

Les cavaliers randonneurs à la conquête du bien-être

Résumé

Depuis plusieurs années, la recherche de bien-être via les pratiques sportives et touristiques prend une importance considérable. La volonté de se sentir libre, en adéquation avec l'environnement qui nous entoure, est l'une des principales particularités de ce « bien-être » impulsé par notre société. Grâce à des entretiens réalisés auprès de professionnels et de pratiquants du tourisme équestre, nous allons démontrer que la pratique du tourisme équestre est vectrice de bien-être. De nombreuses études montrent les bénéfices des sports de nature sur les individus. De même, la pratique équestre, riche en bienfaits, apporte la sensation de liberté, la rupture vis à vis du quotidien, le rejet des normes sociales du milieu équestre et le retour à la nature. Ces derniers se caractérisent par la relation que le cavalier entretient avec son cheval et l'environnement qu'il arpente. Cela nous amène à nous questionner en quoi un retour à la nature grâce à la pratique du tourisme équestre amène l'individu à développer des sensations propices à son bien-être physique et psychique ?

MOTS-CLES : Bien-être – Nature - Tourisme équestre - Transmodernité des pratiques

Abstract

For several years now, the search for well-being through sports and tourism practices has been gaining considerable importance. The desire to feel free, in harmony with the environment that surrounds us, is one of the main characteristics of this "well-being" driven by our society. Thanks to interviews with professionals and equestrian tourism practitioners, we will demonstrate that the practice of equestrian tourism is a vector of well-being. Many studies show the benefits of nature sports on individuals. Equestrian practice, rich in numerous benefits, brings a feeling of freedom, a break from everyday life, a rejection of the social norms of the equestrian environment and a return to nature, which is characterized by the relationship that the rider has with his horse and the environment that he rides. The purpose of this article is: How the return to nature allowed by the practice of equestrian tourism leads the individual to develop sensations conducive to his physical and psychological well-being.

KEY WORDS: Equestrian tourism – Nature - Transmodernity of practices - Well-being

Alexia BEURIOT
Étudiante en
Master 2 Management du
Tourisme Sportif,
Université de Montpellier,
2021



Thomas RIFFAUD,
Enseignant chercheur
à AMOS sport
Business School



1. Un nouveau mouvement culturel pour une nouvelle vision de la pratique sportive, et plus particulièrement du tourisme équestre

Selon Corneloup (2011), nous pouvons observer que la forme culturelle et sociologique des pratiques sportives de nature a évolué au cours du temps. Passant des cultures traditionnelles aux modernes, puis des modernes aux post-modernes, elle a ainsi donné naissance au mouvement de transmodernité, qui se veut être un savant mélange de ces différentes cultures au sein des pratiques sportives de nature. La transmodernité des pratiques récréatives de nature est, par conséquent, un mouvement qui vise à repenser les liens entre le sport, les territoires, le tourisme et le loisir (Corneloup, 2011). D'après Perrin-Malterre (2012), les pratiques sportives, caractéristiques de la transmodernité, se développent dans une recherche d'immersion dans les profondeurs de la nature. Il s'agit de faire corps par une approche métissée, d'un mélange de modalités de pratiques, et de valorisation du voyage écologique associé à un réenchantement des lieux du quotidien. Pour compléter ses dires, Corneloup (2011) va mettre en avant que le développement de la transmodernité gravite autour du bien-être et du retour à la nature qu'il place comme étant les éléments centraux de ce mouvement.

Faisant partie des pratiques sportives de nature, le monde équestre ne peut échapper à ce mouvement de la transmodernité. En effet,

depuis les années 1990, l'équitation de loisir se démocratise (Aubert et al., 2011), ce qui va être bénéfique pour la croissance du tourisme équestre. La Fédération Française d'Équitation (FFE) décrit le tourisme équestre comme étant « une pratique très attractive, respectueuse de l'environnement, qui favorise la découverte du patrimoine de nos régions. Alliant plaisir et évasion, en harmonie avec le cheval et la nature, il est plébiscité par toutes les générations »¹. Cette définition est en adéquation avec les précédents propos de Corneloup (2011) qui met en avant la nouvelle approche permise par le mouvement transmoderne sur les liens entre le sport, les territoires, le tourisme et le loisir. Le tourisme équestre est ainsi dû à l'apparition d'un nouveau genre de pratiquants, que Digard (1995), qualifie de « nouveaux cavaliers ». D'après lui, les motivations et les attentes de ce public seraient très différentes du public habituel que l'on retrouve dans le monde de l'équitation traditionnelle. On retrouve comme principales motivations chez les « nouveaux cavaliers » de Digard (1995) : l'attrait pour l'animal (90,3%), la recherche du contact avec la nature (43,6%), le besoin de détente (39,2%), une nouvelle façon de pratiquer l'équitation (34,4%), les satisfactions esthétiques (10,4%), et la sociabilité (6,6%). L'ensemble de ces données tendent à prouver l'importance du rapport à la nature et la recherche du bien-être qui motivent les pratiquants du tourisme équestre.

¹ <https://www.ffe.com/tourisme>

1.1. Des cavaliers à la conquête du bien-être

Pour mieux comprendre la recherche du bien-être par ces « nouveaux cavaliers », nous pouvons nous appuyer sur la définition de la santé et du bien-être mise en avant par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) comme « un état de complet bien-être physique, mental et social, qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Ainsi, nous pouvons constater que le bien-être se caractérise par un équilibre entre les besoins physiques, psychiques et sociaux.

D'après de nombreuses études scientifiques, il a été démontré que la pratique du sport contribue aussi à cet état de bien-être sur le plan physique (Bauduer, *et al*, 2018), mais aussi psychologique et social (Kudelski, 2010). Selon Gorichon-Baillet (1928), la pratique de l'équitation, et par conséquent le tourisme équestre, n'échappe pas à cette règle. Pour lui, la pratique de l'équitation apporte force et souplesse, tout en mettant en avant la synchronisation des muscles lors des différents mouvements. Au-delà des bienfaits physiques, le contact avec le cheval permettrait de maintenir un bien-être psychologique et émotionnel chez le cavalier. Pour compléter cela, nous pouvons nous appuyer sur les propos de Laetitia Mermet qui nous dit que « le cheval permet de retrouver son identité sociale par une restauration de l'image du corps et du schéma corporel » (Mermet, 2012, p.69). Elle fait référence à l'aspect social du bien-être, et plus particulièrement l'insertion sociale à travers de la pratique de l'équitation. Contrairement à

l'équitation traditionnelle qui est régie par de nombreuses normes, nous pouvons constater que le tourisme équestre regroupe des particularités qui contribuent au bien-être.

