

LE PÉLERIN

CHEMINS

L'ESPRIT DE LA MARCHÉ

**Marcher
pour franchir
un cap**



PRATIQUE **Comment préparer son départ**



CHEMINS | SPIRITUALITÉ | INITIATIVES | PATRIMOINE



Faire confiance au chemin

POUR FRANCHIR UN CAP, sur terre comme sur mer, il faut larguer les amarres. Se mettre en route, oublier ses repères, faire le point. Lâcher prise et se confier au chemin. C'est ce que font, chaque année, plus d'un million de Français*. Lorsqu'on les interroge sur leurs motivations, bon nombre répondent en effet qu'ils sont partis à un moment important de leur existence, où il leur fallait prendre de la distance avec la course effrénée de leur vie pour négocier un virage : dépasser une épreuve (deuil, chômage, maladie, rupture sentimentale), gérer une transition (anniversaire important, nouveau travail), prendre une décision ou discerner une vocation.

Nous sommes allés à la rencontre de quelques-uns d'entre eux. Ils nous ont confié que la marche les avait aidés à effectuer ce passage, à mieux gérer cette étape de leur vie. Nous avons également demandé leur avis à des spécialistes (médecin, psychothérapeute, prêtre, sociologue),

qui nous ont confirmé que la randonnée au long cours permettait de puiser en soi des ressources insoupçonnées et d'entrevoir ainsi de nouvelles perspectives. Enfin, nous vous donnons des pistes et des conseils pratiques pour vous mettre, vous aussi, en chemin, quand vous serez à un tournant de votre vie. C'est le moyen le plus simple pour ne pas se perdre dans le labyrinthe de ses doutes ou de ses questionnements... et pour que le cap à passer ne soit pas un précipice, mais une occasion à saisir pour grandir. Car quand on marche, on chemine. Et quand on met un pied devant l'autre, on avance ! ■

* Sondage réalisé par Sportlabgroup pour la Fédération française de la randonnée pédestre (2014).



Gaële de La Brosse,
*cofondatrice de la revue
et du réseau
Chemins d'étoiles.*

37%

des Français
pratiquent
la marche moins
d'une fois par an.

13%

font
des randonnées
à la journée.

2%

pratiquent
la randonnée
itinérante.

Illustrations : Clod



Christine Béguel, 60 ans

« UNE NOUVELLE VIE QUI COMMENCE »

« PROFESSEUSE DES ÉCOLES, j'ai dû prendre ma retraite à 57 ans. Un changement radical de rythme : n'ayant plus de repères temporels, j'étais totalement perdue. C'est alors qu'une amie, qui s'était inscrite à une marche avec l'association Les premiers pas, m'a proposé de l'accompagner. Au programme : six étapes sur les chemins de Saint-Jacques, du Puy-en-Velay (Haute-Loire) à Nasbinals (Lozère). J'ai accepté, même si je n'avais jamais effectué de longue randonnée. Le premier jour, la vie en groupe n'a pas été évidente. Mais ensuite, quelle révélation ! J'ai appris à me poser moins de questions, à mieux apprécier chaque instant. À la fin, je n'avais qu'une idée : continuer. Quelques mois après, j'ai donc poursuivi ce chemin seule jusqu'à Saint-Jacques-de-Compostelle ; et l'année suivante, j'ai effectué le Camino del Norte, en Espagne. À mon retour, j'ai suivi deux formations : pour être hospitalière au Puy-en-Velay et pour accompagner des marches au sein des Premiers pas... Sur ce chemin, j'ai découvert que la retraite, c'est une deuxième vie qui commence ! » ■

Si c'était à refaire...

- Pour ma première marche, je referais exactement pareil : en groupe et avec la même structure*.
 - Avant de voyager en Espagne, j'apprendrais l'espagnol, même si le langage du chemin est avant tout celui des yeux et du cœur.
 - Pour le Camino del Norte, je me procurerais une liste d'hébergements complète, car on y trouve moins de gîtes que sur le Camino francés.
- * Lire p. 15.



