



Présentation des activités animées par les bénévoles du MDA-A50+

Activités : PM-EM

Bénévole : Gérard, coordinateur des courses

La montagne, passionnément

Gérard Borgognon est entré au MDA-Genève en 2013 et a vite participé activement en tant que bénévole aux sorties en montagne. Il est, comme on dit dans le jargon, chef de course. Ses talents d'organisateur l'ont amené à être également coordinateur des courses, une fonction qui s'est avérée ô combien nécessaire dans la récente période d'incertitudes et de pandémie. Il anime le groupe des chefs de course comme un véritable chef d'orchestre, dans le rythme, la joie et la bonne humeur... et a la chance, c'est lui qui le dit, d'avoir d'excellents musiciens ! Calquée sur le même modèle, l'équipe des cheffes et chefs de course bénévoles du MDA assure chaque année près de quatre-vingts sorties réparties entre « Petite montagne » et « Evasion montagne », des randonnées graduées en fonction des difficultés des parcours. Rencontre avec Gérard, arrivé au sommet de son art.

Par Christine Esseiva, Secrétaire générale

– Quelle est la différence entre les courses « Petite montagne » et « Evasion montagne » ?

Les courses dites « Petite montagne » ne sont jamais difficiles. Les niveaux peuvent aller jusqu'à moyen ou moyen soutenu, en tous les cas pas plus. Les courses d'« Evasion montagne » sont beaucoup plus exigeantes physiquement. Elles sont en général plus longues et s'étalent sur une plus grande distance et bien entendu, elles ont un dénivelé plus important voire un niveau de difficulté plus élevé.

– Comment détermine-tu alors si une personne est apte ou non à participer à une course Evasion montagne ?

Tout dépend au fond de l'activité physique récente de la personne. Si le membre a l'habitude de faire des randonnées en moyenne montagne, elle pourra participer à une course « Evasion montagne ». En revanche, si elle a effectué des balades le long de l'Allondon, il vaut mieux viser tranquille et éviter « Evasion montagne ». Le chef de course lui recommandera des courses plus faciles.

– Au fond, cette présélection est un gage de sécurité.

Tout à fait. Jamais une personne ne s'est inscrite alors que nous avions des doutes sur ses capacités physiques, si bien que jusqu'à présent, nous n'avons jamais eu de problèmes. N'oublions pas qu'en tant que chef de course, nous sommes responsables des personnes que nous guidons. En admettant qu'il y ait un accident, une enquête serait menée, c'est pourquoi nous devons être vigilants. Grâce à ce contact préalable, les groupes sont très homogènes. Durant la randonnée, les personnes doivent toujours être en contact visuel les unes avec les autres et une personne est toujours désignée pour fermer la marche. C'est important, car les personnes ont l'âge de faire un

malaise. Il est essentiel de toujours savoir où elles se trouvent, raison pour laquelle d'ailleurs il est formellement interdit de quitter le groupe sans informer le chef de course.

– Sur quel périmètre géographique sont organisées les courses ?

Nous organisons des courses dans le Jura proche, en France voisine, voire occasionnellement dans le canton. Elles sont à une heure de distance en voiture de Genève maximum, rarement plus. La seule qui sort de ce périmètre est celle qui se déroule sur plusieurs jours (vallée de la Loue pour cette année).

– Comment se déroule une course type ?

Toutes les courses sont publiées dans le bulletin du MDA Activités 50+ ainsi que sur le site internet. Les inscriptions se font auprès de moi. Les personnes ont généralement jusqu'à la veille du départ 10h pour s'inscrire. Pour les nouveaux membres, le chef de course téléphone à la personne qui s'est inscrite pour savoir quel genre de marche elle a effectué récemment et quelle est sa condition physique. Nous faisons aussi un petit rappel quant à l'équipement à prévoir : chaussures de randonnée, et non des basquettes, bâtons de marche, pique-nique et boisson, vêtements contre la pluie et le froid, etc. Un point de rendez-vous est fixé à Genève. Ensuite les trajets se font en covoiturage. Si nous devons les faire en transport public, les trajets seraient bien trop longs, voire trop compliqués. L'idée est d'aller et de revenir dans la journée.

– Quelle est la moyenne d'âge des participants ?

Entre 65 et 75 ans pour Evasion montagne, et 70 à 80 ans pour Petite montagne. C'est assez rare de trouver des personnes de moins de 65 ans en raison de l'activité professionnelle.

– **Combien de courses sont organisées par année ?**

Les courses « Petite montagne » sont organisées le lundi tandis que celles d' « Evasion montagne » ont lieu le jeudi. Au total, pour « Petite montagne », nous organisons près de 35 courses par année, et pour « Evasion montagne », 45.

