

# BIEN-ETRE DANS LES QUATRE ELEMENTS



## **Auteur**

Anne Rey  
Rte de Chaloie 5  
3973 Venthône  
027 455 58 81

## **Directeur de mémoire**

Madeleine Wiget-Daly  
Docteur en Médecine FMH  
Formatrice d'Adultes DUFA  
3961 St-Jean

Travail réalisé pour l'obtention du diplôme d'accompagnatrice en moyenne montagne,  
à l'école de St-Jean - Val d'Anniviers.

Ce travail est présenté en octobre 2007.

## Présentation de l'auteur

Je grandis avec mon grand frère à Montana-Village au milieu des prairies et des chants d'oiseaux, entourée de mes parents avides de randonnées en forêt et en montagne. Mes petits pas d'enfant accompagnent déjà ma maman à la cueillette des champignons et mon papa à la visite des troupeaux de vaches à l'alpage ; premières imprégnations en pleine nature.

Je poursuis mes études secondaires à Crans-Montana, mon école de commerce à Sierre et mon école d'infirmière à Sion. Entre deux, je m'accorde un bain linguistique en Allemagne, puis au Canada où la nature sauvage et grandiose de la région de Vancouver force mon émerveillement.

D'autres voyages m'ont fait découvrir des lieux de randonnée magnifiques comme la Réunion, la Sardaigne, le Maroc ; j'y ai rencontré des gens d'une grande richesse intérieure, proches de la nature de laquelle ils tirent le nécessaire quotidien.

Après ces deux années sabbatiques, les Alpes valaisannes n'ont rien perdu de leur superbe et suscitent en moi encore plus d'émerveillement et d'émotion.

Depuis ma plus tendre enfance, la marche en montagne avec mes grands-parents, mes oncles et mes tantes constitue mes loisirs de prédilection ; l'ambition d'une cabane, la découverte d'une vallée pittoresque, d'une discrète cachette de champignons, d'un alpage, d'un barrage. J'aime découvrir et faire découvrir à mes amis de nouveaux buts de randonnée : la splendeur d'un lac de montagne, la simplicité d'un pique-nique au pied d'un mélèze séculaire, les mille couleurs et parfums de la flore, la surprise d'un paysage toujours renouvelé au détour d'un sentier, le bien-être du plein air, la satisfaction de l'effort dans une ambiance conviviale.

C'est comme une petite graine d'accompagnatrice en moyenne montagne qui a germé en moi, sans le savoir, avec ces mots qui l'ont nourrie : plaisir, partage, convivialité, découverte de la nature, de la montagne, de l'environnement, du bonheur d'y vivre.

Je travaille actuellement à temps partiel au CMS de Sierre où je pratique les soins à domicile ; une activité passionnante qui m'apporte beaucoup de satisfaction. J'ai la chance de côtoyer tous les âges de la vie, ce qui constitue la richesse de cette profession.



Dernières lueurs sur le Haut Plateau

# Table des matières

<b>1. Introduction.....</b>	<b>4</b>
<b>2. Objectifs .....</b>	<b>5</b>
2.1 Plaisir et connaissance .....	5
2.2 Elaboration d'un produit.....	5
2.3 Concrétisation du programme .....	5
<b>3. Bien-être .....</b>	<b>6</b>
<b>4. Les Quatre Eléments.....</b>	<b>7</b>
4.1 Définition et origine .....	7
4.2 Air .....	8
4.2.1 Besoin d'Air.....	9
4.3 Eau .....	10
4.3.1 Envie d'Eau.....	11
4.4 Feu .....	12
4.4.1 Outil de Feu .....	13
4.5 Terre .....	14
4.5.1 Toucher de Terre .....	15
<b>5. Projet : "Bien-être dans les Quatre Eléments" .....</b>	<b>16</b>
5.1 Recherche de ma clientèle .....	16
5.2 Programme de randonnée : "Bien-être dans les Quatre Eléments" .....	17
5.3 Historique des 7 journées de randonnée.....	18
5.3.1 Randonnée Terre : éveil printanier le 22 avril 07.....	18
5.3.2 Randonnée Eau : à la découverte des bisses le 27 mai 07 .....	21
5.3.3 Randonnée Feu : les hommes et l'alpage le 23 juin 07 .....	23
5.3.4 Randonnée Air : week-end en cabane le 28-29 juillet 07 .....	25
5.3.5 Randonnée Quatre Eléments : à la belle étoile le 18-19 août 07.....	27
<b>6. Synthèse des questionnaires de satisfaction.....</b>	<b>29</b>
<b>7. Analyse.....</b>	<b>32</b>
<b>8. Conclusion .....</b>	<b>33</b>
<b>9. Bibliographie.....</b>	<b>34</b>
9.1 Ouvrages .....	34
9.2 Cours .....	35
9.3 Sites Internet .....	35
9.4 Photos .....	35
<b>10. Annexes.....</b>	<b>36</b>
10.1 E-mail pour la recherche de ma clientèle .....	36
10.2 Programme journée Terre .....	37
10.3 Programme week-end Quatre Eléments .....	39
10.4 Matériel et organisation week-end Quatre Elément et bivouac .....	41
10.5 Questionnaire de satisfaction .....	44
10.6 L'instant présent .....	45

Note liminaire : le contenu de ce mémoire constitue une opinion qui n'engage que son auteur et non la formation de l'école de St-Jean.

# 1. Introduction

Dans "Bien-être dans les Quatre Éléments", deux aspects sont à mes yeux très importants. En randonnée, en contact étroit avec les quatre éléments, l'air, l'eau, le feu et la terre, j'emène avec moi non seulement des personnes, mais surtout l'envie de leur offrir un moment de plaisir, une sensation de bien-être.

Dans ma profession d'infirmière, je côtoie quotidiennement la maladie et j'y mets toute mon énergie, tout mon cœur pour amener ces personnes au soulagement, voire à la guérison des souffrances physiques et psychiques, au meilleur équilibre possible.

Presque au terme de ma formation d'accompagnatrice en moyenne montagne, je m'aventure très souvent dans la nature. Proche de la faune, entourée d'une flore aux mille et une couleurs, du soleil, de l'eau, de la terre, des hommes également, je réalise pleinement tout le bien que la nature m'apporte, à moi et à mes accompagnants.

A l'inverse de mon activité liée à la maladie, j'ai envie d'être en contact avec le bien-être, avec le plaisir dans mes randonnées, essentiels pour moi. C'est finalement aussi la voie vers une guérison personnelle de tous les maux, même des plus profonds.

J'ai envie d'emmener les gens en pleine nature, pour leur donner l'occasion de s'ouvrir à celle-ci, de s'enivrer de ses couleurs, de ses odeurs et de s'initier à une manière différente de la marche unique. J'ai envie de les amener à communiquer autrement avec la nature, plus par le corps et le cœur que par le mental.

La joie, la détente, le plaisir nourrissent le bien-être ; les ressentir le temps d'une randonnée, c'est vivre l'instant présent, un instant de bonheur.

Mon programme de randonnée veut s'orienter vers ces aspects-là, vers la découverte de la nature par les quatre éléments, par l'expérience de la randonnée, au fil des saisons, par le jeu, par les cinq sens, par l'échange au sein du groupe. Et pourquoi pas regarder la nature avec des yeux d'enfants, apprendre à y vivre pleinement chaque instant.

Ma recherche et ma réflexion sur le bien-être dans les quatre éléments vont m'amener tout au long de ce travail à créer mon projet de randonnée, à me rapprocher des gens auxquels je veux transmettre mon enthousiasme à vivre intensément en pleine nature et à partir en randonnée dans une optique d'ouverture, d'observation et de respect de notre environnement.



Prairie de grandes astrances  
(*Astrantia major*)

## 2. Objectifs

Cette démarche passe par 3 étapes.

### 2.1 Plaisir et connaissance

- ❖ S'imprégner des quatre éléments : l'eau, l'air, la terre et le feu.
- ❖ Rechercher leurs définitions, leurs origines, leurs liens avec la nature et la randonnée.
- ❖ Approfondir mes connaissances de ces quatre éléments tant sur le plan physique que psychique.
- ❖ Mettre en évidence la notion de bien-être, de plaisir, de détente et de joie, dans ces quatre éléments tout comme dans l'élaboration de mon travail.

### 2.2 Elaboration d'un produit

- ❖ Créer un programme de randonnée pour un public cible.
- ❖ Acquérir des connaissances des milieux traversés, avoir du plaisir à les faire découvrir.
- ❖ Développer des outils, des moyens pour vivre des expériences en pleine nature, avec un groupe, par le biais des quatre éléments.

### 2.3 Concrétisation du programme

- ❖ Création d'une continuité, d'une progression dans les randonnées et le groupe.
- ❖ Elaboration d'un questionnaire de satisfaction.
- ❖ Synthèse et analyse du programme de randonnée vécu.



Ancien lit du bisse de Turini

### 3. Bien-être

La notion de bien-être m'apparaît fondamentale, non seulement en balade dans la nature, mais en toutes choses dans la vie de tous les jours. J'ai même envie d'inverser ce mot en "être bien" car pour vivre dans un état de bien-être, ne faut-il pas déjà être bien ? L'état de bien-être signifie selon le Petit Larousse : "Fait d'être bien dans ses besoins, ou exempt de besoins..."<sup>1</sup> *Exempt de besoins* sont des mots intéressants à développer, car dans le monde où nous vivons, tous les jours nous sommes tentés par de nouveaux biens matériels, de nouvelles acquisitions, et de nouveaux besoins : les besoins de posséder. Quand nous partons en randonnée dans la nature, emportons-nous consciemment une liste de besoins ou d'attentes ?

Si je considère le mot "être" et ses besoins, je touche à un sentiment plus profond de l'être humain comme, par exemple, être soi-même, toucher à un sentiment de bien-être. Trouver un espace de bien-être en randonnée c'est aussi vivre la détente, la joie et le plaisir en pleine nature, être bien dans l'instant présent.

A l'occasion d'une randonnée, je peux emmener avec moi passablement de choses dans mon sac à dos, les soucis de la semaine, les tensions nerveuses, les douleurs physiques ; et au fur et à mesure que je marche, mon sac semble s'alléger et se remplir de bien-être, de détente et de joie.

L'approche du sentiment de bien-être en nature se fait par tous nos sens. La vue d'abord : l'émerveillement du paysage. L'ouïe : les chants d'oiseaux, le vent dans les arbres. L'odorat : les odeurs, les parfums de fleurs, d'humus, de champignons. Le goût et le toucher émergent par toutes sortes d'expériences physiques dans la nature. Et finalement notre corps tout entier vit et vibre à la fois au rythme de la nature et à notre propre rythme. Ce rythme n'est pas toujours facile à trouver, à respecter et à accepter, tout comme écouter nos besoins fondamentaux d'être. Cela parfois nous empêche d'être bien.

Vivre le bien-être dans la nature, pour moi, c'est parvenir avec des moyens tout simples à être étroitement en communion avec elle qui s'offre à nous comme un cadeau. Au travers d'un voyage dans les quatre éléments, j'ai envie d'expérimenter l'approche de la nature respectivement par l'eau, l'air, la terre et le feu, et les quatre ensemble qui forment un tout. Mon envie, c'est de trouver les moyens de se détendre dans une atmosphère joyeuse et plaisante, le temps d'une randonnée, juste être là, en communication avec la nature, l'espace et le monde, lâcher un instant ses tensions, ses soucis et ses préoccupations pour être pleinement dans le moment présent.

***"Comme le ver à soie, tu as tissé un cocon autour de toi.  
Qui peut te sauver ?  
Brise ton cocon et sors-en tel un magnifique papillon, telle une âme libre."***

**Swami Vivekananda**

---

<sup>1</sup> Le Petit Larousse 2003, p.133

## 4. Les Quatre Éléments

### 4.1 Définition et origine

Air, eau, terre, feu, éléments de base de notre planète et de notre vie, sont représentés dans beaucoup de domaines tels que la cosmologie, l'anatomie et physiologie humaine, la géologie, les sciences naturelles, l'écologie, la météorologie, la psychologie, l'astrologie. La liste est encore longue et je vais utiliser pour ma part certains éléments des domaines qui me sont plus sensibles et qui m'intéressent particulièrement pour mon projet.

Les quatre éléments font bien partie des origines de la création de l'univers, nous les retrouvons dans de multiples récits cosmogoniques. Dans les récits judéo-chrétiens, notamment dans le livre de la Genèse, on se souvient de la création de l'univers par Dieu en sept jours, concept qui est également cité dans l'Islam et le livre du Coran. Les récits et les légendes sur la conception du monde sont nombreux ; chez les Grecs, en Egypte antique, en Scandinavie, chez les aborigènes d'Australie, en Inde. Les quatre éléments figurent parmi les points de départ de toute création.

