

Les nouveaux randonneurs

BIEN-ÊTRE Amateurs, professionnels et philosophes s'accordent pour le dire : il n'y a pas mieux que marcher, en pleine nature et conscience, pour fortifier son corps et libérer son mental.

IÉMLIE VEYRETOUT
eveyretout@lefigaro.fr

nutile de parcourir le GR20 pour repérer, ces derniers temps, le pic de désir suscité par la randonnée – pourtant parfois tournée en dérision, souvenez-vous de la comédie de Philippe Harel, avec Benoît Poelvoorde et Karin Viard. Pour l'été, Miuccia Prada, Hermès et Louis Vuitton font défiler des chaussures de randonneur ; en boutiques, des marques techniques comme Patagonia et The North Face prospèrent, tandis que, dans les quartiers branchés de Londres, de Los Angeles et de Berlin, les *millennials* ne sortent plus sans leurs Teva (*notre photo*), ces sandales à scratch créées par un guide de rivière du Grand Canyon, en 1984, qui connaissent un revival.

Ceci n'est (heureusement) pas qu'une histoire de style. Comme l'influenceuse new-yorkaise Emily Weiss, la fondatrice de la ligne de beauté Glossier, qui affiche chaque week-end ses performances kilométriques sur Instagram, de plus en plus de jeunes gens sautent le pas, chaussent leurs gros souliers et partent déconnecter au grand air. En France, ils sont de plus en plus nombreux, de tous horizons : la randonnée pédestre est ainsi devenue le sport préféré dans l'Hexagone, mais aussi le plus pratiqué (avec 41 % des réponses d'un sondage BVA en novembre 2016).

On ne compte plus les formules de cures randonnée et *wellness*, marche et méditation, etc. dans des maisons d'hôte et des hôtels de luxe. « *Cet engouement est relativement récent, mais il s'explique aisément*, souligne Nicola Bölling, fondatrice du label FFJR Jeune et Randonnée (www.ffjr.com) dont les parents, allemands, importaient dans les années 1970 le concept chez nous, au cœur de la Drôme provençale. *Comme en leur temps mon père et ma mère, purs produits de mai 1968, la jeune génération s'interroge sur son rapport au monde, à la nature, à ce qu'elle peut faire pour ralentir la société dans laquelle elle vit. En Allemagne, il existe depuis toujours une culture très forte de la randonnée, justement parce que le pays est plus pauvre en espaces verts qu'ici. Le phénomène est aussi porté par le business du bien-être. Les premiers adeptes ressemblaient à mes parents, c'étaient des hippies. Aujourd'hui, je reçois des chefs d'entreprise, des chirurgiens (et, en général, des professions médicales), des enseignants, des free-lances. La plupart deviennent accros, il suffit d'une fois pour que le corps en redemande.* » La randonnée améliorerait les résultats du jeûne et permettrait de mieux le supporter, et le jeûne décuplerait les bienfaits de la randonnée.

Réduction du stress

Ces vertus, les spécialistes les vantent depuis longtemps. Oxygénation, élimination des toxines, entretien du squelette et des muscles, amélioration du



Au-delà des bénéfiques physiques, la marche constitue une forme naturelle de développement personnel. KATE RENTZ

système cardio-vasculaire et réduction du stress... Le corps humain est génétiquement programmé pour marcher, cette activité lui fait du bien, à tout âge, et ne peut pas le blesser. La simplicité de la pratique représente aussi un atout, il suffit de savoir lire une carte et d'enfiler une paire de souliers adaptés.

Outre les bénéfiques physiques, marcher est une philosophie, pour reprendre le titre du livre de Frédéric Gros. Pas après pas, le mental s'aiguise. Les grandes religions ont toutes leur pèlerinage, vécu comme une ascèse, un accomplissement spirituel. Et la littérature regorge d'ouvrages sur le sujet: quelle meilleure promotion pour une excursion dans le cirque de Gavarnie que le très beau *Voyage vers les Pyrénées* de Victor Hugo?

Plus prosaïquement, en chemin, le randonneur redécouvre des joies simples: le plaisir de manger, de boire, de se reposer et de dormir. Aux antipodes de ce que nos modes de vie encouragent - l'immédiateté, la sédentarité -, pendant une excursion, le temps ralentit. Les incondtionnels disent qu'au bout, la contemplation du paysage (surtout en montagne) confine au sentiment de gratitude. Une forme naturelle de développement personnel, en

somme. Pourtant, la marche, par sa lenteur et la fatigue qu'elle entraîne, n'a cessé de représenter pour l'homme une contrainte dont il fallait se débarrasser par la richesse ou le progrès technique.

Reconnecter avec la nature

Stéphane Rogliano, un ancien horticulteur, organise des randonnées pédestres sous la forme de découvertes botaniques dans le sud de la Corse (dans le cadre notamment des retraites Go Green Yoga, sur lesmerveilles.fr). Une matinée ou une journée complète, seul ou en groupe, au cours desquelles il raconte l'écosystème qui nous entoure, la vie des lentilles, des cistes et des fleurs sauvages. Rien d'encyclopédique, plutôt une façon de reconnecter avec le monde végétal. «*J'encourage les gens à regarder, toucher, sentir aussi. Le maquis corse exacerbe les parfums des plantes, et on sait que l'olfaction renvoie à la mémoire primaire, explique-t-il. Certains sont touchés immédiatement, d'autres un peu plus longs à la détente. Mais peu à peu le corps se met à fonctionner en mode automatique et l'esprit vagabonde. L'été, je marche souvent avec des familles. Au début, les enfants sont énervés, ils n'écoutent rien, les*

adultes ne se parlent pas, vissés à leur portable. Puis les corps se libèrent, les individus se rapprochent; les petits jouent et rient devant, leurs parents se prennent la main et discutent. Tous me quittent heureux.»

Vous voilà convaincus? Dans son ouvrage *Marcher, vivre en pleine présence* (Éditions Belfond, collection «L'Esprit d'ouverture»), le moine bouddhiste vietnamien Thich Nhat Hanh encourage les novices: «*La première chose à faire est de lever le pied. Inspirez, posez le pied devant vous: d'abord le talon, puis les orteils. Expirez. Sentez vos pieds solidement ancrés dans la terre. Vous êtes déjà arrivés.*»

Cela vaut-il aussi pour le trek urbain, en pleine expansion en France? À Toulouse, à Marseille, à Paris, etc., des associations proposent leurs randonnées en ville, à la découverte de quartiers en réhabilitation, d'autoroutes en construction, d'entrepôts ou de camps de nomades. Sur le modèle du GR2013 dans la Cité phocéenne, un «sentier métropolitain du Grand Paris» de 400 kilomètres, réalisable en trois semaines, reliant une centaine de communes des petite et grande couronnes d'Île-de-France, verra le jour en 2020. ■