

MON ASSOCIATION
Le voyage à Istanbul,
une consécration P. 8



MA PETITE ENTREPRISE
Aider les femmes à mieux
vivre leur grossesse P. 18



MON PRODUCTEUR
Éleveur de poules,
une évidence P. 20



N°68 | SEPTEMBRE 2023

Mag'Ville & Villages Grésivaudan

Le magazine qui vous
donne la parole

LE DAUPHINÉ
libéré

PROMO

CONTRÔLE TECHNIQUE

-15€*

Contrôle Technique
CTA38
FR
AUTOMOBILE

**SUR PRÉSENTATION SIMULTANÉE
DE CETTE OFFRE ET DE LA CARTE GRISE DU VÉHICULE**
offre valable du 25 août au 25 septembre 2023*

• CROLLES	04 76 92 17 17	• LA TRONCHE	04 76 41 22 36
• FROGES	04 76 71 02 68	• LE TOUVET	04 76 04 73 73
• GONCELIN	04 76 33 06 07	• LE VERSOUD	04 76 77 39 41

*Offre non cumulable avec d'autres offres promotionnelles réservées aux véhicules particuliers, vos véhicules utilitaires et les camionnettes.

L'appel de la montagne

C'est à la suite d'un voyage au Pérou que Matthieu Chambaud tombe amoureux de la montagne. En 2015, il décide de s'installer en Belledonne et obtient le diplôme d'accompagnateur en montagne. En mouvement perpétuel, ce marcheur chevronné aime faire corps avec la nature.

Photo: Nil Hoppert - Further Stories

B ANNIVERSAIRE

Nos prix en folie !

parc Astérix PARIS

DE NOMBREUX LOTS À GAGNER DONT
1 SÉJOUR AU PARC ASTÉRIX !

GRAND JEU

ROUE DE LA FORTUNE !

100% GAGNANT

sur www.bazarland.fr

BAZARLAND
Le plaisir des bonnes affaires !

Nos promotions

QR CODE

OUVERT LE DIMANCHE DE 14H À 18H

* GRAND JEU • ROUE DE LA FORTUNE : jeu gratuit sans obligation d'achat ouvert aux personnes majeures et organisé pendant le mois "Anniversaire" du 30 août au 30 septembre 2023 dans le réseau Bazarland (voir liste des magasins participants sur www.bazarland.fr, sur Facebook ou sur simple demande à l'accueil de votre magasin). Tous les lots sont à retirer dans votre magasin participant. Voir règlement complet sur www.bazarland.fr ou en magasin. Conformément à la Loi Informatique et Libertés du 6 Janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de radiation des données vous concernant en vous adressant à votre magasin.

Rue du Port • 04 76 90 30 61 • www.bazarland.fr

Ouvert du lundi au samedi 9h à 12h et de 14h à 19h

Matthieu Chambaud, l'art de savourer le temps



Basé dans la vallée, au pied de la Chartreuse, MATTHIEU CHAMBAUD est un amoureux de montagne qui défend un autre rapport au monde et au temps. Il a ainsi créé le concept de slow rando. Le prolongement d'un parcours initiatique à l'origine d'une prise de conscience des vertus de l'itinérance pédestre au cœur des espaces sauvages d'altitude : un éveil à soi et au monde, source de bien-être et de sens.

À 40 ans, père d'une petite fille de 2 ans, Matthieu Chambaud est un amoureux de montagne qui privilégie une démarche d'exploration intérieure et de présence au monde qui nous entoure. Une approche consécutive à sa grande expérience en itinérance, notamment la Via Alpina, itinéraire qu'il a réalisé sur près de 5 mois en 2016. Photo NIL HOPPENOT

C'est une rencontre qui a changé la vie de Matthieu Chambaud. Celle avec la nature, les grands espaces, la montagne... Il y a d'abord eu un long voyage en Amérique Latine, où le jeune concepteur en lumière pour l'architecture, alors âgé de 23 ans, a pris la mesure de la vie au grand air. « J'y ai vécu mes premières nuits sous tente, mes premières relations intimes avec l'univers, raconte-t-il des étoiles dans les yeux. Lors d'une immersion de deux semaines sur l'île du soleil, sur le lac Titicaca à près de 4000 mètres d'altitude, j'ai vécu une nouvelle relation au temps et une profonde connexion au monde ! » À son retour, il est habité par l'appel de la montagne. Basé alors à Lyon, il fait des incursions régulières dans les Alpes pour assouvir son besoin de nature. Jusqu'à expérimenter une traversée de Belledonne, prélude à une traversée des Pyrénées de deux mois en autonomie. « Cette itinérance m'a permis d'affronter mes questionnements existentiels et de prendre conscience de mes conditionnements, sur la place du travail, le rythme de vie, la relation au temps, se souvient-il. Je me suis senti libre et j'ai envisagé une autre façon de vivre au plus près de mes aspirations. »

