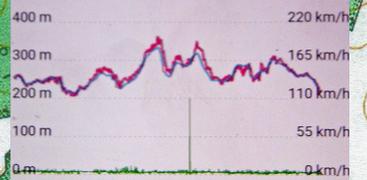


|            |  |
|------------|--|
| durée      | 8h 4m 28s  |
| distance   | 22,40 km   |
| superficie | 1071,3082ha  |
| dénivelés  | +1189m / -1223m<br>MNT: +318m / -344m                          |
| bornes     | lat min 47,640 lat max 47,695<br>long min 5,866 long max 5,919 |
| date       | 29 juil. 2019  |
| vitesse    | 2,77km/h maxi :<br>109,88km/h                                  |
| format     | 2266 points, 2 segments  |



# Sentier de sylvothérapie...

Merci à l'ami René qui a bien voulu servir de cobaye afin de dénicher et corriger certaines erreurs de heu... jeunesse ! Merci aussi à lui pour le graphique de dénivelé et les données chiffrées.

## Principes de sylvothérapie ou bains de forêt :

### La sylvothérapie source de bien-être

De récentes découvertes montrent que les arbres contribuent à nous apporter des sensations de bien-être physiologique, physique et psychologique.

Quand les arbres vous apportent des sensations de bien-être psycho-physique grâce... à leur énergie. La sylvothérapie est un mode de soin qui repose sur une idée simple : le contact avec les arbres peut apporter de meilleures sensations de bien-être psycho-physique.

### Les vertus de la sylvothérapie

Voici quelques bénéfices offerts par la forêt :

- Un environnement calme et apaisant. Une étude publiée en 2004 par l'Agence responsable des forêts au Japon a montré que le sang de personnes ayant marché dans les bois contient un taux de cortisol beaucoup plus bas que celui de personnes ayant couvert la même distance en ville. Or, cette hormone est considérée comme une des principales hormones du stress.
- Un air pur. Les mousses, les lichens ou encore la rosée fixent de manière rapide et efficace les particules en suspension dans l'air. (attention aux spores de champignons qui peuvent se nicher dans les parties ombrées et humides et qui sont parfois allergènes).

L'air forestier contient bien moins de microbes que l'air urbain.

- Un microclimat aux courbes de températures plus douces.
- Un air enrichi en dioxygène natif (il y a trois fois plus de dioxygène produit par la forêt tempérée que par une prairie).
- Un air naturellement enrichi en huiles essentielles, par exemple en terpènes et en phytocides, molécules antibiotiques naturellement sécrétées par les arbres pour se défendre de leurs pathogènes.

### Les enfants

Les enfants sont particulièrement attirés par la proximité des arbres. Cela

a une répercussion positive sur leur fonctionnement mental ainsi que sur leurs capacités créative. Cela joue aussi pour améliorer leur manque d'attention, de concentration.

## Voici les croyances et symboles attachés à quelques arbres

- Le bouleau : symbole de renaissance et de pureté.
- Le frêne : l'arbre de la vie et de l'initiation.
- Le chêne : image de la force et de la capacité à vaincre.
- Le saule : symbolise la lune et donc, la femme.
- Le noisetier : il confère la sagesse, et donc la vie.
- Le houx : protège des ennemis et est de bon augure. C'est d'ailleurs de là que vient la symbolique du baiser sous le houx à l'occasion du nouvel an.
- L'aulne : pouvoir de connaître le futur.
- Le sorbier : il initie à la magie tout en protégeant des influences négatives

## Parcours et initiation :

Ce sentier peut se parcourir comme un autre sentier, mais ce n'est ni le thème, ni le but.

Si vous désirez tenter l'expérience de ce "bain de forêt", vous devez imprimer (pas télécharger, car il faut éviter absolument l'utilisation du portable au cours de la balade) tout le document, carte et programme.

- Ce "bain de forêt" peut s'effectuer en une seule journée (environ 30 kilomètres au total), mais il est préférable de passer une nuit dans la forêt afin de mieux en percevoir les bienfaits. Dans ce cas prévoyez un couchage (tapis ou natte, sac de couchage), de quoi manger (pas de feu dans la forêt !) et vous éclairer. Vous disposerez de trois abris différents pour cela et pourrez en choisir un au gré de votre programme de marche.

