

ODILE CHABRILLAC



MARCHER

pour se (re)trouver

Désencombrer son existence
Méditer, contempler, s'apaiser
Se relier aux autres et partager

Faites
le premier pas
vers votre
nouvelle vie

LE D U C . S
E D I T I O N S

Marcher pour se (re)trouver

Mettre un pied devant l'autre est chose naturelle, acquise... et gratuite !
Mais, à l'heure de la (très) grande vitesse, on marche aussi pour
« cheminer » :

- en soi pour se délester de « poids » qui encombrant ;
- vers l'autre et la nature pour ouvrir son cœur et son esprit ;
- sur un plan spirituel...

Odile Chabrilac vous emmène sur son chemin de vie, mêlant réflexions personnelles, conseils de professionnels et astuces pratiques pour renouer avec les joies simples de la marche : quelle marche choisir ? Où marcher ? Avec qui ? Comment s'équiper ?

ALORS EN ROUTE !

Parce qu'elle marche « corps et âme », Odile Chabrilac sait nous prendre par la main et nous montrer tout ce que cheminer peut changer en nous : la liberté, l'allègement des pensées, le dynamisme, la créativité... On trouve tout cela, et bien plus encore, au bout de nos échappées pédestres !

PASCALE SENK
auteure de *L'Effet haïku*

Naturopathe et psychothérapeute, **Odile Chabrilac** est une marcheuse passionnée qui a notamment arpenté le Chemin de Compostelle.

16 euros
Prix TTC France
ISBN 979-10-285-0330-7



L E D U C . S
E D I T I O N S

Design : Élisabeth Chardin

RAYON LIBRAIRIE :
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :
<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Conseil éditorial : Pascale Senk
Suivi éditorial : Manuella Guillot
Maquette : Thierry Decke
Illustrations intérieures : Claire Nicolet
www.clairenicolet.com

© 2017 Leduc.s Éditions
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0330-7

ODILE CHABRILLAC

Marcher pour se (re)trouver

L E D U C . S
E D I T I O N S

Sommaire

Introduction	7
Chapitre 1. Se lever	15
Chapitre 2. Partir du bon pied	27
Chapitre 3. Trouver sa marche	37
Chapitre 4. S'immerger	49
Chapitre 5. Explorer la cité	63
Chapitre 6. Se dépouiller	69
Chapitre 7. Philosopher	77
Chapitre 8. (Se) Rencontrer	85
Chapitre 9. Accompanyer, être accompagné(e)	97
Chapitre 10. Méditer, être	111
Chapitre 11. Toucher au sacré	123
Chapitre 12. (Se) Manifester	139
Chapitre 13. Marcher, créer	149
Carnet pratique	163
Bibliographie	179
Merci !	185
Table des matières	189

Introduction



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 faits seul et à pied.



ROUSSEAU, *Les Confessions*

J'ai pris la route sans m'en rendre compte. Par besoin de respirer. De quitter un espace trop étroit qui m'oppressait : Mon appartement, ma table, mon ordinateur, le métro, Paris, mes amis. J'ai pris la route pour me sauver, dans tous les sens du terme. Pour oublier aussi. Mes peurs. Mes histoires de cœur. Mes difficultés à jouer le jeu dans ce monde que je jugeais si compliqué, un monde qui me semblait perdre pied. Mes enfants étaient grands. Je suis partie. Impossible de ne pas penser à Cendras, « *Quand on aime, il faut partir...* » J'aimais. Je devais partir. Et voilà, à peine le temps d'y penser, je m'en étais déjà allée. Ce qui allait de soi pour moi, je suis partie à pied.

Oui, c'est vrai, la marche a toujours fait partie de ma vie. Mes parents de leur côté aimaient randonner. Ils nous ont transmis la joie de ça, de sortir du connu, de la foule, de faire la ville buissonnière. Regarder les cartes, anticiper, savourer ce moment, et puis se lancer.