Une attirance irrésistible pour la montagne

Matthieu Chambaud fait alors le choix d'exercer son métier à temps partiel pour devenir accompagnateur en montagne. Il dévore des livres sur la marche, rédige un mémoire sur la connaissance de soi à travers la randonnée en montagne et obtient son diplôme en 2015, tout en venant s'installer en Belledonne. À l'automne de cette même année, lors d'un repérage en Vanoise, voilà qu'il tombe sur un panneau de la Via Alpina qui fait tilt. « J'ai aussitôt su que j'allais m'engager dans cette aventure au long cours et en partager quelque chose, assure-t-il. Je pensais réaliser un livre photo mais la vidéo s'est imposée naturellement comme le meilleur média pour immerger le spectateur dans le monde de l'itinérance. » Ensuite, tout s'enchaîne pour construire ce projet de documentaire : initiation aux techniques de tournage, lancement d'un financement participatif, tests de matériel, préparation du scénario... Pour un départ le 1^{er} juin 2016, soit quelque 2000 km de marche à travers l'arc alpin entre l'Adriatique et la Méditerranée. Avec un souhait : « Vivre cette aventure dans mon corps et mon esprit et faire témoigner des randonneurs sur le sens d'une telle itinérance, seul(e) face aux éléments... »

Une aventure en guise d'introspection

Durant 139 jours, Matthieu s'imprègne de l'environnement qu'il traverse, il se nourrit de ce qui l'entoure et du silence intérieur, explore les confins de l'humilité et de la sobriété choisie qui rend heureux... « J'ai appris que les moments de pause sont très puissants pour être vraiment présent à soi et au monde, résume-t-il. Au fil des kilomètres qui s'égrènent sans hâte, les sens s'aiguisent, on ressent profondément les orages, toutes les heures du lever au coucher du soleil, les odeurs, les présences. On revient à un état originel où l'on fait forcément partie du vivant, où les besoins sont minimes, les émotions intenses, les pensées libres. » Sorti en 2017, le film "Via Alpina, l'envers du chemin" (lire encadré) sonde l'aspect introspectif de la marche à travers le témoignage de dix randonneurs et du sien. Au fond, un chemin vers soi et une autre façon d'habiter le temps...

La slow rando, où l'art de contempler la nature

Pour aller plus loin et transmettre ces enseignements sur le terrain, Matthieu Chambaud crée en 2018 le concept de slow rando. « Je m'efforce avant tout,



En marchant en conscience et en prenant le soin de faire des pauses, Matthieu Chambaud se reconnecte à la nature et ressent profondément son appartenance au vivant. Photos M.C. et N.H.



insiste-t-il, d'amener les gens à randonner en conscience, sans aller courir au bout du monde, en prenant le temps, pour se reconnecter à leurs sensations, à leur libre arbitre, à l'environnement et remettre du sens dans leur vie. » Il propose des séjours itinérants sous tente sans itinéraire précis et des formations à l'autonomie avec toujours cet objectif d'exploration intérieure. Formé aussi à la communication non-violente, à la sylvothérapie et au yoga du froid, notre homme cultive la bienveillance, l'intelligence collective, la gratitude, le partage, la simplicité, la joie de vivre, l'émerveillement, le lien sensoriel à la nature. Avec la seule ambition d'être un passeur de bien-être et d'expériences émotionnelles positives. Sa façon à lui de construire un monde meilleur !

Par Christine DURAND

EN UNE PHRASE

Une figure inspirante :

« L'explorateur polaire norvégien Erling Kagge, qui a écrit un opus sur le silence (Quelques grammes de silence chez Flammarion, NDLR) qui a profondément résonné en moi. »

Un coin de paradis :

« Le torrent du Bresson, au pied de la Chartreuse, près de chez moi : je vais régulièrement m'y baigner, comme un rituel, été comme hiver. »

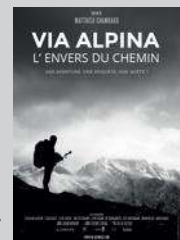
Un rêve :

« Intégrer un jour une communauté autour du travail de la terre, du vivre ensemble, de la présence à soi et au monde. Un lieu inspirant respectueux de la Terre et qui fait grandir la joie ! »

L'INFO EN +

Via Alpina, L'Envers du chemin

Sorti en 2017, le documentaire de Matthieu Chambaud a connu un franc succès avec pas moins de 30 sélections officielles en festival dans 10 pays, trois distinctions et deux diffusions télé. Il invite à une réflexion sur notre mode de vie et la valeur du temps, à travers la randonnée itinérante. De nombreuses projections-débats ont permis à Matthieu de rencontrer son public et de partager sa philosophie de la randonnée en montagne. Il continue de répondre aux sollicitations. Il animera notamment une projection-débat au Touvet lors du Mois du documentaire en novembre prochain. www.via-alpinaldc.com - www.slow-rando.com



BIEN DORMIR
PASSE PAR
UN BON MATELAS !

LITRIMARCHÉ

MATELAS • SOMMIERS • BANQUETTES • LITS

Bonne
Rentrée !



352054000