

Qu'est-ce que la marche légère ?

La marche légère m'a permis de continuer et même d'intensifier la pratique de la randonnée, alors qu'un problème de genoux risquait de m'en empêcher en fin de quarantaine.

Inspiré par un ouvrage de S. Tesson et A. Poussin (La marche dans le ciel) qui, alors qu'on ne parlait pas encore de marcher léger, ont montré qu'un sac léger (5kg) permettait une grande autonomie et liberté sur les chemins. L'association "randonner léger" m'a ensuite donné les outils pour alléger mon sac, et de pouvoir envisager des marches au long court. Aujourd'hui, je pars avec un sac de 3,5kg (hors nourriture et liquide) en toute sécurité et confort, pour des randonnées de 10-20 jours.

Un matériel léger et performant contribue bien sûr à ce tour de force. Mais là n'est pas l'essentiel. "Un sac lourd est un sac bourré d'angoisse". Cet adage résume parfaitement la démarche du "marcher léger". Pour épurer son matériel, il faut bien se connaître. Pratiquer une marche "consciente". Elle en devient méditative, plutôt qu'un chemin de croix.

Roland Sigg