Aller à la découverte d'une autre existence, d'une autre manière d'être au monde : nous campions près des maisons forestières, nous cueillions des mûres, des myrtilles, des champignons, nous nous lavions dans des fontaines glacées... Nous marchions à Fontainebleau, nous marchions dans les Vosges, dans le Périgord, nous

marchions en France, et parfois à l'étranger. Sur le coup, je ne suis d'ailleurs pas certaine que nous étions très enthousiastes, mon frère, ma sœur et moi. Peut-être rê-


*Marcher, comme un mode de vie.
Mettre un pied devant l'autre et
recommencer. À l'infini.*

vions-nous de vacances comme les autres, au club, au camping, ou dans de belles maisons de famille. Pourtant, finalement, au fil du temps, le virus nous a pris. Marcher, comme un mode de vie. Mettre un pied devant l'autre et recommencer. À l'infini.

Il faut dire que mes parents, en plus d'être des marcheurs assidus, étaient de grands lecteurs. L'amour des livres était dans leur ADN avant qu'il ne nous soit transmis. C'est simple, à la maison, il y avait partout de quoi lire, des toilettes au salon... Ma mère tenait même une bibliothèque de quartier, en amateur, mais avec assiduité. Pas de télévision chez nous. Alors, tous les soirs, nous passions notre temps à négocier avant d'éteindre la lumière pour dormir, histoire de « finir notre chapitre... » Et, parmi ces livres, il y en avait un que, petite fille, je lisais, relisais, et que j'affectionnais : il s'appelait *Le Tour de la France par deux enfants*.

Je me suis incroyablement identifiée à ces deux orphelins traversant et découvrant les provinces françaises (en utilisant d'ailleurs plusieurs moyens de transport), chaque rencontre étant prétexte à enrichir leurs expériences et leurs connaissances. Sous couvert de pédagogie, leur épopée me faisait rêver : ce livre m'avait mis en tête une première envie, faire moi aussi un tour de France à pied. Sans

INTRODUCTION

parents et à la grâce du chemin, le rêve ! Tant et si bien que j'avais fini par pondre un projet – j'avais 10 ans, 12 ans peut-être – prévoyant de réaliser celui-ci dès ma majorité : j'en avais parlé à mon frère, j'avais fait un budget ; oui, moi aussi, je voulais partir ainsi à la découverte de mon pays... Je ne l'ai jamais fait, mais il n'est peut-être pas trop tard pour me lancer...

Malgré tout, même si j'y ai été éduquée, il est tout aussi vrai que, pendant un temps, j'ai oublié la joie que le simple fait de marcher pouvait me procurer. Ou plutôt, non, ce n'est pas exactement ainsi que cela s'est passé : pendant un temps, j'ai vécu avec un homme qui n'aimait pas (vraiment) ça. Il ne détestait pas, ce n'était juste pas une option pour lui. Il aimait les belles voitures de sport et adorait les utiliser pour visiter les régions que nous traversions. Je me souviens de mon sentiment de frustration, même si je n'étais pas réellement capable de le nommer. J'avais l'impression de rester à la surface des choses, de ne pas pénétrer dans ce monde qui s'offrait à moi, ni vraiment de me l'approprier. Je me sentais passive, et ça, je n'ai jamais aimé...

Petit à petit, les enfants grandissant, j'ai recommencé à marcher, de petites randonnées en voyages de découvertes, grâce à mon métier en particulier. Petit à petit, avec mon compagnon, nous avons également fini par nous éloigner. Même si le changement le plus important est finalement venu de mon fils : il était petit à l'époque et, alors que nous passions nos vacances dans un magnifique centre de thalassothérapie, il m'a demandé : « *Maman, c'est où le prochain palace où nous irons en vacances ?* » J'ai été saisie. Ce n'était vraiment pas les valeurs ni les références que je souhaitais lui transmettre. Ni une ni deux, aux vacances suivantes, nous sommes partis en randonnée itinérante en Turquie. Nous avons dormi sous la tente, dans des églises, sur le toit de maisons. Heureusement, il a adoré. Depuis,

nous n'avons jamais arrêté de prendre la clef du monde comme on peut prendre celle des champs, et il s'adapte avec enthousiasme à tous les inconforts que l'on peut rencontrer dans ce type de circonstances. Je dirai même le contraire : plus c'est rudimentaire, plus nous sommes enchantés... Et, de mon côté, c'est comme si j'avais reconquis ma liberté. Comme si je pouvais enfin m'approprier ma vie par tous mes pores.

