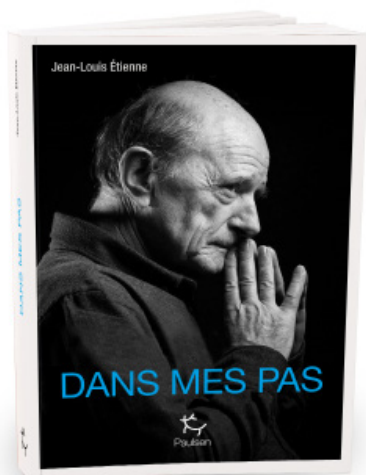


Jean-Louis Étienne

DANS MES PAS

**L'un des explorateurs les plus connus de notre époque,
qui plus est médecin,
se penche sur ses souvenirs de marcheur et sur les bienfaits de cette activité.**

**Un fabuleux texte sur la marche, et sur son importance dans la vie
de celui qui fut le premier à atteindre le pôle Nord à pied.**



Fugues enfantines, marches exploratrices ou revendicatrices, flâneries solitaires ou randonnées en groupe... Jean-Louis Étienne nous invite à suivre ses pas entre souvenirs et anecdotes vécues au fil des chemins parcourus.

Pour l'explorateur et médecin, marcher, c'est parcourir, découvrir, penser, arpenter, fuguer, migrer, manifester, errer. Marcher, c'est être seul, être en foule, être libre, tendre vers un but, être heureux, misérable. Marcher, c'est le mouvement, le rythme, le souffle, la présence au monde. Marcher, c'est utiliser nos pieds, nos jambes, notre intestin, notre cervelet, le corps tout entier. Marcher, c'est tracer son chemin et être en vie, en même temps, tout le temps.

À travers une suite de récits vifs et très personnels, l'explorateur et médecin explique comment la marche, ce temps avec soi qui structure l'esprit, lui a permis de s'affirmer tout au long de sa vie et a fait de lui un homme libre.

Un ouvrage pour se dépasser en marchant.

Récit
180 pages
19,90 €

Parution
19 octobre 2017

« Toute ma vie, j'ai marché. Que ce soit en ville, dans la campagne ou dans mes expéditions polaires. Je mesure aujourd'hui tout ce que la marche m'a apporté (et m'apporte encore !) sur le plan physique, mental et même affectif. Je retrouve dans mes souvenirs toutes les émotions ressenties grâce à elle. Avec mon expérience et mes compétences de médecin, j'essaie de bâtir une sorte de vade mecum du marcheur. »

Médecin spécialiste de nutrition et de biologie du sport, **Jean-Louis Étienne** a participé à de nombreuses expéditions en Himalaya, au Groenland, en Patagonie. Il est le premier homme à atteindre le pôle Nord en solitaire et à avoir réussi, en traîneaux à chiens, la plus longue traversée de l'Antarctique jamais réalisée : 6 300 kilomètres.

Infatigable défenseur de la planète, il a mené plusieurs expéditions à vocation pédagogique pour faire connaître les régions polaires et comprendre le rôle qu'elles jouent sur la vie et le climat de la Terre. Et en avril 2010, il réussit la première traversée de l'océan Arctique en ballon.

Paru en 2015 aux éditions Paulsen : *Perséverer*.



@EditionsPaulsen
éditions Paulsen

www.editions-paulsen.com

Contact

Coralie Jugan
coraliejugan@orange.fr
Tél. 06 12 97 78 63