– **De combien de personnes est constitué le groupe ?**

Les groupes sont constitués de 20 personnes au maximum mais en moyenne nous avons entre 14 et 16 personnes. En fonction de la difficulté de la course, il peut y avoir moins de participants. Les passages critiques sont toujours annoncés afin que les personnes puissent s'inscrire en connaissance de cause. Certaines, même en bonne condition physique, peuvent avoir le vertige et donc renoncer à une course par exemple.

– **Quel talent faut-il avoir pour être chef de course ?**

De l'entregent, de l'autorité naturelle et de l'autorité technique. Le chef de course dirige et fixe les limites ; les participants doivent avoir envie de le suivre ! Ajoutons aussi que le chef de course doit avoir une capacité physique supérieure à la moyenne du groupe.

– **Qu'est-ce qui te plaît dans cette activité ?**

Cela m'occupe agréablement et puis j'ai toujours mené des gens. Cette activité me permet aussi de partager mes connaissances et mes compétences non seulement de la montagne mais aussi d'organisateur. C'est une activité variée qui me permet aussi d'utiliser mes compétences digitales. Il a toujours fallu que je sache tout faire dans mes activités précédentes. Je me suis toujours adapté et aujourd'hui c'est encore un avantage.

– **De combien de membres bénévoles sont constitués les groupes de chefs de course ? Et d'ailleurs cherchez-vous de nouveaux bénévoles ?**

Pour l'instant pour « Petite montagne », nous sommes en nombre suffisant mais avons besoin de nouveaux bénévoles pour « Evasion montagne » et cherchons à en recruter de nouveaux pour l'avenir. Nous profitons des courses pour repérer de potentiels chefs de cours. Les courses sont aussi un moyen de susciter des vocations. Quant à « Petite montagne », nous avons une petite vingtaine de chefs de groupe qui fonctionnent en binôme. Ils assurent ainsi une ou deux courses par an, en plus de la course de reconnaissance.

Le but des courses est aussi de susciter des vocations.

– **D'où vous viennent les idées de course ?**

Les chefs de course ont l'habitude d'organiser des marches. Parfois, d'anciennes courses sont reprises à différentes saisons et adaptées. Elles peuvent être faites dans un sens puis dans un autre, ce qui ne donne pas forcément les mêmes difficultés. Il arrive que nous fassions des recherches sur internet ou tout simplement en observant les cartes !

– **Quelles autres aptitudes doivent avoir les participants ?**

Je recommande l'utilisation du courriel pour nos contacts. C'est simple et rapide. Les personnes doivent absolument pouvoir communiquer de cette manière, c'est incontournable pour pouvoir garder un contact avec son environnement... et rapidement transmettre un Plan B ou une annulation en cas de météo défavorable ; c'est d'ailleurs la pratique actuelle.

– **Que dis-tu à un membre pour l'inciter à participer à une marche ?**

L'avantage de la marche par rapport à tous les autres sports, c'est qu'on ne se fait pas mal. La marche ménage l'organisme tout en maintenant une bonne santé, une bonne mobilité le plus longtemps possible.



– **Penses-tu que nous pourrions aussi organiser des courses le week-end en plus de la semaine ?**

Oui bien sûr ! Pour cela, il faudrait envisager deux courses par mois soit 18 courses par année. Nous devons recruter six chefs de course qui feront trois courses chacun. Trouvons les bénévoles pour organiser cela... et n'y a plus qu'à !

– **Quel regard portes-tu sur ces années passées au MDA en tant que responsable bénévole ?**

Depuis que je suis entré au MDA en janvier 2013, toutes les courses se sont déroulées dans une bonne ambiance : chefs/fes de course compétents, prudents et avenants et participants/tes conscients de leur rôle. Je n'ai ni vu ni eu connaissance de problème relationnel ou de discipline. Cette constante, compétence et bons rapports dans le groupe, qui facilite d'autant la conduite de la course, a certainement contribué à éviter des accidents. J'en suis ravi.

– **As-tu une anecdote à nous raconter ?**

L'anecdote qui me vient pour l'instant à l'esprit c'est celle de la première course de plusieurs chefs de course (dont la mienne) qui a été copieusement arrosée... pas de ce qu'on croit mais par la pluie tombée du ciel ! Une sorte de bénédiction, je ne sais pas ! ■

Equipement

- Bâtons de marche
- Chaussures de randonnée et non des basquettes
- Vêtements contre la pluie et le froid
- Pique-nique et boissons

Sorties à venir, voir p. 27