1.2. Tourisme et cheval, les facteurs du bien-être

D'après Proulx (2005), le tourisme est un temps libre dégagé de toutes obligations, où l'environnement et les activités effectuées durant le séjour sont librement choisis par l'individu. Ayant pour objectif de créer une rupture avec la vie quotidienne et de se détacher des choses néfastes de la vie (le stress, le travail, la routine...), le tourisme serait un vecteur de bien-être car il permettrait à l'individu de retrouver un bien-être psychologique et physique en faisant le vide intérieur. Dans le tourisme équestre, l'attention est portée constamment sur le cheval, sur soi-même, et aussi sur l'environnement. L'intégralité des idées négatives sont rapidement mises à l'écart. Les pratiquants cherchent à se retrouver soi-même, apprendre à s'accepter tel qu'ils sont, « réfléchir sur son identité » (Proulx, 2005, p. 7).

Le tourisme c'est également la découverte d'un nouveau lieu, d'une nouvelle culture, ou bien d'une activité. Cette découverte se caractérise selon Proulx (2005) comme la rencontre avec l'ailleurs. L'ouverture vers l'inconnu se trouve être très bénéfique pour l'individu, car elle lui apporte une autre vision de la vie et du monde. D'après Van Pachterbeke (2011), l'ouverture d'esprit est un travail de réflexion, mais aussi sur la capacité qu'a l'individu à se remettre en question tout en s'intéressant à ce qu'il ne

connaît pas. Dans le tourisme équestre, la rencontre entre les différentes cultures pouvant exister, participe à la possible remise en question de notre culture équestre. J'entends par culture équestre les différentes façons de pratiquer et de monter à cheval en fonction des régions et des pays. « Les voyages à l'étranger ne nous apprennent pas seulement à distinguer entre les objets d'art, les coutumes ou les langues appartenant à des civilisations différentes. Ils ont aussi pour fonction de nous réconcilier avec nos valeurs sociétales et de nous conforter dans nos croyances et nos convictions collectives » (Amirou, 1995, p. 7).

La relation avec le cheval exerce des bienfaits sur l'individu, « Chaque relation homme-animal est unique puisqu'il s'agit d'une rencontre intime entre deux êtres [...] » (Bouillon, 2018, p. 123). Cette relation crée un attachement envers l'animal, et en arpentant les chemins, cette relation ne fait qu'amplifier, elle donne un sentiment d'aventure avec l'animal, une aventure qui s'écrit à deux.

1.3. L'influence de la nature sur le bien-être du pratiquant

Dans le tourisme équestre on retrouve aussi les bienfaits exercés par l'environnement sur le corps humain. Des études ont permis d'évaluer l'intérêt des différents espaces naturels sur la santé. La proximité visuelle ou physique avec l'un de ces espaces entraîne chez l'individu des effets bienfaisants (Serpantié *et al.*, 2012). « Le contact avec des espaces naturels semble avoir un impact psychologique et physiologique en réduisant la pression artérielle et le niveau de

stress » (ibid, p. 12). Plusieurs articles dont celui de Bourdeau (2019), Bratman *et al.*, (2012), Dab (2020), Fischer (2011) et Hamman (2017) viennent démontrer, et prouver les réels impacts d'une pratique de loisir outdoor sur le corps humain.

La nature permet d'exprimer sa valeur humaine sans contrainte, vivre autrement dans un laps de temps défini. C'est un moment de plaisir et de défoulement. Corneloup soutient l'idée selon laquelle la nature est perçue comme « un univers de liberté, propice à toutes sortes de rêveries et d'amusement » (2013, p.43). La liberté dans le tourisme équestre, consiste à pouvoir galoper plusieurs minutes sans s'arrêter, sans barrières. Se sentir libre d'aller où l'on veut avec son cheval, à l'allure que l'on veut.

L'émergence du mouvement transmoderne est étroitement liée à l'apparition d'une nouvelle génération de pratiquants. Cette génération met en avant les pratiques de bien-être et le retour à la nature. Dans le milieu équestre cela se traduit par la démocratisation du tourisme équestre. En effet, on constate que ces « nouveaux cavaliers » favorisent leur bien-être (psychologique, physique et social) en opérant un retour à la nature par le biais de cette activité. Tout cela nous amène à notre problématique : en quoi ce retour à la nature permis par la pratique du tourisme équestre amène l'individu à développer des sensations propices à son bien-être psychique, physique et social ?

2. Méthodologie

Pour répondre à cette problématique il est apparu

évident de réaliser une étude qualitative. Cette méthode permet de recueillir des données précises sur l'activité et les répercussions qui viennent toucher ses pratiquants. Le but de cette méthode est de pousser les membres de l'échantillon à venir livrer ses ressentis, et ses motivations personnelles en exposant leurs expériences vécues. La méthode choisie a été de faire des entretiens semi-directifs afin de mettre le sujet dans un cadre rassurant et facilitant le recueil des données. Huit entretiens se sont déroulés avec des cavaliers ayant eu plusieurs expériences dans le tourisme équestre ou étant des habitués de cette pratique. Ils durent entre 30 minutes et 1 heure, le temps adéquat pour obtenir des données solides pouvant permettre d'établir des résultats concrets. En effet les données obtenues concernent les motivations, les ressentis et les « effets » recherchés dans la pratique du tourisme équestre. Afin d'organiser au mieux les échanges avec les individus étudiés. Une grille d'entretien créée au préalable, a constitué le fil rouge des entretiens. Contrairement à un questionnaire, la grille d'entretien structure l'interrogation sans influencer les propos de l'interviewé (Vilatte, 2007). Les entretiens débutent par des présentations afin d'instaurer un climat de confiance pour ensuite aborder différents thèmes : le choix de la pratique du tourisme équestre, les motivations, les différents ressentis qui ressortent et l'importance de la nature pour les cavaliers randonneurs. Mon terrain d'étude s'est limité à quelques pratiquants et professionnels du milieu du tourisme équestre

ayant accepté de participer à ces entretiens. Aux vues des circonstances du premier confinement empêchant tous déplacements, je me suis orientée vers les réseaux sociaux regroupant des communautés de pratiquants. Au total 8 entretiens ont été réalisés, l'échantillon est composé de 2 hommes et 6 femmes possédant des expériences dans le tourisme équestre (cf. *tableau profil des personnes interrogées*, Annexe 1). Ils se sont déroulés à distance par appel téléphonique ou en visioconférence, en raison des contraintes liées à la pandémie de COVID 19. Ils ont tous été enregistrés et retranscrits pour analyse.

