

sommaire

1

La force du chemin 6

2

La meilleure façon de marcher 12

3

Le sens profond de la marche 20

4

L'irrésistible attrait du départ..... 26

5

Célébrer la marche..... 34

6

Comme un parfum de plénitude..... 42

7

J'écris ton nom Liberté..... 48

8

À la rencontre de soi 54

9

Mille et un bienfaits..... 62

10

Éloge de la lenteur 68

11

Magie de la solitude 72

12

Se reconnecter à la nature..... 80

13

La pensée naît de la marche..... 88

14

Penser, rêver 94

15

Flâner, flâneries 102

16

Chemins spirituels..... 108

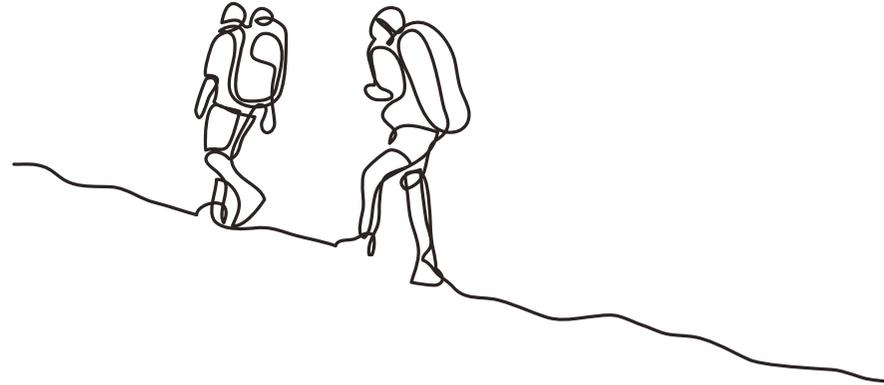
6

COMME UN PARFUM DE plénitude

Je commençais à percevoir en moi la présence d'un délicieux compagnon : le vide.

Mon esprit ne formait plus d'image, aucune pensée, encore moins de projet. Mes connaissances, si j'en avais eu, avaient disparu dans les profondeurs et je n'éprouvais aucun besoin d'y faire appel. En découvrant un paysage, il ne me venait pas à l'esprit qu'il pût ressembler à la Corse, ni à nul autre lieu que j'avais connu. Je voyais tout avec une fraîcheur éblouissante et j'accueillais la complexité du monde dans un cerveau devenu aussi simple que celui d'un reptile ou d'un étourneau.

Jean-Christophe Rufin (1952-)



LES CHEMINS NOUS INVENTENT.

IL FAUT LAISSER VIVRE LES PAS.

Balades, flâneries. Je cherche le mot le plus léger pour dire ce que furent ces instants volés au ciel de Normandie. (...) Mais après tout, cela pourrait aussi bien être partout ailleurs. C'est le regard qui compte, et cette envie d'aller par les chemins. (...) J'apprenais à nommer la campagne qui m'entourait, mais elle menait toujours plus loin. J'apprenais à me perdre plus qu'à me retrouver...

Philippe Delerm (1950-)

**Jamais je n'ai tant
pensé, tant existé,
tant vécu, tant
été moi, si j'ose ainsi
dire, que dans les
voyages que j'ai
fait à pied.**

Jean-Jacques Rousseau (1712-1778)



La marche fait apparaître, avec le repos, la plénitude, cette joie seconde, plus profonde, plus fondamentale, liée à une affirmation plus secrète : le corps respire doucement, je vis et je suis là.

Frédéric Gros (1965-)

Adossé contre une colline, on regarde les étoiles, les mouvements vagues de la terre (...). Le temps passe en thés brûlants, en propos rares, en cigarettes, puis l'aube se lève, s'étend, les cailles et les perdrix s'en mêlent... et on s'empresse de couler cet instant souverain comme un corps mort au fond de sa mémoire, où on ira le rechercher un jour. On s'étire, on fait quelques pas, pesant moins d'un kilo, et le mot « bonheur » paraît bien maigre et particulier pour décrire ce qui vous arrive.

Nicolas Bouvier (1929-1998)

10

LE SENS PROFOND DE LA marche

Pourquoi s'en va-t-on à pied ? Pour se laver. Aucun véhicule ne lave, ou presque. On ne dira rien, ici, de tous ceux qui polluent, non pas tant parce qu'ils émettent du gaz carbonique dans l'atmosphère que parce qu'ils donnent à l'homme une idée trop avantageuse et trop suffisante de lui-même. **Il n'y a que les pieds pour laver l'âme.**

François Cassingena-Trévedy (1959-)

Marcher est une manière de se purifier, on se lave de scories et des troubles que nous inflige la société. Celui qui marche bénéficie de la meilleure compagnie qui soit, il est seul avec lui-même.

Tomas Espedal (1961-)

Pour moi, le vrai sens du voyage, et notamment du voyage à pied, est dans l'effort personnel, égotiste, qui consiste à se mettre en harmonie avec le monde – la nature et les hommes. Cet effort inutile ne contribue pas de manière spectaculaire à sauver la planète, mais il présente au moins l'immense mérite de ne pas lui nuire ni de mentir aux hommes qui la peuplent. Car la marche est d'abord, par le dépouillement qu'elle implique, par sa simplicité, une démarche de sincérité.

Émeric Fisset (1962-)



**PARCE QUE, AU FOND,
MARCHER NE SERT À RIEN
J'ESPÈRE AVOIR ACCOMPLI
ŒUVRE UTILE.**

Yves Pacalet (1945-)

Ce qui comptait vraiment était intemporel. C'était cette force qui les avait poussés à lutter envers et contre tout pour que ce chemin existe, cette même force qui nous propulsait vers l'avant, les autres randonneurs et moi, lors des journées les plus difficiles. Ça n'avait rien à voir avec l'équipement, les chaussures, les modes, les philosophies d'une époque ou d'une autre, ni même avec la nécessité de se rendre d'un point A à un point B.

C'était lié à la sensation qu'on éprouve quand on est en pleine nature. Quand on marche pendant des kilomètres sans autre raison que de contempler l'accumulation d'arbres, de prairies, de montagnes, de déserts, de ruisseaux, de rochers, de fleuves, d'herbes, de levers et de couchers de soleil. C'était **une expérience puissante et fondamentale**. J'avais la conviction qu'il en avait toujours été ainsi depuis l'aube de l'humanité, et que tant que la nature existerait à l'état sauvage, cela ne changerait pas.

Sheryl Strayed (1968-)

En commençant cette marche, je n'imaginai pas quel profit physique et moral j'allais en retirer. Après deux semaines, je me sentais en pleine forme ; après quatre, **j'étais un surhomme qui arpentait la campagne à grandes foulées**, dans un état d'exaltation difficile à rendre, possédé d'un amour inouï pour la nature, pour le vivant, dont m'entouraient des manifestations si généreuses.

Olivier Bleys (1970-)



Plus tard, peut-être, quand les chaussures seront usées et les corps aguerris, les âmes apaisées, quand on aura mis assez de kilomètres, de fleurs et de nuits entre nous et les raisons de nos départs, alors peut-être pourra-t-on se demander pourquoi ?

Manon Moreau (1981-)