

Par Pierre Gauthier



LA MARCHÉ

**C'est fantastique !
Une école de vie, outre une hygiène du corps et de l'esprit.**

En tout cas, quand tout va bien. Mais lorsque les ennuis s'accumulent, on galère. Puis on en rit et on en fait des bons souvenirs.

La marche, c'est passionnant. Un moment unique de rencontre avec les paysages, avec les gens et avec soi-même. Le regard des autochtones sur les marcheurs est d'emblée sympathique.

Ils apprécient ceux qui prennent le temps. Le regard du marcheur, lui, va sans cesse de la

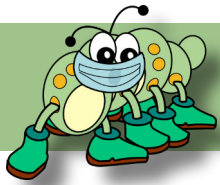
nature à lui-même et de lui-même au monde.

Mais, en plus des bons côtés mille fois décrits, il en est d'autres qui, comme par hasard, n'hésitent pas à se manifester souvent tous en même temps. La pluie, le vent, la boue où les chaussures prennent plaisir à s'enfoncer, les kilos du sac à dos aidant.

Notez que le temps sec n'est pas sans inconvénients non plus: soleil, chaleur et manque d'eau pour se réhydrater; on râle mais on avance. Quelques jours plus tard, tout ça n'est plus qu'anecdote que l'on

raconte avec fierté.

Mais le plus dur n'est pas là. Que l'on marche à deux ou en groupe, ce sont les pépins physiques qui vous perturbent et, plus encore, leur effet sur la relation avec les autres: ampoule, muscles blessés, articulations douloureuses ne surviennent jamais chez tous en même temps. Lorsqu'il se produit, surgit la terrible déception de ne plus pouvoir suivre, de freiner le groupe voire de risquer de devoir abandonner; être responsable seul de l'échec commun.



Le texte est inspiré de Wikipédia.



La marche est partout, et partout on marche.

Dans les manifestations politiques, ou sportives; dans les défilés: avancer les pieds; ensablés dans le désert, remonter une rivière, la marche urbaine; même si le piéton s'avère être un flâneur averti, les marcheurs d'ici et de là, ne marchent par conséquent pas tous de la même façon.

Randonner c'est d'avantage se mettre au pas de l'autre, que d'imposer sa cadence, car marcher au gré de son envie est d'abord une redécouverte de soi-même.

Le chemin de terre est un vecteur de solidarité là où la route asphaltée est un appel à la compétition. Pour notre plaisir; comme pour notre santé: marcher entretient la souplesse, renforce le squelette, développe les muscles, apprend à respirer, sans oublier que marcher est une nécessité pour



Une séance dure environ deux heures, précédée d'échauffements gymniques et

suivie d'étirements.

Elle permet de brûler 400 calories par heures.

