

GRANDS MARCHEURS, GRANDES MARCHEUSES ET LEUR SAGESSE

Nicolas Vanier

Notre premier personnage remarquable est Nicolas Vanier, un aventurier, un écrivain et un réalisateur français né en 1962.

Dès l'adolescence, Nicolas est passionné par le Grand Nord. Il commence ses expéditions en traversant à pied la Laponie en 1982. En 83, c'est le Canada qui l'appelle. Il traverse d'abord la péninsule du nouveau Québec-Labrador en traineau à chiens, puis part en canoë à la rencontre du plus grand troupeau de caribous du monde. Cette exploration fera l'objet d'un premier ouvrage intitulé « Grand Nord », et d'un documentaire télévisé pour Antenne 2 : « Le coureur des bois ».

De ses voyages il rapporte livres, reportages-photos et films qu'il réalise le plus souvent pour la télévision. Son expédition en Sibérie de 1990-1991 est à l'origine de son premier long métrage : « Au nord de l'hiver », sorti en 93. Suivra en 95 « L'Enfant des neiges ». Celui-ci retrace l'aventure vécue par sa petite famille durant leur voyage à travers les Rocheuses et le Yukon, jusqu'en Alaska.

En 1999, il accomplit L'Odyssée Blanche. L'Odyssée Blanche, c'est la traversée de tout le Grand Nord canadien, soit 8 600 km. Il complète cette grande aventure en moins de cent jours, toujours en traineau à chiens. C'est au cours de ce périple qu'il fait la connaissance de Norman Winther, rencontre qui donnera naissance à son second film sur grand écran, « Le Dernier trappeur », en 2004.

Cinq ans plus tard, avec son ami Jean-Pierre Bailly qui avait produit « Le Dernier trappeur », il signe pour la première fois une véritable fiction, intitulée « Loup ». Il s'agit d'un conte onirique et émouvant dont l'action se déroule sur la terre des Évènes, en Russie sibérienne.

En décembre 2013 sort le très beau film « Belle et Sébastien » dont il est le réalisateur. En 2013-2014, Nicolas entreprend une traversée, encore une fois en traineau à chiens, de la côte Pacifique de la Sibérie jusqu'au lac Baïkal, en passant par la Chine et la Mongolie. Il en fait un film : « L'Odyssée sauvage », en 2014.

Finalement, en 2015, il participe pour la troisième fois à la Yukon Quest. La Yukon Quest est une course de traineau à chiens de 1 648 kilomètres à travers le grand nord canadien et l'Alaska, réputée pour être la plus difficile au monde. Nicolas arrive en 9^e position.

Citations

- J'ai toujours pensé que l'homme a besoin d'avoir des rêves. C'est aussi important que de boire et de manger. Mais si on n'essaie jamais de les réaliser, à quoi ça sert ?

- C'est le fait du démon de se hâter, et celui de l'homme de savoir patienter.

- Tout ce qui arrive à la terre arrive aux fils de la terre. Ce n'est pas l'homme qui a tissé la trame de la vie : il en est seulement un fil. Tout ce qu'il fait à la trame, il le fait à lui-même.

Alexandre Poussin

Alexandre Poussin est également un écrivain-voyageur et réalisateur de documentaires français.

Après des études en sciences politiques, il fait le tour du monde à bicyclette en 1994 en compagnie de Sylvain Tesson, ce grand marcheur dont nous avons souvent évoqué la pensée à notre émission. Ensemble, ils parcourent plus de 25 000 kilomètres et traversent 35 pays. Ils relatent cette expérience fondatrice dans un livre intitulé « On a roulé sur la Terre », paru en 1996.

En 1997, toujours avec le même compagnon de route, il entame la traversée de l'Himalaya. Poussin et Tesson relatent cette aventure dans un livre intitulé cette fois, « La marche dans le ciel » paru en 98, ainsi que dans leur film, « Ils ont marché dans le ciel ».

Après son deuxième voyage, Alexandre épouse celle qui devient Sonia Poussin. Elle était venue rejoindre les deux aventuriers durant plusieurs semaines autour du monde et dans l'Himalaya. C'est avec elle qu'il fait son troisième grand voyage, l'Africa Trek, un périple de trois ans de marche en Afrique de l'Est de 2001 à 2004. De retour en France, ils s'installent en vallée de Chevreuse avec leurs deux enfants, nés en 2004 et 2007.

