

---

Bulletin N°1  
Mars 2021

# La marche, un jeu d'enfant ?

- Forêts, vaches
- La marche dans tous ses états
- Région : Dent de Vaulion
- Résultats du concours

Vaud

Rando

---

## Sommaire

### 3. Billet du président

### 4–5. Prudence Vaches et forêts : les précautions à prendre

### 6. Chemins bleus Marche en montagne

### 7–15. Dossier : La marche dans tous ses états

- Jean Louis Martin, marcheur d'endurance
- Préhistoire de la bipédie
- Comprendre comment ça marche
- Marcher n'est pas si simple
- La marche au long cours
- La marche athlétique
- Nordic walking
- La marche afghane

### 16–19. Concours Les « œuvres d'art », réponses et résultats

### 20–21. Région Région : Jura Vallée de Joux

### 22–23. VTT Une cohabitation bien ordonnée

### 24–25. Botanisons La camomille

### 26–27. Internet Facebook et Vaud Rando

### La Der Les organes de Vaud Rando

## Infos

### Secrétariat

Le secrétariat est ouvert le jeudi de **14h à 16h30**, sauf lors des vacances de la secrétaire :

- Du 5 au 9 avril 2021
- Du 26 juillet au 6 août 2021
- Du 18 au 29 octobre 2021

Durant ces périodes, les délais pour les inscriptions obligatoires aux excursions sont indiqués sur le site.

**Assemblée générale 2021**  
**Samedi 6 novembre 2021 à Bex**

**Réunion du Cazard**  
Rue Pré-du-Marché 15,  
Lausanne. **Samedi 27 novembre 2021 à 14h.**  
Présentation des séjours 2022 (thermos d'eau chaude bienvenus : merci !).

### Images

Notre adresse e-mail [contact@vaud-rando.ch](mailto:contact@vaud-rando.ch) réceptionne vos photos destinées à illustrer nos courses et séjours.

### Impressum

Impression : Imprimerie Baudat, L'Orient & Lausanne  
Graphisme & mise en page : juuni.ch  
Photo couverture/dos : AdobeStock

Pause et rêveries.



## La rando-thérapie

Parmi les nombreux messages que j'ai reçus au cours de la pandémie que nous traversons, une citation de Gustave Thibon, paysan-philosophe autodidacte que je ne connaissais pas, m'a particulièrement impressionné par le bon sens qui s'en dégage. Je désire donc la partager avec vous. Ces mots ont été écrits en 1955.

« Ne pas mourir est une chose. Vivre en est une autre. Nous entrons dans une ère où l'homme cultive et multiplie tous les moyens de ne pas mourir (médecine, confort, assurances, distractions), tout ce qui permet d'étirer ou de supporter l'existence dans le temps, mais non pas de vivre, car l'unique source de la vraie vie réside au-delà du temps et contient aussi la mort dans son unité. Nous voyons poindre l'aurore douteuse et bâtarde d'une civilisation où le souci stérilisant d'échapper à la mort conduira les hommes à l'oubli de la vie. »

Pour l'avenir, il n'y a pas lieu de nous demander si nous devons être optimistes ou pessimistes, mais plutôt penser à rester les acteurs de nos vies, acteurs soucieux de l'intérêt des générations qui nous succéderont, en essayant de préserver de notre mieux l'écrin magnifique dans lequel nous avons nous-mêmes cheminé. Aimer et pratiquer la randonnée le permet. Et même si les balades en groupe ne sont pour le moment pas encore permises, nous avons toujours la possibilité de nous promener seul ou en formation réduite. Cette activité est propice au rêve (cf J.-J. Rousseau et ses « Rêveries du promeneur solitaire ») et à l'émerveillement, en contemplant les beautés de la nature ou des réalisations humaines particulièrement réussies : une belle

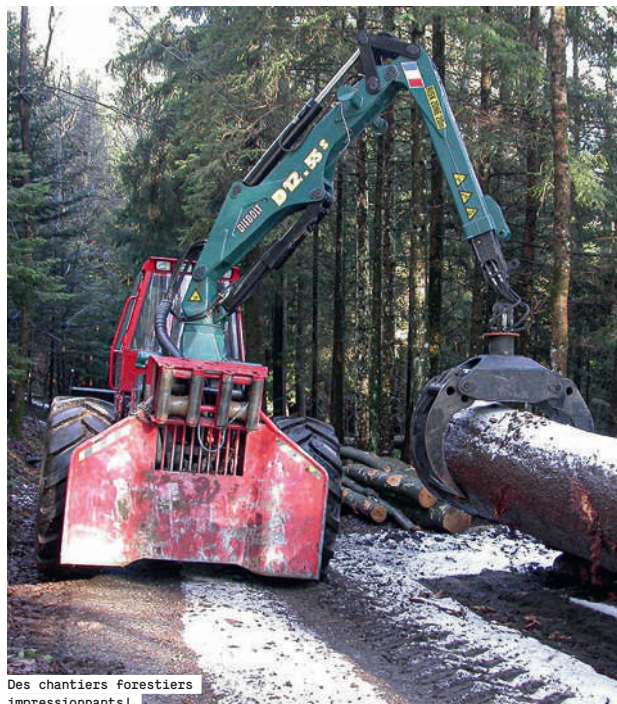
chapelle au détour d'un chemin ou un charmant pont nous permettant de passer sur l'autre rive d'un cours d'eau par exemple. Si nous avons la chance d'être en outre « habités » par un poème ou une musique particulièrement inspirés, l'expérience fait partie des beaux moments de l'existence qui peut nous apporter une forme d'ataraxie. Ainsi, malgré les moments anxiogènes que nous traversons, sur nos monts le soleil annonce toujours un brillant réveil pour celles et ceux qui savent le voir, même à travers les nuages.

Si vous n'êtes pas au mieux de votre forme ou êtes découragés, essayez donc la rando-thérapie, à votre rythme, elle ne peut que générer des effets positifs !

Etienne Poget  
*Président de Vaud Rando*

# Forêts et vaches : les précautions à prendre

**Les chantiers forestiers sont impressionnants par les machines mises en œuvre, leur emprise sur les chemins rendus impraticables et l'enchevêtrement des arbres abattus non encore débités.**



Des chantiers forestiers impressionnants !

**Q**uel randonneur ne se souvient pas de s'être égaré dans de tels endroits où la boue submerge les chaussures, où il faut trouver son chemin à travers une forêt défoncée ? Je me vois encore perdu dans la Combe de l'A, ou entre Rossinière et Château-d'Oex, dans des chantiers très difficiles et très inconfortables à franchir. Impossible de faire demi-tour, le point de bifurcation étant à une heure de marche en haut dans la montagne.

La signalisation des chantiers d'abattage n'est pas toujours bien faite. De larges sentiers forestiers sont signalés comme fermés le week-end alors qu'aucun bûcheron ne s'y trouve. On perd la foi dans la signalisation de fermeture et on passe outre, sans aucun risque, les travaux n'étant entrepris qu'en contrebas durant la semaine. D'autres fois la signalisation n'est pas placée assez tôt et c'est l'enlisement dans la boue d'un chemin devenu impraticable. Le guide de prévention des risques sur les chemins de randonnée pédestres donne quelques indications à ce sujet :

« En cas d'abattage de bois en forêt, les chemins de randonnée se trouvant dans la zone de risque doivent être fermés jusqu'à la fin des travaux. Une indication signalant la fermeture ou une possibilité de contournement doit être prévue au niveau des points clés du tronçon concerné, afin d'éviter que les randonneurs n'empruntent le chemin en vain ou soient tentés de traverser le tronçon fermé en dépit du risque engendré par les travaux d'abattage. Si un chemin est fermé pendant une période prolongée, il convient si possible de signaler le détour. »

Il s'agit d'appliquer ces recommandations avec nuance, en fermant les tronçons encombrés et dangereux, mais en laissant passer les randonneurs quand manifestement il n'y a aucun danger pour eux en semaine ou le week-end.

