

RDV AVEC LES ARBRES

EXPÉRIENCE INTERACTIVE LUDIQUE
EN ÉCHO AUX ARBRES ON RALENTIT LE TEMPO



BALADE CULTURELLE À VÉLO À GENÈVE

PRO VELO
GENÈVE

VÉLO
TOUR

Le vélo-tour est une visite
culturelle à vélo.

Difficulté : passage à pied pour traverser
route de Frontenex et route de Malagnou
Durée : parcours d'environ 2h,
mais octroyez-vous une demi-journée

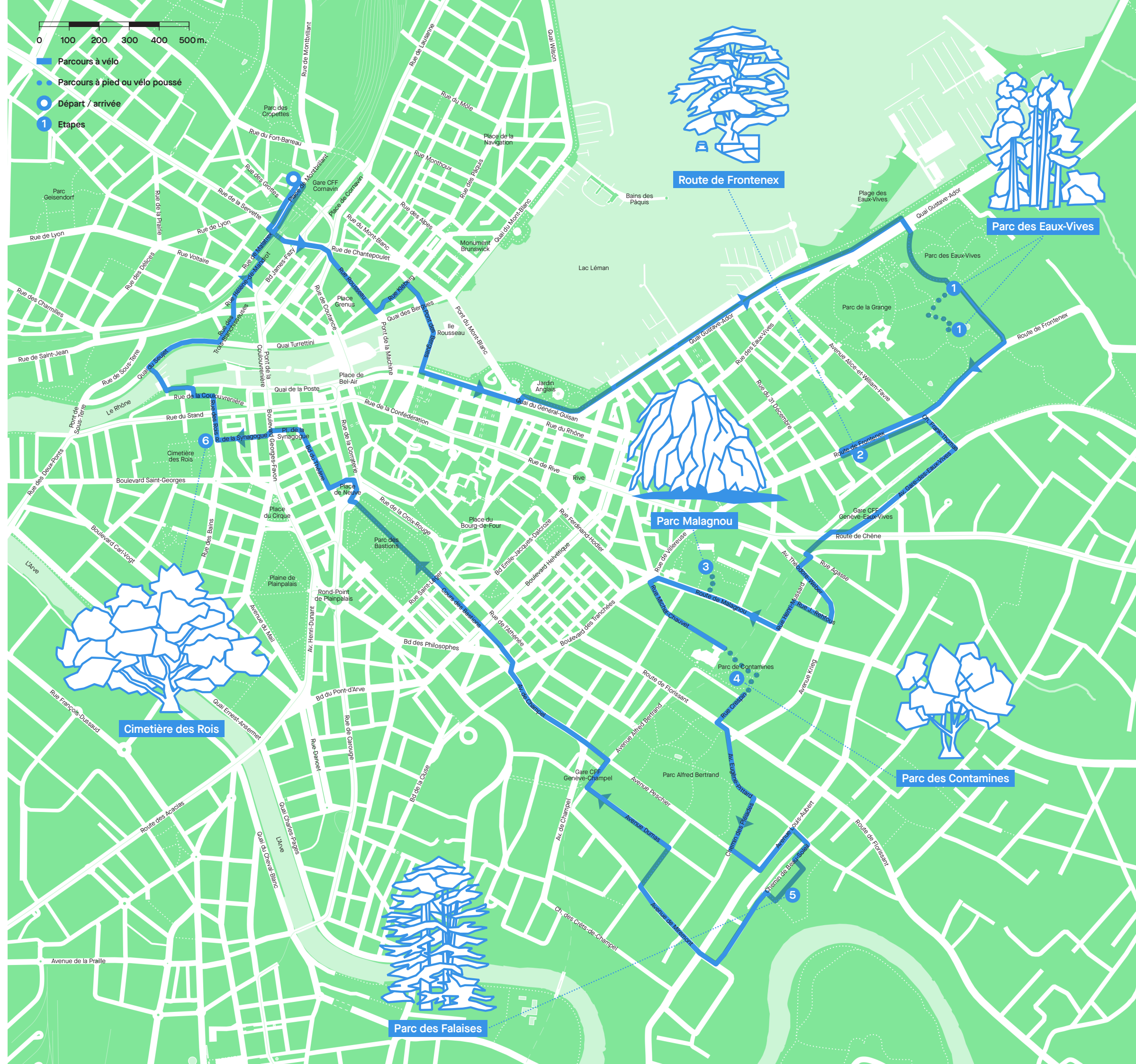
RDV avec les Arbres

Expérience interactive ludique.
En écho aux arbres, on ralentit le tempo.