Empédocle d'Agrigente, philosophe, ingénieur, et médecin grec, du IV<sup>e</sup> siècle avant J.-C., fut un des premiers à lancer la théorie que tous les matériaux du monde sont composés des quatre éléments. Tandis que d'autres philosophes grecs comme Epicure, Démocrite soutiennent les théories liées à des hypothèses atomistes, reprises au XX<sup>e</sup> siècle avec la fission nucléaire.

La cosmogonie moderne s'appuie plutôt sur des théories scientifiques comme celle du Big Bang. Les physiciens, les chimistes et les biologistes apportent des notions fondamentales sur les premiers pas du monde et de la vie sur terre, mais faute d'observations possibles à cette époque, les opinions sont sans cesse en remaniement et en contradiction. C'est un aspect positif dans ce monde où tout est en constant mouvement et doit inéluctablement se remettre fréquemment en question.

Dans la conception physique de l'être humain, on peut retrouver des théories associées aux quatre éléments : "...le feu, l'air, l'eau et la terre sont présents dans l'homme et c'est d'eux qu'il est formé. Du feu, il tire sa chaleur, de l'air son souffle, de l'eau son sang et de la terre sa chair ; si bien que du feu il tient sa vue, de l'air son ouïe, de l'eau ses émotions et de la terre sa démarche."<sup>2</sup>

L'aspect psychique de l'être humain, par les quatre éléments, est abordé également par un psychanalyste suisse, Carl Gustav Jung. Il développe dans son ouvrage "Types psychologiques" les quatre éléments du point de vue astrologique en se référant aux différentes fonctions psychologiques fondamentales. Il associe l'élément terre à la fonction sensation, le feu à l'intuition, l'air à la pensée, l'eau au sentiment.

Quant à ma propre perception des quatre éléments, je vais développer ci-après ce qui m'interpelle le plus quand je suis dans la nature.

---

<sup>2</sup> Hildegarde de Bingen, Les causes et les remèdes, p.68

## 4.2 Air

Durant ma formation d'accompagnatrice, j'ai eu la chance d'aborder la météorologie que je connaissais seulement par le bulletin de la TSR. Cela me permet aujourd'hui de comprendre beaucoup de phénomènes et d'utiliser ces connaissances non seulement dans ma pratique d'accompagnatrice, mais aussi dans ma vie quotidienne.

L'air, gaz invisible pour les yeux, développe de nombreuses capacités. Lorsqu'il se met en mouvement grâce à la rotation de la terre, il change de nom et on l'appelle plus volontiers *vent*. L'air circule à travers les hautes et les basses pressions, se charge en humidité, forme les nuages, transporte le CO<sub>2</sub>, les poussières, les sables et la pollution aussi. Dans nos forêts, il se charge en O<sub>2</sub>, bref, il est en constante mouvance.

En plaine comme en altitude, il change de composition ; tout au long des saisons, il subit l'influence directe du soleil. Lors de nos balades d'hiver, sa température glaciale nous force à nous emmitoufler dans les bonnets et les écharpes, tandis que l'été, il nous rafraîchit des chaleurs caniculaires. L'automne, il se donne en concerto dans les branches bientôt nues, en un brin de nostalgie. Au printemps, il se charge de pollens, de parfums de fleurs.

Outre la notion scientifique, l'air fait partie intégrante de notre être et joue un rôle déterminant dans notre vie et sur son bien-être. Dans mon activité de soignante, je suis fréquemment en contact avec des personnes que l'on qualifie "d'insuffisantes respiratoires". Ces termes évoquent d'eux-mêmes la maladie de la fonction des poumons incapables de remplir correctement leur travail d'apport en oxygène au corps humain. La caractéristique principale de ces personnes est l'angoisse ; l'angoisse permanente de ne plus pouvoir respirer, de mourir, peur profonde et légitime.

L'être humain, qui jouit d'une bonne santé et qui aspire à la conserver, a la capacité extraordinaire de pouvoir respirer, de se donner la vie et de continuer à vivre à chaque inspiration et expiration. Non seulement il remplit ses poumons, mais oxygène aussi les milliards de cellules qui constituent son corps tout entier. Cette fonction naturelle peut paraître banale ; en prenons-nous vraiment conscience ?

J'ai pris le cas sévère de la maladie pulmonaire pour citer un exemple de souffrance respiratoire, mais je n'ai pas besoin d'insister pour démontrer à quel point on peut "étouffer" par manque d'air dans notre vie quotidienne. Au sens propre comme au figuré, une relation de couple non épanouie, une salle aux fenêtres closes pleine de monde, un travail dans une atmosphère stressante sont autant de situations qui exigent un profond besoin d'air.

Mais alors quel bonheur, lorsqu'on s'accorde une pause sous un arbre, une respiration profonde accompagnée de bâillements, de soupirs de délasserment, lorsqu'on peut s'échapper un instant à l'extérieur et prendre un bol d'air. Etre tout simplement là, dans l'instant présent de sa respiration et dans un sentiment de bien-être.

***"Le battement d'aile d'un papillon, aujourd'hui à Pékin,  
engendre dans l'air des remous qui peuvent se transformer  
en tempête le mois prochain à New York."***

**James Gleick**

### 4.2.1 Besoin d'Air

Lors de mes randonnées, j'ai envie de proposer des moments de respirations profondes et conscientes, tout simplement lors d'une pause sur un replat du terrain. La première chose consiste à bien poser son corps, à bien sentir son poids sur le sol dans une position confortable. Tout en se relaxant, on peut détendre tous ses muscles, en respirant profondément, au milieu des bruits environnants.

La concentration sur sa respiration nous emmène déjà vers la détente et le moment présent. Aucune analogie avec une séance de sophrologie ou de yoga, cependant la respiration et la détente font partie de ces deux disciplines. J'ai plutôt envie d'amener les participants à se laisser aller dans leur corps pour en faire émerger leur ressenti, en toute simplicité.

Des exercices intéressants, après une bonne détente, consistent également à laisser vagabonder son imagination en se couchant sur le dos pour observer les nuages et leurs formes, expérience enfantine peut-être, mais bien agréable aux personnes qui ne s'autorisent plus à rêvasser, la tête dans les nuages ; à s'amuser à identifier les odeurs, les bruits, à reconnaître les habitants de la nature, les yeux ouverts ou à l'aveugle.

Si je reviens à mes nuages, il est possible également de partager des notions de météorologie relatives à certains aspects de la sécurité en montagne, tout en observant, dans la direction d'un orage qui s'annonce, la majesté d'un cumulonimbus en forme de champignon ; de parler du vent et de ses trajectoires sinueuses à travers les montagnes et les cols, de sa capacité à façonner la neige pour le plaisir des yeux, mais aussi pour notre plus grand danger.

L'expérience des mouvements de la respiration, des nuages, du vent, des odeurs et des bruits, s'offre à nous par nos cinq sens quand ils sont ouverts au monde et en contact avec la nature ; ils contribuent ainsi à toucher l'état de bien-être.



Mouvements de la terre et de l'air

### 4.3 Eau

L'élément eau est un élément intéressant et passionnant, car il se décline en une multitude de formes. L'eau est en constante mutation, change d'état au gré des circonstances. Elle joue avec les couleurs dans l'arc-en-ciel, devient invisible à nos yeux, se transforme en nuages, passe du froid au chaud. Qu'elle soit glace, neige, pluie, lac, mer, ruisseau, biseau ou vapeur, c'est toujours de l'eau dont on parle. On peut constater qu'elle a une formidable capacité d'adaptation à son milieu, voire de sublimation. L'eau est un exemple démonstratif de l'impermanence des choses dans notre vie et dans l'univers tout entier.

Elle est source de vie sur terre et nous dépendons directement d'elle, car plus de 3 jours sans eau, la vie n'est plus possible. La sécheresse buccale nous indique assez rapidement notre besoin en eau, qui s'élève à 2,5 litres par jour (nourriture et liquide inclus) pour le bon fonctionnement de notre cerveau, de nos muscles et afin de rétablir l'équilibre des liquides de l'organisme. Elle est le composé le plus abondant de notre corps à 60%. La terre en est recouverte à 70% environ dont 97% d'eau salée et 3% d'eau douce, d'où ce lien intime avec notre planète bleue.

On la nomme or bleu. Serions-nous alors les plus riches du monde ? Avec le réchauffement de notre planète, le manque d'eau pour toute une partie de la population augmente de plus en plus. Les déserts couvrent le cinquième de la surface de la Terre ; et le Sahara, le plus grand désert au monde, couvre 10% du continent africain, tandis que nos déserts blancs alpins s'amenuisent à vue d'œil. A l'inverse, quand le climat se déchaîne, l'eau peut provoquer de nombreuses catastrophes naturelles, telles que des inondations entraînant souvent la mort, conséquences indéniables du changement climatique.

Avons-nous pleine connaissance de cette richesse, de ce bien précieux ? A mon point de vue, je pense qu'il est essentiel de prendre conscience aujourd'hui, chez nous, de l'importance de l'eau, de sa qualité, de sa quantité, de son potentiel et de transmettre à nos tous petits déjà sa vraie valeur, le respect de l'eau en général et surtout le respect de l'eau potable, magique, qui en un tour de main jaillit du robinet quand nous nous brossons les dents. L'expérience d'une brève interruption d'eau courante nous en fait mesurer la valeur.

L'eau a sa grande part de symbolique, de vertus, comme le renouveau, la purification par l'eau bénite. "A l'entrée des temples japonais, le visiteur est invité à prélever dans une fontaine un peu d'eau au moyen d'une louche en bois..., pas seulement pour s'en désaltérer..., mais surtout pour respecter un rituel de purification. Notre modernité ne se dispense pas impunément d'un besoin aussi fondamental."<sup>3</sup> Elle symbolise la pureté, la transparence, la blancheur immaculée du glacier. Elle est source de joie, de rafraîchissements et de jeux pour les enfants autour d'un bassin ou au bord d'un ruisseau.

***"L'eau parle sans cesse et jamais ne se répète."***

**Octavio Paz**

---

<sup>3</sup> Pierre Laszlo, Terre et eau, air et feu, p.90

### 4.3.1 Envie d'Eau

Le Valais central doit son existence à l'eau dont l'histoire souligne toute son importance. Sa situation géographique, entre deux chaînes de montagnes, lui procure un climat plutôt sec, avec une moyenne de précipitations en plaine de 600 mm par an. Habituellement dans les Alpes, en région de montagne, la pluviométrie annuelle peut atteindre 2000 mm en moyenne. Pas étonnant que la recherche de l'eau a été de tout temps pour la population valaisanne une source de préoccupations, de conflits, mais de réjouissances aussi.

Les bisses que nos ancêtres nous ont laissés sont de merveilleux ouvrages d'ingéniosité destinés à récolter l'eau des glaciers pour la conduire jusqu'à nos vignes et nos prairies. Ils constituent à eux seuls un but de randonnée, non seulement pour la beauté de leurs itinéraires, mais pour leur histoire, leurs légendes, leurs anecdotes et la remarquable technique de leur construction.

Mon chemin de l'eau prend son départ au glacier, longe le lac, emprunte la route du barrage, suit fidèlement le bisse. Une goutte d'eau raconte l'histoire captivante de l'épopée des barrages, du cycle de l'eau, de l'époque glaciaire, de l'évolution climatique.

Les itinéraires des bisses nous entraînent dans une variété de microclimats assez exceptionnels où la flore est très différente d'un versant à l'autre, d'une altitude à l'autre. Dans une même région au climat plutôt steppique et sec, surgissent le long des bisses des oasis de fraîcheur à la flore particulière et distincte. Ils sont aussi le sentier des animaux, le refuge des oiseaux et des insectes qui profitent de leurs bienfaits pour notre plus grand plaisir.

Une randonnée avec une nuit à la belle étoile implique la reconnaissance d'un point d'eau au bivouac. Une riche expérience pour une réflexion sur l'importance de l'eau liée à la vie et à la survie des paysans de montagne d'autrefois.



Source du mois de juin

## 4.4 Feu

Le feu, associé à la flamme, a une histoire très intime avec l'être humain. Il y a 30'000 ans environ, les premiers hommes, qui ont frotté le silex contre la pierre ferrugineuse ou deux morceaux de bois fibreux l'un contre l'autre pour en extraire le feu, ont découvert une énergie extraordinaire et vitale : l'énergie pour se chauffer, pour cuire les aliments, la lumière pour s'éclairer et pour se diriger dans la nuit.

Aujourd'hui, le besoin d'énergie est partout, il est devenu indispensable à nos multiples activités quotidiennes : allumer la machine à café, écouter la radio, utiliser sa voiture, travailler sur son ordinateur.

Chaque jour, le soleil nous gratifie de ses bienfaits en nous apportant son énergie de chaleur. Il crée la magie des couleurs au fil des saisons, il nous émerveille quotidiennement, si nous prenons le temps d'en profiter.