## Vaches allaitantes : des mères inquiètes

Pour des raisons économiques, prix du lait très bas et charge en travail très élevée, les vaches laitières cèdent peu à peu la place aux vaches allaitantes, surtout dans les pâturages du Jura ou de moyennes montagnes, là où les randonneurs sont nombreux. D'autre part dans ces troupeaux, la monte naturelle est souvent préférée à l'insémination artificielle, d'où la présence de taureaux. Troupeaux sur de vastes espaces, taureaux, mères et veaux, tous les

Un joli veau qui tête implique une mère plus agressive.



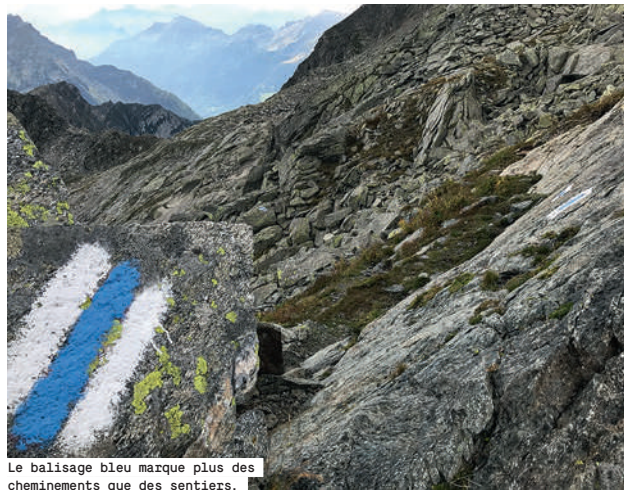
ingrédients sont là pour rendre la cohabitation un peu plus compliquée qu'avec les placides laitières. Les panneaux de signalisation avertissent du danger mais n'arrêteront pas une vache inquiète. Aux randonneurs d'être prudents, surtout accompagnés de chiens. Aux détenteurs de bétail et aux responsables de secteur de trouver une bonne solution comme une déviation temporaire si un chemin ne peut pas être raisonnablement clôturé. **Claude Quartier**



La passerelle de la Tine, avant, après. (Stephane Ecuyer)

**La Tine :** belle réalisation soutenue par Vaud Rando, la construction de la nouvelle passerelle près de la Tine de Confliens pour remplacer une horreur en béton dégradé. C'est d'autant plus plaisant que cette réalisation est l'œuvre d'apprentis forestiers dans le cadre d'un cours interentreprises organisé par le Centre de Formation Professionnelle Forestière.

# La marche bleue sur les chemins alpins



Le balisage bleu marque plus des cheminements que des sentiers.

**S**i vous vous sentez en pleine forme, n'avez pas le vertige, possédez un pied sûr dans les nombreux chemins de montagne que vous avez déjà parcourus cette saison accompagné d'une personne de confiance avec qui vous allez souvent randonner, alors vous pouvez envisager d'aller marcher sur les chemins bleus. Ils vous ont intrigué dès le départ et semblent impossibles à suivre en regardant leurs tracés dans la falaise qu'ils gravissent. En effet, c'est une expérience chaque fois renouvelée que de partir vers ces vires souvent étroites et vertigineuses. Vous avez l'impression qu'ici ça passe mais que là-bas, dans ce petit couloir bien pentu, ce sera impossible.

Et pourtant, pas après pas, en regardant chaque fois où vous mettez les pieds et en vous assurant que votre choix est le meilleur, vous suivez les marques bleues et blanches avec plaisir et confiance. Il faut dire que les bali-

seurs de l'endroit ont particulièrement soigné ces itinéraires.

C'est leur plus important travail de l'année. Ils l'effectuent souvent avec un guide et des collègues équipés pour retailler le chemin, évacuer les blocs instables, corriger si nécessaire le tracé en certains endroits délicats et effacer les anciennes marques de peinture qui pourraient vous mettre en situation délicate. Il faut en effet souligner que si le chemin est optimal selon le marquage, en sortir de deux ou trois mètres à gauche ou à droite peut vous faire courir un risque de chute très important.

Le couloir est passé et vous atteignez ce col qui vous paraissait

réservé aux mordus de la varappe. Prenez le temps d'une pause bien méritée pour détendre votre organisme et vous sustenter quelque peu avant la descente qui s'annonce bien engagée aussi. Une fois ragailardi, commencez le retour vers la plaine avec le même sérieux que précédemment et pensez surtout à ne pas faire tomber des pierres, car d'autres randonneurs peuvent se trouver en dessous de vous.

Le glacier crevassé ou les névés pentus peuvent aussi faire partie de votre itinéraire et donc de vos compétences et équipement. De plus, il n'y a parfois que de simples marques de balisage alpin sur les rochers et c'est à vous de trouver votre cheminement dans ce dédale. Les temps de marche sont dès lors très aléatoires sur ces sentiers alpins. **Bernard Matthey-Doret**

**Prenez une marge très large par rapport à votre objectif de la journée. Enfin, n'y allez jamais seul, toujours parfaitement équipé et en pleine forme, comme partout en montagne du reste !**

# Marcher pour donner plus de vie aux années qui passent

**Q**uand on dit « numismate » que voit-on ? Un chercheur austère qui se penche sur des pièces de monnaie usées ou des médailles dans les arrière-salles les moins fréquentées des musées. Quand on dit « Sierre-Zinal », on pense à des coureurs maigres comme des asperges ayant fait la course quinze fois ou plus. Dans notre imaginaire, le numismate et le coureur n'ont rien à faire ensemble. Pourtant quand on dit « Jean-Louis Martin », on fait la synthèse entre ces deux types de personnage !

**Seize fois Sierre-Zinal, trois fois les cent kilomètres de Bienne, cent fois (oui cent fois !) la Tour de Gourze sous toutes ses faces et le compteur tourne toujours.**

Chaque après-midi, notre marcheur de 89 ans prend le train ou le bus à la gare de Lausanne et va dans un coin du canton de Vaud dont il connaît bientôt chaque arbre. Ce ne sont pas des promenades du dimanche le long des quais d'Ouchy, de Morges ou de Montreux. On le rencontre à la cabane de la Tourche, à celle de Plan Névé. Il chemine en forêt où il entend encore avec bonheur le chant

des oiseaux. On le voit en campagne, entre Romont et Moudon, au pied du Jura, à Chandolin où il a rencontré Ella Maillart, à St-Cierges où il est né. On a souri à son passage lors de son premier Sierre-Zinal, sac au dos, chaussé de tricounis, sept heures pour boucler le trajet. Presque deux fois moins l'année suivante où il avait compris l'esprit de la course. Même expérience aux cent kilomètres de Bienne. La première fois abandon à 80 km faute d'entraînement, la troisième fois 10h30 pour arriver au but ! Un monde de différence. Pour l'accompagner pendant cette période de marche très sportive, Merlin le chien aimé mort un 9 février, en l'honneur duquel il allume une bougie tous les 9 du mois depuis quinze ans.

Dans cette longue balade à travers la vie, il n'y a pas que la marche. Il y a une famille de quatre enfants et dix petits-enfants ; le métier aujourd'hui disparu de compositeur-typographe qu'il a pratiqué en professionnel dans diverses entreprises et dans la vingtaine de livres et publications qu'il a sortis pour son plaisir : sur les médailles de tir en Suisse, sur les montres commémoratives, sur St-Cierges son village natal. Il y a la participation à la vie locale avec ces lettres de lecteur contre les fusions de communes par exemple qui, dans son idée, sont une atteinte au patrimoine. **Cl.G.**



Jean-Louis Martin chez lui et lors de la course Sierre-Zinal.