Depuis, je vis en marchant. Je suis une marcheuse. C'est devenu un état d'être, une identité, ma manière d'exister, de me présenter. Il y a ceux qui courent, ceux qui ne jurent que par le cyclisme, il y a les accros de voile ou de parapente. Grand bien leur fasse ! Moi, je marche. Je recon-

nais, c'est vrai, parfois je m'arrête. Je mène alors la vie des autres, laquelle consiste à me civiliser – le moins longtemps possible ! – pour gagner de l'argent. En attendant. La plupart du temps, je sais déjà quelle sera ma pro-



Je suis une marcheuse. C'est devenu un état d'être, une identité, ma manière d'exister, de me présenter.

chaine étape, mon prochain voyage. Autour de moi, personne n'est dupe : je ne tiens pas vraiment en place, je suis quelqu'un qui a faim, mon sac à dos n'est jamais loin ! Je peux faire des randonnées d'une, deux, trois, quatre journée(s). Mais ma joie, mon bonheur, mon Graal, reste les parcours au long cours. Je ne suis pas une exploratrice, comme d'autres peuvent le revendiquer, je n'ai à mon compte aucune découverte, aucun exploit, ni l'ouverture d'aucune voie. Non, je suis pèlerin. J'aime les chemins qui ont du sens, j'aime les sentiers d'humanité, j'aime partir et m'oublier.

J'ai tenté – avec plus ou moins de succès – de transmettre ce virus à mes enfants. J'ai coutume de dire que mon fils a (finalement) fait le tour du monde à pied. Cela reste néanmoins une figure de style, sinon une

vantardise : s'il a marché sur tous les continents (excepté l'Océanie), c'était à chaque fois pour parcourir de petits territoires. Mais je sais que la marche fait désormais partie de sa vie à lui. Aussi. Et cela me réjouit. Pourquoi ? Je me souviens d'une amie qui me disait, paraphrasant Schubert, qu'une personne qui aime la musique ne pouvait pas être malheureuse¹. Je pense à peu près la même chose de la marche.

Selon moi, il existe peu de chagrins, peu de souffrances, peu d'amères expériences capables de résister à la pratique régulière de la marche. La marche use notre disque mental, polit nos ruminations. Elle permet de s'engager sans s'épuiser, d'être présent au monde en toute légèreté, d'être enthousiaste et concentré. Face

à l'injonction actuelle qui veut que nous vivions notre vie avec intensité, un peu comme des drogués, la marche nous met les pieds sur terre. Littéralement. Elle nous ancre, remet nos existences en perspective, nous offre cette subtile distance nous permettant



Il existe peu de chagrins, peu de souffrances, peu d'amères expériences capables de résister à la pratique régulière de la marche.

de retrouver une nouvelle envie, un nouvel allant. Sans artifices. C'est pourquoi j'ai toujours dit à mes enfants que si un jour ils étaient dans un profond désarroi, voire s'ils devaient faire face à cette nuit noire que l'on traverse parfois, qu'ils ne réfléchissent pas... : « *Trouvez un bâton et prenez la route !* je leur répète. *Même si vous avez l'impression d'être au bout de vos forces, anéantis, submergés, je vous en supplie, allez-y, partez, partez...* » Oui, je n'ai guère de doute. Sur la route, eux comme moi finiront par retrouver la foi.