2.1. Des sensations uniques procurées par la pratique du tourisme équestre

Le tourisme équestre procure à ses pratiquants des sensations uniques que l'on ne peut pas retrouver dans d'autres disciplines sportives. Être sur le dos d'un cheval engendre des sensations difficiles à expliquer, les pratiquants ressentent les moindres mouvements de l'animal, sa masse musculaire se mouvoir sous leur corps. Tout cela amène une relation de confiance envers le cheval. Ce mode de déplacement permet d'aller plus vite, et de faire plus de kilomètres en étant sur le dos de son cheval :

« Le cheval permet d'aller suffisamment vite et suffisamment lentement pour voir les choses » et « d'avoir un autre point de vue »

(Alain)

On retrouve aussi la sensation de pouvoir mettre en application les acquis en équitation lors de la pratique du tourisme équestre selon Grégory :

« Quand on a des cours à cheval dans un manège, je dirais

que vous apprenez à écrire, comme si vous apprenez les lettres et les mots. Quand vous montez en nature, vous apprenez, vous faites des phrases ».

Enfin sous forme de schéma j'ai répertorié les ressentis, les émotions lors de la pratique du tourisme équestre pour les interviewés.

Schéma 1 : les catégories de sensations recueillies auprès des personnes interrogées

Les sensations physiques :

Une expérience inoubliable
Vivre une aventure
Prendre le temps
Modifie l'équilibre
Rythme différent
Ressent la force du cheval

Les sensations psychiques :

Pas le regard des autres
Rapport à l'animal
Autre dimension de l'espace
Euphorisant
Calmé
Complicité avec son cheval
Autre dimension du temps
Moment privilégié avec son cheval
Une expérience inoubliable
Plénitude
Impression d'être explorateur
Vivre une aventure
Pas de pression

Les sensations morales :

Sortir un peu de la société où tout bouge tout le temps
Retour aux racines
Dépaysement
Relation particulière avec la nature
Retour dans le passé
Humilité

2.2. Un décalage entre l'équitation traditionnelle et le tourisme équestre

À la différence du tourisme équestre, l'équitation traditionnelle est une pratique, un univers à part entière, rythmé par de nombreuses normes. C'est ce que Dominique et Alain ont pu mettre en avant avec la citation suivante :

« Une fois en Bourgogne on était en rando et on hébergeait les chevaux dans le haras de Cluny et donc on s'est retrouvé le soir (...) à côtoyer un CSO international et tout. Nous on s'est senti vraiment dévisagé, regardé de haut comme si on n'était pas du même monde alors que j'avais envie de leur dire, nous nos chevaux ne sautent pas les barres que vous sautez, mais ce que nos chevaux viennent de faire dans une journée et passer à 50 m du TGV sans bouger une oreille, passant parfois sous des autoroutes, des tunnels où le cheval reste tranquille, vos chevaux ne le feraient pas ».

La présence de ces normes est notamment remarquable au sein des grosses structures équestres. Les petites structures arrivent à cumuler les pratiquants de compétitions et de tourisme équestre. Ce qui est différent dans le milieu de l'équitation classique c'est qu'il y a beaucoup de « m'as-tu vu », on retrouve beaucoup de personnes « aisées » ayant les moyens de s'acheter une selle à 5 000€, un pantalon à paillette à 300€, une bombe avec des diamants Swarovski à 800€, un cheval à 20 000€ etc. Il n'est pas utile d'avoir un équipement coûtant au prix exorbitant, cela n'impacte absolument pas la performance du cavalier et du cheval. Le milieu équestre traditionnel est un milieu qui juge perpétuellement. La randonnée équestre est une sorte d'échappatoire aux normes

de l'équitation traditionnelle.

2.3. Une nouvelle approche de la nature

Dans les résultats, on retrouve aussi la sensation de liberté dans les déplacements. Voyager à cheval permet d'accéder à plus d'endroits, comme dirait Alain en expliquant que les chevaux ont une certaine « *capacité de franchissement* », à cela on peut ajouter ce que Grégory a dit :

« Ça permet d'accéder à des lieux que vous ne pouvez surement pas accéder en véhicule et pour lesquels à pied ça prendrait beaucoup plus de temps ».

Dans certains entretiens, lorsque la question de l'accessibilité à la faune a été posée, Fabienne par exemple, nous explique qu'il est plus facile d'approcher les animaux à cheval. La nature est une source de motivation pour les pratiquants de tourisme équestre.

La découverte de nouveaux paysages est l'un des motifs de pratique mentionné par toutes les personnes interrogées. La géographie de l'endroit a de l'importance : forêt, mer, montagne, plaine... Ce qui est souvent revenu dans ces entretiens ce sont les grands espaces, ensuite la montagne / demi-montagne et la forêt. Au-delà de ces espaces, ce qui domine, c'est le rapport à la nature, la recherche d'entrer en contact avec celle-ci et pouvoir bénéficier du bien être qu'elle procure. Ce bien-être se traduit par un rapport différent au temps et à l'espace chez le pratiquant. Comme le souligne Caroline, le tourisme équestre lui permet de

« sortir un peu de la société où tout bouge tout le temps ».

2.4. La découverte d'autres cultures équestres, une certaine ouverture d'esprit

Découvrir d'autres cultures équestres, révèle une certaine ouverture d'esprit sur la vision du monde du cheval. La façon de traiter les chevaux n'est pas la même selon la culture :

« Il y a du respect pour le cheval mais la notion de respect n'est pas tout à fait la même que la nôtre ».