Pédalez vers la sylvo-sphère, vivez une aventure
dans des recoins boisés, cachés de la Ville... pour
vous dépayser dans votre propre ville ! De manière
sensible, allez à la rencontre d'arbres remarquables
pour les contempler, ressentir leur énergie et cultiver
la connexion au Vivant. Méditations, respirations, jeux...
Vous serez invité-e-s par différentes approches à
explorer le contact avec les arbres. Des temps d'écriture
de vos impressions sont aussi proposés. En toute
simplicité, se ressourcer, s'émerveiller, s'autoriser à
une balade détendue, tout en redécouvrant les
quartiers connus.

PRO VELO Genève
Place de Cornavin 1
CH-1201 Genève

+41 22 329 13 19
info@pro-velo-geneve.ch
www.pro-velo-geneve.ch



Prendre RDV avec les Arbres comme avec des ami·e·s

Quelques coups de pédale pour s'extirper de l'époque effrénée. Six arrêts pour entrer en relation avec des écosystèmes qui font partie du patrimoine à connaître et à préserver de Genève. Savourer le bruissement des feuilles, toucher une mousse recouvrant l'arbre, s'immerger dans la lignée verte vieille de millions d'années, et se remémorer ce lien profond avec les plantes compagnes sur le chemin de la co-évolution. S'offrir un moment de paix, de silence. Oublier ses tracas, suspendre le temps et goûter à un temps hors du temps. Jouer avec un caillou, dialoguer avec un écureuil, observer un oiseau ou juste être au milieu des arbres, au milieu de la vie sans rien faire...

Ce parcours vous amène à une myriade de sensations, d'émotions, de réflexions : sentir l'air frais sur la peau, aux narines, la rugosité de l'écorce sous vos mains, pourrez-vous distinguer une différence de respiration selon sur quel arbre vous vous appuyerez ? Est-ce que le contact avec l'arbre vous reliera à cette gratuité, cette magie de l'essentiel qui touche au cœur ? Vous sentirez-vous seul·e ou pas au milieu de ces êtres majestueux ?



Initialement la « mare aux canards », est à la fin du XIX^e siècle, un lac alpin, résultant d'un travail colossal que William Favre entreprend pour offrir un site d'initiation à la nature pour les foules urbaines qui n'y avaient pas accès (étape 1).



Trouvez votre itinéraire ou Vélotour sur l'application geovelo.ch

IMPRESSUM
Editeur : PRO VELO Magazine
PRO VELO Suisse, Birkenweg 61, 3013 Berne
Mars 2025
Conception et rédaction : Cynthia Cochet
Coordination et itinéraire : Julien Hutin, PRO VELO Genève

AVEC LE SOUTIEN
DE LA
VILLE DE GENÈVE



1 2 3 prêts ? Contemplez !

Parc des Eaux-Vives, bouquet de Séquoias

Arbres remarquables datant de l'exposition universelle de 1896. Le botaniste autrichien Stephan Endlicher rend hommage à Sequoyah, traducteur cherokee, pour dénommer ces géants.

Offrez-vous de larges respirations, savourez le plein air, enchaînez avec des étirements, mouvements libres qui relâchent les tensions au niveau des articulations. Quelle est votre météo du jour ? Observez un élément naturel et complétez « je me sens comme... » puis pour un état d'esprit ouvert et vous extraire du bruit du trafic, mettez le focus sur les perceptions : quelle est la couleur du ciel ? fait-il chaud ? les troncs sont-ils tous pareils ? quelle est leur texture ? Entouré·es par cette futaie : faites quelques vocalises, faites rebondir vos mots, vos notes contre les arbres comme un chant amérindien.

Au niveau du sentier boisé qui longe la bordure du parc, en remontant depuis la mare aux canards

Vivez une incursion impressionniste dans ce recoin forestier plus sombre avec des ifs puis en remontant vers les hêtres majestueux, laissez-vous être dans toutes vos dimensions : sensorielle, émotionnelle, spirituelle, imaginaire...



