

## Elle marche seule!

Après une vie consacrée aux autres, Anne-Marie Boixière, 70 ans, a décidé qu'il était temps de penser à elle. Depuis dix ans, elle parcourt les sentiers, sac sur le dos et cœur en éveil. Une aventure qui lui apporte une sérénité et une liberté qu'elle savoure à chaque pas.

CHRISTINE LAMIABLE

**C'**est mon tour maintenant ! » Voilà ce que s'est dit Anne-Marie aux abords de la soixantaine, avant d'entamer sa première randonnée en solo. Alors jeune retraitée, elle avait passé une bonne partie de sa vie à prendre soin des autres. À 14 ans déjà, elle allait au domicile de personnes âgées à Donvilleles-Bains (Manche) pour leur rendre de menus services. « L'une d'elles disait que j'étais son petit rayon de soleil », raconte-t-elle. Devenue infirmière, elle continue de faire de « son homme » et de ses deux fils une priorité. « Je suis d'une génération qui a pris en charge le travail, les enfants... et tout le reste », glisse-t-elle d'un air entendu. Une fois son père décédé, elle a multiplié les allers-retours entre sa maison, près de Dinan (Côtes-d'Armor), et la Normandie pour s'occuper de sa mère, avant que celle-ci ne s'installe dans un Ehpad. Des années qu'elle ne regrette pas une seconde, tient-elle à préciser. Mais elle a fini par aspirer à un peu de temps rien que pour elle. Et elle a songé qu'il lui restait beaucoup de lieux à découvrir en Bretagne. Sa décision était prise : elle allait arpenter seule les sentiers côtiers du GR34. « Je voulais m'autoriser à ne pas penser à ma mère et revenir de cette échappée un peu plus légère. »

**Son projet est d'abord contrecarré** par l'insistance d'une connaissance à l'accompagner sur ce premier trajet, entre Saint-Brieuc et Morlaix. Las, Anne-Marie et sa compagne de marche n'ont pas le même rythme,



*Bâtons de marche en main, Anne-Marie sillonne les sentiers du GR34, qui borde l'ensemble des côtes bretonnes sur plus de 2 000 kilomètres.*

ni les mêmes envies. « Je me suis jurée de ne plus jamais repartir avec quelqu'un ! » se souvient-elle. Promesse tenue puisqu'elle a avalé depuis plusieurs centaines de kilomètres, partant chaque année, paquetage de 10 kilos sur les épaules et adresses en poche pour dormir chez l'habitant. Elle extirpe d'un grand sac de courses plusieurs pochettes en plastique rassemblant les souvenirs relatifs à chacune de ses explorations : un topoguide de la région, un carnet rempli d'anecdotes de voyage, des petites fiches cartonnées avec toutes les étapes de son séjour. À chaque expédition, elle en donne une copie à Jean-Pierre, son époux, afin qu'il sache où elle se trouve. Et lui adresse même un texto chaque jour. « Si ça ne tenait qu'à moi, je ne le ferais pas », avoue-t-elle en souriant. Serait-il inquiet à l'idée de savoir sa femme seule sur les routes ? Il ne le concède que du bout des lèvres mais Anne-Marie note que l'idée d'emporter une bombe de défense vient de lui. « Quand je randonne, je suis vigilante mais pas inquiète, assure-t-elle. Il m'arrive même de faire de l'auto-stop. En revanche, je ne dormirais pas chez un homme seul. »

BERTRAND DESPREZ



## ENVIE DE PARTIR EN SOLO ?

**COMMENCEZ PAR UN SÉJOUR COURT EN FRANCE** afin de vous assurer que le plaisir du voyage seule est au rendez-vous.

**SI C'EST LE CAS, TENEZ UNE ÉCHAPPÉE PLUS LONGUE** ou faites-vous accompagner par une amie ou une femme qui cherche un binôme dans des groupes dédiés. Par exemple, sur Facebook: « Voyager au féminin », « Voyager au féminin à 50 ans et plus ». Ou sur Nomadsister, une plateforme d'hospitalité réservée aux femmes ([nomadsister.com/fr](http://nomadsister.com/fr)).

