



Des promenades concoctées avec passion

OTTIGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE

Amoureuse de nature et de randonnée, la Cérusienne Nathalie Demain a signé trois ouvrages proposant des promenades à travers le Brabant wallon, qu'elle connaît comme sa poche. Nous nous sommes laissés guider durant 10 kilomètres pour faire la connaissance de cette aventurière, passionnée de sa région.

Accompagnatrice en montagne, alpiniste, guide en randonnée sportive, Nathalie Demain est le genre de femme qui, sac sur le dos, aime laisser aller son âme à travers les chemins et sentiers qui l'inspirent. Ses ouvrages publiés aux éditions Racine – *21 itinéraires en boucle au fil de l'histoire et du patrimoine*, *24 itinéraires en boucle au fil de l'eau* et *15 balades inédites en boucle, en pleine nature* – se sont écoulés à plus de 10 000 exemplaires ces dix dernières années. Rencontre avec cette amoureuse des sentiers du Brabant wallon qui réside dans un coin caché de Céroux, à Ottignies.

Nathalie Demain, d'où vous est venue cette passion pour la randonnée ?

À Limal, d'où je suis originaire, je vivais, enfant, dans un paysage assez bucolique. Mes parents m'emmenaient beaucoup randonner. À 12 ans, j'ai découvert l'équitation donc j'ai aussi pas mal sillonné la région à cheval. J'ai toujours aimé passer du temps à l'extérieur.

Vous êtes aussi une amoureuse de la montagne ?

Oui, vers 18 ans, j'ai découvert l'alpinisme à Chamonix où j'ai eu l'occasion de faire quelques belles ascensions. Plus tard, j'ai passé mon brevet d'accompagnatrice en moyenne montagne. Monitrice d'escalade, j'ai également donné cours d'autonomie en falaise de nombreuses années

pour le club alpin belge. En montagne, outre la randonnée, j'ai toujours fait beaucoup de balades en VTT. Quand j'ai rencontré mon mari, il était aussi mordu que moi. On s'est mis à randonner ensemble. Pour trouver les meilleures balades, nous passions notre temps le nez dans les cartes ! Un jour, une amie m'a demandé pourquoi je ne partageais pas mes promenades. C'est comme ça que j'ai eu l'idée de les coucher sur papier. J'ai envoyé mes propositions à l'éditeur Racine en 2011. Ils se sont tout de suite montrés intéressés.

En dix ans, vous avez écrit quatre ouvrages, dont deux ont été réédités, quelles sont les particularités des promenades que vous proposez ?

Je les ai concoctées de A à Z en prenant soin de choisir méticuleusement les sentiers les plus paisibles et les plus bucoliques du Brabant wallon. Mes balades constituent des boucles, entre 7 et 15 kilomètres, c'est un peu le fil conducteur de mes livres. Elles sont accessibles à tous les publics. Les gens qui veulent multiplier les boucles peuvent le faire pour allonger leur temps de promenade. Mon autre point d'attention, quand je concocte les itinéraires, est d'essayer de passer systématiquement le long de ruisseaux ou de cours d'eau.

Concrètement, quelle est votre démarche pour donner nais-

« Je me fie à mon amour des cartes IGN et à l'environnement qui m'entoure, je me laisse dériver là où la nature est belle. »

sance à une balade ?

Je réalise d'abord des tracés sur des lieux que j'apprécie. Je me fie à mon amour des cartes IGN et à l'environnement qui m'entoure, je me laisse dériver là où la nature est belle. Je fais le tour dans un sens puis dans l'autre pour voir lequel des deux est le plus appréciable. Une fois que je tiens ma boucle, je pars avec mon dictaphone et mon GPS. Je décris alors mon itinéraire précisément, presque mètre par mètre. Après avoir couché ça sur papier, je demande à ma fille de tester l'itinéraire afin d'être sûre qu'il soit bien clair.

Dans vos ouvrages, vous épinglez aussi des lieux, des cours d'eau, des monuments que vous décrivez brièvement...

Oui, c'est une manière pour le promeneur d'en apprendre un peu plus sur la région. Je ne voulais pas écrire ces informations au milieu de l'iti-

néraire car je tiens à ce que l'ouvrage soit le plus lisible possible pour celui qui se balade. Je réalise aussi toutes les photos moi-même.

Est-ce qu'il y a des lieux plus incontournables que d'autres selon vous, en Brabant wallon ?

Pas vraiment car tout dépend de ce que vous recherchez. Si vous voulez quelque chose de plus vallonné, vous trouverez votre bonheur à Villers-la-Ville, si vous préférez des paysages de campagne, Hélocine vous plaira davantage. Chaque coin peut avoir quelque chose de joli à raconter.

Est-ce que les applications mobiles, de plus en plus répandues sur nos smartphones, qui proposent des promenades, font de l'ombre à votre travail ?

Pas plus tard que la semaine dernière, j'ai croisé des gens qui me disaient qu'ils trouvaient ça mal foutu, qu'il fallait emmener une batterie ex-

terne, qu'on ne captait pas toujours un signal GPS, que les chemins étaient fort larges, les promenades pas originales... Je pense que mes balades ont l'avantage d'être assez uniques, de ne pas passer par là où tout le monde passe. On va dire qu'elles sont concoctées à la main !

