait une activité particulièrement intéressante pour les personnes souhaitant reprendre une activité physique après une période d'inactivité, les seniors ou encore celles souffrant de certaines sensibilités articulaires.

La marche active joue aussi un rôle important dans la gestion du poids. Associée à une alimentation équilibrée, elle augmente la dépense énergétique et contribue au maintien d'une bonne composition corporelle. Toutefois, son intérêt ne se limite pas à la seule recherche d'une perte de poids. Elle permet avant tout d'adopter un mode de vie plus actif et durable, loin des solutions rapides souvent difficiles à maintenir dans le temps.

Les effets positifs sur le bien-être mental sont tout aussi significatifs. Marcher à un rythme soutenu favorise la libération d'endorphines, souvent appelées « hormones du bonheur ». Cette activité aide à diminuer le stress, à améliorer la qualité du sommeil et à lutter contre les effets de l'anxiété du quotidien. Pour beaucoup, la marche active représente un véritable moment de déconnexion, une parenthèse permettant de se recentrer sur soi-même tout en profitant des paysages environnants.

L'un des grands atouts de la marche active réside dans sa simplicité. Elle nécessite peu d'équipement : une tenue confortable et une bonne paire de chaussures suffisent généralement. Elle peut être pratiquée partout, en milieu urbain, sur les chemins de campagne, dans les parcs ou au sein d'événements organisés. Cette facilité d'accès explique en grande partie son succès grandissant.

D'un point de vue social, la marche active favorise également les échanges et la convivialité. De nombreux clubs et associations proposent aujourd'hui des sorties encadrées permettant à chacun d'évoluer à son rythme tout en partageant une passion commune. Ces rendez-vous réguliers constituent souvent une source supplémentaire de motivation et renforcent le sentiment d'appartenance à un groupe.

Pour débiter, nul besoin de viser de longues distances. Deux à trois séances de vingt à trente minutes par semaine constituent déjà une excellente base. L'essentiel est d'être régulier et d'augmenter progressivement la durée ou l'intensité des sorties. Une personne capable de maintenir un rythme soutenu tout en conservant la possibilité de parler sans être essoufflée se situe généralement dans la bonne zone d'effort.

La marche active rappelle enfin une évidence parfois oubliée : l'activité physique ne doit pas nécessairement être synonyme d'exploit ou de compétition. Elle peut simplement être un moyen de prendre soin de soi, de préserver sa santé et de profiter du plaisir du mouvement.

Accessible, économique et bénéfique à tout âge, elle représente une formidable invitation à remettre le pas au cœur de notre quotidien. Car, au fond, la meilleure activité physique est souvent celle que l'on peut pratiquer régulièrement, avec envie et sur le long terme. Et dans ce domaine, la marche active possède tous les atouts pour accompagner chacun sur le chemin d'une vie plus saine et plus équilibrée.

Prochain format à découvrir : la marche chronométrée

