

WEEK-END

ENTRE FEMMES

Quand marcher rime avec sororité

Les randonnées organisées par et pour un public féminin séduisent de plus en plus. Immersion lors d'une marche en pleine nature, à la Tine de Conflens, dans le canton de Vaud.

Texte **Delphine Gachet** Photos **Maria Moschou**

1





2

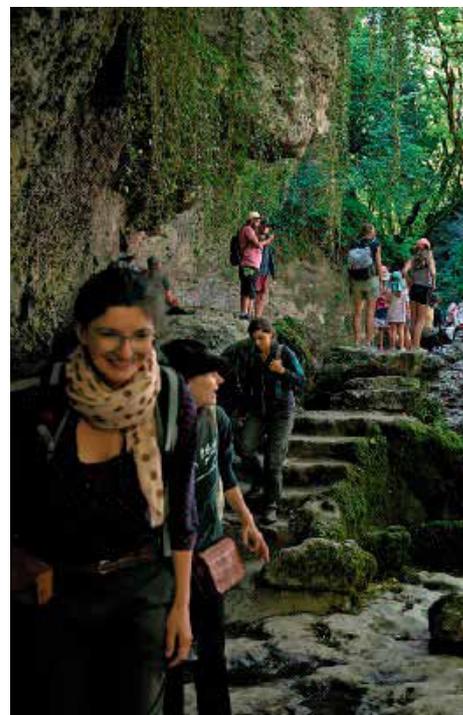
63

3

1
Exercice sensoriel: chaque participante essaie de reconnaître son galet les yeux fermés.

2
Écouter les bruits de la forêt aurait un effet calmant, explique Kanga Zili.

3
Après une baignade dans la rivière pour les plus téméraires, le groupe quitte la Tine de Conflens.



Je vous invite à fermer les yeux, à écouter les sons de la forêt. Imaginez des racines qui plongent depuis vos jambes jusque dans la terre, comme si vous étiez un arbre. Respirez, sentez-vous pleinement présentes dans votre corps.» La voix douce de Kanga, l'une des deux organisatrices, ouvre la balade. Ce jour-là, une dizaine de participantes sont rassemblées pour vivre cette journée entre femmes. Après un cercle d'accueil pour se présenter, le groupe s'engage sur le sentier de la Tine de Conflens, un site naturel près de La Sarraz, au nord de Cossonay, dans le canton de Vaud.

Mélange de générations

Ces promenades entre femmes ont lieu chaque mois et sont organisées par Irène Collaud, accompagnatrice de randonnées, et Kanga Zili, animatrice nature. «L'idée des Natur'Elles est née il y a 5 ans, raconte Irène. On a répondu à un appel à projets lancé par l'UCF Vaud (Union Chrétienne des Femmes), une association issue d'un mouvement international, qui propose des

activités laïques ouvertes à toutes, quelles que soient leur culture ou leur religion.»

L'objectif? Leur permettre de se connecter à la nature et de créer des liens avec d'autres femmes de la région. Certaines des femmes présentes à La Sarraz sont des habituées, tandis que d'autres viennent pour la première fois. Viviane (68 ans) participe régulièrement à ces balades depuis deux ans: «Je cherchais un groupe sympa pour marcher, sans pression ni performance», confie-t-elle. Puis de poursuivre: «Ce que j'apprécie tout particulièrement, c'est le mélange des générations. Je ne souhaitais pas me retrouver dans un groupe composé uniquement de personnes du troisième âge.»

Et si des hommes venaient à se joindre au groupe? «Ça ne me dérangerait pas», dit-elle franchement. «Mais je pense que le fait d'être entre femmes nous permet d'être plus à l'aise. On peut relâcher la pression, baisser la garde. Chacune de nous a son vécu, ses expériences parfois compliquées. Ici, on n'a rien à prouver, pas de rôle à jouer. On est juste nous-mêmes.»

