



Qu'on se le dise : à VIENNE ça bouge

Nous étions, en ce mardi 16 mars 2010, deux groupes distincts :

- les « *apprentis* » de la *marche afghane* (11 afghanes et 7 afghans)
- et les *marcheurs « ordinaires »* (5 randonneuses et 5 promeneurs)

Compte-rendu pour les « ordinaires » mijoté par Jean-François, notre doyen :

Un ange planait sur nos têtes : tout fut parfait.

Départ du Grisard où les voitures restent au repos. Notre parcours sera une double boucle. On part à gauche, Janine l'a dit, c'est elle la guide.

Soleil, ciel bleu. Bien vite les sous-bois, végétation nue, encore l'hiver. Déjà nos pas avancent ; sur notre gauche bientôt se portent au loin nos yeux. Nos collines descendantes vers la célèbre vallée, et au-delà les collines dauphinoises. Le grand cercle s'incurve vers la droite, maintenant nos yeux s'élèvent légèrement. Fond de tableau lointain dans des flottements de brumes, les collines du Pilat qui descendent comme à notre rencontre, l'on reconnaît le Mont Monnet. Mais non, on tourne encore, on leur échappe, et l'on se retrouve sur la route d'arrivée.

L'esprit chagrin : pourquoi ce cercle pour se retrouver ici ? L'ange de Dieu : silence, marche en paix. Mais non, un instant de halte, se restaurer un peu, notre guide a prévu ça aussi, son cake a été bien venu, merci. On boucle les sacs, on repart, d'abord route des voitures mais pas longtemps. La guide : « justement, partez à gauche ». Deuxième cercle.

Très loin devant nous, des banlieues de la grande ville accrochées à leurs collines par-dessus le fleuve-dieu, les maisons toutes petites. Puis au rythme de nos pas, le paysage s'enfoncé, terrain tout en moutonnements, la vue maintenant est un peu prisonnière, si peu.

Direction documentée de notre guide. Le cercle de nos pas cette fois nous révèle au gré de ses caprices, bouts de chemins carrossables, toujours déserts, fermes isolées, fabrique de saucissons (excellents paraît-il), ancien élevage de sangliers, chemins paysans, chemins creux, taillis ou terres cultivées, emblavures de blé en germe. Voici qu'on arrive sur un paysage nouveau. Un vallon profond à descendre et remonter ensuite.

L'esprit chagrin : ouh la la, descendre et remonter ! L'ange lui fait les gros yeux, on continue. Pardon, non, ici on fait une photo. Oh oui ça mérite bien ça ! Descente, remontée. De nouveau, terrain plus reposant. Le cercle semble se fermer peu à peu. Une voix « là-Haut sur votre droite, regardez, les pylônes, on arrive ». Oui mais pour arriver encore une sérieuse montée, de toute la matinée la meilleure, sûr.

L'esprit chagrin se tait : il craint, il craint l'ange. La montée est rude et pour la première fois depuis le départ, savez-vous, les conversations s'apaisent, silence à toutes les langues. Et Dieu sait qu'elles allaient bon train. Pour la première fois d'aujourd'hui on n'entend plus leur doux gazouillis. C'était à noter. Pourtant personne ne l'a dit, même pas l'ange. L'effort, la fatigue, les estomacs creux, ... vous comprenez ...

Bon on arrive, les voitures sont là.

L'ange : guide tu as bien travaillé. Esprit chagrin où es-tu ? Il a disparu. Il se trouvait mal ici. L'ange nous quitte : à bientôt, une autre fois !

Addition terminée, le total. Une journée sage, agréable, conviviale. Sage, comme il convient à des gens de notre âge, c'est-à-dire sans éclat, sans contrariété. Pour nous déranger rien, de si rares voitures. Nous n'avons pas rencontré une seule personne habitant sur les lieux. Nous étions si bien entre nous, un cercle parfaitement fermé : attention danger pour la vie spirituelle. Journée agréable, est-il besoin de le dire. La température, le ciel bleu, la douce lumière d'un hiver finissant, le plaisir de la marche. Conviviale enfin autour du cake, au partage d'un repas commun, conviviale encore tout au long quand s'agitaient les langues, non, reproche à personne, on a tant de bonnes choses à se raconter.

A refaire tout simplement.

**Compte-rendu pour les « apprentis de la marche afghane » qui ont été guidés et initiés par André WEILL
venu spécialement de MEYLAN :**

André WEILL fait partie de l'ARA des amis de Saint Jacques et a pris en charge le site Internet pour la délégation départementale de l'Isère. C'est grâce à sa dextérité que nous sommes informés de ce qui se vit et se fait à GRENOBLE, VOIRON et VIENNE.

Claude, l'organisateur de notre projet concernant la marche afghane, a eu immédiatement une réponse favorable de la part d'André pour nous enseigner les rudiments, et plus si affinité, de cette marche qui est en synchronisation avec la respiration.

Les intéressés avaient déjà pu s'imprégner par la lecture de l'ouvrage de Edouard G. STIEGLER « régénération par la marche afghane ».

André a donc eu la gentillesse et la patience de nous expliquer très clairement toute la sage théorie de cette pratique et il a également pu répondre à nos diverses interrogations avant de nous mettre en action sur le terrain. Bien sagement, les uns derrière les autres ou les uns à côté des autres nous avons essayé de faire au mieux pour intégrer cette technique aux effets salutaires.

Ce n'est pas en deux heures que nous avons pu intégrer, ni ressentir totalement les bienfaits de la méthode mais nous sommes conscients que même dans le quotidien nous arriverons à appliquer cette respiration régénératrice, il suffit d'y penser, de le vouloir et de le faire.

Nous étions tellement occupés à ne faire « aucun faux pas... », ou « aucune mauvaise inspiration..... ou mauvaise expiration.... » que le temps a passé très vite et que « pas-à-pas » nous sommes arrivés au restaurant pour retrouver le groupe des « dix marcheurs ordinaires ».

Les « ordinaires » et les « afghans » sont heureux de se retrouver, fini le silence, les discussions commencent, nous avons tant à nous dire. Le repas se déroule dans l'euphorie, des infos nombreuses et diverses affluent.

Avant de nous quitter Jean François raconte l'histoire de la dame noire qui avait raté son premier train car le car qu'elle avait pris avant, était en retard.....

Si vous souhaitez d'autres renseignements vous pouvez contacter :

* Jean François COLLIARD au 04.74.31.58.65 ou par mail jf.colliard@wanadoo.fr

* Annie SOUTRENON au 04.74.58.91.87 ou par mail daniel.soutrenon@orange.fr