

## En marche (3/8)

# Arpenter tous les chemins pédestres

Réaliser un exploit extraordinaire sur des chemins ordinaires arpentés par Monsieur Tout-le-Monde, tel est le défi que s'est lancé le Jurassien Pascal Bourquin lorsqu'il a décidé de parcourir les 65'813 kilomètres de chemins pédestres suisses. Un projet qui devrait durer 28 ans. Rencontre.

Contacté par courriel au milieu du printemps, **Pascal Bourquin**

nous appelle la voix légèrement essoufflée. «Je suis en clinique de réadaptation au Noirmont (JU), après une grosse opération à cœur ouvert, nous explique le journaliste et randonneur. On pourrait se voir et marcher ensemble, mais il faut venir me trouver dans les Franches-Montagnes. J'ai le droit de sortir marcher une heure en fin de journée.» Rendez-vous est pris pour la semaine suivante. Sur le parking de la clinique, mi-juin, en pleine canicule, débarque un montagnard de presque deux mètres, chaussures de trail aux pieds, tenue de sport, casquette vissée sur la tête et montre



connectée au poignet. Départ pour une balade d'une heure sur un chemin jaune au-dessus du Noirmont. «C'est ici que tout a débuté», raconte le Jurassien. Enfant, il venait marcher dans la région avec son frère, Olivier Bourquin, coach nutritionnel et physique, auteur

A droite

Pascal Bourquin partage son aventure sur les réseaux sociaux et publie régulièrement des photos de lui et des paysages observés.

de plusieurs ouvrages sur la nutrition. A proximité des côtes du Doubs, les rochers lui rappellent ses premières émotions de marcheur.

## Journaliste sportif

«J'étais l'intellectuel de la famille, pourtant j'étais bon en athlétisme. J'ai gagné plusieurs médailles et j'ai toujours eu une excellente condition physique. Aussi, une fois mes études terminées, j'ai été ravi de devenir journaliste sportif. D'abord pour la presse écrite, puis pour la radio et la télévision. Fan des reportages en immersion, je me suis vite lancé dans des aventures comme la Patrouille des Glaciers ou l'ascension du Mont-Blanc caméra à l'épaule», se souvient Pascal Bourquin. Il se spécialise dans le secteur nature avec des sujets randonnée, alpinisme, ski alpinisme ou spéléologie. Il faut dire qu'il est un sportif accompli: il pratique aussi bien la plongée sous-marine que le VTT, le tennis, le volley-ball, le ski ou encore la course à pied avec plusieurs marathons à son palmarès, et même l'ultra-trail. Côté montagne, il a notamment gravi le Mont-Blanc, le Cervin, le Kilimandjaro et l'Aconcagua (en Argentine). Et le toit du monde?

## Un autre type d'exploit

Pascal pense tout naturellement à l'Everest, mais très vite, il décide que son Everest à lui sera différent. «J'avais besoin d'autre chose, d'un autre type d'exploit. De mon exploit à moi», précise-t-il. C'est ainsi qu'en 2013, il décide de se lancer à l'assaut des chemins pédestres suisses avec son projet baptisé LA VIE EN JAUNE. Il veut parcourir tous les chemins balisés du célèbre losange jaune orné d'un marcheur, soit quelque 66'000 kilomètres: une distance équivalente à une fois et demie le tour de la Terre. Ceci à raison de 45 kilomètres par semaine pendant 28 ans.



PB

C'est la longueur du défi qui en fait un exploit dépassant l'entendement! Le Jurassien a calculé que s'il respecte son plan, il devrait arriver sur la Place fédérale, à l'occasion des 750 ans de la Confédération. Il aura alors 75 ans. Mais pour y arriver, il lui a fallu s'organiser et réaménager son temps. Ainsi, depuis le 1<sup>er</sup> décembre 2013, l'homme travaille comme journaliste à 100% et est marcheur professionnel pendant tout son temps libre grâce notamment à quelques partenaires qui l'aident à financer son aventure.

En début d'année, le marcheur fou avait environ 2'500 km d'avance sur son programme. Heureusement, car après avoir été alerté par son frère qui avait subi une grosse opération à cœur ouvert juste avant Noël, c'est à son tour de passer entre les mains habiles d'un chirurgien. Le problème est congénital. Aujourd'hui, le sportif doit se réapproprier son corps, ses organes. «Je dois retrouver confiance en moi.

**66'000 km**

de sentiers pédestres balisés en jaune

**34,38%**

de km parcourus

**28 ans**

la durée estimée de l'aventure

**45 km**

hebdomadaires prévus

**72%**

des Suisses sont des randonneurs

**90%**

des marcheurs se retrouvent sur 10% des chemins

**+ de 20'000**

followers

C'est curieux de savoir que son cœur a été arrêté puis redémarré, pendant que son corps fonctionnait grâce à des machines.»

### Une question de focus

Mais Pascal Bourquin est de nature positive. «C'est une question de focus, précise, sourire aux lèvres, ce passionné de photo. Il suffit de voir ce qu'il y a de beau autour de soi.» Il se rappelle alors la citation que son grand-père avait écrite à côté d'un beau dessin dans son livre de souvenirs d'enfance: «Aide-toi, le ciel t'aidera». Cette phrase, Pascal la retrouvera un soir sur le mur d'une église sur le chemin de Compostelle.