Ce voyage est raconté dans les livres "Africa Trek" en deux volumes parus en 2004 et 2005. Le long métrage "Africa Trek" a également été présenté plus de cent fois dans le cadre des conférences Connaissance du Monde.

En 2014, après avoir rédigé son essai biographique « Marche avant », il repart pour un long voyage avec toute sa famille à Madagascar, en charrette à zébu, pour récolter des fonds en faveur des missions des ONG. Le 19 août 2018, ils terminent le parcours après 4 983 km en atteignant la capitale Antananarivo, où ils sont reçus par le ministre du tourisme.

Citations

-- On ne peut trouver du sens qu'en osant. Oser, c'est se projeter en avant. Il faut oser ou se résigner à tout. La résignation, le renoncement, la soumission sont les

grands ennemis de la quête de sens. Ils sont les grands ennemis de la liberté. Oser, c'est user de la liberté, c'est la faire entrer dans sa vie. Oser vivre ses rêves au lieu de rêver sa vie. Oser, c'est devenir soi-même plutôt que de jouer un rôle dicté par nos entourages familiaux, affectifs et professionnels. Oser s'engager, oser la parole, oser la rupture, oser la différence, oser le regard des autres, oser la foi, oser être vrai, oser un projet, oser le changement d'orientation, le changement de rythme, oser la solitude... Afin de saisir sa vie à bras le corps.

-- Avoir trouvé du sens à sa vie, c'est avoir trouvé une raison d'être, c'est-à-dire un rôle à jouer. Cela peut commencer par la vie associative pour se poursuivre par l'engagement professionnel, matrimonial, politique, religieux, social. S'engager, c'est inscrire le verbe oser dans la durée. Si oser c'est donner la forme, s'engager c'est donner la vie : animer.

-- C'est la peur qui nous paralyse, nous pétrifie, nous donne des cœurs de pierre : la peur de souffrir, la peur de perdre, la peur de manquer, la peur de ne pas être aimé, la peur de l'autre, la peur de mourir, la peur de disparaître.

-- Dès que nous marchons, nous reprenons nos réflexions. A bâtons rompus, en faisant feu de tout bois. L'adrénaline et les endorphines doivent y être pour quelque chose. C'est comme une mécanique; la marche a besoin d'un carburant, d'une réflexion, d'un grain à moudre. Et la réflexion a besoin de la marche pour être activée.

Gaële de La Brosse

Gaële de La Brosse est née en 1965 dans le Finistère. À l'époque, elle nourrit deux passions : l'écriture et le voyage à pied. Dès l'âge de 16 ans, elle a commencé à effectuer de longues marches lors de camps itinérants. Ceux-ci la conduisent notamment dans des hauts lieux spirituels d'Europe : Rome, Assise, Fatima, Chartres et Le Mont-Saint-Michel.

En 1982, elle arpente les chemins de Saint-Jacques de Compostelle, qu'elle n'a jamais quittés depuis. Elle a ainsi encadré des groupes de jeunes sur cet itinéraire millénaire, et participé à l'organisation de nombreux projets alliant les aspects spirituels, culturel et sportif. En 96, ses origines bretonnes la ramènent vers sa terre natale : accompagnée de deux amis et de deux jeunes enfants, elle effectue le pèlerinage du Tro Breiz. Elle approfondit alors ses connaissances sur l'histoire et le patrimoine bretons.

Au fil des ans, elle a dirigé plusieurs ouvrages collectifs sur des thématiques liées au voyage et publié des articles sur les vieilles voies de pèlerinage. Elle est co-fondatrice de la revue Chemins d'étoiles, ouverte sur la dimension humaine de l'itinérance et qu'elle dirige toujours.

Dans notre société contemporaine, la marche revient à la mode comme une nécessité humaine, mais aussi spirituelle. Dans son ouvrage intitulé Le Petit livre de la marche, Gaële développe le sens de cette activité proche de la méditation et donne la parole à de grands marcheurs qui partagent leur expérience.

Pour souligner le 100^e épisode de *Marcher vers le bien-être*, je vous avais d'ailleurs proposé la lecture de quelques textes tirés de son très beau recueil de récits et de témoignages intitulé : *À Compostelle – Hommage au chemin de Saint-Jacques*.