François Le Forestier, 39 ans

« JUSTE AVANT DE CHANGER DE MÉTIER »

« APRÈS AVOIR PASSÉ HUIT ANS À PARIS dans l'association Aux captifs, la libération, j'ai changé d'emploi pour me rapprocher du Mans, où j'habite avec mon épouse et mes quatre enfants. Mais tout nouveau travail comporte des risques ! Pour préparer ma prise de fonctions dans une association sarthoise au service des sans-abri et des demandeurs d'asile, j'ai choisi de rallier à pied le Mont-Saint-Michel, au départ de chez moi, par le Grand Chemin montois (150 km). J'ai vécu ces six jours de marche en solitaire dans un certain dénuement, mangeant peu et mendiant l'hospitalité. Ce qui m'a permis d'expérimenter la pauvreté, sujet de mon nouvel emploi. Ce pèlerinage m'a également invité à me rendre disponible et à me mettre dans une attitude d'écoute. Enfin, j'y ai effectué une relecture de ma vie et je me suis remis dans les mains du Seigneur. C'est une expérience que je conseille vivement aux jeunes avant de commencer leur vie professionnelle, puis lors de grands changements professionnels. On en revient ressourcé, apaisé, et conforté dans ses engagements. » ■

Si c'était à refaire...

- J'aimerais effectuer ce pèlerinage avec ma femme et mes enfants, pour partager avec eux tous les bienfaits que j'en ai retiré.
- Je serais plus prévoyant : je choisirais des chaussures plus adaptées, je préparerais mon itinéraire et je réserverais mes hébergements.
- Je m'accorderais deux jours supplémentaires pour faire des étapes plus courtes.





Gérard Jon, 69 ans

« POUR TROUVER LA PAIX DE L'ÂME »

« IL Y A VINGT ANS, ma fille Anne-Cécile est décédée accidentellement à l'âge de 15 ans. Durant de nombreuses années, la colère envers un Dieu que je trouvais injuste ne m'a pas quitté. S'il est amour et miséricorde, pourquoi avait-il laissé mourir mon enfant ? J'ai alors découvert la vie de saint Ignace : un soldat qui avait tout pour vivre dans le luxe et qui, ayant reçu un boulet de canon au combat, se mit en route vers Jérusalem et changea radicalement de vie. Si cet homme avait trouvé la paix sur les chemins, pourquoi ne pas essayer ? Car j'étais moi aussi "handicapé" de ma fille ! Chaque année, pendant trois ans, j'ai emprunté avec un ami le chemin qui suit les traces de ce saint en Espagne, au départ de Loyola. Durant ces 650 km, la marche m'a délesté de tout ce qui m'encombrait, libérant des espaces que je n'avais jamais explorés. Arrivé à la grotte de Manrèse, où saint Ignace a rédigé ses *Exercices spirituels*, j'ai été submergé par l'émotion : au terme de cette marche réparatrice, mon travail de deuil avait, lui aussi, fait un grand pas, et ma vie prenait un nouveau sens. » ■

Si c'était à refaire...

- J'allègerais mon sac de ce qui n'est pas indispensable. Inutile de tout prévoir !
- Je repartirais à nouveau avec un compagnon de route qui, comme ce fut le cas, a les mêmes convictions que moi ; même si ces expériences sont très personnelles, le fait d'être deux est plus sécurisant et permet de s'entraîner mutuellement.



Anne Robbes, 68 ans

« FAIS-EN QUELQUE CHOSE DE GRAND ! »

« IL Y A QUINZE ANS, MON COUPLE A VOLÉ EN ÉCLATS. Comment poursuivre sa vie lorsque nos piliers viennent à s'effondrer ?

La question se posait à moi avec acuité, d'autant plus qu'à cette épreuve s'ajoutèrent le décès de ma mère et mon départ à la retraite. J'ai alors quitté la ville de Toulouse où j'habitais pour m'installer à Thérondels, dans le nord de l'Aveyron. Chaque jour, pour calmer mon chagrin, je faisais plusieurs dizaines de kilomètres, désespérée. C'est alors que j'ai reçu un courriel de mon fils : "Maman, disait-il, sers-toi de tes marches quotidiennes pour en faire quelque chose de plus grand et de plus beau. Donne-leur un sens !" Aussitôt, un mot enfoui dans ma mémoire a resurgi : Compostelle ! Je suis partie. La beauté de la nature, les rencontres imprévisibles : tout cela m'a arrachée à mes malheurs. Depuis, j'ai marché vers Assise, Rome, Fatima, le Mont-Saint-Michel, Rocamadour ; j'ai effectué le Tro Breiz et le pèlerinage japonais de Shikoku ; et je m'appête à partir à Jérusalem. Chacun de ces chemins m'ont reliée au vivant. Ils m'ont réveillée. » ■

Si c'était à refaire...

