

Une belle promotion pour les Régionaux

A l'origine les 24 heures ont été créées pour les marcheurs régionaux. Cette épreuve a permis aux athlètes normands de se faire connaître au niveau national et même de se préparer à une carrière internationale Gérard Lelièvre et Jacqueline Delasseaux ont débuté ensemble. Pour leur première participation. Ils ont réalisé 169 et 163 km. Bien sûr nos deux champions qui allaient par la suite être recordmen du monde s'étaient alignés sur cette distance à titre de préparation. Dominique François, Monique Mauduit, Nadine Mogis, Béatrice Guignery toutes internationales ont débuté leur carrière par les 24 heures. Il en est de même avec Kora Boufflert l'actuelle championne de France de grand fond qui a réalisé 138 km pour sa première participation. Kora participera d'ailleurs en juin au même Paris Colmar que les hommes. Daniel Barbier de Grand Quevilly fut le premier normand après Henri Mainemare et Kleber Kalin à être sélectionné pour Paris Strasbourg. Didier Berenger, Patrice Boulanger, le regretté Michel Leveque portèrent le maillot de l'équipe de France après avoir débuté sur les 24 heures. Cette épreuve mythique a permis également à des athlètes régionaux de se faire un nom. Robert Leblond et Michel Mazier ont pris part à trente épreuves. Michel Mazier, très populaire dans le milieu sportif est malheureusement décédé il y a deux ans quelques semaines après sa dernière participation dès suite d'une maladie implacable. Bernard Mazier, le frère de Michel lui aussi décédé en juin dernier dans un accident manquera beaucoup à l'épreuve. Les organisateurs ont d'ailleurs décidé de rendre un hommage particulier ce week end à ces six athlètes disparus. Henri Mainemare et Kleber Kalin qui participèrent à une dizaine de Strasbourg Paris, Pierre Pravis qui a près de soixante dix ans approchait encore les 200 km, Michel Leveque et les frères Bernard et Michel Mazier. De nombreux clubs se sont créés dans la région grâce aux 24 heures Evreux, Vernon, Appeville, Grand Quevilly La Mailleraie, Rouen, le Havre font partie de ces associations qui façonnent leur activité autour de cette épreuve de longue distance.

Une affaire de famille pour la santé

La marche est certainement l'un des rares sports pouvant être pratiqués par des personnes de tous âges. Un enfant peut côtoyer un marcheur de soixante ou soixante dix ans sans qu'il n'y ait la moindre risque. Il est indéniable que pour la santé la pratique de ce sport est vivement conseillée. Sur le plan cardiaque, respiratoire ainsi qu'au niveau articulaire et musculaires les bienfaits sont réels. Il est même possible de marcher avec une sciatique. Le marcheur veillera à ses pieds en portant des chaussures avec talons. La météo joue un rôle important dans une compétition. Un manque de protection en cas de froid ou de grande chaleur peut provoquer un abandon prématuré par suite de problèmes gastriques, intestinaux ou tendino - musculaire. Le marcheur doit s'alimenter régulièrement, manger en marchant et boire toutes les trente minutes. En général les champions de longues distances ne dorment pas pendant une épreuve de 24 heures. Sur Paris Colmar, qui dure trois jours et trois nuits, un athlète qui termine l'épreuve dort environ trois heures. La marche de grand fond n'abrège pas l'existence malgré les efforts qu'elle nécessite. Les trois quart des lauréats de Paris Colmar ou de Strasbourg Paris sont décédés après l'âge de 70 ans. Un tiers de ces vainqueurs a même passé l'âge de 85 ans.