

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 31 (2001)
Heft: 7-8

Artikel: Eloge de la marche
Autor: Prélaz, Catherine
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-828400>

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: 16.01.2026

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

Eloge de la marche

C'est la marche qui fait l'homme! Et pas seulement parce qu'elle nous a dressés sur deux pieds. Marcher, c'est éprouver toute l'ampleur de sa liberté. Marcher, c'est aussi penser, méditer, communiquer avec la nature, avec nos compagnons de promenade, ou avec nous-même. C'est une quête éblouissante, celle qui conduit au bien-être du corps et de l'esprit.

«**U**n kilomètre à pied, ça use, ça use...» Voici ce que les gosses hurlent, davantage qu'ils ne chantent, lorsqu'une course d'école ou une colonie de vacances les oblige à marcher en troupe. La chanson survit aux générations, la marche un peu forcée forge les caractères... mais il n'est pas vrai, en revanche, que ça use! Oui, une marche d'un pas vif, et qui dure, peut fatiguer. Mais quelle bonne fatigue, due à l'exercice physique le plus naturel à l'homme, et au grand air!

Restons encore un instant dans le même esprit. Ces mêmes gosses, on les entend qui chantent: «La meilleure façon de marcher, c'est encore la nôtre. C'est de mettre un pied devant l'autre et de recommencer.» Quel que soit votre âge, assurément, à ces refrains, votre mémoire se réveille. Il y a longtemps, vous n'aimiez peut-être pas marcher. Mais la vie vous a appris que l'on entretient ainsi sa forme et qu'à mettre un pied devant l'autre, jusqu'à l'usure de son chagrin, on soigne aussi les bleus à l'âme.

Marcher fait l'homme

Le mécanisme qui fait que l'homme se tient debout sur ses deux pieds et qu'il marche est presque un défi à l'équilibre, une forme de miracle. Il suffit de contempler un petit enfant faisant ses premiers pas, de voir sa fierté et celle de ses parents, pour comprendre que la marche est le propre de l'homme. Aujourd'hui, on recrée le corps humain par ordinateur, mais ce mou-

vement du corps, des jambes, du bassin, qui lui permet d'avancer, demeure le plus difficile à reproduire. Voilà qui donne une idée de sa valeur, en même temps que de sa complexité.

Et pourtant, avec le réflexe de respirer, la marche est sans nul doute celui qui nous est le plus naturel. Le plus bénéfique aussi. Il ne connaît, médicalement parlant, à peu près aucune contre-indication. S'il est recommandé, à tout âge, de faire un peu d'exercice physique, il n'est pas nécessaire – cela peut même se révéler dangereux – de courir à la limite de ses forces ou de pédaler comme un damné. Marchez, d'un bon pas, de plus en plus longtemps, à plat puis en affrontant quelques dénivellations, de préférence sur un sol de terre, bien meilleur pour les jambes et le dos que la dureté du macadam. Si le temps vous manque, ou si la météo n'est guère engageante, une petite marche quotidienne, à vive allure, d'une vingtaine de minutes constitue la meilleure des activités physiques.

Saviez-vous que la marche mobilise en moyenne 150 paires de muscles? Elle diminue également les risques d'accident cérébral ou de crise cardiaque, elle améliore le fonctionnement du système respiratoire et circulatoire. Elle maintient notre ossature en bonne santé, prévenant ainsi les risques d'ostéoporose. Elle est particulièrement bénéfique à une allure d'environ 6 km/h, qui ne fatigue pas les articulations. A partir de la soixantaine, on considère que la marche est la première étape pour qui souhaite accéder à la pratique

d'autres sports: il faut d'abord pouvoir marcher une heure sans ressentir de douleurs, ni aux tendons, ni aux articulations.

Sentiment d'appartenance

Bénéfique pour le corps, la marche ne l'est pas moins pour l'esprit. Un pas après l'autre, elle chasse les idées noires de notre chemin, elle nous calme, nous détresse, nous réjouit aussi en nous reliant directement avec la nature qui nous entoure. Au point de retrouver cette impression que nous en faisons partie. Écoutons Nicolas Bouvier: «Je pense à ces instants où le déplacement dans l'espace nous a réduits à presque rien. Comme l'oignon dépouillé de toutes ses pelures, on se retrouve blanc et fragile dans un froid boréal ou sous un soleil de plomb. Recru, complètement démuné. On abaisse sa garde, on reçoit en vrac coups et cadeaux, route et dérouté confondus. Instants furtifs où le monde apparaît comme une polyphonie où nous avons cette

A LIRE

L'Art de se promener, Karl Gottlob Schelle, Rivages Poche/Petite Bibliothèque.