- Je commencerais par un trajet moins long, avec une destination moins lointaine.
- J'effectuerais une retraite spirituelle de quelques jours dans un monastère avant de partir, pour me préparer ; ainsi qu'au retour, pour recueillir les fruits de la marche.
- J'essaierais de trouver un équilibre entre la solitude et les rencontres, qui sont complémentaires.



COMMENT PASSER À L'ACTION ?

Je me pose les bonnes questions

1 Faut-il partir sur un coup de tête ?

Pour répondre à cette question, il faut d'abord suivre son intuition, écouter sa « petite voix » intérieure. Puis, en second lieu, la raison. Il y a toujours un « bon moment » pour partir, et il ne faut pas le laisser échapper. Si aucun obstacle majeur ne vous empêche de prendre la route alors que vous en ressentez l'appel, n'attendez pas davantage ! Renseignez-vous sur l'itinéraire et les hébergements. Et pour le reste, comme le dit la devise des chemins du Tro Breiz : « Venez comme vous êtes ! » C'est-à-dire en laissant une petite part à l'aventure...



1



2

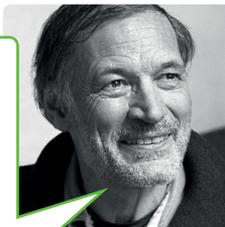
2 Par quel moyen de locomotion ?

À pied ou à vélo ? Si vous hésitez, dites-vous que la marche est peut-être, selon votre état physique, le moyen le plus adapté. D'abord, parce qu'elle oblige à se « remettre debout » pour reconquérir son équilibre. Ensuite, parce que la lenteur favorise la méditation et la réflexion. Enfin, parce qu'elle permet de se reconnecter avec la nature, notre meilleure alliée : l'émerveillement devant la beauté des paysages fait oublier les soucis et apporte un nouvel éclairage aux questionnements qui nous ont mis en route.

LE REGARD DU SPÉCIALISTE

DAVID LE BRETON, sociologue

Quitter sa maison et faire confiance au chemin est une voie propice pour franchir un cap, quel que soit sa nature. Dans le cas d'une épreuve, ce départ permet de ne plus être confronté aux lieux familiers qui entretiennent la souffrance ; une fois le corps en mouvement, la pensée s'envole et cesse de ruminer la douleur. Lorsque ce cap est une période de transition entre deux stades de l'existence, la marche invite à prendre de la distance. Dans les deux cas, elle appelle à ne pas subir sa destinée, mais à l'inventer.
Auteur d'Éloge de la marche, Éd. Métailié, 2000, 160 p. ; 10 €.



LE REGARD DU SPÉCIALISTE

P. JACQUES NIEUVIARTS, *accompagnateur spirituel*

Toute la Bible montre Dieu proche de ceux qui peinent, qui ont soif ou qui attendent une réponse. Or dans la marche, nous nous rendons disponibles, à la fois dans notre emploi du temps et intérieurement, ce qui nous ouvre à l'écoute de cette Parole. Elle s'exprime discrètement, parfois sans mots, au rythme des silences, des étonnements, de la contemplation, parfois de la fatigue. Et nous rentrons différents, le visage hâlé et le cœur éclairé, avec des forces nouvelles. Au sens propre et au sens figuré, nous continuons à marcher, renouvelés de l'intérieur.

Auteur de *La marche dans la Bible*, Bayard Éditions, 2018, 300 p. ; 18,90 €.



B. LEVY

Seul ou accompagné ?

La marche en solitaire permet d'entamer un dialogue intérieur, et donc de se retrouver.

Si vous choisissez de partir à plusieurs, réservez dans vos journées quelques moments de marche solitaire pour favoriser la décantation (notamment dans le cas d'une rupture sentimentale ou d'un deuil).

Cette solitude va de pair avec le silence ou, selon l'expression du sophrologue Danilo Zanin, le « jeûne de la parole ».

On pourrait ajouter : jeûne des pensées, des interrogations et des ruminations.

À certains stades de la vie où nous avons besoin d'aide, nous pouvons être tentés d'effectuer une marche accompagnée par un professionnel du coaching, car il est plus facile de se livrer en cheminant que dans un cabinet de psychothérapie (lire p. 15).