Nous avons la chance de vivre dans une région et dans un continent où sa présence est pur bénéfique, plaisir, bien-être. Le soleil conditionne la vie, fait croître les végétaux et constitue une source d'énergie directe et indirecte. Là où il rend la terre stérile et les arbres squelettiques, il n'est pas considéré comme une ressource ; au contraire, il peut se montrer meurtrier en asséchant l'eau et en ôtant la vie à la terre, aux végétaux et à l'homme.

En hiver, l'énergie du feu réchauffe aussi bien nos cœurs que nos mains. On se souvient de nos grands-mères qui racontaient d'anciennes légendes pendant les veillées, le soir au coin du feu, dans une ambiance magique et mystérieuse à la fois.

Quoi de plus enchanteur que le concert des oiseaux avant les premières lueurs de l'astre du jour, à l'aube du printemps. En toutes saisons, le soleil nous raconte son histoire.

Finalement, c'est simple et accessible pour tous : il faut juste prendre le temps de s'arrêter, de se poser un instant et de regarder l'horizon, comme en automne quand la lumière embrase le couchant d'un rose orangé au crépuscule. Avec sa palette de couleurs, tel un Vincent van Gogh, le soleil nous offre toute la beauté de ce monde.



Lumière et chaleur

#### 4.4.1 Outil de Feu

Dans mes randonnées autour de l'élément feu, j'ai envie de parler des hommes et de leur histoire en Valais. Raconter leur vie et leurs habitudes au gré des saisons c'est aussi mieux connaître leur passé, leur rapport avec le feu, comprendre leurs liens avec la nature et la vie, voire avec la survie dans des conditions parfois difficiles.

Une balade dans les villages, les mayens et les alpages est un bon fil conducteur pour aborder le thème de la transhumance en Valais, appelée aussi remuage. Vivre une journée à l'inalpe ou à la désalpe révèle toute une partie de nos coutumes anciennes et de leur évolution dans les domaines de l'agriculture, du mode de vie ou de l'habitat.

Passer une nuit à la belle étoile est sympathique à vivre pour la première fois. Retrouver une ambiance joviale, la chaleur d'une veillée près du foyer, apprendre à faire du feu, à cuisiner en plein air sont des moments privilégiés à expérimenter absolument. Mais il faut aussi savoir lâcher son petit confort, risquer les désagréments de la pluie, avoir un dos "escargot", l'espace de quelques jours de marche. Tout dépend de la manière dont on aborde ces expériences, comme le lever à l'aube ou une balade nocturne.

Le feu des étoiles filantes et des éclairs d'orage, les couleurs chatoyantes de l'arc-en-ciel, la lueur du clair de lune ou la flamme vive de la bougie suscitent toutes sortes d'interrogations ; et chemin faisant, on peut y répondre de manière scientifique ou mystique, comme on raconte une histoire.

Marcher à la montagne dans les mayens et les alpages, c'est aussi s'approcher des gens qui y vivent et échanger quelques mots avec eux. Parfois, on a la chance de recueillir des anecdotes ou de se laisser conter des légendes passionnantes. Les personnes âgées, qui ont connu ces temps pas toujours faciles, sont parfois un peu réticentes à nous dire leur histoire ; mais au fil de la discussion, on réalise toute la richesse de leur vécu et de leurs expériences. On ne peut que les respecter et transmettre leurs savoirs pour conserver précieusement ce patrimoine qui est le nôtre et celui de nos enfants.

***"J'ai très fortement le sentiment d'être sous l'influence de choses et de problèmes qui furent laissés incomplets par mes parents, mes grands-parents et mes autres ancêtres. J'ai toujours pensé que moi aussi, j'avais à répondre à des questions que le destin avait posées à mes ancêtres..."***

**Carl Gustav Jung**

## 4.5 Terre

La Terre, troisième planète de notre système solaire, est, à notre connaissance, le seul endroit où est née la vie dans l'univers. La planète Terre est, par analogie à notre maman, la mère génétique de l'humanité, la mère nourricière, la mère protectrice. Nous avons le choix de profiter sans limite de ses bienfaits, en purs consommateurs, sans réfléchir aux conséquences, ou bien, de prêter une oreille plus attentive à son histoire en nous interrogeant sur la réalité de sa fragilité.

J'aime m'asseoir à cet endroit d'où l'on contemple le large panorama de la vallée du Rhône, de Viège à Martigny, de l'Italie à la France, du nord au sud, de la plaine aux montagnes enneigées. Avec quelques notions de base en géologie, je ne peux m'empêcher d'imaginer l'origine de ce paysage. Au départ, un océan profond ; ensuite l'apparition de grandes étendues de lagons bleu turquoise bordées de plages au sable fin ; puis la disparition de l'eau cédant le pas au mouvement d'un continent glissant sous l'autre, entraînant la collision et la première ébauche de nos Alpes. Cette vallée garde en mémoire une partie de son histoire : les traces de la dernière glaciation, le travail titanesque de l'érosion, l'action continue de l'eau et du vent, et l'activité infatigable de l'homme.

Ce paysage ne me donne pas immédiatement la sensation du mouvement de la Terre ; sauf si tout à coup, une petite secousse sismique venait à me rappeler à l'ordre le changement constant. Je suis plutôt sensible aux fruits de mes observations ; aux changements de couleurs et de végétations, aux migrations des animaux, au fil des saisons, à tout ce qui se rapproche du rythme de l'être humain. Mais le plus fabuleux ! C'est de revenir maintes fois dans cet endroit, que je connais parfaitement, et de découvrir à chaque fois qu'il est différent.

Quand on observe attentivement notre environnement, on constate que chaque plante, chaque animal a sa place, à un certain moment, et pour une raison bien particulière ; ou alors le tout est très désordonné pour un être humain en quête incessante d'ordre et de perfection. Tout est une question d'équilibre, de tout dans un tout, comme un lien de cause à effet.

L'arnica des montagnes aime les sols maigres et acides de l'été, tandis que l'ail des ours préfère la forêt de hêtres du mois de mai, plutôt humide, en basse altitude. L'hirondelle de fenêtre hiverne en Afrique, tandis que la mésange charbonnière, sédentaire, change son régime alimentaire en hiver, faute d'insectes. Le pin sylvestre est adapté à la plaine du Rhône et à son milieu sec, aujourd'hui jusqu'à 1000 m environ, tandis que l'arole et le mélèze marquent la limite supérieure de la forêt à 2300 m en Valais. Ces exemples montrent bien le lien étroit qu'entretiennent la flore et la faune avec leur milieu naturel. Un milieu typique qui dépend aussi d'autres éléments tels que le climat, la qualité de l'air et de l'eau, l'exposition au soleil, l'intervention de l'homme aussi bien négative que positive.

Aujourd'hui, face à la rapidité du changement climatique et aux attaques agressives des pollutions, la faune et la flore font preuve d'une grande capacité d'adaptation pour survivre aux changements ; de nombreuses espèces animales, d'innombrables variétés végétales n'ont souvent plus d'autre choix que de disparaître inexorablement. L'être humain, lui aussi, doit s'adapter pour continuer à récolter les fruits de sa terre nourricière. Il en va de son équilibre et de son bien-être.

### 4.5.1 Toucher de Terre

Si j'ai envie d'axer ma randonnée sur l'aspect terre, le respect de celle-ci me paraît fondamental en premier lieu. Le fait d'être dans un milieu naturel et de pouvoir observer la vie qui s'y trouve est une expérience très enrichissante et stimulante pour la curiosité, par des jeux découvertes, par des exercices liés au toucher par les mains et les pieds. Le projet de marcher pieds nus donne déjà une indication sur l'envie ou la réticence à se déchausser. Comment vit-on le malaise ou le bien-être de fouler le sol à pieds nus, d'être à l'écoute des sensations par la plante des pieds ?

Le jeu de ramener des éléments de la nature trouvés au sol, tels que des indices d'un lieu, d'un animal, peuvent ensuite conduire à une réflexion d'un tout qui se trouve dans ce milieu et permettre de poursuivre la discussion sur son avenir, son équilibre. J'insiste plus sur l'expérimentation personnelle ou en groupe que sur la simple théorie, car l'expérience concrète vécue sur le terrain me paraît la meilleure prise de conscience possible des éléments qui nous entourent. La nature, la terre sont un formidable lieu de découvertes ; reconnaître notre environnement naturel, les yeux bandés, prend une tout autre dimension, nous ouvre à des sensations nouvelles et exige une présence à chaque seconde.

L'observation, à l'échelle humaine, du travail de l'eau dans le lit calcaire d'une rivière nous fait constater, à grande échelle, le résultat de l'érosion dans une vallée glacière. Des démonstrations et des observations toutes simples nous éclairent sur la formation des Alpes et nous permettent d'apporter des notions simples de géologie.



Primevère hérissée de son rocher  
(*Primula irsuta*)

***"On ne touche pas une fleur sans déranger une étoile."***

***James Thomson***

## 5. Projet : "Bien-être dans les Quatre Eléments"

Le programme de randonnée que je veux offrir à mes clients couvre 7 jours de randonnée, non consécutifs, à la découverte des quatre éléments, dans un objectif de bien-être. Il s'adresse à un public adulte de 25 à 65 ans pour former un groupe de 4 à 8 personnes. Ces personnes s'inscrivent et s'engagent pour les 7 jours ; car l'organisation de ces journées fait l'objet d'une structure suivie formant un tout.

Le principe consiste à échelonner sur l'année sept journées de randonnée réparties en cinq unités : d'abord trois journées non consécutives, puis une unité de deux journées avec une nuit en gîte ou en cabane, enfin une dernière unité de deux journées en autonomie partielle avec une nuit à la belle étoile.

### 5.1 Recherche de ma clientèle

Dès mon programme établi, en février 2007, je me mets rapidement à la recherche de participants. D'abord j'en parle beaucoup autour de moi, à mes collègues, à ma famille, à mes amis, à mes connaissances et à toutes les personnes susceptibles de s'intéresser à mon projet.

Je remarque que le bouche à oreille marche assez bien et je poursuis ma publicité, par l'envoi d'un e-mail (annexe 10.1.) et du programme ci-après, à une centaine de personnes ; des camarades de cours, des membres du club alpin, d'anciens collègues de travail. Je leur demande de transmettre mon e-mail à des personnes de leur entreprise, à leur clientèle ou à leurs connaissances. J'effectue également une dizaine d'envois postaux sur demande personnelle.

Le public cible étant clairement défini, mon concept reçoit déjà un grand nombre de réponses positives. Par contre la plupart des gens intéressés ne sont disponibles que 2 ou 3 journées sur 7. Moments de cogitation en mars quand je réalise la difficulté pour ma clientèle d'être disponible et de s'engager sur une période de 5 mois. Mais je garde confiance et reste fidèle à mon projet de départ. Et petit à petit les inscriptions arrivent : 5 en mars, 2 à la mi-avril et la dernière, la veille de la première journée de randonnée du 22 avril 2007, au total : 8 participants.

A l'inscription, 3 personnes sur 8 me font part de leur indisponibilité à une journée sur 7. Je décide néanmoins d'essayer cette formule avec un désistement annoncé.

***"Le but n'est pas l'arrivée, le but est le chemin."***

***Un pèlerin***

## **5.2 Programme de randonnée : "Bien-être dans les Quatre Eléments"**

### **❖ Journée Terre, éveil printanier : dimanche 22 avril 2007**

Randonnée d'une journée sur le coteau sierrois, à travers les vignes, la forêt, à la découverte de la flore printanière et des différents milieux naturels du Valais central.

### **❖ Journée Eau, à la découverte des bisses : dimanche 27 mai 2007**

Randonnée d'une journée dans l'univers de l'eau, à la rencontre des bisses valaisans, de leurs sources ainsi que de leur histoire.

### **❖ Journée Feu, les hommes et l'alpage : samedi 23 juin 2007**

Randonnée d'une journée sur le thème du feu, de l'énergie et des hommes. Entrer dans l'histoire de nos ancêtres et du remuage, vivre l'inalpe valaisanne.

### **❖ Journées Air : 28-29 juillet 2007**

Randonnée de deux jours avec une nuit en cabane. Retrouver son plein air, le temps d'un week-end de plaisir.

### **❖ Journées Quatre Eléments : 18-19 août 2007**

Randonnée de deux jours avec l'expérience unique d'une nuit à la belle étoile. Vivre dans la nature avec nos cinq sens en plein éveil.

## **Délai d'inscription**

14 avril 2007, par mail ou par téléphone.

## **Remarques**

Le programme détaillé (annexes 10.2 à 10.4), avec les lieux de rendez-vous ainsi que le matériel nécessaire, vous sera envoyé avant chaque randonnée.

Ces randonnées s'adressent à un public adulte débutant ou entraîné à la randonnée, ne souffrant pas de vertiges.

Les frais d'encadrement et d'animation sont offerts. Les frais personnels tels que transport, logement, nourriture, matériel et autres sont à la charge de chacun des participants.

Chaque participant doit être obligatoirement en possession d'une assurance accident et rapatriement.