Et avant même de parler d'une foi en un ailleurs, je parle déjà (et surtout) de la foi en l'existence, en d'autres et, surtout, en soi. Peu à peu, les émotions se calment, bercés que nous sommes par la monotonie

¹ *Wer die Musik liebt, kann nie ganz unglücklich werden*, disait en effet le célèbre compositeur.

de nos pas. Peu à peu, on s'ouvre au monde, en de douces épousailles, loin des pesanteurs du quotidien. Qui l'a aussi bien dit que le sociologue, anthropologue (et surtout marcheur) David Le Breton ? « *Marcher revient à se mettre en congé de son histoire et à s'abandonner à son rythme propre aux sollicitations du chemin. Elle est une forme heureuse de disparition de soi, une manière justement de reprendre son souffle, de faire une pause au bord de son existence*². » Et ce que je crois pour mes enfants est valable pour tout le monde : la marche nous aide à vivre. Pour prendre de la distance, faire le point, intégrer un événement, se trouver, se retrouver finalement.

Souvent, chemin faisant, me revient à la mémoire ce poème de Victor Hugo appris à l'école primaire : « [...] *À pied ! – On s'appartient, on est libre, on est joyeux ; on est tout entier et sans partage aux incidents de la route.* » Je respire, je regarde le monde s'agiter autour de moi, puis poursuis dans mon esprit : « *À la ferme où l'on déjeune, à l'arbre où l'on s'abrite, à l'église où l'on se recueille. On part, on s'arrête, on repart ; rien ne gêne, rien ne retient. On va et on rêve devant soi* [...]»³. » Je me regarde à la fois faire des efforts, aller de l'avant physiquement, en pestant éventuellement contre eux et tout en les savourant ! Quel étrange paradoxe. Comment se fait-il que lorsque je marche, je me sente à la fois tellement humaine, tellement entière ? Tellement moi-même. J'ai fait beaucoup d'autres sports, j'aime me sentir vivante, en mouvement. J'ai en particulier pratiqué la natation à haut niveau enfant et adolescente. J'aimais déjà l'oubli de moi que m'apportaient les entraînements, le fait d'enchaîner des longueurs, sans réfléchir, sans y penser... La marche me réinvite à cet endroit-là, avec davantage de douceur. Je ne me fais aucune violence quand il s'agit de démarrer, de commencer, de faire

2 Interview *Le Monde*, 7 octobre 2016.

3 Victor Hugo, *Le Rhin, lettres à un ami*, Lettre XX.

INTRODUCTION

ce premier pas qui, comme le dit le proverbe, est celui qui semble tellement compter. Cela fait clairement partie de mes occupations préférées. L'avantage de la marche étant qu'elle se conjugue sans souci à tous les âges, à tous les temps. Petites flâneries, promenades du week-end, randonnées plus conséquentes ou départs pour de longues durées – un mois, deux mois, trois mois –, je sais que je finirai par toujours être enchantée. Petit à petit, je construis ma vie comme elle me plaît et la marche y occupe une place de roi. Mais alors... Moi et tous les autres, que cherchons-nous en marchant ? Et que finissons-nous par y trouver ?

Chapitre 1. Se lever

« Il me faut donc m'éveiller tout d'un coup :
je suis en route. »

VICTOR SEGALEN, Équipée⁴

À force d'être assis, vient un jour la nécessité de se redresser, de physiquement se dépenser, de concrètement avancer. Faire un premier pas. Sentir à nouveau le souffle du monde. Son esprit. D'abord il faut roder le corps, les muscles. Littéralement se mettre en marche. Réapprendre le cheminement, la lenteur, le respect de soi, mais aussi l'effort et une certaine forme d'inconfort. Oser oublier ses repères, ne pas bien savoir où l'on va, se faire de petites frayeurs. Se perdre, se retrouver, affûter ses sens, s'ouvrir à ce qui est, l'embrasser. Il n'est pas étonnant que certaines méditations se pratiquent en marchant, car la marche n'est-elle pas une méditation en soi ? Une manière active et unique d'être présent, dans l'ici et maintenant, dans la pleine conscience d'être vivant.

⁴ Gallimard, 1983.

