

**L'**observateur extérieur, lui ne voit dans la course qu'un geste banal qui n'a rien de passionnant : un simple moyen de locomotion.

**E**t pourtant je l'utilise comme le peintre utilise la couleur, le photographe l'appareil photographique, en essayant d'enfermer en moi une multitude de perceptions.

**Q**uand l'ensemble est cohérent, j'éprouve du bien-être. Je sais que j'ai atteint un seuil confortable d'où peut sortir le "Je". Mon corps est d'abord seul à s'activer.

**C'**est la période où je rejette visages, odeurs et scènes négatives.

**J**e m'échauffe.

**P**uis je continue à courir, mais cette fois pour véhiculer mon esprit. Pour qu'il puisse mieux

comprendre. Qu'il s'intègre à une région, un massif ou tout simplement à une saison qui commence.

**O**n ne se déplace pas pour aller d'un point à un autre. Mais les secondes passées à courir ont toutes une saveur particulière. On n'a plus l'impression d'avoir en main une poignée de sable qui s'écoule de toute part.

**O**n est le temps qui s'est blotti au creux du souffle chaud, qui va et qui vient comme le flux et le reflux le long des plages à la morte saison, qui rythme l'effort.

**M**étronome silencieux, il unit au battement de la terre.

**N**e pas se crisper, se laisser aller.

**L**aisser aller le corps sans lui opposer la moindre résistance.

**P**artir courir en montagne.

**S**euls les gens qui n'ont jamais couru ignorent combien cela est agréable. Seuls les gens qui n'ont jamais vu les montagnes ne peuvent savoir à quel point elles sont belles. Courir en montagne est un compromis harmonieux.

**D**istances et dénivelées s'abolissent. Le temps et le portage ne sont plus des facteurs limitatifs.

**V**ous partez deux à trois heures réaliser ce qu'il vous plaît. Que ce soit haut, que ce soit loin, quelle importance ? Vous adaptez votre foulée aux difficultés du parcours. Vous retenez votre respiration. Vous devenez perception, réception, sensation et audition. Vous êtes cinq sens à la recherche d'un sixième. Celui que seuls liberté et espace peuvent vous permettre d'acquérir.

## Courir

Catégorie : Voyage au Fil du temps

---