# Préhistoire de la bipédie

**L'homme descend du singe ? Non, il descend de l'arbre ! C'est ce que l'on a longtemps cru.**

**D**élaissant le milieu forestier pour la savane, les Australopithèques auraient quitté leurs arbres. Pour voir plus loin, ils se seraient redressés et seraient devenus progressivement bipèdes. Cette hypothèse où l'environnement explique tout et qui nous fait descendre du cocotier n'est plus retenue.

La bipédie n'est pas le propre de l'homme. Chimpanzés, bonobos, gorilles, la pratiquent régulièrement. C'est donc une caractéristique commune à tous les hominidés. La bipédie est ancienne. Elle existe depuis plus de 6 millions d'années comme le prouve le long fémur fossilisé à tête épaisse d'Orrorin, un fossile appartenant à la lignée humaine découvert au Kenya en l'an 2000.

Selon les dernières recherches (1), la bipédie redressée serait déjà présente il y a 15 millions d'années chez un ancêtre des hominoïdes dont c'était le principal mode de locomotion. Les grands singes utilisant moins la bipédie sont devenus arboricoles, alors que la lignée humaine est restée fidèle à l'héritage pour devenir bipède exclusif au fil des âges.

Comment en est-on arrivé à cette conclusion ? En faisant de l'anatomie comparée sur les pieds et les mains des fossiles des grands singes et des hommes actuels. On en conclut que le pied de l'homme, très spécialisé avec sa voûte plantaire, ne peut pas dériver du pied plat des autres primates.



Empreintes vieilles de 3,66 millions d'années d'un Australopithèque en Tanzanie.

D'autre part, la main humaine n'est ni faite pour se suspendre aux branches comme l'orang-outan, ni pour marcher sur les phalanges comme le gorille ou le chimpanzé. L'étude des fossiles montre que les lignées des humains et des chimpanzés se sont séparées il y a 8 millions d'années, qu'elles se sont plus ou moins spécialisées dans la bipédie ou la vie arboricole, ou ont pratiqué un peu des deux comme les Australopithèques, dont la célèbre Lucy fait partie. Ces trois lignées ont un ancêtre commun, dit Protohomoïde, un primate bipède primitif vivant il y a 15 millions d'années. Ainsi, la bipédie humaine est un héritage et non une « création » spécifique de notre espèce. **Cl.Q.**

Référence (1) : La préhistoire du piéton/Yvette Deloison.

# Comprendre comment ça marche

**N**e plus marcher ou marcher avec difficulté, c'est immédiatement comprendre l'importance essentielle de la marche pour les quadrupèdes comme pour les bipèdes. Cela a l'air tout simple de marcher, les somnambules le font même en dormant ! Mais cela ne l'est pas vraiment, à voir les pas hésitants des tout jeunes enfants et les pas douloureux des personnes âgées se déplaçant avec peine.

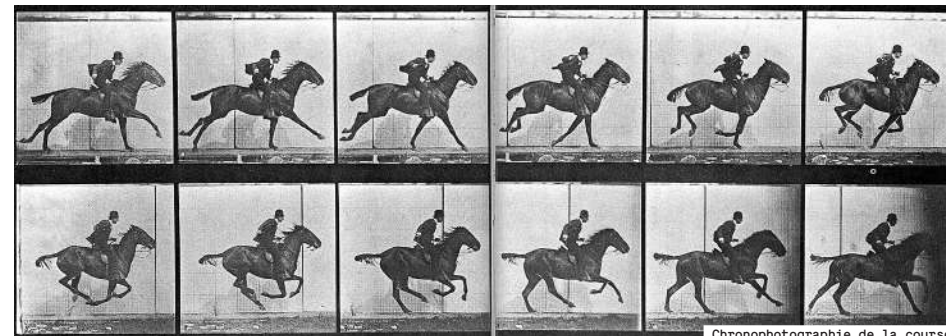
Léonard de Vinci fut un des premiers à s'intéresser à la mécanique de la marche. Dans ses notes sur l'anatomie, il recommande : « Tu représenteras le bon fonctionnement des membres dans l'acte de se lever après s'être couché, remuant, courant et sautant. Pour chaque mouvement, tu démontreras quels membres et quels muscles le déterminent. »

Pourtant, il y a 150 ans à peine que l'on s'est mis à comprendre comment ça marche. Une si longue ignorance vient de l'incapacité de nos yeux et de notre cerveau à analyser un mouvement rapide

dans toutes ses phases. Prenons par exemple le galop du cheval. On était incapable de décomposer ce mouvement et de dire à quel moment les quatre pieds de l'animal décollaient du sol. Un prix était même offert à celui qui résoudrait le problème.

**Ce fut fait en 1878 grâce à la chronophotographie inventée par le Français Etienne-Jules Marey (1830-1904) et perfectionnée par l'Anglais Eadweard Muybridge, son contemporain. Cette technique est à l'origine de la prise de vue en rafale, banale aujourd'hui. Ce fut le début de l'étude toujours plus poussée de la biomécanique de la marche humaine.**

Cent ans après ces premières analyses photographiques du mouvement, les capteurs électroniques ont remplacé les appareils photos pour estimer de plus en plus précisément les contraintes imposées aux articulations, muscles et tendons lors de la marche ou de la course. Des orteils aux hanches, le mouvement de la marche est décomposé et analysé dans toutes ses phases. Données utiles pour la médecine et le sport. **Cl.Q.**



Chronophotographie de la course.

# Marcher n'est pas si simple

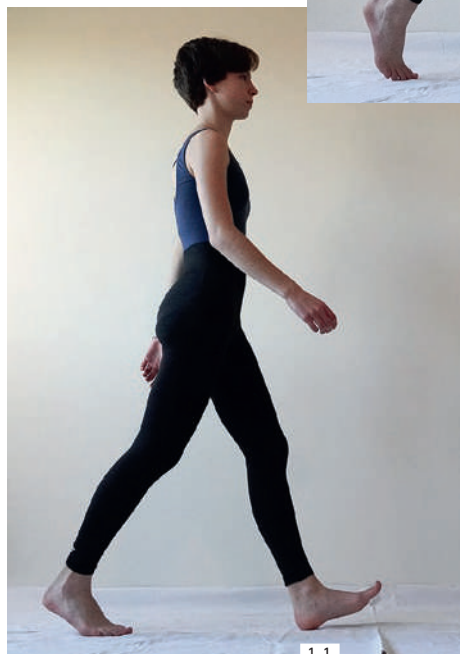
**P**our se soigner, s'entraîner, comprendre ce que marcher exige, il faut bien connaître son sujet. Ainsi, «marcher» a été scruté dans le moindre détail. A voir le nombre de gens qui se déplacent avec peine, ce ne sont pas des études de luxe. Toutes les phases de la marche ont été minutieusement étudiées en ce qui concerne les hanches, les genoux, les chevilles, le pied, les muscles et les tendons.

La marche est caractérisée par différents paramètres: le pas, l'intervalle séparant deux appuis au sol du même pied; la cadence du pas, le nombre de pas effectués en une unité de temps; la longueur du pas, la distance parcourue en une unité de temps. **Cl.Q.**

## Un pas en quatre phases

On décompose le rythme de la marche en phase d'appui où les deux pieds sont au sol et en phase d'oscillation où un seul pied est au sol. A noter que la course se distingue de la marche par une phase de « vol » au cours de laquelle les deux pieds quittent le sol.

