

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 49 (1992)

Heft: 6

Artikel: Hiking, walking, trekking... : ... marcher pour être "branché"!

Autor: Stierlin, Max

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998045>

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: 07.02.2026

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



Hiking, Walking, Trekking... ... Marcher pour être «branché»!

Max Stierlin, chef de la branche sportive J+S Excursions et plein air, EFSM
Traduction: Luc Montandon

Excursion = fascination!

Les excursions à la grand-papa, avec chaussettes rouges montant jusqu'aux genoux et pantalon de golf brun sont-elles totalement et résolument dépassées? Aujourd'hui, pour être «branché», il faut marcher, mais en disant, au lieu de «je marche», je fais du «Walking», du «Hiking» ou du «Trekking», et ceci en vêtements de loisirs multicolores et chaussures de marche (pardon: en... «boots») assorties. Il n'y a pas de doute, les «excursions à pied» sont revenues à la mode. Les conseillers de «lifestyle» gagneraient donc à proposer aux gens de passer leurs vacances à

marcher mais, bien sûr, pas n'importe où: au ...Bhoutan ou en Corse! Mais d'où vient cette fascination retrouvée?

Le partage du chemin...

Dans une excursion, le «chemin» est plus important que le but. Le défi d'atteindre un sommet, un lac de montagne ou une cabane, donc d'arriver à un point qui fait office de récompense, est bien entendu une bonne motivation pour se mettre en route.

Mais cela n'est rien en regard de l'envie de découvrir et de partager des expériences, de se laisser surprendre en chemin par de nouvelles impressions.

Lorsqu'on se déplace en voiture ou en train, on ne fait qu'enregistrer les images d'une région. En revanche, lors d'une excursion à pied, on «vit» et expérimente véritablement le paysage: on en fait partie, on le voit, on le sent! Le bateau, le car et le téléphérique complètent donc de façon idéale l'excursion à pied, ces moyens de transport relativement lents, laissant le temps de «regarder» et d'«observer».

Expérimenter «ensemble»!

Se mettre en route «ensemble», se repérer en chemin, décider en commun d'un nouvel itinéraire, s'attendre, prendre des routes séparées et se retrouver plus tard pour arriver à nouveau «ensemble»: voilà une expérience fondamentale de la vie communautaire. Au cours d'une excursion, le groupe se «vit» de manière particulièrement intense, notamment parce que l'on sait clairement qui en fait partie. Cela fait du bien de marcher ensemble, de faire corps avec les autres!

Mais, partir et arriver «ensemble» ne veut pas dire que l'on ne doive pas tenir compte des différences de capacité et de disposition à accomplir une performance et adapter la vitesse de progression en conséquence: le groupe est un bon moteur pour l'individu, mais il a tendance à exclure rapidement celui qui ne peut pas suivre.

Accumuler les expériences

Découvrir une nouvelle région, visiter un château fort, contempler le panorama depuis un sommet, prendre un verre bien mérité à la terrasse d'un café de montagne, longer le fond d'une gorge sombre, rencontrer un berger et son troupeau, un cycliste, respirer l'air glacé d'une grotte, suivre un coucher de soleil flamboyant, frissonner lorsque la cabine de téléphérique frôle une paroi rocheuse, apercevoir, enfin, le drapeau situé devant la cabane de montagne.

Que de rencontres, que d'aventures, que d'expériences à la clé de l'excursion!

sion! Plénitude du moment présent, elle enrichit le «vécu» et donne un sens au «devenir».

Préparer l'excursion

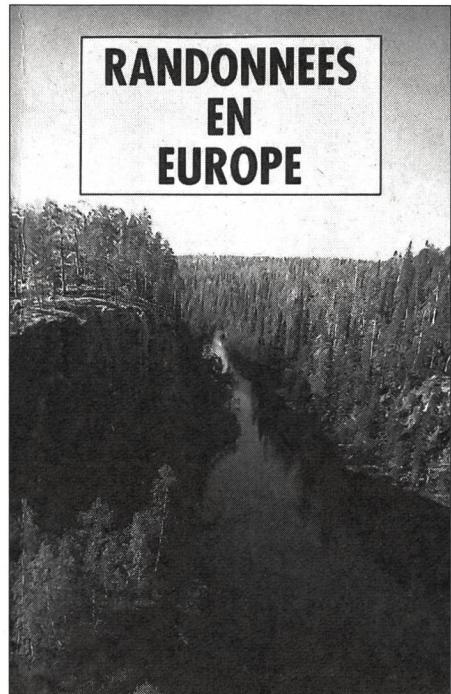
Remise au goût du jour, l'excursion contribue aussi à faire refleurir le marché des livres, des cartes et autres documents spécialisés utiles à la planification et à la préparation d'une expédition, surtout lorsqu'elle doit durer plusieurs jours. On peut, dans certains cas, y trouver des propositions d'itinéraires et une multitude d'informations concernant les curiosités qu'il ne faut pas manquer de voir en cours de route, et ceci d'autant plus lorsque l'on envisage de se déplacer en groupe organisé (société, classe, famille, etc.).

Les quelques indications qui suivent devraient suffire à encourager celles et ceux qui sentent naître en eux l'envie de chauffer les souliers de marche et à remplir le sac à dos, à poursuivre d'autres recherches et à se procurer tous les documents susceptibles de les aider à

bien se préparer. Ceci ne veut pas dire que ceux qui pratiquent l'excursion en solitaire soient moins avides de culture.

Un livre récent

Voici, d'abord, un livre récent: *Randonnées en Europe* (sorti en 1990 aux Editions Denoël). Il décrit une série d'iti-



néraires en Finlande, Grande-Bretagne, Allemagne, Grèce, France, Italie et Suisse (Tour du Mont-Blanc par exemple), de façon très attrayante. Bien traduit de l'italien, il est richement illustré et même ceux qui n'auraient pas le bonheur de «partir» y jettent un œil intéressé.

Par ailleurs...

Par ailleurs, la Fédération suisse de Tourisme pédestre (FSTP), après avoir rappelé sa philosophie de l'excursion, attire l'attention des lecteurs de MACOLIN sur les documents suivants, disponibles à son secrétariat (Im Hirshalm 49, 4125 Riehen. Tél. 061 49 15 35):

- Programme annuel et liste des courses accompagnées (environ 500) et des semaines de randonnée. Une courte description des itinéraires peut également servir aux sorties individuelles (gratuit).
- Liste des documents disponibles: guides, cartes, etc. (gratuit).
- Documentation (prospectus) sur les chemins de randonnée des diverses régions de la Suisse (gratuit).
- Guides et cartes pédestres, cartes nationales (facture).
- Revue «Sentiers»: magazine illustré du tourisme pédestre en Suisse, avec propositions d'excursions; six numéros par année (abonnement annuel: 25 francs). ■