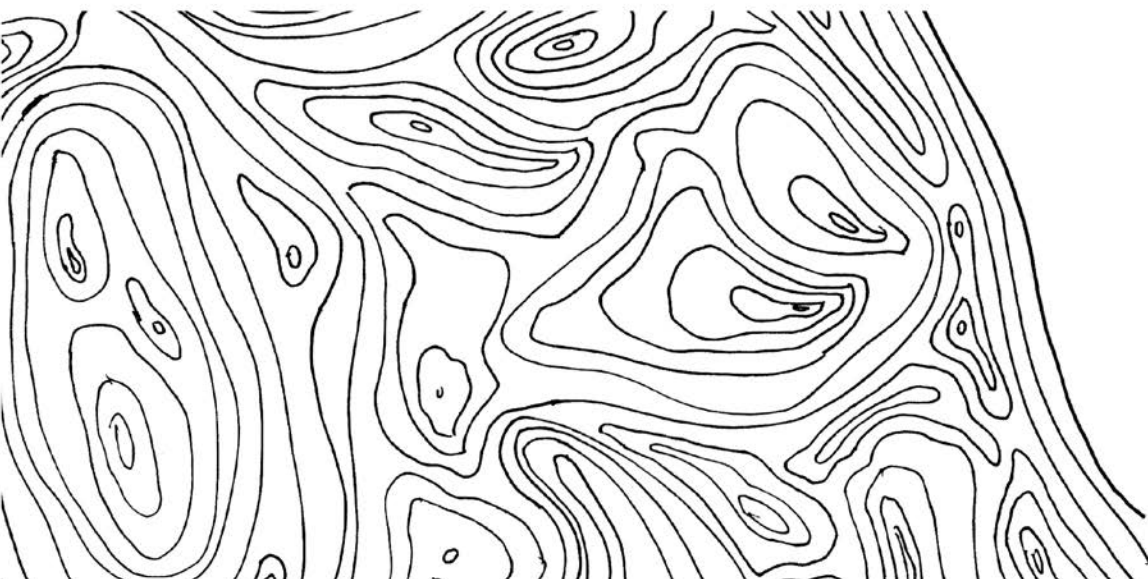


# **Marcher le paysage**



# **Marcher le Paysage**

Théodore Felten

Mémoire de Diplôme Supérieur d'Arts Appliqués  
Spécialité Design mention produit 2020 - 2022  
école Supérieur de Design et Métiers d'Art d'Auvergne

Sous la direction de Léonore Bonaccini

## **Remerciements**

A toutes les personnes qui m'ont accompagné au cours de mon cursus scolaire qui m'ont apporté leurs points de vue ainsi que leur soutien pour poursuivre mes études.

A l'équipe de l'ESDMAA de m'avoir suivi lors de projets durant ces deux années.

Pensée particulière à Léonore Bonaccini, pour m'avoir apporté son aide, sa patience, son temps et tous ses conseils pour parvenir à la réalisation de ce mémoire.

A tous mes camarades de classe qui m'ont épaulé et soutenu lors de passages difficiles.

À Laurine pour ses petits boeufs musicaux qui m'ont permis de penser à d'autres choses l'espace d'un court instant.

A notre colocation de 152m<sup>2</sup> partagé avec Lise et Léa, qui m'ont fait rire et qui m'ont permis de trouver de la motivation pour ces dernières années d'études.

A ma famille qui m'a soutenu durant mon cursus et qui a pris le temps de relire mon mémoire

Et par-dessus tout, merci à mes parents qui ont toujours été derrière moi, dans mes projets les plus ambitieux comme durant les moments les plus difficiles.

Merci infiniment.

## Avants Propos

*"Je ne conçois qu'une manière de voyager plus agréable que d'aller à cheval, c'est d'aller à pied. On part à son moment, on s'arrête à sa volonté, on fait tant et si peu d'exercice qu'on veut. On observe tout le pays, on se détourne à droite, à gauche, on examine tout ce qui nous flatte, on s'arrête à tous les points de vue. [...] Partout où je me plais, j'y reste. A l'instant que je m'ennuie, je m'en vais. Je ne dépends ni des chevaux ni du postillon. Je n'ai pas besoin de choisir des chemins tout faits, des routes commodes ; je passe partout où un homme peut passer ; je vois tout ce qu'un homme peut voir ; et, ne dépendant que de moi-même, je jouis de toute la liberté dont un homme peut jouir. [...]"<sup>1</sup>*

Originaire d'Alsace, j'ai vécu toute mon enfance dans un petit village, en pleine campagne. Depuis mon plus jeune âge, mes parents m'ont emmené en promenade dans la forêt. À l'époque, comme tout enfant, ce n'était pas mon occupation favorite mais au fil des années ces excursions ont commencé à prendre plus de place dans ma vie. J'ai pu marcher dans divers lieux partout en France. Des paysages vallonnés des Vosges jusqu'aux montagnes arides des Alpes. À travers ce thème, j'ai voulu représenter une activité qui me tient à cœur. J'espère que ces écrits vous donneront aussi cette envie de sortir et d'explorer l'environnement qui nous entoure.

"Quand on veut voyager, il faut y aller à pied."<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Jean-Jacques Rousseau. *Emile (1762)*: «Les voyages à pied»

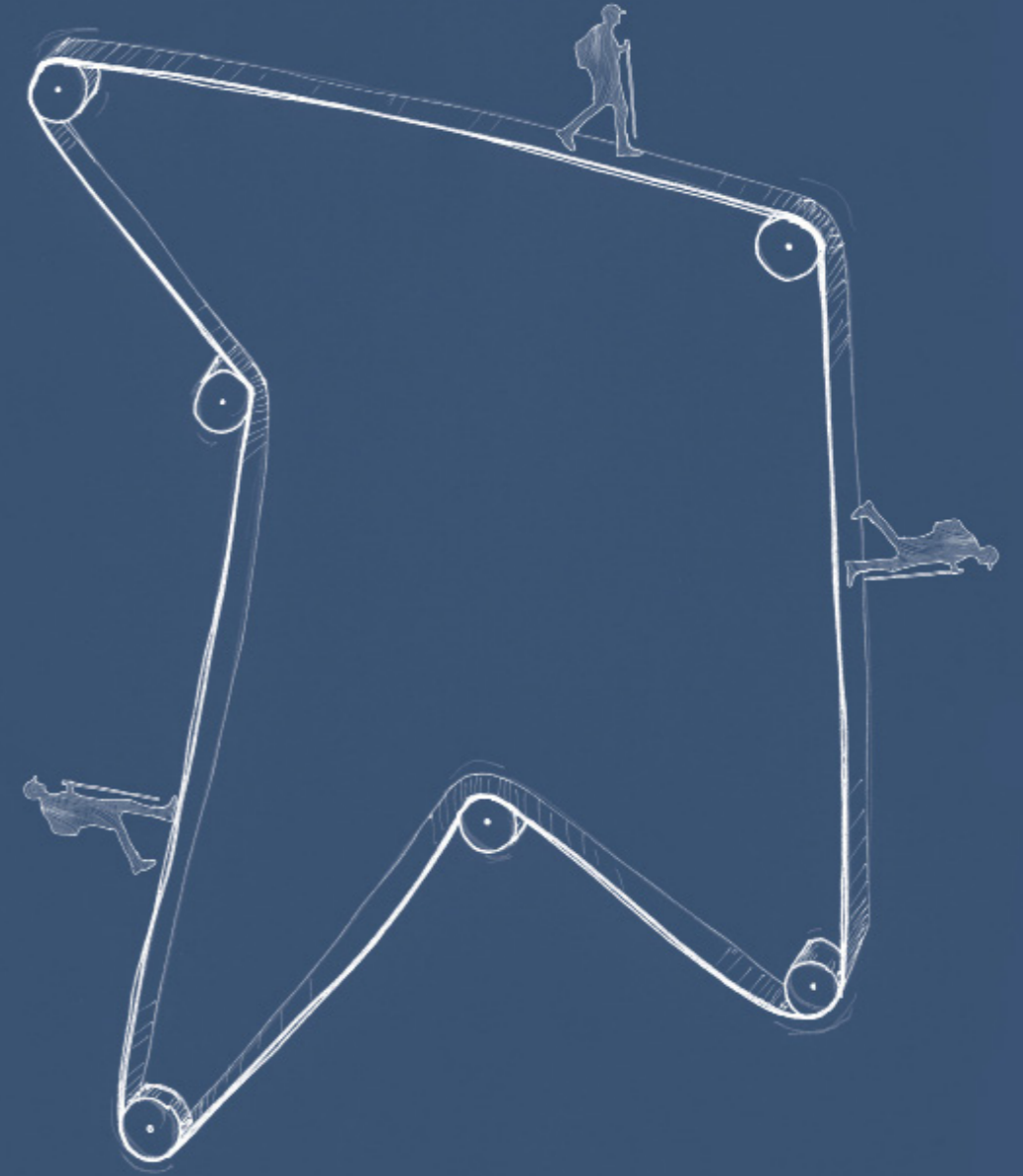
<sup>2</sup> *Idem*



## Table des Matières

<b>5</b>	<b>Remerciements</b>
<b>6</b>	<b>Avant Propos</b>
<b>9</b>	<b>Table des Matières</b>
<b>12</b>	<b>Introduction</b>
<b>15</b>	<b>Partie 1 : L'évolution de la marche à travers le temps</b> <i>Ce que marcher veut dire</i> <i>L'évolution et la transformation de la marche</i> <i>Quelle relation à la marche dans le contexte actuel ?</i>
<b>31</b>	<b>Partie 2 : Projection mentale, physique et matérielle</b> <i>L'imagination de la route</i> <i>Les préparatifs en fonction des buts de la marche</i> <i>Se préparer à marcher</i>
<b>49</b>	<b>Partie 3 : L'instant présent sur le chemin</b> <i>Se mettre en route</i> <i>Le paysage et ses aspérités</i> <i>Désagréments et complications</i> <i>Faut-il marcher seul ?</i> <i>Le temps de pause</i> <i>Mélancolie du retour</i>
<b>74</b>	<b>Conclusion</b>
<b>76</b>	<b>Bibliographie</b>

«Machine à marcher»



## Introduction

La marche est une activité physique qui se pratique généralement à l'extérieur. Elle est considérée comme une transition qui nous mène d'un point A à un point B. Cet héritage transmis par nos ancêtres est acquis lors de notre deuxième année de vie et permet le déplacement du corps sur les deux pieds dans une direction déterminée<sup>3</sup>. De tout temps, l'Homme a marché pour de multiples raisons : sa survie, la sacralisation d'une entité ou tout simplement comme usage spirituel et réflexif. Cependant, au fil des années et avec l'apport de nouvelles technologies, la marche évolue peu à peu et est remplacée par de multiples moyens de locomotions comme le vélo, la voiture ou encore le train.<sup>4</sup>

Depuis quelques années, la marche fait l'objet d'un réel engouement. De nouvelles pratiques voient le jour avec la création de clubs et d'associations et le développement d'infrastructures telles que des balises et des sentiers qui permettent une démocratisation de cette pratique physique.

Comment se fait-il que la marche obtienne un enthousiasme soudain ?

Cet engouement a été particulièrement observable à la suite de la fin du premier confinement dû au covid-19. Le confinement a contraint les gens à rester cloîtrés chez eux. Cette frustration chez de nombreuses personnes a affirmé un besoin de sortir et d'ex-

---

<sup>3</sup> Dictionnaire Larousse : "Marcher"

<sup>4</sup> David le Breton. *Marcher la vie Un art tranquille du bonheur, Se mettre en marche Paris, Éditions Métailié, 2020, p.16*

térieuriser lors d'un court instant. Pourquoi avons nous ce besoin de marcher et qu'est ce que nous apporte cette activité ?

### **Comment la marche suscite-t-elle une re-composition des relations entre soi, les autres et le paysage ?**

Si empiriquement la marche n'est qu'un simple déplacement physique, de nombreux récits et écrits prouvent qu'elle est bien plus que cela, elle serait également un déplacement mental.

Ce bienfait mental que nous apporte la marche peut varier selon la personnalité et l'environnement de chacun.

L'environnement qui s'expose lors d'une randonnée est continuellement bouleversé par de nombreux facteurs. La relation que nous portons au paysage est subjective. Différent pour chaque individu, celui-ci s'invente quand on le traverse. Un paysage est un ensemble interdépendant auquel une continuité d'éléments sédimentés et dont l'on ne perçoit qu'une globalité<sup>5</sup>.

Les éléments subséquents comme la météo, la fatigue et autres complications affectent indirectement la marche.

En relation avec mon macro-projet, il me semblait intéressant d'évoquer les différents sens et points de vue ainsi que toutes les perturbations que la marche entraîne.

---

<sup>5</sup> Wikipédia : Paysage

Cette réflexion a comme but d'ouvrir d'éventuelles pistes qui me permettront par la suite de faire évoluer mon projet de diplôme.

Pour élaborer ma réflexion je me suis d'abord appuyé sur mon expérience de la marche que je pratique depuis l'enfance. J'ai aussi lu plusieurs ouvrages de différents sociologues et philosophes, passionnés, mais je me suis surtout appuyé sur David le Breton « Marcher un art tranquille du bonheur" qui évoque l'aspect sociologique de la marche ; "Une histoire de la marche" d'Antoine de Baecque qui retrace l'histoire et l'étymologie du mot, pour en comprendre plus profondément son sens ; et enfin, "Marcher une philosophie", de Frédéric Gros, qui m'a fait découvrir un aspect philosophique de la marche.

