

LE FOX WALKING COMME UN RENARD

Quel amoureux de la nature n'a jamais rêvé de s'y fondre entièrement ? D'évoluer dans la forêt sans déranger ses occupants, de les observer sans les effrayer ? Selon Tom Brown Junior, c'est tout à fait possible : il suffit juste de changer sa façon de marcher. Cet Américain de 66 ans, qui se présente comme un pisteur naturaliste, tient de son grand-père apache les ficelles du Fox Walking («marche du renard»), et l'enseigne aux stagiaires de l'école de survie en milieu sauvage qu'il a fondée dans le New Jersey : la Tracker School. «Notre façon de marcher est antinaturelle, commence-t-il par leur apprendre. Nos pieds sont ravagés à la seconde où nous les mettons dans des chaussures.»

La technique. Le remède préconisé est simple : il faut d'abord se déchausser, poser ses pieds nus à même le sol pour renouer avec notre nature animale. Puis il faut repenser sa foulée, la décomposer. Au lieu de marcher en plantant en premier son talon, on dépose d'abord le coussinet du petit orteil, puis on déroule l'avant du pied jusqu'à la pulpe du gros orteil et, alors seulement, le talon. On aligne enfin chaque

pas sur une ligne imaginaire, meilleure garantie d'équilibre et d'avancée silencieuse.

Les bienfaits. En combinant cette technique avec la «wide angle vision», la vision grand angle, c'est-à-dire le fait de regarder autour de soi sans bouger la tête mais seulement les yeux, le marcheur devient plus conscient de son environnement. Sa marche se fait plus silencieuse, il est à l'écoute de ce qui l'entoure. Selon Tom Brown certains peuples primitifs, capables de marcher sur de longues distances et à grande vitesse, devaient leurs performances à cette mobilité naturelle. Pour les partisans d'une meilleure endurance donc, mais aussi de moins de chutes, de maux de dos et de pieds.

En savoir plus. La pratique du Fox Walking s'est diffusée un peu partout en Amérique du Nord, où des «trackers clubs» proposent cours de marche à la journée ou stages sur le long cours dans la nature. En France, elle reste encore très confidentielle. Le site de Tom Brown, trackerschool.com, est un bon point de départ pour comprendre les principes essentiels de cette marche. ■

Comme ce marcheur sur le sentier de la Soufrière (Guadeloupe), le premier geste à adopter pour pratiquer la «marche du renard» est de se débarrasser de ses chaussures.

Elodie Ratsimbazafy

