



1. BouDac o ve, Catqui sultuame omnius et, paria inculi tere cus cul vives et, dente atil vivivig nonfenam, Castientius Catum no. Eque contiam etiernum Romponscred cri perid nonimus perte, caeditusque intique aur quod campliis notienatimil con re dient pares ine aut qui converitus ego popultium audam. Ravocrio, Catant. Vo, quam iaed perem diemusci sulum ese por horis se con sum Rommore, supplin norus coenihilla nimum autum publius hos halinterei



5. 1. BouDac o ve, Catqui sultuame omnius et, paria inculi tere cus cul vives et, dente atil vivivig nonfenam, Castientius Catum no. Eque contiam etiernum Romponscred cri perid nonimus perte, caeditusque intique aur quod campliis notienatimil con re dient pares ine aut qui converitus ego popultium audam. Ravocrio, Catant. Vo, quam iaed perem diemusci sulum ese por horis se con sum Rommore, supplin norus coenihilla nimum autum publius hos halinterei

CHASSER LE NATUREL...

Appréhender le métier de berger urbain, défricher un sentier traçant le Grand Paris, nager dans les canaux, fréquenter les arbres, pratiquer son art martial dans les parcs... En compagnie de quelques aventuriers visionnaires ou maîtres Tai-Chi, la nature dispense ses bienfaits, même en ville ! Surtout en ville.

Capter les énergies de la nature.

Comme l'explique Laurence Monce, naturopathe et auteur de *Ces arbres qui nous veulent du bien* et *Découvrir la sylvothérapie*, il s'agit simplement de choisir entre faire du sport dans une salle saturée d'ions positifs ou d'opter pour l'extérieur et « les bains de forêts » pour se charger d'ions négatifs. « *Se déconnecter pour se reconnecter. Les arbres sont aussi vivants que nous et ils déclenchent, en autres, par leurs substances volatiles, l'hormone du bonheur. On apprend à marcher plus lentement, à respirer autrement, à manger certaines feuilles, à toucher la terre, les racines, les troncs... Les conifères tonifient, les feuillus apaisent.* » Après s'être formée à l'université de Turin, elle pratique à Rambouillet et envisage désormais le bois de Boulogne. Pour renforcer l'harmonie

du corps et de l'esprit, Tai-Chi et Qi-Gong se dispensent dans les parcs parisiens. Rendez-vous matinal aux Buttes-Chaumont, près de Rosa Bonheur le week-end ou dans le parc Montsouris, avec l'association Les quatre piliers. « *Notre approche du Tai-Chi n'est pas martiale mais énergétique, il est question du positionnement du corps, de recentrage, d'écoute de l'énergie environnante.* »

Parcourir de nouveaux territoires.

L'équipe de Voyage Métropolitain propose de jouer les explorateurs des territoires de la métropole. Jens Denissen, urbaniste-paysagiste, a initié ce collectif en 2014, qui propose une découverte autant géographique que sociologique des zones périurbaines, à travers la randonnée. Leur dernier projet, en collaboration avec d'autres associations, est la constitution pour 2020 du Sentier métropolitain du Grand Paris, un parcours de randonnée de 600 km. « *Il montrera les coulisses, les histoires et les monuments ordinaires et inconnus de la métropole. Il racontera un territoire en transformation, entre ville et nature et révélera notre patrimoine métropolitain*

CREDIT PHOTO

L'ÉTÉ EST SOUVENT SYNONYME DE RECONNEXION À LA NATURE. DONNER DE L'AIR AU CORPS SAUVAGE CONTRAINT LE RESTE DE L'ANNÉE, LIBÉRER LES PENSÉES. ET SI CELA ÉTAIT POSSIBLE EN PLEINE CAPITALE, ENTRE BITUME ET BÉTON, DE SE RETROUVER À LA CAMPAGNE. PIEDS NUS DANS LES HAUTES HERBES ET LES EAUX VIVES.

PAR Virginie Bertrand

commun. » Toujours avec cette volonté d'inaugurer de nouvelles voies afin de mieux vivre la ville, de recréer ce lien à la nature mais aussi social entre les habitants, Clinamen travaille depuis quinze ans à l'introduction de l'agriculture en ville. Guillaume Leterrier, à l'initiative de cette association indépendante au système collégial, sans subvention, forme des bergers urbains. On peut s'y essayer le temps d'un week-end et partir en transhumance. « *Cela peut prendre la forme d'un stage de décompression pour les parisiens ou de véritables initiations. Nous remettons aussi des terrains en culture, viticulture et maraîchage. Nos espaces sont toujours participatifs. Le rythme de l'agriculture redonne une saisonnalité à la ville.* » Sa passion gagne, plus de 450 bénévoles l'ont rejoint.

Côtoyer des aventuriers paysans poètes.

Des champs cultivés, il y en a aussi à Nanterre, juste derrière La Défense. Depuis vingt-cinq ans, Roger des Prés mène la Ferme du Bonheur, met en scène l'évidence de la nature en ville et relève un sacré défi expérimental : cultiver un sol pollué au-dessus de

l'échangeur de l'autoroute A14 qui, à la force des bras et d'expérimentations, est devenu potager et verger. Quoi de plus naturel pour cet acteur-jardinier-cultivateur, inventeur de l'agro-poésie. Chacun peut venir la mettre en pratique. Sa ferme agrège culture et agriculture, bals électro et apiculture, spectacles d'arts vivants et moissons. *Walk on the wild side ?* Oui, pour rendre la ville moins stérile et plus solidaire. Alex Voyer, lui, la joue carrément sauvage avec ses acolytes de Paris Wild Swimming dont le cercle ne cesse de s'agrandir depuis deux ans. Il donne rendez-vous au petit matin canal de l'Ourcq ou bassin de la Villette pour des courses de deux et cinq kilomètres. « *La qualité de l'eau de la Seine est bonne, il n'y a plus d'usines sur ses berges depuis longtemps, de nombreux relevés bactériologiques sont faits.* » Ici on l'a bien compris, on est à la campagne !

BOLO BOLO NOM

—
bolooloe bolobolooooo
bolo ooloe bolobolo ooooo
bolooloe boloboloo 70 s
Adresses page 000