J'ai conçu ce mémoire comme une marche, avec d'abord les prémisses ou les définitions. Je présenterai les différentes étapes clefs qui l'ont fait évoluer jusqu'à aujourd'hui. Puis dans un second temps avant de partir en chemin, la marche se prépare et s'imagine. Je considérerai les projections à la fois mentale, physique et matérielle de la marche. Enfin, dans la dernière partie, nous marcherons. Ce sera "l'instant présent sur le chemin", nous regarderons la marche sous un angle phénoménologique pour tenter de saisir son mode opératoire en relation avec les paysages, voire comment celle-ci nous transforme.



# Partie 1 :

*L'evolution de la marche à travers le temps.*



## Ce que marcher veut dire

Pour commencer à appréhender l'évolution de la marche, il faut tout d'abord savoir ce que signifie «marcher». Ce mot peut s'avérer plus compliqué qu'il en a l'air. En effet, c'est l'un des mots les plus polysémiques du dictionnaire et de la langue française en général. La « marche » peut être interprétée de différentes manières. Elle peut par exemple être l'action de déplacement, mais peut également être indicatrice d'un bon fonctionnement avec l'expression « ça marche ». La marche se double souvent d'une connotation positive et rassurante. Elle représente le cours normal, un bon fonctionnement<sup>6</sup>.

Après avoir répertorié toutes ses définitions, j'ai choisi de me concentrer sur l'une d'entre elle :

*-Mouvement acquis, en général, au cours de la deuxième année de la vie, permettant le déplacement du corps sur les deux pieds dans une direction déterminée.*

*-Se déplacer par mouvements et appuis successifs des jambes et des pieds, sans interrompre le contact avec le sol (par opposition à courir)<sup>7</sup>.*

Comme l'évoque la définition, la marche est le déplacement du corps dans l'espace. On peut notamment retrouver cette notion dans son étymologie.

Le verbe « marcher » découle d'une longue évolution. Ce mot apparaît d'une racine germanique marka qui signifie « frontière » ou de la démarcation de la frontière « une marque ». Cette racine germanique est elle-même issue de l'indo-européen, « Mark » qui représente la limite. Par la suite le francique, un groupe linguistique se situant en Lorraine, en Belgique et en Allemagne de l'ouest, change légèrement marka en markon qui signifie alors « imprimer la marque du pied »<sup>8</sup>.



<sup>8</sup> Antoine de Baecque. *Une histoire de la marche*, 1. Anatomie de la marche : ce que marcher veut dire, Les dictionnaires en ordre de marche, édition pocket 2019, p25

<sup>6</sup> Podcast France Culture, Antoine de Baecque. *Marcher, une histoire des chemins* : Épisode 1 : Ce que marcher veut dire, 2014  
<sup>7</sup> Larousse universel : "Marcher"

## Comment marchons nous ?

Pour les scientifiques, ce déplacement paraît simple à première vue, mais s'avère très compliqué. Cette action a une relation minutieuse avec la physiologie humaine, elle est fortement contrainte par l'anatomie humaine et la gravité. La marche utilise le basculement du corps et la gravité afin de se donner une propulsion en avant, qui par la suite est amortie par nos jambes. En tout, une trentaine de muscles sont mobilisés pour parvenir à nous faire avancer<sup>9</sup>. Au 19<sup>ème</sup> siècle l'étude de la locomotion humaine et animale sont étudiées avec un regard scientifique nouveau, notamment à travers de nouvelles technologies d'observation.

Eadweard Muybridge est l'un des pionniers dans le domaine. Il décompose et nomme chaque phase du mouvement à l'aide du cinématographe ou le Praxinoscope<sup>10</sup>. Peu de temps après, en 1836 ce sont les frères Wilhelm et Eduard Weber qui exposent les principaux modes de la locomotion humaine à travers leur ouvrage "Mécanique de la locomotion chez l'homme". Ces écrits impressionneront Balzac qui venait de sortir quelques années auparavant "Théorie de la démarche"<sup>11</sup>.

<sup>9</sup> Wikipédia, Marche à pied, Psychomotricité, description du mécanisme et Cycle de la marche

<sup>10</sup> Podcast France Culture, Antoine de Baecque. *Marcher, une histoire des chemins* : Épisode 1 : Ce que marcher veut dire, 2014

## Comment apprenons-nous à marcher ?

*« La marche naît d'un apprentissage, laisse des traces dans tout cerveau, traces longtemps invisibles, jusqu'à ce que l'initié, le vieillard en perd l'automatisme. »<sup>12</sup>*

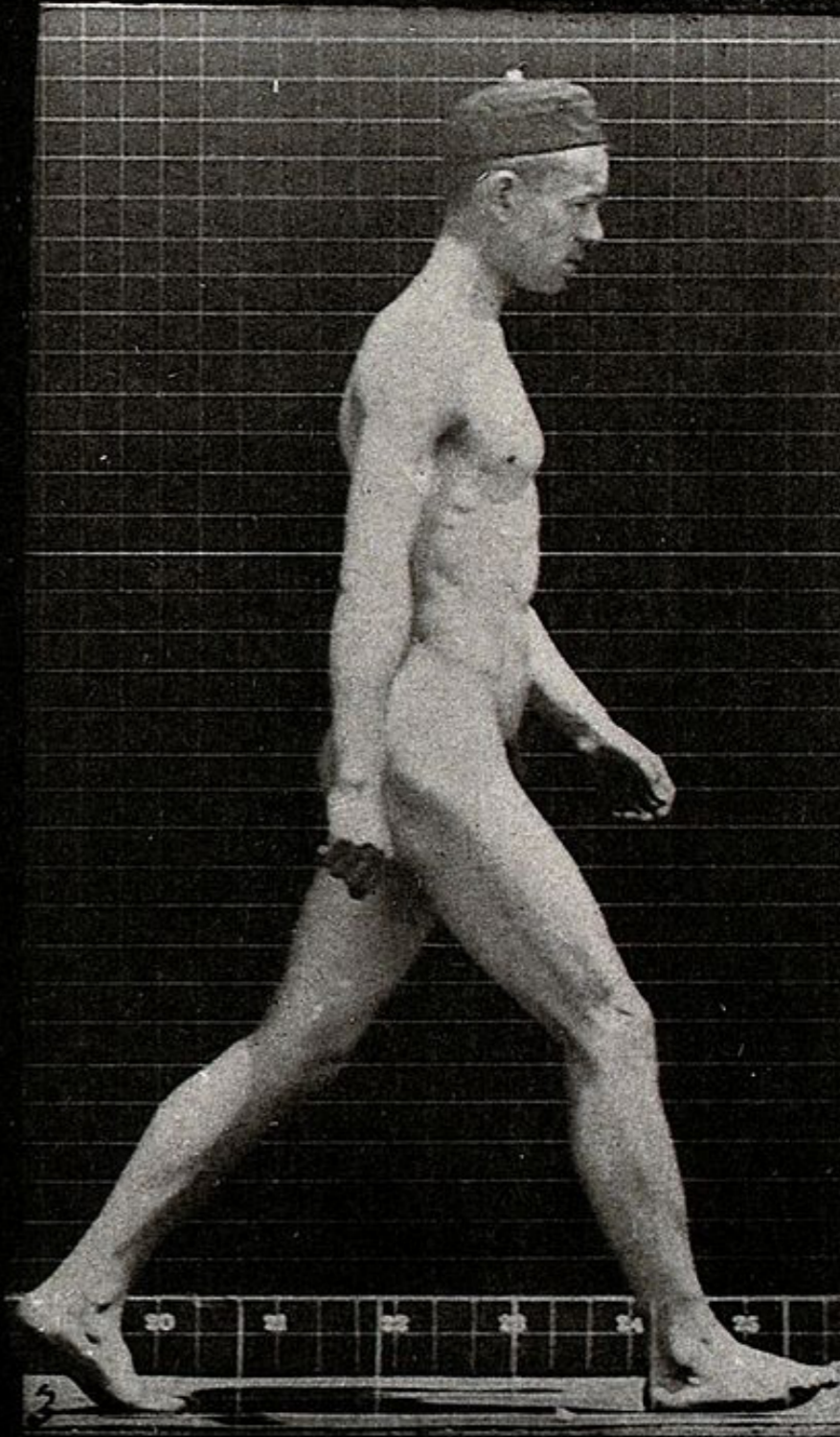
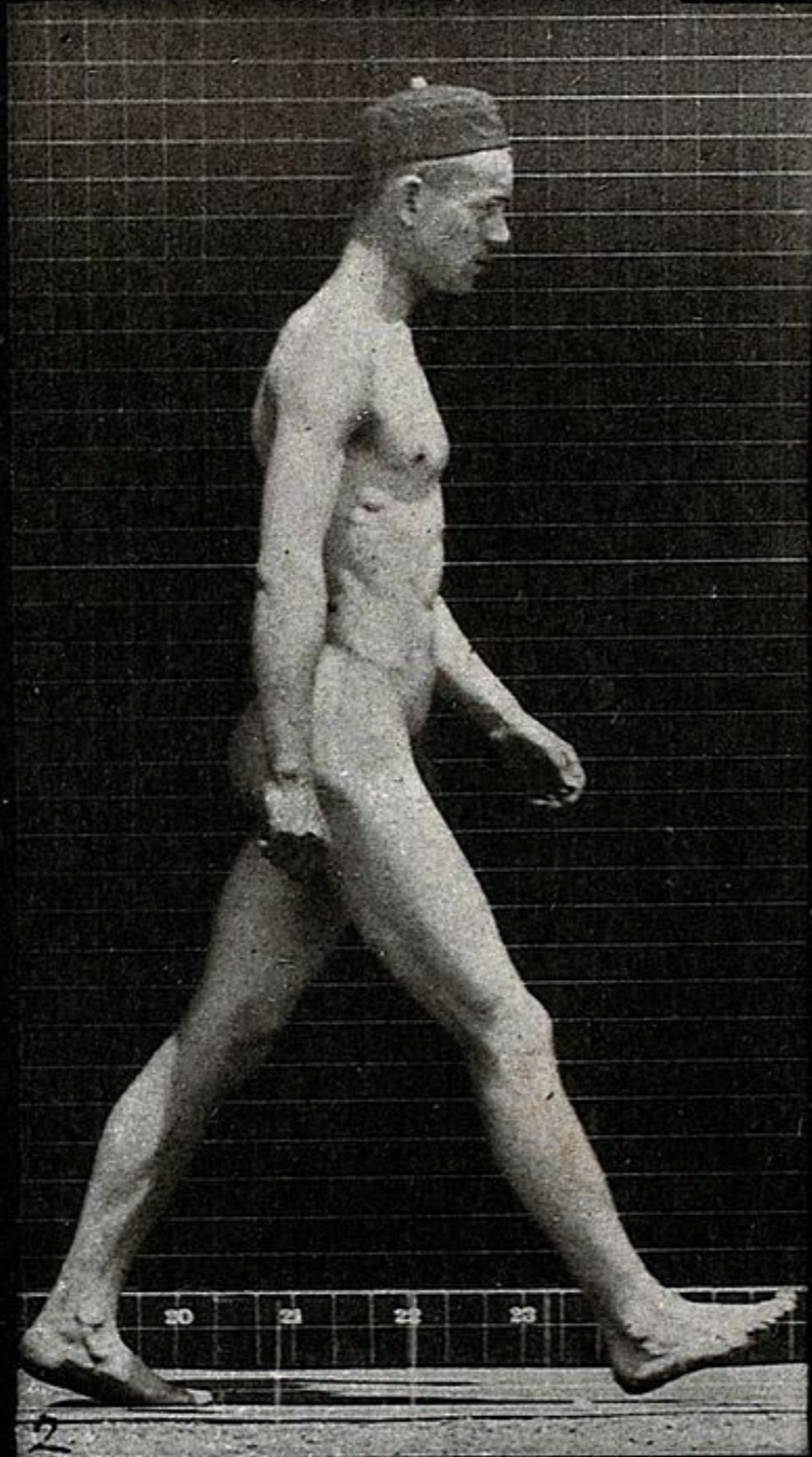
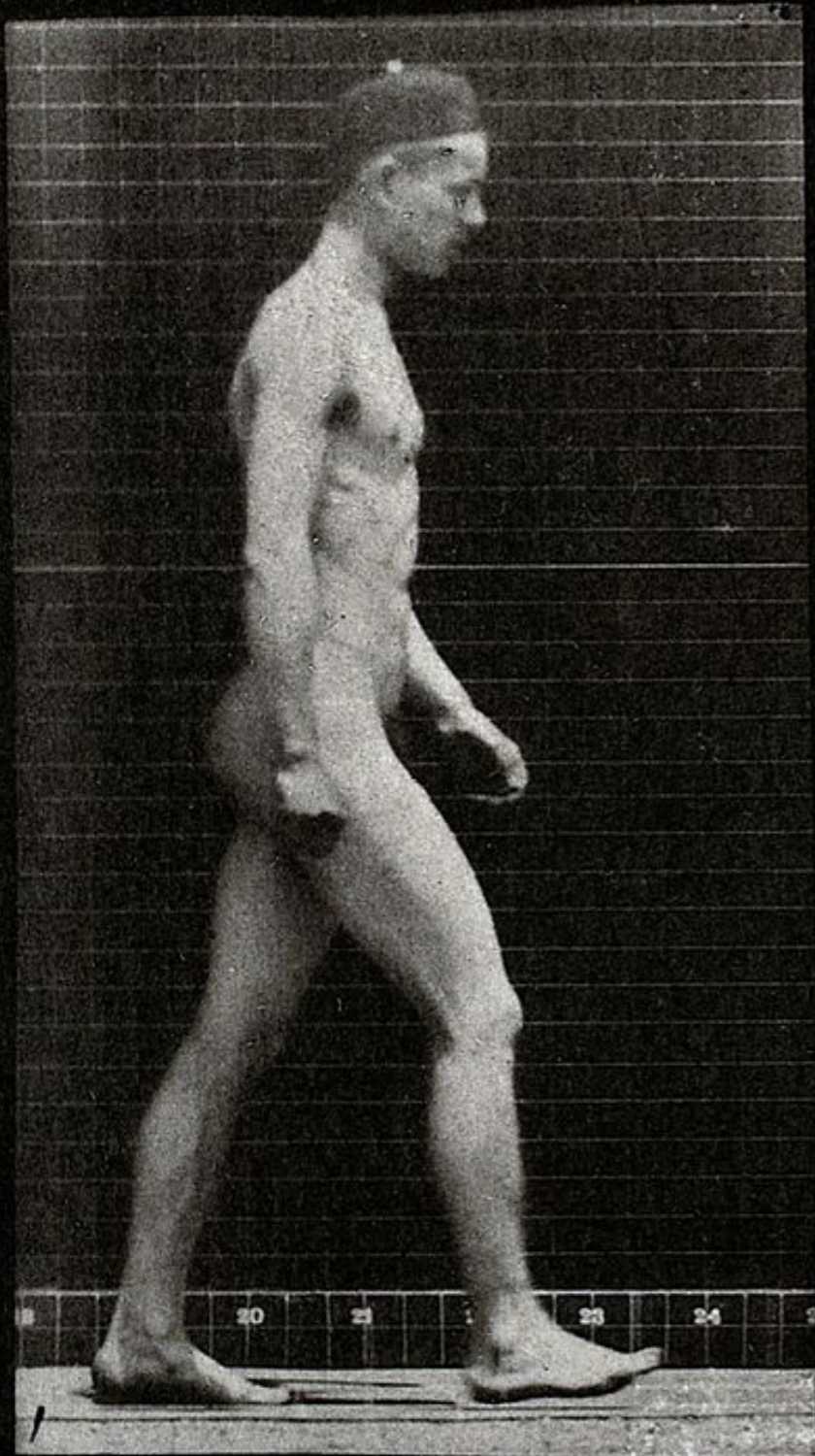
Après la naissance, l'enfant explore son univers en rampant, puis en marchant sur quatre pattes. Après plusieurs mois et années, il parvient à se redresser progressivement sur ses deux jambes. Vient ensuite l'apprentissage de l'équilibre, jusqu'à ses deux ans, l'enfant apprend à se déplacer sans tomber. En tout, sept années sont nécessaires pour que l'enfant arrive à synchroniser parfaitement ses muscles et ses articulations pour parvenir à obtenir une démarche "d'adulte".

