

Caudron Family : une pratique de la marche en famille

La « Caudron Family » : une passion qui se vit en famille. Solveig, Marc et Loïc pratiquent la marche active ensemble et partagent bien plus qu’une activité sportive, un véritable moment de convivialité et de complicité. Avec enthousiasme et sincérité, ils nous racontent leur parcours sportif.

Présentez-vous en quelques mots

**SW.** Je pratique la marche depuis plusieurs années, dans le prolongement de mon activité sportive en salle. En parcourant les réseaux sociaux, j’ai découvert qu’un groupe de personnes de mon village se retrouvait régulièrement pour marcher ensemble. Séduite par cette dynamique conviviale, j’ai décidé de les rejoindre et d’intégrer ce groupe de marche.

**MC.** Quant à moi, auparavant, je pratiquais le jogging, mais j’ai décidé d’y mettre un terme afin de partager davantage cette activité avec elle. Aujourd’hui, la marche est devenue pour nous un véritable moment de complicité, alliant bien-être, convivialité et plaisir de pratiquer un sport ensemble.

**LC.** Pour ma part, cela fait maintenant un an que je marche au sein de la Team Bor’Haine. J’ai décidé de rejoindre le club afin de pratiquer une activité physique de manière régulière. Mon choix s’est naturellement porté sur la marche, une discipline plus douce que la course à pied, tout en restant exigeante, puisque nous évoluons à un rythme soutenu.

Pourquoi avoir rejoint ce club ?

**SW.** Nous marchions déjà régulièrement ensemble. Après avoir pris contact avec Eddy, qui nous a bien évidemment invités à rejoindre le groupe, nous avons intégré la Team Bor’Haine. C’est un club à la fois festif et sportif, où règnent une excellente ambiance, une bonne entente entre les membres et un véritable esprit de cohésion. C’est un environnement simple, sans prise de tête, où chacun trouve facilement sa place. Nous participons aux épreuves du Challenge BHP, mais cela n’a rien d’une obligation. Chacun est libre d’organiser ses propres sorties de marche selon ses envies. Ceux qui souhaitent, par exemple, participer à des marches ADEPS le dimanche peuvent le faire en toute liberté. Ce que nous apprécions particulièrement, c’est cet esprit de bienveillance qui unit les membres et correspond parfaitement à ce que nous recherchions. Un autre point très positif est l’absence d’esprit de compétition au sein du groupe des marcheurs, ce qui favorise avant tout le plaisir, le partage et la convivialité.

**MC.** En l’absence de podiums pour les marcheurs, notre véritable podium, c’est la tombola ! C’est finalement la seule compétition qui existe entre nous... (rires).

Comment se déroulent les entraînements ?

**SW.** Deux entraînements/sorties par semaine sont organisés, au cours desquels nous parcourons généralement entre 10 et 12 kilomètres. À cela s’ajoute, le week-end, la marche inscrite au calendrier du Challenge BHP. Notre section marche est répartie en trois groupes, ce qui permet à chacun d’évoluer à une allure adaptée à ses capacités. En revanche, lors des épreuves du Challenge BHP, chacun est libre de marcher à son propre rythme et de gérer son effort selon ses objectifs. En dehors des entraînements, nous notons chacune de nos sorties afin de suivre notre progression. Comparer nos temps d’une année à l’autre nous permet de constater le chemin parcouru et de mesurer les progrès accomplis.

Pratiquez-vous avec un esprit de compétition ou plutôt pour profiter du paysage ?

**SW.** Un peu les deux ! Mais parfois, ce n’est ni l’un ni l’autre. La marche est avant tout une véritable échappatoire qui nous permet de nous vider l’esprit et d’évacuer le stress accumulé durant la semaine. Il nous arrive souvent de croiser des personnes qui nous lancent un « Bon courage ! ». Ma réponse est toujours la même : « Le jour où il me faudra du courage pour aller marcher, j’arrêterai de marcher ! » En effet, à partir du moment où cela devient une contrainte, le plaisir disparaît, et ce n’est absolument pas notre philosophie. Pour nous, la marche doit avant tout rester un moment de détente, de liberté et de



bien-être.

Qu’est-ce qui vous a donné envie de participer au Challenge BHP ?

**SW.** C’est un peu le fruit du hasard. Un jour, en discutant avec une marcheuse, elle nous a lancé : « Aujourd’hui, j’ai le Challenge. » Cette simple phrase a éveillé notre curiosité. En participant à quelques épreuves, nous nous sommes rapidement rendu compte que l’on retrouvait très souvent les mêmes visages d’une course à l’autre, ce qui crée une véritable ambiance de convivialité. Marc et moi participons désormais au Challenge BHP depuis quatre ans.