Vivre debout

Être au monde. L'appréhender. Le contempler. Depuis que l'animal humain s'est redressé sur ses jambes il y a des millions d'années, cette nouvelle verticalité a tout bouleversé. Libérant le visage, libérant les mains. Il n'y a guère de doute, c'est la marche sur nos deux pieds qui



Il n'y a guère de doute, c'est la marche sur nos deux pieds qui nous a faits humains.

nous a faits humains. Pourtant, au commencement, il semble que cela n'ait pas été si évident. Ce que l'on appelle la « bipédie » – soit l'art de marcher sur nos deux pieds – reste le

fruit d'une évolution qui nous pose encore questions. Qu'est-ce qui a bien pu se passer, pourquoi l'homme s'est-il redressé ?

Les théories à ce sujet n'ont cessé de se diversifier sans apporter une réponse véritablement consensuelle. Car il n'est pas si simple de se mettre ainsi debout, tous les petits enfants qui s'y exercent avec engagement et détermination le savent bien : « *La façon humaine de marcher, explique John Napier dans un essai sur les origines de la marche, est une activité à nulle autre pareille, au cours de laquelle le corps, à chaque pas, frôle la catastrophe [...], car seul le mouvement rythmé qui pousse une jambe puis l'autre vers l'avant l'empêche de se casser la figure*⁵. »

Notre évolution en marche

Pourtant, cette bipédie reste une clé, sinon la clé majeure de notre évolution : « *En réalité, explique Mary Leakey dans un article consa-*

⁵ *The Antiquity of Human Walking*, John Napier, Scientific American, avril 1967.

cré aux empreintes découvertes par son équipe à Laetoli, *ce changement est à lui seul à la source de toute la technologie moderne. Pour reprendre une image simplifiée à outrance, la liberté de mouvement des membres antérieurs constituait un défi majeur. Le cerveau s'est développé pour le relever. La formation de l'espèce humaine s'ensuivit*⁶. » On l'a compris : l'hominidé se met debout, et devient homme. En conséquence de quoi, il s'expose à une quantité nettement moindre de rayons solaires et peut alors quitter l'ombre des forêts pour s'éloigner et explorer l'espace moins abrité de la savane (selon la théorie de Peter Wheeler). La température du sang finit alors par se réguler et le cerveau, moins exposé aux coups de chaleur, peut devenir plus grand, plus gros : l'intelligence humaine a alors pu se développer. Si l'on a donc du mal à connaître les causes de ce bouleversement, il est possible d'en mesurer l'étendue des conséquences...

S'ouvrir au monde

Aller au-delà, sortir de sa zone de confort, découvrir, partager. Parce que l'être humain est un animal lent mais endurant, parce qu'il est capable de soutenir l'allure de son pas pendant des heures, donc sur de longues distances, cette transformation biologique a bouleversé son rapport au monde, ouvrant celui-ci de mille manières : il va utiliser la marche pour interagir avec lui sur de multiples plans. Sur le plan physique et sportif, c'est certain – plus vite, plus haut, plus loin –, mais aussi au niveau psychologique, philosophique, spirituel, politique, artistique...

Non, marcher n'est pas du tout anodin et cette activité peut nous impacter très concrètement. Et même si aujourd'hui, l'importance de cette mobilité est contestée par notre mode de vie, où l'on ne peut

⁶ *National Geographic*, avril 1979.

que constater que l'« homme debout » – *homo erectus* – devient de plus en plus assis, immobile, voire motorisé, le corps ne se laisse pas oublier. Parce que nos activités consomment davantage d'énergie nerveuse que physique et font ainsi violence à notre physiologie même, il devient essentiel de chercher à y remédier, voire de retourner à nos fondamentaux. La marche nous offre cette opportunité. « *Jouissance du temps, des lieux, la marche est une dérobade, un pied de nez à la modernité* »⁷, s'enthousiasme David Le Breton. Ce qui va nous permettre d'expérimenter alors collectivement ce paradoxe d'un monde contemporain (et occidental) où l'on a rarement aussi peu bougé, mais où l'activité de loisir que représente la marche n'a jamais été autant plébiscitée : trekking, pèlerinage, randonnée, vous en trouverez pour tous les goûts, pour tous les instants, pour tous les projets.