Voici quelques citations de Gaële de La Brosse qui reprennent l'essence du pèlerinage, de la marche méditative.

Citations

-- Le pèlerinage est ce nécessaire bouleversement qui rend l'être entier disponible. Son entreprise le hisse vers une autre dimension, symbolisée par le cercle qu'il dessine sur la terre...

-- Une vocation livrée au risque du chemin et au hasard des rencontres... placée sous le signe de l'abandon et du renoncement. Ne s'agit-il pas de s'alléger afin de se préparer au dépouillement final ? Le pèlerin revient différent. Au rythme lent de la marche, il a désappris ce qu'on lui a enseigné. Puis il a commencé à recueillir l'écho du chemin : un message venu du fond des âges, reflet d'une sagesse ancestrale.

-- La marche est alors un sextant pour faire le point, une boussole qui permet de retrouver le nord. Elle aide à élaguer le superflu pour se reconnecter avec l'essentiel et, ce faisant, à retrouver son centre de gravité.

-- Cette mutation passe par les sensations du corps (le poids du sac à dos, les douleurs musculaires, le fonctionnement des articulations) et le redéploiement des sens: la vue (contemplation des paysages), le goût (cueillette des baies sauvages), l'odorat (senteurs des sous-bois), l'ouïe (chant des oiseaux), le toucher (eau d'une fontaine).

-- Affranchies de la routine du quotidien, ces perceptions sensorielles invitent le marcheur à jouir de la saveur du monde. Et, pour son plus grand épanouissement, à éprouver des émotions inconnues... ou peut-être oubliées: car la marche libère l'enfant enfoui en lui.

-- Chaque horizon est une promesse, chaque pas est une victoire. L'essentiel de la vie est là, dans la lumière des chemins, dans la pénombre des sanctuaires. Alors, en route !

Mike Horn

Mike Horn, de son vrai nom Michael Frédérick Horn, est un explorateur-aventurier de nationalités suisse et sud-africaine.

Après avoir été lieutenant dans les forces spéciales sud-africaines pendant 2 ans, Mike obtient un diplôme universitaire en sciences humaines en Afrique du Sud. Il emménage alors en Suisse, où il rencontre sa future épouse Cathy alors qu'il est guide pour une société de rafting.

En 1995, Mike crée en Suisse son centre de sport nautique en extérieur : « No Limits ». C'est à cette époque qu'il obtient le record du monde de descente de la plus haute chute d'eau – 22 mètres – avec un hydrospeed, sur la rivière Pacuare au Costa-Rica. L'**hydrospeed**, dans sa forme la plus simple, consiste à nager en eaux vives à l'aide d'une planche flottante et de palmes.

En 1997, il entreprend sa première grande expédition, la descente de l'Amazone en hydrospeed. Seul durant une année et demie, il va connaître toutes sortes de péripéties. Sur une idée de Mick Régnier de l'agence Éolienne, il entreprend ensuite Latitude Zéro : le tour du Monde par l'équateur, à pied, à vélo et en bateau : 40 000 km qu'il va parcourir de juin 1999 à octobre 2000.

En 2002, il se lance dans le tour du globe par le cercle polaire, l'expédition Arktos. Lors d'une expédition préparatoire, soit d'atteindre le pôle Nord, il est contraint à l'abandon pour cause d'engelures aux mains. Mais il réussit finalement sa principale expédition, le tour du monde en suivant le cercle polaire à pied, vélo, kayak, voilier, ski et ski tracté par cerf-volant qu'il termine le 21 octobre 2004. Cette expédition de 808 jours a donné lieu à un film, Arktos : Le voyage intérieur de Mike Horn, réalisé et produit par Raphaël Blanc. Il réalise à cette occasion le record de la traversée du Groenland en 15 jours seulement.

Durant l'hiver 2006, son ami Borge Ousland le choisit pour une nouvelle expédition au pôle Nord. Ils ont mis deux mois pour effectuer un périple de 1 000 km, presque totalement dans l'obscurité, sur des plaques de glace mobiles, et sans aucune possibilité de ravitaillement ou de secours.

Citations

-- On peut sauter plus haut, aller plus loin, montrer plus de courage, élever le niveau d'endurance, mais il ne faut jamais, jamais, oublier d'être simple.