*"La marche est une activité étrange que tous les hommes apprennent, et bien des hommes désapprennent"<sup>13</sup>*

<sup>11</sup> Antoine de Baecque. *Une histoire de la marche*, 1. Anatomie de la marche : ce que marcher veut dire, Comment on marche ?, édition pocket 2019, p28

<sup>12</sup> Idem, p.38 l.27

<sup>13</sup> Idem, p.39 l.2



## L'évolution et la transformation de la marche

Il y a environ deux millions d'années, lors de notre évolution les premiers à avoir la faculté d'acquérir la bipédie furent les Hominiens. Cet avancée leur a permis de se déplacer tout en ayant leurs membres libres. Ils ont progressivement assimilé la manipulation d'outils simultanément à la marche. Cette faculté accompagne l'évolution de l'espèce humaine jusqu'à nos jours. La marche a longtemps été le seul moyen de déplacement de l'homme, à l'exception des montures généralement réservées aux personnes fortunées. Cette nécessité de déplacement conduit à deux modes de vie principaux :

*Le nomadisme*, généralement pratiqué lors du Paléolithique et le Mésolithique, qui consiste à se déplacer constamment et permet de profiter au maximum des ressources locales. Aujourd'hui cette pratique est de moins en moins employée.

*La sédentarité*, apparue durant le Néolithique, qui implique des déplacements en aller-retour depuis un point fixe. A partir du XVII ce style de vie est principalement employé.

En 2400 avant J-C, les premières marches pèlerines voient le jour. Elles sont d'ordre religieux et sont effectuées par les croyants. Le pèlerinage s'effectue généralement à pied vers des lieux saints comme des sanc-

tuaires ou des églises, afin de rentrer en contact avec le sacré.

« *Les pèlerins voyagent à pied avec difficulté avant d'atteindre un but souvent lointain qui le confronte directement au sacré en métamorphosant une réalité profane en réalité surnaturelle* »<sup>14</sup>



Caspar David Friedrich, *Le Voyageur contemplant une mer de nuages*, 1818

<sup>14</sup> Podcast France Culture, Antoine de Baecque. *Marcher, une histoire des chemins* : Épisode 3 : Marches pèlerines, 2014

Le pèlerinage est un phénomène quasi universel de l'anthropologie religieuse. Ce déplacement rituel est dévoué aux divins et est implanté dans de nombreuses cultures et de dévotions. Lors de son périple, le pèlerin rencontre le surnaturel en un lieu précis où il participe à une réalité autre que profane. Cette confrontation au sacré lui permet de lui donner de la motivation afin de surmonter les épreuves et lui donne un réel but sacré à atteindre.

Cette marche offre au pèlerin une certaine renaissance spirituelle, physique et patrimoniale. Aujourd'hui le nombre annuel de pèlerins est estimé à 500 millions.

A la fin du XVIIIe siècle apparaît en Allemagne et en Angleterre le romantisme qui se diffuse dans toute l'Europe jusqu'à la moitié du XIXème siècle. Il se caractérise par différentes techniques artistiques réalisées avec la sensibilité, l'émotion, la passion, l'impression et les sentiments personnels des artistes. Ces artistes cherchent à s'évader dans leurs rêves, ou leurs cauchemars. Pour cela, ils trouvent leurs inspirations dans la nature, plus particulièrement dans la forêt. Ils se questionnent sur leur perception du corps, qui devient le fondement de leur identité. Certains principes des philosophes changent "je pense donc je suis" se transforme peu à peu en «je sens donc je suis". La marche est donc la forme d'expression et de l'appréhension moderne du corps, elle redéfinit le fondement de l'identité. Elle permet de s'ouvrir au monde et à ce qui les entoure.

« *Le pèlerin voyage à pieds, dans l'austérité et la difficulté, l'effort et le dénuement, vers un lieu de dévotion, un endroit tenu sacré par sa religion* »<sup>15</sup>

<sup>15</sup> Podcast France Culture, Antoine de Baecque. *Marcher, une histoire des chemins* : Épisode 3 : Marches pèlerines, 2014

En parallèle une nouvelle activité pédestre se démocratise « Errer est humain, flâner est parisien », affirmait Victor Hugo dans les Misérables.

Cet art de la promenade était réservé à une certaine élite. Il en découlait une idéologie politique et signifiait une réussite sociale et culturelle. On ne se balade plus dans un but précis mais pour se promener sans hâte, en s'abandonnant à l'impression et au spectacle du moment qu'on peut apercevoir dans la ville ou dans les rues. Le but est d'explorer les alentours afin de se réapproprier le « territoire » qui change de jour en jour, suite à des fractures territoriales et sociales importantes liées à une urbanisation rapide.

*« La douce énergie motrice entraîne le flux de la curiosité des idées des paroles, des commentaires singulière de la ville »<sup>16</sup>*

Au milieu du XIX<sup>ème</sup> siècle les congés payés permettent de libérer du temps pour les loisirs. De nombreux clubs sont fondés, dont le Club vosgien créé en 1872 à Saverne, en Alsace. Ces clubs ont permis de créer et d'aménager de nouveaux sentiers et d'entretenir les forêts et les patrimoines présents dans différentes régions.

Ce mouvement touristique permet aux marcheurs de visiter plus simplement les régions.

Après la seconde guerre mondiale, la marche était réservée à quelques initiés, elle ne s'adressait qu'à de bons marcheurs, habitués et expérimentés. Jusqu'aux années

70 elle devient peu à peu plus familiale et s'adapte à chacun. La randonnée se développe aussi bien d'un point de vue sociologique qu'idéologique. De nouveaux collectifs voient le jour comme le scoutisme ou l'excursionnisme. Ces nouveaux mouvements permettent de redonner vie au sentier tout en protégeant une région de la désertification.



Victor Vignon, *Le Chemin au bord du lac*, 1847-1909



<sup>16</sup> Podcast France Culture, Antoine de Baecque. *Marcher, une histoire des chemins* : Épisode 4 : Promenades et flâneries urbaines, 2014

**«Cartographie mentale»**



## Quelle relation à la marche dans un contexte actuel ?

Avant la modernité on marchait essentiellement par nécessité, à défaut d'avoir une bicyclette, une mobylette, une voiture ou des transports en commun. Le chemin importait peu, seule la destination comptait. C'est encore le cas dans certains pays ou zones où les infrastructures ne donnent malheureusement pas d'alternatives à la marche<sup>17</sup>.

Dans notre société moderne et post-industrielle, nous sommes de moins en moins enclins à nous déplacer. De nombreuses entreprises de livraison comme Uber eat ou Deliveroo" proposent des services qui incitent le consommateur à rester chez lui. David Le Breton l'évoque dans son ouvrage "Marcher la vie un art tranquille du bonheur", où il nous fait part de sa vision de «l'humanité assise»<sup>18</sup> :

"Nous restons fixés et attachés devant les écrans de portables, d'ordinateurs ou de télévisions, au volant des voitures ou au bureau. Beaucoup de personnes sont encombrés d'un corps dont-ils n'ont pas besoin, excepté pour se déplacer dans son appartement ou dans sa voiture. Le corps humain est rendu passif, c'est devenu un objet à emmener avec soi, on transporte son corps"<sup>19</sup>

La pandémie du covid-19 qui a débuté en 2019 a accentué cette tendance. L'annonce du confinement a créé une sédentarisation généralisée dans nos sociétés. L'obligation

de rester chez soi, enfermé entre quatre murs, a des conséquences directes sur la santé mentale de certaines personnes. C'est à ce moment qu'on aperçoit la nécessité de sortir à l'extérieur, "de prendre l'air". On a pu le constater dans les grandes villes que la pratique de la course à pied connaît une hausse exponentielle. Les quais ainsi que les pistes cyclables ont été envahis de personnes souhaitant sortir, l'espace d'un instant.

Cette impossibilité de sortir de chez soi a créé beaucoup de frustration chez de nombreuses personnes. En août 2020, peu de temps après la fin du premier confinement, les sites touristiques ainsi que les clubs de randonnées voient une hausse de clients et de membres. Un engouement soudain pour la marche ?

Cet engouement pour la marche n'est pas apparu exclusivement durant le confinement. C'est à partir des années 80 qu'elle devient un loisir de plus en plus prisé. De nombreuses pratiques pédestres voient le jour. En plus de s'adapter à tout âge et toutes les catégories sociales, la marche a l'avantage d'être complètement écologique et gratuite. Les ventes de topo-guide du Comité National des sentiers ont fortement augmentés passant de sept mille ventes par an en 1966, à plus de quatre cent mille ces dernières années.<sup>20</sup>

D'après certaines statistiques il existerait 10 millions de marcheurs en France, la plupart occasionnels, alors qu'on les estimait à cinquante mille en 1960.

Dans les années 80, de nouveaux types de salons spécialisés dans la randonnée et dans les sports de nature ont émergé. Ils exposent les différentes pratiques, ainsi que les équipements qui se développent suite aux nouvelles technologies. Décathlon apparaît peu de temps après en 1986. La firme développe de nombreux équipements et met en avant la marche comme loisir de masse.

La question qu'on peut alors se poser est, pourquoi marcher, que recherche le marcheur ?

Dans notre société moderne, le temps et la rentabilité deviennent de plus en plus oppressant. La marche est donc une façon de se libérer et de s'évader spirituellement. Elle a l'avantage d'être un moyen de locomotion "doux", chacun adapte son allure et son rythme. Elle permet de nous déconnecter de tout appareil électronique qui stimule notre cerveau en permanence. En quelque sorte, la marche brise la routine et nous apporte un moment de calme.

*"C'est aussi le moyen, dans nos vies trépidantes, de faire une rupture avec son quotidien pour s'aérer l'esprit."<sup>21</sup>*

La marche peut cependant prendre une tournure tout autre. Ce dernier siècle de nombreuses marches ont été effectuées dans le cadre de manifestations. Elle permet de réunir des personnes afin de lutter et de dénoncer des idéologies ou des pratiques. Ses marches de protestation ont l'avantage de rassembler dans un même lieu et pour une cause des personnes afin d'exercer une pression en restant pacifique.