Oser le premier pas

Alors comment faire, comment se lancer ? Si tout le monde n'a pas eu la chance d'avoir des parents capables de les initier, l'immense avantage de cette pratique est que tout le monde sait marcher (à l'exception de certaines personnes handicapées, même si, dans certains cas, handicap et randonnée peuvent être tout à fait compatibles).

L'apprentissage de la marche reste une étape majeure chez les tout-petits et suscite un enthousiasme (justifié) de la part de leur entourage, mais une fois que c'est fait, c'est fait. Il ne reste plus qu'à en profiter. En ce qui vous concerne en tout cas, surtout si vous avez choisi de lire ce livre, c'est que les choses doivent être acquises ! Vous savez marcher, mais il se peut que vous ayez du mal à passer

⁷ *Éloge de la marche*, Métailié, 2000.

d'une habitude comportementale à un loisir ou même à un plaisir. Comment faire alors pour y parvenir ?

La marche présente cet immense avantage de pouvoir être à la fois un moyen et une fin. Il y a, selon moi, du plaisir à marcher, dans toute la sobriété et la simplicité de cette activité, mais avant d'y parvenir, vous pouvez passer par l'opportunité que celle-ci donne d'aller d'un point A à un point B. Le seul effort que cela requiert étant celui de choisir de le faire : et si on faisait le tour du quartier ? Et si on allait flâner au bord du fleuve ? Et si on emportait de quoi pique-niquer ? Et si on achetait un chien



La marche présente cet immense avantage de pouvoir être à la fois un moyen et une fin.

(toutes les études montrant en effet que les propriétaires du meilleur ami de l'homme ont une espérance de vie supérieure aux autres, car ils doivent le sortir avec régularité, et donc marcher...) ? Et si, et si, et si... Commencez petit, modeste, la question n'étant pas de compter le nombre de pas ni celui de kilomètres réalisés (comme nous le permettent nombre de machines plus ou moins connectées), mais bien d'oublier que vous marchez.

À votre tour, mettez un pied devant l'autre, et recommencez... Sans oublier d'ouvrir les yeux, de rêver, de savourer, d'en profiter.

LORSQUE BÉBÉ SE MET À MARCHER...

Tous les parents le savent, ou tout au moins le sentent : l'apprentissage de la marche est loin d'être une étape anodine dans le développement de leur enfant. Comme si leur petit récapitulait à lui seul toute l'évolution de l'humanité. Ses conséquences réelles et symboliques sont notables, elles qui



LORSQUE BÉBÉ SE MET À MARCHER... (suite)

soulignent à la fois que leur enfant n'est plus un bébé et qu'il est maintenant capable de s'élancer, debout, vers le monde afin de l'explorer. Pour le meilleur et pour le pire ! Un tel développement va suivre des étapes précises, allant de la tête aux pieds : en ce qui concerne la marche, tout commence par la maturation des parties du cerveau qui assurent le contrôle et la coordination des mouvements grâce aux muscles. Les premiers mouvements maîtrisés par le bébé sont ceux qui lui permettent de bouger la tête et le cou. Le mouvement des bras, puis du tronc, sont les étapes suivantes. Le mouvement des jambes, qui permet la marche, clôt ce processus. L'apprentissage de la marche a généralement lieu entre 10 et 18 mois. Même si certains facteurs peuvent le retarder :

- la maturation plus lente de certains nerfs et muscles impliqués dans ces processus intérieurs ;
- une grande aisance de l'enfant à quatre pattes, qui ne ressentira pas alors le besoin ni l'urgence de changer de moyen de locomotion ;
- un retard de développement ou un trouble d'apprentissage ;
- la taille de l'enfant peut également intervenir : en effet, les plus grands, parce qu'ils ont un centre de gravité plus haut et des membres plus longs, peuvent avoir un peu plus de difficultés de coordination, difficultés très ponctuelles, vous vous en seriez doutés...