- **N'empportez pas de portable avec vous** ou alors éteignez-le impérativement tout au long du parcours en ne le réservant que pour une éventuelle demande de secours, sinon le principe de l'opération sera nul (n'envisagez pas de sylvothérapie si vous êtes addict(e) au portable). D'une façon générale évitez tout objet connecté au cours de la marche.

- **Prévoyez une tenue adaptée selon la saison** (il peut faire frais en forêt et la nuit) et surtout de bonnes chaussures.

- **Ne partez pas un jour de grand vent** (au-delà de 40 km/h), les chutes de chablis ou de branches sont dangereuses ! Pour cela consultez la météo auparavant.

- Ne vous réfugiez pas sous un arbre isolé en cas d'orage.

- Restez sur le sentier (à part une partie du parcours qui sera signalée plus loin) afin de ne pas déranger le biotope, et ne vous aventurez pas sur des propriétés privées.

- Pas de ravitaillement en cours par une tierce personne. L'ensemble de votre

parcours doit s'effectuer sans assistance.

- Vous pouvez emporter une tente ou alors dormir dans les abris prévus.
- Un tapis ou une serviette fine non pelucheuse sur le(la)quel(le) s'asseoir et une lotion spéciale (vendue en pharmacie) peuvent se révéler utiles pour vous prémunir des tiques.

- Vous pouvez emporter un carnet et un crayon pour noter vos impressions, dessiner, etc.

- Vous pouvez également vous munir d'huile essentielle de lavande vraie (*Lavandula officinalis*). Celle-ci vous servira à désinfecter des écorchures et tuera un grand nombre de bactéries pathogènes si une tique est rentrée dans votre peau. Il suffit d'en déposer une goutte sur la morsure avant d'enlever convenablement la bestiole.

- Un couteau de poche, type couteau suisse, et une petite trousse à pharmacie vous seront également fort utiles.

- N'oubliez pas un sac poubelle qui contiendra vos déchets et, si vous êtes vraiment sympa et amoureux(se) de la nature, un ou deux déchets étrangers rencontrés le long du parcours

- Les abris sont signalés par :  sur la carte ci-dessus. Un fléchage spécifique :  avec des flèches comportant des numéros et d'autre n'en comportant pas (les numéros ne sont pas ceux des flèches proprement dits mais ceux des exercices, voir carte ci-dessus) vous guidera. Ces numéros renvoient à des consignes et indications inscrites ci-dessous. Les flèches de la carte sont indiquées telles que vous les verrez sur le terrain et donc ne montrent pas forcément une direction sur la carte). **Attention souvent les flèches sont situées assez haut à 2m50 environ, levez les yeux :**

Flèche 1 : Début du parcours. **Elle se situe sur le pied d'un panneau routier près de la salle polyvalente et indique la route de Vauconcourt.** Vérifiez que tout est prêt et que vous n'oubliez rien. Pensez à l'eau. Vous pourrez vous ravitailler en eau à Vy les Rupt où vous passerez d'ici quelques kilomètres. Hydratez-vous convenablement, mais sans excès. *Jusqu'à la flèche numéro 2 trouvez votre rythme et commencez à pratiquer la "marche afghane" qui pourra vous servir tout au long de votre parcours ou à certains moments selon votre motivation. Voici en quoi elle consiste :*

*Il s'agit de synchroniser son souffle avec les pas.*

*Sur sol plat : 5 inspirations sur 5 pas, 7 expirations sur 7 pas. Si cela vous paraît un peu difficile au début pratiquez le "4-6" (4 inspirations pour 6 expirations). En côte ce sera le "2-2" (vous commencez là par une côte d'ailleurs).*

*Si vous êtes en groupe. La marche afghane se pratique en silence. Mais vous pouvez toujours l'expérimenter à l'étape 2 afin de pouvoir discuter (ne soyons pas des ayatollahs du système !)*

*Cette côte va pouvoir vous permettre de vous élever au-dessus du village, de le contempler comme si vous quittiez pendant quelques heures les contingences du monde moderne. Votre pensée et vos rythmes intérieurs vont progressivement trouver leur propre cadence.*

Au sommet de la côte prenez le chemin de remembrement à gauche, vous marcherez ainsi pendant environ deux kilomètres au milieu des champs cultivés. En bas, près de la forêt une flèche (N°2) vous fera obliquer à droite.