**LE DERNIER TEST PEUT CONSISTER À FAIRE UN SÉJOUR EN EUROPE** ou dans un pays francophone, avant de tenter un pays plus lointain. Pour partir en toute confiance et rassurer ses proches, on peut déclarer en ligne les étapes de son voyage sur le service Ariane de France Diplomatie ([fildariane.diplomatie.gouv.fr](http://fildariane.diplomatie.gouv.fr))

Lire aussi notre article « Randonneurs, marchez d'un pas sûr! » p. XIII du cahier droits.



### À DÉCOUVRIR

Le hors-série  
Notre Temps  
Santé & bien-être  
« Marcher, mon atout santé! »,  
en kiosque, 5,95 €.

### Anne-Marie ferme les yeux pour évoquer les plaisirs qu'elle tire de la marche en solo.

« Je démarre très tôt car j'aime la nature qui se réveille, confie-t-elle. Je randonne la tête levée, la cage thoracique ouverte car, ainsi, tous mes sens sont décuplés. Je peux sentir la fraîcheur du matin puis la chaleur sur ma peau, entendre la mer et des pêcheurs au loin. Il m'arrive de marcher nu-pieds pour sentir la terre. Je prends des photos avec mon téléphone mais je ne consulte pas les messages. Je suis dans ma bulle. » La septuagénaire ne se sent pas seule pour autant lors de ses randonnées. Elle évoque les « rencontres pépites », courtes mais intenses, qu'elle ne cesse de faire. « Je me souviens de cette petite grand-mère croisée sur le sentier alors que je prenais un casse-croûte. J'ai engagé la conversation et je lui ai proposé de s'asseoir à côté de moi. On a commencé à discuter. Elle m'a dit qu'elle venait tous les matins, seule, depuis que son mari était décédé. Je l'ai félicitée pour ses jolies boucles d'oreilles et j'ai vu des larmes dans ses yeux. »

**Après plusieurs expéditions en Bretagne,** Anne-Marie a choisi l'été dernier de porter son regard sur d'autres horizons. Elle a emprunté le chemin de Stevenson, dans les Cévennes. « Pour la première fois, j'ai dormi sous la tente. J'ai eu un peu mal aux hanches mais c'était le cas

de toutes les personnes avec qui j'ai échangé. Ça m'a rassurée! » Pour se préparer physiquement à ses randonnées, Anne-Marie s'adonne deux à trois fois par semaine à la marche nordique, pendant 10 kilomètres. Mais une fois lancée, elle n'a plus mal nulle part et met cela sur le compte des hormones du bien-être. Cependant, elle ne recherche jamais la performance. « Si j'ai le vertige par exemple, j'emprunte un autre itinéraire. »

### Enfin, le plus dur ne serait-il pas de revenir dans ses pénates ?

« Après quinze jours d'absence, mon mari a envie que nous parlions. Mais pendant un temps, je suis encore ailleurs. Et je n'aime pas être de nouveau confrontée aux sombres nouvelles apportées par les actualités. » Seule manière de chasser les mauvais augures: imaginer et préparer sa prochaine escapade. Pendant cette période, Anne-Marie se sent enthousiaste et fébrile, « comme les enfants à l'approche de Noël ». La voilà qui rêve à voix haute: « La prochaine fois, je ferai peut-être le chemin de Compostelle. » ●



### GRAND BIEN VOUS FASSE!

**ALI REBEIHI**  
10h - 11h

**Judi 1<sup>er</sup> mai : « Comment faire de sa randonnée un moment extraordinaire? »**

Avec Sylvia Pinosa, rédactrice en chef déléguée Notre Temps Santé & bien-être.