(Gregory)

Emmy, qui est partie en Finlande, explique que l'approche des chevaux y est beaucoup plus douce, tout est centré sur le bien-être du cheval :

« Ils sont peut-être un peu en avance sur tout ce qui est éthologie ».

(Emmy)

Cela permet de se rendre compte également que la connaissance du cheval fait partie de la culture de certaine population locale, et est transmise depuis des générations dès le plus jeune âge :

« Le type il n'a jamais été dans un manège de sa vie, il ne sait pas comment nommer les différentes parties d'une selle, cependant il sait si la bête est boiteuse ou pas rien qu'à la façon dont il s'approche, dont il touche l'animal ».

(Gregory)

Ces rencontres leur ont permis d'apprendre des choses en matière d'équitation. Alain a pu se rendre compte que voyager à cheval facilitait l'approche, l'entrée en contact avec la population locale :

« Vous arrivez dans un village avec des chevaux, ce n'est pas la même chose que quand vous arrivez avec un gros 4x4 Toyota ».

(Alain)

En revanche, il précise qu'ils sont vus dans certains pays comme :

« Des dollars à pattes parce que vous avez un appareil

photo et tout. Je pense que la grosse différence c'est que vous, vous avez le prix, vous avez l'argent dans la poche du billet d'avion pour y aller et revenir, eux ils n'ont même pas le billet d'avion pour aller chez vous, même un aller simple ».

(Alain)

Cela a permis une prise de conscience des conditions de vie des populations dans certains pays :

« Quand vous allez en Atlas, ça remet quand même pas mal de choses à leur place. Les gens qui habitent là, chapeau quand même, c'est beau, c'est magnifique, mais c'est rude comme environnement ».

(Alain)

Le tourisme équestre est une pratique permettant la découverte d'une culture équestre, d'une autre population ou d'une autre race d'équidé. Cette pratique permet d'apprendre leur façon de vivre, leur façon de monter à cheval, et plus globalement, comme l'a dit Fabienne, *« leur moyen de survie »* (Fabienne). L'avis global de la plupart de ces entretiens sur le sujet c'est que pour les cultures traditionnelles équestres, le tourisme équestre va être la pratique permettant la découverte :

« Il faut vraiment se plonger dans la culture pour pouvoir vraiment l'appréhender »

(Christine),

« Dans certaine culture si on ne se frotte pas au chevaux, en Mongolie par exemple, vous allez peut-être rencontrer les Mongoles, mais vous n'allez pas toucher à leur art. Vous allez rencontrer des gens, vous n'allez pas apprendre de leur culture. ».

(Gregory)

Par le biais de la pratique du tourisme équestre, les cavaliers apprennent la façon de vivre, la façon de monter à cheval des locaux, et plus

globalement, comme l'a dit Fabienne, la *« recherche de l'authenticité »*. Cela concerne plus particulièrement les interrogés ayant voyagé à l'étranger. Cependant pour ceux qui souhaitent un jour en faire de même, cette découverte d'une culture et d'une population, d'une race de cheval en particulier, fera basculer leur choix pour un pays en particulier plutôt qu'un autre. Faire des rencontres avec d'autres individus, croisés lors de la randonnée ou lorsque les randonneurs arrivent sur leur lieu d'hébergement, en France ou à l'étranger, motive à partir en randonnée. C'est aussi ce qui a poussé Christine à construire son association afin de rencontrer de nouvelles personnes et discuter entre passionnés du cheval. On retrouve chez certains interrogés, la volonté, la recherche d'aventure et le côté sportif dans la randonnée lors de la recherche d'une destination, d'un lieu. Emmy recherche un défi dans sa traversée des Alpes. Sylvette préfère *« tailler la route »*, et a la volonté de découvrir ce qu'il y a toujours plus loin, avec sa carte elle aime se confronter aux éléments qui l'entourent. Pour Alain ça permet de *« se tester »*. Ensuite plusieurs autres critères sont apparus mais sont propres aux expériences, et aux goûts de chacun : approfondir une façon de monter, curiosité (Gregory), recherche de calme, être seul avec son cheval (Sylvette), recherche de sensation (Caroline et Emmy), prendre le temps (Christine), se déplacer en émettant aucune pollution (Marie Blanche).

3. Le tourisme équestre, une pratique qui sort de la routine

La pratique du tourisme équestre est souvent choisie par les personnes passionnées du cheval. On pourrait se demander pourquoi cette pratique précisément et pourquoi pas choisir de faire de l'équitation en centre équestre, de l'équitation traditionnelle, classique. Le tourisme équestre est une pratique bien à part. En effet, cette pratique révèle d'autres sensations que l'on ne retrouve pas dans l'équitation traditionnelle. Tout d'abord la relation avec l'équidé n'est pas la même. Partir en randonnée avec un cheval vient révéler d'autres comportements chez ce dernier. Se retrouvant très régulièrement confronté à un nouvel environnement « sa curiosité et son comportement exploratoire, son étonnement devant les situations nouvelles et sa tendance à chercher à s'en familiariser sont pour le cheval autant de voies d'accès à l'établissement de relation avec l'humain » (Loo et Guilmot, 2003). Chaque situation rencontrée et surmontée avec son cheval améliore la relation avec l'animal. Il faut savoir anticiper ses moindres réactions, et essayer de rester calme, contrôler ses émotions car le cheval est une vraie éponge. Cette expression est souvent utilisée dans le milieu équestre lors de l'apprentissage de l'équitation, afin de faire comprendre au débutant que le cheval ressent nos émotions. Plus on est stressé, plus le cheval va le ressentir et se stresser. La présence de l'animal nous force à contrôler nos émotions, faire un travail sur soi. C'est aussi pour cela que le cheval est utilisé comme thérapie auprès des personnes en situation de

handicap mental, appelé plus communément équithérapie. Pratiquer le tourisme équestre est un réel travail sur soi. Il faut savoir rester calme, ne pas paniquer dans certaines situations, ne pas s'énerver, rester patient. C'est ce travail sur soi qui procure un bien être psychologique, car finalement le cavalier vient à se détendre, et recentre "son esprit" vers le cheval et son environnement (pour anticiper toutes situations où le cheval pourrait avoir peur).

