

Les chemins secrets de Saint-Jacques

Le Carnet de Voyage



La méditation du chemin

« Le guide du pas »

Il y a deux façons de marcher: En nous laissant guider par notre pensée ou bien par notre souffle.

Trois secrets de la marche avec le souffle



« Notre expérience est Une »

Notre ressenti de la respiration, les sons du ruisseau ou du vent dans les feuillages nous « parviennent » ensemble, dans une même expérience sensorielle, d'instant en instant...

« Pour apprendre à OBSERVER :
Savoir fermer les yeux ! »

D'où vient l'impression d'être
séparé de la Nature ?

La méditation du chemin

« Marcher avec le sol » ou « Etre un(e) avec le chemin »

La sensation de la plante du pied sur le sol révèle simultanément la présence de notre corps et la présence de la Terre

Trois secrets pour développer cette observation :

- 1) Marcher doucement les yeux fermés...
- 2)



« Découvrir notre sensibilité visuelle »

Nous expérimentons la nature à travers nos cinq sens. De même que nous entendons les sons de la nature, que nous sentons ses odeurs, nous voyons la nature à travers des sensations visuelles...

Trois secrets pour détendre son regard et développer sa sensibilité visuelle...

A quoi notre vision est-elle sensible ?

La méditation du chemin

« Le jeu des trois souvenirs »

Les souvenirs de notre raison nous cachent parfois les souvenirs de notre « sensibilité »

Savoir prendre un instant pour nous souvenir de l'essentiel de notre expérience :

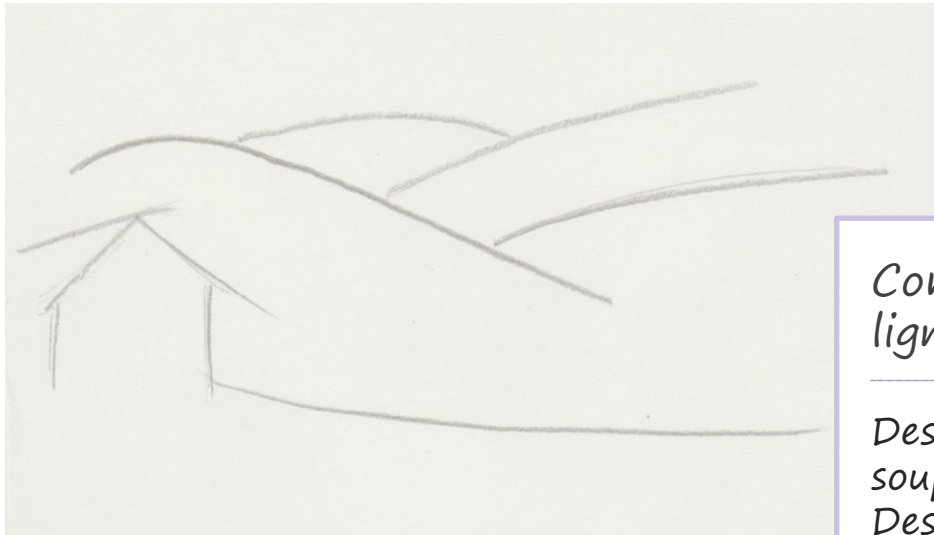
S'asseoir confortablement, fermer les yeux doucement et respirer tranquillement...

« Que nous reste-t'il de notre expérience des moments précédents ? Des images, des sensations, des sentiments, des impressions, des idées...? »

Observer le paysage

Les Lignes du paysage

Quand nous voyons un paysage, en premier lieu nous voyons des lignes...
Ainsi, avec notre regard, nous savons déjà dessiner le paysage. Le crayon va nous permettre de bien nous en rendre compte...



Comment caractériser les
lignes du paysage ?

Des lignes douces, arrondies,
souples....?