- On qualifie d'impossible les choses que l'on n'a pas vraiment envie de faire.

- Beaucoup de gens se gâchent la journée - et celle des autres - pour des détails. J'ai appris que les choses qui méritent de nous compliquer l'existence sont très rares.

- Contrairement à une idée reçue, les himalayistes ne se fixent pas comme objectif d'atteindre le sommet. En grim pant, on ne pense qu'à descendre. De manière obsessionnelle. Le vrai sommet, c'est le retour au camp de base. Entier. Vivant.

- Au cœur de la longue nuit polaire, je me suis laissé guider par mon instinct. Tout était simple : vivre, chercher un endroit pour se reposer, manger. C'est dans les grandes épreuves que se révèle l'étincelle humaine. C'est devant l'immensité de la montagne que je suis moi-même, petit, mais bien là. Il serait bien sûr illusoire de rejeter notre civilisation moderne. Mais il faudra bien retrouver le sens premier des choses. Le miracle des feuilles au printemps, le parfum du vent, le bourdonnement des abeilles, la beauté de l'horizon... Toutes nos puces électroniques, nos ordinateurs, nos écrans et nos robots ne nous donneront jamais le bonheur.

- Pour moi, l'anniversaire, ce n'est pas seulement une fête de naissance. C'est le rappel que tu as une année de moins pour réaliser tout ce qu'il te reste à faire. Ça veut dire bouge-toi le derrière, mon pote, et vite !

Robert Louis Stevenson

Robert Louis Stevenson est né à Édimbourg, en Écosse. On connaît surtout l'auteur écossais pour L'Île au trésor, L'Étrange Cas du docteur Jekyll et de M. Hyde, et pour ses œuvres composées pour les plus jeunes.

Toutefois, Stevenson est aussi un écrivain très prolifique qui s'est illustré dans des romans, des nouvelles, des essais, la poésie et sa correspondance.

Atteint de tuberculose, il parcourt le monde à la recherche d'un climat plus propice et doux que celui de l'Europe, et surtout de sa ville natale.

Il tire en fait l'inspiration pour ses voyages. Toute sa vie, de l'Écosse aux États-Unis, à Samoa, en passant bien sûr par la France, il explore le monde et retranscrit ses voyages. Malgré sa santé fragile, c'est à pied, en train, en bateau et même en canoë qu'il se lance dans ses expéditions.

Grand marcheur, il publie en 1876 un essai sur la marche intitulé Walking Tours. Il y explore le thème de la marche, dont ses bienfaits et ses effets sur le cheminement de la pensée. En 1878, à une période charnière de sa vie, c'est sur les sentiers des Cévennes qu'il se lance. Il tire de cette aventure un livre emblématique : Voyage avec un âne dans les Cévennes, adapté du journal de bord qu'il tient pendant son périple.

Dans Voyage avec un âne dans les Cévennes, Stevenson livre son récit de voyage, mais aussi ses réflexions, et il emmène avec lui le lecteur sur les magnifiques chemins des Cévennes.

Depuis, cette œuvre accompagne de nombreuses personnes passionnées de randonnée et bien sûr ceux et celles qui empruntent le sentier de grande randonnée GR70. D'ailleurs, Le GR70 est devenu un lieu d'hommage à l'auteur, Le chemin de Stevenson, dont les premières balises portent les couleurs écossaises du bleu et blanc en son honneur.

Et même s'il emprunte les routes en solitaire, Stevenson n'est pas tout à fait seul : il est accompagné de l'ânesse Molestine, source de bien des problèmes !

Citations

- Je voyage non pour aller quelque part, mais pour marcher. Je voyage pour le plaisir de voyager. L'important est de bouger, d'éprouver de plus près les nécessités et les embarras de la vie, de quitter le lit douillet de la civilisation, de sentir sous mes pieds le granit terrestre et les silex épars avec leurs coupants.
- Un véritable ami est ce que l'on peut trouver de mieux dans nos voyages. Heureux celui qui en trouve plusieurs. Nous voyageons pour les trouver. Ils sont le sens et la récompense de la vie.
- Tiens-toi occupé. Quiconque est très occupé n'a pas le temps d'être malheureux.
- Personne ne connaît les étoiles s'il n'a pas dormi, selon l'heureuse expression française, " à la belle étoile ". Il peut bien savoir tous leurs noms et distances et leurs grandeurs et demeurer pourtant dans l'ignorance de ce qui seul importe à l'humanité, leur bénéfique et sereine influence sur les âmes. Les étoiles sont la plus grande source de poésie.
- Ne juge pas la journée en fonction de la récolte du soir mais d'après les graines que tu as semées.