La vie du sportif est réglée au millimètre. «J'aime marcher, mais j'aime aussi lire les cartes topographiques, les applications comme SuisseMobile et celles de la météo. Je prépare chacune de mes sorties et je progresse de manière logique en privilégiant les régions alpines, surtout en été», explique



Pascal. Il garde le Plateau suisse pour ses vieux jours, quand ses genoux et ses jambes commenceront à peiner en montée. Mais une fois en marche, c'est le plaisir qui prend le dessus.

### Partager son vécu

Le mot-clé de son ambitieux projet? La diversité. Pascal Bourquin la vit à travers les paysages, les saisons, les moyens de transport et logements. Organisé et rationnel, le marcheur groupe ses escapades pour ne pas dépenser trop de temps, d'énergie et d'argent et penser au climat. Ainsi, il se déplace en train ou en minibus; il dort dans des cabanes ou sous tente, mais mange local dans les auberges ou les refuges du lieu où il se trouve.

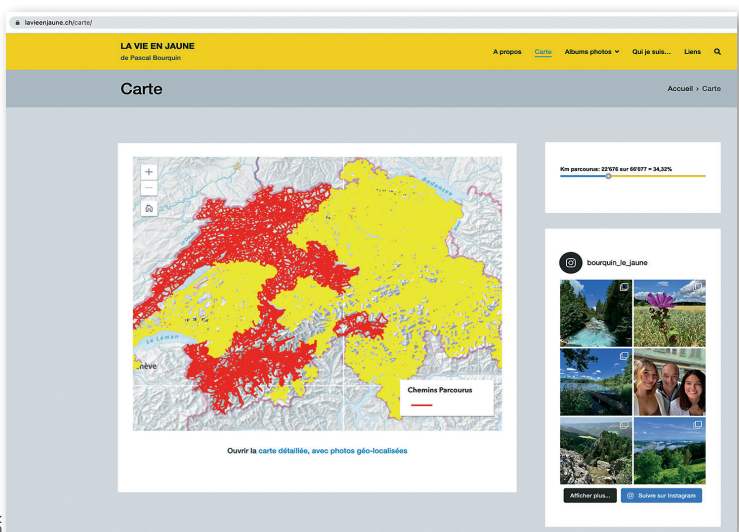
Marcheur fou, sportif d'exception, Pascal Bourquin aime aussi partager son vécu. Journaliste dans l'âme il a, dès les débuts de l'aventure, créé un site Internet, [www.lavieenjeune.ch](http://www.lavieenjeune.ch), qu'il tient à jour au fil de ses pas. En parallèle, il alimente une page Facebook avec ses parcours, ses récits et surtout de magnifiques photos. «Le but n'est pas l'arrivée, mais le chemin parcouru, précise le randonneur. 90% des marcheurs em-

pruntent 10% des chemins. Je suis donc très souvent seul et la photo me permet de partager mes coups de cœur, mes émerveillements et mes petits bonheurs.»

Raconter la Suisse pas à pas, croiser des compatriotes sur des sentiers, faire découvrir des paysages extraordinaires, aller à la rencontre de la faune et de la flore, s'émerveiller devant une lumière magique, telle est donc la mission que s'est attribuée ce sportif d'élite. «La

montagne, c'est ce qui nous relie avec un au-delà...», conclut-il.

Pascal Bourquin, l'un des artisans de la déclinaison numérique du *Quotidien jurassien*, est un geek éclairé. A côté de son site Internet, il a ouvert une page Facebook et un compte Instagram. Plus de 20'000 personnes le suivent régulièrement. Il a aussi édité des livres sous le label LA VIE EN JAUNE dont la vente lui permet de financer une autre partie de son aventure. |



**Ci-contre**

Sortie tranquille en notre compagnie pendant la phase de réadaptation, juste derrière la clinique du Noirmont (JU), avec vue sur la vallée du Doubs.



DR

Le réseau national de chemins pédestres compte environ 50'000 panneaux indicateurs.

Pour plus d'informations: [www.lavieenjaune.ch](http://www.lavieenjaune.ch)

**Pratique**

La Suisse est un paradis pour les marcheurs. Le réseau national de chemins pédestres est composé de chemins de randonnée de plaine, de chemins de montagne et de chemins de randonnée alpine reliés les uns aux autres.

Sur ces chemins, on trouve environ 50'000 panneaux indicateurs qui renseignent sur la catégorie du chemin, son but et sa durée.

Le degré de difficulté est défini par la couleur de la signalisation: jaune pour les chemins de randonnée, blanc-rouge-blanc pour les sentiers de montagne et blanc-bleu-blanc pour ceux les sentiers alpins. «La randonnée ça s'apprend, rappelle Pascal Bourquin. Il est important savoir lire les cartes, de connaître la montagne et la météo. Il ne faut pas hésiter à varier les plaisirs et bien choisir ses moments, un peu comme en cuisine.»

Et ne pas oublier de bien s'équiper avec du matériel... léger! |

**echo****GRAND CONCOURS En marche!****1<sup>er</sup> prix**

**d'une valeur  
de Fr. 1'600.-**

Bon de voyage

[www.croisieurope.ch](http://www.croisieurope.ch)

**2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> prix**

**d'une valeur  
de Fr. 471.-**

2 billets aller-retour

pour la Jungfrau  
[www.jungfrau.ch](http://www.jungfrau.ch)

**4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> prix**

**d'une valeur  
de Fr. 440.-**

Week-end découverte  
pour deux personnes

[www.villamoncalme.ch](http://www.villamoncalme.ch)

**QUESTION  
N°3 SUR 8**

**En quelle année  
devrait se terminer  
l'aventure?**

**Nos partenaires**