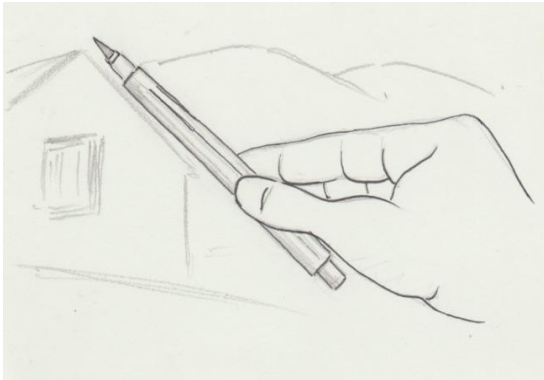
Des lignes droites, brisées...?

Un équilibre entre lignes souples et
lignes droites ?

Dessiner le paysage

Observer le paysage

Apprendre à observer les pentes et à les reporter sur la feuille de dessin



La méthode : Le plus « difficile » est de considérer que le paysage est en deux dimensions, comme s'il était peint sur un panneau vertical...

Alors, avec le bras tendu devant soi, on ferme un œil et on place le crayon dans le plan vertical et puis on le « pose » visuellement le long de la ligne dont nous voulons estimer la pente....

Ceci étant fait, nous reportons cette pente sur la feuille de dessin...

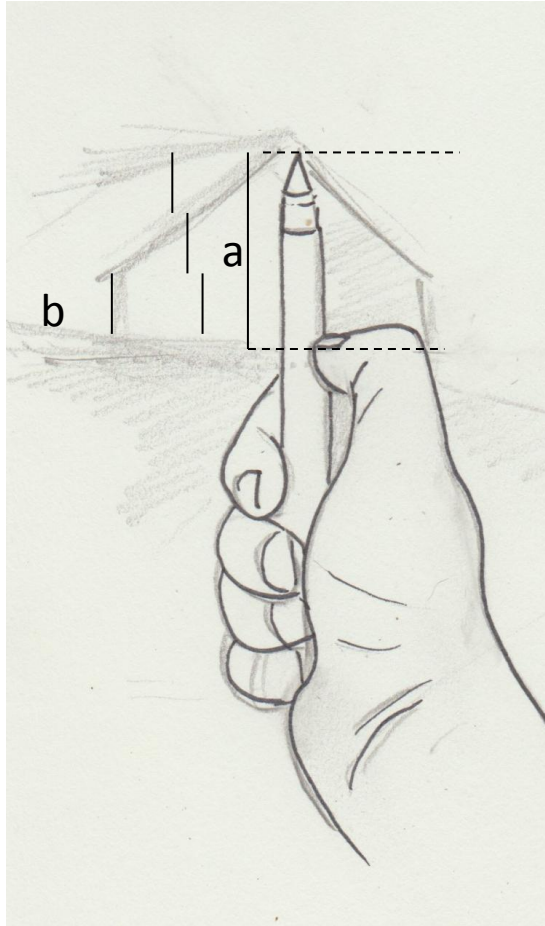
Pour cela, le plus simple au début est de mettre notre feuille de dessin également dans le plan vertical et de déplacer son crayon depuis le paysage vers la feuille de papier...

Ayant pris des repères sur la feuille, il ne reste qu'à tracer le trait...Il est ensuite possible, en plaçant la feuille dans le plan vertical de vérifier que la pente dessinée correspond bien à la pente observée dans le paysage réel. Avec un peu de pratique, cela devient très facile

Dessiner le paysage

Apprendre à observer les proportions et à les reporter sur la feuille de dessin

La méthode : Il faut penser à toujours avoir le bras tendu et à placer ensuite son crayon dans le plan vertical, comme dans le cas précédent.

