



C'est l'printemps 😊



Retour d'une longue marche

Revenir à la "vraie vie" après une longue marche de plusieurs semaines peut être une transition délicate, surtout si vous avez passé beaucoup de temps en plein air et en solitude.

Voici mon vécu, lors des retours de longues marches ...

Je prends mon temps et me réhabitue à dormir dans un lit, à fermer les oreilles des bruits de la forêt, à calmer l'instinct qui préserve ... Et je ne me précipite pas pour reprendre un semblant de routine, qui revient tout de même assez vite !... En m'accordant le temps nécessaire, je me repose, me permettant de réajuster un tant soit peu ma vie ... et de tenter de me remettre de mon périple ...

Et puis il y a les proches, les amis qui n'attendent que le partage de l'expérience. J'arrive avec mes semaines de marche, ils arrivent avec leurs questions. Avec les années ... je choisis de plus en plus ce que je veux montrer et partager comme souvenirs. En fait, cette connexion aux autres par mon histoire me permet tranquillement de me réintégrer à ma quotidienne de vie ... avant de repartir ...

Les premières nuits de retour chez moi... je réfléchis souvent à mon expérience de marche. À tenter de mettre des mots ... Je souris à mes kilomètres, aux montagnes traversées, aux bivouacs aléatoires, aux leçons par moment apprises sur l'être humain. La balance du positif est toujours bien présente afin d'intégrer ces apprentissages dans ce quotidien qui n'en devient plus un ...

En me souvenant de mes premières longues marches, je me suis aussi souvenu, de ce temps où je rentrais le dimanche pour aller travailler le lundi matin. Grosse erreur ... j'ai bien sûr appris de ce temps d'avant la reprise d'activité en me donnant une marge. Car les premières fois je voulais tout plaquer ... et les jours de reprises étaient en balance entre rester et fuir ...

Par contre, en reprenant une routine quotidienne, j'ai adopté une vie saine et équilibrée, en conservant une attention particulière à mon alimentation, à mon sommeil, tout en conservant une activité physique régulière, afin de garder l'énergie et la vitalité obtenue par ces expériences de longues marches...

La marche appelant la marche, je ne me suis jamais senti obligé de marcher plusieurs heures par jour à mon retour. Mais j'ai eu besoin de rester actif physiquement. Le poids perdu* revient vite ... donc j'ai gardé l'habitude d'effectuer le plus de trajets possible à pied ...

Ce qui arrive assez vite est la réflexion en rapport avec ce décrochage ... Cette période de retour est une transition pour réfléchir aux objectifs, aux aspirations pour l'avenir ... Ainsi je me suis mis à trier et à alléger mes armoires ... à simplifier le plus possible mon temps ... Le Poids du Sac fut un leitmotiv du peu à garder... et le titre de mon premier roman ...

En ayant vécu toutes ces marches dans la nature, en y étant connecté, en y faisant qu'un simple passage, je continue à mon retour, de vivre pleinement dans cette source permanente de bien-être. Des sorties de quelques kilomètres régulières, des bivouacs aléatoires, quel que soit le temps, des découvertes de sentiers, de lieux, me permettent de vivre cette passion entre la marche et la beauté de cette nature incroyable qui nous entoure.

Bien heureux ce réajustement nécessaire afin de revenir à « une vraie vie » avec le sentiment de la réalisation et de la satisfaction, tout en me préparant tranquillement à mieux repartir.

* En 2015, sur 4500 kilomètres en 172 jours, avec un sac de 15 kilos ... je suis passé de 83 à 68 kilos !
Mon corps était sec, musclé et bronzé 😊



PROMISCUITÉ ou LIBERTÉ

Vous avez été plusieurs à me poser des questions sur les nuits en refuge ou en gîte par rapport au bivouac ou au camping ...

Partir marcher c'est vivre avec les aléas du chemin ... et l'approche du soir et du repos en fait partie. J'ai trop galéré à chercher des abris pour mes nuits au début de mes longues randonnées. Alors j'ai pris ma tente. Un ami belge avec qui j'ai marché sur plusieurs jours me racontait ses expériences pensant toujours qu'il lui serait possible de dormir en sonnant aux portes ... il apprit à ses dépens ce que les longs marcheurs appellent « l'école du non ! ». Et je l'ai appris aussi.

J'ai fait alors le choix d'augmenter le poids de mon sac avec une tente, un matelas auto gonflant, un sac de couchage, un gaz et des gamelles ! (entre autres)

On m'a dit un jour que le poids c'était de la peur ... probablement ... mais pour moi c'est surtout l'autonomie et la réponse à « l'école du non ! ».

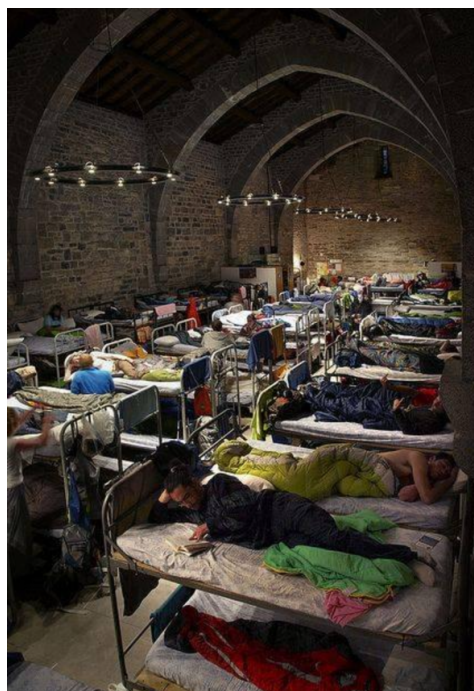
Et puis refuges ou gîtes se réservent souvent et il faut gérer une promiscuité qui n'est pas toujours la plus agréable, même si parfois cela fait du bien de partager un repas assis autour d'une table.

Gîte ou refuge en réservation (surtout pendant les périodes très achalandées ...) m'empêchent de prendre mon temps et de choisir un autre chemin ... ou de rester à regarder un coucher de soleil et à m'émerveiller devant un panorama ...

Quant aux campings il n'y en a pas partout et sont fermés à certaines périodes ... mais lorsqu'ils sont sur le chemin c'est aussi une pause hygiène avec douche et sanitaire. Cela change de l'eau de la rivière pour se laver et d'un wc nature, le dos contre un arbre !

Pour ma liberté de partir et de marcher où, et quand je veux, j'ai donc fait le choix du poids supplémentaire et de ma gestion quotidienne de l'eau et de la nourriture.

Tout en ne refusant pas un abri partagé pour la soirée et la nuit, si mon chemin passe par là.



CARNET DE MARCHÉ / BLOG



philippemaschinot.com

This email was sent to {{ contact.EMAIL | default : "newsletter@philippemaschinot.com" }}

You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[View in browser](#) | [Unsubscribe](#)