<sup>17</sup> David le Breton. *Marcher la vie Un art tranquille du bonheur*, Se mettre en marche Paris, Éditions Métailié, 2020, p.15 l.10

<sup>18</sup> Idem, p.15 l.32

<sup>19</sup> Idem, p.16

<sup>20</sup> Magazine GEO, *Pourquoi la randonnée n'a jamais été aussi désirable*, Volker Saux, 2021

<sup>21</sup> David le Breton. *Marcher la vie Un art tranquille du bonheur*, Se mettre en marche Paris, Éditions Métailié, 2020, p.17

Ces multiples pratiques de la marche accompagnent l'histoire humaine, la marche s'adapte à son temps. Elle s'associe généralement à un mouvement théologique ou philosophique. C'est l'une des rares activités qui permet de se "retrouver" avec soi-même. Les nouvelles technologies participent à ce phénomène en simplifiant l'excursion et permettant à certaines personnes de pratiquer la randonnée. En effet, internet rend diverses ressources et articles accessibles à tous, partout, pour permettre au néophyte de se lancer sans trop de difficultés. Chacun peut y retrouver les informations clés qui permettent d'effectuer une bonne randonnée.

Mais avant de se lancer et de parcourir les différents sentiers, il y a une étape très importante à ne pas négliger. Qu'elle soit mentale, physique ou matérielle, une bonne préparation permettra d'améliorer la qualité de la future randonnée. Cette projection crée une relation entre soi-même et le futur paysage que le marcheur sera amené à parcourir.





# Partie 2 :

*Projection mentale, physique et matérielle*



## L'imagination de la route

*"Voyager plein d'espoir vaut mieux que d'arriver" Stevenson<sup>22</sup>*

Avant d'arpenter les chemins en quête de voyage, une étape importante n'est pas à négliger lors de la phase de préparation. La projection mentale fait partie de la clé d'une bonne marche. Cet imaginaire peut s'établir quelques heures ou quelques mois avant le premier pas. L'envie soudaine de partir à l'aventure découle souvent de sollicitation extérieure, ce désir peut venir d'un roman, d'un film, d'un documentaire ou bien même d'une parole entendue quelque part. Le simple fait de lire ce mémoire peut réveiller en vous cette flamme qui vous incite à marcher.

Certains événements de la vie, comme une rencontre, peuvent nous amener à réaliser cet accomplissement. Même si elles ne se réalisent pas, ces pensées continuent à nourrir nos rêveries, qui un jour se réaliseront peut-être.

La marche mobilise nos pensées avant même de partir, elle confronte certaines idées ou objectifs lors de futurs trajets.<sup>23</sup> Ces pensées orientent nos lectures et nos documentations afin d'affiner et de cibler le type de marche que nous souhaitons faire. Ces recherches permettent parfois de découvrir des lieux insolites ou remarquables qui nous poussent à franchir le pas. Ces

lieux nous permettent, par la suite, de trouver des informations auprès de personnes possédant l'expérience et la connaissance de l'environnement, afin de mieux nous préparer mentalement et physiquement.

La préparation est propre à chaque individu, en fonction de son temps, de ses connaissances ou de son expérience. Certains prendront du bonheur à arpenter les cartes et à préfigurer les découvertes qu'ils croiseront sur leur chemin, d'autres, attendront le moment présent pour découvrir les lieux.

Les plus sportifs se donneront des objectifs plus compliqués, une distance plus longue, un dénivelé plus intense, certaines étapes du parcours les titilleront bien avant qu'ils ne les atteignent. Ils s'imaginent avant même de commencer leur aventure, la dernière étape, le dernier pas qu'ils poseront.<sup>24</sup>

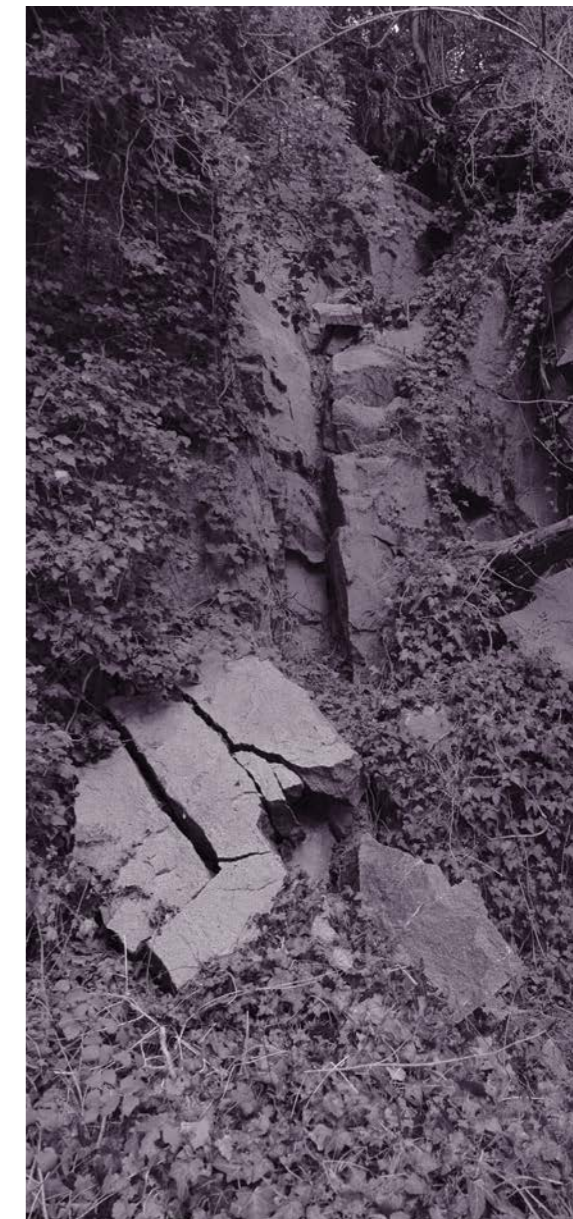
La plupart des personnes, face aux difficultés (comme le GR 20) se voient parcourir la dernière étape pour se motiver et se donner de la force mentale.

## Différents point de vue

Chacun perçoit et ajuste la marche à ses envies et à ses capacités. Je vais prendre l'exemple d'une famille souhaitant se promener. Généralement les enfants sont les derniers à vouloir sortir, mais pourquoi ?

Quand nous grandissons nous devenons de moins en moins sensibles aux éléments qui nous entourent, on ne prête plus attention aux similitudes. Quand nous sommes petits, chaque élément que nous percevons peut être relié à un univers féerique ( Des arbres étranges, des cailloux de forme atypique...). Quand nous sommes adultes nous percevons le sentier comme, "pris dans le paysage", nous voyons le surplomb des années, notre expérience des lieux nous apporte un confort lors de notre orientation "je sais bien que plusieurs chemins conduisent chez moi". (David le Breton. 2020)

L'enfant perçoit tout autrement ce chemin, il l'éloigne, l'inquiète, les arbres, les sentiers, rien de ne se ressemble. Il a la faculté de créer son "monde", il ne généralise pas comme le ferait un adulte.



<sup>22</sup> David le Breton. *Marcher la vie Un art tranquille du bonheur*, La route imaginaire, Éditions Métailié, 2020, p.23 l.12

<sup>24</sup> Idem, p.23 l.19

<sup>23</sup> Idem, p.23 l.7

«Aller - retour»



## Les préparatifs en fonction des buts de la marche

Dès lors ou nous prévoyons une marche nous lui associons un but, comme s'aérer l'esprit durant quelques heures, faire du sport ou partir à l'aventure pendant plusieurs jours. Chaque typologie d'activités pédestre s'adapte à une envie ou un but. Cependant chacune ne s'élabore pas de la même manière, une simple promenade pour s'aérer l'esprit, se changer les idées ou mettre de côté son travail ne nécessite pas beaucoup de préparation. Contrairement à une randonnée, la promenade ne dure que quelques heures. Il n'est donc pas nécessaire d'emporter beaucoup d'objets ou d'outils avec soi. Généralement une simple paire de chaussures, une carte ou quelques en-cas suffisent à passer un bon moment, seul ou en famille.

*"La marche à quelque chose qui anime et avive mes idées; je ne puis presque penser quand je reste en place; il faut que mon corps soit en branle pour y mettre mon esprit."<sup>25</sup>*

*"Le geste du flâneur est plus ambigu, sa résistance à la modernité ambivalente. La subversion, ce n'est pas de s'opposer frontalement, mais de détourner, exagérer jusqu'à l'altération."<sup>27</sup>*

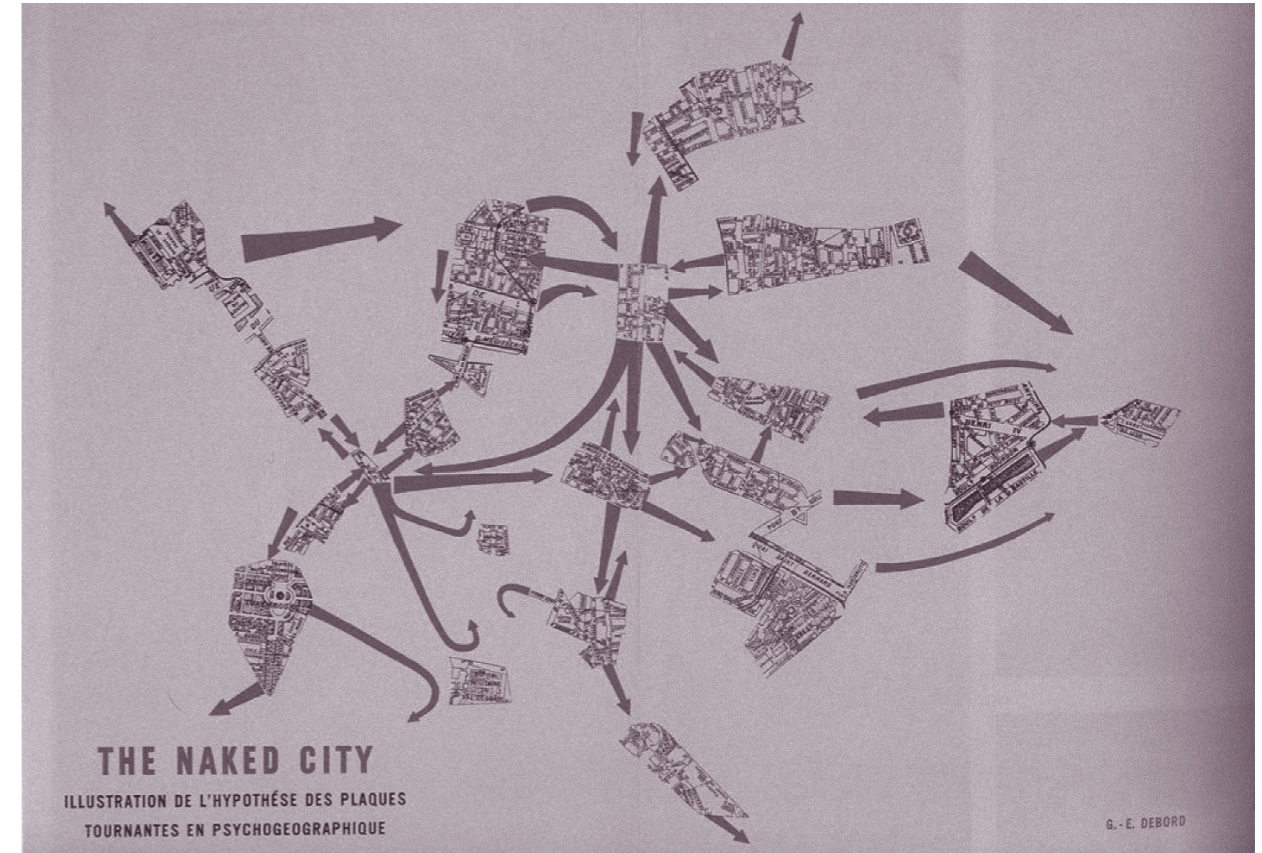
**La flânerie** urbaine est une déclinaison de la promenade, généralement pratiquée dans des zones piétonnes, son but est beaucoup plus poétique. On peut notamment voir cette tendance chez les impressionnistes ou situationnistes qui, à travers cette époque, ont beaucoup exprimé leurs sentiments. Le flâneur questionne le rythme de la ville, contrairement aux piétons pressés d'aller au travail, de rentrer chez eux ou d'aller au rendez-vous. Le flâneur prend son temps, ralentit pour augmenter ses prises poétiques.<sup>26</sup> Il subvertit la foule et l'urbanisme, il questionne l'architecture, la manière de vivre lors de son passage de quartier en quartier. Il porte attention à la matérialité urbaine, qu'il transforme par la suite en un jeu ouvert. Guy Debord, un situationniste français a, quant à lui, imaginé et créé le "Guide psychogéographique de Paris". Cette carte est réalisée en cinq parties est le résultat d'une expérience de dérive menée dans Paris. A travers ce plan, il met en avant des lieux clés où ses dérives l'ont amené. Debord se réapproprie la marche en la transformant en «dérive situationniste», acte révolutionnaire artistique.