**LC.** Pour moi, il s’agit de mon premier Challenge BHP. J’apprécie particulièrement la diversité des paysages traversés. Sur certaines épreuves, il nous arrive de retrouver des portions déjà empruntées, ce qui permet d’anticiper les principales difficultés du parcours. Cela dit, chaque organisation propose un tracé suffisamment varié pour offrir une expérience différente. Cette diversité fait tout le charme du Challenge et permet à chacun d’y trouver son plaisir, quel que soit son niveau ou ses préférences.

Comment trouvez-vous l’ambiance sur les épreuves du BHP ?

**SW.** Nous apprécions énormément l’ambiance qui règne sur les épreuves du Challenge des Belles du Haut-Pays. L’organisation est toujours au rendez-vous, les participants sont chaleureux et l’on prend un réel plaisir à y revenir. Et il faut bien l’avouer... l’after est lui aussi un moment particulièrement convivial que nous ne manquerions pour rien au monde !

Que pensez-vous du Challenge BHP ?

**SW.** Ce qui fait la force du Challenge BHP, c’est la diversité de son calendrier. Avec un

grand nombre d’épreuves réparties tout au long de la saison, chacun peut organiser son agenda en fonction de ses disponibilités. La remise des prix est également un moment très convivial, notamment grâce au repas qui la précède. Il faut aussi souligner la qualité des récompenses : nous sommes vraiment gâtés, et les marcheurs ne sont pas oubliés, ce qui est particulièrement appréciable. Enfin, le Challenge est accessible à tous, quel que soit le niveau, et c’est sans doute l’une de ses plus grandes qualités.

Si vous deviez changer quelque chose au Challenge ?

**SW.** Les remises de prix sont parfois un peu longues, même si ce n’est pas le cas sur toutes les épreuves. Nous comprenons qu’il faut du temps pour établir les classements et organiser les podiums, et que cela permet aussi aux organisateurs de faire fonctionner la buvette, un élément important pour l’équilibre financier de leur événement. Il faudrait néanmoins trouver un juste équilibre afin d’éviter que l’attente ne devienne trop importante. Par ailleurs, les épreuves organisées le vendredi ne sont pas toujours faciles d’accès pour les personnes qui travaillent.

**MC.** Des remises de prix qui s’éternisent ne sont finalement à l’avantage de personne. Beaucoup de participants repartent avant la cérémonie, ce qui pénalise aussi les organisateurs. L’idéal serait de trouver un compromis qui satisfasse à la fois les clubs organisateurs et les coureurs.

Quelles sont vos courses favorites au Challenge ?

**SW.** J’apprécie particulièrement le Jogging de La Pucelette. C’est une épreuve très exigeante, même pour les marcheurs, mais c’est justement ce qui fait son charme. En revanche, je suis moins fan des parcours qui imposent deux boucles. Je préfère largement les circuits en une seule boucle, plus variés et plus agréables à parcourir.

**MC.** Pour moi, c’est sans hésiter la Corrida Wasmuelloise... sans doute parce que nous habitons Wasmuel ! (rires) J’aime également beaucoup la Quaregnonnaise. Le Jogging Step and Run est une épreuve où il faut vraiment s’employer : on y laisse quelques gouttes de sueur ! Enfin, j’apprécie particulièrement le Dour Urban Trail pour son concept original. Contrairement aux autres courses, on ne traverse pas de grands espaces naturels, mais des sites emblématiques du patrimoine local, ce qui en fait une expérience totalement différente.

Avez-vous l’impression d’un manque de considération ?

**MC.** Ce n’est pas tant une question de considération que de sécurité. Le principal point de vigilance concerne les signaleurs. Les marcheurs prenant le départ une demi-heure avant les coureurs, il arrive que certains signaleurs ne soient pas encore en place sur l’ensemble du parcours. Or, notre sécurité est tout aussi importante que celle des coureurs. Cela étant, nous sommes pleinement conscients que tout repose sur le travail des bénévoles et nous tenons à les remercier chaleureusement pour leur engagement et leur disponibilité.

**Quel est votre plus beau souvenir en marche ?**

**SW.** En ce qui me concerne, ce sont nos premiers 20 km de Bruxelles. C’était une expérience inoubliable, avec une ambiance exceptionnelle et une immense fierté d’avoir franchi la ligne d’arrivée.  
**MC.** Pour moi, c’est le premier Semi-Marathon des Hauts-Pays. Nous avions franchi juste à temps sur la ligne d’arrivée. Bernard nous accompagnait mais il a terminé le parcours bien avant nous ! (rires).

Nous étions partis en même temps que les joggeurs, si bien que nous nous sommes rapidement retrouvés seuls sur le parcours. Comme nous connaissions parfaitement l’itinéraire, le camion-balai nous avait demandé s’il devait rester avec nous jusqu’à l’arrivée. Nous avons trouvé cette attention particulièrement sympathique. Nous avons terminé à la tombée de la nuit, transis de froid et après un effort très éprouvant, mais le bonheur d’avoir été au

bout de ce défi était immense.

