

**Exercice n° 25****Des pieds adaptés**

Elle aimait et avait besoin de marcher, elle l'a expliqué dans un texte antérieur. Elle a aussi décrit sa semaine de randonnée et le plaisir qu'elle y avait pris. Mais pour mettre un pied devant l'autre longtemps sans souffrir le martyr, il faut des chaussures adaptées, certes, mais aussi des extrémités en bon état et qui le restent !

Ainsi, pour suivre sur les célèbres chemins que l'on parcourt en étapes avec d'autres marcheurs sans leur devenir un boulet plaintif, elle devait s'aguerrir pour affronter des tronçons allant jusqu'à 30 km.

Qu'à cela ne tienne, l'entraînement, même en milieu urbain, c'est fait pour améliorer les performances...

Le premier jour, 15 km, pas de problème ; elle revint toute guillerette en sa demeure.

Le lendemain, 18 km, et le sac à dos, pourtant légèrement chargé, commença à peser lourd ; il fallut quelques haltes pour soulager les douleurs qui s'étaient diffusées du dos aux orteils, ces derniers semblant porter tout le poids du monde...

N'écoutant que son courage et sa détermination, elle partit le troisième jour pour 20 km. Et là, les dernières illusions s'envolèrent, car en dépassant la distance parcourue la veille, les souffrances furent telles qu'elle s'affala sous l'œil inquiet des passants sur le premier banc public venu et bienvenu. Revenue à son domicile en traînant lamentablement la patte, elle dut se rendre à l'évidence : une consultation s'imposait en urgence pour espérer une solution médicale miracle. Le chirurgien orthopédiste qui la reçut n'avait pas de baguette magique mais un solide bon sens sûrement acquis lors de ses études mais aussi à la vue des pieds plus ou moins pathologiques de ses patients. Il la fit marcher, ce qu'elle fit avec célérité, espérant inconsciemment le tromper sur ses difficultés mais il ne fut évidemment pas dupe de son stratagème.

Une fois rassise, elle reçut le verdict sans broncher : « Chère madame, étant donné votre âge, la configuration de vos pieds et l'historique de vos ennuis, plusieurs choses s'imposent d'elles-mêmes. Malgré votre forme physique et votre pratique quotidienne de sports divers et variés comportant même de la course à pied, il serait peut-être utile de prendre en compte les signaux que vous envoie votre corps. D'une part, contentez-vous de marcher dans les descentes quand vous sillonnez les sentiers et laissez la modalité course aux traileurs. D'autre part, si vos pieds vous font souffrir dès le quinzième kilomètre, inutile d'insister pour vouloir en faire trente. Raccourcissez donc les étapes, la balade en sera nettement plus agréable. Relisez aussi la fameuse fable de La Fontaine, *Le Lièvre et la Tortue*, sa morale pourrait vous être profitable ! »

### Questions

1. Marche-t-elle sur des distances trop longues ?
2. À quels autres textes est-il fait référence ?
3. Pensez-vous que son comportement était déraisonnable ?
4. Combien de kilomètres faites-vous de façon hebdomadaire ?