Le Covid a-t-il eu un effet positif sur la vente de vos ouvrages ?

Incroyable : nous n'avons jamais autant vendu que pendant les périodes de confinement. Tout le monde avait besoin de s'évader et quelle meilleure manière que de marcher. Et puis, partir en vacances à l'étranger était compliqué, donc les gens cherchaient un peu d'évasion proche de chez eux. Aujourd'hui encore, les ventes marchent bien avec la flambée du prix de l'essence, les gens ne vont pas partir très loin de chez eux.

INTERVIEW : CRISTEL JOIRIS



Guide de montagne, l'Ottintoise Nathalie Demain s'est fait connaître pour ses livres de promenades dans le Brabant wallon.



21 ITINÉRAIRES EN BOUCLE AU FIL DE L'HISTOIRE ET DU PATRIMOINE



Dans cet ouvrage, Nathalie Demain vous emmène le long de sentiers pittoresques, campagnards ou villageois à la découverte du patrimoine et de l'histoire du Brabant wallon. Les itinéraires, de 7 à 17 kilomètres, découpés en étapes, ménagent au promeneur de nombreuses pauses bucoliques.

24 ITINÉRAIRES EN BOUCLE AU FIL DE L'EAU



Ce livre part à la (re)découverte des affluents et des sous-affluents de la Dyle et de la Senne. L'auteure y propose des itinéraires de 6 à 15 kilomètres à effectuer en famille. Les nombreuses photos donnent des repères visuels dans des paysages bucoliques et apaisants.

15 BALADES INÉDITES EN BOUCLE, EN PLEINE NATURE



Rassemblées en 5 circuits de 3 balades, ces 15 balades sont modulables selon vos envies. Vous apprécierez les décors champêtres où se nichent les richesses d'un patrimoine rural préservé, les sentiers méconnus le long desquels serpente souvent une rivière... Ce guide vous permet de redécouvrir les bois et les vallées de localités telles Villers-la-Ville, Lasne, Genappe, Céroux-Mousty, Louvain-la-Neuve, Glabais, Bousval, Waterloo... Les trois ouvrages de Nathalie Demain sont complétés par un topoguide détaillé, une carte, de nombreux repères visuels et de petits encadrés informatifs.

La marche nordique ou en pleine conscience

Nathalie Demain ne partage pas uniquement sa passion pour la nature à travers ses livres. Elle est aussi guide de randonnée et responsable d'un club de marche nordique.

Quand on demande à Nathalie Demain si l'écriture de ses livres de promenades lui permet de gagner sa vie, elle nous regarde de travers, sourire aux lèvres. « Je travaille tous les jours à Bruxelles, derrière un PC, bien comme il faut..., rétorque-t-elle sans nous dévoiler dans quel secteur. Malheureusement, même si j'ai la chance de vendre pas mal d'ouvrages, cela me rapporte peu... »

Au-delà de l'écriture, l'Ottintoise a d'autres passions liées à son amour de la nature comme la marche nordique. « L'année passée, j'ai suivi une formation pour devenir moniteur. Au mois de janvier, j'ai créé un club de marche nordique pas loin de chez moi, à Genappe. Pour l'instant, nous sommes une petite dizaine de membres. Tous les quinze jours, le dimanche matin, nous allons randonner. Pour les membres confirmés, une sortie est aussi prévue le mercredi en début de soirée, tous les quinze jours. Nous



L'an dernier, Nathalie Demain a participé, avec une dizaine d'autres adeptes, à une formation de moniteurs en marche nordique OTOP® organisée par le Cefor (Centre de formation d'accompagnateurs en randonnée).

sillonons les régions de Baisy-Thy, Bousval, Loupoigne, Vieux-Genappe... »

Par ailleurs, Nathalie Demain propose régulièrement des balades découvertes en Belgique et en France. « J'emène des petits groupes pour des stages de randonnée à la montagne, en France. Cette semaine, je suis dans la vallée de la Clarée près de Briançon et

la semaine prochaine, je serai dans la vallée de l'Ubaye, près de Barcelonnette. »

Depuis plusieurs années, Nathalie Demain propose aussi des balades en pleine conscience. « Ce sont des promenades en petits groupes de huit à dix personnes maximum, en journée ou lors de la pleine lune... » C.J.

» www.sens-cible.be.

Chaque lundi, une promenade à découvrir

Cet été, à partir du 11 juillet, *L'Avenir Brabant wallon* vous emmène dans le sillage des promenades de Nathalie Demain.

L'auteure a pris soin de sélectionner pour vous six randonnées, issues de ses trois ouvrages, qui vous feront voyager de l'est à l'ouest de la province. Leur particularité ? Il s'agit d'itinéraire au fil de l'eau. Une manière de vous évader entre amis ou en famille. Chaque lundi, dans nos pages, l'Ottintoise nous détaillera les raisons de ses choix, les lieux à tester, les pépites à découvrir. Bon amusement !

LE LUNDI 11 JUILLET
Lundi prochain, place à une balade de 9 km au départ de Pécrot.