La seconde sensation importante pour un pratiquant de tourisme équestre, correspond à des mouvements de l'équidé. Savoir que l'on est sur un animal d'environ 500 kg peut faire peur, mais le sentir se mouvoir, ressentir tous ses muscles lors des efforts, instaure un climat de confiance l'un envers l'autre. Si le cheval décidait de nous mettre par terre, il pourrait le faire sans problème, le fait que tout se passe bien crée de la proximité avec l'animal, une relation privilégiée. Ces sensations ne peuvent être ressenties dans un autre sport, car l'équitation est le seul sport où l'on monte sur le dos d'un être vivant. Les données recueillies tendent à montrer un rejet des normes imposées dans le milieu de l'équitation traditionnelle, pour plutôt se rattacher à ses propres sensations, au cheval et la nature. Pour comprendre cela, il faut voir le monde équestre traditionnel comme une société dans laquelle on retrouve énormément de normes : être le meilleur, avoir le meilleur cheval, avoir le plus beau cheval, avoir la meilleure selle, le meilleur équipement... Cela se traduit par un rejet de l'équitation classique qui se déroule dans des lieux clos comme le manège

ou la carrière que Sylvette appelle le « *bac à sable* ». Le tourisme équestre permet de s'éloigner de cette injonction sociale. Parallèlement, on pourrait quand même souligner l'influence de l'injonction sociale sur la santé et le bien-être qui pousserait les cavaliers à pratiquer le tourisme équestre. Le « besoin de retour à la nature, la recherche de bien-être et de santé, l'intensification du temps libre contribuent fortement au développement de ces pratiques touristiques, marquées par une certaine indifférence à la saisonnalité, tout au long de l'année. » (Siau, 2007, p. 18). L'injonction sociale liée à la santé pourrait les influencer à pratiquer une activité physique afin d'être en bonne santé. Dans le milieu équestre, la discipline ayant les caractéristiques d'une pratique de bien-être fait référence au tourisme équestre. On y bénéficie d'un épanouissement physique, psychique et social.

On retrouve également le concept de rupture, qui revient souvent chez les pratiquants de tourisme équestre. Cette pratique permet de sortir du quotidien, de la routine, et permet de prendre un « bol d'air ». Comme le souligne Le Clanche (2018) ce concept de rupture permet une « déconnexion » et « un changement des habitudes de vie », c'est un temps pour soi. Par exemple, si l'on prend la définition de l'itinérance, elle est considérée comme une « mobilité quasi constante et sur une période non quotidienne » explique Leroux S. (2007). On constate un rapport au temps et à l'espace bien particulier comme le souligne Christine :

« *Je vais appréhender un autre environnement et une*

autre forme de temps ».

(Christine)

C'est un temps pour soi, où l'on peut faire ressortir nos valeurs humaines. Ce temps peut être également utilisé pour se mettre à l'épreuve, se surpasser et essayer de nouvelles choses. Lors de certains entretiens j'ai pu constater la volonté de se surpasser et la recherche d'aventure dans la pratique du tourisme équestre. Par le biais de l'immersion dans la nature, certaines personnes cherchent à vivre une aventure, relever un défi, ce qui relève plus de la culture du sport que du dépassement de soi (Queval, 2001). Ceux qui préfèrent les défis, comme Emmy qui souhaite faire une traversée de massifs dans les Alpes :

« *Pour le défi, être vraiment en situation de randonnée pas toute seule forcément, mais en randonnée avec rien d'autre que mon cheval puis les montagnes* ».

(Emmy)

On constate une volonté de se surpasser qui se caractérise selon Queval « par l'exploit et la performance. Il fournit entre autres, des héros à une société toujours en quête de modèle identitaire » (2001 p 49). Ce temps pour soi, peu importe comment on l'occupe, contribue inévitablement au bien-être psychologique, et cela en mettant de côté toutes les obligations du quotidien, aboutissant à « une modification, une transformation, une évolution de soi » (Pavie, 2014, p 74).

3.1. Des expériences uniques pour contribuer au bien être

Les pratiquants de tourisme équestre sont attirés par cette pratique non seulement pour la relation avec le cheval mais aussi pour la découverte de

paysage, et surtout pour le bien être que celle-ci procure. Le cheval est un moyen de déplacement n'émettant aucun bruit, les seuls sons entendus sont ceux de la nature et de sa faune. L'environnement est un véhicule de très grandes valeurs, et, pratiquer le tourisme équestre dans un cadre que l'on aime va amener la sensation de bien-être. La nature paraît être un refuge, un endroit dans lequel on se sent bien, loin des tensions sociales, de la pollution du milieu urbain, amplifié par les médias (Kalaora, 2001). Ceci soutient l'idée que la proximité avec la nature est bénéfique pour les individus, comme nous l'avons évoqué dans le cadre théorique. De plus, le cheval a son avantage, son odeur couvrant la nôtre, il permet d'approcher la faune avec bien plus de facilité comme le souligne Fabienne :

« Tu peux même approcher des animaux ».

Cette pratique amène un autre rapport à la nature, l'impression d'être explorateur comme le souligne Alain dans son entretien :

« On a l'impression d'être explorateur. Quand je dis explorateur, on a rencontré des chercheurs d'or on a rencontré des géologues, on est allé sur des volcans il fallait marcher à tel endroit-là c'était dangereux vous mettez vos pieds où il mettait ses pieds parce que sinon on pouvait disparaître dans une fontaine de boue ».

