

Exercice n° 13**Marcher**

Aussi loin que remontent ses souvenirs, elle se voit marcher. Enfant, déjà elle faisait ses deux allers-retours quotidiens pour se rendre à l'école située à l'autre bout du village. Jamais toute seule, car cette demi-heure était un temps de socialisation, les plus grands surveillant les plus jeunes. Des affinités se créaient, des animosités aussi ; des secrets s'échangeaient, des amitiés indéfectibles se forgeaient. Durant ce transit, les joies et les peines scolaires étaient oubliées, les mauvais élèves ne se séparaient pas des grosses têtes ; ils étaient tous réunis dans cet effort physique. Les conversations allaient bon train, comme l'allure : il ne s'agissait pas de traîner en chemin si on voulait arriver à temps pour déjeuner ! Mais marcher était aussi une activité ludique, faite en famille les soirs d'été, moment de détente à prétexte digestif. Quel que soit le lieu habité, elle continua à déambuler en promenades champêtres ou citadines, regardant, s'interrogeant, vagabondant dans sa tête, le cerveau toujours en ébullition. Elle s'aperçut que ces déplacements pédestres, nécessaires dès son enfance pour apprendre, lui restaient indispensables plus tard pour créer, soit dans son cas, écrire. Rester statique semblait paralyser son cerveau et le rendre inopérant. Ses idées et leur agencement ne se formaient vraiment bien que dans la foulée de ses pas et il ne lui restait plus qu'à les transcrire au retour. Marcher la libérait aussi de ses

soucis et de ses angoisses. Elle dépensait en même temps dans cette activité tout un excès d'énergie. Ainsi, elle s'aérait à la fois le corps et l'esprit.

Grande voyageuse, elle visita notamment des forêts tropicales et des étendues désertiques, emmagasinant des images, des couleurs, des odeurs sur lesquelles elle mettrait un jour des mots car ainsi, continuellement, elle se racontait des histoires...

Questions

1. Marchez-vous ?
2. À votre avis, l'habitude de marcher pendant l'enfance conditionne-t-elle toujours un comportement adulte ?
3. La marche est-elle bonne pour la santé ?
4. Préférez-vous la marche, la course, ni l'une ni l'autre ?