

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 37 (2007)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Sarah Marquis "A travers la marche, j'accède à une joie intérieure!"  
**Autor:** Probst, Jean-Robert / Marquis, Sarah  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-826855>

### **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:** 05.02.2026

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





# Sarah

En 2004, Sarah Marquis effectuait le tour de l'Australie, 14 000 km de contrées désertiques. Aujourd'hui, elle revient d'Amérique du Sud, après avoir franchi 6000 km à travers les Andes, du Chili au Pérou. Rencontre avec une aventurière infatigable.

Rien, au départ, ne prédestinait Sarah Marquis à devenir aventurière. Sauf peut-être son goût inné pour la découverte. Née à Montsevelier, dans le val Terbi, elle a passé son enfance dans cette région isolée du Jura, au sein d'une famille sédentaire. Son père était horloger, sa mère ménagère et ses deux frères des sportifs moyens. Très rapidement, Sarah a acquis un comportement individualiste, pour ne pas dire solitaire. Elle adorait les longues balades avec son chien pour seul compagnon.

Après une scolarité sans histoire, elle commença un apprentissage de commerce. Sans grand enthousiasme. La vie de bureau ne la satisfaisait pas. Alors, à 20 ans, elle décida d'entreprendre une formation de contrôleur de train aux CFF. Elle entra dans un monde masculin (elle dit un monde de machos). Durant quatre ans, elle officia sur la ligne Paris-Milan. C'était pour elle une manière de voyager et de voir du monde. Puis, elle décida de partir à la découverte de la planète. A Moorea, en Polynésie française, elle partagea la vie des pêcheurs. En Nouvelle-Zélande, elle partit à la conquête des grands espaces vierges. Au Canada, elle découvrit les joies du kayak avec les descendants des Peaux-Rouges. Aux Etats-Unis, elle décida de relier Seattle à la frontière mexicaine, par les sentiers de la Côte Ouest.

Depuis, elle ne s'est pas arrêtée de marcher, à l'image de Forrest Gump, usant des dizaines de paires de chaussures et amas-



# Marquis

«A travers la marche, j'accède à une joie intérieure!»

sant des milliers d'images en guise de souvenirs. Parfois, elle se repose, dans sa maison valaisanne. Mais c'est pour mieux repartir. Nous l'avons rencontrée juste avant sa tournée de conférences à travers le pays. Elle ne nous a pas fait marcher...

– D'où vous vient ce goût pour l'aventure ?

– Cela vient de très loin, de mon enfance, du besoin de faire des découvertes. A l'âge de 8 ans déjà, je suis partie de chez moi un soir, seule avec mon chien, pour passer une nuit dans une grotte proche de mon village. On m'a cherchée toute la nuit. Je suis rentrée au

petit matin, le plus naturellement du monde. Cela vient de mon caractère. Je suis comme ça depuis toujours. J'ai simplement écouté mes instincts.

« QUAND JE MARCHE, JE REDEVIENS UN ANIMAL ! »

– Avant le grand périple à travers les déserts d'Australie, aviez-vous déjà effectué d'autres voyages ?

– Oui, j'ai accumulé beaucoup d'expériences : en traversant les Etats-Unis à pied ou le

Canada en canoë. Je n'aurais jamais pu me lancer dans l'aventure australienne sans avoir effectué plusieurs marches de survie.

– Le fait de poser un pied devant l'autre et de recommencer à l'infini, pour finalement couvrir des distances incroyables, cela correspond à quoi ?

– Pour moi, la marche est la plus belle forme de déplacement, car le rythme est parfait. Cela donne accès, visuellement et auditivement, à tous les détails possibles et imaginables que l'on rencontre dans la nature. En même temps, à travers le geste de la marche, il y a une libération de l'esprit. Une forme de méditation qui se crée, indissociable de l'effort. C'est une manière pour moi de nettoyer mon corps, afin d'accéder à l'esprit qui est libre.

– Comment expliquez-vous votre périple de 14 000 km à travers les déserts d'Australie ? Etait-ce une fuite ou une quête ?

– Dans mon esprit, c'était le contraire de la fuite, c'était aller au-delà des repères qu'on peut avoir dans notre vie et puis accéder à cette zone inconnue, où il faut utiliser les autres capacités, enfouies au plus profond de nous-mêmes.

– Faut-il apprendre à se dépasser ?

– Je ne sais pas s'il s'agit d'un dépassement. En tout cas c'est une zone où on n'a aucune maîtrise sur la seconde suivante. C'est cela qui déstabilise beaucoup de gens, quand on enlève les barrières autour d'eux. Il y a un moment de panique parce qu'ils ne reconnaissent pas ce qu'il y a sur leur chemin. C'est justement cette zone-là qui m'intéresse.