4



3

Où partir ?

D'un point de vue matériel, le plus important est de changer d'air, de sortir de sa « zone de confort ». Pour aller où ? La marche urbaine, qui a le vent en poupe, a de nombreux atouts, mais dans le cas d'un moment de transition, les espaces naturels sont sans doute plus adaptés. L'harmonie de la nature incite à calmer l'agitation intérieure et à retrouver l'harmonie dans sa vie. Littoral, campagne, montagne ? Là encore, le choix dépendra de vos goûts et de votre environnement habituel. La montagne permet de s'élever au-dessus de ses préoccupations, de prendre de la hauteur, mais il ne faut pas que les efforts soient trop importants, sinon l'objectif de départ risque de passer au second plan.



COMMENT PASSER À L'ACTION ?



Sur quels chemins ?

Balisés ou non ? Suivre un chemin balisé évite d'avoir à chercher sa route et favorise la disponibilité. Paradoxalement, le balisage (qui est toujours une proposition, jamais une contrainte) est donc au service de votre liberté intérieure. À l'inverse d'un sentier sans thème, marcher vers un sanctuaire ou sur un chemin thématique (sur les traces d'un écrivain, par exemple) donne une coloration particulière à votre route. À vous donc de choisir celui qui vous convient. De plus, sur les chemins de pèlerinage, le but, qui agit comme un aimant, aide à avancer et à dépasser les épreuves. Lorsqu'on a un cap à passer, ces itinéraires pourront être privilégiés.

5



6

Combien de temps ?

Avec ce temps si précieux... soyez généreux ! Accordez-vous autant de jours qu'il sera nécessaire pour atteindre le but que vous vous êtes fixé. Une balade de deux heures ne produira pas le même effet qu'un pèlerinage de quinze jours ou d'un mois. Le processus de décantation se déroule généralement en plusieurs phases. Il faut tout d'abord que le corps s'habitue aux contraintes de la marche et du portage du sac. Alors, seulement, la marche se fera démarche. Et cette démarche passera elle-même par des étapes successives. Pour mener à bien ce travail intérieur, il n'y a pas de calendrier type, car il dépend de l'histoire et du rythme de chacun. Mais une semaine semble être un minimum !



LE REGARD DU SPÉCIALISTE

LAURENT SCHMITT, *médecin psychiatre*

La marche favorise l'activité cérébrale, ce qui majore le nombre de cellules et amplifie leurs connexions. Mais ces subtiles modifications ne sont pas instantanées : d'où la nécessité de prévoir une marche assez longue. Parallèlement, au fur et à mesure de notre progression, nous « rabotons » notre être psychique de ce qui l'empêchait d'avancer. Chaque pas représente un coup de burin ou de ciseau : il épure, modifie, transforme.

Auteur de *Le secret*, Odile Jacob, 2017, 240 p. ; 21,90 €.



DR

Faut-il s'entraîner ?

Avant de partir, vous pouvez effectuer quelques balades avec un sac à dos chargé pour vous mettre en confiance. Mais ce n'est pas indispensable. Comme la marche qui vous attend doit être proportionnée à vos capacités, vous pouvez débiter l'entraînement sur place, en commençant par de courtes étapes. En revanche, il est indispensable d'« entraîner » vos chaussures... c'est-à-dire de les « faire » à vos pieds pour limiter les risques d'ampoules et de tendinites. Il est utile aussi d'essayer les accessoires qui peuvent faciliter votre progression (un ou deux bâtons, semelles antivibrations, etc.) pour choisir ceux qui vous correspondent.



8



7

Qu'emporter dans son sac ?

Rien de plus que le strict nécessaire : voir l'article « Faire son sac » sur lepelerin.com, rubrique Marches et pèlerinages. Laissez derrière vous tout ce qui vous encombre. Ce que vous devez retrouver sur ce chemin, c'est vous. Le dépouillement, le manque même, faciliteront ces retrouvailles. Vous pouvez cependant emporter un livre (léger !) ou des extraits photocopiés qui vous accompagneront dans votre cheminement intérieur : des poèmes, des méditations ou des prières, ou tout autre écrit adapté à votre situation. Et si ces feuilles sont trop lourdes, vous pouvez aussi apprendre un texte ou quelques citations par cœur, et vous les réciter chemin faisant. Ils rythmeront vos pas !