Le for juridique est en Suisse.

## **5.3 Historique des 7 journées de randonnée**

### **5.3.1 Randonnée Terre : éveil printanier le 22 avril 07**

Voilà, il est 7h50 et je me trouve devant l'église de Miège, lieu de notre premier rendez-vous et d'une série de 4 autres à venir. Il fait déjà tiède, aucun nuage à l'horizon, ni en prévision pour ce soir. Je me sens un brin stressée ou plutôt mon niveau de stress est de 8 sur 10. Surtout qu'à mon arrivée, aucune place de parc n'est libre devant l'église, exactement là où j'avais prévu le parking ; et ma première participante, Nathalie, arrive à l'instant. Premier apprentissage de la journée : arriver bien à l'avance, avoir une capacité d'adaptation assez rapide et efficace en toute situation, même la plus simple.

Au fur et à mesure que les participants arrivent, je les dirige vers le parking de l'école, puis mon petit groupe se retrouve au complet devant l'église pour une première prise de contact. L'ambiance est à la découverte et à la curiosité de chacun, elle est de plus en plus détendue alors que je leur souhaite la bienvenue et leur donne des indications sur l'ensemble du programme et plus particulièrement sur cette première journée, sur la météo, les itinéraires et les pauses.

J'ai bien en tête mon planning, ma préparation animation, mon itinéraire, et m'apprête à partir ; cependant mon attention est attirée par un vol de martinets à ventre blanc, dynamiques, tournoyant joyeusement au-dessus de nos têtes, aux sifflements stridents qui nous rappellent agréablement les journées de plein été. Pour notre plus grand plaisir, nous saisissons cette occasion pour observer leurs nids sous le toit de l'église.

Les échanges entre les participants commencent et nous nous engageons dans la ruelle du village où les habitations, les raccards, les greniers rénovés et abandonnés suscitent plusieurs questions et remarques.

Toujours bien accrochée à mon plan de la journée, afin de me sécuriser, je guide mon groupe jusqu'au sommet des vignes où je lui propose un arrêt pour ôter les couches vestimentaires. La balade se poursuit tranquillement entre vignobles, prairies et feuillus, entrecoupée de commentaires. Je constate que Martine, très curieuse, s'intéresse beaucoup aux vertus des plantes et me questionne activement à ce sujet.

Un magnifique panorama s'ouvre sur la vallée du Rhône, Sierre et le Haut-Valais. Je prends la parole en m'efforçant de parler tranquillement et de manière posée pour une lecture de ce paysage façonné par les glaciers, le temps, les mouvements et l'homme. Mais comment transmettre l'idée du mouvement dans cette vallée et de la vie qui s'y trouve ? De la manière la plus simple, naturelle, calme : avec son cœur. Je réalise que j'ai envie de m'exprimer sur beaucoup de choses : géologie, agriculture, viticulture, étages de la végétation, culture valaisanne ; mais ce n'est pas forcément la quantité d'informations qui importe.

Nous faisons également une pause boisson et pour certains participants, c'est le moment de se poser et de baigner dans ce panorama. Moment de calme, mais aussi de chaleur à l'ombre des bouleaux, moment d'instant présent.

Nous progressons dans la chaleur de la pinède, à l'odeur douceuse du polygale petit buis, proches des gorges de la Raspille, croisant des bisses nous apportant des moments de fraîcheur agréable. Vincent, très observateur est à l'affût de tout, des membres du groupe et des paysages. Il s'émerveille des formes biscornues et tortueuses des pins sylvestres avec en arrière plan les montagnes aux sommets blancs. Journée Terre ou Eau, tout se mêle et s'entremêle dans un équilibre naturel.

Par de petits sentiers oubliés, nous arrivons dans un hameau pour une pause dans une clairière bien ensoleillée. Je propose à mes participants d'ôter leurs chaussures et les guide pour un auto-massage des pieds avec ancrage ou enracinement à notre mère la terre : le do-in, provenant de la médecine préventive et traditionnelle chinoise.

Ensuite nous marchons pieds nus dans cette prairie fraîche, sur la plante des pieds en plein éveil de sensations tout autres qu'avec nos chaussures de montagne. Puis vient le moment de se laisser guider, dans cette clairière, les yeux bandés, par une personne que nous ne connaissons pas encore très bien, en évitant de se heurter.

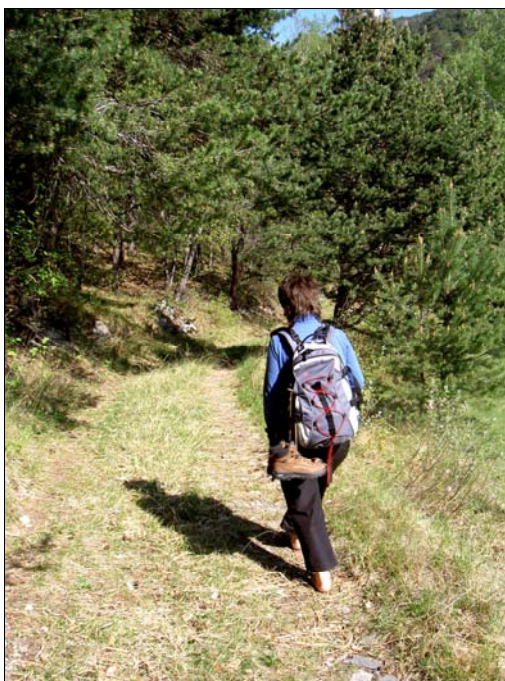
Le couple Martine et Jean-Claude en fait l'expérience avec beaucoup de prudence. C'est aussi l'expérience de se faire confiance, et faire confiance à l'autre, à pieds nus, sur un sol en légère déclivité. Nathalie et Vincent, quant à eux, rient beaucoup. La détente et le bien-être s'installent dans le groupe, dans l'atmosphère générale. Je lâche progressivement ma pression intérieure en constatant que chacun participe volontiers à mes expériences Terre.

La suite de la balade se poursuit à pieds nus, sur un tapis d'aiguilles et de pommes de pins, le long d'un ruisseau, dans son eau bien fraîche et sur un chemin pentu. Au moment de nous rechausser, nos pieds sont comme éveillés de sensations nouvelles et revigorés. Certains me diront plus tard qu'ils avaient trouvé l'expérience tellement agréable qu'ils auraient volontiers refait un bout de chemin à pieds nus.

Nous continuons notre randonnée le long des bisses et faisons la pause de midi, suivie même d'une sieste pour certains, sur un replat ombragé par des pins aux longs fûts élancés. Là, je demande à mes participants de présenter leur voisin. Exercice pas trop évident pour certains, mais amusant, ensuite, quand le dialogue s'installe.

Je décide de raccourcir la fin de la randonnée, car il fait très chaud, telle une journée d'été sous les pins du sud de l'Italie. Je parle du milieu typique dans lequel nous cheminons, de la pinède continentale xérophile en présence de sa flore et sa faune. La fatigue du groupe se fait sentir et je réduis mes commentaires pour nous laisser guider par le flot de l'eau du bisse. Dernier arrêt fraîcheur devant une chapelle pour conter son histoire avant de regagner notre point de départ.

Nous décidons de prendre un verre en commun en plaine où je recueille les premières impressions de cette journée. Grande satisfaction du temps de marche accompli, belle découverte de cette région méconnue, sensation de délasserment. Les participants reprennent le chemin du retour, Genève, Lausanne, Evolène, Chermignon, Chalais et tout le monde se dit "à bientôt" dans une ambiance amicale.



Valérie à l'écoute de ses pieds

***"Bien que les pieds de l'homme n'occupent  
qu'un petit coin de la terre,  
c'est par tout l'espace qu'il n'occupe pas  
que l'homme peut marcher sur la terre immense."***

***Tchouang-tseu***

### 5.3.2 Randonnée Eau : à la découverte des bisses le 27 mai 07

Il est samedi et la pluie est au rendez-vous pour notre sortie de dimanche sur le thème de l'Eau. Après avoir pensé tout annuler, puis prévu un programme viticole avec une visite de musée, je décide, grâce à l'annonce d'une éclaircie matinale par le météorologue, de réaliser l'itinéraire projeté, mais de manière raccourcie pour 3h de balade le long du Grand Bisse de Lens. Tout le monde est présent, sauf Jean-Claude et Martine excusés pour cette journée planifiée sur le week-end de Pentecôte.

C'est dans des couleurs de végétations verdoyantes et sous un ciel chargé de nuages gris que nous nous retrouvons au départ. Malgré la température fraîche de 10 degrés environ, l'ambiance est rapidement très joyeuse, rires et plaisanteries sont au rendez-vous. Anorak sur le dos, tout le monde semble content de se revoir. J'annonce les changements de programme ; le départ donné, nous traversons le village de Lens pour rejoindre le bisse en contrebas.

Nous cheminons tout en douceur le long du bisse, dans une atmosphère détremmée. La forêt nous livre ses mille senteurs accentuées par l'air humide du petit matin. L'ambiance est détendue, moi aussi, et les personnes parlent volontiers entre elles. Je leur propose ensuite un bout de chemin dans une marche silencieuse. Chaque personne se distance l'une de l'autre et progresse tranquillement en respirant profondément, écoutant les bruits environnants agréables et désagréables, ouvrant les narines toutes grandes. Telles sont les consignes de cette marche calme et muette.

A la fin de cette expérience, je recueille leurs impressions. En chuchotant, ils me livrent leurs ressentis : les oiseaux, le bruit de l'eau, la fanfare, les voitures au loin, le calme ensuite, le recueillement, la détente du sentier à plat.

Et c'est au moment de repartir que Nathalie aperçoit, au fond de la clairière, une biche broutant paisiblement. Tout le monde vit un instant d'émerveillement. Ceci m'incite à une réflexion personnelle : un instant de silence et d'attention au monde qui nous entoure permet aux choses de venir nous toucher de tout près. Cheminer en silence, sans attente, permet aux événements de surgir ; tout comme une sensation nouvelle de marcher en forêt apparaît. Prendre conscience de faire partie intégrante de cette forêt à cet instant c'est participer à un tout et vivre l'universalité du monde, sans avoir besoin de prendre le pouvoir sur celui-ci.

La suite de la balade en est agréablement influencée et ponctuée de surprises et d'émotions dans une atmosphère "d'instant présents". Je sens le groupe beaucoup plus réceptif, curieux de la flore, des panoramas, des bisses et de l'histoire des hommes, ingénieurs constructeurs de canaux d'irrigation et de tunnels.

Nous atteignons une partie assez aérienne du bisse où je prépare Nathalie, souffrant de légers vertiges, à passer de manière détendue sur d'étroites planches de bois. Préalablement, je donne des consignes de sécurité à tous, et accompagne Nathalie, la guide dans des respirations lentes et profondes. Tout se passe bien, elle se concentre sur sa respiration et son pas est déjà plus décontracté. Elle prend lentement confiance en elle.

Des opportunités s'offrent à moi pour animer cette journée : l'effleurement du vol d'une buse, à deux reprises durant la pause ; la découverte de sa pelote de réjection, le jeu de cache-cache de deux écureuils dans les arbres.

Le fait d'avoir planifié moins d'animations fixes à cause du changement d'itinéraire n'a-t-il pas permis aux événements de se manifester plus par eux-mêmes ? J'ai utilisé tout au long du chemin tout ce qui venait à moi, comme une journée pleine de ressources et de cadeaux pour susciter la curiosité, le questionnement, l'observation, le respect de la nature et peut-être des remises en question personnelles. Trop d'animations organisées ne tuent-elles pas l'animation spontanée du groupe ?

Une pluie fine, presque agréable, commence à tomber alors que nous sommes à 15 minutes environ de l'arrivée. Nous terminons tranquillement notre randonnée. Tout le monde est surpris en bien et content d'être sorti en pleine nature, malgré ce temps à priori maussade.

Je leur propose de prendre un petit verre ainsi qu'une raclette à la cave St-Michel. Corinne et Vincent nous quittent pour reprendre la route de Lausanne, tandis que le reste du groupe se joint à moi pour gagner le village de Corin. C'est dans une ambiance amicale et conviviale accompagnée de cors des Alpes et d'un verre de fendant moelleux que nous partageons une succulente raclette au fromage d'alpage ainsi que des cerises ramassées par Maryvonne pour dessert.



Détente et sourires !

### 5.3.3 Randonnée Feu : les hommes et l'alpage le 23 juin 07

Depuis le 11 juin, mon groupe rétrécit comme une peau de chagrin. Corinne et Vincent suivent un programme imposé par leurs amis respectifs, Claudia est malheureusement blessée et Valérie, souffrante. Nathalie, Maryvonne, Jean-Claude et Martine sont au rendez-vous. Ce n'est pas sans une petite déception que je m'interroge sur les raisons du peu de participation : démotivation, météo mitigée, difficulté à tenir ses engagements ? Il est vrai qu'un bon nombre de personnes ont de multiples activités ; concilier le tout et fixer des priorités n'est pas chose aisée pour tous.