(Alain)

Corneloup soutient l'idée que la nature est perçue comme « un univers de liberté, propice à toutes sortes de rêveries et d'amusement » (Corneloup, 2013, p 43). Il explique que la nature est l'endroit idéal pour exprimer sa valeur humaine. On s'aperçoit bien que les pratiquants entretiennent un rapport contemplatif avec la

nature ce qui fait naître une conscience écologique si cela n'était déjà pas le cas. Le déplacement se fait au rythme de la nature, le pratiquant s'arrête contempler puis continue. Lors de cette itinérance la dimension du temps et de l'espace est ressentie différemment. Le tourisme équestre correspond sans contestation à la définition du *Slow Tourism*, en effet nous pouvons ajouter que la randonnée à cheval est un moyen de déplacement qui permet de maintenir une allure sans trop d'effort, et qui par conséquent permet au cavalier de contempler les paysages qui l'entourent. Cette particularité fait référence au *Slow Tourism*, un concept mis en avant par Babou et Callot (2013, p 90) « pratiquer le tourisme à un rythme lent est garant d'un ressourcement de l'être (physiologique et psychologique) ». Ce ressourcement est défini par la lenteur du rythme qui favorise la contemplation, et l'admiration des lieux et paysages dans lesquels se trouvent le voyageur au moment de sa pratique. En parcourant de nombreuses distances, le tourisme équestre permet de se détendre, d'en apprendre davantage sur la culture locale tout en minimisant son impact négatif sur la faune et la flore, mais aussi sur les locaux (Hallem et al, 2020). Le bien-être est généré dans l'expérience vécue par les pratiquants, le contact avec les locaux, la consommation locale et la nature. Il permet de se ressourcer et de prendre le temps de vivre (Bourdeau, 1994).

Les expériences vécues contribuent au bien-être de l'individu. Par définition le tourisme équestre est aussi la découverte de nouvelle culture qui

est un travail d'ouverture d'esprit. Ceci permet de contribuer au bien-être psychologique et mental. Voyager à cheval permet une approche particulière avec les peuples locaux et leur culture. Alain explique notamment :

« Vous arrivez dans un village avec des chevaux, ce n'est pas la même chose que quand vous arrivez avec un gros 4x4 Toyota ».

(Alain)

C'est la venue en simplicité du touriste qui va faciliter le contact avec les peuples locaux, et dans certaine culture, notamment les cultures à dominante équestre, comme le dit Gregory :

« si on ne se frotte pas au chevaux, en Mongolie par exemple, vous allez peut-être rencontrer les Mongoles, mais vous n'allez pas toucher à leur art. Vous allez rencontrer des gens, vous n'allez pas apprendre de leur culture ».

Découvrir une autre culture c'est aussi découvrir une autre approche du cheval, quelle est la place du cheval dans cette culture. Par exemple, Emmy explique qu'en Finlande, ils sont en avance sur l'éthologie et le bien-être des animaux, tandis que dans d'autres pays le cheval est un moyen de survie. Cette immersion dans les cultures locales a fait paraître notamment chez Dominique, Alain, Fabienne et Gregory, ayant voyagé dans des pays plus ou moins pauvres, une certaine humilité, sensibilité envers ce qu'ils ont pu voir :

« Ça remet les choses à leur place par rapport aux gens que vous rencontrez, et par rapport à notre façon de monter à cheval ».

(Gregory)

Ces constats nous montrent que la rencontre avec les locaux, amène les pratiquants à prendre du recul sur la façon dont vivent les gens dans un environnement difficile. Mais aussi du recul sur

les connaissances des chevaux, ces personnes-là n'ont pas de cours d'équitation comme on peut retrouver communément en France, ils ont des connaissances transmises de génération en génération, et en vivant certaines expériences :

« Il [le paysan] sait si la boîte est boîteuse ou pas rien qu'à la façon dont il s'approche, dont il touche l'animal ».

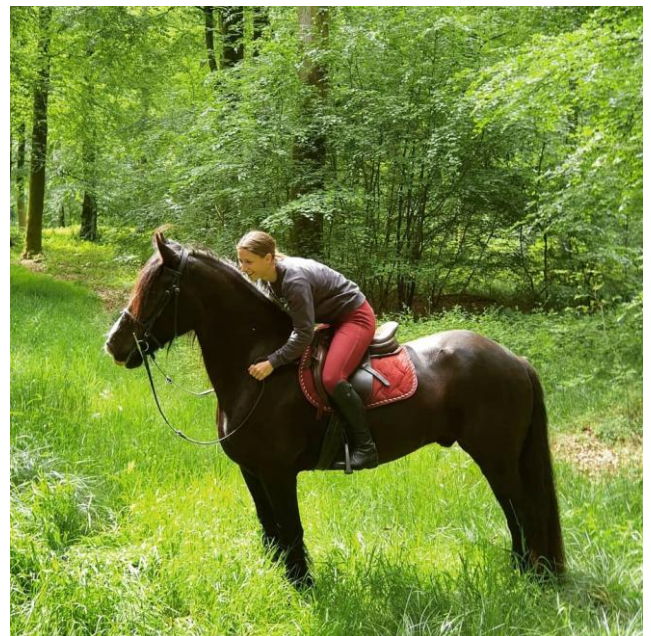
Cette rencontre avec d'autres cultures amène une réflexion sur la vision du monde équestre, ainsi qu'à prendre du recul et à se remettre en question. C'est apprendre des autres, s'inspirer des nouvelles choses et se cultiver qui contribuent au bien-être. Chaque expérience touristique peut amener à modifier et influencer le mode de vie (Andreck et al, 2011). On est face à de nouvelles façons de faire, de vivre, cette rencontre nous apprend en permanence. La rencontre avec les locaux est un vecteur de socialisation, il y a des échanges « La confrontation avec l'extérieur, l'étrange et l'étranger permet à l'individu de vivre la pluralité structurelle sommeillant en tout en chacun. L'errance est, finalement, un vecteur de socialisation important » (Maffesoli, 1997, p 148). L'itinérance est vue comme un remède, un temps pour soi, pour apprendre des autres, un temps pour sortir de son quotidien.

C'est dans ce mouvement transmoderne des pratiques récréatives que s'est développée une nouvelle éthique sportive relatant du bien-être et de la relation de l'homme avec la nature (Andrieux, 2013). Selon Corneloup, nous pouvons observer l'apparition de nouveaux styles de pratiques « qui renvoient à des usages

particuliers en fonction de l'éthique choisie et incorporée » (2013, p 46) de l'équitation. Ceux-ci cumulés avec l'engouement de la nature et les sensations de bien-être qu'elle procure, vont diriger les touristes vers la pratique du tourisme équestre. Cette confrontation au monde extérieur au sens large, et l'apprentissage qui en découle, m'amène à parler de l'écologie corporelle. Cette confrontation avec l'extérieur permet de stimuler, sensibiliser à l'environnement, au vivant, et de ce fait amène à développer une sensibilité écologique (Jay, 2014). « L'écologie corporelle trouve dans les pratiquants de l'immersion des expériences dans les milieux qui sont venus modifier leur compréhension de l'écosystème et les modes d'action du corps dans ces situations en action. » (Andrieux, 2014, p 33). Cette immersion au sein d'une autre culture vient modifier notre vision, nous fait réfléchir sur notre mode de vie pour venir le modifier et contribuer au développement durable. C'est une réelle prise de conscience et un changement de qualité de vie.