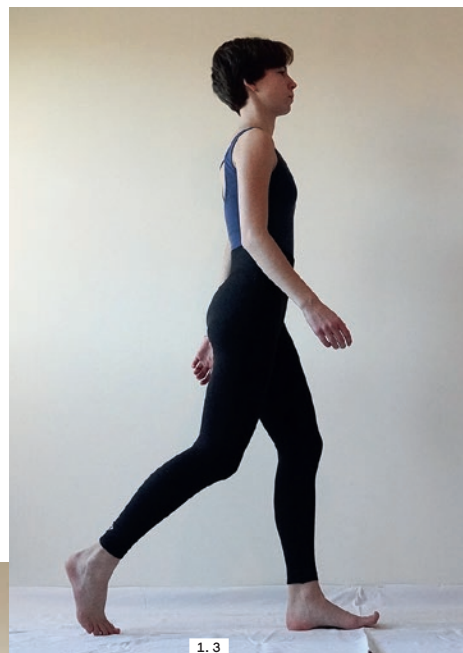
Photos Amélie Quartier



### 1.

#### La phase d'appui : les deux pieds sont au sol

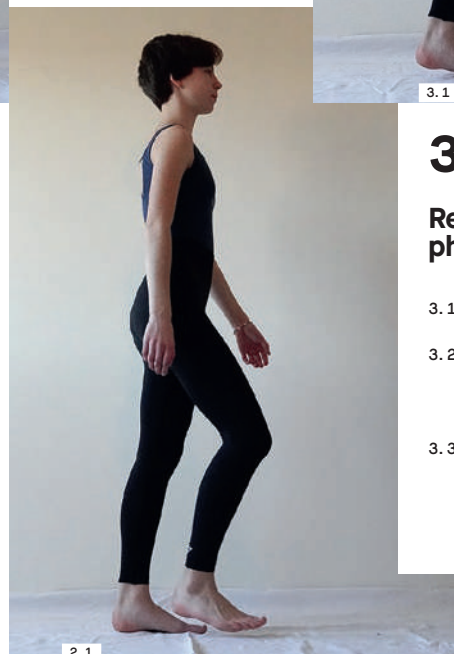
- 1.1 Le talon du pied droit se pose au sol.
- 1.2 Le pied droit entre en contact avec le sol par la plante du pied.
- 1.3 Le talon du pied gauche décolle du sol et l'appui passe sur les orteils du pied gauche.



### 2.

#### La phase d'oscillation : un seul pied est au sol

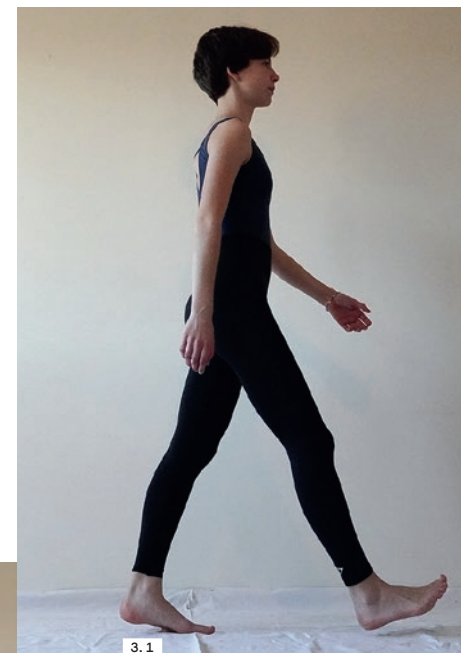
- 2.1 Le pied gauche décolle du sol et se lance en avant.



### 3.

#### Retour à la phase d'appui

- 3.1 Le talon gauche se pose au sol.
- 3.2 Le pied gauche entre en contact avec le sol par la plante du pied.
- 3.3 Le talon du pied droit décolle du sol et l'appui passe sur les orteils du pied droit.

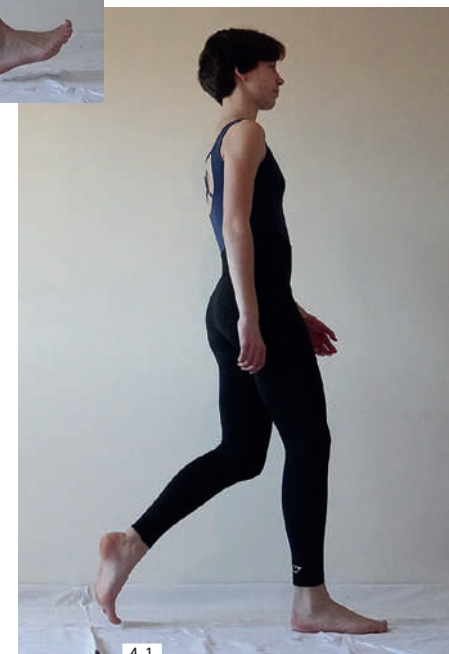


### 4.

#### Retour à la phase d'oscillation

- 4.1 Le pied droit décolle du sol et se lance en avant et le talon se pose au sol.

Retour à 1. 1, un pas a été effectué.



# La marche au long cours

É migrations humaines, conquête de l'Ouest américain, expéditions militaires, croisades, pèlerinages, campagne de Russie, Grande marche en Chine: tout à pied, tous à pied, la marche, seul moyen de se déplacer depuis le début de l'humanité pour ceux qui ne pouvaient se payer un cheval. Tout naturellement par jeu, la marche athlétique s'est développée parallèlement pour sélectionner les meilleurs marcheurs. En Angleterre, les premiers concours eurent lieu à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle, héritiers des vieilles confrontations sportives mêlant la course et la marche en alternance.

En France, la marche au long cours connaît un remarquable essor à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. La première course de longue durée est organisée en 1892, entre Paris et Belfort, 416 km. En 1926, 50 marcheurs partent de Paris pour rejoindre Strasbourg: 504 km en huit jours! 27 terminent l'épreuve. Qui gagne? Un Suisse! Jean Linder qui effectue le parcours en 78 h et 47 min. Il remettra ça l'année suivante en améliorant son record de 6 heures. Ce valeureux marcheur a sa statue à la caserne de Colombier pour encourager les recrues à se surpasser. Mort à 84 ans (1962), Jean Linder a fondé en 1926 la Fédération suisse de marche (FSM) qui existe toujours. Elle a pour but de réunir les adeptes de la marche et de développer le sport de perfor-



Jean Linder, premier vainqueur du Paris-Strasbourg.

mance et de masse. Au niveau international, nos marcheurs ont gagné quatre médailles olympiques: une en 1936 à Berlin; deux en 1948 à Londres; une en 1952 à Helsinki.

Le Parisien Yves Gallot (1863-1936) est le plus pittoresque des marcheurs des origines. Emigré aux USA comme jeune homme, il apprend à marcher vite avec un Sioux nommé César. Revenu en France, avec sac à dos et fusil arborant le drapeau tricolore dans le canon, il pulvérise tous les records: 2421 km en 31 jours en tournant 61 fois autour de Paris! En espadrilles, une feuille de chou humide sous sa casquette pour se protéger du soleil, il chante en marchant, des tempos lents en montée, rapides en descente. Très populaire, surnommé le « roi des marcheurs », il mourra dans l'oubli et la misère à 73 ans. **Cl.Q.**



L'attitude typique, jambe d'appui tendue, d'un marcheur athlétique.

## Deux règles définissent ce sport.

1. Il faut toujours que l'un des deux pieds soit en contact avec le sol, ce qui différencie la marche de la course qui comprend une phase d'envol où les deux pieds ne touchent plus terre.

2. La jambe de soutien doit être tendue, sans flexion du genou, depuis le moment où le pied touche le sol et jusqu'à ce qu'il passe au-dessous du corps, ce qui donne cette curieuse allure à la marche athlétique.

Des juges observent les marcheurs et mettent des cartons jaunes, puis rouges en cas de faute et de récidive. Trois cartons rouges infligés par trois juges différents entraînent la disqualification du marcheur.