Nous remercions chaleureusement Solveig, Marc et Loïc pour le temps qu’ils nous ont accordé lors de cette interview. Nous leur souhaitons de continuer à partager, pendant de nombreuses années encore, leur passion pour la marche sur les épreuves du Challenge des Belles du Haut-Pays.

Comité BHP

# La marche sous toutes ses formes ( 2 )

*Second volet de cette rubrique dédiée aux différents formats de marches, nous vous invitons à partir à la rencontre des multiples facettes de la marche chronométrée.*

## La marche chronométrée : quand marcher devient un véritable défi sportif

Longtemps reléguée au rang de simple activité de loisir, la marche connaît aujourd'hui un véritable renouveau. Plus dynamique, plus sportive et désormais chronométrée sur de nombreuses épreuves, elle attire chaque année davantage de passionnés désireux de se dépasser sans pour autant enfile les chaussures de course.

À première vue, rien ne distingue vraiment un marcheur sportif d'un promeneur. Pourtant, il suffit d'assister au départ d'une épreuve de marche chronométrée pour comprendre que l'on est bien face à une discipline exigeante. Les premiers concurrents s'élancent à un rythme soutenu, les bras accompagnent énergiquement le mouvement, les foulées sont amples et régulières, tandis que les kilomètres défilent à une vitesse parfois surprenante.

Car marcher vite est un véritable art. Les meilleurs spécialistes évoluent régulièrement à plus de 9 km/h, certains dépassant même les 10 km/h sur les parcours les plus roulants. Une allure qui demande autant de technique que d'endurance, où chaque geste est optimisé afin de conserver efficacité et fluidité sans jamais céder à la tentation de courir.

Si la performance existe bel et bien, elle ne constitue pourtant pas l'unique moteur des participants. La marche chronométrée séduit avant tout par son accessibilité. Contrairement à la course à pied, les impacts sur les articulations sont nettement réduits, ce qui permet à un public très varié de pratiquer cette activité dans d'excellentes conditions. Jeunes adultes, sportifs confirmés, anciens coureurs ou seniors partagent ainsi les mêmes parcours avec un objectif commun : prendre du plaisir tout en repoussant progressivement leurs limites.

Cette diversité constitue d'ailleurs l'une des grandes richesses de la discipline. Sur les lignes de départ, les écarts d'âge sont parfois impressionnants, mais tous avancent avec la même détermination. Certains recherchent un chrono, d'autres une remise en forme ou simplement le plaisir de retrouver leur groupe d'entraînement. L'esprit de compétition y est bien présent, mais il s'accompagne presque toujours d'une remarquable convivialité.

Cette ambiance particulière explique en grande partie le succès croissant de la marche au sein des organisations sportives. De nombreuses courses à pied proposent désormais une épreuve spécifique, permettant aux marcheurs de bénéficier des mêmes infrastructures, du même chronométrage et des mêmes conditions d'accueil que les coureurs. Une reconnaissance qui contribue à valoriser une discipline longtemps restée dans l'ombre.

Le Challenge des Belles du Haut-Pays illustre parfaitement cette évolution. Depuis plusieurs saisons, les épreuves de marche chronométrée y rencontrent un succès grandissant et rassemblent des dizaines de passionnés fidèles. Chaque week-end, ils parcourent les mêmes paysages que les coureurs, affrontent les mêmes difficultés du relief et partagent les mêmes émotions au moment de franchir la ligne d'arrivée.

Pour progresser, les marcheurs ne laissent d'ailleurs rien au hasard. Les entraînements alternent sorties d'endurance, séances plus rapides, travail technique et renforcement musculaire. Car si la discipline paraît naturelle, maintenir une allure élevée pendant plusieurs kilomètres demande une excellente condition physique ainsi qu'une parfaite maîtrise du geste.

Au-delà de l'aspect sportif, la marche chronométrée offre également de nombreux bénéfices pour la santé. Elle améliore les capacités cardiovasculaires, sollicite l'ensemble des groupes musculaires, favorise le maintien d'un poids équilibré et contribue à réduire le stress. Une combinaison qui explique pourquoi elle est aujourd'hui recommandée par de nombreux professionnels de la santé.

La popularité de cette discipline ne cesse ainsi de progresser. Dans un contexte où chacun recherche une activité physique durable, accessible et respectueuse du corps, la marche chronométrée apparaît comme une évidence. Elle permet de relever des défis personnels, de partager des moments conviviaux et de vivre pleinement l'ambiance des événements sportifs, sans nécessairement courir.

Finalement, la marche chronométrée prouve qu'il n'est pas indispensable d'aller toujours plus vite pour ressentir les mêmes émotions que les coureurs. Le plaisir de l'effort, le dépassement de soi et la satisfaction de franchir une ligne d'arrivée sont universels. Et à voir le nombre de marcheurs qui rejoignent chaque année les pelotons du Challenge des Belles du Haut-Pays, nul doute que cette discipline possède encore de très beaux kilomètres devant elle.

*Prochain format à découvrir : la marche gourmande*

