

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

La Sandale est, pour la plante du pied et tout le poids du corps, l'auxiliaire que le Bâton fait à la paume et au balancé des reins. C'est la seule chaussure du marcheur en terrain libre. C'est le résumé de la chaussure : l'interposé entre le sol de la terre et le corps pesant et vivant.

Victor Segalen (1878-1919)

Ils se plaindront de la fatigue physique, ces fils de pionniers. Pas longtemps ; une fois qu'ils auront redécouvert le plaisir de faire vraiment fonctionner leurs membres et leurs sens de façons variées, spontanées et volontaires, ils se plaindront plutôt d'avoir à regagner leur voiture.

Edward Abbey (1927-1989)

Mon rythme n'avait rien à voir avec celui des moyens de locomotion que l'on utilise normalement pour parcourir le monde. Les kilomètres ne défilaient pas. Ils formaient de longs méandres d'herbes folles, de mottes de terre, de brins d'herbe, de fleurs courbées par le vent, d'arbres tordus et grinçants. Ils étaient faits du son de ma respiration et de celui de mes pas sur le chemin, l'un après l'autre, accompagnés du cliquetis de mon bâton. Chacun d'eux devait être affronté avec humilité.

Sheryl Strayed (1968-)



3

LE SENS PROFOND DE la marche

Une des raisons profondes qui me poussent à marcher, c'est entre autres d'affronter l'inconnu des rencontres, de provoquer des contacts chaque jour imprévus, différents, de vivre en somme une sorte d'épreuve, passionnante et rebutante tout à la fois : être toujours l'étranger, jugé, admis ou refusé selon son apparence, essayer de révéler ce que l'on est dans les quelques instants d'un dialogue sur une route, dans un café ou une cour de ferme.

Jacques Lacarrière (1925-2005)

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-)





Je ne me souviens pas d'avoir eu, dans tout le cours de ma vie, d'intervalle plus parfaitement exempt de soucis et de peine que celui des sept ou huit jours que nous mîmes à ce voyage... Ce souvenir m'a laissé le goût le plus vif pour tout ce qui s'y rapporte, surtout pour les montagnes et les voyages pédestres. je n'ai voyagé à pied que dans mes beaux jours, et toujours avec délices. Bientôt les devoirs, les affaires, un bagage à porter, m'ont forcé de faire le monsieur et de prendre des voitures [...] et dès lors, au lieu qu'autrefois dans mes voyages je ne sentais que le plaisir d'aller, je n'ai plus senti que le plaisir d'arriver.

Jean-Jacques Rousseau (1712-1778)

**Celui qui est vraiment membre
de la confrérie ne voyage
pas en quête de pittoresque,
mais en quête [...] de l'espoir et
de l'esprit qui accompagnent
les premiers pas le matin,
et de la paix et de la plénitude
spirituelle au repos du soir.**

Robert Louis Stevenson (1850-1894)



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)

**QUAND ON M'OFFRAIT QUELQUE
PLACE VIDE DANS UNE VOITURE,
[...] JE RECHIGNAIS DE VOIR
RENVERSER LA FORTUNE
DONT JE BÂTISSAIS L'ÉDIFICE
EN MARCHANT.**

Jean-Jacques Rousseau (1712-1778)

Je puis jouir de la compagnie dans une pièce ; mais au-dehors, la nature me suffit. Je ne suis jamais moins seul que lorsque je suis seul. Je ne vois pas que ce soit faire preuve d'esprit de marcher et parler en même temps. Quand je suis à la campagne, je souhaite végéter comme elle. Je ne suis pas de ceux qui critiquent les haies ou le bétail noir.

William Hazlitt (1778-1830)

Je suis sûr que si je cherche un compagnon de promenade, je renonce à une certaine intimité de communion avec la nature. Ma promenade en sera certainement plus banale. Le goût de la société prouve l'éloignement de la nature. Adieu, ce quelque chose de profond que je trouve en me promenant.

Henry David Thoreau (1817-1862)

