



mai 2021

## Je fais mon sport en allant au travail

Christelle Sochay habite Etrez et travaille à la Crèche de Montrevel. Chaque jour elle fait l'aller ou le retour à pied, l'autre trajet se fait dans la voiture de son mari. C'est une heure d'exercice physique quotidien dont elle ressent le besoin. Le faire en allant au travail, c'est joindre l'utile à l'agréable.

*Au premier confinement je me suis mise à marcher de plus en plus. Ensuite j'ai continué à faire mon sport de tous les jours en allant au travail. J'ai commencé pour me bouger un peu et puis, l'âge avançant, j'ai tendance à avoir un peu d'arthrose et le fait de marcher tous les jours me permet d'avoir moins de douleurs. C'est surtout très sympa le matin quand on voit des écureuils, des lapins, des canards, des poissons ....*



### Le témoignage de Christelle

Quel est votre trajet ?

J'habite Etrez et je travaille à la Crèche de Montrevel. J'y vais à pied et ça me prend entre cinquante minutes et une heure pour faire quatre ou cinq kilomètres. Tout mon parcours se fait sur des petits chemins le long de la Reyssouze avec un passage à gué. J'ai trois horaires différents, donc je peux partir à onze heures comme à sept heures du matin.

Vous le faites tous les jours matin et soir ?

Soit je fais l'aller en voiture avec mon mari et je reviens à pied, soit je vais à pied et je reviens avec mon mari en voiture. Il travaille également à Montrevel, aux services techniques. J'essaie de le faire tous les jours mais quand il pleut ou quand j'ai des rendez-vous, je ne le fais pas.



Comment avez-vous commencé ?

Avant j'allais au travail en voiture. Au confinement de mars de l'année dernière, je travaillais très peu et je me suis mise à la marche à pied. Plus ça allait et plus je faisais de long parcours. Et ensuite je me suis mise à faire mon sport de tous les jours en allant au travail. Ça me prendrait plus de temps de revenir du travail en voiture, de me changer et de repartir marcher une heure.

Quelles sont vos motivations ?

J'ai commencé pour me bouger un peu et puis, l'âge avançant, j'ai tendance à avoir un peu d'arthrose et le fait de marcher tous les jours me permet d'avoir moins de douleurs. Mais je ne fais pas ça seulement pour la santé. Psychologiquement, ça fait du bien. C'est surtout très sympa le matin quand on voit des écureuils, des lapins, des canards, des poissons ...

Comment l'idée vous est venue ?

J'ai toujours été sportive, j'ai joué en équipe de France de rugby, j'ai le goût de l'effort physique, ça me manquait de plus en plus ... et j'ai trouvé ça !

Quels sont les inconvénients et les avantages ?

Les inconvénients : on ne peut pas se permettre une heure de marche quand on a peu de temps ou quand la météo est moche. Quand il fait froid, ce n'est pas grave : on s'habille et on y va. Mais quand il pleut, ça n'est pas possible d'arriver mouillé au travail. Les avantages : c'est aussi de se vider la tête avant d'aller au travail ou après. Et aussi de rentrer à pied après avoir porté le masque toute la journée et de pouvoir respirer l'air de la nature, c'est vraiment trop bien.

## Quelques commentaires

Christelle marche pour le plaisir de respirer et par goût de l'exercice physique. Elle sait aussi que l'exercice physique est bon pour la santé. En voici une très belle démonstration qui nous vient de Chine. Allons un instant à Pékin. Pour combattre ses horribles embouteillages, la ville limite le nombre de voitures qui peuvent être mises en circulation. Chaque mois, on tire au sort les habitants qui auront le droit d'acheter une voiture. Des chercheurs ont comparé un échantillon de gagnants et un échantillon de perdants<sup>1</sup>. Ceux qui ont perdu sont contraints de prendre le métro mais aussi de faire de la marche ou du vélo. En moyenne ils font une demi-heure quotidienne d'exercice physique en plus. Est-ce que ça fait une différence pour leur santé ? Oh que oui. Ça se voit surtout chez les personnes de plus de cinquante ans. Au bout de cinq ans, les gagnants assis dans leur auto pesaient en moyenne dix kilos de plus que les perdants faisant de l'exercice tous les jours. Dix kilos !

Si vous n'avez pas joué en équipe de France de rugby, ne vous sentez pas obligés de faire une heure de marche tous les jours. À Pékin, il a suffi d'une demi-heure pour obtenir des résultats spectaculaires. En une demi-heure à pied vous pouvez faire un aller-retour de un kilomètre, trois kilomètres si vous faites du vélo ou cinq kilomètres avec un vélo électrique. Essayez !

Retrouvez ce témoignage sur [RCF Pays de l'Ain](#) et [Radio B](#)

*(ce texte est une version légèrement réécrite du témoignage oral)*

---

## Notes

<sup>1</sup> Does owning a car hurt your health?

<https://www.theglobeandmail.com/life/health-and-fitness/article-does-owning-a-car-hurt-your-health/>