

# L'agréable mais troublante sensation de la boue s'infiltrant entre les orteils

► **Besoin d'un moment de relaxation? Envie d'un instant de détente?** Une solution pour le moins originale a vu le jour en juin dernier à Rebeuvelier.

► **Le premier sentier «Kneipp» de Suisse romande,** qui se parcourt pieds nus, invite à la balade durant une quarantaine de minutes.

► **Un moyen agréable de renforcer en douceur son système immunitaire** tout en profitant d'un magnifique écrin de verdure.

Il aura fallu près de deux ans de gestation, 100 000 francs de budget et une étroite collaboration entre Jura & Trois-Lacs et l'Aventure Jura Parc de Rebeuvelier pour voir naître en périphérie du village le premier sentier pieds nus «Kneipp» de Suisse romande, par ailleurs le plus grand au niveau national. Une réalisation rendue possible en partie grâce à 15 élèves de 10<sup>e</sup> année du Ceff Artisanat de Moutier, qui a trimé bénévolement un jour par semaine durant une année pour concevoir le parcours, choisir les matières, réaliser le sentier, sous la conduite d'André Roth assisté de quelques collègues.

Le principe du sentier est simple: à son départ, il invite le visiteur à déposer chaussures et chaussettes et à marcher pieds nus sur l'herbe, dans la boue, le sable, sur la paille, les pives, dans l'eau froide, sur du liège ou des galets de différentes tailles. Autant de sensations différentes, souvent très agréables, parfois plus déroutantes, qui favorisent la relaxation et renforcent le système immunitaire contre les petits maux. Les réactions sont tou-



Un passage parfois redouté, mais que l'on peut éviter, celui où la boue monte jusqu'aux mollets.

PHOTOS STÉPHANE GERBER



Une nature accueillante.



L'heure du nettoyage.



Les matières varient, les sensations également.

tes positives, parfois hâtives: «Mais c'est de la beuze!» s'exclame un adolescent. En fait des fèves de cacao concassées, dont l'odeur pousse nombre de marcheurs pieds nus à commander des coupes Danemark réconfortantes après l'effort.

Le parcours est entretenu quotidiennement, il ne comporte aucune difficulté et est accessible à tout âge, les enfants devant être accompagnés d'un adulte. Et le succès est au rendez-vous puisque quelques milliers de personnes déjà ont fréquenté la nouvelle installation en six semaines.

## Ateliers «découverte de la nature»

Le sentier comporte également un jardin des plantes,

déjà en fonction, et en fin de saison, plusieurs autres ateliers «découverte de la nature» mettront à contribution les sens des visiteurs, avec des boîtes à odeur, à toucher et à son.

Et pour l'année prochaine, Yves Mercier, gérant du site, prévoit la réalisation d'un espace bien-être (avec hamacs et chaises longues), d'un parcours «approche de la nature» avec descriptifs de la faune et de la flore, voire la création d'une place pour les enfants avec jeux d'eau.

STÉPHANE ZAHNO

• Ouvert toute l'année. Parcours libre avec tirelire. Horaires spéciaux et renseignement sur [www.sentierpiedsnus.ch](http://www.sentierpiedsnus.ch).