Jean-Claude et Martine, absents à la journée Eau, sont pleins d'enthousiasme et heureux de retrouver une partie du groupe. L'ambiance de départ est à nouveau joviale et amicale comme la journée Eau, empreinte d'une atmosphère de retrouvailles conviviale.

Par de petits sentiers bordés d'une flore abondante et sublime, nous nous dirigeons vers l'alpage pour vivre l'inalpe matinale de Merdechon, non sans évoquer le remuage d'autrefois et d'aujourd'hui. Maryvonne nous fait part de sa déception de ne pas être montée avec le bétail.

Le vent et le froid de la journée n'ont pas pour autant découragé les visiteurs ; les voitures et les bicyclettes défilent sans interruption et déversent une multitude de passionnés de combats de reines. L'effervescence est dans l'air, les vaches s'excitent dans l'étable, les propriétaires s'impatientent avant le tirage au sort dans le chapeau de l'emplacement de leurs lutteuses dans l'arène. Avec beaucoup de vécu dans son récit, mon père nous donne des explications intéressantes sur la race d'Hérens et sur la vie de l'alpe.

Les combats se déchaînent. Jean-Claude s'approche pour prendre des photos, premier contact avec la race d'Hérens. Papa nous présente avec des mots en patois la hiérarchie des gens de l'alpage. Je laisse volontairement la matinée s'écouler au rythme des événements qui surviennent dans cette atmosphère conviviale. Les 3 dames désirant bouger, nous nous rendons chez Dorothée, l'épouse du président de l'alpage, qui nous offre aimablement un café génépi, nous faisant oublier pour un instant le froid matinal. Dorothée s'engage avec un vif plaisir dans l'explication du déroulement d'une journée en glissant çà et là quelques anecdotes.

Nous nous préparons ensuite à partir en randonnée autour du Petit Bonvin. Et c'est avec émerveillement que nous traversons l'alpe tapissée de gentianes, de pensées, d'anthyllides, d'orchis, de jubarbes, de primevères farineuses, de boutons d'or et de bien d'autres fleurs : un vrai festival de couleurs. Maryvonne et Martine ont un véritable engouement pour la flore et manifestent un grand désir d'apprendre, de reconnaître ces fleurs de montagnes, de savoir leur utilité culinaire et phytothérapique. Je m'adapte à la demande, ce qui convient très bien à ce petit groupe de 4 personnes. L'ambiance y est très amicale et détendue.

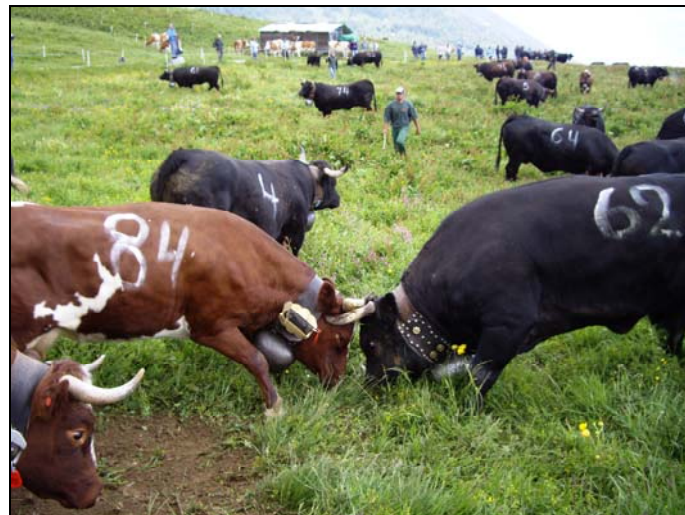
Martine me questionne tout de même sur le lien entre le thème du Feu et la journée. Je précise au groupe, un peu tardivement, ma réflexion sur le rapport du Feu aux hommes et à l'énergie. A la suite de tant d'émerveillement, je reconnais avoir un peu délaissé volontairement le fil conducteur Feu du jour pour répondre aux multiples questions de botanique.

Malgré le souhait de certaines personnes du groupe de s'arrêter, je décide de repousser l'heure du pique-nique. Finalement, nous partageons le repas à l'abri du vent derrière de gros rochers, sous la caresse timide de quelques rayons de soleil.

Une discussion s'engage sur le rythme de marche en montée et les pauses. Les avis diffèrent entre les arrêts nécessaires pour reprendre son souffle, les arrêts pour des questions floristiques et les montées sans pauses. Je leur précise que le rythme est propre à chaque personne en fonction du temps total de marche, de son physique, de sa résistance à la fatigue, du poids de son sac. La marche en groupe tend à trouver un rythme commun où parfois les plus forts doivent s'adapter aux plus faibles ou attendre plus longtemps : difficile de satisfaire tout le monde. Tout dépend du participant, s'il écoute le groupe ou seulement lui-même.

Dernière petite pause au soleil, au sommet du Petit Bonvin, où Nathalie, Jean-Claude et Martine s'assoupissent tandis que Maryvonne tombe en admiration devant une silène de Suède, fleur peu fréquente, puis prend le temps d'admirer le panorama de Loèche à Martigny.

La descente jusqu'au parking s'effectue tranquillement entre les lapiés, sur un parterre de gentianes. C'est décidé ; Maryvonne se replongera dans ses vieux livres de botanique ; et Martine désire apprendre à confectionner un herbier. Je profite alors de les rendre attentives aux fleurs protégées et au respect de la nature en général. Nous partageons le verre de l'amitié et c'est avec une grande satisfaction que le groupe prend congé de moi.



Inalpe à l'alpage de Merdechon

### 5.3.4 Randonnée Air : week-end en cabane le 28-29 juillet 07

Pour ce premier week-end de randonnée, je retrouve un groupe de 4 personnes : Nathalie, Martine, Jean-Claude ainsi que Claudia, prêts à vivre le plein Air. Les retrouvailles sont amicales, mais la problématique du jour s'annonce rapidement ; Jean-Claude souffre d'une douleur dorsale. Il décide tout de même d'effectuer la première partie à pied, malgré l'option de monter en télécabine depuis Anzère, ce qui réduirait sa randonnée de 2h30, sur une durée totale de 5h, pour ce premier jour. Martine, quant à elle, suivant mes conseils, s'est munie d'un herbier format A5 et est très motivée à le remplir.

La randonnée commence en forêt où s'engage une discussion animée sur l'utilité des bâtons. Je profite de conseiller un réglage adapté à ceux qui en ont. Après 1h de marche, nous nous arrêtons sur un replat confortable et ensoleillé où je leur propose un moment de relaxation et de respirations conscientes et profondes. La météo du jour est parfaite, juste la mesure de soleil et d'Air nécessaire pour rendre les pauses agréables et pour éviter les inconvénients de la chaleur à la montée. La douleur lancinante de Jean-Claude se manifeste un peu plus, mais "ça va", me dit-il avec une légère grimace.

Martine ne manque pas un instant pour papillonner de fleur en fleur et compléter sa cueillette sans prendre trop de retard sur le groupe ; et nous récapitulons le nom des fleurs appris lors de la journée Feu. Cependant, la douleur insistante de Jean-Claude nous contraint à multiplier les pauses. Son visage a les traits tirés, il estime sa douleur à 7 sur 10. Je lui donne un anti-inflammatoire et Martine s'offre à porter son sac pour la dernière demi-heure jusqu'à l'arrivée de la télécabine.

Plus haut, au Pas de Maimbré, la douleur augmente d'intensité. Nathalie, pratiquant les massages de la méthode Grinberg, s'occupe de son dos pendant 20 minutes. Une amélioration encourage Jean-Claude à poursuivre les 2h30 du chemin restant, avec son sac. Sa décision prise, il n'y aura plus d'alternative, sauf en cas d'urgence où l'on fera appel aux services d'un hélicoptère. La météo est très favorable, il est midi et nous avons du temps devant nous pour atteindre la cabane des Audannes.

Nous continuons encore un peu avant la pause pique-nique. L'étage alpin nous offre une flore exceptionnelle pour le plus grand plaisir de Martine qui poursuit son apprentissage. Jean-Claude, lui, essaie tant bien que mal de cacher sa souffrance, mais en vain. Je lui administre un nouvel anti-inflammatoire et Nathalie, pleine d'entrain, s'empare de son sac avant d'entamer la montée vers le col. Je marche avec lui et lui impose un rythme très lent ainsi que des respirations profondes. Nathalie réalise le double poids de son sac et peine à la montée. La descente sur la cabane se fait tout tranquillement et le visage de Jean-Claude s'illumine d'un large sourire à l'arrivée.

La détente, la bonne humeur et l'ambiance conviviale de la cabane effacent toutes les souffrances de la journée. Martine redécouvre son herbier en présence d'Armand, gardien de la cabane et fin connaisseur en botanique ; s'engage alors un dialogue de botanistes avertis tandis que Nathalie s'occupe de masser les pieds et le dos de Jean-Claude. Claudia, plus discrète, s'avoue fière d'être arrivée au bout de cette première et longue journée.

Après le souper, nous prenons du temps, comme prévu, pour préparer le bivouac du week-end Quatre Eléments. Nous planifions ensemble le menu, la répartition des achats et parlons du matériel nécessaire et manquant, tout ceci dans une idée de partage, d'échange et d'entraide au sein du groupe.

Un dernier coup d'œil sur le lac des Audannes s'estompant dans l'obscurité et tous se mettent au lit.

Le lendemain tout le monde est en forme, y compris Jean-Claude et son dos requinqué par les massages de Nathalie.

Le lac scintillant au lever du soleil est magique : Air, Eau, Terre, Feu, tout y est, en toute simplicité, comme un cadeau. Nous entamons notre descente vers l'alpage de Serin où j'apporte quelques notions d'hydrogéologie. Je dois calmer l'ardeur de Martine dans sa cueillette sur des passages un peu vertigineux tandis que Nathalie et Jean-Claude doivent se concentrer sur le chemin, souffrant de légers vertiges. Nous atteignons le lieu historique de l'éboulement du Rawyl, endroit opportun pour conter une légende liée à ce tremblement de terre.

Pendant la pause de midi sur l'alpage, je profite de la formation des cumulonimbus, annoncée, pour faire mon animation "rêverie la tête dans les nuages", complétée par une explication météorologique concrète. Suivent un concours du plus petit sac à déchets et du solde de nourriture, ainsi qu'une réflexion sur le poids du sac lors d'un bivouac.

Le dos de Jean-Claude n'a plus retenu mon attention, car sa douleur a été supportable durant toute cette journée dominicale. Nous terminons notre randonnée à Anzère, le long du bisse de Sion. Une bière fraîche et bien méritée attend Jean-Claude ; une journée vécue sous le signe de la solidarité et des nuages.



Vestiges du tremblement de terre

### **5.3.5 Randonnée Quatre Eléments : à la belle étoile le 18-19 août 07**

Nous voici presque tous réunis pour vivre cette dernière étape du programme "Bien-être dans les Quatre Eléments". Vincent s'est désisté pour les 3 dernières sorties et le genou de Maryvonne a déclaré forfait pour le restant de la saison de randonnée 2007, à son plus grand regret. Nous nous retrouvons sur le parking du téléphérique de Chalais-Vercorin avec nos provisions et nos gros sacs, dans une ambiance de départ à l'aventure très amicale.

J'ai convié Cédric, un ami géologue, à nous accompagner et à nous parler de la géologie du vallon de Réchy tout au long du week-end. Je donne les informations générales et annonce une prolongation du temps de marche de 30 minutes, pour dimanche, due à une partie du chemin inaccessible : au total 5h45. C'est long ! Je vois certains visages se figer et je réalise rapidement l'incidence du poids des sacs. Je rassure tout le groupe et nous procédons à la répartition du matériel.

Arrivés à Vercorin par le téléphérique, nous prenons un café avant de commencer notre randonnée en direction du bisse. L'atmosphère du groupe est joyeuse et conviviale, tous sont contents de se retrouver après quelques mois de séparation. Cédric effectue des arrêts ponctuels pour parler géologie ; il a à cœur de nous expliquer la formation des Alpes, de la grande et de la petite vallée glacière du vallon de Réchy. Le groupe intéressé pose des questions, la discussion s'installe.

Nous marchons ensuite tranquillement le long du bisse jusqu'à La Lé où nous prenons notre pique-nique. Le poids sur le dos se fait sentir et je donne quelques conseils pour ajuster la hauteur des sacs et rééquilibrer les charges ; j'effectue également quelques réglages sur le mien. Une courte sieste au soleil est bienvenue et tout le monde se détend.

Nous poursuivons par de la marche en montée jusqu'au lieu du bivouac. Jean-Claude s'est remis de son dos ; j'accompagne Corinne qui souffre autant de la montée que de la gêne qu'elle éprouve à faire attendre le groupe.