Flèche 2 (au dos d'un panneau routier sur la gauche): *Sur 1,5 kilomètres, jusqu'à la flèche suivante, vous avancerez sans parler (pour ceux qui sont en groupe). C'est le moment où vous pourrez vous initier à la marche afghane tout en vous imprégnant du milieu forestier et en commençant à exercer vos sens : écoute des bruits de la forêt, de vos pas, de vos respirations, vision ouverte le plus largement possible de gauche à droite, mais aussi du sol à la canopée (cime des arbres), perception des odeurs, des goûts (vous pouvez mâcher une feuille de hêtre ou de chêne et apprécier la sensation), toucher (branches, troncs à proximité...)*

Flèche 3: A partir de là, pour la descente sur Vy les Rupt et la remontée jusqu'à cette séparative, il n'y aura pas de flèches car nous sommes sur une autre commune.

*Au cours de ce parcours, vous allez parcourir divers aspects de paysage : sentiers forestiers, village, fontaine, absence de sentier, étang... Essayez de vivre vos impressions, vos réflexions (par exemple sur la mort des arbres, chablis ou arbres tronçonnés, mais aussi sur les petites plantules, les bébés arbres qui vont essayer de survivre et prospérer...). Prêtez attention aux bruits de la forêt, du village (bruits de l'eau qui coule, de la circulation, des discussions, des animaux...)*

Vous allez emprunter un chemin créé par l'exploitation forestière suivi d'une ligne qui vous fera longer des étangs privés (ne pas pénétrer sur les propriétés privées!) jusqu'au bas du village de Vy-les-Rupt. Vous tournez à gauche sur la route principale (rappel : Sur une route carrossable, on marche à gauche s'il l'on est un ou deux et à droite pour un groupe plus important, avec si possible des vêtements réfléchissants ou voyants devant et derrière), vous remontez sur trois cents mètres et arrivez à une fontaine voisine d'une énorme tête de cheval sculptée. Vous pourrez vous ravitailler en eau à cette fontaine. Pour repartir vous empruntez la route qui tourne à gauche par rapport à la route principale empruntée et qui conduit à la salle des fêtes de Vy-lès-Rupt. A une centaine de mètres, à l'embranchement, vous prenez à gauche la route qui mène à la forêt. Arrivés à la forêt vous poursuivez le chemin sur environ cinq cents mètres pour retrouver la flèche suivante.

Vous prenez à droite sur la séparative et marchez sur environ un kilomètre, jusqu'à surplomber une grande pente. Vous ne descendez pas, mais suivez la direction de la flèche qui indique la gauche. Il se peut qu'il reste des arbres abattus et des branchages que vous contournez ou enjamberez. Le sentier n'est pas tracé et donc pour gagner le sentier qui descend à l'étang, vous avez environ trois cents mètres à parcourir en allant d'un point rouge peint sur un arbre à l'autre.

Ensuite vous descendez le sentier et arrivez à l'étang

Premier bivouac : Au bord de l'étang se trouve un cabanon qui peut être votre lieu de camping pour la nuit si vous arrivez un peu tard sur place ou s'il pleut.

Flèche 4 : Elle se trouve au bas de l'étang après le petit pont qui enjambe le ruisseau issu de l'étang sur le chemin qui part du cabanon et qui descend.

Passez le pont et suivez cette flèche pour vous retrouver sur la séparative que vous suivez jusqu'aux parcelles 79 et suivantes (le "Foyard de Briscaud" signalé sur la carte, apparemment n'existe plus, hélas). A chaque fois que vous vous trouvez à une petite patte d'oie ne tournez pas à gauche, ce sont des lignes, restez bien sur la séparative. Vous devez passer aussi sur la droite du captage de Vy-lès-Rupt. A partir de la parcelle 79 vous choisissez l'endroit à partir duquel vous regagnerez la route (il suffit de descendre à angle droit sur la gauche). *Vous pouvez traverser des bois de feuillus ou de douglas (la production de terpène et phytocides n'est pas la même pour des feuillus que pour des résineux), emprunter une ligne ou pas. Vous pouvez vous y attarder, respirer, toucher les arbres, méditer, observer le silence (relatif)...*

A partir de la route du bas regagnez le carrefour situé après le petit pont (d'un côté on monte vers le monument du Maquis, de l'autre on va du côté de la ferme de Provins.