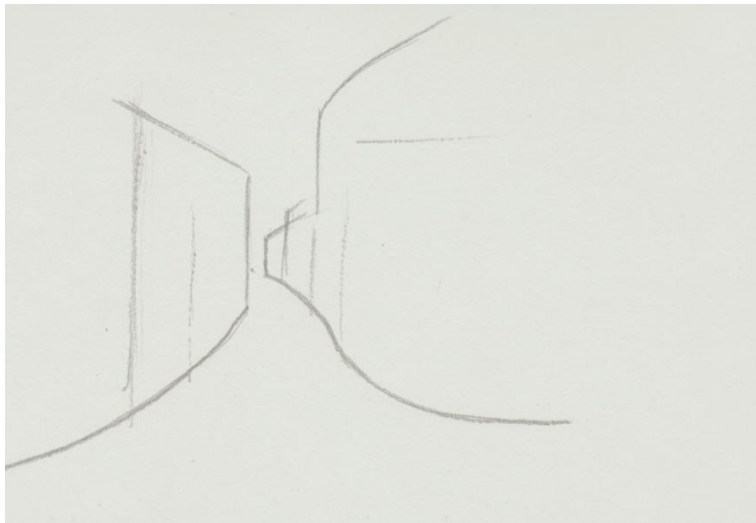


Ayant fermé un œil, on place la pointe du crayon à une extrémité de la distance que nous voulons mesurer : ici, cette « distance » est la hauteur du mur de la grange au niveau de la faitière (a). Le doigt glisse ensuite le long du crayon, depuis la faitière jusqu'au niveau du sol. Il faut alors repérer la longueur mesurée sur le crayon (a') avant de faire la mesure suivante... Par exemple la mesure du mur de gauche entre le sol et le toit (b).

En comparant les deux mesures évaluées sur le crayon, on en déduit que a fait environ 3 fois la hauteur de b.

On reporte ces proportions sur la feuille de dessin... « De proche en proche », il est ainsi possible de reporter quelques distances de référence, qui permettront ensuite de respecter les proportions des éléments du paysage, en s'affranchissant des illusions d'optique.

Les Lignes, les pentes, les proportions



Observer le paysage

Rechercher les formes et la composition du paysage

Les lignes du paysage dessinent des formes: triangles des montagnes, rectangles des champs, ovale de certains arbres du premier plan...
Et puis des formes qui ne portent pas de noms précis mais qui sont des formes typiques dans ce paysage qui est devant mes yeux...

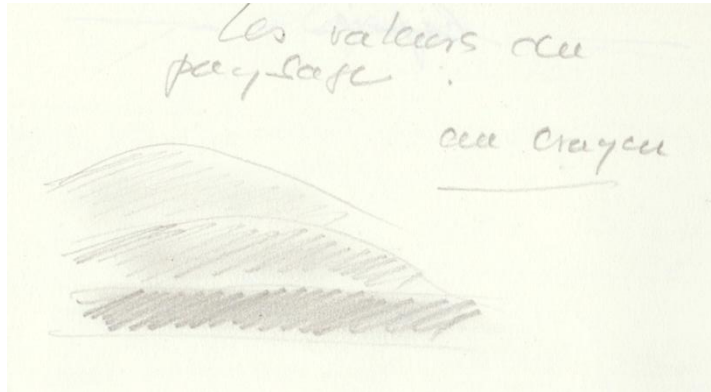
Nous verrons plus loin que ces formes sont soulignées par des valeurs, des couleurs, des ombres et des lumières...

Une fois repérée ces formes, nous pouvons observer comment elles s'assemblent, s'organisent les unes avec les autres. Du point de vue du dessinateur, l'organisation du paysage est sa composition.

Ainsi, devant un paysage, avant de voir des objets, un dessinateur un petit peu entraîné voit les formes et la composition de ce paysage.

Observer le paysage

Les valeurs du paysage



Avec **le crayon**, il suffit de renforcer progressivement le passage du crayon pour représenter les premiers plans du paysage.

Avec **l'aquarelle**, il s'agit de mettre de plus en plus de pigment dans l'eau en allant du plan le plus lointain au premier plan.

Pour apprendre à observer les valeurs, le mieux est de n'utiliser qu'une seule couleur au début...

Plus les éléments du paysage sont dans le lointain, plus l'atmosphère diminue leur valeur.

Attention ! Cela n'a pas de rapport avec la couleur !