# La marche athlétique

Qui n'a pas déjà vu avec étonnement un marcheur hyper rapide se dandiner d'une curieuse manière dans des mouvements saccadés: déhanchement très prononcé, balancement des bras qui rythme la cadence, jambe d'appui tendue alors qu'elle devrait être naturellement pliée? C'est bizarre, assez peu esthétique, mais redoutablement efficace, la rotation du bassin permettant d'augmenter la vitesse.

Parlons vitesse! À Vaud Rando, on fait du 4 à 5 km/h. En marche rapide, on monte jusqu'à 7 km/h. En marche athlétique, pour les hommes le record sur 20 km est de 1h18' et 46", pour les femmes 1h25' et 2". Ainsi, les champions dépassent 15 km/h sur 20 km et 13 km/h sur 50 km. Le meilleur temps

sur cette distance est de 3h37"! Le record du monde sur 5000 mètres est de 18 km/h: incroyable vitesse pour un marcheur, plus rapide que celle d'un bon amateur de footing.

La marche a été une discipline olympique de 1908 à 1928. Faute de règles claires, elle a disparu du programme des JO pour réapparaître en 1952, dûment codifiée et de manière définitive: pour les hommes sur 20 et 50 km, pour les femmes sur 20 km depuis l'an 2000. À noter que la première Coupe du monde de marche a été organisée à Lugano en 1961. **Cl.Q.**



Les stations de montagne mettent la marche nordique au programme.

## Nordic Walking, deux bâtons pour tout équipement

**La marche nordique a 25 ans. Née en Finlande en 1997 comme entraînement d'été au ski de fond, elle devint très rapidement un sport en soi.**

En Suisse, les premiers groupes de marche nordique apparaissent en 1999. En 2008, la Fédération internationale de Nordic Walking est fondée pour former des moniteurs et rendre ce sport populaire, sans aucune ambition d'en faire un sport de compétition. La marche nordique a tout pour plaire. On s'y adonne à tout âge et facilement en groupe. Elle se pratique partout, de préférence sur des sentiers, chemins forestiers ou chemins de remaniement assez larges, au revêtement régulier, avec une paire de bâtons pour tout équipement.

cable par tout un chacun. Il est particulièrement adapté à la Suisse et à ses milliers de kilomètres de chemins balisés. Ainsi, des clubs de marcheurs, d'athlétisme, de gym, de ski, des écoles-clubs, etc., proposent des activités de marche nordique dans tout le pays et en toutes saisons. **Cl.Q.**

La marche nordique a l'avantage de faire bouger les bras et le haut du corps. En marchant, on ne sait souvent pas que faire de ses mains, que l'on glisse sous les bretelles du sac ou qu'on laisse pendre jusqu'à ce qu'elles gonflent sous l'inaction. Avec deux bâtons, les épaules, les bras, les mains, tout s'anime et la marche devient un sport complet. Sur les chemins qui conviennent le mieux, alors hop, un peu de Nordic Walking pour aller plus vite et détendre tout le corps!

Posture droite et regard vers le haut, épaules détendues, hanches décontractées, une foulée un peu plus longue que d'habitude, la main fermée sur le bâton avancé, ouverte sur le bâton arrière, les bâtons près du corps, les genoux un peu fléchis, voilà les bonnes attitudes vite acquises, car au fond très naturelles. Tous les marcheurs avec bâtons ne font pas de la marche nordique. Mais tous profitent de leur utilisation qui oblige tout le corps à participer au mouvement de la marche.

Ce sport populaire est prati-

## La marche afghane : marcher et respirer

**Les Afghans marchent depuis toujours, mais la marche afghane ne s'est popularisée chez nous que depuis les années 1980. Son secret : synchroniser pas et souffle et respirer par le nez. Ses vertus : pouvoir marcher longtemps, sans fatigue, en montée, en descente, en tous terrains sans être essoufflé.**

La marche afghane est basée sur différents rythmes adaptés aux foulées en terrain varié. Le tempo de base, à plat, sur un sentier qui ne demande pas d'effort particulier, est de «3-1-3-1». On inspire sur les trois premiers pas (3); on retient l'air dans ses poumons sur le quatrième (1); on expire sur les trois pas suivants (3) et on reste poumons vides sur le dernier pas du cycle (1). Et on recommence. Plus simple, on fait du «3-3». On respire, toujours par le nez, sur les trois premiers pas et on expire sur les trois suivants, et ainsi de suite, sans pause dans la respiration.

Si le terrain devient plus difficile, montée ou escalier, et qu'il faille respirer plus souvent, on passe à un rythme «2-2», tout en restant dans la synchronisation «pas-respiration». On inspire sur les deux premiers pas, on expire sur les deux suivants. En montagne, dans les becquets les plus raides, on peut même passer à

«1-1». Mais toujours en respirant par le nez aussi longtemps que possible et en respectant une parfaite synchronisation entre les pas et la respiration. Selon les terrains, selon la vitesse de déplacement, on change de rythme au cours de la marche pour trouver celui qui convient le mieux à un moment donné.

Au début – et je parle par expérience – c'est un peu gnan-gnan, car on se surprend à compter dans sa tête «un, deux, trois»,

«un, deux, trois», plus souvent que nécessaire. Mais cela passe très vite et on jongle rapidement avec les rythmes les mieux adaptés au terrain et à la cadence de la marche. La marche afghane peut se pratiquer partout, en ville, en campagne, en montagne, à Vaud Rando. Respirer et marcher tout ensemble créent une harmonie qui double le plaisir de la randonnée. **Cl.Q.**



Pour aller loin, respirer au rythme de la marche.



# Mais qu'est-ce qu'une œuvre d'art ?



A cette question difficile, il fallait encore ajouter la localisation, fort bien répartie dans tout le canton, pour que seule une poignée de courageuses et courageux tente l'envoi d'une réponse. Vous trouverez ci-après les solutions à ces énigmes.

Nous félicitons les heureux gagnants qui ont reçu leur prix en janvier 2021: François Estoppey (La Forclaz VD) remporte le premier prix, un bon de 50.- dans une grande librairie de Suisse romande.

Germaine Gusthiot (Grand-Lancy), Cédric Fonjallaz (Orny), Olivier Schmid (Yverdon-les-Bains) et Alexandre Deslex reçoivent un bon de 30.- chacun.

Nous remercions chaleureusement tous les participants et vous donnons rendez-vous cet automne autour d'une nouvelle thématique le long des chemins pédestres vaudois. **B. M.-D.**

## Réponses

**1. Tablette de pierre en mémoire d'Auguste Piccard** située sur un mur au Chemin Auguste-Piccard, à Chexbres. Signalons encore qu'Hergé s'est inspiré de cette forte personnalité pour créer son professeur Tournesol dans les Aventures de Tintin.



**2. Pavillon Thaï**  
Parc du Denantou à Lausanne, offert par le roi de Thaïlande à la Ville de Lausanne en 2005.



**3. Fontaine**  
construite par l'entreprise Chappuis dans la Commune de Bioley-Magnoux.



4

**4. « La Roche Marquée »**  
borne franco-suisse  
N° 30, à l'ouest du  
pâturage de Noirvaux  
(2 524 664/1 180 811).



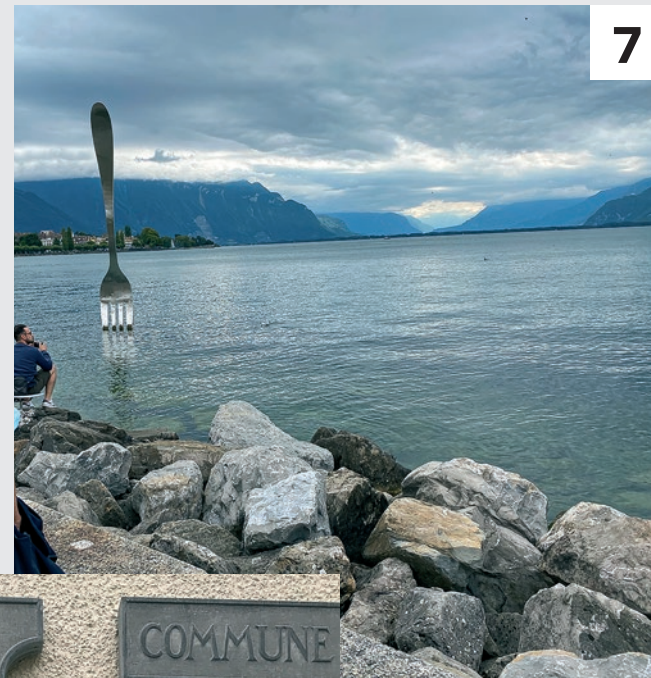
5

**5. Le Menhir du Tomeley**  
monument historique officiel  
(Arrêté du 2 octobre 1970), point  
1408 à l'est de La Forclaz VD  
(2 573 017/1 133 053).