– C'est aller un tout petit bout plus loin ?

– Oui, car il se présente alors plein de phénomènes extraordinaires.



Sarah Marquis dans l'ancienne cité inca du Machu Picchu.

Joël Marquis



# Portrait

– **Comment désigner ces phénomènes ? Ce sont des images, des musiques, un état d'esprit ? Qu'est-ce qui arrive alors, qu'on ne connaît pas dans la vie de tous les jours ?**

– Ce n'est pas du tout quelque chose de physique. C'est simplement une hypersensibilité du corps qui se crée et qui permet de ressentir l'environnement d'une autre manière.

– **A quoi pensez-vous en marchant ?**

– A rien, vraiment. Il n'y a dans ma tête ni musique, ni images. Je redeviens un animal, quand j'ai la chance d'accéder à cette zone d'hypersensibilité et je trouve cela exceptionnel. Mes démarches sont sans fond et c'est ce qui m'intéresse.

« **SI JE NE ME MARIE PAS, JE MARCHERAI JUSQU'À 80 ANS...** »

– **De quelle manière préparez-vous une expédition comme en Australie ou celle dans la cordillère des Andes ?**

– Je fais de longues randonnées, afin d'acquérir de l'endurance. Seule la préparation physique compte pour moi. L'aspect psychologique vient automatiquement, naturellement. Si quelque chose croche, c'est que je ne suis pas sur la bonne voie.

– **Etes-vous à la quête de quelque chose, avez-vous envie de vous dépasser lors de vos expéditions ?**

– La notion de performance n'est pas à mon programme. Bien sûr, il y a une notion d'effort dans ce que j'entreprends, mais ce n'est pas du tout ce que je recherche. Je suis toujours en éveil. C'est l'observation du biotope qui me fait prendre ma décision, lors de mes expéditions.

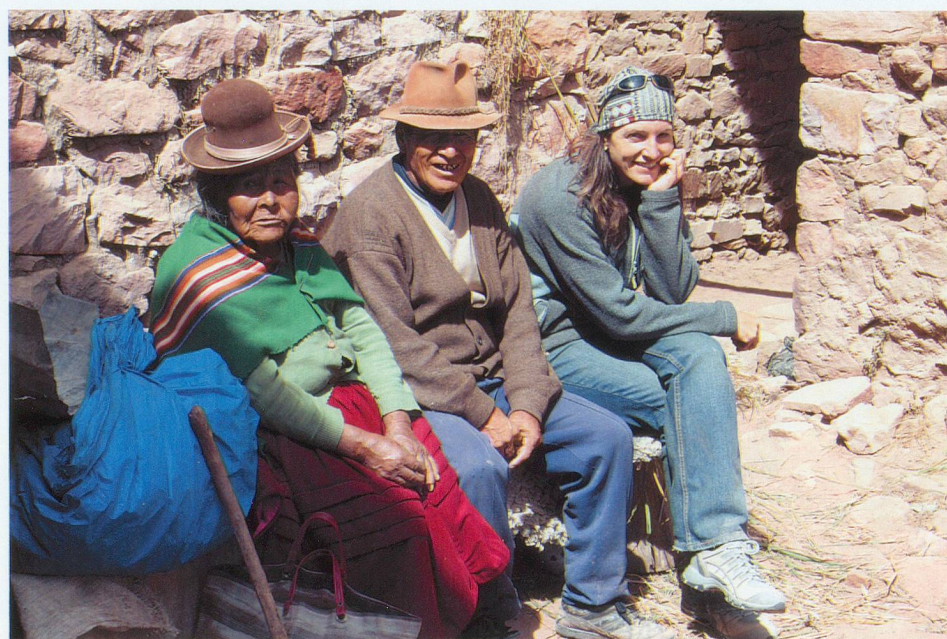
– **De quoi avez-vous le plus souffert sur le chemin de vos aventures ?**

– Je ne souffre pas. Tout mon corps se trouve en communion avec mon esprit, toutes mes cellules savent où elles sont. Mon corps est conditionné pour éviter de souffrir et j'en prends soin. Je suis consciente de la beauté de cette machine qui est parfaite. Je suis constamment à son écoute car je sais que si je m'arrête cela peut signifier la mort.

– **Il y a tout de même eu des moments d'insécurité, voire des dangers ?**

– Oui, il y a une part d'insécurité dans chaque voyage et il faut savoir comment l'aborder. Mon état d'hypersensibilité me permet d'anticiper les événements, je ressens le danger comme les animaux. Le danger, je le sais, vient rarement de la nature. Il y a un proverbe asiatique qui dit que le meilleur combattant est celui qui évite le combat. Je le mets en pratique.