*"La douce énergie motrice entraîne le flux de la curiosité des idées, des paroles, des commentaires singulier de la ville" Antoine de Baecque ; une histoire de la marche*

<sup>25</sup> Jean-Jacques Rousseau, *Les Confession*, éditions posthume 1782-1789

<sup>26</sup> Frédéric Gros, *Marcher une philosophie*, Le flâneur des villes, Édition Albin Michel, 2021, p.293

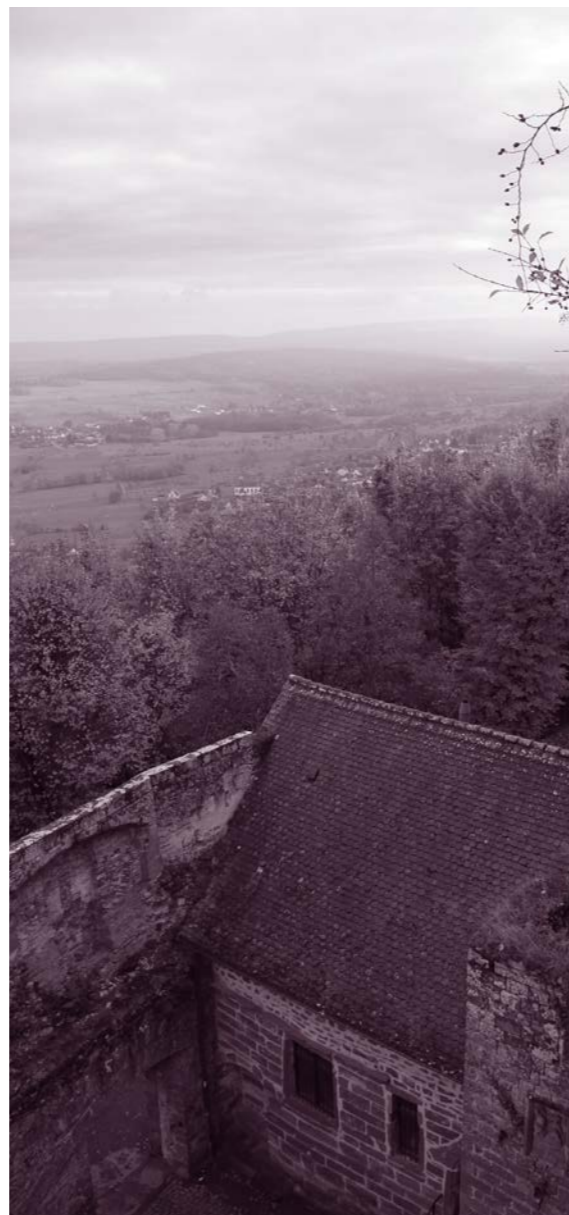
<sup>27</sup> Frédéric Gros, *Marcher une philosophie*, Le flâneur des villes, Édition Albin Michel, 2021, p.297 l.5



Guy Debord, *The Naked City*, 1957

**Le pèlerinage** est une randonnée effectuée par des croyants. Ses voyages sont d'ordre sacré et sont dévoués au divins. Lors de son périple, le pèlerin rencontre le surnaturel en un lieu précis où il participe à une réalité autre que la réalité profane. Cette confrontation au sacré lui permet de lui donner de la motivation afin de surmonter les épreuves et lui donne un réel but sacré à atteindre.

L'un des pèlerinages les plus connus au monde reste le chemin de Compostelle. Il est un pèlerinage catholique dont le but est d'atteindre le tombeau attribué à l'apôtre saint Jacques le Majeur, situé dans la crypte de la cathédrale de Saint-Jacques-de-Compostelle en Galice en Espagne. Cette grande marche traverse la France pour arriver jusqu'en Espagne, en tout il est constitué de plus de 750 kilomètres de sentiers. Ce parcours mythique est facilement reconnaissable, il a comme symbole la Coquille Saint-Jacques. Collecter les coquilles permettait de prouver que les pèlerins avaient bien effectué le pèlerinage jusqu'au bout. Elles étaient généralement accrochées sur le chapeau, sur le sac ou sur la cape du pèlerin. Aujourd'hui ces coquilles sont disposées un peu partout sur le chemin afin d'indiquer au marcheur le bon chemin. Pour agencer son voyage de nombreux guides, le site internet met en avant des informations comme les itinéraires, hébergements et endroits où s'approvisionner.



**Les Grandes Randonnées** découlent des marches pèlerines, mais elles ne sont plus d'ordre religieux. Les motivations du marcheur sont tout autres. Le côté spirituel et réflexif sont mis en avant, on ne marche pas pour une entité mais pour soi. Ces marches sont généralement effectuées par des adeptes "plus confirmés" qui cherchent à quitter les espaces urbains pour gagner le grand air de la nature et casser le rythme de leur vie. La préparation de son trajet est cependant plus compliquée, en France on recense plus de 369 sentiers de Grande Randonnée. Trouver le bon itinéraire peut parfois être laborieux. Ses grandes randonnées ont des durées variables, en fonction de notre temps et niveau on peut définir le nombre de jours. Ils peuvent s'étendre sur deux trois jours comme sur plusieurs semaines.

Le GR 20 est l'un des sentiers les plus réputés d'Europe. Il traverse la Corse sur 200 km du nord-ouest au sud-est entre Calenzana et Conca. Il est considéré comme l'un des plus difficiles, il dure entre dix et seize jours. Son fort dénivelé et certaines parties techniques lui marquent cette réputation mythique.



## Se préparer à marcher

Après avoir choisi le but de sa future marche, il faut s'organiser et se préparer pour chaque éventualité. Cette organisation minutieuse s'applique généralement au randonnée ou au pèlerinage qui se déroule sur une plus longue durée.

En premier lieu, il faut choisir la date de son excursion en fonction de notre disponibilité. Il faut constamment regarder la météo pour éviter le risque de pluie, orage, surtout en montagne ou les risques sont multipliés.

En second temps il faut établir son chemin, choisir la difficulté en fonction de soi et des personnes qui nous accompagnent. Chacun préparera son chemin en fonction de ses envies, certains scruteront dans les moindres détails leurs cartes IGN pour ne pas passer à côté d'endroits insolites. D'autres s'appuieront sur des sites ou prospectus comme "les others" ou "Helloways" qui proposent des balades pré-faites qui les orienteront lors de leurs futures marches.

Helloways, komoot, visorando sont des sites internet et applications qui proposent des "microaventures". Ils conseillent de nombreuses promenades ou randonnées sur une échelle plus territoriale. Sur chaque itinéraire qu'ils proposent, ils renseignent de nombreuses données afin d'accompagner au mieux l'utilisateur. Le nombre de kilomètres, la durée moyenne de la sortie ou la

difficulté du chemin.

Les Others ont un aspect magazine et documentaire. Ils proposent des interviews et thématiques qui inspirent les utilisateurs dans le choix de leurs futures randonnées. Ils ont notamment un produit "recto-verso" qui est une carte-méthode pour organiser simplement les aventures en pleine nature.

Cette organisation peut aussi bien se faire à travers de forum spécialisé comme "randonner léger» qui met en relation différentes typologie de marcheur. Ils confrontent leurs expériences afin d'affiner au mieux l'itinéraire, les difficultés ou le choix de l'équipement. Quand nous partons à l'aventure, surtout lors de longues périodes, le choix de l'équipement est primordial, beaucoup de questions reviennent ;

Est-ce vraiment nécessaire ? Faut-il que j'allège mon sac ?





Pour simplifier le choix on peut dissocier l'équipement nécessaire en quatre catégories :

### **La cartographie**

Est l'outil principal de chaque randonnée, pèlerinage ou petite promenade. Elle permet de planifier son futur chemin et d'éviter de se perdre. Le type de carte le plus connu et utilisé sont les cartes topographiques IGN (Institut géographique national), mais avec l'apport de nouvelles technologies on voit apparaître de plus en plus de GPS ou autres applications comme "Komoot". Ces applications permettent de faciliter le déplacement en forêt mais elles sont contraire à la philosophie de la marche. Le GPS met l'attention et l'expérience sensorielle entre parenthèses, il met en suspens la mémoire pour se fixer sur la destination. On perd le sens de l'orientation et transforme le chemin en parcours.<sup>29</sup>

### **Le matériel**

Concerne généralement des accessoires importants qui permettent d'apporter du confort à la marche. Le sac à dos est le premier accessoire que l'on choisit. En fonction de la durée de la marche, il va définir le volume maximum que l'on pourra prendre avec soi. Le bâton de marche est souvent délaissé mais il reste important, il permet de mieux répartir les efforts, de diminuer les risques de blessures et d'améliorer la stabi-

lité.

Puis il y a le matériel qui permet de bivouaquer et de pouvoir passer la nuit en sécurité. Le sac de couchage, tente et le réchaud permettent de garder notre corps dans une bonne température et éviter de faire une hypothermie.

### **Les vêtements**

Il est essentiel de bien choisir ses vêtements en fonction du lieu et du type de randonnée. Par exemple en montagne le coupe vent est conseillé contrairement aux lieux situés dans des forêts. Les chaussures de marche ont aussi beaucoup de modèles variés qu'il faut prendre en compte en fonction du terrain qu'on souhaite arpenter.

### **Les consommables**

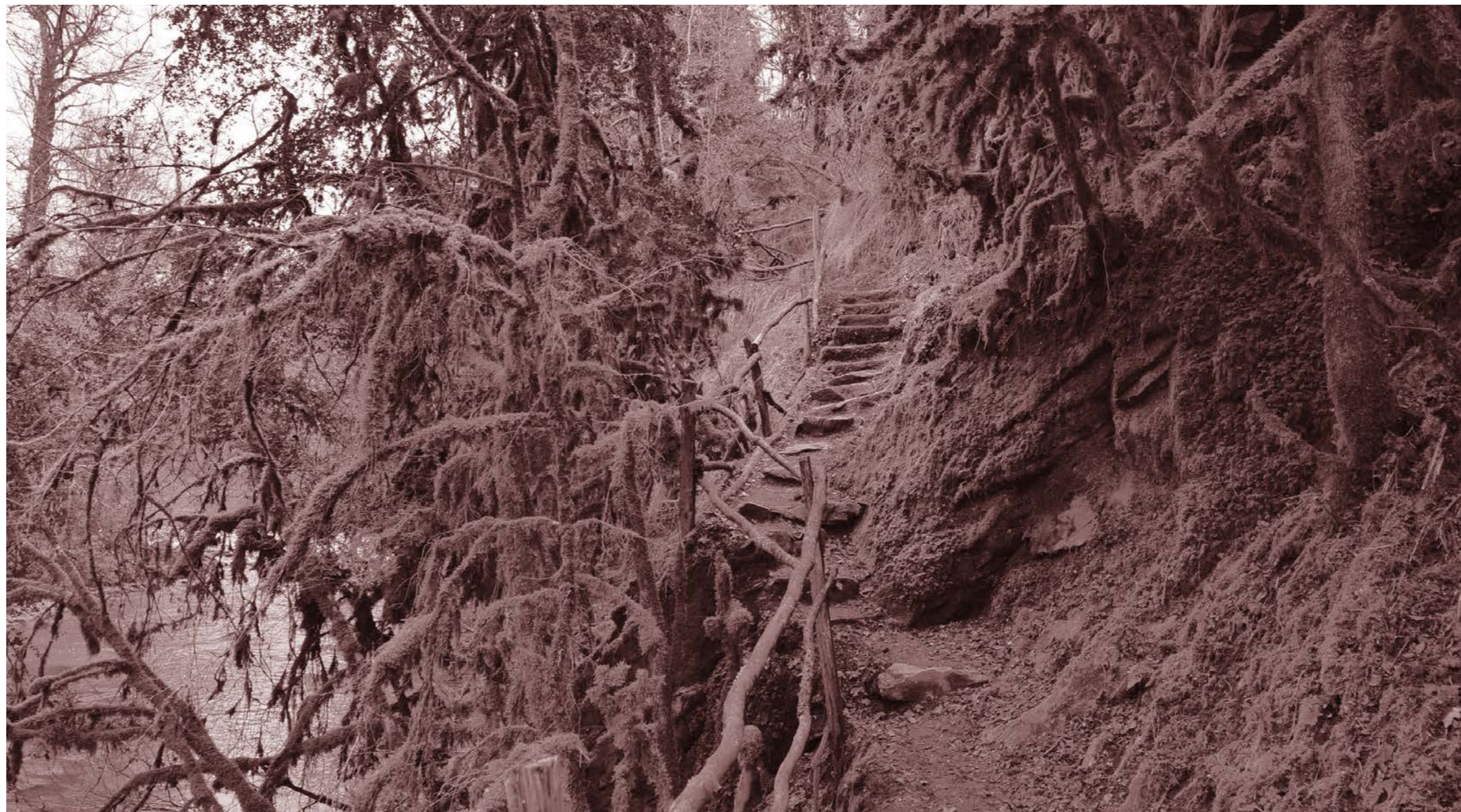
La partie la plus importante qui nous permet de nous apporter de l'énergie ou du réconfort. Elle concerne la nourriture, l'eau et les en-cas.

Pour parvenir à optimiser au maximum son sac, il faut être le plus minimaliste possible. Tout en gardant le parfait équilibre entre les différentes catégories citées. Pour être le plus ergonomique possible le poids de notre sac ne doit pas dépasser plus d'un sixième de notre poids. Au-delà, les maux de dos ainsi que la fatigue peuvent arriver plus rapidement.



<sup>29</sup> David le Breton. *Marcher la vie Un art tranquille du bonheur*, Tracer son chemin, Éditions Métallé, 2020, p.46 l.20

Tous les points vus précédemment, seront un avantage par la suite lors de la randonnée. Cette préparation évolue en fonction de l'expérience et des besoins requis. Chaque personne apporte quelque chose d'unique durant cette phase. Elle permet d'affirmer l'envie de notre future excursion, cette étape physique et matérielle n'est pas à négliger, cependant une part d'aléatoire peut s'immiscer. La météo, le terrain, certains désagréments sont impossibles à anticiper, surtout lors de longues randonnées, mais ils permettent d'embellir la marche à travers l'instant présent.







