



Photo Bertrand Siess

La meilleure façon de marcher

La randonnée peut nous mener vers des **sommets insoupçonnés**. Suivons les guides !

« **M**archez, soufflez, relâchez », telle est la devise de Bertrand Siess, guide de moyenne montagne et enseignant de yoga. Lors des randonnées douces qu'il accompagne au Pays basque, Bertrand imprime un rythme. « Je guide pour permettre à chacun de se laisser aller au fil du chemin, de lâcher le mental et de donner de l'intériorité à la marche », dit-il.

Si, au départ, les discussions fusent, elles finissent par s'amenuiser au fil des pas. Le randonneur entre dans la marche, il est dans son souffle, dans les sons, les formes et les couleurs de la nature qui l'entourne. Dans le silence, les sensations du corps prennent le dessus, la tête se repose, et la beauté du paysage éclate.

Après quelques heures de marche, la balade se conclut par une séance de yoga. Au beau milieu d'une clairière, entourés de chênes majestueux, les randonneurs s'étièrent, en respirant bien profondément.

« Après une journée de ce type, les participants rentrent chez eux le corps et l'esprit allégés », assure Bertrand. C'est sûr, la combinaison d'une bonne marche en plein air et de quelques postures de yoga bien choisies, le tout pratiqué « en conscience », garantit aux randonneurs un sentiment de plénitude et de zénitude. Pour un peu, le groupe entier léviterait au-dessus des sommets pyrénéens !

ZEN, DES PIEDS À LA TÊTE

Une fois dans cet état, on peut redescendre sur terre, ou choisir l'un des séjours de Sébastien Bouchonneau. Cet accompagnateur, qui accommode également la marche à la mode zen, propose des randonnées en vallée d'Aspe ou d'Ossau, au Pays basque ou autour du bassin d'Arcachon.

Pour inciter les marcheurs à crapahuter plus sereinement, Sébastien met en pratique la marche afghane. « Il s'agit de caler le rythme de sa respiration sur celui de ses

pas, explique-t-il. Sur les trois premiers pas, on inspire par le nez, sur le quatrième, on garde l'air dans les poumons et, sur les trois pas suivants, on expire par le nez. Enfin, sur le dernier, on reste poumons vides. Puis on recommence, sur ce rythme ou sur une autre cadence, en fonction de la difficulté du terrain. » Autant dire que si l'on est attentif à sa respiration, impossible que l'esprit vagabonde d'une pensée à l'autre ! « Cette façon de marcher apporte la sensation de prendre son temps, de profiter de chaque instant et de savourer vraiment les paysages », confie Anne-Marie Gelabert, une participante.

« Randonner, ce n'est pas simplement marcher, c'est aussi ouvrir ses sens à la découverte de son environnement », rappelle le guide, qui profite de chaque séjour pour faire observer la faune et la flore. Enfin, les Rando'Zen de Sébastien s'achèvent sur une séance de stretching postural. Face aux montagnes, tout le monde s'étire méthodiquement, en prenant un dernier grand bol d'air. De quoi développer une relation privilégiée au monde et à soi et terminer le séjour en ayant la sensation de s'être fait autant de bien au corps qu'à la tête.

Laurence Pinsard

Pratique

Association Pas à pas, Bertrand Siess.
<http://www.yogarando64.e-monsite.com>
Tél. 05 59 20 56 96.

Randobivouac, Sébastien Bouchonneau.
Web : www.randobivouac.com. Tél. 06 14 49 46 36.