Nous arrivons vers 16h au Tsartsey, et posons définitivement nos sacs pour la première journée. Les veaux et les génisses ont pris possession des lieux. Je donne les premières consignes pour la suite de la soirée. Chacun se met à la recherche d'une place pour la nuit, avec un certain agacement pour certains, car les emplacements les plus confortables sont maculés de bouses. Le groupe s'éparpille et trouve son petit coin plus ou moins confortable pour la nuit. La discussion s'ouvre ensuite sur le lieu du foyer ; les avis divergent. Pas évident de satisfaire tout le monde ; c'est mon rôle de leader de prendre la décision la plus juste avec la fermeté et la souplesse nécessaires. Je choisis un emplacement pratique pour y acheminer le bois et l'eau sans encombres, car les alentours sont marécageux.

Tout le monde se met à la tâche pour préparer le feu, l'apéro et apporte son petit grain de sel pour cuisiner le risotto. Les participants se connaissent mieux, les langues se délient, les caractères s'affirment. Les génisses, curieuses, s'approchent de nous et de nos affaires, ce qui anime la soirée. Le berger, sympathique et accueillant, les rejoint et prend volontiers un verre en notre compagnie tout en nous expliquant sa vie à l'alpage, en répondant à nos questions intéressées. Il descend ensuite vers la rivière avec son chien et le troupeau.

Le ciel est légèrement couvert et la pluie n'est pas prévue ; la température est douce, aucun souffle dans les mélèzes. La fatigue se ressent chez certains, elle ne tardera pas à avoir raison de leur sommeil. Nous terminons notre repas par des bananes au chocolat flambées, accompagnées d'un vin surmaturé. Je renonce à la proposition d'une petite balade nocturne et à la lecture du ciel qui est caché par les nuages. La veillée au coin du feu s'écourte au fur et à mesure que chacun regagne son lieu de couchage.

Je regagne également mon sac de couchage et réfléchis à la fatigue de certains participants, au poids des sacs et aux variantes d'itinéraires pour écourter la journée du lendemain. Quelques gouttes de pluie commencent à tomber. Rapidement, Nathalie m'appelle et je la rassure tout en lui précisant que nous avons une solution de repli si la pluie persiste. 30 minutes plus tard, le ciel se dégage pour céder la place à une voûte d'étoiles majestueuses.

Après une nuit en plein air, plutôt courte pour certains, je réveille tout le monde à 6h ; le départ est prévu à 7h30, l'orage est annoncé pour 15h environ. On s'affaire au petit déjeuner et au remplissage des gourdes et des sacs. La première montée très raide force le groupe à se scinder rapidement en 2. Mes consignes de pauses et de regroupements sont bien comprises, je marche avec les plus lents et le groupe restera divisé en 2 à la montée, jusqu'au lieu de notre pique-nique. Cela permet à chacun de marcher à son rythme, malgré des sentiments de culpabilité présents. Je constate que tout le monde marche bien et se sent en forme, malgré le poids des sacs ; je décide de garder l'itinéraire initial.

Le jeu d'ombres et de lumières du lever du soleil sur les méandres de l'Ar du Tsan, les linaigrettes agitées de la gouille de Potoc, les vallonements de l'ancienne moraine, l'apaisant lac du Louché sont autant d'émerveillements pour chacun. Le temps du pique-nique ne permet pas la sieste, car le plafond nuageux se densifie. Nous repartons sans trop tarder et descendons par la rive droite du vallon. Une pluie sans orage commence à tomber, ce qui ne nous empêche pas d'observer une grenouille rousse, des chamois, une biche et un jeune cerf pour le plus grand plaisir de Nathalie, passionnée de faune apprivoisée et sauvage. Une fois de plus, cette atmosphère solitaire, pluvieuse et apaisante, nous a permis d'apercevoir la faune offerte tout à proximité et au moment opportun.

Cédric poursuit ses interventions géomorphologiques sur le vallon. La pluie cesse et nous faisons une dernière pause au soleil où un arc-en-ciel nous gratifie de ses couleurs lumineuses, dernier cadeau en image de la journée (photo en première page). Le tonnerre gronde au fond de la vallée, Valérie souffre d'une épaule et nous arrivons à 15h à la télécabine pour redescendre à Vercorin. Nous prenons un dernier verre et partageons les impressions de cette journée et des précédentes. Dépaysement, plaisir de retrouver tout le groupe, bonheur et découverte sont les mots exprimés. Jean-Claude relève que j'ai bien su lier la mayonnaise dans le groupe et Nathalie s'enquiert déjà de la date de notre prochaine rencontre. Je leur propose de nous retrouver l'été prochain pour une sortie Bien-être version 2008.



Notions de géologie par Cédric

## 6. Synthèse des questionnaires de satisfaction

Après chaque randonnée, je distribue un questionnaire de satisfaction (annexe 10.5.) à chaque participant. Les consignes sont : noter tout ce qui vous vient à l'esprit, coup de cœur, coup de gueule, votre ressenti, le maximum de remarques et de suggestions. Voici la synthèse des 28 questionnaires envoyés et reçus :

### ❖ *Nombre et âge des participants*

*Terre* : 8, *Eau* : 6, *Feu* : 4, *Air* : 4, *Quatre éléments* : 6. Taux de participation : 70%.  
Âges : 29, 35, 36, 48, 49, 51, 53, 60. Moyenne d'âge : 45 ans.

### ❖ *Donner 1 ou 2 mots pour résumer votre vécu sur la journée*

*Terre* : découverte (4), plaisir (3), détente, partage, rencontre, bonheur, fatigue, revigorant, agréable, joyeux, rempli, beauté, nature.

*Eau* : apaisant, surprenant, revitalisant, émotion, admiration, évasion.

*Feu* : détente, découverte, tradition, botanique, génial.

*Air* : solidarité, beauté, fantastique, effort, intensité, silence, nuage, plaisir.

*Quatre éléments* : émerveillement (6), poids (4), beauté (2), infini, aventure, bruits d'animaux, découverte unique.

### ❖ *La journée vécue correspond-elle à vos attentes ou à ce que vous imaginiez ?*

*Terre* : Oui, au-delà (6). Émerveillement (2) de la région inconnue, de sa beauté, de ses changements surprenants. Grande appréciation des commentaires. Surprise des activités et jeux proposés. Prise de conscience du réchauffement de la terre qui fait peur. Équipe sympathique sans se connaître auparavant.

*Eau* : Oui au-delà (4). Marche silencieuse très appréciée, adaptée (2) aux circonstances de la pluie. Émotions (2) à la vue de la biche, du rapace raser nos têtes. Découverte des aspects de la nature et respect du travail des hommes (2). Peur d'avoir froid. Nouvelle expérience de marcher sous une pluie fine. Partage réussi avec les participants grâce à l'attention de l'accompagnatrice portée à chacun, à son envie de faire partager son émerveillement, de donner goût à découvrir cette région, le dynamisme du groupe s'en est ressenti. Plaisir de chacun de se retrouver.

*Feu* : Oui (2). Désir de plus d'infos sur les dégâts du feu en montagne, sur la prévention, sur les foyers utilisés dans les alpages. Non, ma vision feu n'est pas liée à l'activité humaine ; d'autre part je me sens responsable de ma forte demande botanique et j'ai très apprécié de recevoir toutes ces informations. Pouvoir nommer les fleurs est une manière de m'approprier de quelque chose et d'avoir un autre rapport à la nature. Dommage, j'aurais désiré monter à l'alpage avec les vaches.

*Air* : Oui (3). Riche d'impressions, de colorations, de lumières différentes. Plus longue marche qu'imaginée. Apprécié aider l'équipe et partager des moments nature.

*Quatre éléments* : Oui au-delà (4). Mal dormi, un peu malade mais génial, failli louper une super expérience. Peur d'avoir froid mais vraiment agréable. Intéressant d'avoir des infos de professionnels d'une région bien connue. Belles surprises de la flore, faune, des relations humaines. Soutien attentif de l'accompagnatrice.

❖ *Avez-vous modifié votre comportement habituel ou avez-vous envie de changer quelque chose à vos habitudes à la suite de cette journée ?*

- 1) D'abord davantage d'observations, et d'attention sur la flore d'ici et en voyage. Je recherche les fleurs connues. Rêve de faire un herbier pour connaître plus intimement la nature : observer, toucher, conserver, replonger ensuite. Petit rappel pour une meilleure qualité de vie, prendre le temps de regarder les nuages, la flore autour de moi. Réfléchir au confort, aux conditions de vie, à ce qui est essentiel.
- 2) Découverte de mon environnement. C'est comme si je faisais le tour du Châtelard pour la 1<sup>ère</sup> fois, pourtant j'y suis déjà allée souvent. Redécouverte de mes livres de flore. Respect pour les plantes rares.
- 3) Décision d'arrêter de fumer, replongé, continué à diminuer, déception, puis détermination. Prendre plus de soin de moi, m'écouter, respecter mes envies. Prise de nouvelles décisions pour moi. Ne pas toujours faire pour les autres, laisser faire les autres. Positiver, respirer face à la peur du vertige, regarder la montagne et non le vide.
- 4) Envie de faire plus de sport, mais pas le temps ; randonner plus régulièrement, j'ai l'intention de devenir une véritable randonneuse.
- 5) Sortir marcher en montagne, même par temps maussade, est très sympathique. Marcher plus à pieds nus. Désir de repasser une nouvelle nuit à la belle étoile.
- 6) Envie d'observer mieux et de découvrir cette nature qui est si proche et si inconnue. Envie de marcher plus souvent, de refaire ce genre d'excursion.
- 7) Vu mon docteur pour être remis d'aplomb pour le bivouac. Oui, engager un sherpa pour le bivouac.
- 8) Non, désolé.

❖ *Encadrement*

	Excellent	Très bien	Bien	A améliorer
Organisation de la journée	15	12	1	
Sécurité	19	9		
Conduite de groupe	13	15		
Rythme de marche	11	15	2	
Nombre et longueur des pauses	9	16	3	
Ecoute et disponibilité	13	15		
Compétence	15	13		

*Remarques et suggestions*

Pauses moins longues le matin souhaitées pour finir plus tôt l'après-midi.

Pauses et arrêts plus rapprochés souhaités.

Pas de pauses à la montée pour ne pas couper le souffle et le rythme.

Prévoir les pauses pipi pour ne pas courir après le groupe, annoncer la durée de la pause boisson pour permettre une pause pipi.

Donner le plus d'informations au départ sur les pauses et l'arrivée sauf si arrêt exceptionnel.

Fournir une carte de l'itinéraire parcouru.

Déséquilibre entre le matin, rythme plus lent, plus de pauses et d'explications et l'après-midi, plus vite.

Temps de marche dépassé du temps inscrit dans le programme.

Rythme de marche bien adapté pour les différents niveaux physiques tout en assurant sécurité et cohésion du groupe.

Bonne gestion des intempéries, souplesse dans l'organisation à relever.

Moment de l'inalpe un peu long car froid, bien apprécié de repartir pour se réchauffer.

Un grand merci à ma réflexologue et à mon infirmière.

Très bonne progression par rapport aux autres journées, effort, implication.

Hébergement très bien organisé, expérience sympathique.

Lieu du bivouac pas idéal, dissémination du groupe pour dormir, bouses de vaches, veillée au coin du feu courte, je l'aurais préféré au bord du lac, temps de marche pas équitable sur les 2 jours, 2<sup>ème</sup> jour long avec un sac lourd.

Bivouac parfait.

#### ❖ *Contenu et connaissance*

	Excellent	Très bien	Bien	A améliorer
Compétence pédagogique	14	14		
Fil conducteur en lien avec le thème	13	11	3	
Animation	12	10	6	

#### *Remarques et suggestions*

Commentaires quand le groupe est réuni et questions individuelles reprises à la pause pour tout le groupe souhaités.

Balade intéressante, informations de qualité appréciées, randonnée Eau imaginée annulée. Très bonnes informations complémentaires données par e-mail.

Désir d'histoires liées aux lieux, en lien avec le passé, commentaires supplémentaires.

Lors de la journée Terre, pas trouvé le fil conducteur, car attente d'explications sur la géologie des Alpes.

Marche à pieds nus sympathique, mais pas indispensable.

Jeu de se présenter mutuellement, plutôt annoncer qu'improviser, avec le désir d'avoir du temps pour faire connaissance.

Thème du feu à mieux exploiter, différemment, mais parcours floral fantastique.

Beaucoup apprécié, le dessin des nuages, excellent, plus d'animation comme celle-ci.

Intéressant d'avoir un autre professionnel pour enrichir les connaissances et apporter un autre regard sur l'environnement naturel.

Pas d'animation au coin du feu, proposition de conte, observation des étoiles mais couvert, ballade de nuit, mais fatigue du groupe et longue marche le lendemain.

Bonne préparation du bivouac, pour mieux savoir le nécessaire à prendre et le superflu.

Ambiance agréable de tout le groupe, accueil sympathique des gens de l'alpage.