Pour bien voir les valeurs, il faut plisser les yeux... Les éléments de valeur faible finissent par disparaître





L'aquarelle



Les couleurs, les valeurs,
les lumières et les ombres

L'aquarelle en étapes :

- 1) Peindre le ciel
- 2) Peindre l'arrière plan, en évitant une valeur trop forte. Cela va mettre en valeur le sujet principal : le château d'Arreau ici.
- 3) Peindre les autres éléments paysagers des premiers plans

- 4) Peindre le château, en veillant qu'il y ait un contraste entre le sujet (le château) et son environnement. Ici: Un contraste de couleurs et un contraste de lumières.



Faire varier le niveau d'ouverture des yeux pour saisir les contrastes et les nuances:

-Les contrastes entre ombres et lumières

-Les nuances de valeurs

-Les nuances de couleurs.

Par exemple, si nous plissons les yeux, nous allons voir que le mur que nous pensions « blanc » se révèle en fait légèrement bleuté en reflétant la lumière du ciel, ou bien légèrement jaune en reflétant plutôt la lumière du soleil. D'une manière générale, la couleur du ciel imprègne l'ensemble des choses que nous voyons, révélant d'ailleurs ainsi constamment que nous vivons autant sur la terre que dans le ciel...



Observer le paysage

Les « textures » du paysage

Nous avons appris depuis l'enfance à associer les sensations visuelles aux sensations tactiles...

Ainsi ressentons-nous avec nos yeux la douceur ou la « rugosité » des éléments du paysage :

La prairie ?

La forêt de feuillus ?

Les nuages ?

Les « fermetures » et « ouvertures » du paysage. Les perspectives du chemin.

Notre regard s'appuie sur les éléments fermés du paysage (les « pleins ») et se laisse guider par eux vers les ouvertures, les « vides », les « points de fuite »

J'observe un paysage et je me pose ces questions :

Le paysage est-il plutôt « ouvert » ou plutôt « fermé » ?

Vers où est-il ouvert ?

Cela a-t'il un rapport avec le ressenti global que j'ai en présence du paysage ?

Un chemin offre toujours un point de fuite. C'est pourquoi il invite notre regard à voir plus loin...Et là où va notre regard, nous allons...

Observer le paysage

Les « objets » du paysage

Il y a deux grands types d'objets dans le paysage : ceux qui sont avant tout fait de « nature » (et même si l'homme est intervenu pour modifier cet « objet », comme une prairie par exemple) et ceux qui sont avant tout fait par l'homme (un bâtiment, une voiture, une ligne électrique).

Cette distinction est intéressante pour comprendre un aspect de notre ressenti devant un paysage:

« Cette réalisation humaine (un muret, une maison, une église,...) me semble-t-elle bien intégrée dans son écrin de nature ? Est-ce que je ressens une impression d'harmonie entre cet écrin de nature et cette réalisation de l'homme ? »

« Qu'est-ce qui attire le plus mon attention ? Les éléments de la nature ou bien cet objet créé par l'homme ? Ou bien mon attention se dirige-t-elle de manière équilibrée entre les deux ? »

Observer le paysage

Le paysage révèle la façon dont nous donnons notre attention

Deux personnes assises côte à côte ne voient pas le même paysage.. Et nous-mêmes, si nous demeurons quelques temps auprès d'un paysage de nature, notre vision va se transformer. Nous allons devenir par exemple plus sensible à certains éléments de la nature qu'au début nous ne voyons que très peu.

Comme nous vivons le plus souvent dans des environnements très humanisés (une ville en particulier), notre attention est stimulée habituellement par des objets humains ainsi que par les personnes elles-mêmes qui nous entourent. Cette habitude perdure alors que nous allons dans des environnements plus naturels (la montagne par exemple). Ainsi notre attention sera-t-elle attirée nettement par un clocher d'église lointaine alors que ce clocher représente une toute petite partie de notre champ visuel.

Voyons aussi comment ce qui nous semble au loin une silhouette humaine stimule notre attention, nos pensées, nos émotions...

D'une manière générale, nous allons sans doute ressentir que ce qui est de la nature apaise la pensée tandis que ce qui est de l'homme la stimule...Car les réalisations humaines sont avant tout nées de la pensée.