Pour conclure, la transmodernité des pratiques permet de faire le lien entre le sport et l'environnement. De nos jours, l'activité sportive de nature s'est démocratisée, sa pratique augmente de plus en plus et est ancrée dans nos rythmes de vie. En plus de l'activité physique, on ajoute les bienfaits de l'environnement qui vont jouer un rôle sur le bien-être des pratiquants. Le tourisme équestre fait partie des activités de pleine nature et bénéficie par conséquent de ses bienfaits. De plus, à cela

s'ajoutent ceux provoqués par la relation entre le cavalier et son cheval. Cette pratique amène à l'individu de nombreux bienfaits : liberté, ouverture d'esprit, rupture de la vie quotidienne, injonction sociale, prendre son temps, contact avec la nature et bien évidemment la relation avec l'animal. Tous ces bienfaits contribuent au bien-être complet (psychologique, physiologique, social) des cavaliers randonneurs.



Bibliographie

Amirou, R. (1995). *Imaginaire touristique et sociabilité du voyage*. Paris : Presses universitaires de France.

Andereck Kl. Et Nyaupane Gp. (2011), Exploring the nature of tourism and quality of life perceptions among residents, *Journal of Travel Research*, Vol 50, n°3, p. 248-260.

Andrieu B. (2014), Les fondateurs de l'écologie corporelle : immersions-naturiens-émersions. *Sociétés*, n° 125, p. 23-34. DOI : 10.3917/soc.125.0023.

Aubert, M., Vial, C., & Perrier-Cornet, P. (2011). Le développement de l'équitation de loisir dans les territoires ruraux : entre influences sectorielles et périurbanisation. *Revue d'Économie Régionale & Urbaine*, p. 549-573.

Babou, I. et Callot P. (2013). L'avenir du tourisme à l'heure de la raréfaction du pétrole. *Revue internationale et stratégique*, 2(90), p. 87-95.

Bauduer F., Guillet N., Vanz E, et al. (2018), La prescription d'activité physique par le médecin traitant : l'expérience de Biarritz Côte Basque Sport Santé », *Santé Publique*, n°30, p. 313-320.

Bratman G.N., Hamilton J.P., et al., (2012) The Impacts of Nature Experience on Human Cognitive Function and Mental Health, *Annals of New York Academy of Sciences*, p. 36-118.

Bratman G-N., Hamilton J-P., Daily G., (2012) The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health. *Annals of the New York academy of sciences*, vol. 1249, n° 1, p. 118-136.

Bourdeau-Lepage Lise (2019), De l'intérêt pour la nature en ville. Cadre de vie, santé et aménagement urbain, *Revue d'Économie Régionale & Urbaine*, p. 893-911. DOI : 10.3917/reru.195.0893.

Corneloup, J. (2011). La forme transmoderne des pratiques récréatives de nature. *Développement durable et territoires*, Vol. 2, n°3.

Corneloup J. (2013) Les éthiques en mouvement dans les pratiques récréatives de nature. *Juristourisme*, Juris éditions, Dalloz, p.43- 47.

Dab William (2020), Chapitre premier. L'environnement, un déterminant important de la santé, William Dab éd., *Santé et environnement*. Paris cedex 14, Presses Universitaires de France, « Que sais-je ? », p. 7-25.

Digard, J.-P. (1995). *Cheval, mon amour*. *Des sports* (25), 49-60.

Fischer G-N. (2011), Chapitre 1. L'approche psychosociale de l'environnement »,

Psychologie sociale de l'environnement. Sous la direction de Fischer Gustave-Nicolas. Paris, Dunod, « Psycho Sup », p. 17-27.

Gorichon-Baillet. (1928). L'Équitation pratique. L'équitation dans la culture physique. France Hallem Y., Sahut J-M., Hikkerova L. (2020), Le « Slow tourisme » comme voie pour améliorer le sentiment de bien-être, Gestion 2000, (Volume 37), p. 129-147. DOI : 10.3917/g2000.373.0129.

Hamman P. (2017), Introduction. Les relations entre ruralité, nature et environnement en sciences sociales : mises en perspective et renouvellement, Philippe Hamman éd., Ruralité, nature et environnement. Entre savoirs et imaginaires. Toulouse, Érès, « Sociétés urbaines et rurales - Poche », p. 7-58.

Jay L. (2014), Pratiques somatiques et écologie corporelle, Sociétés, (n° 125), p. 103-115. DOI : 10.3917/soc.125.0103.

Kalaora, B. (2001) À la conquête de la pleine nature. Ethnologie française, Vol.31, p. 591-597.

Kudelski Magali (2010), Le sport, le laissé-pour-compte de la psychiatrie ? L'information psychiatrique, (Volume 86), p. 877-882.

Le Clanche J-F. (2018), Épistémologie de la rupture, Pour, (N° 234-235), p. 29-36. DOI : 10.3917/pour.234.0029.

Loo, B., & Guilmot, P. (2003). Se mettre à l'écoute du cheval dans une démarche de thérapie avec le cheval. Budapest.

Maffesoli Michel (1997), Du nomadisme. Vagabondages initiatiques, Communication, vol. 19/2 | 2000.

Pavie X., Le corps, matière d'exercices spirituels, Sociétés, 2014/3 (n° 125), p. 69-79.

Perrin-Malterre, C. (2012). Changements et évolutions des pratiques professionnelles des prestataires touristiques de sports de nature. Téoros, Vol.1, n°31.

Proulx, L. (2005). Tourisme, santé et bien-être. Téoros, 3(23), p.5-11.