Pour parvenir à ses fins, le tout-petit passera par plusieurs étapes, aujourd'hui nettement identifiées :

- il s'accroche d'abord aux meubles pour se mettre debout ;
- puis il marche latéralement, en utilisant son environnement comme support ;



- il apprend ensuite à soulever le pied au lieu de le glisser sur le sol, parvenant ainsi à tenir en équilibre sur une jambe ;
 - il se tient debout sans appui et finit par se lancer... pour enfin marcher (avec de plus en plus d'assurance) !
- Vers 2 ans, la quasi-totalité des enfants sont des marcheurs efficaces, déployant parfaitement leurs pieds du talon aux orteils, comme les plus grands...

Identifier ses résistances

Vous souhaitez vous lancer sans parvenir à le faire. Quels sont les freins que vous pouvez identifier ? Peut-être n'avez-vous jamais marché et craignez-vous de vous fatiguer : il importe alors de sortir de votre sédentarité et de commencer sur de petits parcours. Peut-être êtes-vous tellement pressé que vous avez la sensation d'avoir une vie pleine comme un œuf : il sera alors temps de commencer lorsque vous serez en vacances et vous sentirez un peu détaché de cette obligation de productivité. Peut-être avez-vous le réflexe « voiture » ou « auto-bus » même pour de petites distances : commencez par vous garer un peu plus loin du lieu où vous souhaitez vous rendre, ou par descendre un arrêt plus tôt. Peut-être avez-vous l'impression de tellement bien connaître votre environnement que vous craignez de n'avoir rien à découvrir et de vous ennuyer lors de vos déambulations journalières ?

Et si vous vous trompiez ? Et si le mouvement du monde était également dans ces infimes bouleversements du quotidien ? La lumière du jour, qui n'est pas tout à fait la même et qui souligne de nouveaux détails. Une discussion animée dont vous êtes témoin à la terrasse d'un café. Ces nouveaux bourgeons qui annoncent l'arrivée prochaine du printemps. Ces graffitis pleins d'humour sur cette

façade... Tout peut être prétexte à découverte, à réjouissance. Les petites choses comme les grandes.

Commencer en bande

Même si j'apprécie infiniment la marche en solitaire, notez que, dans un premier temps, la présence des autres est souvent facilitante (c'est le cas pour se lancer dans n'importe quelle activité, je pense) : leur soutien, les échanges, leurs conversations peuvent alors vous faire oublier le léger engagement que cette pratique requiert. Pour prendre conscience *in fine* que vous avez effectivement marché tout l'après-midi ou toute la journée... N'hésitez donc pas à solliciter votre famille, vos amis à faire un petit tour, à venir prendre l'air avec vous : et si on allait marcher ? Vous serez surpris de voir comme cette simple question peut susciter de l'adhésion, voire de l'enthousiasme.

Ne l'oubliez pas, dans la marche, c'est la succession des petits pas – ces *baby steps*, comme disent les Anglo-Saxons – qui finit par constituer une pratique, puis une véritable activité physique. Pour aller à Saint-Jacques-de-Compostelle, j'ai marché plus de 1 500 kilomètres. Et je vous assure que ce n'était pas compliqué. D'ailleurs, des enfants font le Camino (c'est ainsi que l'on nomme le Chemin vers Saint-Jacques). Ainsi que des personnes âgées. Attention, c'est engageant. Parfois exigeant. Mais si l'on est capable d'écouter son corps, de faire les choses à son propre rythme, alors la route se fait. Naturellement. Sans y penser. Sans même voir le temps passer. Alexandre et Sonia Poussin, qui ont traversé l'Afrique à pied, ne disent pas autre chose : « *On ne s'est jamais dit, tiens, on va faire 14 000 kilomètres. Non, on s'est levé chaque matin pendant trois ans*

pour marcher. Et à la fin, on avait effectivement parcouru une telle distance⁸. »

Profiter des opportunités

Si vous ne trouvez personne parmi votre famille ou vos amis qui soit motivé, retenez que les clubs de randonnée font florès en France. Dans les villes, dans les entreprises, dans les quartiers. La Fédération française de randonnée fait ce qu'elle peut pour les répertorier⁹. Il est toujours possible de participer à des parcours d'essai ou de chercher des sorties à thème – culture, patrimoine, environnement – susceptibles de vous inspirer ; elle propose même un moteur de recherche permettant de sélectionner le club près de chez soi en fonction de la durée des randonnées (celles-ci s'échelonnant d'une à deux heures à plusieurs jours), du niveau de pratique, des disciplines sportives proposées, mais aussi de l'accessibilité de celles-ci à un public handicapé. Et si vous vous lancez ?

