

Tekst 4

Le bonheur, un pied devant l'autre

Pour se retrouver, pour fuir le stress des villes ou se refaire une santé, les Français sont de plus en plus nombreux à pratiquer la randonnée pédestre. Avec 180 000 kilomètres de sentiers balisés, ils ont de quoi faire.



Giono¹⁾ avait raison : «Les hommes, au fond, ça n'a pas été fait pour s'engraisser à l'auge, mais pour maigrir dans les chemins, traverser des arbres et des arbres, sans revoir les mêmes arbres.» (*Que ma joie demeure*). En effet, les hommes ça n'a pas été fait pour rester assis du matin au soir. Beaucoup d'entre eux l'ignorent, mais les hommes – au fond – ne sont jamais aussi 13 que lorsqu'ils marchent.

La randonnée, hier encore réservée à quelques milliers de promeneurs fanatiques, enthousiasme les Français. 14 ils sont chaque année plus nombreux à rejoindre les chemins de traverse. Plus pratiquée que le tennis, le foot ou la pétanque, elle gagne davantage d'adeptes. Témoins de cet engouement pour la marche, les fabricants de matériel enregistrent des hausses spectaculaires de leurs ventes.

Les gens préfèrent les promenades, le tourisme vert, au lieu de poser leurs fesses sur une plage. Pas question de se faire violence: on flâne plus qu'on ne s'efforce, on fait porter ses bagages d'un hôtel à l'autre pour randonner sans trop 15. Les professionnels du

tourisme rivalisent d'imagination pour proposer à leurs clients des balades ludiques, culturelles, ou même gastronomiques.

Pour la plupart des randonneurs, «marcher, c'est comme une drogue, sauf que ça ne fait pas de mal», dit Véronique Demichelle, qui sillonne les sentiers de France depuis près d'un demi-siècle. «Je me shoote aux paysages, à l'air pur, aux buissons de thym et de lavande, à l'eau glacée des torrents où l'on met ses pieds quand il fait chaud. Quand je ne peux pas randonner plusieurs semaines de suite, je 16.»

Accro? Tout juste: au bout de quelques heures d'effort, le cerveau produit des endorphines, ces hormones du plaisir, cousines de la morphine. Quand, en plus, on se trouve dans un paysage sublime et qu'on est fatigué par l'ascension, on ressent 17: on semble planer.

Pour l'anthropologue et sociologue David Le Breton, le plaisir de nos contemporains pour la randonnée prendrait sa source dans le besoin de 18 son corps: «Nous vivons de plus en plus assis. Dans la vie quotidienne, notre corps est passif, il nous gêne. Il devient presque superflu. Ainsi, il se retourne contre nous et devient pénible. Alors on va marcher, pour renouer avec nos muscles et le monde, pour éprouver des sensations physiques, cette «bonne» fatigue qu'on oppose à l'épuisement dû au stress. Et

on prend le temps, au lieu que ce soit le temps qui nous prenne.»

La marche au long cours, Marie-Paule et Jean-Noël Ménillère s'y sont aventurés il y a trois ans, quand ils se sont lancés sur le chemin de Saint-Jacques de Compostelle. De Saint-Jean-Pied-de-Port à Saint-Jacques, ce couple de professeurs normands a parcouru plus de 800 kilomètres à pied en cinq semaines. «On ne va pas à

Compostelle comme on fait une randonnée, précise Jean-Noël. C'était une expérience 19 : la marche permet des retrouvailles avec soi-même, dans la complicité historique des gens qui ont imprimé leurs pas dans les mêmes sentiers depuis des siècles. En marchant, on se débarrasse de sa souffrance, on fait le point sur sa vie, on découvre ce dont on a vraiment envie. Et besoin.»

noot 1 Giono (Jean): écrivain français (1895-1970)

Tekst 4 Le bonheur, un pied devant l'autre

Kies bij iedere open plek in de tekst het juiste antwoord uit de gegeven mogelijkheden.

1p **13**

- A fragiles
- B gentils
- C heureux
- D seuls

1p **14**

- A En effet,
- B En plus,
- C Par contre,
- D Sinon,

1p **15**

- A se fatiguer
- B se plaindre
- C se reposer
- D s'irriter

1p **16**

- A me sens mal
- B prends du poids
- C reprends mes forces
- D suis bien contente

1p **17**

- A une douleur physique
- B une sorte de bonheur total
- C un grand appétit
- D un vertige effrayant

1p **18**

- A découvrir
- B ne pas se soucier de
- C se contenter de
- D se réconcilier avec

1p **19**

- A folle
- B médiocre
- C pénible
- D spirituelle