

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 20 (1990)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Marcher c'est rajeunir... : un professeur genevois nous l'explique  
**Autor:** Hug, René  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-829220>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Marcher, c'est rajeunir...

## Un professeur genevois nous l'explique

Partir à pied et suivre les itinéraires les plus étonnants, comme Bordeaux-Genève ou Antibes-Brest, c'est aussi, pour un retraité, une manière intéressante d'aller à la découverte. L'un d'entre eux, qui a enseigné de 1939 à 1985 successivement au Collège Pierre-Viret à Lausanne pendant une année, puis au Collège de Genève et à l'Ecole de commerce de Genève, Louis Moutinot, a déjà parcouru ainsi quelque 3800 kilomètres. Cette expérience lui a déjà permis d'écrire deux livres tandis qu'un troisième est en préparation. Un

peu plus jeune que François Mitterrand, à qui il a longtemps ressemblé (au physique), Louis Moutinot a passé la plus grande partie de son existence à Genève. Il est encore aujourd'hui en contact avec beaucoup de ses anciens élèves, au nombre desquels on trouve Jean-Luc Bideau. Il nous a reçu dans son appartement de la rue Carteret, à Genève, pour nous parler de ses voyages et de ses motivations. Une manière originale et très saine d'occuper le temps de la retraite...

Au retour de voyage, Louis Moutinot consulte ses nombreux carnets bleus.





Combien de villages, comme celui-ci qui se trouve près de Turenne, dans le Limousin, Louis Moutinot a-t-il rencontré?



Louis Moutinot est un gourmet et il ne le cache pas. Et c'est bien à cause de cela qu'il a pris goût à la promenade. Il était allé manger à Cossonay, en partant à pied du village vaudois de Molens. Cette première promenade l'a enchanté, de par la liberté qu'il a ressentie et aussi parce que cela lui a aussi donné le temps de rêver... «Si l'on marche pendant des jours et des jours, on doit faire énormément de kilomètres» pensa-t-il. Et c'est ainsi qu'il a commencé ses premières expériences «au long cours». «Excellent pour la santé, précise-t-il aujourd'hui, tous les médecins s'entendent pour le dire».

Essentiel: la préparation du voyage sur la carte.



### «Je ne pensais pas y arriver...»

Un beau jour, il s'est rendu à Bordeaux avec, dans son esprit, l'idée de rallier Genève. «Au départ, je ne pensais pas y arriver» avoue-t-il aujourd'hui, mais l'excellente préparation de son itinéraire et la découverte de sites étonnants l'ont encouragé à continuer. Ce voyage a été le sujet de son premier ouvrage: le voyageur sentimental. «J'avais choisi mon plan et mes étapes, d'après mes calculs, je devais arriver à Genève la veille de la rentrée. J'avais appris à me repérer, à passer d'une contrée à l'autre». Cela fait bien des années que Louis Moutinot a commencé ses marches, mais a-t-il changé quelque chose dans sa manière de les entreprendre?» Lors de sa dernière marche, en Dordogne, j'ai accéléré mon rythme de marche.

Mais j'ai été très étonné: en trois heures j'avais parcouru seulement six kilomètres... c'était étonnant, mais vrai! L'itinéraire était naturellement à revoir. Le grand air, les matinées fraîches, de quoi respirer la joie de vivre.

Mais pourquoi pas tenter un parcours à cheval? Catégorique, Louis Moutinot répond: «Je suis bien trop mauvais cavalier pour cela.»







Louis Moutinot: «J'avais choisi mon plan et mes étapes.»



En traversant un village: cette bastide française à Fourcès, en Gascogne.

### Le sac du voyageur

Il est indispensable au marcheur, avaluateur de kilomètres, d'emporter un sac, mais pas trop chargé, de manière à ce qu'il n'entrave pas le bon rythme de ce qu'il convient d'appeler une promenade. Ainsi, que met Louis Moutinot dans son sac? Des sous-vêtements, des mouchoirs (très utiles contre la saleté, la transpiration et la pluie). «Il faut gérer soi-même ses petites lessives», précise-t-il. Ne pas oublier d'emporter des chaussettes de marche et des chaussettes de promenade. Les chaussures de marche, on les a aux pieds. Il emporte également du papier, des cartes (qu'il coupe pour alléger), une boussole. Des livres? «Non, c'est trop lourd, mais un couteau et de la ficelle». Mais aussi la canne avec barbelés au bout, qui a été confectionnée à son intention par un quincaillier auvergnat. Cet ustensile lui a permis récemment de se défendre contre l'attaque d'un chien berger allemand.