# Partie 3 :

*L'instant présent sur le chemin*

## Se mettre en route

Quand nous commençons à marcher, lors de longue randonnée, les premières heures ou jours sont les plus compliqués. Notre corps doit reprendre certaines habitudes oubliées. Dans la nature, il faut faire attention à notre environnement. Contrairement à une zone piétonne, le milieu naturel nous fait part de ses obstacles. Le corps épouse les sinuosités du chemin et du relief, un tronc d'arbre, des branches, des rochers nous forcent à faire des détours ou à enjamber ce dernier. Un sentier n'est pas toujours lisse, il mobilise l'attention pour le suivre et exige parfois une certaine part d'inconscience lors de certains passages difficiles. "Il sollicite en permanence l'intelligence du corps et cette aisance à se déplacer en terrain difficile sans forcément regarder ou l'on met les pieds"<sup>30</sup>.

Ces premiers pas difficiles sont encore imprégnés de notre routine et de notre confort. Progressivement nous nous éloignons de notre travail, des problèmes ou de notre quotidien, la marche crée une rupture avec les exigences de rentabilité, d'efficacité et de rivalité. Nous laissons aussi derrière nous, notre chez soi, notre famille et nos activités, elle crée un inconfort lors des premières journées. Le froid, la chaleur, les nuits malaisées ou les repas souvent frugaux mettent à l'épreuve nos conditions mentales et physiques. Toutes ses difficultés sont nécessaires à l'accomplissement

de sa progression, car sans efforts, sans difficultés à quoi bon marcher ?

Marcher est une manière de ressentir ses émotions qui procurent le sentiment d'être passionnément vivant. Dans notre société utilitariste où tout doit servir, une marche ne sert à rien, à l'exception d'émerveiller les heures. Elle n'apporte rien en termes financiers ou professionnels, mais elle est fertile en découverte de soi, en intensité des moments vécus.

L'action de marcher peut nous permettre de "lâcher prise", on peut le percevoir comme un jeu. On retrouve en nous cette insouciance de l'enfance, avec parfois des comportements exubérants qui apparaissent avec la solitude. Plongé seul, dans la nature, sans témoins même parfois à des moments de folies, où l'on danse, chante, sans se soucier des exigences de présentation / prestation sociale.

La randonnée permet de supprimer toutes les différences entre les classes sociales, les sentiers renouent et créent une solidarité qui réunit tous les milieux. "Le chef d'entreprise côtoie l'ouvrier, l'enseignant, le médecin ou l'employé"<sup>32</sup>. Les sentiers sont l'un des rares endroits où les différences sociales, culturelles ou générationnelles n'empêchent en rien les rencontres, les échanges, l'entraides.

Le point le plus important qui qualifie une bonne marche c'est le rythme. On peut facilement apercevoir les bons des mauvais marcheurs. Le mauvais marcheur presse le pas, ralentit, ses mouvements sont saccadés et ne sont pas fluides. Lors d'une randonnée, quand nous pressons le pas, le temps s'accélère, passe plus vite. Cette précipitation écourte la journée, nous ne prêtons plus attention aux paysages et à ce qui nous entoure. A la fin de notre balade, les efforts suite aux mouvements saccadés se font ressentir, l'envie de rentrer devient de plus en plus présente. (Frédéric Gros)

*"L'illusion de vitesse, c'est de croire qu'elle fait gagner du temps"<sup>33</sup>*

Le bon marcheur quant à lui adapte son rythme, il crée une régularité et l'uniformité de ses pas. "le rythme de chacun est celui de sa musicalité intérieure"<sup>34</sup>. La marche n'est pas une compétition, ce n'est pas une course contre la montre. Le but, c'est de se perdre dans les paysages, de nous les rendre familiers.

*"Le paysage est un paquet de saveurs, de couleurs, d'odeurs ou le corps infuse."<sup>35</sup>*

<sup>30</sup> David le Breton. *Marcher la vie Un art tranquille du bonheur*, Tracer son chemin, Éditions Métallé, 2020, p.49 l.7

<sup>31</sup> David le Breton. *Marcher la vie Un art tranquille du bonheur*, Entre solitude et compagnie, Éditions Métallé, 2020, p.117

<sup>32</sup> David le Breton. *Marcher la vie Un art tranquille du bonheur*, Se mettre en marche, Éditions Métallé, 2020, p.13

<sup>33</sup> Frédéric Gros, *Marcher une philosophie*, Lenteur, Édition Albin Michel, 2021, p.22 l.21

<sup>34</sup> David le Breton. *Marcher la vie Un art tranquille du bonheur*, Rythme, Éditions Métallé, 2020, p.27 l.1

<sup>35</sup> Idem, p.23 l.19



Ce qui prime dans la marche c'est le cheminement et non l'arrivée, cette lenteur nous permet de s'appropriier toutes les curiosités que l'on peut croiser sur notre chemin. En progressant dans le silence avec une allure feutrée on a parfois la chance de surprendre certains animaux de la forêt. Ils sont rarement effrayés par notre présence car cette progression lente, dans le silence ne semble porter aucune menace.<sup>36</sup>

Sur le chemin nous pouvons aussi apercevoir des monuments remarquables offerts par la nature (des arbres, des grottes, des lieux étranges...), ou des vestiges, des créations que l'homme a édifiées.

Parfois, le temps passe trop vite, nous n'avons jamais la possibilité de visiter tous les lieux souhaités. On comprend alors que le monde est vaste et inépuisable face à notre curiosité.

Ses différents lieux nous immerge et créent une expérience, ils s'incarnent et s'associent désormais à des souvenirs. "On ne s'approprie un paysage que par la marche"<sup>37</sup>. Tous ses souvenirs créent une carte mentale, qui par la suite permettent de nous imprégner du territoire et de cartographier les lieux.

Cette cartographie mentale peut aussi nous permettre de nous repérer en forêt, car les chemins sont innombrables et trompeurs. Ils sont labyrinthiques et transforment parfois la randonnée en aventure. Un chemin aboutit toujours à d'autres chemins qui mènent

encore à d'autres, dans un mouvement sans fin qui laisse le choix au marcheur. Des fois, le choix peut être difficile. Pourquoi prendre ce chemin à la place de l'autre qui a l'air tout aussi prometteur ?

On peut associer les chemins à nos vies, faites d'opportunités manquées ou réalisées. Emprunter une route, c'est de négliger les autres, on ne sait pas où elles nous auraient menées. Tout choix est sacrifice, on ne sait pas ce que l'on perd ou se que l'on gagne en décidant de prendre ce sentier plutôt qu'un autre.<sup>38</sup>

Certaines fois, les marcheurs plus agueris sortent des sentiers balisés par esprit d'aventure ou pour gagner du temps en prenant un raccourci. En forêt, il n'y a pas vraiment de codes de la route avec des itinéraires obligatoires. Le plus important est de prendre ses propres initiatives, la décision de se "perdre" ou de rester sur les sentiers.

Cependant ses sentiers ne sont pas toujours bien balisés ou reconnaissables, il arrive de temps en temps de se tromper et de se perdre involontairement. Cette part d'improvisation est souvent propice aux surprises et aux découvertes. Cet égarement délivre de l'obsession du but initial, il nous fait passer par des endroits magnifiques qui nourrissent d'autant plus notre sortie.

*"Les meilleurs souvenirs que j'ai gardés de la Cantabrie, je les dois aux moments où je me suis égaré" Jean-Cristophe Rufin<sup>39</sup>*

<sup>36</sup> David le Breton. *Marcher la vie Un art tranquille du bonheur*, Des échappées belles, Éditions Métailié, 2020, p.84 l.18

<sup>37</sup> David le Breton. *Marcher la vie Un art tranquille du bonheur*, Les paysages sont vivants, Éditions Métailié, 2020, p.97

<sup>38</sup> David le Breton. *Marcher la vie Un art tranquille du bonheur*, Tracer son chemin, Éditions Métailié, 2020, p.43 l.5

<sup>39</sup> Idem, 2020, p.44 l.33



*"Je ne regrette pas cet égarement, car il me conduit de travers vers un endroit magnifique" Antoine de Baecque<sup>40</sup>*

<sup>40</sup> David le Breton. *Marcher la vie Un art tranquille du bonheur*, Tracer son chemin, Éditions Métailié, 2020, p.44 l.22

«Le chemin»



## Le paysage et ses aspérités

Lors d'une randonnée, l'expérience du paysage est radicale. Celui-ci accompagne le marcheur tout au long de sa journée, de l'aube jusqu'au déclin de la lumière au fur et à mesure que la journée avance. Cette relation, unité de temps et de lieu, apporte au randonneur une réelle immersion dans la nature. Chaque lieu qu'il soit créé ou non par l'homme devient une expérience unique, qui s'incarne et s'associe désormais à des souvenirs. Ces sensations et émotions du moment sont sauvegardées grâce à la lenteur de la marche. Contrairement à d'autres moyens de transport comme la voiture ou le vélo, la marche permet de s'arrêter et de faire plus attention à l'environnement qui nous entoure. On peut alors changer de position, contourner ou explorer les différents lieux qui se trouvent sur notre chemin.

Quand nous nous immergeons dans la nature nous faisons beaucoup plus attention à nos sens. En premier lieu pour la protection de soi mais aussi pour mieux comprendre et analyser l'environnement qui nous entoure. "quand il comprend quelque chose de son environnement, le marcheur ne dit pas "je vois" mais "je sens".<sup>41</sup>

*"Le marcheur avance le nez au vent, les oreilles tendues, les yeux grand ouverts, à fleur de peau et dans la saveur du monde, tous les sens aiguisés"<sup>42</sup>*

<sup>41</sup> David le Breton. *Marcher la vie Un art tranquille du bonheur*, Des échappées belles, Éditions Métailié, 2020, p.89 l.13

<sup>42</sup> Idem, p.89 l.31

Marcher, c'est porter à nouveau les différents sens que nous possédons et les lier au paysage. Cette union crée et dégage une expérience singulière loin de toute routine. Ces différents moments qui peuvent nous sembler familier, comme le bruit du vent ou les rayons du soleil, apporte ce sentiment d'existence qui nous procure du bonheur.

*"Ces échappées belles sont des moments de grâce, l'irruption d'un sacré intime qui arrache à l'ordinaire du monde pour une brève révélation qui marque à jamais la mémoire"<sup>43</sup>*

Chaque paysage, n'importe où dans le monde, possède des particularités. Ses trésors peuvent être dissimulés dans la faune et la flore ou sont issus d'un patrimoine culturel et historique. Certains lieux sont vitaux pour ceux qui les ont connus, ils sont une source où se reconstruire. Beaucoup de peuples autochtones, à travers de longues histoires, évoquent de nombreux lieux dotés de pouvoirs. Tous ces lieux sont saturés de récits, ils sont une mémoire de la terre, on peut alors se rendre compte que les paysages ont besoin de l'homme pour exister. Dans la cosmogonie japonaise, l'homme est inclus dans la nature, il en est l'une des composantes sans être jamais en position de domination. Dans cette forme d'animisme, la tâche des humains est de vivre en harmonie avec l'environnement sans en déranger l'ordonnance.<sup>44</sup>

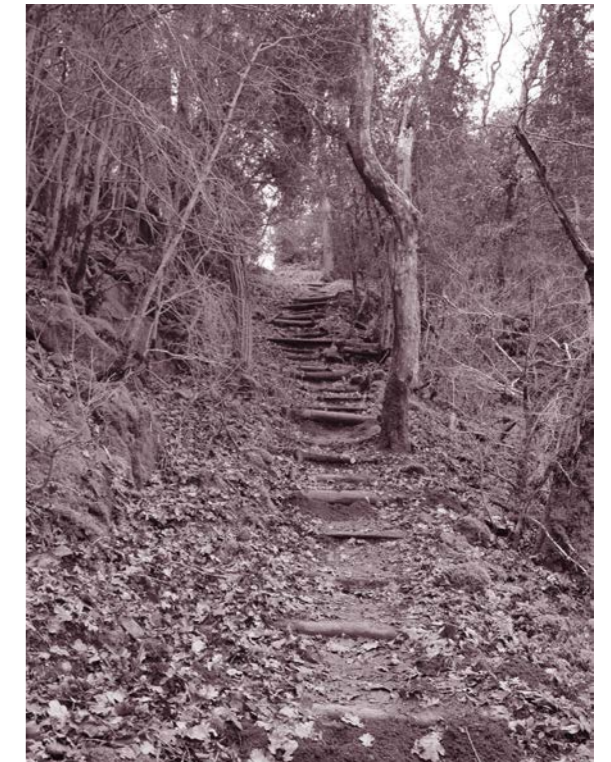
<sup>43</sup> David le Breton. *Marcher la vie Un art tranquille du bonheur*, Rythme, Éditions Métailié, 2020, p.31 l.20

<sup>44</sup> David le Breton. *Marcher la vie Un art tranquille du bonheur*, Les paysages sont vivants, Éditions Métailié, 2020, p.103 l.27



*"Il me semblait que ce paysage debout était vivant. Au lieu de se soumettre passivement à ma contemplation à la manière d'un tableau dont il est possible d'appréhender les détails à distance et sans y mettre du sien, il m'invitait à une sorte de dialogue ou nous devrions, lui et moi, fournir le meilleur de nous mêmes" Claude Lévi-Strauss (1955, 406)*

*"Tout paysage est un palimpseste. Mains mouvements de la nature, et ce qu'en ont fait les hommes, inscrivent en lui des traces plus ou moins tangibles. Il ne cesse de se transformer sous l'impact des tempêtes, des éruptions volcaniques, des inondations, des incendies, de la présence d'animaux. Il condense des couches innombrables d'histoires. Il incarne la succession sans fin du temps depuis des dizaines de millions d'années."<sup>45</sup>*



<sup>45</sup> David le Breton. *Marcher la vie Un art tranquille du bonheur*, Les paysages sont vivants, Éditions Métailié, 2020, p.106 l.12

On peut alors en déduire que les paysages sont vivants, les différentes transformations effectuées par l'homme ou la nature ne sont pas pérennes. Chaque étape ne dure qu'un temps, et ne représente en fin de compte que quelques lignes sur le grand palimpseste.<sup>46</sup> Ces transformations s'inscrivent dans la relativité du temps, à notre échelle nous pouvons voir cette évolution au fil des jours ou des saisons. Tous les changements météorologiques nous apportent des déclinaisons de lumières et en fonction des saisons de différentes nuances chromatiques. Mais ce n'est pas seulement l'apparence du paysage qui est modifiée, les odeurs, les chants d'oiseaux ou le souffle du vent sur les branches d'arbres nous apportent cette ambiance qui impactera directement notre subconscient.<sup>47</sup>

Thoreau disait qu'un paysage ne deviendra jamais totalement familier et que celui-ci ne se compose pas que d'éléments matériels, il sollicite aussi le vent, la pluie, la neige...