6

**6. « Le Grand Passage »**  
granit du Mont-Blanc, 1987,  
sculpture d'André Raboud,  
Commune de Bex, près du Fort  
de St-Maurice, Route de Lavey  
(2 566 423/1 119 374).



7

**7. La plus grande  
fourchette du monde**  
créée par Jean-Pierre  
Zaugg, Quai Perdonnet,  
Vevey.



8

**8. Armoiries de la commune de  
Corbeyrier** situé sur les murs  
de l'école. D'or à la tête de loup  
arrachée de sable, lampassée  
de gueules. Adoptées en  
1926, ces armoiries ont repris  
les émaux d'Aigle en souvenir  
de la grande communauté  
paroissiale à laquelle Corbeyrier  
fut rattachée jusqu'à la fin de  
l'Ancien Régime.

Le sobriquet des Corbeyrians est  
*Lè Roba-Lau* (les voleurs de loup).  
La légende raconte qu'un loup  
pourchassé par les gens de  
Leysin traversa le territoire de  
Corbeyrier; un villageois le tua  
et le garda pour lui. Il fut traité  
de roba-lau par les chasseurs  
de Leysin, qui se gardèrent bien  
de dire qu'ils l'avaient déjà pris à  
ceux des Ormonds... (« Restons  
Vaudois », A. Itten et R. Bastian,  
Éditions Bastian, 1990).  
D'où la tête de loup y faisant  
symboliquement allusion.

## Région 3 – Dent de Vaulion

# Vallée de Joux, crêtes du Jura, Romainmôtier, l'Orbe et le Nozon: quel menu !



Romainmôtier au cœur de la région.

## Le sentier historique de la Jougnena

5h30 de marche, 17,8km, 364m de dénivelé : entre Vallorbe, Jougne et Ballaigues, à cheval sur la frontière franco-suisse, ce circuit fait découvrir le Jura industriel du XIX<sup>e</sup> siècle et du début du XX<sup>e</sup>, mais aussi les voies antiques qui permettaient le passage entre la Gaule et l'Italie. Une très riche promenade dans la nature et dans l'histoire.

La Région 3 «Dent de Vaulion» comprend 350km de chemins pédestres parcourus chaque année une fois dans les deux sens par neuf baliseurs, dont André Kohler responsable de la région.

Sur la crête du Jura vaudois, la région s'étend de La Poyette à l'ouest du Suchet, jusqu'au Mont Tendre en passant par la Dent de Vaulion et le Mollendruz. Elle englobe la Vallée de Joux et fait frontière avec la France tout le long du Risoud et jusqu'au Mont d'Or. Au pied du Jura, on descend le long du Nozon jusqu'à Pompaples, le long de l'Orbe jusqu'aux Clées. En plus des points de vue spectaculaires sur le Plateau et les Alpes, la région a le site de Romainmôtier en son cœur, un must clunisien en Suisse. À Ferreyres, les fours à bas foyer pour l'extraction du fer sont encore plus anciens. Les pierres à cupules des Clées, de Croy, de La Praz, de Juriens, de L'Abergement sont antérieures et prouvent que l'on a vécu depuis toujours au contact des dieux dans la contrée.

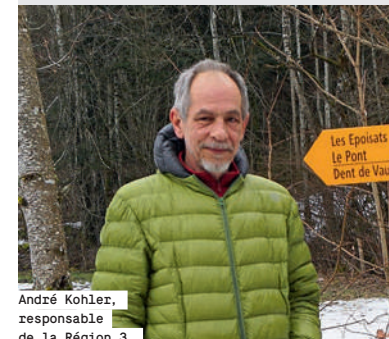
La région est un paradis du tourisme pédestre régional, national, international, avec en plus de la grimpe dans les falaises du Nozon, des vélos tout-terrain sur les chemins forestiers, des vaches allaitantes dans les alpages et une flore magnifique le long des sentiers en été.

«Il faut faire cohabiter tout ce monde dans un espace très vaste mais très couru. L'an passé lors du semi-confinement, il y a eu une fréquentation record. Plus personne ne pouvant partir en voyage au loin, on a redécouvert la région. Les chemins pédestres ont été parcourus comme jamais, usés, rabetés, limés jusqu'à la roche!»

Du point de vue itinéraires, l'offre ne manque pas. Elle est même devenue pléthorique avec de nombreux chemins didactiques: chemin des Fontaines, chemin clunisien, chemin des Huguenots. Vaud Rando ne s'en occupe pas, mais un peu d'ordre a été remis dans cette abondance. Un chemin nouvellement aménagé a réuni plusieurs de ces sentiers didactiques. Il figure maintenant sur les itinéraires verts de SuisseMobile sous le nom de «Sentier du patrimoine de Romainmôtier» (N°124). En une boucle de 13km (3h30 de marche), il permet de découvrir les richesses naturelles et historiques de la région. Les tracés «Le Pont – La Dent de Vaulion» et le «Tour du Lac de Joux» vont aussi intégrer prochainement le réseau «vert» des balades répertoriées par SuisseMobile. La région ayant une longue frontière commune avec la France, des randonnées traversent aussi la frontière: boucle vers le Mont d'Or avec retour sur Vallorbe ou le très beau circuit peu connu de la Vallée de Jougnena. **Cl.G.**



L'Orbe à Vallorbe 30 janvier 2021.



André Kohler, responsable de la Région 3.

André Kohler n'est pas «que» chef de région mais baliseur lui-même dans le secteur de Vallorbe. Sportif au long court, marathonien, montagnard aguerri, baroudeur ayant parcouru les cinq continents, il assume sans complexe le balisage de la Région 3.

«Nous sommes une équipe formidable, tous de bons montagnards, tous à la retraite, connaissant très bien la région, avec des compétences intéressantes pour résoudre rapidement les problèmes qui se posent: vétérinaire, garde forestier, géomètre.»

«La création du Sentier du patrimoine nous a bien occupés l'an passé. À côté de cela, les travaux usuels requièrent notre engagement tout l'été. Les modifications d'itinéraires, les balisages à réactualiser représentent le plus gros de nos tâches. Toujours plus nombreuses, les vaches allaitantes nous poussent à faire des cheminements en lisière, ce qui complique le balisage. Des corrections légères de tracé sont aussi exigées par les communes ou les forestiers. Nos rapports avec les autorités et les agriculteurs sont en général très bons et les randonneurs que l'on rencontre très reconnaissants pour le travail effectué. Tout ceci fait que notre activité est exigeante mais gratifiante.»

## Les baliseurs.

Michel Baud, Juriens; Patrice Francfort, Les Bioux; Oliver Jaquet, Ballaigues; André Kohler, Vallorbe; Jean-Claude Meylan, Le Solliat; Laurent Magnenat, Vaulion; Gilbert Racine, Le Séchey; Michel Duruz, Les Bioux; William Chezeaux, Juriens.