LE REGARD DE LA SPÉCIALISTE



ODILE CHABRILLAC, psychothérapeute

Pour faire face à un événement imprévu, nous devons mobiliser toutes nos ressources : ce n'est pas le moment de se disperser ! Il faut donc définir un cadre suffisamment rassurant pour ne pas avoir à gérer du stress supplémentaire. Par exemple, prévoir des rendez-vous téléphoniques plus ou moins réguliers avec des proches pour ne pas se sentir perdu ou isolé. On peut aussi, avant de partir, consulter un thérapeute et se libérer des questions qui polluent notre esprit. Puis vient le temps de se lancer, de mettre son mental sur « off »... et d'expérimenter ce qui se passe !
Auteure de Marcher pour se (re) trouver, Leduc. s Éditions, 2017, 192 p. ; 16 €.



PARTIR, OUI! MAIS...

Je n'ai pas l'habitude de marcher

1 VOUS N'AVEZ JAMAIS FAIT DE LONGUES MARCHES et vous n'osez pas vous lancer ? Rassurez-vous : cette activité physique ne requiert pas d'apprentissage.

Il suffit d'appliquer quelques conseils de base.

En premier lieu, se tenir droit, pour que les poumons puissent se gonfler plus facilement.

Ensuite, **trouver son propre rythme**. En appliquant ces conseils et en vous équipant correctement, la marche ne devrait pas vous demander trop d'efforts. Essayez !

Et si, malgré ces précautions, vous n'osez pas entamer un long itinéraire, plusieurs structures se proposent de vous mettre en confiance. Pour vous entraîner, vous pouvez vous inscrire dans **un club de randonnée**. Par ailleurs, si vous êtes tenté par les chemins de Saint-Jacques, il existe environ soixante-dix associations en France qui organisent régulièrement des marches sur des tronçons de chemins.

L'association Les premiers pas peut également vous aider à vous lancer. ■

2 VOTRE SANTÉ FRAGILE vous empêche de marcher longtemps ? Au lieu d'une grande randonnée, fixez-vous comme objectif une **balade régulière**. Choisissez, dans la semaine, un créneau horaire pour effectuer une petite marche, même d'une heure ou deux. Il existe par ailleurs des **clubs « rando-santé »**, affiliés à la Fédération française de la randonnée pédestre (www.ffrandonnee.fr), qui proposent un encadrement spécifique adapté à ceux qui ont des capacités physiques diminuées ou sont atteints de maladie chronique. Si vos problèmes de santé ne sont pas trop importants, il est possible que la marche vous aide aussi à passer ce cap-là. En effet, par un mécanisme physiologique bien connu, cette activité libère les endorphines (surnommées « hormones du bien-être ») qui favorisent la détente et atténuent la douleur. ■

J'ai des problèmes de santé



J'ai mal au dos

3 VOUS NE POUVEZ PAS PORTER de sac à dos ? Plusieurs solutions existent. Tout d'abord, de nombreux voyageurs proposent des « randonnées en liberté » avec **transport de bagages**, que vous retrouvez le soir à l'étape. Pour certains itinéraires (par exemple, le chemin de Stevenson), vous pouvez aussi partir avec un **âne de bât**, à condition d'en accepter les contraintes. Enfin, il existe plusieurs modèles de **chariots de randonnée**, qui permettent de reporter la quasi-totalité du poids du sac à dos sur la roue (ou les roues), soulageant ainsi les jambes et surtout le dos. Il faut cependant les tester avant de partir, car ce mode de locomotion demande un temps d'apprentissage et ne convient pas à tout le monde. Il importe aussi de choisir un modèle démontable, pour le voyage aller-retour, et bien sûr un modèle tout-terrain. ■