Bonne dynamique de groupe.

Remerciements, tout est bien et convient parfaitement, bravo, tout est excellent, une vraie pro. Tu vas aller loin. Merci pour cette magnifique expérience, pour ton professionnalisme et tout ce que tu as donné pendant ces journées.

Réel plaisir de découvrir ces paysages avec toi, très dépaysant.

J'ai aimé cheminer au cours de l'année sur le thème des quatre éléments. Je te souhaite beaucoup de succès dans cette nouvelle activité qui te va très bien.

## 7. Analyse

Tout au long de cette expérience de 5 mois, j'ai pu recueillir, en plus des questionnaires, beaucoup d'impressions, d'envies, de suggestions très constructives de la part des participants. C'est sur cette base de données que je vais progresser dans la continuation de mes programmes de randonnée en général, sur les quatre éléments, et également sur le thème du bien-être.

La planification d'un programme de 3 jours et de 2 week-ends, étalée sur 5 mois, demande un engagement important de la part de la clientèle. Le stress, les multiples sollicitations, la vie de famille, la société de consommation d'aujourd'hui rendent difficiles l'investissement personnel complet et le choix des priorités. J'ai envie d'essayer un programme plus court, de 2 jours et d'un week-end, avec un bivouac en option ; mais également de garder un programme long, planifié hors des jours fériés.

Mon groupe de randonneurs est composé d'une personne de niveau entraîné, de 4 personnes de niveau moyen et de 3 personnes de niveau lent. L'adaptation de chacun au groupe n'est pas toujours évidente, mais elle se fait au fur et à mesure de l'avancement du programme. La bonne dynamique de groupe et l'ambiance agréable créent l'esprit d'entraide. L'âge du public cible peut rester identique, soit à partir de 25 ans, mais sans limite d'âge supérieure, car j'ai reçu des inscriptions de randonneurs avertis, âgés de plus de 65 ans. Les différences d'âges et de niveaux physiques sont autant de richesses apportées à chacun lors d'un programme suivi.

Un week-end bivouac organisé pour des participants de niveau moyen, munis d'un sac relativement lourd, ne devrait pas dépasser 4h de marche par jour, de manière à ce que la fatigue ne les empêche pas de profiter de la soirée. La progression du niveau de difficulté de randonnée est à maintenir. Je relève que les efforts accomplis par les participants les moins entraînés m'ont permis de découvrir les ressources cachées de chacun, avec au final une grande satisfaction personnelle. Un itinéraire à multiples variantes est essentiel, car son adaptation au groupe est facilitée ; lors du week-end bivouac dans le vallon de Réchy, cela m'a donné l'occasion d'encourager le groupe à se surpasser un peu pour lui permettre de savourer les beautés du vallon dans son entier.

Dans un groupe de personnes qui évoluent, chacune a ses envies, ses besoins, ses freins et ses élans. Il y a les gens qui ont besoin de sécurité, de se sentir encouragés et soutenus ; il y a ceux qui se laissent guider en toute confiance ; il y a ceux qui sont curieux, qui cherchent à comprendre et à apprendre. Il y a autant de caractères et de richesses que de couleurs dans un groupe, mais qui parfois aboutissent à des frustrations personnelles quand les attentes ne sont pas toujours satisfaites ; il est difficile de contenter tout le monde, c'est une réalité à accepter. L'essentiel est de faire toujours de son mieux. Et parfois savoir laisser les choses arriver d'elles-mêmes, c'est apprendre à vivre ce qui est, comme apprivoiser l'inconfort, par exemple. Un besoin évident chez quasi tous les participants est la sieste de midi, moment privilégié en plein air, élément important à placer dans le programme de randonnée.

La dynamique de groupe est très différente à 8, 6 ou 4 personnes. Dans un groupe de 4, les explications peuvent être plus personnalisées. Par exemple, la décision inattendue de la confection d'un herbier par une participante, dans une journée sans thème botanique, serait difficilement réalisable avec 8 personnes ; au risque de troubler le rythme du groupe et l'intérêt de certains. L'adaptation aux diverses demandes peut être mieux concrétisée dans un petit groupe. L'ambiance est différente, les personnes font connaissance plus intimement à 4 qu'à 8. L'expérience des variations du nombre de personnes dans les randonnées a été très bénéfique et intéressante pour moi.

## 8. Conclusion

L'élaboration de ce travail m'a permis de réunir dans un tout, avec ce programme de randonnée "Bien-être dans les Quatre Eléments", ce qui m'interpelle le plus. L'eau, la terre, le feu, l'air et les hommes m'ont donné l'occasion de m'exprimer dans cette nature et de transmettre avec cœur et enthousiasme, de la manière la plus juste, ce qui me touche le plus.

L'imprégnation personnelle des quatre éléments m'a permis de créer un programme indissociable et dissociable à la fois, tels les quatre éléments. Je le désire modulable, séparable, adaptable aux 4 saisons, ouvert à tous horizons, à de nouvelles régions et rencontres humaines ; un programme en mouvement et en constante évolution.

Le fil conducteur a été présent dans ce programme suivi. La dynamique de groupe a été très bonne, même sans la présence totale des participants à toutes les journées. Durant ces 7 jours, la continuité s'est créée par la thématique, par la progression du niveau de difficulté, par l'âme du groupe.

Ces randonneurs ont montré beaucoup d'intérêt, de curiosité, de motivation, à vivre et à poursuivre ce programme avec dynamisme. L'esprit positif et convivial du groupe s'est manifesté très rapidement. Des contacts et des échanges amicaux se sont créés. Cette expérience de vie a été très enrichissante et j'ai eu beaucoup de plaisir à la partager et à concrétiser mon projet avec ce groupe. J'ai pu vraiment les solliciter et expérimenter sur le terrain ce que j'ai voulu mettre en place. Ils ont très bien répondu à mes attentes.

Poser mes motivations et mes idées de départ sur le papier est un premier pas, expérimenter mon projet en est un autre. Dépasser la simple théorie est important et très révélateur. Mon investissement personnel au sein de ce groupe, sur le terrain, a été également une expérience vraiment enrichissante, positive, constructive et surtout la meilleure manière de réaliser mes objectifs de départ. Cela m'a apporté la confirmation de ce que je suis, personnellement et dans mon activité d'accompagnatrice. Etre le plus juste avec moi-même, c'est arriver à donner et à transmettre de la meilleure manière. Ainsi les notions d'ouverture au monde, de questionnement personnel, d'observation plus attentive de la nature, de redécouverte d'endroits connus, de respect de l'environnement ont passé au sein du groupe.

Les sensations de bien-être ont été ressenties au travers d'expérimentations diverses mais aussi dans l'effort et la simplicité de la marche elle-même. Cela prouve une fois de plus que dans l'instant présent, en état d'éveil à la nature, il n'y a plus de souci du lendemain ni de peur de l'inconnu. Se laisser aller dans la ronde de l'univers, c'est être en communication avec la nature, retourner aux choses simples et essentielles : à notre propre nature.

J'arrive maintenant au terme de ma formation d'accompagnatrice en moyenne montagne et voilà déjà qu'une foule de nouvelles idées germent pour la suite de mon activité. L'intervention de spécialistes et l'échange avec des personnes de terrain tels que géologue, gardien de bisse, procureur d'alpage, chasseur, botaniste, thérapeute, vigneron, mycologue enrichissent une randonnée, tant au niveau des connaissances que des relations humaines. Ainsi vont se décliner mes prochains programmes de randonnée, dans une optique de collaboration, de partage et de mise en commun des connaissances, sans oublier un élément essentiel : le Bien-être.

## 9. Bibliographie

### 9.1 Ouvrages

Cornell Joseph  
Vivre la nature avec les enfants  
Un programme de découvertes  
Traduit de l'américain par Susan et Emmanuel Coudel  
Collection Verseau-Terre  
Editions Jouvence, Genève, 1997

Delarze Raymond, Gonseth Yves, Galland Pierre  
Guide des milieux naturels de Suisse  
Ecologie, Menaces, Espèces caractéristiques  
Editions Delachaux et Niestlé SA, Lausanne, 1998

Dufour Daniel  
Les tremblements intérieurs  
Accepter et vivre ses émotions  
Editions de l'homme, Québec, 2003

Föllmi Danielle et Olivier  
Sagesses  
365 pensées de maîtres de l'Inde  
Editions de la Martinière, Paris, 2004

Hildegarde de Bingen  
Les causes et les remèdes, XIIe siècle  
Traduction du latin et présentation de Pierre Monat  
Collection Atopia  
Editions Jérôme Millon, Grenoble, 1997

Jourdan Michel, Vigne Jacques  
Marcher, méditer  
Collection Spiritualités, Espaces libres  
Editions Albin Michel, Paris, 1998

Laszlo Pierre  
Terre et eau, air et feu  
Histoires de sciences  
Editions Le Pommier-Fayard, Luçon, 2000

Lauber Konrad, Wagner Gerhart  
Flora Helvetica  
Flore illustrée de Suisse  
Traduction de l'allemand et adaptation Ernest Gfeller  
Avec la collaboration de Georges Kurz  
Editions Paul Haupt, Berne, 2001

Le Petit Larousse 2003 en couleurs  
Editions Larousse, Paris, 2002

Marieb Elaine N.  
Anatomie et physiologie humaines, 2ème édition  
De Boeck Université  
Editions du Renouveau Pédagogique, St-Laurent, 1993

Vézina Jean-François  
Les hasards nécessaires  
La synchronicité dans les rencontres qui nous transforment  
Les Editions de l'Homme, Québec, 2001

Wüthrich Franzika  
Contributions de Maria Rohner et de Jürg Meyer  
Les Alpes, pour accompagner vos randonnées  
Traduit en français par Nicolas Antille  
Club Alpin Suisse  
Editions Monographic, Sierre, 2005

## **9.2 Cours**

Géologie par M. Kramar Nicolas  
Formation d'accompagnateur en moyenne montagne, St-Jean  
Mai 2004

Hydrologie par M. Thielen Ralph  
Formation d'accompagnateur en moyenne montagne, St-Jean  
Mai 2005

Météorologie par M. Fontannaz Lionel  
Formation d'accompagnateur en moyenne montagne, St-Jean  
Mai 2004

Psychologie et développement personnel par Mme Grau Christiane  
Ecole valaisanne de soins infirmiers, Sion  
Mai 1994

## **9.3 Sites Internet**

[www.cieau.com](http://www.cieau.com)  
<http://objectif-terre.unil.ch>  
[www.unesco.ch](http://www.unesco.ch)  
[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

## **9.4 Photos**

Les photos de ce travail de diplôme ont été prises par moi-même, sauf celle en page 24, prise par Jean-Claude Aeby.  
Toutes les images proviennent des 7 journées de randonnée, excepté en page 2, 5 et 15.

## 10. Annexes

### 10.1 E-mail pour la recherche de ma clientèle

#### *Randonnée : "Bien-être dans les Quatre Eléments"*

*Rayons de soleil sur un lac de montagne, parfum d'une orchidée au détour d'un sentier, clapotis de l'eau d'un bisse au printemps...*

*Se ressourcer en pleine nature, à la découverte de ces beautés naturelles, tels sont les instants de plaisir et de détente que j'ai envie de vous proposer pour 7 journées de randonnée. Et pourquoi pas, vous laisser surprendre par ces moments d'instant présents un peu égarés par notre rythme quotidien effréné ?*

Bonjour,

J'arrive à la dernière étape de ma formation d'accompagnatrice en moyenne montagne, à Saint-Jean, dans le Val d'Anniviers. Je rédige actuellement mon travail de mémoire qui s'intitule "Bien-être dans les Quatre Eléments".

J'ai créé un programme de randonnées sur le thème du bien-être, plaisir en nature, entouré des quatre éléments : Air, Eau, Terre et Feu. Je cherche entre 4 et 8 adultes, de 25 à 65 ans, pour me suivre dans cette aventure en pleine nature, et tester mon projet à mes côtés.

Il s'agit de 3 journées et de 2 week-ends échelonnés dans cette année 2007. Je précise que les participants s'inscrivent absolument pour les 7 jours de randonnée, comme dans l'idée d'un cours que l'on suit pendant plusieurs mois. Ces randonnées se dérouleront en Valais central, dans la région du district de Sierre.

Le programme complet vous est annexé, je reste également à votre entière disposition pour toute question.

Je me réjouis déjà de vivre des moments de détente et de plaisir en montagne à vos côtés.

A bientôt

Anne Rey

Fichier attaché : programme de randonnée "Bien-être dans les Quatre Eléments".doc

**PS : Merci de faire suivre ce message à toutes les personnes intéressées à la randonnée ou à sa découverte.**

\*\*\*\*\*

Anne Rey  
Asp. accompagnatrice en montagne  
Rte de Chaloie 5  
3973 Venthône  
Switzerland

mobile: +4179 365 82 62  
tél : +4127 455 58 81  
e-mail : anne.rey@netplus.ch

## 10.2 Programme journée Terre



### ***Journée Terre : éveil printanier***

Voici venu le moment de nous rencontrer pour cette première journée de randonnée, détente et plaisir, autour du thème de la Terre. Nous allons vivre une escapade dans la pinède de Planige, de part et d'autre de la Raspille, à la découverte du climat valaisan et de son réveil printanier.

