

# Pratiquer la randonnée itinérante : entre parcours individuels et injonction sociale à la santé et au bien-être

## Résumé

Dans cette étude nous cherchons à connaître et comprendre les motifs qui poussent les randonneurs à la pratique de la randonnée itinérante. Le chemin de Stevenson a été tracé et classé GR70, plus de 100 ans après le voyage itinérant de Robert Louis Stevenson en 1878 sur les chemins du Massif central. Nous avons mené une étude qualitative à partir d'entretiens semi-directifs auprès de huit randonneurs du chemin de Stevenson. Considéré comme étant plus qu'un simple sentier de randonnée itinérante, il peut être entrepris dans un but thérapeutique, à la suite de blessures physiques ou mentales, ou plus généralement pour la recherche de bien-être. Mais cette enquête montre que le goût pour cette activité se construit à la fois au travers des expériences passées des individus mais aussi de leur socialisation. L'injonction sociale à la santé et au bien-être, très présente dans nos sociétés contemporaines, influence grandement l'intérêt pour la randonnée itinérante.

**MOTS-CLES :** Bifurcation - Bien-être - Injonction sociale - Randonnée itinérante - Santé

## Abstract

In this study, we try to find out the motives that push hikers to practice itinerant hiking. The Stevenson Trail has been traced and classified GR70, after more than 100 years of Robert Louis Stevenson itinerant travel in 1878 in the pathway of the Massif Central. Thus, we conducted qualitative research based on semi-structured interviews with 8 Hikers that have done the Stevenson Trail. Considered to be more than a simple hiking trail. Hikers does it for therapeutic reason following a physical or mental injuries, or for their general well-being. But this survey shows that their choices is based on past experiences but also due to their socialization. The social injunction of health and well-being, that is very present in today's society, influence massively the interest to Itinerant hike.

**KEYWORDS:** Bifurcation – Health - Social - Itinerant hiking - Injunction – Well-being

Marion DUCHEZ  
Étudiante  
en Master 2 Management  
du Tourisme Sportif,  
Université de  
Montpellier,  
2021



Nathalie LE ROUX  
Maîtresse de  
conférences à  
l'Université de  
Montpellier



La randonnée occupe une place dominante parmi les activités sportives pratiquées par les français durant leurs vacances et leur temps libre. Cette pratique a augmenté de 25% ces dix dernières années et cette croissance est marquée par le besoin de reconnexion à la nature (Atout France, 2019). En effet, « le besoin de retour à la nature, la recherche de bien-être et de santé [...] contribuent fortement au développement de ces pratiques touristiques » (Siau, 2007 : 16). Ces préoccupations « au centre d'un discours dominant » (Rail, 2016 : 20), gagnent les esprits et envahissent notre société (Klein, 2008).

« La marche est une échappée belle loin des routines de pensée ou d'existence, et même de celles de l'inquiétude ou de la tristesse » (Le Breton et al., 2012 : 55). En 1878, c'est dans ce but « thérapeutique » que Robert Louis Stevenson a décidé de se lancer dans un voyage itinérant. À la suite d'une rupture amoureuse, ce jeune écossais, avait besoin de « se retrouver » et de mettre à distance ses problèmes personnels. Durant 12 jours, il part, accompagné de son âne pour seul compagnon. Cette histoire nous invite à nous référer aux travaux de Bessin et al., qui étudient comment sont traitées, par les sciences sociales, les ruptures et bifurcations dans les parcours de vie individuels. « Le terme de "bifurcation" est apparu pour désigner des configurations dans lesquelles des événements contingents, des perturbations légères peuvent être la source de réorientations importantes dans les trajectoires individuelles ou les processus collectifs » (Bessin et al., 2009 : 9). Ceci signifie

que les expériences passées de la vie de chacun, peuvent expliquer ce que ces auteurs appellent les ruptures biographiques qui participent à des réorientations identitaires et des changements d'attitudes. C'est pourquoi, selon ces auteurs, il est indispensable d'étudier la biographie des individus pour comprendre certains comportements actuels. Nous pouvons penser la rupture amoureuse de Stevenson et la souffrance associée, comme étant un moment clef - « turning point » - de son parcours ayant pu l'amener à partir sur les chemins. Par ailleurs, partir marcher plusieurs jours serait parfois nécessaire pour « élaguer les pensées trop lourdes », ce d'autant plus « si la souffrance a présidé au départ, elle aurait parfois la chance de se diluer au fil des pas et de ne plus prendre à la gorge avec une telle intensité » (Le Breton, 2012 : 55).