Observer le paysage

Le chemin des deux mondes

Le chemin de Saint-Jacques nous conduit dans des paysages de nature et dans des paysages de culture.

Nous qui venons de quitter le plus souvent un environnement très humanisé, nous avons l'occasion de nous reconnaître également dans les paysages naturels.

« Se reconnaître dans... » signifie « se sentir en harmonie avec... », ne pas sentir d'opposition, ressentir une intimité avec...

Il s'agit cependant d'un apprentissage :

En fréquentant la nature, le marcheur découvre petit à petit, « pas à pas », qu'il peut vivre en harmonie même avec ses éléments les plus forts, les plus « rugueux », comme le froid, le vent, l'orage...

Et en découvrant différentes réalisations humaines au détour du chemin, il apprend à voir celles qui ne troublent pas le sentiment d'harmonie et celles qui l'invitent à passer rapidement son chemin...

Le chemin de Saint-Jacques nous invite à observer que nous appartenons simultanément à deux environnements, deux mondes: le monde de la nature et le monde humain ou encore que nous sommes autant des êtres de nature que des êtres de culture.

Les trésors cachés du patrimoine,

sur le chemin d'Arreau à Jézeau



Les trésors cachés du patrimoine

Trois trésors cachés d'Arreau...

Les repas du pèlerin

Trois *plantes sauvages alimentaires* sur le chemin

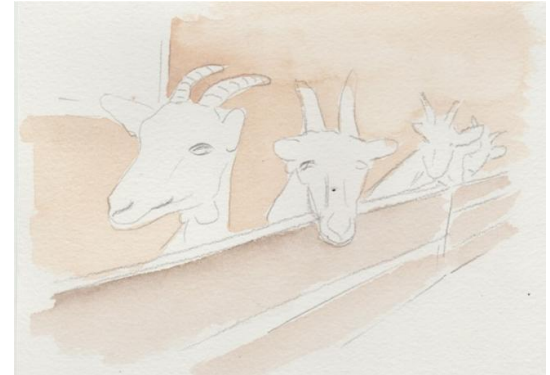
Les trésors cachés du patrimoine

Les repas du pèlerin

« A chaque bouchée de *fromage*, retrouvant les arômes des plantes de montagne, je prends à nouveau conscience de ce miracle de la transformation :

*L'herbe et la chèvre font le lait
Le lait, le savoir-faire fromager et l'air des montagnes font le fromage... »*

(Extrait du journal d' un touriste Pyrénéen).





Quelques « mots-guides » pour la dégustation du fromage:

Déguster un fromage, c'est le découvrir à travers nos cinq sens...

Nous sommes ainsi sensibles aux éléments suivants:

Couleurs et aspects visuels

Croûte, sa couleur : blanc, ivoire, beige, jaune pâle, jaune paille, orange, rouge, tuile, ocre, fauvebleu, gris, brunâtre... et son aspect (lisse, plissée, humide, mate, brillante, farineuse, duveteuse, cendrée, uniforme, bosselée, fendillée, craquelée, crevassée...)

Pâte □ Couleur : blanc, ivoire, crème, jaune pâle, jaune, orange, persillé bleu, persillé vert, persillé bleu-vert... □ Premiers renseignements sur la texture : homogène, irrégulière, ferme, souple, élastique, moelleuse, coulante, crayeuse, plâtreuse, friable, cassante...

Odeurs = aux arômes : Lactiques (laits frais, lait cuit, crème,...); Végétaux (gazon, herbe coupée, herbe mouillée, foin, champignons, bois, fougère, paille sèche, paille humide, céleri, petits pois, ail, oignon, pomme de terre...); Fruités (fruits secs ou séchés, noisette, noix, agrumes, banane, ananas, abricot, pomme...); Floraux (miel, rose, violette...), Torréfiés (fumé, brûlé, amande grillée, oignon grillé, caramel, café, chocolat noir...)
Animaux (étable, chèvre, cuir, fumier, sueur...); **Épicés** : poivre, muscade, vanille, clou de girofle

Intensité aromatique : délicate, moyenne, prononcée...fade

Texture: Souple, fondante, ferme, friable, granuleuse...

