



« ILS ALLAIENT À PIED... »



## Jean-Jacques Rousseau voyageur pédestre



Rousseau voyageur pédestre: gravures extraites d'une édition des Confessions de 1846

De Genève à Chambéry, de Chambéry à Turin, de Turin à Chambéry, à Berne, à Paris, de Paris à Lyon...

Rousseau fut un grand voyageur qui effectua, dans sa jeunesse, de longs déplacements à pied. Il ne pensait bien que le corps en mouvement.

Il rêva plus tard de faire, à pied, le tour de l'Italie en un an, et crut avoir convaincu les écrivains Diderot et Grimm de l'accompagner, mais il dut déchanter: « le tout se réduisit à vouloir faire le voyage par écrit ».

L'auteur de *l'Emile* – qui révolutionna l'éducation des enfants –, du *Contrat social* – qui popularisa le gouvernement du peuple dans les grands Etats – et des *Confessions* – qui allait émouvoir, par le récit détaillé de sa vie, des générations de lecteurs – élaborera une partie importante de son œuvre en marchant.

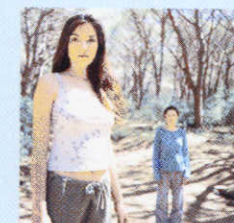
*Jamais je n'ai tant pensé, tant existé, tant vécu, tant été moi, si j'ose ainsi dire, que dans [les voyages] que j'ai faits seul et à pied. La marche a quelque chose qui anime et avive mes idées: je ne puis presque penser quand je reste en place; il faut que mon corps soit en branle pour y mettre mon esprit. La vue de la campagne, la succession des aspects agréables, le grand air, le grand appétit, la bonne santé que je gagne en marchant, la liberté [...], tout cela dégage mon âme, me donne une plus grande audace de penser [...].* J.J. Rousseau, *Confessions*



1728: Jean-Jacques Rousseau quitte Genève.

### CONSEILS AESCHBACH SPORTS

#### La marche



Activité facile à pratiquer, la marche est bénéfique pour votre santé car elle stimule la fonction cardiaque et pulmonaire. Elle offre une alternative saine à un mode de vie toujours plus sédentaire.

Pour les enfants, elle garantit un bon développement osseux, articulaire et pulmonaire.