

## Marcher, le bonheur du lundi

Le lundi est un jour faste pour La Sylve. Entre 13 heures 30 et 14 heures, trois groupes différents se forment sur le parking du centre culturel de Coye-la-Forêt pour la traditionnelle sortie hebdomadaire. Ce ne sont pas seulement des Coyens, ils viennent de toute la région : Orry-la-Ville, Lamorlaye, Luzarches, Chaumontel, Chantilly, et même plus loin<sup>1</sup>. Un succès mérité pour l'association et qui ne faiblit pas.

Partent d'abord les « coureurs de fond » qui traversent la forêt sans coup férir comme des chevaliers du moyen âge à la poursuite de la Toison d'or. Laissons-leur la route libre, les petites fleurs qui ornent les bordures se rangent prudemment.

Le deuxième groupe est le plus nombreux. Il s'étire comme un long serpent dans les layons de la forêt, parfois très distendu, parfois resserré aux croisements où se font les regroupements. On marche moins, on prend le temps de regarder autour de soi et d'échanger, d'évoquer les événements de la semaine, il y a toujours beaucoup à dire.

Le troisième groupe, c'est celui des « éclopés<sup>2</sup> » : ils ne marchent plus assez vite, mais ils ont quand même envie de marcher. J'en fais partie. Il fut un temps où, avec Guitte, les kilomètres ne nous gênaient pas, ni les dénivelés de 1000 mètres dans le Briançonnais, mais ce temps est révolu. Nous sommes de dix à vingt selon le temps et l'état physique des uns et des autres. La canne est recommandée comme une troisième jambe souvent bien utile. Et nous partons vaillamment pour nos deux heures de marche qui nous conduisent parfois jusqu'aux hauteurs de Champoleux (près de 100 mètres de dénivelé !).

Guitte est la bergère de la troupe qu'elle conduit avec une fausse nonchalance et beaucoup d'entregent car les participants sont parfois rétifs à l'annonce des itinéraires proposés : trop faciles, ou au contraire trop longs, pas assez originaux... Quand il le faut, Guitte fait preuve d'autorité et tout s'arrange.



Il ne s'agit pas de faire des kilomètres, mais de se promener en profitant au maximum des bienfaits de la forêt, de découvrir les différentes espèces d'arbres, et aussi les multiples fleurs qui tapissent les sous-bois. En se penchant un peu, on découvre, entre autres, la merveilleuse véronique *petit-chêne* dont le bleu éclatant en fait une princesse de la flore printanière.

En été, en arrivant au jardin botanique de Champoleux, on est plongé dans la persistante senteur de l'origan qui nous accompagne tout au long du chemin ; sur le banc dédié à Georgina et Janine, il suffit de lever la tête pour découvrir la magnifique dentelle tissée par les feuilles d'un grand frêne que le soleil a bien du mal à percer dans d'étroits pertuis.

En automne la forêt prend feu, c'est une débandade de couleurs du jaune d'or au rouge des chênes d'Amérique dont les larges feuilles pendantes ressemblent à des coulées de sang.

Mais l'hiver en forêt, c'est aussi un temps exceptionnel pour le plaisir des yeux. Les arbres surgissent dans leur entière nudité. C'est un véritable concours de beauté entre les différentes essences forestières ! Je pense à cette légende maorie qui considère que les arbres ont été créés pour séparer le ciel de la terre ! Pourquoi pas ?

Dans ce groupe personne n'est pressé, on a appris à se connaître ; nous formons une petite société sans nuage, heureuse de se retrouver tous les lundis. On arrive avec des soucis, des jambes fatiguées, les pesanteurs de la vie qui marquent davantage les années passées. On en ressort après cette promenade avec un regain de vitalité, fourbus mais plus forts ! Jusqu'au prochain lundi...

Marcher, c'est mettre un pied devant l'autre ; après, tout est possible !

Maurice DELAIGUE

---

<sup>1</sup> 34 communes différentes au total

<sup>2</sup> Chuchotent avec un peu d'arrogance certains marcheurs des autres groupes