Sensations trigéminales: Rafraîchissant, piquant, brûlant, métallique, astringent, âcre...

Saveurs: Acide, sucré, salé, amer, UMAMI (fromages affinés)

« Note finale » en bouche : Courte, persistante, riche, intense,...

Déguster un fromage, cela peut être également :

Ressentir l'intérêt de certaines associations alimentaires :

Avec des feuilles de différentes plantes utilisées en salades et des plantes aromatiques, qui vont mettre en évidence certains arômes du fromage...

Avec des fruits frais

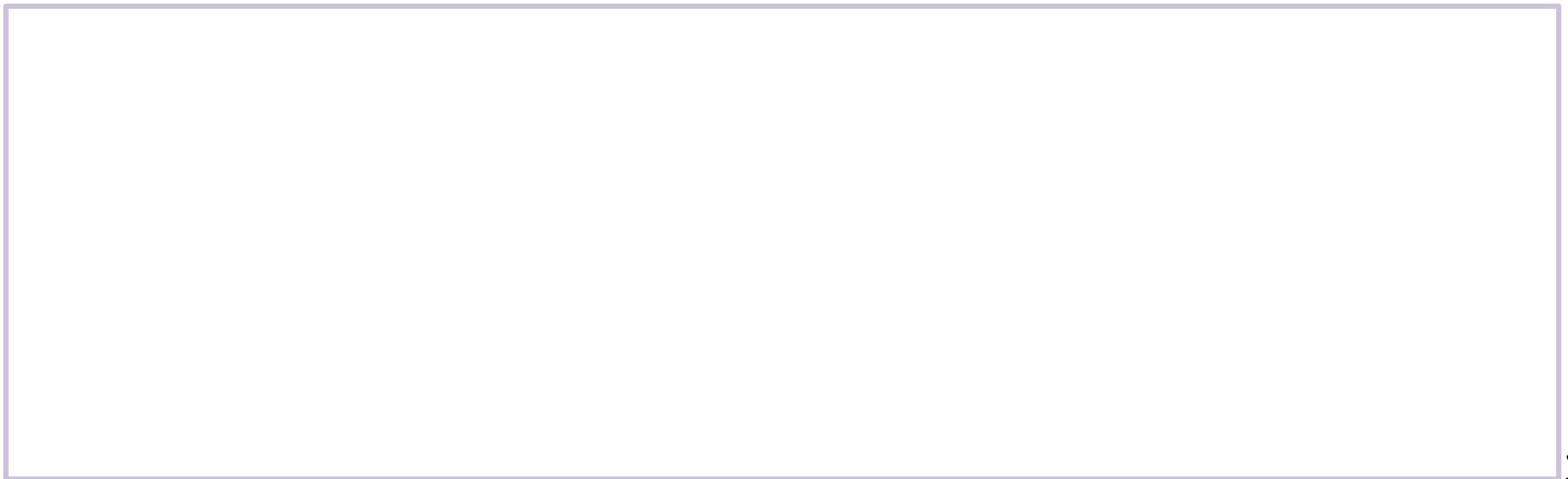
Avec des fruits secs

Avec des boissons...

Ressentir le lien avec un environnement, d'autant plus qu'on le mange au cœur de son lieu de production: le fromage est un produit qui « concentre » les éléments de l'environnement: prairies, air, climat...

