

<http://menouetsesvoisinsdargonne.fr/spip.php?article1107>

Editorial

# Randonnée ou promenade

- Revue N°77 -

Date de mise en ligne : samedi 30 décembre 2017

---

Copyright © Sainte Ménehould et ses Voisins d'Argonne - Tous droits

réservés

---

En Argonne ou ailleurs, la randonnée pédestre sous toutes ses formes est à la mode, le défi sportif avec les G.R., le défi d'endurance, le défi des curiosités et bien d'autres. Une mise en place professionnelle a relayé ce besoin avec la création de circuits pédestres. Les associations, au travers des bénévoles, les offices de tourisme ont répondu présents.

Mais avons-nous toujours besoin d'être contenus et guidés pour effectuer une promenade. Incontestablement l'art de la promenade comporte toutes sortes de valeurs spirituelles et d'enrichissements que l'on ne trouve pas forcément dans les circuits balisés ?

Modestement je me suis rapproché d'une amie pour recevoir quelques explications sur les bienfaits de cette pratique.

1- Ne jamais se fixer un but pour ne pas devenir une opération rituelle comme l'obligation de faire ses courses ou de préparer un repas.

2- Elle doit être aussi spontanée qu'un sourire, elle peut vous prendre au moment où vous n'y pensez pas, n'attendez pas, chaussez-vous bien, prenez une veste ou un parapluie et partez.

3- Apprenez à chasser tous vos ennuis ; pendant quelques instants sortez de votre univers de tous les jours pour pénétrer dans un monde enchanté et laissez gambader votre imagination.

4- N'observez pas les passants car nous sommes continuellement les uns sur les autres comme des sardines dans une boîte, ouvrez les yeux sur le monde qui vous entoure en suivant les saisons. Regardez les couleurs des feuilles, l'écorce des arbres, levez les yeux vers les nuages, regardez les images dans les flaques d'eau, ressentez la dureté du chemin, le moelleux de l'herbe, oubliez le quotidien des voitures, la fin du mois. Ecoutez la chanson du ruisseau, le bruissement des feuilles, le clapotis de l'eau sur l'étang, méditez sur le pissenlit qui pousse au bord du chemin et saluez sur son éventuel devenir avec un peu de lard dans une poêle, posez votre regard sur un cèpe, prenez une douche des arbres, découvrez la lumière et les ombres de la nature, écoutez le départ furtif d'un gibier et j'en passe

Se promener, c'est réapprendre à retrouver les petites choses comme elles sont, oublier quelques instants les préoccupations du quotidien, l'argent roi et retoucher du doigt les réalités. Peut-être que demain la promenade sous cette forme deviendra un atout touristique et en cela un investissement particulier. De surcroît au bienfait moral s'ajoutera le bien-être physique. Bonne promenade à tous.

Patrick Desingly, Président