



Dominique Duguy

MARCHE SPORTIVE POUR DES FEMMES ENTRE DEUX MONDES

Tous les samedis, une quinzaine de femmes de la Goutte d'Or se retrouvent pour marcher à Montmartre. L'occasion de faire du sport tout en découvrant un autre quartier.

Il est 8h15 pétantes, boulevard Barbès. Pas de temps à perdre. À l'heure dite, le groupe commence son ascension vers la basilique du Sacré-Cœur, dans un Montmartre encore endormi. Depuis janvier, dix-huit habitantes de la Goutte d'Or, de 21 à 60 ans, participent à une marche sportive hebdomadaire d'une heure et demie autour de la Butte. À l'origine, Lydie Quentin, la directrice de l'association des Enfants de la Goutte d'Or, souhaitait offrir un temps de respiration à ces femmes, souvent mères de famille, tout en leur permettant de pratiquer en groupe une activité physique. Les plus motivées se retrouvent le mercredi matin, en plus du samedi. « Il faut que le sport devienne aussi essentiel que la nourriture et l'eau. Pensez à boire d'ailleurs », lance-t-elle à l'équipée du jour.

Exercices matinaux

« Ça me fait beaucoup de bien ces sorties. Ça me donne de l'énergie », témoigne Sirfo, l'une des marcheuses, en longeant la Halle Saint-Pierre. « Marcher, ça défoule et ça permet de retrouver la forme. Avant, je participais aux cours de remise en forme organisés par l'association, mais ça s'est arrêté à cause de la Covid. Donc j'avais tendance à rester chez moi », complète Malika, dont c'est la quatrième sortie. Même satisfaction pour Houda, une autre habitée du groupe. « Cette sortie, c'est du tout en un.

Je suis femme au foyer donc ça me change les idées, on discute, on rigole, en plus de faire du sport. » Pour d'autres, parfois en surpoids, c'est leur médecin qui les a incitées à pratiquer une activité physique.

À 8 h 45, petite pause rue Durantin histoire de faire quelques exercices et de reformer le groupe qui s'est étiolé, avant d'entamer la montée de la rue Lepic. « Allez, on fait de petits ronds avec le pied. Dans un sens, puis dans l'autre. C'est parfait pour dérouiller les articulations », explique Barbara, passionnée de randonnée à la ville, plasticienne de son métier, qui a été propulsée coach en cheffe il y a cinq mois. Au sommet, sur la Butte, c'est une série de pompes debout et d'étirements qu'ils attend, histoire de compléter la séance. Et pas question de lambiner, la coach veille.

Franchir le boulevard

« La marche sportive, en groupe, a plusieurs vertus. Elle apporte un bien-être physique, mais elle permet aussi de débloquer la parole.

On peut parler de beaucoup de sujets, de la promotion de la santé comme des difficultés rencontrées avec les enfants par exemple », souligne Lydie Quentin, qui se réjouit du succès rencontré par son initiative. Le groupe affiche complet. « J'essaye de mélanger les publics et de faire en sorte de tisser des liens entre habitantes, en dehors de chaque communauté. » Parmi les dernières arrivées, on trouve Nadine, médecin à la retraite et administratrice de l'association et Simone, une Montmartroise aux 80 printemps.

Au-delà des bienfaits pour la santé, ces randonnées sont souvent l'occasion pour les femmes de s'aventurer dans un autre quartier, géographiquement très proche, mais socialement très éloigné. Le groupe permet ici aux habitantes de se sentir légitimes à franchir le boulevard. « Avant de commencer la marche sportive, je n'étais jamais allée à Montmartre. Les rues sont jolies. Maintenant que je sais me repérer, je pourrai revenir me promener avec

mes enfants », explique Sirfo. « La vue d'en haut est très belle. On ne se croirait pas à Paris », ajoute Houda. Prochain objectif, quand les règles de déplacement se seront assouplies : une grande sortie au vert, au bois de Vincennes. Un petit paradis pour des randonneuses parisiennes. ●



Dominique Duguy

FLORIANNE FINET