Ressentir le lien avec l'histoire des savoir-faire agricole, l'histoire de l'agriculture:
Cette histoire est à l'origine de ce fromage

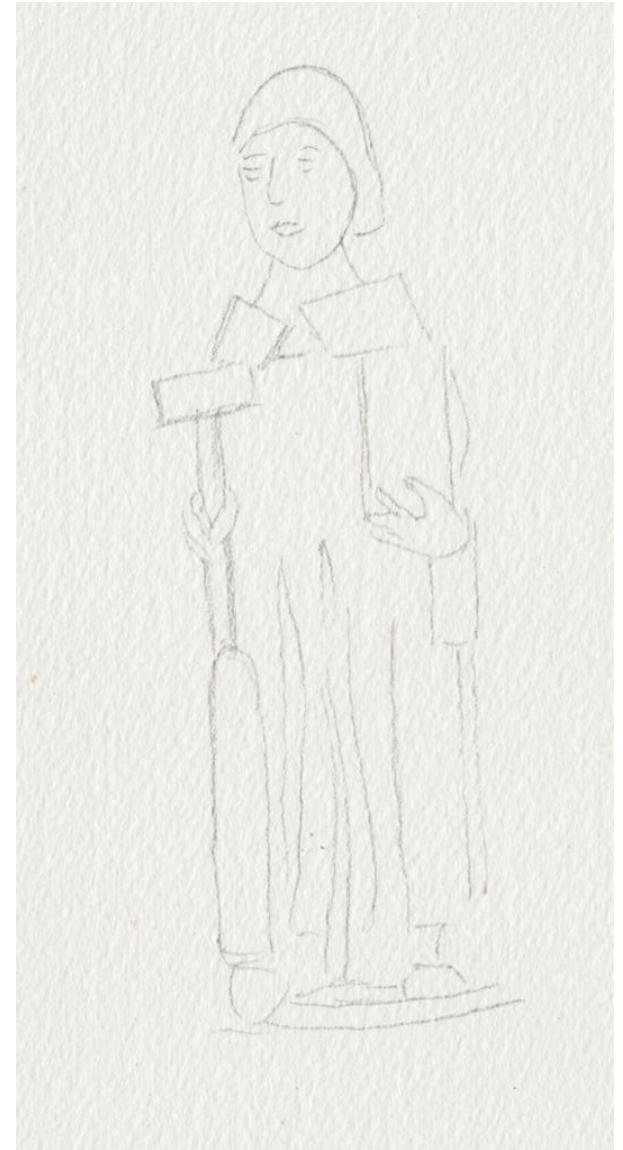
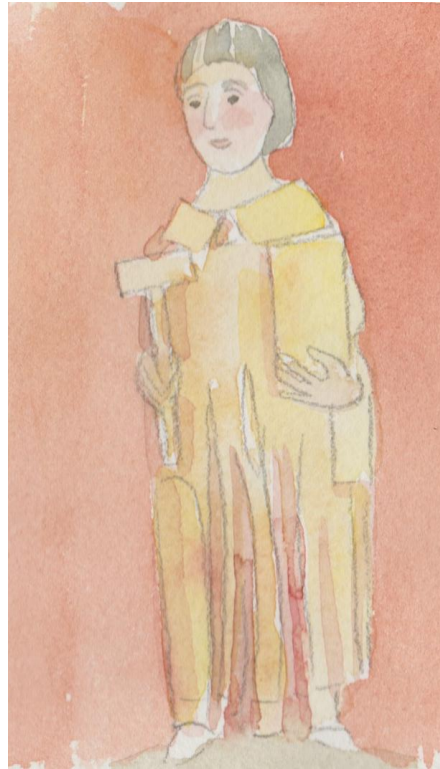
Et sans doute d'autres choses encore ?



Les trésors cachés du patrimoine

Trois trésors sur le chemin...

Trésors cachés de Jézeau...



Trois trésors cachés de Jézeau...



Le repas du pèlerin à l'Auberge...:

Des produits du territoire, avec un menu et des recettes adaptés aux besoins du marcheur...

Quelques éléments clés sur la physiologie de la marche et sur la nutrition:



Le repas du pèlerin à l'Auberge...:

Produits et recettes pratiques...

Le repas du pèlerin à l'Auberge...:

Produits et recettes pratiques...

Conclusion...

Livret réalisé dans le cadre du projet « Fait en Pyrénées », projet de coopération européenne financé par le Fonds Européen de Développement Régional.

Livret pour l'accompagnement de publics touristiques dans les Pyrénées.

