



www.philippemaschinot.com



Marcheur

Écrivain

Biographe



Marcher avec mon bâton...

Marcher avec un seul bâton est un choix qui résonne avec une certaine liberté, une connexion profonde avec la nature et un esprit d'aventure.

En forêt, c'est comme si je cherchais non seulement un bâton, mais aussi une présence silencieuse qui m'accompagnera à travers les sentiers et les découvertes à venir.

Je cherche un bâton qui se sent bien dans ma main, qui a une texture et une forme qui semblent être faites pour moi. (en général du noisetier ...)

Un bâton qui non seulement soutient mon chemin mais aussi porte en lui une histoire.

Une fois que je l'ai, je le prépare avec soin, enlevant l'écorce par endroit, le polissant doucement pour révéler le grain du bois. C'est un processus qui crée un lien intime entre moi et cet objet simple mais précieux.

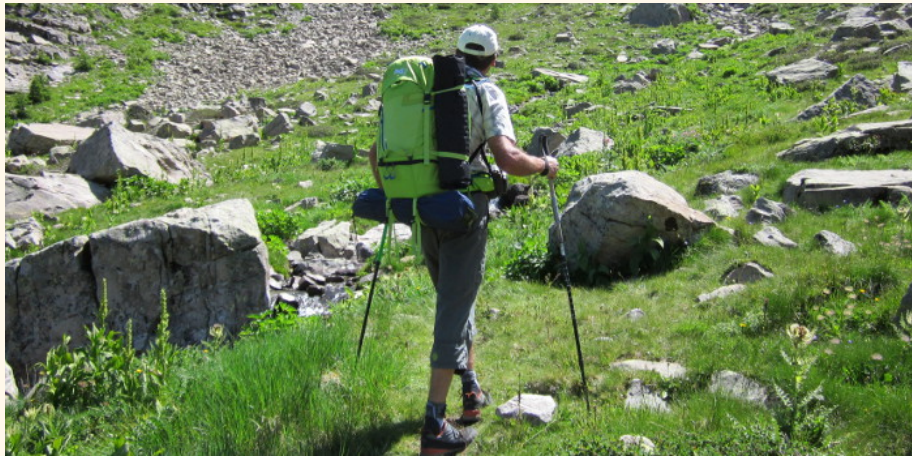
En marchant avec un seul bâton, je me sens en phase avec la nature qui m'entoure. Chaque pas devient une danse rythmée, où le bâton devient une extension de mon corps, m'aidant à naviguer à travers les racines, les rochers et les ruisseaux.

C'est un sentiment de légèreté et d'équilibre, où je peux ajuster ma prise selon le terrain et m'en remettre à sa solidité lorsque le chemin devient difficile. Ma main droite montant et descendant le long du bois

selon le terrain.

Plus qu'un simple outil, ce bâton devient un compagnon de voyage fidèle, porteur de souvenirs de chaque aventure vécue ensemble. Chaque égratignure ou marque raconte une histoire, une rencontre avec la nature sauvage.

Marcher avec un seul bâton n'est pas seulement un choix pratique, mais aussi une décision qui enrichit mon expérience de la randonnée, me connectant plus profondément à la terre sous mes pieds et aux paysages qui m'entourent.



Marcher avec deux bâtons...

Bon vous l'avez compris je n'aime pas avoir les deux mains occupées en randonnée. Mon choix. J'ai essayé les deux bâtons et cela ne me va pas. Par contre je peux donner mon avis.

Marcher avec deux bâtons offre de nombreux avantages, surtout pour les longues randonnées ou les terrains exigeants.

D'abord, ils permettent une meilleure répartition de l'effort entre le haut et le bas du corps, réduisant la fatigue des jambes et soulageant les articulations, notamment les genoux et les hanches.

En montée, les bras participent activement à la propulsion, ce qui améliore l'endurance.

En descente, ils offrent un appui stable et diminuent l'impact sur les articulations.

L'équilibre est également renforcé : deux points d'appui supplémentaires sécurisent la marche sur des sentiers glissants, instables ou accidentés.

Cela peut faire toute la différence sur un passage délicat ou après plusieurs heures de marche.

Enfin, les bâtons aident à maintenir une posture droite, favorisant l'ouverture de la cage thoracique et une meilleure respiration.

Un vrai soutien physique... et parfois mental, quand la fatigue se fait sentir.



✂ **Courrier des lecteurs !** ✂

Merci à Jean-Pierre pour sa question sur les aliments lyophilisés ?
Voir article ci-dessous.

Lors d'une prochaine lettre je vous parle de sac de couchage, de doudoune, de l'entretien des chaussures ... et vous donnerai une recette qui m'a été transmise par un autochtone de la tribu des Stoneys ...



Repas chauds en randonnée de plusieurs jours !

Depuis de nombreuses années, je mange des plats lyophilisés. J'ai suivi l'évolution de ce type de nourriture et j'en suis plus que satisfait ! Et puis les repas lyophilisés, d'un poids plume ... n'ont pas besoin de beaucoup

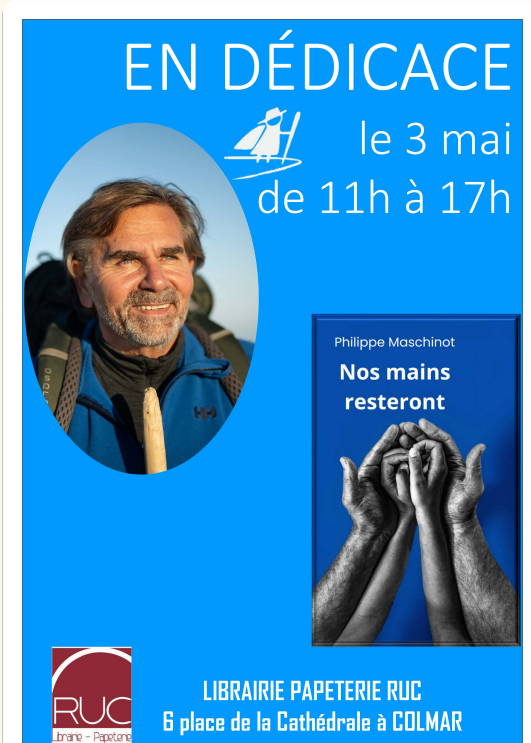
de préparation.

Ces nourritures sont un bon équilibre entre apport énergétique et praticité.
Une réhydratation suffit pour les rendre tout de suite mangeables.
(ce qui ne m'empêche pas de trouver fromages et saucissons de pays !)

Contrairement aux idées reçues, le repas lyophilisé est varié et savoureux.
Risotto au poulet, curry de légumes, viandes et poissons en sauce, etc.
Sans compter les desserts de toutes sortes !

Il existe même des nourritures lyophilisées pour les végétariens ou encore des versions bio, riches en protéines et sans additifs. Chacun peut donc choisir son menu selon ses exigences nutritionnelles et ses propres envies.

L'amélioration des textures et des saveurs est constante, pour nous offrir des alternatives appétissantes pratique et efficace



Dédicace en Alsace

NOS MAINS RESTERONT

Le livre vous touche, vous émeut et vos courriers me sont précieux.
L'histoire de Paul et Sam, de Zitkala et sa communauté, vous entraîne au rythme des mots à découvrir cette histoire.

Disponible en librairies, sites en ligne et version numérique, vous portez ce livre autant que moi.
MERCI !

Vous souhaitez réagir,
n'hésitez pas !

philippe.maschinot@gmail.com