# Randonnée et VTT

**Une brochure de l'Office fédéral des routes (OFROU) a paru en 2020. Titre : Randonnée et VTT – Outil décisionnel pour la cohabitation et la séparation/Aide-mémoire pour la planification. En 28 pages, l'ouvrage fait le tour de la question. C'est plus délicat sur le terrain, car il n'y a pas que des questions techniques à résoudre, mais aussi un « vivre ensemble » qu'une bonne signalisation ne suffit pas à promouvoir.**



Cohabitation simplifiée au flanc du Mont-Tendre.

**L**e vélo tout-terrain (VTT) a le vent en poupe. Il séduit les jeunes dans sa version sportive et un public de plus en plus large grâce aux vélos électriques. Les stations favorisent cet essor qui permet d'utiliser les remontées mécaniques en été.

Les adeptes de VTT et les randonneurs partagent les mêmes plaisirs: sport en pleine nature, en montagne ou en forêt, effort physique et activité de groupe. Ils suivent en partie les mêmes chemins, ce qui pose des problèmes de cohabitation ou de séparation du « trafic » randonneurs et VTT. Problème délicat à résoudre, car il n'est pas possible d'interdire les chemins de randonnée aux vélos.

Du point de vue de la sécurité enfin, les accidents entre randonneurs et VTTistes sont très rares. Il ne faut donc pas se tromper de combat mais s'attaquer à la racine du mal qui est un comportement malvenu entre les uns et les autres.

## Comportement adapté

Comme les VTTistes sont les plus « forts » par le poids et la vitesse de leur machine, ils doivent être plus attentifs que les randonneurs plus vulnérables. Ils roulent en faisant preuve d'anticipation et si-



Cohabitation délicate au Pays-d'Enhaut sur des sentiers étroits.

gnalent leur présence à temps au moyen de leur sonnette. Ils réduisent leur allure à l'approche de randonneurs et leur laissent la priorité. Ils seront particulièrement prudents le long des chemins à thèmes où se trouvent familles et enfants.

Comme les randonneurs sont les plus nombreux, ils respectent la minorité des VTTistes. Si possible, ils utilisent les chemins balisés (sécurité, protection des espaces naturels) et laissent passer les cyclistes et les VTTistes sans entraver inutilement leur passage.

## Définition des itinéraires

Cohabitation ou séparation? Une séparation doit être envisagée là où la fréquentation est élevée, surtout si les VTT peuvent être transportés au moyen de remontées mécaniques, de transports publics ou de navettes comme en Engadine où les chemins le long du train sont devenus des autoroutes à vélos (expérience vécue).

Là où il n'est ni envisageable ni souhaitable de créer des chemins séparés, comme le long de sentiers étroits de randonnée en montagne, on peut réduire la vitesse des VTT, voire en rendre la pratique peu attractive par des obstacles: clôtures,

escaliers, troncs d'arbre, tas de pierres. À l'inverse, des descentes peuvent aussi être réservées aux VTTistes chevronnés, qui doivent pouvoir s'éclater sans crainte des randonneurs.

Là où la cohabitation ne pose pas de problème, comme sur les chemins de pâturage ou forestiers, le bon comportement est à la base d'une bonne cohabitation. Une signalisation adéquate doit indiquer aux usagers dans quel espace ils se trouvent et quelles sont les règles à respecter.

Créer des réseaux cohérents et favoriser la cohabitation ne se fait pas tout seul. Il est nécessaire de réunir tous les acteurs concernés autour d'une table ronde: communes, propriétaires fonciers, forestiers, associations de tourisme, organisations de randonnées et de VTT, protection de la nature. Puis favoriser la communication et l'éducation, afin que VTTistes et randonneurs ne se regardent pas en chiens de faïence. Respect réciproque est la règle de base! **Cl.Q.**

Référence: Cohabitation entre randonneurs et cyclistes/VTTistes. Position commune « Coexistence entre randonnée pédestre et vélos/VTT », Suisse Rando, SuisseMobile, Swiss Cycling, BPA, CAS, Suisse Tourisme, Fédération suisse du tourisme, 2010, rév. 2018.

# La camomille



Camomille vraie  
(*Matricaria recutita*)  
Fleurit entre mai  
et septembre

Quand on cueille une fleur de camomille (*Matricaria discoidea*), de marguerite (*Leucanthemum vulgare*) ou de pâquerette (*Bellis perennis*), on cueille plus exactement un bouquet de fleurs car il s'agit en réalité d'une composée ou astéracée. Il est très intéressant de se pencher sur l'organisation florale de cette vaste famille qui compte plus de 20'000 espèces à travers le monde. Au bout d'une tige droite, sur une sorte de plateau appelé réceptacle, sont insérées en spirale d'abord

des bractées vertes, stériles et parfois en écailles, puis, toujours en spirale, une quantité de petites fleurs pareilles ou différentes dans leur forme, leur couleur ou leur sexualité, qui recouvrent entièrement le réceptacle. Laissons de côté les multiples autres astéracées, centaurees (Centaurea...), chardons (Carduus...) ou pétasites (Petasites...), pour nous pencher sur les astéracées les plus évoluées, celles dites radiées (du grec rad = rayon) qui ont, comme la camomille, un centre couvert de petites fleurs jaunes serrées et tout autour une couronne de fleurs stériles, longues et étroites, disposées comme les rayons d'une roue. Le limbe des fleurs ligulées est formé de 5 longs pétales soudés côte à côte formant un ruban à l'extrémité duquel on peut distinguer parfois les cinq petites dents correspondant à la pointe des pétales. Chaque fleuron du centre de l'inflorescence est formé d'une rangée de poils (le calice), de 5 pétales soudés en tube et de 5 étamines soudées aux pétales directement par leurs anthères. C'est au travers du manchon ainsi formé que passe le pistil issu d'un ovaire à une seule loge et un seul ovule, surmonté d'un stigmate à base légèrement poilue. Lors de la maturation, les anthères des fleurons extérieurs de l'inflorescence mûrissent les premiers. Le style du pistil en s'allongeant entraîne le pollen à la surface sans que le stigmate n'en retienne car il n'est pas encore mûr à ce moment. Ce n'est qu'un peu plus tard qu'il pourra recevoir du pollen d'un



*Matricaria discoidea*

autre fleuron. Ainsi, une nouvelle fois, la nature évite l'autofécondation et assure la diversité. Ce sont les insectes qui favoriseront la fécondation en transportant le pollen, attirés par le nectar sécrété par des disques se trouvant au-dessus des ovaires. Le fruit issu de la fécondation sera un akène petit et dur, surmonté ou non d'un pappus.