John Muir

John Muir était un écrivain américain et l'un des premiers naturalistes modernes, militant pour la protection de la nature.

Il émigre aux États-Unis en 1849, lorsque sa famille acquiert une ferme non loin de Portage, dans le Wisconsin, appelée Fountain Lake Farm. Il entre à l'Université du Wisconsin à Madison en 1860 où il suit des cours pendant quelques années. C'est là-bas, sous un haut caroubier, que Muir suit son premier cours de botanique.

Ses lettres, essais, et livres racontent ses aventures dans la nature et la vie sauvage, notamment dans les montagnes de la Sierra Nevada en Californie. Ils ont été lus par des millions de personnes et restent toujours aussi populaires aujourd'hui.

Son activisme direct a contribué à sauver la Vallée du Yosemite, qui fut classée parc national grâce à lui en 1890, et à préserver d'autres espaces sauvages. Le Sierra Club, qu'il a fondé en 1892, est maintenant une des plus importantes organisations de conservation des États-Unis.

Ses écrits et sa philosophie ont fortement influencé la formation du mouvement environnemental moderne. Sa démarche plutôt à contre-courant à son époque est finalement devenue prophétique. Écoutons-le...

Citations

- Dans la forêt je pars, pour perdre mon esprit et retrouver mon âme.

- Aussi longtemps que je vivrai, j'entendrai les chutes d'eau, le chant des oiseaux et du vent, j'apprendrai le langage des roches, le grondement des orages et des avalanches et je resterai aussi près que possible du cœur du monde. Et qu'importent la faim, le froid, les travaux difficiles, la pauvreté !

- Ah, ces journées de montagne, amples, calmes, infinies, qui vous incitent en même temps au travail et au repos ! Des journées à la lumière desquelles tout paraît également divin, ouvrant un millier de fenêtres pour nous laisser voir Dieu. Si las soit-il, jamais plus celui qui a joui des bienfaits d'une journée de montagne ne devrait faiblir en chemin ; quel que soit son sort, qu'il connaisse une vie longue ou brève, agitée ou paisible, il est riche à tout jamais.

- Encore une de ces magnifiques journées de la Sierra, au cours desquelles on a l'impression de se dissoudre et d'être absorbé, puis envoyé tout palpitant on ne sait trop où. La vie ne semble ni longue ni courte, et nous ne songeons pas plus à gagner du temps ou à nous dépêcher que les arbres et les étoiles. Voilà la véritable liberté, voilà une excellente et pratique sorte d'immortalité.

Louis Aragon

Je termine mon palmarès de personnes remarquables avec Louis Aragon. Si je mentionne le nom de Louis Aragon, il vous viendra à l'esprit, comme à moi d'ailleurs, un des grands poètes du XXe siècle. Et vous auriez raison. Aragon est avec Paul Éluard et André Breton le prince des Surréalistes. Ce que je ne savais pas est qu'Aragon adorait se promener dans Paris. Il publia d'ailleurs en 1926 un récit intitulé « Le paysan de Paris », dont l'un des chapitres s'appelle « Le sentiment de la nature aux Buttes Chaumont ». Rien ici d'un guide touristique, tout de la rêverie hallucinatoire. Je le cite ici : « Tout le bizarre de l'homme, et ce

qu'il y a en lui de vagabond, et d'égaré, sans doute pourrait-il tenir dans ces deux syllabes : jardin ».

Une invitation donc à nous égarer avec lui aux Buttes Chaumont. Ce qui est d'autant plus intéressant est qu'Aragon note aussi dans ses pérégrinations au cœur de la « forêt primitive » de Paris des informations pratiques. Celles-ci nous racontent la capitale d'avant comme la station Pont de Flandre, quand les gares de chemin de fer de la petite ceinture déversaient la foule... Ce sont aujourd'hui des friches où vivent discrètement des renards. La poésie a rattrapé la réalité.

Lors de votre prochaine visite à Paris, laissez-vous surprendre et suivez les traces de ce paysan de Paris.