MARCHJA Social Club CORSA

Marchja Corsa Social Club, kesako ?

Le Club a, en moyenne, une cinquantaine d'adhérents. Pour l'heure, en avant saison, nous sommes déjà 35 membres.

La moyenne d'âge tourne autour de 55 ans (entre 40 et 70 ans).

Nous pratiquons ce que l'on appelle du **sport-santé**. On ne court pas après le chrono (quoique des fois, on participe à des courses).
L'idée reste de remettre les gens au sport et de les sortir de la sédentarité.

Nous sommes membres de la **Fédération Française SPORT VITALITE**. Nous dépendons du Ministère des Sports. Le siège fédéral Corse est à Borgo :

F.F.S.V - Matthieu Robert - Conseiller Référent Territorial - 06 63 40 38 60
450 route de Borgo village - 20290 BORGO

Le siège social de notre association est aux Sables de Biguglia à Borgo (chez moi).

L'activité a vu le jour, il y a maintenant 4 ans au sein du Cercle Athlétique Bastiais. Nous sommes, depuis début 2026, devenu INDÉPENDANT et AUTONOME ! 🙂

Je suis le Président de l'Asso et aussi le Coach/Encadrant.

Je possède un **Certificat de Qualification Professionnelle ARPO** me permettant d'encadrer des activités comme la Marche Nordique (activité principale de l'asso), mais aussi la Rando, le Vélo et les Épreuves d'orientation.



Nos activités :

<u>Nous nous retrouvons 3 fois par semaine à minima.</u>

- **Lundi**, c'est la séance pour les personnes qui reprennent le sport et qui désirent découvrir l'activité.
  Activité très technique qui demande un véritable apprentissage. Ce n'est pas simplement marcher avec des bâtons. Cela consiste à se propulser par le biais des bâtons. Ce sport, l'un des plus complets (90% des muscles du corps sont sollicités). Il est issu de l'entraînement des skieurs nordiques en période estivale.
  Le lundi est animé en binôme pour tout ce qui est lié à la préparation physique et à la technique de la Marche Nordique.

- **Mercredi**, c'est la sortie sportive. Nous bougeons régulièrement de lieu. Nous sommes souvent sur la Marana car les pistes vers le C.C.A.S. sont très adaptées à notre pratique.C'est moi qui la prend en charge.

- **Samedi**, c'est le rendez-vous où nous sommes tous ensemble. En général, c'est une sortie plus longue. On explore la région. De temps à autre, nous partons plus loin sur la journée :Pinia, Patrimonio, la Balagne…

- Il nous arrive aussi de faire des "opérations extérieures" le **dimanche** pour des randos ou des sorties paddles, kayak… Bref, on essaie de faire varier les plaisirs autour de la Marche. Même une chasse aux œufs pour Pâques ! 🙂



Au sein du club, nous pratiquons principalement la Marche Nordique mais aussi nous mêlons d'autres activités. Le but reste d'avoir un côté ludique.

- Nous avons développé le **Marchjathlon**. Une sortie de Biathlon ou nous avons remplacé les skis par la marche avec bâtons. Pour se faire, nous avons investi des pistolets laser. Nous pratiquons cette discipline, que nous sommes les seuls à mettre en place, bien souvent sur la Marana.
  Pour infos, nous intervenons aussi dans les écoles primaires avec cette activité **Marchjathlon** par le biais de l'U.S.E.P. Nous avons été cités en exemple au niveau national pour cette initiative assez hors norme à destination des enfants !

- Pour la saison à venir, comme ce fut le cas précédemment, nous allons poursuivre la mise en place d'activités annexes. Nous allons faire du **Marchjox**. Un mélange de marche nordique et de différents ateliers avec des accessoires comme les poids, kettlebell, marches, ballons lestés…

- Idem dans le cadre de la diversité et la pluralité des actions, nous faisons des séances de relaxation, yoga sur la plage. Nous faisons intervenir une personne qui nous apprend aussi, par exemple, à confectionner des boissons saines.

- Nous irons aussi, une fois par trimestre au sein de la salle de sport **CYCLE à Borgo** afin de pratiquer le vélo indoor et le pilate. Il est prévu aussi des séances d'escalade en salle.



En dehors de l'activité de groupe, sous mon biais, je vais mettre en place des séances de coaching, retour au sport, en individuel ou en petit groupe. Cela va se dérouler sur la Marana quasi uniquement. Je fais cela en parallèle avec des intervenants du milieu de la santé.

Toujours sur le long terme, des stages de marche nordique en mode découverte de la Corse devraient être mis en place. Je suis formateur pour l'U.F.O.L.E.P. dans le cadre de formation professionnelle où j'enseigne l'activité vélo et marche nordique.

Je travaille actuellement dessus avec une agence de voyage locale afin de proposer une offre complète. Les hébergements se feront sur les Sables et ce, d'octobre à mai de chaque année.

Etant donné la position de notre association sur la commune de Borgo et notamment de la Marana, je pense que l'on peut créer une vraie dynamique sportive pour tous autour de nos activités.



Nous souhaiterions pouvoir amplifier notre présence sur les différents terrains se trouvant à proximité de notre siège social. Le terrain se trouvant entre la résidence et le C.C.A.S est un vrai paradis pour la pratique de la marche nordique. Nous aimerions pouvoir en profiter dans de meilleures conditions. Nous souhaiterions avoir l'autorisation de pouvoir nettoyer ces lieux en enlevant les déchets présents et pouvoir améliorer les lieux de passage afin d'avoir un chemin suffisamment large pour notre pratique. Cet endroit serait un stade de marche nordique idéal. Ce serait le premier en Corse, voire le premier en France.

Bref, je pense que la dynamique de la Marche Nordique peut apporter beaucoup à notre commune. Que ce soit pour le côté sport-santé ou le côté économique. Le tourisme sportif n'est pas négligé non plus et pourrait surtout permettre de faire venir des personnes en dehors de la traditionnelle saison estivale.



Concernant nos demandes, nous n'avons pas de desiderata particulier si ce n'est comme toutes associations, nous sommes à la recherche de financement afin de pouvoir développer notre club et permettre au plus grand nombre de se remettre en sport. La sédentarité est un facteur de maladie des plus conséquents !

A cette heure, nous avons le magasin Intersport de Furiani qui nous suit et qui, devrait nous offrir, des accessoires de fitness afin de pouvoir monter des activités Marchjox ! Donc, nous sommes ouverts à toutes aides, de toutes formes.



Etant donné que la commune de Borgo va, prochainement, inaugurer un espace nature en pleine ville, nous serions susceptibles de pouvoir utiliser de manière régulière ce lieu afin d'y pratiquer notre activité. A ce titre, nous souhaiterions monter une opération "Marche pour tous" l'espace d'un weekend ! A cet égard, ce site nous paraît totalement adapté à cela. Nous pourrions, autour d'une manifestation consistant à marcher l'espace de 24 heures, permettre aux gens de venir à notre rencontre, essayer la marche sportive, la marche nordique autour d'un pôle de stand lié au sport santé. Bref, créer un événement grand public sans chichi autour de la marche.

Voila, grosso modo, la présentation de notre Social Club. Le côté social est vraiment très important, voire essentiel. Tisser du lien autour d'une activité sportive grand public est notre fond de commerce.

Xavier HEUILLARD
Pdt de la M.C.S.C.