2 Remarquable Cèdre du Liban au milieu du béton

Route de Frontenex 53

Conifère colossal : 31 mètres de haut, circonférence de 719 cm. Planté ici en 1820 sur le domaine de Montchoisy, pour fêter une naissance au sein de la famille de Jean-Edouard Naville, alors maire des Eaux-Vives. Ce cèdre traverse les siècles et les générations. Il nous invite à un moment de rêverie... Imaginez le passé paysager de Genève, l'esprit de Rousseau flotte dans l'air. Il y a de grands jardins, de vastes propriétés appelées campagnes où d'illustres botanistes ramènent de leurs voyages graines et jeunes plants d'essences inconnues...

En guise de retour dans le présent, continuez sur un carnet ou oralement le poème de Jacques Charpentreau :

*Perdu au milieu de la ville,
L'arbre tout seul, à quoi sert-il ?
Les parkings, c'est pour stationner,
Les camions pour embouteiller,
Les motos pour pétarader,
Les vélos pour se faufiler.
L'arbre tout seul, à quoi sert-il ?*

Le saviez-vous : Il y a un site web pour signaler un arbre remarquable près de chez vous : <https://ge.ch/terिकासaisie>

3 Bain de forêt en ville ?

Parc Malagnou, derrière la villa du n°15 route de Malagnou

Les chercheurs et médecins japonais ont mis au goût du jour cette pratique, il y a même des cures prescrites en forêts thérapeutiques. Une pause dans ce parc pour en goûter les bienfaits. En effet la vue de la couleur verte et la présence de phytoncides, des molécules odorantes émises par les arbres régulent notre hormone de stress, le cortisol.

Déposez vos vélos, déambulez tranquillement, immergez-vous dans cet écrin de verdure et explorez le monde des odeurs.

Le nom du parc vient d'un certain Malagnod, magistrat au début du XVI^e siècle, qui possédait ici des terres. Mais aussi, en patois genevois « malagnou » désigne le muscardin, petit rongeur de la famille des loirs.

Trouvez un banc ou adossez-vous à un arbre qui vous appelle et faites le loir, accordez-vous une sieste, au son de la fontaine, à l'ombre de la villa d'inspiration palladienne. Reposez vos yeux.

Pour en savoir plus sur le nom des lieux : <https://noms-geographiques.app.ge.ch>



4 L'art de la rencontre

Parc des Contamines, rue Michel-Chauvet, vers l'Ecole des Contamines, entrée plus ou moins après le n°26

Choisissez un arbre et approchez-vous par étapes. D'abord de loin portez attention aux détails : Quelle est la forme du houppier ? Quelle a été la vie de l'arbre ? Quelle silhouette a-t-il pris au fil du temps en fonction du vent, du soleil, des intempéries ? Quelles épreuves a-t-il traversé ?

Quelques pas de plus : stop – regarde – écoute – ressens.

Qui cohabite ? Mousses, champignons, animaux qui y trouvent gîte et couvert ?

Puis vous pourriez apposer votre dos et ressentir l'énergie de l'arbre, les effets sur votre respiration, est-ce qu'elle change, s'accélère peut-être ? Vous pourriez comparer entre plusieurs arbres. En partant, trouvez une manière de remercier et dire au revoir.

Le corps et l'esprit de nos ancêtres arboricoles ont été façonnés au contact permanent de la forêt pendant des millions d'années (c.f. *Penser comme un Arbre* de Jacques Tassin).

5 Interdépendance

Place de jeux du parc des Falaises, chemin de Beau-Soleil, petit chemin « caché » perpendiculaire à la rue, à prendre juste après le n°24

Voici de magnifiques cèdres bleus de l'Atlas, vivant jusqu'à plus de 700 ans en Afrique du Nord. Ils symbolisent la force, la résistance, aussi grâce à leur racine principale pivotante.

L'arborescence se retrouve dans l'organisation de nos pensées, le dessin de nos veines... des réseaux hydrographiques...