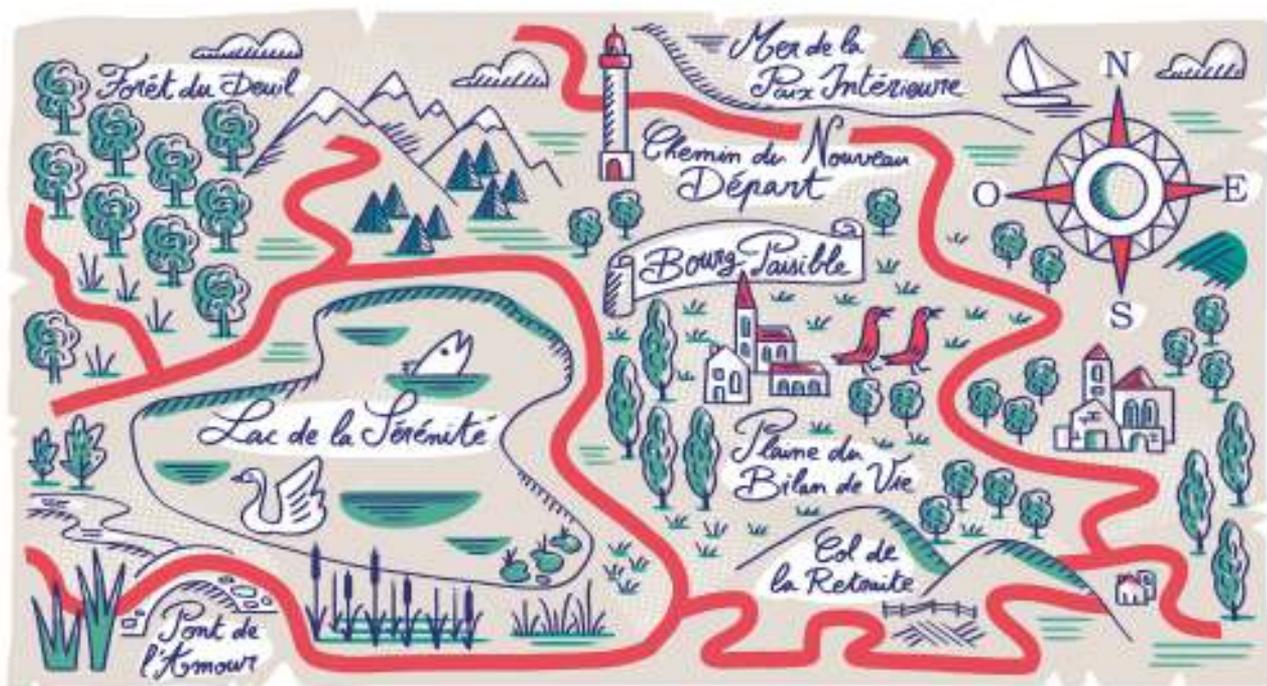
4 VOUS AVEZ UN HANDICAP qui vous empêche de marcher ? Là encore, d'ingénieuses inventions sont à votre service. Par exemple **la Joëlette**, fauteuil roulant tout-terrain muni d'une roue dont le nom est issu de son inventeur, Joël Claudel, un accompagnateur en montagne qui voulait emmener en balade son neveu myopathe. Ou encore **l'Escargoline** (www.randoline.com), véhicule tout-terrain à trois roues destiné à la promenade des personnes à mobilité réduite (personnes handicapées ou âgées), tracté par un âne, un poney, un mulet, ou au harnais abdominal par un ou deux hommes. Plusieurs **associations** organisent des randonnées avec l'un de ces moyens de locomotion, notamment **Handi Cap évasion** (www.hce.asso.fr) ou, sur les chemins de Compostelle, **Compostelle 2000** (www.compostelle2000.org) et l'association **Rhône-Alpes des Amis de Saint-Jacques** (www.amis-st-jacques.org). ■



J'ai un handicap



LES BONNES ADRESSES



10 IDÉES POUR SE LANCER

Se ressourcer

➤ **Empruntez le sentier des douaniers** de Mandelieu-la-Napoule (Alpes-Maritimes) à Saint-Raphaël (Var) sur 13,8 km : une randonnée de criques sauvages en plages de galets, avec des passages invitant à sauter de caillou en caillou... et à réveiller son « enfant intérieur ».

➤ **Dans les Yvelines**, de la source de la Bièvre au village de Bièvres (16 km) : une marche au fil de l'eau, invitation à revenir à nos fondamentaux.

Réveiller son énergie

➤ **Le tour du massif du Taillefer** (Isère) : un itinéraire exigeant qui

incite à puiser en soi des forces insoupçonnées, tout en se ménageant des pauses méditatives au bord des lacs (78 km, 7 jours).

➤ **Le tour des monts d'Aubrac** (Aveyron, Lozère et Cantal). Une confrontation exigeante avec une nature extrême et authentique, dans un univers peu habité (172 km).