Flèche 5 (attention, arrivé(e) sur la route, vous devrez vous décaler d'une vingtaine de mètres sur la droite pour la trouver) : Vous suivez la flèche et montez dans la forêt. Au sommet (une centaine de mètres plus loin) vous vous trouvez avec de nombreuses espèces : bouleaux, pins, chênes, hêtres... Là vous vous arrêtez et choisissez l'arbre dont vous souhaitez faire connaissance (de n'importe quelle espèce, jeune ou vieux, à votre convenance).

*Faire connaissance d'un arbre particulier est comme faire connaissance d'un animal, d'un être humain... Il y a une période d'appréhension de soi et de l'autre, d'approche, de pénétration dans le cercle intime. Le cercle intime de l'arbre est délimité par sa ramure. Prenez le temps d'aller vers lui, de vous laisser accueillir. C'est un être vivant qui, lui même sert d'abri ou de support à des tas d'autres êtres vivants, oiseaux, insectes, petits mammifères, champignons, lierres, etc. En fait vous abordez un univers entier en liaison étroite par l'air et les racines avec les autres arbres qui l'environnent. Prenez-en conscience. Sachez aussi que l'arbre vous sent venir vers lui et qu'il réagira (réaction qui n'est pas apparente pour nos sens humains, mais qui a été scientifiquement mesurée) si vous le touchez. Il faut donc venir vers lui en ami(e) sensible.*

*Approchez-vous du tronc et exercez vos sens. Fermez les yeux (ou mieux adossez-vous à lui) et parcourez le tronc avec les mains, sentez les crevasses ou le tronc lisse, la mousse ou les lichens qui s'y trouvent, la courbure du tronc...*

*Respirez l'odeur de cet arbre qui est particulière selon les espèces.*

*Plaquez-vous et collez votre oreille contre le tronc afin de percevoir la circulation de sève, la vie de l'arbre.*

*Écoutez le vent qui passe au travers du branchage. Regardez les feuilles qui s'agitent...*

*Le bienfait des arbres est établi par des études scientifiques : il suffit de s'adosser à un arbre, en appuyant sa main droite sur son estomac et sa main gauche sur le dos pendant quelques instants pour capter en soi les vertus et l'énergie de l'arbre choisi.*

*Ensuite asseyez-vous sur la base du tronc, en tailleur ou non et essayez de méditer quelques instants. Dans un premier temps pensez à vos soucis, vos douleurs,*

*ce qui vous occupe habituellement et, en pensée, confiez-les à l'arbre... Évacuez-les dans la terre, jusqu'aux racines. Faites-lui part de vos ennuis et préoccupations.*

*Vous vous êtes vidé(e) de tout ce fatras ? A présent regardez au loin (il y a une vue qui survole la forêt à cet endroit), respirez tranquillement et abandonnez-vous à la nature qui vous entoure. Essayez de ressentir la fusion de vie entre vous et ce qui vous environne. Vous êtes un élément de cette vie magique et foisonnante...*

*Quand vous le décidez, revenez en vous-même, remerciez l'arbre qui vous a accueilli et que vous reverrez tout à l'heure ou demain selon l'endroit où vous dormirez.*

Repartez tout droit (ne tournez pas à gauche, ce sera pour une autre portion du parcours) sur le sentier que vous avez emprunté pour monter. Vous allez arriver à une place de retournement et aurez certainement aperçu sur votre gauche, au bord de la route goudronnée un ancien abri-bus qui pourra vous servir d'abri pour la nuit ou de simple halte. Sinon continuez en suivant le fléchage.

Flèche 6 : La flèche se trouve non loin du grand panneau "Respectez la forêt" et indique une ligne qui monte jusqu'au château d'eau de la commune de Combeaufontaine.

*Au cours de cette montée choisissez l'endroit qui vous convient le mieux pour vous déchausser et marcher pieds nus.*

*Vous pouvez marcher sur deux mètres, dix ou plus, fermer les yeux ou non, le faire sur terrain mouillé ou non, c'est à vous de vous fixer les règles.*

*Nous ne sommes plus habitués à marcher pieds nus à part le sable de la plage en été. Pour ma part je me souviens des plages de galets de Dieppe et différents endroits de la côte Normande. Marcher sur les galets pieds nus devenait très vite douloureux, alors que les gens du cru ne ressentaient plus rien.*

*Marcher pieds nus constitue un massage des plantes des pieds bienfaisant. C'est le principe de la réflexologie. Les feuilles mortes, la boue apportent des sensations à la fois apaisantes et énergétiques.*