Au-delà des raisons qui expliquent le départ en itinérance, Trontin (2019) montre comment les séjours itinérants sont à même de générer des changements profonds de comportements et d'habitudes de vie. En tant qu'éducateur auprès d'adolescents en difficulté et en échec, Trontin apporte son expertise de terrain et ses observations sur les « séjours de ruptures ». Selon lui, l'éloignement temporaire du milieu de vie habituel, la marche et la nature sont nécessaires à l'introspection et permettent à ces jeunes de franchir les étapes de leur réconciliation avec eux-mêmes et leur entourage. Pour plusieurs philosophes, tels que Nietzsche (1888), Gros (2009), Pavie (2014), la marche peut être pratiquée comme un exercice spirituel et serait bénéfique pour la santé physique et mentale. Bien

que démontrer ces bienfaits sur la santé ne soit pas notre objet, nous retenons que les discours et les données à ce sujet font partie de notre quotidien et participent à modeler nos choix.

Strauss (1992) a analysé « les transformations identitaires dans le cadre des changements socialement organisés de statut » (Bessin et al., 2009 : 28). Selon lui, bien qu'il s'agisse d'un bilan personnel, le changement provient « évidemment d'un processus socialisé et socialisant » car les apparitions biographiques « qui précipitent la remise en question d'une identité ont de larges chances de se produire et d'avoir la même signification pour d'autres personnes appartenant à la même profession ou classe sociale » (Strauss, 1992 : 106). Nous ne pouvons pas étudier ce phénomène social à l'époque de Robert Louis Stevenson, mais nous constatons qu'aujourd'hui la recherche de bien-être est loin d'être traitée uniquement par le milieu médical mais qu'il s'agit d'un sujet fortement mis en avant par les médias et la publicité. D'ailleurs, la santé est définie par l'Organisation Mondiale de la Santé comme « un état de complet bien-être physique, mental et social » qui « ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Notre société pousse les individus vers un impératif de bien-être en ordonnant des façons de se sentir, des façons d'être et de se comporter (Rail, 2016). Prendre soin de sa santé est aujourd'hui la norme sociale, qui toutefois laisse aux individus le choix de la façon dont ils souhaitent prendre soin d'eux. Klein nomme ce phénomène « l'auto-santé » (Klein, 2008 : 224). Tout se passe comme si les

individus étaient responsables de leur propre santé, y compris lorsque l'on sait à quel point les inégalités sociales sont fortes en la matière (Feillet et Roncin, 2006).

C'est dans ce cadre que nous allons essayer d'expliquer l'engagement dans l'activité de randonnée itinérante. Dans cet article, nous tenons à relier le concept de bifurcation de Bessin et al., (2009) et les préoccupations de santé et de bien-être, ordonnées par les normes sociales, en nous appuyant sur les propos de Rail (2016) et Klein (2008). L'histoire d'amour de Stevenson nous amène ainsi à penser qu'il faut chercher dans les parcours de vie des individus des motifs de départ. Nous allons toutefois, comme la littérature nous le suggère, penser cette activité comme étant inscrite plus largement dans un contexte social qui pousse les individus à prendre soin d'eux. Tenir « les deux bouts » du raisonnement nous semble plus à même de rendre compte de la réalité du phénomène.