Apprivoiser les obstacles

➤ **Une marche symbolique entre les deux lieux-dits appelés L'Espoir**, dans le Maine-et-Loire (60 km).

➤ **Sur les chemins de Saint-Jacques**, le passage du col de Roncevaux (frontière entre la France

et l'Espagne), de Saint-Jean-Pied-de-Port à Zubiri (49 km en deux ou trois jours), qui symbolise une transition de vie.

S'ouvrir à la spiritualité

➤ **Tentez une « traversée spirituelle » de la baie du Mont-Saint-Michel** (Manche) avec le guide Christophe Pailley* (7 km) : au rythme des textes bibliques, vous marcherez entre ciel et terre, vers un lieu porteur de sens depuis si longtemps !

➤ **Compostelle, bien sûr, et même au-delà** : depuis Saint-Jacques, en 3 ou 4 étapes, on avale les 90 km pour arriver à Fisterra. Finis-terrae, le bout de la Terre ! La mer, à l'infini, et l'apaisement de parvenir

enfin au terme d'une longue quête.

➤ **Le tronçon d'Aubrac à Conques**, sur la voie du Puy-en-Velay, pendant la Semaine sainte (120 km) : un cheminement dans des contrées isolées, avec une arrivée majestueuse à l'abbaye Sainte-Foy, pour la veillée pascale.

➤ **Le chemin de Bénévent-l'Abbaye** (Creuse) à Rocamadour (Lot) (260 km) : un bon compromis pour un retour à soi loin des chemins fréquentés. Avec, en point d'orgue, l'arrivée à Rocamadour, haut lieu spirituel particulièrement inspirant.

* Rens. : traversee-spirituelle@orange.fr
Un grand merci à nos interlocuteurs (lire p.15) pour leurs suggestions.

10 PISTES POUR PARTIR ACCOMPAGNÉ

De même qu'il y a des accompagnateurs de haute montagne, il existe des personnes formées pour accompagner les passages de cap à travers une marche « coachée ».

1 Coaching professionnel

Philippe Castan, gestalt-thérapeute, accompagne les transitions de vie (coaching individuel ou collectif) sur des chemins qui ont du sens (par exemple sur les chemins de Saint-Jacques ou vers des toponymes significatifs : Le Bilan, Le But, La Retraite, La Liberté...)

Chemin aidant

↳ www.cheminaidant.com

2 Passage à la retraite

Sophie Muffang, psychologue, propose des séminaires comprenant des marches pour ouvrir des perspectives au-delà du passage à la retraite.

De marche en marche

↳ www.sophiemuffang.com

3 Épuisement professionnel

Emmanuelle Bessez-Tandonnet, coach, aide ceux qui sont épuisés par un surinvestissement professionnel à retrouver une motivation sur les chemins de Compostelle, et à engager des changements constructifs.

Via Emerveilla

↳ www.viaemerveilla.fr

4 Premiers pas en douceur

En accompagnant vos pre-

miers pas sur les chemins de Saint-Jacques, Juliette Carpentier-Lacoste, psychothérapeute, vous aide à faire une pause dans votre vie pour initier un changement.

Les premiers pas

↳ www.lespremierspas.org

5 Au-delà d'une déficience visuelle

Philippe Pinon, guide accompagnateur, aide les déficients visuels à accepter leur handicap ainsi que les personnes en situation de burn-out, principalement sur les chemins de Compostelle.

Les yeux de mon guide

↳ www.lymg.fr

6 Retraites itinérantes

À travers des marches thématiques (sur les chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle, d'Urbain V, ou ceux de Béthanie en Camargue, etc.), Françoise Masson, sophrologue, kinésithérapeute et accompagnatrice en montagne, propose de cheminer intérieurement vers une réconciliation de tout son être : physique, psychique et spirituel.

Randothem'

↳ www.facebook.com/randothem

7 Au rythme des psaumes

Chaque mois, sœur Michèle Martinon, oblate de l'Assomption, organise des randonnées spirituelles en région parisienne pour découvrir la façon dont les psaumes peuvent éclairer nos vies.

Rando-psaumes

↳ michele.martinon@gmail.com. Tél. : 06 87 91 73 05.

8 Développement personnel

Bénédicte Labbé-Laurent, coach et grande marcheuse, propose des ateliers-rando de développement personnel et un accompagnement itinérant pour se resourcer et repartir sur de nouveaux projets.

