

# **SI TU AIMES LA MARCHE**

## **(la bicyclette, la nation ou le ski de fond)**

### **Tu aimeras VOLKSSPORTS !**

#### **VOLKSSPORTS ? QU'EST-CE QUE C'EST ?**

Traduit littéralement, Volkssport signifie "sport populaire". Le tout a débuté en Europe il y a environ 30 ans ou l'on a reconnu un besoin d'être en bonne santé, en organisant des activités sportives sans compétition et qui convenaient à tous les participants et leur famille. Les efforts de plusieurs communautés ont abouti dans le développement de clubs locaux "Volkssports" lesquels parrainaient des événements pour la marche, la bicyclette, la natation et le ski de fond. Le mouvement a grandi rapidement.

Maintenant, à travers le Canada, partout aux États-Unis, et dans plus de 50 pays à travers le monde, les gens peuvent participer à des activités qui sont sécuritaires, bonnes pour la santé, sans le "stress" de la vitesse et sans avoir à fournir d'efforts excessifs. Une marque distinctive du Volkssport c'est que tous les participants qui complètent avec succès l'événement de leur choix, à leur propre rythme, sont reconnus "gagnants" !

Présentement, au Canada, les marches événements (appelées "Volksmarches") sont de loin les activités les plus populaires auprès des membres des clubs Volkssports.

#### **QU'EST-CE QU'UNE VOLKSMARCHE?**

Les événements marches sont appelés "Volksmarches". Elles empruntent des sentiers tracés qui sont sécuritaires, panoramiques et circulaires (c'est-à-dire que le parcours se termine où il a débuté). Les sentiers sont habituellement de 10 km et, à l'occasion, des marches plus longues sont offertes. Les Volksmarches ont lieu beau temps mauvais temps en autant qu'il n'y ait pas de danger de blessures ou pour la vie. Trois sortes de Volksmarches sont organisées: les événements Volksmarches annuelles; les marches guidées/avec carte et les marches continues ou saisonnières.

Événements Volksmarches annuelles: elles sont organisées par les clubs locaux et se tiennent habituellement les fins de semaine. Les trajets sont balisés (rubans, flèches, pancartes...) et ont des points de contrôle le long du parcours. Les participants peuvent débuter leur marche entre 8:00 a.m. et 1300 p.m. et la terminer vers 16:00 p.m.

Marches guidées/avec carte: ce sont des événements où les marcheurs se rencontrent à un endroit prédéterminé afin de partir tous en même temps. Un membre du club prend normalement la tête du groupe pour agir comme guide; cependant, des cartes et des trajets sont parfois offerts comme alternatifs.

Marches continues et saisonnières: ce sont des marches qui peuvent être faites tous les jours de l'année. Après s'être enregistré, le marcheur reçoit une carte ainsi qu'une description du trajet. Il parcourt alors le trajet en entier, à son propre rythme. La Fédération Internationale des Sports Populaires (International Volkssport Verband) a été fondée en 1968 pour promouvoir le Volkssport à travers le monde.

Elle avait pour but de contribuer à la paix et la compréhension, la bonne santé et le bien-être parmi les gens de toutes les nations en favorisant l'amitié à travers le Volkssport.

Le Volkssport est arrivé au Canada au début des années 80 et n'a jamais cessé de croître depuis ce temps. La Fédération Canadienne Volkssport (FCV) a été fondée en 1986.

Elle compte maintenant plus de 60 clubs, deux organisations provinciales et parraine des centaines d'événements Volkssports à travers le pays chaque année.

#### **QUI PEUT PARTICIPER AUX ACTIVITÉS VOLKSSPORTS ?**

Le Volkssport est ouvert à tous. Il n'y a pas d'âge limite, cela va des plus jeunes aux plus âgés ! Parce que la marche est une activité relativement simple, c'est une forme d'exercice sécuritaire et peu dispendieux qui accroît la bonne forme d'année en année. Être membre d'un club Volkssport n'est pas nécessaire, mais plusieurs "Volkssporteurs" choisissent de le faire car ils aiment participer aux activités en compagnie de d'autres membres. De plus, chacun peut

participer aux activités gratuitement. Avant de débiter un événement, tous les participants doivent s'inscrire et, à leur retour, remettre leur carte d'inscription afin de s'assurer que leur événement est enregistré.

Le programme "MÉRITE IVV" est une autre particularité populaire du Volkssport, disponible internationalement à un prix modique. Plusieurs participations aux Volkssports sont bénéfiques tant pour la motivation personnelle que la satisfaction obtenue en se qualifiant pour une série de "MÉRITE IVV" basée sur le nombre d'événements Volkssports complétés et/ou distances parcourues à pied, à bicyclette, en natation ou en ski de fond. Après chaque événement, leurs carnets personnels de validation IVV sont estampillés, reconnaissant ainsi leur participation à l'événement et la distance parcourue. La distance n'est pas enregistrée pour les événements de natation.

Lorsque les objectifs sont atteints, les carnets sont envoyés à la FCV à Ottawa. En retour, sans coût additionnel, ils recevront leurs récompenses, bien méritées, sous la forme d'une épinglette, d'un écusson et d'un diplôme reconnaissant l'accomplissement de leur objectif.

Pour plus d'informations au sujet des récompenses IVV, demandez le dépliant de la Fédération Canadienne Volkssport "Récompenses individuelles" disponible la FCV ou auprès de votre club local.

Quelques amateurs de Volkssport collectionnent les souvenirs des événements Volksmarches dessinés par les clubs hôtes. Habituellement ces souvenirs sont, soit des médailles, des écussons ou des épinglettes décrivant le thème, l'endroit et la date de l'événement.

### **VIENS ET JOINS-TOI À NOUS POUR UNE MARCHÉ**

Tu seras bienvenu comme marcheur ou, encore mieux, comme membre actif de ton club Volkssport local. SI TU AIMES LA MARCHÉ (la bicyclette, la nation ou le ski de fond). Tu aimeras VOLKSSPORTS ! Pour des informations additionnelles sur les clubs Volkssports ou les événements dans ta localité, communique avec :

La Fédération Canadienne Volkssport  
Canadian Volkssport Federation  
CASE POSTALE 2668, SUCCURSALE D  
OTTAWA, ONTARIO K1P 5W7