En fonction de tous ces paramètres nous ne marchons pas à la même allure, sous la pluie ou en plein soleil notre humeur sera différente et diffèrera la qualité de notre marche. Quand il fait beau et que nous passons un agréable moment, nous avons tendance à nous arrêter plus souvent et à prendre notre temps. (Frédéric Gros. 2021)

46 David le Breton. Marcher la vie Un art tranquille du bonheur, Les paysages sont vivants, Éditions Métailié, 2020, p.106 l.12

47 Idem, p.106 l.24

Mais ce qu'il faut comprendre c'est que le paysage est subjectif, chacun perçoit à sa manière le monde qu'il l'entoure. Le même sentier est un feuilletage de points de vue, il se décline différemment en fonction des différentes personnes qu'il l'emprunte. Certaines d'entre elles se concentrent plus sur les sons de la forêt quant à d'autres sur les odeurs qu'il perçoit. Le paysage se donne dans une infinité de versions en fonction de notre sensibilité prête à le recevoir.

*"Chaque marcheur porte ses passions intimes pour le son de la forêt, ses odeurs, ses cours d'eau ou ses lacs, la cueillette des fruits sauvages ou des champignons... Des milliers de mondes composent un seul monde, aucune pensée, même la plus affinée, n'en vient à bout" David le Breton (2006-2018)*

L'avantage avec la nature, c'est que peu importe l'endroit où nous nous situons, les paysages seront constamment dissemblables. Que ce soit dans les montagnes avec une forte altitude, dans les plaines ou à l'autre bout du monde la biodiversité apportera à notre conscience l'immensité du monde. "On ne traverse pas certains paysages sans en être modifié"<sup>48</sup>

"on ne se rend pas dans le désert pour trouver son identité mais pour la perdre, perdre sa personnalité, devenir anonyme" Edmond Jabès

48 Idem, p.105 l.31



## Désagréments et complications

Comme dit précédemment nous marchons en relation avec la nature, mais parfois celle-ci est imprévisible ou dangereuse. Le plus souvent la météo joue un rôle important et implique certains désagréments ou complications. Quand le temps n'est pas clément, il peut impacter directement notre moral et notre motivation. Mais parfois la météo s'avère être dangereuse, par exemple en montagne, quand le vent et les orages surviennent ils mettent en jeu la vie des randonneurs. Le fait de rester sur une crête lors d'orage multiplie la chance de se faire frapper par la foudre, de plus la pluie peut rendre des surfaces glissantes et provoquer des chutes.

En fonction des saisons et notamment en hiver le froid peut aussi être néfaste, particulièrement quand le corps n'arrive plus à se réchauffer et fait de l'hypothermie. Mais en été aussi de nombreux risques sont à déplorer, les tiques deviennent monnaie courante dans nos forêts et apportent parfois, de redoutables conséquences. Parfois d'autres insectes comme les moustiques ou les taons, harcèlent le marcheur sans lui laisser le loisir de s'arrêter pour souffler ou se rendre attentif au paysage. Dans de très rare cas des animaux plus conséquent, sous la peur peuvent mettre en danger le marcheur.

Mais les désagréments ne sont pas forcé-

ment liés à la nature, la fatigue engendre indirectement de nombreuses complications. Après plusieurs longues heures de marche, quand la fatigue se fait sentir, certaines connexions peuvent s'altérer, notre corps et notre esprit ne sont plus accordés. On ne prête plus vraiment attention au chemin, on se perd progressivement dans nos pensées et nos pieds prennent la relève de la conscience pour choisir les appuis. Une forme d'automatisme entre en jeu, les jambes sont aspirées par le chemin et l'esprit flotte. C'est généralement durant ses moments d'inattention qu'on peut se blesser, les foulures, entorses ou tendinites sont très répandues dans cette activité. Malheureusement dans la plupart des cas, ces accidents empêchent de poursuivre l'effort.

D'autres douleurs plus persistantes comme les ampoules titillent directement le mental du marcheur. Dans de nombreux cas, il trouvera des astuces pour alléger sa peine et ne pas renoncer. Il diminuera le poids de son sac, s'appuyera sur une canne, se reposera ou raccourcira certaines étapes de son parcours.

*«Après quelques heures, la douleur devient la norme. Je marche comme un animal blessé, je boite et clopine, claudique et m'arrête, mais en un sens la douleur est bonne, elle me rappelle que j'avance par mes propres moyens et que marcher ça coûte : je paie avec mes pieds" Tomas Espedal (2012, 101)*

La lassitude et l'ennui affectent aussi beaucoup le mental du randonneur, elle survient généralement lors de long périple. Nul n'échappe à ces moments qui parfois, peuvent sembler interminables. Cette monotonie apparaît généralement quand le paysage est trop ressemblant ou familier. Cet ennui peut aussi apparaître quand le but de notre marche est altéré. Quand la valeur du parcours s'efface, il ne reste en effet plus qu'une activité physique ennuyeuse et sans horizon.<sup>49</sup>

Toutes ces perturbations induisent des périodes intenses de découragement. Celles-ci mettent à rude épreuve le mental du marcheur, elles le poussent dans ses retranchements.

Mais si marcher fait si mal pourquoi continuer et insister ?

"Les longues marches sont propices aux moments de découragement ou l'on songe passionnément au foyer paisible et confortable, loin des soucis qui s'accumulent, de la fatigue, de la pluie qui n'en finit plus de tomber. Mais lentement les pas dissipent la mélancolie, et le balancier revient sur le pôle de l'étonnement heureux de disposer de la liberté" Bernard Ollivier, 2000, p282)

Lors de longues marches, la patience et la confiance l'emportent. Tous les inci-

dents peuvent être interprétés comme une épreuve personnelle à traverser, la motivation d'arriver au bout prend le dessus sur tous les désagréments que l'on croitera sur notre chemin. Ses désagréments comme la météo, l'égaré ou d'autres soucis seront des incises de souvenirs. Ils créeront par la suite des sources de récits, des histoires à raconter.



<sup>49</sup> David le Breton. *Marcher la vie Un art tranquille du bonheur*, Entre solitude et compagnie, Éditions Métailié, 2020, p.118 l.6

## Faut-il marcher seul ?

Beaucoup d'avis divergent concernant la solitude dans la marche, pour certain, cette marche solitaire aiguise le sentiment de la "présence du monde". Elle confère une liberté de conscience et de mouvement, rien ne trouble la pensée, le regard n'appartient qu'à soi. Le marcheur à le choix en fonction de son humeur du moment de prendre un sentier plutôt qu'un autre, de couper ou de s'arrêter à sa guise. Le marcheur possède une liberté qu'il ne tient qu'à lui, cette liberté lui permet d'obtenir une introspection de soi ou seule la nature et l'environnement parvient à pénétrer ses arcanes. Mais parfois en quête d'intériorité ces marcheurs renient toutes actions sociales et préfèrent marcher dans des lieux plus déserts. Dans le roman de McEwan (2001, p120 et p124) il évoque un passage où il croise la route de nombreux écoliers qui vont lui briser sa solitude et sa sérénité. "Instantanément le paysage se retrouva métamorphosé, défloré, réduit à un site touristique envahi." Comme Jean-Jacques Rousseau ou William Hazlitt qui, apparemment furent des hommes éminemment sociables, préféraient s'isoler lorsqu'ils marchaient.

*"Je ne suis jamais moins seul quand je suis seul. Je ne vois pas en quoi il serait spirituel de marcher et de converser en même temps." Hazlitt 1822 (2014, p35)*

A ses yeux, marcher à plusieurs implique de toujours se justifier et de commenter sans relâche les impressions du chemin plutôt que de s'y abandonner.

*"Si vous remarquez la senteur d'un champ de haricots en travers de la route, il se peut que votre compagnon de voyage n'ait pas d'odorat. Si vous indiquez un objet au loin, il se peut que votre compagnon soit myope et qu'il lui faille sortir ses lunettes pour le voir" Hazlitt 1822 (2014,35)*

Pour l'écrivain William Hazlitt, la marche se suffit à elle-même, elle mobilise toute la pensée. Le reste n'est qu'une distraction, un arrachement du paysage. Les distractions comme discuter ou échanger entre d'autres marcheurs ont leur place ailleurs, comme à la fin de la journée dans une auberge ou un gîte.

Être en compagnie oblige à heurter, empêcher, fausser le pas. Quand nous marchons à plusieurs, nous devons nous habituer et normer le rythme en fonction des personnes qui nous entourent. Quand nous sommes seuls, notre corps et notre esprit s'adaptent, nous ne marchons pas de manière uniforme, notre corps s'offre de temps en temps de légers délassements ou de moments plus tonique.

En 1875 Robert Louis Stevenson et l'un de ses amis se rendent de Barbizon à Châ-

tillon-sur-Loire en empruntant la grande route. Mais les deux hommes ne marchent pas ensemble, ils voyagent à quelques kilomètres de distance pour préserver leur solitude et leur méditation. Ils sont maîtres de leur rythme, prennent des pauses quand ils le souhaitent et se retrouvent seulement le soir à l'auberge.

David le Breton évoque en fonction de différents récits que la marche en solitaire est cosmique, car celle-ci n'impose aucune distraction entre l'individu et le monde. Le voyage sollicite davantage les ressources intérieures sans la diversion provoquée par les conversations avec les autres, ou la nécessité de tenir compte de leur présence et de partager un emploi du temps.

Malheureusement, pour ces personnes certains sentiers sont impraticables, marcher seul y est difficile. Par exemple, le chemin de Compostelle est devenu tellement touristique que des foules se pressent sans relâche.







## Marcher en pleine solitude est-il la seule façon d'apprécier une randonnée ?

Marcher à plusieurs exige une attention à l'autre, mais au final chacun peut progresser à son rythme. Si l'un avance un peu plus vite, ce n'est pas une rupture, on s'arrête pour contempler un monument ou le paysage.

*"Si vous avez quelques amis proches dont le pas au vôtre s'accorde, n'hésitez pas. Il y a des moments difficiles ou sa présence (toujours agréable) deviendra précieuse" Gustave Roud (1984,70)*

L'autrice et marcheuse, Edith de La Héronnière, lors de son périple sur le chemin de Compostelle en 1977 tient les mêmes propos, pour elle quand nous marchons en groupe "on se ranime» sans cesse. Tout le monde se protège et se motive, quand un problème survient il est plus facile et rapide de le résoudre. Par exemple, si l'une des personnes du groupe se blesse, il se fera soigner plus rapidement. De plus, quand l'obscurité commence à tomber l'effet de groupe sollicitera moins de crainte face aux bruits, animaux et éléments de la forêt.

Cependant, marcher en groupe amène parfois des conflits, qui peuvent survenir par rivalité, malentendus ou à cause de rythmes différents que certaines personnes ne supportent pas. Parfois les conversations brisent l'immersion du lieu. La qualité de la progression dépend alors de l'entente du groupe.

Frédéric Gros a, quant à lui, une vision bien différente de la solitude, pour lui la "solitude complète"<sup>50</sup> n'est pas nécessaire. Partir seul en forêt, face à soi-même, n'apporte pas plus de satisfaction, malencontreusement c'est parfois rencontrer l'autre qui nous ramène à la solitude "la conversation mène à parler de soi et de ses différences. Et doucement, ils nous renvoient à notre histoire, à notre identité."

Frédéric Gros affirme aussi que, "lorsque nous marchons, nous ne sommes jamais seuls"<sup>51</sup>. A chaque marche, un dialogue se crée entre le corps et l'âme, qui nous pousse à avancer et à continuer malgré tous les désagréments que l'on peut trouver sur notre chemin.



<sup>50</sup> Frédéric Gros, *Marcher une philosophie*, Solitudes, Édition Albin Michel, 2021, p.56 l.8

<sup>51</sup> Idem, p.59 l.8

## Le temps de pause

Lors d'une randonnée les pauses font partie de l'aventure, elle marque des temps d'arrêt pour se reposer ou pour contempler le paysage.

*"Marcher c'est d'abord savoir s'arrêter, regarder, prendre son temps humain, savoir attendre, garder en soi cette patience de l'araignée ou ce sommeil (sans rêves ?) des vipères"<sup>52</sup>*

En fonction du type de marche, les temps d'arrêt seront légèrement différents, pour une simple promenade ils ne dureront pas très longtemps, mais pour de long trajets ou grande randonnée ils permettent de se reposer ou bien même de dormir. Cette pratique nommée bivouac consiste à passer la nuit dans la forêt, elle demande du matériel supplémentaire pour éviter des accidents (le plus courant l'hypothermie). Lors de Longue randonnée il est aussi possible de se reposer dans des refuges, gîtes, auberges... Elles amènent généralement des liens sociaux entre les randonneurs qui leur permettent d'échanger leurs expériences.