Marcher, méditer, Michel Jourdan/Jacques Vigne, Albin Michel.

Les Chemins nous inventent, Philippe Delerm, photographies de Martine Delerm, Livre de Poche.

Eloge de la marche, David Le Breton, Éditions Métailié.

Le Bonheur en marchant, Yves Paccalet, JC Lattès.

Chemin faisant, Jacques Lacarrière, Livre de Poche.

Les Rêveries du promeneur solitaire, Jean-Jacques Rousseau, Livre de Poche.



Photo Alain Gavillet

La marche, c'est bon pour le corps et pour l'esprit

minuscule partition à jouer que nous connaissons du jour de notre naissance.»

Au rythme de nos pas, nous avons le temps de voir, de contempler, de sentir, d'écouter, d'apprécier chaque manifestation de tout ce qui nous entoure: le chant d'un oiseau, les méandres d'une rivière, un bruissement dans un sous-bois, le parfum d'une fleur, la caresse du vent, la résistance d'une racine, d'un caillou sous la semelle... ou sur la main une coccinelle.

Selon que la marche se pratique en solitaire, à deux ou en groupe, elle offre au promeneur des bonheurs divers. Marcher pour se rendre quelque part, ou marcher sans but, voilà qui est aussi différent. Tout comme choisir d'arpenter une ville à

pied pour y ressentir chaque trépidation de la vie citadine, ou préférer la balade en forêt, au bord de l'eau, en montagne, voire dans le désert, pour les plus aventureux et les plus méditatifs d'entre nous.

Marcher, c'est l'expression de notre liberté, de notre appartenance au monde, à la nature, à l'humanité. C'est la manifestation aussi de notre intelligence et de notre évolution – n'oublions pas que la marche sur deux pieds a libéré nos mains! – et c'est le mouvement par lequel s'approfondit notre quête spirituelle. Car tout marcheur devient, à sa manière, un pèlerin selon son cœur ou sa foi. Un pied devant l'autre, on voyage aussi... à l'intérieur de soi.

Catherine Prélaz

L'esprit en marche

«Seules les pensées qui vous viennent en marchant ont de la valeur.» (Nietzsche).

«Tenir un registre fidèle de mes promenades solitaires et des rêveries qui les remplissent, quand je laisse ma tête entièrement libre, et mes idées suivre leur pente sans résistance et sans gêne. Ces heures de solitude et de méditation sont les seules de la journée où je sois pleinement moi, et à moi sans diversion, sans obstacle, et où je puisse véritablement dire être ce que la nature a voulu.» (J.-J. Rousseau, *Rêveries du promeneur solitaire*).

«Il y a les balades-circuits, satisfaisantes pour l'esprit, qui dessinent une boucle dans l'espace, et nous donnent la sensation de maîtriser le paysage. Il y a des balades-aller-retour; le charme en est différent: à la monotonie de l'idée du retour, elles opposent en compensation le sens d'un ailleurs indécis, toujours un peu mystérieux – on va jusqu'à la ferme abandonnée, mais qu'y a-t-il après?» (Philippe Delerm, *les Chemins nous inventent*).

«Voyager à pied m'a toujours ravi. J'ai passé la jeunesse, certes. Mais il m'arrive encore de boucler le sac, de lacer mes gros brodequins à clous, d'empoigner mon bâton, une vieille canne sonore à la pointe de fer très émoussée, et d'ailer renifler, sur les chemins, l'odeur du vent, si décisive au moment de se mettre en route dans la bonne direction.» (Henri Bosco).

«La marche est un moyen de connaissance intellectuel ou spirituel, selon que l'on place la barre très haut ou un peu moins. Dans la marche, il y a un rythme, une accélération de la circulation sanguine qui fait que le cerveau est toujours bien irrigué, il y a la fatigue, la découverte très progressive des paysages.» (Nicolas Bouvier).