– **Par rapport aux femmes de votre génération, pensez-vous avoir quelque chose de différent ?**



La marcheuse s'est liée d'amitié avec les Indiens des Andes.



En longeant la Laguna Verde, sur les hauts plateaux boliviens (4278 m d'altitude).

– Oui, je suis une solitaire. Je n'aime pas le bruit, je n'ai pas de radio, pas de TV, j'ai besoin de calme. Parfois cela peut apparaître comme un défaut. J'ai également un caractère bien trempé, qui me permet de gérer les situations difficiles.

– **N'avez-vous pas l'impression que parfois, vous sollicitez votre corps au-delà des limites raisonnables ?**

– Non, car je suis à l'écoute de mon corps, je suis très scrupuleuse en ce qui concerne la nourriture. Si on veut que son corps aille bien, il faut le soigner. Je suis rarement malade, car j'accorde beaucoup d'importance à la prévention. Je pratique l'acupuncture, je suis une adepte de l'homéopathie, je me relaxe dans les bains thermaux. Je n'attends pas d'avoir mal quelque part pour agir, j'essaie d'anticiper.

– **Votre frère Joël vous accompagne dans toutes vos expéditions, parfois votre maman vous rejoint. Etes-vous proche de votre famille ?**

– Pas vraiment, bien que j'aie été proche de mon frère durant mon enfance. Plus tard, nous avons quitté la maison et voyagé chacun de notre côté. Je l'ai rencontré en Australie, où il faisait de la planche à voile.

Joël Marquis





Joël Marquis

On s'est retrouvés tout naturellement. C'est facile de travailler ensemble, car on n'a pas de schémas très carrés. Je ne peux pas travailler avec des gens structurés.

– **Etes-vous une sauvageonne, une femme asociale ?**

– Non, pas du tout. Je suis proche des gens. Il y a des périodes où j'ai besoin de solitude, d'autres où j'aime être en société. Je fonctionne par envie, par coup de cœur.

– **Etes-vous parfois tentée de planter votre tente, de fonder une famille, de faire plein de petits marcheurs ?**

– Je ne suis pas bloquée, je me laisse surprendre par la vie. Plus on essaie de la gérer, moins cela fonctionne, alors je me laisse guider. Plus d'une fois, j'ai été tentée par le mariage, mais je crois de moins en moins au prince charmant. A un moment donné, mon compagnon ne comprend pas la profondeur de ma démarche et c'est la rupture... Je pense qu'il peut y avoir osmose entre deux êtres, j'y crois très fort, mais je n'ai pas encore rencontré la

personne. Si je ne la rencontre pas, je continuerai à marcher jusqu'à 80 ans...

– **Que vous reste-t-il à prouver, après avoir parcouru l'Australie et les Andes ?**

– J'ai vingt projets, plein d'idées dans ma tête, je suis très créative et j'ai toujours envie d'innover. Mais rien n'est arrêté, rien n'est décidé. Un jour, il y aura une rencontre, une photo, un détail qui détermineront mon choix.

– **Vous êtes Jurassienne et vous vivez en Valais. Pourquoi ce choix ?**

– J'en avais assez de subir le brouillard et l'humidité du Jura que j'aime pourtant beaucoup. J'ai eu l'occasion de passer deux semaines chez un ami en Valais. J'ai été ébahie par la profusion de soleil et le climat me convient parfaitement.

– **Qu'est-ce qui a changé en vous, fondamentalement, depuis vos exploits ?**

– Je ne pourrais pas énumérer les changements importants. Les voyages et la marche m'ont complètement épanouie. Je pense que sans cela j'aurais été très aigrie.

## MES PRÉFÉRENCES

Une couleur	Le bleu
Une fleur	Toutes les fleurs sont belles
Une odeur	L'eucalyptus
Un plat	Les lentilles
Un pays	L'Australie
Un compositeur	Chopin et Mozart
Un écrivain	Le voyageur Philippe Frey
Un film	<i>Out of Africa</i>
Une qualité humaine	Le respect
Une personnalité	Ella Maillart
Un animal	Mon chien D'Joe
Une gourmandise	Le chocolat extra-noir

A lire : *L'Aventurière des Sables*, Editions du Roc

A paraître : *La Voie des Andes*

Conférences : informations sur [www.sarahmarquis.ch](http://www.sarahmarquis.ch)

Propos recueillis par  
Jean-Robert Probst