

# L'homme qui voit la vie en jaune

*En dix ans, Pascal Bourquin a accompli un tiers du défi d'une vie qu'il s'est lancé: parcourir les 66 000 km de sentiers pédestres de Suisse.*

**Texte:** Patricia Brambilla  
**Photos:** Pascal Bourquin

Trente kilomètres, 1800 mètres de dénivelé et même pas essoufflé. «Un peu cassé quand même, musculairement», corrige Pascal Bourquin, 57 ans, qui a troqué ses chaussures de rando contre une paire de Crocs. Il vient de boucler sa 989<sup>e</sup> étape, entre Ulrichen dans la vallée de Conches (VS) et le Trütziisee à 2600 m d'altitude. Il faut dire que le forcené à la silhouette de marathonien, 88 kilos pour 1 m 93, s'est fixé un objectif aussi original qu'ambitieux: parcourir tous les sentiers pédestres de Suisse, soit quelque 66 000 km. En dix ans, il en a déjà avalé plus d'un tiers, 38,3% pour être précis, une progression rigoureusement documentée sur son site [www.lavieenjaune.ch](http://www.lavieenjaune.ch).

Car il aime la précision, Pascal Bourquin. Il ne file pas sur les chemins le nez au vent au hasard des panneaux jaunes. Son avancée est aussi méthodique qu'un plan de bataille. Tableaux Excel, cartographie, statistiques, «chaque étape, c'est trente minutes de préparation et une heure trente de triage des photos et des informations, sans oublier les réseaux sociaux.» Et surtout, il s'est fixé un tempo. «Au début, poussé par l'enthousiasme, j'en parcourais un peu plus. Maintenant, pour moins stresser, je m'autorise 40 km par semaine jusqu'à la retraite. Après, je monterai à 45 km.» Son record à l'année se monte quand même autour de 3286 km!

## L'urgence de vivre

Il faut dire que ce projet un peu fou est né il y a dix ans au sommet de l'Illimani, en Bolivie, à 6439 m d'altitude, là où l'air se

fait rare et les idées s'affolent. «J'étais en super forme, mais j'étais arrivé à un point de ma vie où j'avais besoin de nouveaux projets. Je voulais un exploit qui ne soit qu'à moi», se souvient le marcheur jurassien. Moment de crise aussi, avec le cancer de sa maman. Soudain la vie urgente, qui n'attend pas.

Pascal Bourquin non plus. Qui avoue aimer les trains qui arrivent à l'heure, tout en s'interrogeant sur son obsession douce. «Peut-être que je suis un peu fou... Mais dans un monde où je ne maîtrise plus rien, où je

ne sais pas où je vais, ce projet m'offre un repère, c'est mes rails, ça me rassure.»

Ainsi, depuis 2013, ce journaliste responsable de la cellule web pour *Le Quotidien jurassien* arpente le territoire suisse, tel un métronome élancé. Soutenu depuis six ans par Suisse Rando, il se souvient de sa toute première étape. Il habitait alors à Delémont. «Je n'ai rien dit à personne et je suis parti de la maison. J'ai commencé par 10,3 km, ensuite j'ai continué après le boulot et les jours de congé.» Aujourd'hui, sur sa

carte, les couleurs s'ajoutent les unes aux autres: il a déjà coché le Jura, Neuchâtel, Bâle, Nidwald, Soleure et s'apprête à terminer le Valais. Rien ne l'arrête. Même pas un cancer en 2015 et une opération de l'aorte en 2022.

## La marche, le plaisir de découvrir

Sportif endurant, volontaire, insatiable, Pascal Bourquin a tout essayé. Du volleyball à l'ultra-trail, en passant par la plongée sous-marine. Marcher simplement n'est-il pas ennuyeux pour le neveu de Jean-Pierre Egger, célèbre entraîneur





Pascal Bourquin photographie tous les lieux où il passe afin de documenter ses trajets sur son site internet [lavieenjeune.ch](http://lavieenjeune.ch).



suisse? «La marche m'apporte une hygiène de vie et le plaisir de la découverte. Et c'est quand même un challenge physique assez extrême. Il faut du courage pour aborder seul la montagne.» Des chutes, des larmes, des côtes cassées, quelques méchantes glissades, c'est vrai qu'il faut une certaine dose d'obstination pour continuer parfois, surtout quand les températures sont négatives et que le chemin s'efface sous la neige.

**Se laisser enchanter**

Mais de ce projet fou, l'homme a tiré une sagesse. Se dit habitué de paysages à couper le souffle – le massif du Simplon le rend intarissable. Il évoque aussi les surprises de la route, comme ce chameau dans un pâturage soleurois, l'envie de comprendre l'histoire des lieux ou la beauté d'un bisse. À chaque pas, il tisse un peu plus sa philosophie, comme si le grand air lui aiguisait l'âme. «Il faut adapter son regard. Grand angle en hauteur et macro en forêt, même sous la pluie. Je dois rentrer enchanté à chaque fois.»

Demain, il attaquera sa 990<sup>e</sup> étape, 22 km autour de Zermatt. Il se couchera tôt, dans son bus aménagé, pour pouvoir démarrer de bonne heure. Nul doute qu'il gagnera ce pari qu'il s'est un jour lancé à lui-même. Et qu'il arrivera, comme souhaité, le 1<sup>er</sup> août 2041 sur la place fédérale à Berne. «J'aurai alors 75 ans et ce sera le jour des 75 ans de la Confédération. On fêtera nos anniversaires ensemble!» **MM**

Plus d'infos sur [www.lavieenjeune.ch](http://www.lavieenjeune.ch) [www.facebook.com/viejaune](https://www.facebook.com/viejaune)

**Les conseils du spécialiste**

- 1** En groupe, il faut toujours **choisir une randonnée au niveau du plus faible participant**. De même, il vaut mieux mettre les pentes raides et autres difficultés en début d'itinéraire. Le plus grand risque de la randonnée est de se surestimer.
- 2** Avant de se lancer dans un itinéraire inconnu, il est important d'**apprendre à lire une carte et à utiliser les applications**, de savoir lire les courbes de niveau, la topographie. Et sinon, mieux vaut prendre conseil auprès d'un professionnel de la randonnée.
- 3** Il vaut la peine de **comparer son temps de marche effectif** avec celui qui est indiqué sur les panneaux jaunes. Cela permet de mieux préparer ses itinéraires.
- 4** **Astuce anti-cloques**: éviter les chaussures qui retiennent la transpiration et porter des chaussettes fines et serrées.



**Bien équipé**

Manteau de pluie Rukka Eva, **Fr. 11.90**  
 Sparadraps Comfort, 24 pièces, **Fr. 2.60**  
 Barre protéinée Premier Protein, **Fr. 5.20**