Je vous donne rendez-vous le

***Dimanche 22 avril à Miège, devant l'église, à 8h***

#### **Matériel nécessaire**

Chaussures de marche en montagne obligatoires  
Sac à dos de montagne  
Veste de pluie, habits chauds et de rechange  
Chapeau, lunettes de soleil, crème solaire  
Boisson 1,5 l min, pique-nique de midi

#### **Facultatif**

Bâtons de randonnée, jumelle, appareil à photos

#### **Difficulté et temps de marche**

Nous allons cheminer par de petits sentiers parfois escarpés mais tracés ; l'itinéraire est très varié en montées, descentes et plats tout au long de la journée. Le temps effectif de marche est de 4h environ pour 650 m de dénivelé.

#### **Remarque**

Le parcours peut être modifié, selon les conditions, sur décision de l'accompagnatrice en montagne.

Les personnes en baskets ou en chaussures non adaptées à la randonnée ne seront pas admises.

Chaque participant doit être obligatoirement en possession d'une assurance accident et rapatriement.

Le for juridique est en Suisse.

## **Plan d'accès pour le village de Miège**

Prendre la sortie autoroute Sierre ouest.

Traverser la ville de Sierre (Rte de Sion, puis Av. Général Guisan) jusqu'au feu du carrefour de la gare.

Continuer tout droit (Rue du Bourg), puis prendre la 2ème rte à gauche, (Av. Château de la Cour).

Au feu, tout droit (Rte du Rawyl, puis Rte de Montana).

Sortir de Sierre, suivre la route principale sur 1,5 km jusqu'au village de Veyras.

Au rond point de Veyras, tourner à droite en direction du village de Miège, rouler sur 1 km.

Tourner à gauche face à la boucherie et le coiffeur Amazone et vous y êtes.

## **Contact**

Anne Rey  
asp. accompagnatrice en montagne  
rte de Chaloie 5  
3973 Venthône

tél 027 455 58 81  
mobile 079 365 82 62  
[anne.rey@netplus.ch](mailto:anne.rey@netplus.ch)

### 10.3 Programme week-end Quatre Eléments



## ***Week-end Quatre Eléments : sous les étoiles***

Bienvenue dans le vallon de Réchy, véritable joyau entre deux grandes vallées alpines. Suivez-moi le temps d'un week-end dans ce lieu protégé, pour une randonnée dans les quatre éléments et une nuit bien-être à la belle étoile.

Je vous donne rendez-vous le

***Samedi 18 août  
au parking du téléphérique de Chalais-Vercorin  
à 8h15***

**Matériel nécessaire** : sur le document annexé

#### **Difficulté et temps de marche**

Cheminement sur des sentiers de montagne de difficulté moyenne. Le temps de marche effectif est de 3h30 le premier jour et de 5h15 environ le 2<sup>ème</sup> jour. Le dénivelé positif total est de 1800 m pour 750 m de dénivelé négatif.

#### **Remarque**

Le parcours peut être modifié, selon les conditions, sur décision de l'accompagnatrice en montagne.

Les personnes en baskets ou en chaussures non adaptées à la randonnée ne seront pas admises.

Chaque participant doit être obligatoirement en possession d'une assurance accident et rapatriement.

Le for juridique est en Suisse.

## **Plan d'accès pour le téléphérique de Chalais-Vercorin**

### Depuis Sion

Prendre la sortie autoroute Sion est.

Suivre la direction de Bramois, Grône, Granges, Réchy, sans traverser les villages, la route principale passe au nord des villages.

Au rond point de Chalais, poursuivre tout droit sur 200 mètres, le téléphérique se trouve à votre droite.

### **Contact**

Anne Rey  
asp. accompagnatrice en montagne  
rte de Chaloie 5  
3973 Venthône

tél 027 455 58 81  
mobile 079 365 82 62  
[anne.rey@netplus.ch](mailto:anne.rey@netplus.ch)

## 10.4 Matériel et organisation week-end Quatre Elément et bivouac

### Matériel nécessaire

Sac à dos de montagne (contenance 40 à 50 l)  
Chaussures de marche obligatoires  
Sac de couchage chaud  
Sac de bivouac (housse isolante mise autour du sac de couchage)  
Matelas de sol isolant (mousse, Karimatt)  
Vêtements chauds, rechange pour tout, veste de pluie, gants, bonnet  
Chapeau, lunettes de soleil, crème solaire  
Lampe frontale ou de poche avec piles neuves ou de rechange  
Gourde et thermos (contenance totale 2 l en tout)  
Couteau suisse, fourchette, cuillère à soupe, gamelle, gobelet  
Allumettes ou briquet plein  
Nécessaire de toilette (le minimum !)  
Médicaments personnels  
Couverture de survie (alu fin)  
Abonnement demi-tarif, carte rabais  
Compter 25.- environ pour les remontées mécaniques

### A répartir dans le groupe (cf. répartition)

Éponge à vaisselle, liquide à vaisselle, linge de cuisine, entonnoir  
Sac poubelle, sac plastique, papier journal, allume-feu  
2 casseroles de taille moyenne, 2 pinces porte-casseroles (anti-chaud)  
2 réchauds (gaz, alcool, essence) avec recharge  
Micropure

### Matériel facultatif

Bâtons de randonnée, appareil à photos, jumelle  
Sac à viande ou de cabane (en soie, augmente de 4 degrés dans le sac de couchage)  
Housse de pluie protégeant le sac à dos

### Petites astuces

- ❖ Préférer les habits séchant rapidement, laine fine, textile pour le sport, polaire, éviter le coton.
- ❖ Penser aux multicouches, 1 sous-vêtement thermo près du corps, 1 polaire, 1 veste de pluie genre goretex, éviter les gros pulls lourds et les vestes encombrantes.
- ❖ Penser à alléger au maximum votre sac, enlever les emballages inutiles, échantillons de crème, petit savon...
- ❖ Pour les frileux du soir, chaufferettes pour les mains ou les pieds.
- ❖ Si risque de pluie, emballer les affaires de rechange dans un sac plastique, dans votre sac à dos.
- ❖ Prendre un sac à poubelle pour emballer les chaussures de marche pour la nuit, cela les protégera de l'humidité, le papier journal absorbe également l'humidité dans les chaussures ou mettez-les dans votre sac de bivouac.
- ❖ Eliminer le superflu ! Vous marcherez plus aisément et votre dos vous sourira !

## Organisation des repas pour 10 personnes

Les 2 pique-niques de midi sont amenés par chacun de manière à faire un grand repas canadien. Le souper et le déjeuner sont achetés en commun pour 10 personnes, selon la liste ci-dessous, à la suite de l'élaboration du menu par l'équipe de fins gastronomes du week-end Air.

### ❖ *Réjouissance du samedi soir*

Apéritif : Saveurs du terroir  
Entrée : Potage du jour  
Souper : Assiette tessinoise  
Dessert : Surprise tirée du feu

Le vin, la bière et les digestifs sont à prendre personnellement, selon les goûts et envies de chacun et pourquoi pas nous faire découvrir des nouveautés !

### ❖ *Petit déjeuner dominical champêtre*

## Répartition des achats pour le petit déjeuner et le souper pour 10 personnes

Veillez garder les tickets de vos achats, faire votre total et nous diviserons les frais par 10. Le matin du départ nous ferons une répartition équitable dans tous les sacs.

### ❖ *Jean-Claude et Martine*

2 tresses de 500 gr, 3 pt de biscuits de Martine, 5 plaques de chocolat (noisette, pistache, truffe et 2 au chocolat noir), 1 pince porte-casserole, micropure pour 10, 1 bt de vin rouge de Genève, 1 réchaud à gaz

### ❖ *Valérie*

Confiture abricot et 1 autre en petite barquette alu, 1 plaque de beurre 200 gr en barquette, 5 sacs poubelle 35 litres, petits sachets plastiques

### ❖ *Claudia*

500 gr de fromage et 500 gr de viande séchée de chez toi, coupée si possible, 1 bt de vin rouge

### ❖ *Nathalie*

3 échalotes, 5 cubes de bouillon de poule, sel, poivre, allume-feu, 1 bt de vin rouge

### ❖ *Maryvonne*

4 sachets de soupe aux légumes (1 sachet pour 1 litre de soupe)  
1 sachet de parmesan râpé de 250 gr

### ❖ *Corinne*

10 bananes fermes, papier de journal (1 journal), éponge à vaisselle, un peu de liquide à vaisselle, 1 linge de cuisine

### ❖ *Vincent*

Café en poudre, 25 sachets de thé noir et tisane, lait en poudre, sucre en carreaux, pour 10 personnes

### ❖ *Anne*

Pain de seigle tranché, bolets séchés, barres de céréales pour 10, 2 casseroles, 1 kg de riz, 1 réchaud à essence, 1 pince porte-casserole, radio de secours, pharmacie de secours, attelles de secours, 1 bt de vin blanc

### **Remarques importantes**

- ❖ Pour les achats aux quantités non spécifiées, comptez pour 10 personnes seulement.
- ❖ Prenez vos pique-niques pour 2 jours, mais pour 1 personne pour faire un buffet canadien pour 10 personnes seulement.
- ❖ Otez tous les emballages lourds, boîtes en carton, bocaux en verre, mettez le contenu des aliments dans de petits sachets plastiques ou dans de petites bouteilles plastiques pour obtenir une quantité pour 10 personnes seulement.
- ❖ Évitez les boîtes plastiques genre tupperwear, pour ne pas les citer, car c'est du poids superflu.
- ❖ Pensez aux déchets que nous devons porter et ramener entièrement.

**Bonne préparation !**

## 10.5 Questionnaire de satisfaction

### Questionnaire de satisfaction : journée Eau 27 mai 07

#### Impression générale

Donner 1 ou 2 mots pour résumer votre vécu sur la journée

La journée vécue correspond-elle à vos attentes ou à ce que vous imaginiez ?

Avez-vous modifié votre comportement habituel ou avez-vous envie de changer quelque chose à vos habitudes à la suite de cette journée ?

#### Encadrement

excellent   très bien   bien   **à améliorer**

Organisation de la journée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sécurité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conduite de groupe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rythme de marche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nombre et longueur des pauses	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ecoute et disponibilité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Compétence	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Remarques et suggestions :

#### Contenu et connaissance

Compétence pédagogique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fil conducteur en lien avec le thème	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Animation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Remarques et suggestions :

## 10.6 L'instant présent

On demanda un jour à un homme qui savait méditer comment il faisait pour être si recueilli en dépit de toutes ses occupations.

Il répondit :

*Quand je me lève, je me lève,  
Quand je marche, je marche,  
Quand je mange, je mange,  
Quand je parle, je parle.*

Les gens l'interrompirent en lui disant :

*Nous faisons de même,  
Mais que fais-tu de plus ?*

Il répéta :

*Quand je me lève, je me lève,  
Quand je marche, je marche,  
Quand je suis assis, je suis assis,  
Quand je mange, je mange,  
Quand je parle, je parle.*

Les gens lui dirent encore une fois :

*C'est ce que nous faisons nous aussi.*

Non, leur répondit-il :

*Quand vous êtes assis, vous vous levez déjà,  
Quand vous vous levez, vous courez déjà,  
Quand vous courez, vous êtes déjà au but.*

Un moine du Zen

## Remerciements

A Madeleine Wiget-Daly, directrice de mémoire, pour sa disponibilité, ses conseils avertis, son professionnalisme et ses suggestions judicieuses.

A mon oncle Eric Rey pour ses relectures et sa rigueur dans ses corrections de syntaxe et d'orthographe.

A mon amie Nathalie Fournier pour son aide précieuse du point de vue informatique.

A Cédric Meier, pour avoir participé, enrichi le week-end des Quatre Eléments et apporté des notions de géologie fort intéressantes.

A Maurizio pour son soutien moral et ses encouragements durant ces mois de travail.

A ma cousine Céline Rey pour ses conseils photographiques.

A Marie-Jo Burkard et à Xavier Robyr pour leurs lectures et leurs avis constructifs.

A Nathalie, Claudia, Martine, Jean-Claude, Maryvonne, Valérie, Corinne et Vincent qui ont participé à cette expérimentation, à la mise en place de mon projet et qui ont répondu aux questionnaires et aux sollicitations multiples.



Blanche puis rose, la renoncule des glaciers  
(*Ranunculus glacialis*)

***"La nature ne dissimule pas, ni ne manifeste,  
elle indique à celui qui veut la déchiffrer  
tous les secrets qu'elle recèle."***

***Paracelse***