Marches créatives

↳ bill.marchescreatives@gmail.com

9 Personnes en précarité

Des personnes confrontées à la précarité, des bénévoles et des sala-

riés du Secours catholique vivent ensemble l'aventure des chemins de pèlerinage (Compostelle, le Mont-Saint-Michel, Assise, la Terre sainte, etc.) : un temps de ressourcement, dans un esprit d'entraide et de fraternité.

Les marcheurs de l'Espérance (Secours catholique)

↳ www.facebook.com/LesMarcheursDeLesperance/
Rens. : dept.animations.spirituelle@secours-catholique.org

10 Au secours des adolescents

Une belle initiative à faire connaître : durant une marche accompagnée de près de 1 600 km (en Espagne, en Italie, au Portugal ou en France), des adolescents en grande difficulté tentent de rompre avec leurs habitudes et de franchir un « seuil » vers une étape plus positive de leur vie.

Seuil

↳ assoseuil.org

POUR UN TOP DÉPART

Le site lepelerin.com : vous y trouverez une mine de témoignages et d'articles pratiques sur tous les grands chemins de pèlerinage.

Les salons de la randonnée : Destinations nature (Paris), Salon du randonneur (Lyon), Salon de la randonnée nature et évasion (Rennes), Festival des randonnées de Lozère (Mende), NaturAventure (Montpellier), Le Grand Bivouac (Albertville), Eldorando (Arrens-Marsous), etc.

Les associations : Fédération française de la randonnée pédestre ; clubs de randonnées locaux ; associations consacrées aux chemins de Saint-Jacques et aux autres chemins de pèlerinage.



Les rendez-vous du Pèlerin



24 mai à Paris

Notre journaliste Gaële de la Brosse anime une table ronde « **La marche, un art de vivre** », avec F. François Cassingena-Trévedy, bénédictin et David Le Breton, sociologue.

En partenariat avec le Forum 104, la Société française des Amis de saint Jacques et Compostelle 2000.

Entrée : 6 €.

Forum 104 : 104, rue de Vaugirard, Paris 6^e, à 19h30. Tél. : 01 45 44 01 87



14 juin à Besançon

Colloque sur « **La Via francigena** ». Gaële de La Brosse interviendra sur la spiritualité de ce pèlerinage.

Entrée gratuite. De 9h à 13h. Maison des Sciences de l'Homme et de l'Environnement, 1, rue Charles Nodier. Tél. : 06 88 33 23 29

NICOLAS PORTNOI

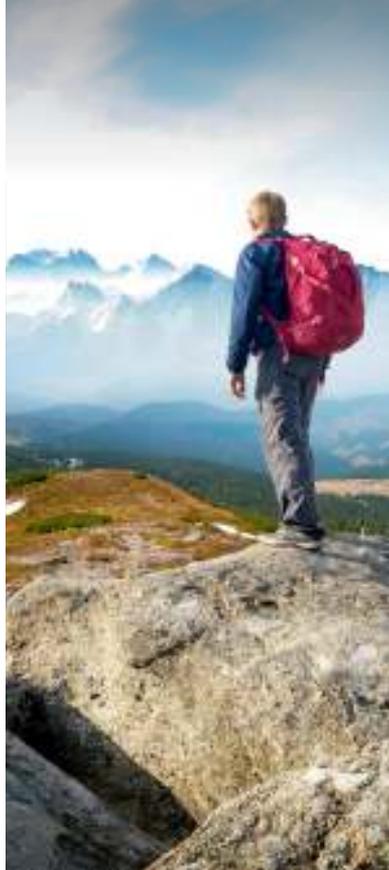


PHOTO DE COUVERTURE : ADOBE STOCK

Du 13 au 20 juillet en Espagne

Pèlerinage « **Sur les pas de saint Ignace** », de Loyola à Manresa. Courtes marches, haltes dans des villages d'art guidées par le P. Iriberry, jésuite, fondateur du Chemin ignacien.

Tél. : 01 45 49 07 77
(Routes bibliques)



ADOBE STOCK



Chaque mois notre newsletter

Recevez par mail « **L'écho des chemins** », notre lettre mensuelle gratuite et rejoignez la communauté des marcheurs et des quêteurs de sens.

Inscrivez-vous sur www.lepelerin.com

ADOBE STOCK



RAWPIXEL.COM / FREEPK

Infos, services, contacts sur www.lepelerin.com