Malgré les multiples propositions, soyez modeste, commencez facile, restez zen... Apprenez à marcher sans vous essouffler (c'est aussi pour cela que la présence des autres est intéressante : si vous êtes en effet capable de parler tout en marchant, cela signifie que votre rythme est adapté à votre état de santé). Et si cela fait longtemps que vous n'avez pas pratiqué la moindre activité, demandez conseil à votre médecin, histoire de ne pas vous décourager. Car il s'agit de ne pas oublier d'en profiter !

⁸ *1 001 Vies rêvées*, Frédéric Lopez et Amanda, France 2, 19 octobre 2016.

⁹ www.ffrandonnee.fr/clubs-et-comites/clubs/les-clubs-de-randonnee-pedestre.aspx

LA MEILLEURE FAÇON DE MARCHER

Oui, marcher, tout le monde – ou à peu près – sait le faire. Ou croit savoir le faire. Car il est aussi possible de mal marcher. Et par conséquent de risquer de blesser ses pieds, son dos, ses jambes... Surtout si l'on a l'intention de marcher sur de longues distances. Comment savoir si l'on marche mal ? D'abord, si l'on n'aime pas ça, si l'on a l'impression de faire un effort à chaque pas, c'est peut-être que quelque chose n'est pas à sa place : la marche, *a priori*, doit être fluide, facile, pour tout le monde, l'effort doit être modéré. Regardez aussi vos chaussures : si elles sont usées de manière dissymétrique, c'est peut-être que votre effort est mal réparti au niveau de votre corps... Bien sûr, mieux vaut consulter un ostéopathe compétent si vous ressentez des douleurs, mais rappelez-vous que dans la majorité des cas (sauf pathologie avérée), la marche devrait être un exercice naturel. Et surtout agréable.

« *Bien marcher permet au corps de bien se soutenir lui-même*¹⁰ », rappelle l'ostéopathe Jacques-Alain Lachant. Pour y parvenir, selon lui, rien de plus simple : plutôt que de focaliser son attention sur le pied avant, il faut plutôt prendre conscience du pied arrière au moment de son impulsion : « *Il se déroule, du talon à la pointe. Ainsi, une vraie sensation de verticalité s'instaure, on retrouve la sensation de sa taille, le regard se porte au loin, les déplacements sont plus harmonieux. Et les maux s'estompent.* » N'oubliez pas non plus d'utiliser vos mains, poings fermés (comme si vous teniez des bâtons de ski ou de randonnée), ce qui va donner de l'impulsion à votre marche (et non laisser pendre vos bras comme des balanciers).

10 Auteur de *Bien marcher, ça s'apprend*, Payot, 2015.



COMMENT POUVEZ-VOUS VOUS EN INSPIRER ?

Ici, comme ailleurs, comprenez bien que les petits ruisseaux font les grandes rivières, et qu'un pas plus un pas peut finir par aboutir à une belle randonnée. Ne soyez pas trop gourmand, faites-vous plaisir progressivement, vous risquez bien de vous étonner. Les choses sont souvent plus faciles qu'on ne le croit, une fois que l'on a dépassé sa peur et les histoires que l'on peut se raconter : « je n'y arriverai pas », « je ne suis pas capable », « je n'ai pas fait de sport depuis longtemps »... Essayez ! Un peu, ici comme ailleurs, c'est déjà beaucoup.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Marcher pour se (re)trouver
Odile Chabrillic



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S