Queval, I. (2001). La culture sportive du dépassement de soi : entre santé et performance, quête du bien et quête du mieux. Les Cahiers de l'INSEP (n°31), p. 49-59.

Siau Véronique (2007), Sports de nature et attractivité des territoires, Pour, (N° 194), p. 13-20.

Van Pachterbeke, M. (2011). Sens et bien être en question de l'ouverture d'esprit dans les domaines existentiel, idéologie et moral. Thèse de doctorat. UCL-Université Catholique de Louvain.

Vilatte, J.-C. (2007). L'entretien comme outil d'évaluation. Laboratoire Culture et

communication, p. 41-42.

Annexe : profil de l'échantillon de personnes

Nom, Prénom	Expérience dans le milieu du tourisme équestre	Intérêt
Horvath Gregory	Pratiquant occasionnel de tourisme équestre, d'origine belge Gregory a effectué un voyage à cheval dans l'Atlas d'une durée d'une semaine, à côté de cela il lui est arrivé de monter à cheval dans d'autres pays tel que la Hongrie, la France, l'Espagne, l'Autriche.	Gregory a pratiqué l'équitation dans divers pays, il a donc pu découvrir et s'essayer à diverses cultures équestres, ce qui pour moi m'intéresse pour mes recherches, confronter ces différentes expériences et ainsi faire ressortir ses motivations pour le tourisme équestre culturel.
Galabru-Welling Sylvette	Diplômée ATE (Accompagnateur de Tourisme Équestre) pour travailler l'été mais aussi à titre personnel à des fins d'approfondir ses connaissances, et pratiquante régulière de tourisme équestre dans le Jura.	L'expérience personnelle et professionnelle dans le tourisme équestre de Sylvette va être très intéressante. A raison personnelle Sylvette randonne très régulièrement, il est donc pour moi intéressant de comprendre quel intérêt elle porte à la pratique de l'équitation en extérieur, ce qui la pousse à partir. L'expérience professionnelle en tant qu'accompagnatrice de tourisme équestre pourra mettre en avant les particularités des clients, le type de profil généralement rencontré, leurs motivations.
Carpent Caroline	Monitrice de tourisme équestre, organise donc des randonnées équestres en Franche Comté, et pratique régulièrement le tourisme équestre à titre personnel (Lozère, Ardèche, Camargue...)	L'expérience de Caroline dans son métier de monitrice de tourisme équestre est très intéressante, car elle est amenée à enseigner à des cavaliers souhaitant évoluer en compétition mais aussi à des cavaliers souhaitant plutôt pratiquer en extérieur. La comparaison de ces deux types de cavaliers pourra nous amener à comprendre

		pourquoi certains préfèrent l'équitation en pleine nature plutôt qu'en carrière.
Pugnet Marie-Blanche	Elle a fait partie du Comité départemental de tourisme équestre en Rhône Alpes Auvergne. Pratiquante régulière à raison de 8 jours tous les mois à peu près, elle organise aussi des randonnées pour des associations.	L'investissement de Marie-Blanche dans le tourisme équestre montre à quel point elle est très attachée à cette pratique. Son témoignage pourra nous permettre d'analyser pourquoi est-ce important pour elle, ce qui la pousse à partir...
Vannson Emmy	Bac pro élevage du cheval, BTS tourisme et ATE (Accompagnatrice de Tourisme équestre) d'avril jusqu'en septembre (Travaille dans une école vétérinaire en période hivernale, en tant que cavalière pour les soigneurs). Randonne plus généralement en Corse mais aussi sur les massifs : Savoie, Haute Savoie, Alpes. Elle a vécu des expériences équestres à l'étranger : Australie et Finlande.	Emmy, tout comme Sylvette, pourra de par son métier d'accompagnatrice de tourisme équestre, nous détailler les caractéristiques de clients qu'elle emmène, quels sont généralement leurs motivations pour la pratique dans un autre cadre qu'est celui de la nature... Mais aussi de par son expérience vécue à l'étranger où c'est elle qui a pu découvrir d'autres visions du cheval, son point de vue sera intéressant pour comprendre le choix des destinations, analyser les motivations.
Pommier Alain et Rimbert Dominique	Alain : Artisan retraité Dominique : Documentaliste Ils ont pratiqué le tourisme équestre dans de nombreux endroits : - Grands Espaces : Islande, Canada rocheuse et Québec, Kenya, Mongolie, Nouvelle Zélande, Chili : Atacama et Patagonie, Argentine Nord, Sibérie (Kamtchatka) - Moins grands espaces : Maroc, Sénégal, Afrique du Sud, Utah, Brésil, Jordanie. - Randonnées plus restreintes : Lituanie,	Alain et Dominique ont énormément voyagé, en partageant leurs expériences, leurs ressentis, cela me permettra de comprendre quelles sont leurs motivations de pratiquer l'équitation d'extérieur à des fins touristiques.

	Espagne, France, Norvège et Indonésie	
Foulon Christine	Pratiquante régulière en France (à cheval et en Attelage), ancienne cavalière de TREC, et ancienne présidente d'une association équestre : réseau Tamario, association permettant la rencontre entre passionnés du cheval, qui sont généralement propriétaires d'équidé, en organisant divers stages dont quelques randonnées.	L'expérience de Christine dans le TREC (Technique de randonnée Equestre en Compétition) et dans la pratique régulière de l'équitation d'extérieur, elle pourra nous expliquer pourquoi pratiquer en extérieur lui est important, attrayant. Son expérience au sein de l'association va permettre de comprendre les motivations entre passionnés d'équitation de pleine nature et amoureux du cheval.
Axelrad Fabienne	Pratiquante occasionnelle, ancienne cavalière de complet, elle a pratiqué le tourisme équestre en France (dans le Cotentin), en Mongolie, Kirghizistan, Kazakhstan.	Fabienne, ancienne cavalière de complet qui s'est ensuite orientée vers l'équitation d'extérieur, elle va pouvoir partager les raisons qui l'ont poussées à « sortir de la carrière » et pratiquer en pleine nature. De plus, Fabienne a vécu des expériences dans d'autres pays lui permettant de découvrir une culture locale. Grâce à cela nous allons pouvoir essayer de comprendre ce qui a fondé le choix de ces destinations en particulier.