

La marche forcée, un plaisir

61 passionnés ont pris samedi en début d'après-midi le départ de la première boucle de 25 km. Pour la moitié d'entre-eux, quatre étaient à couvrir...

■ La nuit a été fraîche, humide aussi, mais c'est finalement sous le soleil que dimanche matin, les 31 marcheurs engagés sur le plus long des quatre brevets proposés par l'Audax Rando Gien, ont rallié une dernière fois le gymnase Montbricon, à Gien. C'est là que samedi, à 14 h 30, ils avaient été 61 à s'élancer pour la première boucle de 25 km : elle les a emmenés jusqu'à Briare, avant de les ramener sur Gien par les routes et chemins de Saint-Brisson-sur-Loire. Le groupe a alors perdu 14 éléments car boucler 25 km à 6 km/h était leur défi. Pour 20 autres, il était de 50 km, pour deux marcheurs, 75 km et pour 31 fondus, 100 km : deux, trois ou quatre boucles au départ de Gien en direction de Saint-Gondon, puis d'Arrabloy et enfin du sud giennois (Poilly, Saint-Martin...) avec un départ



À mi-chemin de la première boucle au passage sur le pont-canal de Briare samedi.

et une arrivée unique, le gymnase de Montbricon, deux ravitaillements sur chaque boucle et 10 minutes, pas plus, pour en profiter... Les trois capitaines de route y ont veillé : un devant pour assurer le bon tempo (6 km/h, allure officielle audax), un autre au milieu et un pour fermer la colon-

50 minutes entre chaque boucle

À l'issue de chaque rotation, une cinquantaine de minutes pour se restaurer, panser les maux d'un or-

ganisme mis à rude épreuve, notamment par l'humidité. « Un sac à dos pour certains, et de bonnes pompes », voilà les éléments indispensables aux marcheurs, tous flanqués du gilet jaune fluorescent et d'une motivation intactes au fil des kilomètres. Boucler 100 km, sans dormir, ou alors par micro-siestes, Dany Gaillard, recordwoman de France des « 200 km » et Françoise Duguet, 38 Aigles d'or à son actif (soit 1.950 km) en sont des spécialistes et

l'ont encore prouvé ce week-end à Gien.

ALEXANDRE GODARD

Marche audax. Lundi, initiation (7 km, départ à 18 h 30 et retour à 20 h) et mercredi, allure Audax (6 km/h, départ 18 h et retour 20 h). RV fixé sur le parking de Carrefour-Market.

Marche nordique. Encadrée par des animateurs diplômés lundi 17 h 30 à 19 h et jeudi 17 h 30 à 19 h 30. Prêt de bâtons lors des premiers entraînements. Le 18 septembre, le club organisera à Arrabloy sa première randonnée avec au choix 12 ou 16 km. Renseignements : 06.51.10.77.00 ou president.audaxgien@free.fr