Cette halte permet d'apporter une certaine satisfaction, notamment après avoir parcouru plusieurs kilomètres. Elle permet de se rendre compte du trajet effectué durant la journée et elle apporte aussi une forme de motivation supplémentaire qui permet de continuer et d'avancer.

<sup>52</sup> David le Breton. *Marcher la vie Un art tranquille du bonheur*, Entre solitude et compagnie, Éditions Métailié, 2020, p.119 1.24

<sup>53</sup> Jacques Lacarrière, *Chemin faisant*, 1974



*"Le paysage dégage une atmosphère qui arrête le voyageur"<sup>53</sup>*

## Mélancolie du retour

Malheureusement toutes les bonnes choses ont une fin, la marche est une activité qui dispose de trois dimensions : on rêve, on l'accomplit et par la suite on s'en souvient et on la raconte. Même quand elle se termine, elle s'ancre dans la mémoire et dans les récits que l'on expose.

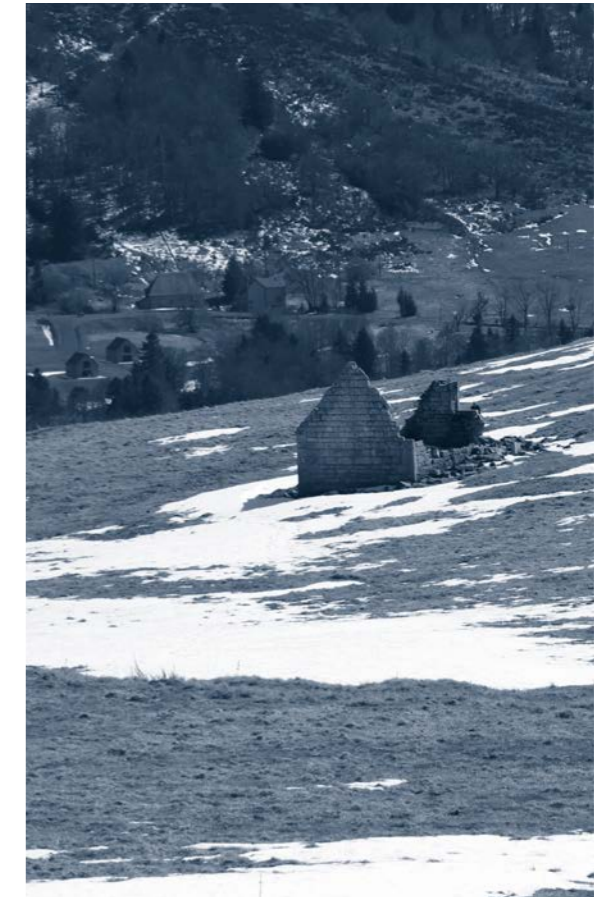
*"Ces heures sont vouées au silence et à la rêverie, elles doivent être sauvegardées précieusement dans la mémoire, et alimenter par la suite la source de pensées souriantes"<sup>54</sup>*

Après une longue marche de plusieurs jours ou semaines, l'idée de rentrer est parfois difficile. Chaque pas que nous effectuons nous amène, palier par palier à nos habitudes. Nous revenons progressivement à notre vie, histoire et routine. Chez certaines personnes cette immersion dans la nature en traversant des moments d'incertitude ont permis d'acquérir une conscience de précarité et la valeur de l'instant."(David le Breton, 2020). Ce voyage, où rien n'est jamais totalement acquis, change le regard des choses, notamment dans l'attitude et les valeurs quotidiennes. Pour ces personnes leur aventure est désormais, un jardin secret, un refuge intérieur. Cependant, certains ne sont nullement impactés par leur marche, ils retrouvent vite leurs repères abandonnés les mois précédents. Généralement les personnes en permanence connectées, souvent sur leur téléphone

sont quant à eux moins immergées dans les lieux. Pour eux, le voyage n'est plus une rupture mais un simple éloignement physique conjuré par la proximité des appels téléphoniques ou des sms. "On ne marche pas avec le même abandon quand le portable est là"<sup>55</sup>. Quand nous gardons notre téléphone constamment à proximité, nous ne pouvons plus nous évader. On continue de baigner dans les mêmes soucis qu'au départ avec le désagrément de ne plus avoir la moindre prise sur eux. On emporte son univers personnel avec soi, on ne prête plus attention au monde qui nous entoure. Tous les souvenirs acquis lors de la marche se retrouvent peu à peu dissipés, oubliés.

Quand nous sommes de retour, nous sommes contents de retrouver des lieux familiers, malheureusement nous retrouvons aussi nos problèmes, nos soucis et tracas de nos vies, mais nous les retrouvons avec un regard neuf.

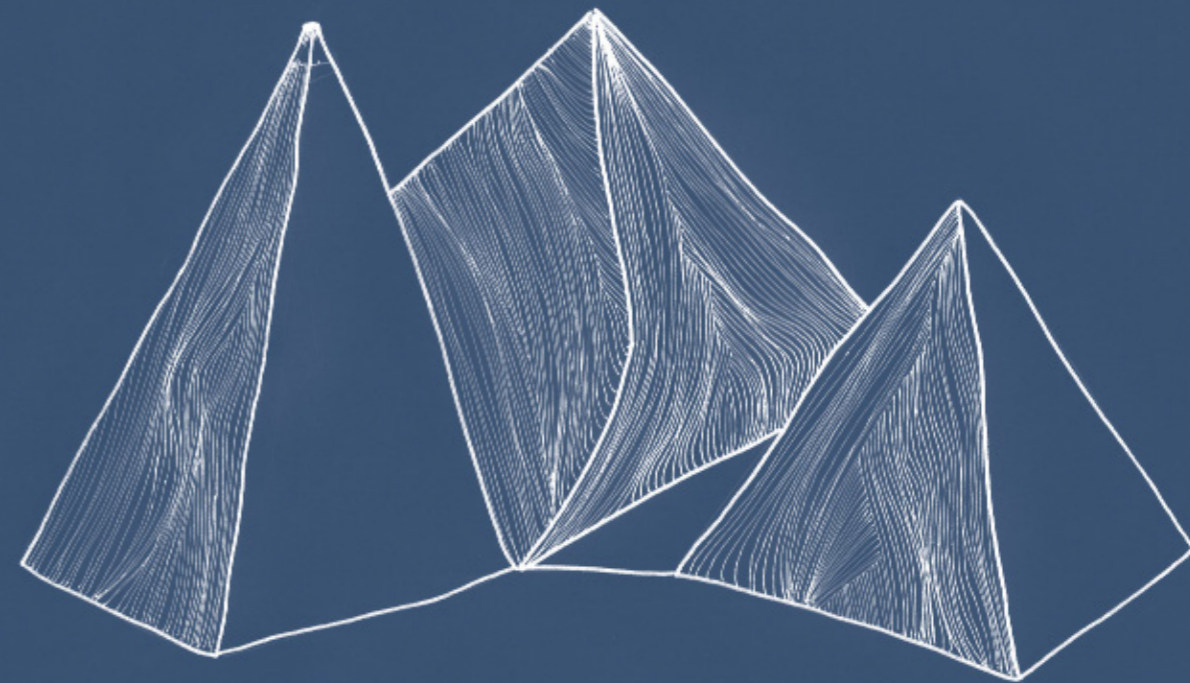
Le voyage est toujours précédé du rêve, de l'imagination de ce que l'on trouvera la-bas, et le retour continue à être nourri pendant longtemps des images, souvenirs du voyage. Il prélude à d'autres départs, à d'autres rêves, même s'il s'agit seulement d'une randonnée de plusieurs heures, et plus encore s'il s'agit d'un périple de plusieurs semaines.<sup>56</sup>



<sup>54</sup> David le Breton. Marcher la vie Un art tranquille du bonheur, Mélancolie du retour, Éditions Métailié, p.156

<sup>56</sup> Idem, p.156

**«Les faces de la montagne»**



## Conclusion

Pour conclure, on peut représenter la marche comme l'une des rares activités pouvant s'interpréter sous plusieurs angles. Cette pratique subjective sera marquée et dépendra de la personne qui l'entreprend. Elle peut être entreprise d'ordre sacré ou profane, pour une cause ou pour soi. Cette relation arbitraire donne une grande liberté au marcheur, qui par la suite, adaptera son envie en typologie précise, comme la flânerie, la promenade ou autre. À son grand avantage, la pratique de la marche est ouverte à tous, à tout âge. La constante évolution de cette activité, (notamment avec les nouvelles technologies comme internet) permet aux plus néophytes d'entre nous de partir à l'aventure.

Comme nous avons pu le décrire précédemment, c'est durant le confinement du Covid-19 que l'Homme a ressenti davantage ce besoin de sortir et de prendre l'air. En premier temps pour s'aérer l'esprit, penser à autre chose l'espace d'un court instant.

La notion de déplacement survient avant même de marcher, l'action de penser ou d'établir son futur itinéraire crée une relation immatérielle entre soi et le paysage. Arpenter les cartes afin de trouver des endroits atypiques est une passerelle entre le rêve et le physique. Ce temps de préparation sera propre à chacun, mais une part d'aléatoire s'immiscera lors de notre randonnée.

---

Dictionnaire Larousse : "Marcher"

David le Breton. *Marcher la vie Un art tranquille du bonheur, Se mettre en marche* Paris, Éditions Métailié, 2020, p.16

Les éléments tels que la météo, le terrain et les désagréments disséminés sur le chemin sont compliqués à anticiper. Donner de la place à l'imprévu pendant une marche permet de nous apporter une forme de "magie". Cette part d'improvisation est souvent propice aux surprises et aux découvertes, à l'image de tableau, elle laisse des souvenirs ancrés dans notre mémoire.

Le paysage impactera systématiquement la marche, en créant un environnement dans lequel le marcheur peut se retrancher spirituellement.

Ce qui va impacter la marche c'est la présence des personnes qui nous entourent pendant cette activité. «Marcher seul» est une notion discutée. Pour certains, il est impossible de marcher avec d'autres individus car ils mobiliseront trop la pensée. Pour d'autres, la «solitude complète» n'est pas nécessaire.

Ainsi cette pratique propre à chacun suscite une synergie entre soi, les autres et le paysage. Ces trois aspects réunis créent cette «atmosphère» ou cette qualité, qui portera le marcheur jusqu'à l'aboutissement de sa marche. Ils seront aussi les piliers de mon macro-projet qui tentera de les matérialiser dans une proposition «ludique».

---

Wikipédia : Paysage





## Bibliographie

### Livres :

Antoine de Baecque, *Une histoire de la marche*, Édition Pocket, 2019

Balzac, *Théorie de la démarche*, 1833

David le Breton, *Marcher un art tranquille du bonheur*, Paris, Éditions Métailié, 2020

Siegfried Giedion, *La mécanisation au pouvoir sur les enjeux du mouvement*, 1948

Frédéric Gros, *Marcher une philosophie*, Albin Michel, 2021

Jean-Jacques Rousseau, Emile, «*Les voyages à pied*», 1762

P.Sansot, *Du bon usage de la lenteur*, Paris, Rivages Poche, 2000

S.Tesson, *Éloge de l'énergie vagabonde*, Paris, Pocket, 2006

Wilhelm et Eduard Weber, *Mécanique de la locomotion chez l'homme*

### Podcast :

Antoine de Baecque, *Marcher une histoire des chemins*, Podcast France-culture, 2014  
<https://www.franceculture.fr/emissions/marcher-une-histoire-des-chemins>

### Forum :

Randonnée légère, forum :

<https://www.randonner-leger.org/>

### Autres :

Guy Debord, *Guide psychogéographique de Paris*, Discours sur les passions de l'amour, 1957 :  
<https://www.frac-centre.fr/collection-art-architecture/debord-guy/guide-psychogéographique-paris-discours-sur-les-passions-l-amour-64.html?authID=53&ensembleID=135>

Martine Fournier, *Marcher un nouvel art de vivre*, Sciences humaines, 2014 :  
[https://www.scienceshumaines.com/marcher-un-nouvel-art-de-vivre\\_fr\\_32987.html](https://www.scienceshumaines.com/marcher-un-nouvel-art-de-vivre_fr_32987.html)

Helloways magazine :  
<https://www.ennaturesimone.com/>

Larousse universel, *Marche*

Les others magazine :  
<https://www.lesothers.com/magazine>

*Marche à pied*, Wikipédia :  
[https://fr.wikipedia.org/wiki/Marche\\_%C3%A0\\_pied](https://fr.wikipedia.org/wiki/Marche_%C3%A0_pied)

Claire Maingon, *Le romantisme*, Beaux Arts, 2018 :  
<https://www.beauxarts.com/grand-format/le-romantisme-en-3-minutes/>

*Eadweard Muybridge*, Wikipédia :  
[https://fr.wikipedia.org/wiki/Eadweard\\_Muybridge](https://fr.wikipedia.org/wiki/Eadweard_Muybridge)

*Paysage*, Wikipédia :  
<https://fr.wikipedia.org/wiki/Paysage>

Volker Saux, *Pourquoi la randonnée n'a jamais été aussi désirable*, Magazine GEO, 2021 :  
<https://www.geo.fr/aventure/pourquoi-la-randonnee-na-jamais-ete-aussi-desirable-204403>