«Le chien, c'est l'ennemi des promeneurs. Et lorsque cela se passe sur la voie publique, c'est inadmissible.» Mais, lors de ses déplacements, notre promeneur n'oublie pas de photographier: «Des photos? J'en ai fait des centaines et des centaines» avoue-t-il.



Mais, il n'y a pas que les photos, il y a tout ce qu'il tient à retenir: «Je prends des notes dans mes petits carnets bleus». Ceux-ci sont jalousement gardés dans son appartement: il lui en faut entre un et deux par voyage. Ils contiennent toutes les notes prises au cours du déplacement et aujourd'hui ils sont plusieurs dizaines. Non, Louis Moutinot n'est pas seulement un marcheur: il s'intéresse à énormément de choses. Les villages, les églises romanes, les maisons villageoises et leurs habitants. Notre conversation ayant démarré sur la gastronomie dans l'Auberge de Cossonay, nous avons pensé au ravitaillement du marcheur. Comment se nourrit-il? «J'aime bien manger, mais on ne peut pas trop se charger. Parmi les bonnes surprises au long de ma route, ce sont précisément les petits restaurants sympathiques. A midi, on prend un pique-nique composé d'une tranche de charcuterie et de pain. Le soir, c'est plus consistant.

Il faut bien dire que la France réserve un choix de mets très vaste et à des prix des plus raisonnables. Il faut naturellement aussi un bon petit déjeuner: c'est le meilleur point de départ pour la journée et même mon meilleur repas». Et doit-on se préoccuper de la ligne? «Pas du tout, la marche permet précisément de la garder». L'influence des repas sur la marche? «Lorsqu'on a marché entre 5 et 6 heures, on a évidemment faim à l'arrivée».

### Quelques conseils...

Et si quelqu'un, au nombre de nos lecteurs, désirait suivre votre exemple, que pouvez-vous lui conseiller? «Pour un débutant, il faut compter trois heures de marche par jour pour commencer, qui peut s'étendre assez rapidement à quatre heures. Mais il faut souligner le fait que l'entraînement, c'est celui qu'on poursuit tous les jours, dans les divers déplacements que l'on a à faire à pied dans sa propre ville». Mais, n'avez-vous pas rencontré de problèmes avec un genou? «Oui, c'est bien juste, j'ai de l'arthrose au genou droit, mais je ne sens plus rien depuis ma seconde marche entre Genève et Biarritz. Je dois préciser, à ce sujet, que je dois beaucoup au Dr Gaston Berthet, médecin-naturaliste, qui habite tout près de chez moi, à la rue Schaub, grâce à qui j'ai pu entreprendre mes derniers parcours. Quant à l'avenir, Louis Moutinot es



Rencontre originale: ce calvaire de Plougastel-Daoulas, en Bretagne.

père réaliser gentiment un certain nombre de nouvelles promenades: par exemple, relier les Saintes-Maries-de-la-Mer à La Rochelle, une piste qui ressemblera peut-être à la Grande diagonale, qui est le titre de son prochain livre et qui relate son parcours Antibes-Brest.

Tout au long de sa carrière professionnelle, Louis Moutinot a montré le chemin, et le bon, à ses élèves. Aujourd'hui, il désigne le chemin de la promenade à ses adeptes, c'est-à-dire les lecteurs de ses ouvrages. On peut espérer qu'il soit suivi, tant pour l'intérêt d'une telle expérience que pour l'ouverture vers la découverte qu'une telle option offre aux adeptes du grand air et de la marche. Pourquoi notre promeneur du jour a-t-il toujours choisi la France plutôt que d'autres pays? «A part l'Angleterre, où j'ai effectué la fameuse traversée «Coast to Coast» de Wainwright, les autres

cheminements sont difficiles. Regardez, par exemple, la région de Gland depuis les crêtes du Jura, et dites-moi comment un promeneur peut s'orienter entre les zones construites, qu'elles soient industrielles ou résidentielles...» La France a donc bon nombre d'avantages pour ce genre d'expériences. Souhaitons que nos lecteurs soient nombreux à suivre son exemple.

René Hug  
Photos Yves Debraine  
et Louis Moutinot

**Les ouvrages de Louis Moutinot ont paru aux Editions de L'Aire:**

**Le Voyageur sentimental (Bordeaux-Genève à pied).**

**Le Promeneur émerveillé (Genève-Biarritz à pied).**

**A paraître: La Grande Diagonale (printemps 1991).**