



Nos célébrations de Noël et du Nouvel An furent tranquilles. Le 31 décembre, nous sommes restés éveillé jusqu'à minuit pour nous assurer que 2020 partirait pour de bon.

La pandémie qui continue à se faire sentir, nous oblige, comme pour tous, à créer de nouveaux plans et projets pour cette prochaine saison pédestre. Notre rêve de terminer notre marche, traversant le Canada sur le Grand Sentier en 2021 n'est plus possible. Nous avons espéré repartir en mars, traversant le Manitoba dans des conditions plutôt hivernal. Mais ce ne sera certainement pas le cas cette saison. Pour l'instant, nous continuons de surveiller les consignes régionales, les possibles fermetures provinciales et surtout l'assouplissant les restrictions de voyage interprovinciaux.

La marche à distance nous a appris de nombreuses leçons importantes. Nous avons appris qu'il faut rester présent dans le moment et d'éviter de projeter trop loin, cela ne peut que conduire à la frustration ou aux contrariétés. C'est grandes marches nous ont aussi appris à profiter de l'espace liminal. C'est-à-dire une condition qui nécessite de lâcher-prise de notre circonstance présente. Dans cet espace de 'vide' abstrait, la créativité et les nouveaux concepts peuvent surgir. Nous devons être prêts et profiter d'une nouvelle idée et de la saisir.

Alors, qu'est-ce qui a changé pour nous dans ce temps de pandémie ?

Tout d'abord, notre routine d'exercice nécessitait un changement radicalement. La salle d'exercice dans notre appartement étant fermée depuis plusieurs mois et les escaliers devenus populaires auprès des autres résidents (à cause du COVID-19) n'était plus une option pour l'entraînement cardiovasculaire. Après un peu de recherches sur les techniques d'exercices utilisant peu d'équipement pour notre petit appartement. Les kettlebells (ou poids russes) et les bâtons lourds se sont présenter comme très bonne options. Avec l'aide d'experts en conditionnement physique (YouTube), nous avons conçu une routine hebdomadaire qui défi notre endurance musculaire, pousse-le coté cardio tout en étant amusante. En maîtrisant les mouvements complexes, après quelques mois, nous devenons de plus en plus forts et en même temps, agiles. Nous afficherons notre nouveau régime sur notre site Web pour ceux qui sont intéressés à essayer quelque chose de nouveau.

Notre mode de vie pédestre nous pousse à marcher partout, pour nos commissions, nos épiceries, ou simplement pour explorer notre région. Nous avons cousu quelques promenades dans les parcs avoisinants qui nous permettes d'éviter les chemins principaux.



Deuxièmement, nous avons redécouverts les plaisirs de la randonnée en raquette et le camping d'hivers. Une activité que nous faisons pendant nos longs hivers dans les rocheuses et dans les montagnes côtières (en Colombie Britannique). Nous nous sommes aventurés dans le parc algonquin pour un voyage de camping.

Nous avons été surpris de voir un bon nombre de campeurs, venu profiter de la saison hivernale. Heureusement, nous avons réussi à garder nos distances et rester en sécurité. Par un beau ciel bleu, des



Nous avons hâte d'y retourner ! Toutefois, jusqu'à ce que COVID-19 soit sous contrôle, nous ne voulons pas mettre les petites collectivités en danger le long du Grand Sentier !



températures de -10 degrés Celsius pendant la journée et de -20 degrés Celsius la nuit, ces quelques jours en nature furent énergisants.

La neige brillait et les cristaux de glace dans l'air scintillaient. Le ciel nocturne était dégagé, et nous nous sommes assis près de notre feu de camp en buvant du cacao chaud et en regardant les étoiles. Nous sommes rentrés chez nous en nous sentant bien reposés et paisibles. (Nous ajouterons quelques informations sur le camping d'hiver sur notre site Web pour ceux qui sont intéressés.)

Nous espérons pouvoir s'aventurer de nouveau, bientôt. Pour l'instant, nous continuons à marcher nos sentiers au bord de la rivière et nous rêvons de s'aventurer plus loin, quand ça sera possible.



Troisièmement, nous avons été invités à cohabiter avec nos bons amis sur leur belle ferme au sud de Smiths Falls (75 km à l'est d'Ottawa). Brian et Celeste possèdent plus de cent acres de terres agricoles et forestières. Ils ont suggéré que nous pourrions cohabiter dans leur grande maison. Nous en bénéficierions tous. Ils auraient des mains supplémentaires pour aider au travail à la ferme, nous aimerions vivre à la campagne. Créer une « bulle familiale » avec nos amis semblait être un scénario parfait.

À la mi-février, nous emménagerons dans leur suite d'hôtes. En attendant de vivre notre prochain voyage à pied, nous avons hâte de cultiver un jardin, de construire plusieurs sentiers dans leur « cinquante acres de forêt » et faire la marche du « bloc », une boucle de quinze kilomètres autour des routes de concession. Ces nouvelles expériences nous rapprocheront sans aucun doute de nos amis, sans oublier l'épanouissement d'entreprendre une nouvelle aventure.

En ce qui concerne le Grand Sentier, nous espérons franchir le Manitoba et peut-être la Saskatchewan cette saison (été 2021), si tout va bien. En attendant, nous profitons du mode de vie pédestre à la campagne. Les restrictions nous permettent de travailler sur notre site Web, et un autre rêve à long terme, l'écriture de notre livre sur « les bénéfices d'un style de vie pédestre ». Peut-être que la pandémie a quelques cadeaux secrets pour nous après tout.