



## Les 100km de Genève, édition 2013



Marchons sous la pluie...

17 mai 2013, 6h30, arrondissement militaire de Genève. Quatre camarades animateurs des journées d'information se présentent au départ de ce qui s'apparente à un défi sportif : les 100km de Genève. Il s'agit pour les participants de marcher le long d'un itinéraire faisant approximativement le tour du canton et passant par les plus belles promenades pédestres de sa campagne. En 2010, cette même marche n'avait compté qu'un seul participant,... l'auteur du présent article. Le point commun de ces deux « super balades », a été la pluie, chaque fois au rendez-vous mais

contrairement aux idées reçues, c'est un soleil trop ardent qui nous aurait rendu l'exercice plus difficile.

« **Le 17 mai, fait comme nous, lève toi et marche !** » Cette formule dynamique qui ponctuait l'invitation à participer à cet événement a bien vite laissé place dans l'esprit des marcheurs à « 100km à pied, ça use les souliers... » En effet, même si les paysages et les lieux historiques choisis, -prétextes à de mini visites guidées- sont aussi superbes qu'intéressants, l'effort que requiert une marche de cette intensité fait appel à



des ressources profondes et seule la volonté d'atteindre l'objectif fixé permet de passer sur bien des souffrances physiques. Tenir une conversation à la fois intelligente et drôle sur 100km est à n'en pas douter un exploit et chacun des membres de l'expédition l'a accompli haut-la main ; on ne déplore aucun

claquage des muscles de la langue! Normal, me direz-vous, pour des animateurs-conférenciers des journées d'information dont parler est la vocation première... Il est à remarquer, toutefois, que sur la fin du parcours, les sujets de conversation se sont orientés tout naturellement sur l'état de nos pieds.



Les bords de l'Hermance.



Les bords de la Seyma.

**Mais où est le plaisir ?** Comme on l'entend parfois «100km, c'est dans la tête que ça se passe ». Effectivement, marcher 30 ou même 50km, pour peu que l'on soit habitué, est encore possible sans trop d'effort mais au delà, le corps entre « en résistance ». Il doit puiser dans ses réserves, ce qui provoque des sensations étranges. L'esprit se clarifie et l'on a la nette perception que le corps nous suivra bien au delà de ce qui nous semble possible. Une intense sensation de confiance, de calme et de sérénité nous envahit alors. La souffrance aussi est bien réelle mais elle n'agit pas forcément en continu. C'est une expérience qui permet de dépasser ses propres limites tout en relativisant ce que l'on considère comme trop difficile ou même impossible. Cet état peut également nous faire prendre conscience d'une perception élastique de notre réalité. Il n'est pas à exclure non plus que le cerveau produise de la

dopamine lors de cet effort mais, quoi qu'il en soit, cette expérience provoque, paradoxalement dans les jours et les semaines qui suivent, un sentiment de calme et de dynamisme. En somme, la notion de plaisir ne surgit pas forcément là où on l'attend.

12h00 : C'est au restaurant que nous avons passé une longue et confortable pause de midi en dégustant de délicieuses pâtes au saumon, ce qui fut aussi un plaisir.

« **J'ai glissé, chef...** ». Avec toutes les précipitations tombées ces derniers temps, tous les cours d'eau que nous avons longés débordaient. Il est arrivé à presque chacun d'entre nous de glisser à un moment ou l'autre et ainsi de « mouiller sa chemise » au propre comme au figuré. Qu'importe, l'essentiel n'est-il pas d'être toujours « de boue ? ».



## SAAE – SECTION GENEVOISE (DCA-GE) Forces aériennes Genève

19h00 : trempés, nous grimpons tant bien que mal dans le *Duro* et avalons un

bouillon chaud avant d'enfiler des habits secs et de repartir.



Au sec dans le Duro.



Une pose bienvenue proche du km 50...

**Un travail d'équipe :** A partir de ce moment là, les pauses vont se réduire à la portion congrue et nous allons marcher de nuit. Il nous aura fallu trois heures de moins pour parcourir la deuxième moitié. A part une ou deux petites modifications de parcours, soit notamment un détour pour éviter un passage en forêt en pleine nuit, nous avons enfin atteint notre objectif vers 4h30 du matin. Epuisés, nous traînant péniblement comme des « Terminators », mais heureux et fiers nous avons intensément apprécié la bonne camaraderie de notre petit groupe, véritable récompense de cette aventure.

Il faut aussi relever que rien n'aurait été pareil sans l'assistance offerte par notre chère « maman aigle » qui nous a soutenus tout au long des 21 heures de cet engagement et qui nous a « donné la becquée » comme à de petits aiglons. Un grand MERCI donc à Vannia Keller, notre commandant d'arrondissement sans laquelle cette marche n'aurait pas été aussi conviviale.



**On remet ça l'année prochaine ?**  
ça marche !

Après un tel exploit, on tente fébrilement de monter des escaliers, on dort, on panse ses pieds et on se dit : « plus jamais... » Puis, le lendemain ou le surlendemain, les cloques s'étant résorbées, on fait de nouveau quelques pas dehors, on se dit que cela a été une superbe aventure, et on pense que ce serait à refaire. Décidément, soit la mémoire est courte, soit il faudrait initier une recherche sur le lien entre efforts de longue durée et maladie d'Alzheimer... Bref, il n'est pas impossible que nous organisions une nouvelle édition des désormais mythiques « 100km de Genève » !

Alors, cette fois, vous marcherez avec nous ?

Of spec, cap C.Ogi