L'arbre est fabuleux en matière de gestion d'eau. Il limite l'évapotranspiration par un contrôle permanent de l'ouverture fermeture des stomates, il restitue la moitié de l'eau consommée lors de la photosynthèse. Les forêts créent des microclimats grâce à la production d'aérosols, qui condensent la vapeur d'eau de l'air. La déforestation aurait des répercussions sur la pluviométrie à des milliers de kilomètres.

Au fond du parc, découvrez la vue et méditez avec Robert Hainard :

Un jour viendra où l'on jugera notre société non à la manière dont elle a dominé la nature, mais à la part de sauvage qu'elle aura été capable de sauvegarder.

6 Ce qui nous dépasse

Cimetière des Rois, rue des Rois, entrée en face du n°11 (Tribune de Genève)

À l'entrée, un grand chêne vert avec son feuillage persistant symbolise la vie éternelle. Si l'arbre meurt, c'est seulement à cause de facteurs extérieurs (vent, incendie, gel...) car il n'a pas de programme de senescence. Par le jeu des méristèmes, zones de divisions cellulaires à la terminaison des bourgeons, les plus vieux arbres continuent de s'étendre en hauteur et épaisseur ... Parcourez les allées, admirez hêtre pleureur, arbre aux mouchoirs, sophora, sapin d'Espagne et faites confiance au silence. Laissez venir les images, les mots. Après ces six étapes au contact des arbres, que souhaitez-vous garder?...Vous pourriez reprendre la formule de Jean-Pierre Siméon :

*L'arbre m'a dit :
face au vent, je suis tête,
sous la neige, je suis patient,
les pieds attachés, je suis libre.*

Et après ?

Songez à votre manière de maintenir un lien aux arbres dans le quotidien. Serait-ce par exemple en participant à des appels à planter des micro-forêts ou des haies ?

PRO VELO Genève

L'association défend et encourage l'utilisation quotidienne du vélo comme moyen de transport respectueux de l'environnement, sain, rapide, silencieux, peu encombrant et bon marché, en ville et dans le canton de Genève.

PRO VELO Genève

Association pour le vélo au quotidien

Place de Montbrillant 4

Courrier postal : Place de Cornavin 1, 1201 Genève

Tél. +41 22 329 13 19

info@pro-velo-geneve.ch / www.pro-velo-geneve.ch

Découvrir Genève à vélo

Les Samedis du vélo

Entre avril et septembre, six rendez-vous pour découvrir différentes facettes de la bicyclette. Au menu : vélo-tours guidés, cours de conduite cycliste pour tous les niveaux, cours de mécanique et ateliers de réparation. Informations et inscriptions sur www.samedisduvelo.ch

Publications

Documents gratuits, disponibles à PRO VELO Genève et à l'Arcade d'information de la Ville de Genève.

• Collection des Vélo-tours :

1. Genève et ses lieux de culte
2. Les débuts du logement social
3. Femmes et littérature
4. L'esprit 1900 dans l'architecture
5. Cocktail de jardins urbains
6. Sur les traces du cinéma
7. Genève et la Suisse
8. Sur le chemin de Saint-Jacques
9. Frankenstein, créature genevoise
10. Le Bestiaire médiéval et la littérature
11. La Genève de Ferdinand Hodler
12. Les cadrans solaires
13. A table !
14. Peintres et littératures
15. Biodiversité urbaine – Rive droite
16. Biodiversité urbaine – Rive gauche
17. Engagements à la genevoise : petite spirale d'anecdotes
18. RDV avec les Arbres

Prêt et location de vélos

Genèveroule

- Place de Montbrillant 17, Genève
 - Différentes antennes durant la belle saison
- www.geneveroule.ch

VéloPartage

www.geneveroule.ch/fr/velopartage

Pour bien circuler à vélo

- Vérifiez régulièrement le bon état de votre vélo pour avoir des pneus bien gonflés, des freins et des phares en bon état de marche.
- Roulez éclairé dès la tombée de la nuit.
- Munissez-vous de la carte vélo pour suivre des itinéraires astucieux.
- Achetez un bon cadenas et attachez votre vélo par le cadre à un élément fixe.
- En cas de vol, déclarez-le à la Police et contactez la fourrière vélo : www.fourriere-velo-ge.ch.
- Faites marquer votre vélo pour le doter d'un numéro d'identification. Informations sur www.bicycocode.org.
- Pour protéger votre tête, optez pour le port du casque.