En bas de la descente à partir du château d'eau vous devrez poursuivre en tournant à gauche. *Mais auparavant vous pouvez vous rendre près de l'ancien moulin et réfléchir sur les techniques anciennes qui permettaient d'utiliser l'eau sans porter atteinte au milieu environnant.*

Flèche 7 (elle n'est pas facile à trouver. Elle se trouve parmi d'autres flèches bleues et indique le chemins sur la gauche) : *Au milieu du parcours, à peu près vous trouverez une parcelle qui a été éclaircie. Prenez votre tapis ou serviette et allongez-le(la) au pied d'un des grands arbres qui restent (attention à ce qu'il n'y ait pas une branche cassée pendu dans les frondaisons de l'arbre). Allongez-vous sur le dos et tout en respirant tranquillement suivez le tronc, Les branches qui se découpent dans le ciel... Ensuite, en communion avec l'arbre pratiquez le "petit chemin". Promenez-vous en pensée à l'intérieur de votre corps à partir des pieds jusqu'au sommet du crâne. Sentez chaque partie de votre corps pesant sur le sol. En même temps circulez à l'intérieur de l'arbre. Votre pensée ira sous la terre, parmi les racines et radicelle, puis suivra les canaux de l'aubier le long du tronc, ira dans les branches, les rameaux puis les feuilles. Pensez comme si vous vous promeniez à l'intérieur de l'arbre tranquillement, en prenant le temps.*

Repartez et gagnez la cabane des charbonniers où vous pourrez passer la nuit à l'intérieur de la cabane ou sous votre tente.

Rappel : pas de feu, utilisez l'eau de façon parcimonieuse et ne laissez pas de saletés ou déchets. En ce qui concerne les toilettes ne les utilisez pas et allez discrètement un peu plus loin en forêt.

Flèche 8 : *Vous suivrez une ligne qui vous emmènera dans un autre monde. Le paysage forestier qui va s'offrir à vous peut faire penser à l'Irlande ou un autre pays ou encore des contrées mythiques ou oniriques. Ne parlez plus, marchez doucement et laissez votre imagination vagabonder... Une créature bizarre ou une fée va-t-elle apparaître ? Pensez aux gens qui, autrefois, traversaient d'épaisses forêt et inventaient des contes, des légendes, faisaient naître des lutins, des entités magiques, des dieux des sources et des saisons... Si vous marchez au petit matin environné de brouillard ou de brume, l'effet en sera encore plus saisissant.*

Flèche 9 : *Vous allez rendre visite à un très vieil habitant de la forêt : le chêne Saint Hubert, arbre vénérable qui a environ quatre cents ans, ce qui n'est pas si vieux pour un chêne.*

*Allez donc lui rendre visite, le serrer contre vous, le remercier de veiller sur la forêt et imaginer tout ce dont il a pu être le témoin (il y a quatre cents ans, c'était le règne de Louis XIII).*

*Vous pouvez méditer quelques instants à ses pieds et aussi rédiger un souhait, une demande sur un petit morceau de papier que vous glisserez, sans l'abîmer, dans un creux de son tronc.*

Flèche 10 : *Vous allez suivre le sens de la route qui se trouve de l'autre côté du ruisseau en contrebas (rappel : interdiction de franchir un ruisseau en marchant dedans!).*

*Écoutez le bruit du ruisseau. Vous pouvez descendre au bord, vers la cressonnière et cueillir un peu de cresson (en coupant les tiges. Ne surtout pas arracher!) que vous goûterez.*

*Poursuivez votre chemin. Vous allez retrouver la petite côte au-dessus de laquelle se trouve votre arbre ami dont vous avez fait connaissance la veille. Allez vers lui, touchez-le, écoutez-le pour lui dire au-revoir.*

Redescendez en suivant le sens de la flèche sur la gauche. Là vous allez revenir au village. Vous avez tout d'abord à franchir le ruisseau (sans marcher dedans!), remonter de l'autre côté, traverser une première route et continuer tout droit sur la ligne jusqu'à la route qui relie les scieurs de long au château d'eau de Combeaufontaine. Vous tournez à gauche sur environ deux cents mètres et prenez la "ligne des Capucins" qui vous emmène sur la route du retour au village.

Fin de la balade et du bain de forêt, retour à la civilisation, en espérant que cette petite expérience vous aura apporté beaucoup au mental et au physique.