

## Les pieds du pèlerin

Ils sont l'unique point de contact avec la terre, et sont donc essentiels pour le marcheur.

Question : « De quoi sont les pieds (*du fantassin*) ? » Réponse : « Ils sont l'objet de soins constants. »

Sans verser dans la rigueur militaire, il faut quand même se dire que la discipline est indispensable pour qui veut "aller plus loin". Tout d'abord, garder le plus possible **ses pieds au sec**, et les laver souvent, avec des ongles taillés au plus court; utiliser (comme l'archiduchesse) **des chaussettes sèches**, quitte à emporter au moins 3 paires; vérifier à chaque étape l'absence de "désordres" tels qu'ampoules, blessures, rougeurs ou démangeaisons, et soigner en conséquence. Comme les alpinistes, on peut utiliser deux épaisseurs de socquettes/chaussettes, l'une plus fine en contact avec la peau, l'autre plus épaisse pour absorber les chocs et aussi la sueur.

Pour les chaussures, éviter les extrêmes que sont les chaussures de ski et les espadrilles; il reste un grand choix, des tennis aux rangers, penser qu'il faudra marcher aussi bien sur du sable, des cailloux ou des pierres, du bitume, des sentiers de terre, ou de l'herbe. Justement, dans les herbes on trouve la rosée le matin voire beaucoup d'eau après la pluie, le souci de marcher au sec fera préférer des chaussures couvrantes et "impermeables" (étanches, ça n'existe pas, et ce serait dangereux); pour se protéger jusqu'aux mollets, on peut rajouter des guêtres (légères et à dézipper).

Une pèlerine m'a raconté qu'elle dialoguait avec ses pieds : pourquoi pas? Ne pas oublier que de toute façon c'est **la tête qui commande et les pieds qui font le travail...**