Shamsa (51 ans), mère de quatre enfants, ne manque presque jamais une sortie: «Ce que j'apprécie dans ces balades, c'est qu'elles ne sont pas trop longues et que le rythme est tranquille. Je cherchais une activité qui me permette de bouger sans que cela soit trop difficile physiquement, parce que sinon, je n'arriverais pas à suivre, admet-elle. J'aime ces journées où on met le quotidien de côté, où on se retrouve entre femmes, dans un climat de bienveillance et de partage.»

La journée se déroule tranquillement, sans stress et toujours dans la bonne humeur. Des instants d'échanges alternent avec des temps de silence et d'observation de la nature. Le pique-nique se prépare autour d'un feu, allumé à l'ancienne avec un silex frotté contre un anneau en fer! Un moment qu'Irène Collaud → Page 65



Le feu est allumé à l'ancienne: avec de l'herbe sèche, un silex et en soufflant sur la flamme.

→ apprécie beaucoup: «Un feu est toujours bienvenu, car certaines femmes ont rarement l'occasion d'en faire. C'est un moment convivial, où nous pouvons discuter et rigoler.»

Une sororité qui met en confiance

Sandy (25 ans) participe aux sorties des Natur'Elles pour la première fois. «Je travaille en ville, derrière un écran toute la journée. J'avais envie de retrouver une forme de simplicité, d'être pleinement connectée à mes cinq sens et d'échanger avec d'autres personnes.» Elle apprécie le fait d'être entre femmes: «Entre nous, les discussions sont souvent plus faciles. Il y a une douceur, une attention réciproque, une sororité qui met en confiance.»

La journée se termine en cercle, comme elle a commencé. Chacune peut dire ce qu'elle a préféré. «J'ai aimé me baigner dans la rivière, malgré l'eau froide!» confie l'une des participantes. Pour une autre, c'est l'atelier d'artisanat proposé après le pique-nique: tresser du rotin près de la rivière. «Après 5 ans, nous sommes ravies de constater combien certaines participantes régulières se sentent beaucoup plus à l'aise, observe Irène Collaud. Elles prennent pleinement leur place, telles qu'elles sont. C'est beau à voir.»

Randos «Women Only»

Qu'en est-il des randonnées plus sportives? Sur son site web Alpes Attitude, Céline Gaspoz, accompagnatrice en moyenne montagne dans le val D'Hérens, en Valais, propose régulièrement des journées de randonnée «Women Only». «Ces sorties plaisent beaucoup car les femmes apprécient de marcher entre elles, explique-t-elle. Les participantes se sentent généralement plus libres de dire quand elles sont fatiguées ou quand elles ont des appréhensions, par exemple. Alors que les hommes, eux, ont souvent tendance à se pousser,

à être axés sur la performance.» Si ces randonnées s'adressent à des femmes qui ont un bon niveau physique, l'accompagnement reste central: «Les participantes aiment être encadrées, que ce soit pour la logistique ou pour les temps de partage que ces journées de marche favorisent.» ■

Les Natur'Elles. Balades dans le canton de Vaud, ouvertes à toutes. Prochaines dates: 29 août, 25 septembre, 17 octobre 2025

Plus d'infos sur www.ucfvaud.ch/les-natur-elles

Sur les traces des pionnières

«Pendant longtemps, les femmes ont été exclues du Club alpin suisse, explique Virginie Thurre, accompagnatrice en montagne et fondatrice de l'agence de randonnées Échappées. Leur rôle dans l'histoire de la montagne reste souvent méconnu, alors que certaines femmes alpinistes ont pourtant ouvert de nouvelles voies.» C'est pour mettre en lumière et faire vivre cet héritage qu'elle a choisi de proposer des randonnées thématiques autour de figures féminines liées à l'univers de la montagne.

Prochaines dates:

- 31.08: Sur les traces d'Ella Maillart
- 14.09: Sur les traces du Club suisse des femmes alpinistes
- Sur demande: sur les traces des sorcières de la vallée de Conches

Infos sur www.echappees.ch

