

# L'ART DE LA MARCHE

Laurent Hutinet



De la santé  
à la poésie de vivre

**jou**vence  
EDITIONS

## **Dans la même collection aux Éditions Jouvence**

*Un rituel zen par jour*, Cindy Chapelle

*Apprivoiser ses complexes*, Mireille Rosselet-Capt

*Construire un couple conscient*, Alain Dorat

*Manger végane*, Amélie Hallot-Charmasson

*70 expressions culinaires pour aller mieux*, Emmanuelle Turquet

*L'Empathie, un chemin vers la bienveillance*,

Xavier Cornette de Saint Cyr

*100 citations pour réussir dans la vie*, Michel d'Aniello

*L'Art de questionner*, Patrice Ras

*12 outils pour capter l'attention des enfants*, Marie Poulhalec

*L'Art d'écouter*, Patrice Ras

## **Vous aimerez aussi aux Éditions Jouvence**

*Par monts et par vaux*, Anselm Grün

*Marche et méditation*, Pierre-Yves Brissiaud

**Catalogue gratuit sur simple demande**

**ÉDITIONS JOUVENCE**

*France*: BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

*Suisse*: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

*Site internet*: [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

*Mail*: [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2018

ISBN 978-2-88953-038-0

*Mise en pages*: Sir

*Couverture*: Éditions Jouvence

*Dessin de couverture*: Jean Augagneur

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

## Sommaire

Introduction. Le geste de l'humanité .....	5
1. S'ouvrir au monde.....	9
2. La meilleure des activités physiques .....	23
3. Matériel et alimentation : l'art du minimum.....	33
4. Marcher intelligent.....	47
Interlude. S'orienter .....	67
5. De la marche à la poésie de vivre .....	71
Avant de conclure. La montagne et le désert	83
Conclusion. Faire vivre le nomade en nous	87
À propos de l'auteur .....	91
Bibliographie indicative.....	93

## Remerciements

Je remercie très chaleureusement l'ostéopathe spécialiste de la marche Jacques-Alain Lachant pour nos échanges, qui ont permis d'enrichir ce petit livre.

*Ce livre est dédié au bois de Vincennes.*

## Introduction

### Le geste de l'humanité

Nous pouvons pratiquer toutes sortes de sports, d'activités physiques et de disciplines : yoga, natation, tai-chi-chuan, athlétisme... Pourtant, rien ne peut remplacer ce pour quoi le corps humain est fait : marcher. D'une certaine façon, le tai-chi-chuan est d'ailleurs une boxe subtile qui s'appuie avant tout sur l'art de la marche.

Un proverbe chinois affirme d'ailleurs que « l'homme vieillit d'abord par les jambes ». Rien ne me semble plus sûr. Voyez ces paysans sans âge de Corse, qui, chaque jour, font des centaines de pas pour aller chercher du bois à la remise, pour cueillir la sauge au jardin : ils vivront longtemps, sans lire peut-être le moindre livre et sans consulter Internet...

### Une activité sans âge

Près de chez moi, au bois de Vincennes de Paris, un homme de 87 ans fait tous les jours une longue promenade. La plus longue qu'il puisse faire. Cet homme veut vivre. Et un jour, alors que nous

redescendions avec Jean-Luc Favreau de la Pique longue du Vignemale, à près de 3 300 mètres d'altitude, nous avons dépassé un vieillard. Plus une dent. Un très bel homme, grand, sec comme un haricot, souriant à pleine bouche. Il marchait presque comme un squelette : ses muscles étaient très minces – la musculature d'un homme se réduit à partir de 65 ans –, mais il faisait montre d'une telle intelligence de ses gestes et d'une telle joie que nous l'avions aimablement interrogé.

Il venait d'un peu plus bas que nous, mais pas tellement. Nous étions en octobre. Il nous a demandé à son tour d'où nous venions. Nous le lui avons dit, et nous sommes permis de lui demander son âge : 83 ans. Nous lui avons avoué revenir du plus haut point des Pyrénées françaises. Il nous a alors dit, à notre grande surprise : « Ah ! Le Vignemale ! Pour y monter au mois de juin, nous avons dû chausser les crampons tant le glacier était dur. »

Je ne sais pas si je pourrai monter au Vignemale ou à la Rochemelon à 83 ans. Ce que je sais en revanche, c'est que la marche convient à tous : enfants, jeunes, vieux, gros, maigres, femmes, hommes. Chacun à son rythme. Chacun à sa façon. Mais tous, nous nous retrouvons dans ce geste qui nous a hissés au-dessus de la terre, pour le meilleur et pour le pire.

Pour inviter à y réfléchir un peu et passer à l'acte, ce petit livre est une invitation au plus

simple et au plus riche de nos gestes. Un geste que nous effectuons sans même nous en rendre compte. Un geste simple en apparence, mais beaucoup plus subtil qu'il paraît : infiniment varié, en fait... Il se révélera d'une richesse sans borne. Un jour, vous serez fatigué ou morose. Le lendemain, vos jambes courront presque malgré vous, et votre esprit s'échappera. Votre peau, un autre jour, aimera curieusement la pluie que vous avez maudite quelques mois auparavant. Et plus encore.

Il est volontairement bref : lisez-le donc en entier pour y penser. J'espère vous mettre en appétit avant de vous offrir à la poésie du plus beau de nos gestes.

# 1.

## S'ouvrir au monde

### Un corps humain fait pour marcher

Seul l'homme marche. Certes, l'ours et certains marsupiaux, tout comme le gorille, peuvent faire quelques pas dressés sur leurs membres postérieurs. Mais le corps humain est le seul qui se soit dressé pour de bon, ce qui a libéré ses mains continuellement pour effectuer de multiples tâches techniques : cueillir, préparer les aliments et les mettre en bouche, puis fabriquer les outils qui modifieront pour toujours notre environnement...

La station debout a aussi été l'une des conditions du développement du volume de notre boîte crânienne, où s'est épanoui un néocortex dont le volume est sans égal parmi toutes les autres espèces animales. La station debout modifie l'angle de l'insertion de la colonne vertébrale dans le crâne, et, ce faisant, laisse aussi la place à un larynx et à un pharynx dont les caractéristiques sont une



des conditions de la richesse de l'expression vocale propre à l'humanité.

Aussi, si l'espèce humaine est la seule à parler, à se vêtir, à conserver durablement ses outils, le fait qu'elle marche sur deux pieds en est étroitement solidaire. Dans la lente dérive évolutionniste qui a conduit à l'hominisation, *homo erectus* (« l'homme érigé ») marque ainsi une étape essentielle dans le développement des spécificités de l'espèce actuelle.

Comme son cousin de Néandertal, *homo sapiens* est, au départ, avant tout un cueilleur et un chasseur, et, à un degré moindre, un artisan. Ses deux activités fondamentales supposent qu'il se déplace beaucoup. Jusqu'à l'invention de l'agriculture – qui ne s'est pas faite en un jour –, nos ancêtres ont beaucoup marché, et tout d'abord pour se nourrir. À certains moments, ils ont sans doute couru pendant les moments, rares, de la chasse. Et ils migraient aussi : pour suivre les saisons végétales et le déplacement du gibier, ils devaient déplacer leurs campements toujours provisoires.

La donne a changé voici environ 10 000 ans, un peu partout sur Terre et tout d'abord dans les terres du Levant actuel. À partir du néolithique, des populations humaines de plus en plus nombreuses ont peu à peu inventé le jardin, puis le champ, et ont domestiqué les espèces animales qui nous accompagnent toujours.