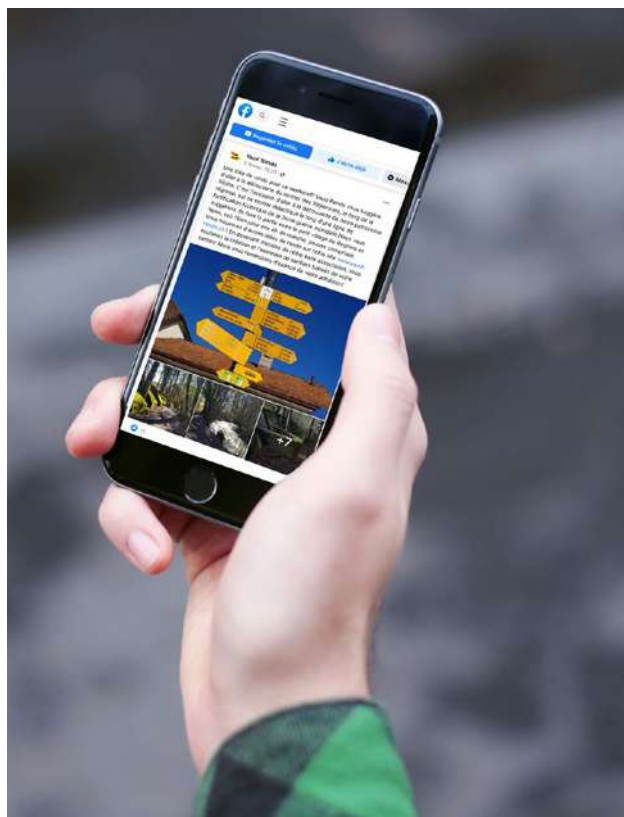
Il existe plusieurs fleurs appelées camomille. Celle qui pousse dans les jachères ou les terrains incultes pleins de lumière est la camomille vraie (*Chamomilla recutita* ou *Matricaria recutita*). Dans certaines régions on l'appelle « Œil du soleil ». Elle ne vit qu'une seule période de végétation, fleurit entre mai et septembre et meurt après fructification. Sa racine est grêle. Sa tige glabre, dressée et ramifiée, peut mesurer 60 centimètres. Ses feuilles sont si finement découpées en divisions linéaires qu'elles ressemblent à des aiguilles. Le capitule solitaire pousse sur un fin pédoncule. Les fleurs ligulées se rabattent en fin de floraison. Le réceptacle conique fortement bombé est creux, ce qui est une façon simple de reconnaître la plante. L'akène glabre n'a pas d'aigrette. Comme de nombreuses astéracées, la camomille est très aromatique grâce à des cellules et des canaux sécréteurs d'essence. C'est la raison pour laquelle elle est utilisée et appréciée depuis des siècles.

Dès le début de l'humanité, on a soigné les malades avec des plantes. Guérisseurs et herboristes en connaissaient les valeurs. La camomille était alors déjà bien appréciée. Les Grecs la nommaient Panthénium (Pan = tout / ten = éloignement) et l'utilisaient en tisane ou en lavement contre toutes sortes de fièvres. Les Romains en donnaient aux jeunes accouchées comme fortifiant naturel de la matrice favorisant l'expulsion du placenta. Les Arabes employaient son huile contre les migraines, douleurs ou rhumatismes. Après le Moyen Age, grâce aux couvents et aux jardins de plantes médicinales, les vertus de la camomille furent encore mieux connues. Son huile essentielle appelée azulène est très aromatique. Elle contient des principes amers sécrétés par des canaux se trouvant principalement dans la fleur. C'est une huile aux vertus antibactériennes, antispasmodiques, adoucissantes et favorables à la digestion. On peut du reste se préparer une huile calmante simplement en y faisant macérer une poignée de fleurs.

Finalement peut-on dire que la camomille soulage tous les maux? En cas de toux ou d'inflammation de la bouche (gargarisme ou bain de bouche)? En cas de troubles du sommeil ou de céphalées (tisanes)? En cas de foulures, entorses ou ecchymoses (friction avec l'huile). En cas d'eczéma, de dartres ou de plaies (compresses)? En cas de mauvaise digestion (tisanes stimulant le travail des sucs gastriques)? Ne dit-on pas que le lézard blessé par un serpent recherche la camomille pour s'y reposer car elle est anti-inflammatoire et cicatrisante? Elle aurait même le pouvoir magique d'assurer chance et argent au joueur qui se serait lavé les mains avec une infusion de fleurs. On pourrait presque décrire que la camomille est miraculeuse. Un auteur anonyme a du reste écrit: « Si Dieu avait dû se limiter à une seule plante médicinale, c'est la camomille qu'il aurait choisie. » **Paulette Choffat**

# Vaud Rando sur internet

**On marche en groupe le long de sentiers balisés sous l'œil vigilant d'un chef de course ! Cela ne fait peut-être pas très moderne, mais ne nous empêche pas d'être sur Facebook et d'avoir un site internet de très grande qualité.**



## Facebook

Vaud Rando est depuis quelques mois présent sur le réseau social Facebook. Si vous souhaitez suivre les activités de votre association de randonnée préférée au quotidien, il suffit de vous abonner à la page Facebook Vaud Rando !

Vous serez averti des prochaines courses au programme, ainsi que de celles de dernière minute (qui ne sont pas dans le programme) que nous mettons sur pied de façon ponctuelle. La page permet aussi de donner des nouvelles de nos voyages et séjours ! Elle vous permet aussi de poser des questions, signaler un problème de marquage sur un sentier, de partager une belle photo de randonnée que nous publierons, pour le plaisir des autres abonnés.

Enfin, la page Facebook Vaud Rando est aussi là pour vous donner des idées de balades qui ne sont pas dans le programme, pour découvrir ou redécouvrir des endroits de notre beau canton ou ailleurs en Suisse.

Au plaisir de vous retrouver comme abonné sur Facebook !  
**Fredric Norberg**



Séjour au Cantal.

## Sur notre site

Tout le « Programme des excursions 2021 » est sur le Net pour ceux qui participent aux randonnées accompagnées, comme pour les individuels qui marchent envers et contre tout malgré le Covid.

**Le programme** Il est exceptionnellement riche avec 85 courses proposées de janvier à novembre : 9 courses une étoile, moins de 3h15 de marche et 300 m de dénivelé ; 43 courses deux étoiles, entre 3h15 et 4h30 de marche, avec un dénivelé de 300 à 600m ; 28 courses trois étoiles, entre 4h30 et 5h30 de marche, avec un dénivelé de 600 à 900m. 5 courses quatre étoiles pour de solides marcheurs complètent cette offre. Malheureusement, toutes les randonnées de ce début d'année ont été annulées, Covid oblige. A refaire l'an prochain !

**Les randonnées** Sous l'onglet « Randonnées », on trouve toutes les courses de 2019, 2020 et 2021, comme dans les programmes des excursions. Les cartes SuisseMobile sont accessibles avec la possibilité de les télécharger dans sa liste de parcours, ce qui est très appréciable si l'on veut refaire une fois ou l'autre telle ou telle balade.

**Course annulée?** N'oubliez pas de contacter le 021 323 10 84 la veille de chaque course, dès midi,

pour prendre connaissance d'une éventuelle annulation ou modification d'horaires.

**Les séjours** France, Italie, Portugal et Grisons, les séjours d'une semaine organisés par Vaud Rando sont décrits dans le moindre détail : programme, difficulté des excursions quotidiennes (entre deux et trois étoiles), prix, délais d'inscription. Que nous réserve le Covid ? Encore à voir !

**Les itinéraires de saison** Bien adaptées aux saisons, une dizaine de randonnées individuelles puisées dans les archives sont aussi proposées sur le site. Par exemple : en hiver, Morges et ses rives ; au printemps, Orbe et Montcherand ; en été, les Avants-Sonloup ; en automne, le vignoble chablaisien. De quoi satisfaire chacun.

**Le balisage** Des informations sont données sur le balisage, avec une fiche ad hoc pour signaler les problèmes rencontrés et une description du « métier » de baliseur. C'est grâce à ces bénévoles que nos 3735km de chemins balisés, parcourus chaque année dans les deux sens, sont correctement signalés.

**Les photos et vidéos** De très nombreuses photos et vidéos animent le site et rappellent de bons souvenirs aux participants. **Cl.G.**

---

Vaud Rando  
Place Grand-St-Jean 2  
1003 Lausanne

T. 021 323 10 84  
contact@vaud-rando.ch

**Ouvert le jeudi de 14h à 16h30**

CCP 10-13891-4

**Président**

Etienne Poget  
president@vaud-rando.ch

**Commission des excursions**

Antoine Glatzfelder  
commission\_excursions@vaud-rando.ch

**Commission technique**

Bernard Matthey-Doret  
commission\_technique@vaud-rando.ch

**Rédaction du bulletin**

Claude Quartier

**Site Internet**

webmaster@vaud-rando.ch