## 1. Méthode et terrain d'étude

Notre étude qualitative a pour but de comprendre quelles sont les modalités d'entrée dans la pratique de la randonnée itinérante. Nous avons choisi de réaliser cette analyse sur le chemin de Stevenson (GR70)<sup>1</sup>, car j'ai moi-même fait une partie de ce GR sur cinq jours de marche. Au

---

<sup>1</sup> Le chemin de Stevenson est un itinéraire phare du Massif central balisé en 1993 par la Fédération Française de Randonnée Pédestre et classé GR70, plus de 100 ans après la publication de son journal de route « Voyage avec un âne dans les Cévennes » (Stevenson R.L. 1878). Cet itinéraire de 272 km traverse 4 départements et peut être réalisé à pied, avec un âne, à vélo ou à cheval. D'après une étude réalisée en 2014 par l'association Stevenson, le chemin comptait plus de 6000 randonneurs cette même année.

cours de l'itinéraire, je me suis intéressée à l'histoire du chemin, et donc à celle de R.L Stevenson. Le fait de croiser des randonneurs, parfois seuls, m'a amené à vouloir étudier les raisons de leur départ. J'ai aussi découvert l'existence de l'association Stevenson<sup>2</sup> qui m'a permis de poster une annonce pour recruter des randonneurs sur leur page Facebook. A la suite de cette annonce, vingt et un membres ont souhaité participer à notre enquête. Parmi ces individus, dont certains avaient détaillé leur expérience ou profil, nous avons retenu pour notre échantillon huit personnes selon des critères de diversité classique : le genre et l'âge<sup>3</sup>.

Nous avons pu ainsi réaliser huit entretiens approfondis (entre 21 minutes et 1h30) avec des randonneurs ayant parcouru le chemin de Stevenson. Notre guide d'entretien inspiré par Blanchet (1992) et par Kaufman (1996), comportait une annonce et une succession de questions regroupées en six thèmes : l'expérience sur le chemin de Stevenson, la pratique sportive, la vie professionnelle, la vie familiale, les goûts et intérêts de chacun. Cette méthode nous a permis de garder une ligne directrice sur nos entretiens tout en laissant une chance au hasard en adaptant nos questions au fil de la collecte.

En raison de la crise sanitaire du Covid-19, nos

entretiens ont été réalisés à travers différents supports : téléphone, Skype, WhatsApp pendant le premier confinement (mars- avril 2020). Ces conditions (entretiens effectués pour la plupart sans caméra), ne nous ont pas permis d'étudier le langage corporel et les expressions du visage de nos interlocuteurs. Cela aurait pu nous aider à approfondir notre analyse sur les émotions de nos randonneurs lorsqu'ils se sont livrés sur leur biographie, mais nous avons prêté attention aux interjections exprimant les émotions spontanées.



---

<sup>2</sup> L'association Stevenson, créée en 1994 a pour mission de mettre en réseau les prestataires économiques, touristiques et culturels (producteurs, hébergeurs, restaurateurs, loueurs d'ânes, transporteurs...). Le réseau compte plus de 200 professionnels, ils œuvrent pour le développement économique du territoire et font vivre et perdurer l'histoire du GR70.

<sup>3</sup> Le recrutement via Facebook peut avoir un effet sur l'âge des répondants, c'est pourquoi nous avons été très attentifs à faire varier ce critère quand les "candidat.e.s" pour faire un entretien l'avaient précisé.

**Tableau n°1 : profil des enquêtés.**

<b>Interviewés</b>	<b>Profession</b>	<b>Expériences sportives et de randonnée.</b>
<b>Alain</b> Homme de 56 ans (21 minutes)	Gestionnaire libre-service dans un négoce de matériaux depuis 38 ans.	- Randonne régulièrement pendant ses temps libres, en couple ou en famille. - 1 <sup>ère</sup> expérience itinérante sur le Stevenson, en couple en 2018. - Sport en salle à partir de 2018.
<b>Jean</b> Homme de 57 ans (33 minutes)	Cadre de la fonction publique : principal dans un collège.	- Randonne régulièrement pendant son temps libre, en couple ou seul. - 1 <sup>ère</sup> expérience itinérante sur le Stevenson, en couple, 2018 et 2019. - Course et randonnée après 2012
<b>Sandra</b> Femme de 29 ans (54 minutes)	Projet de prévention des risques incendies et préservation du patrimoine naturel avec l'Organisation Non Gouvernementale (ONG) Pompiers Sans Frontières durant 15 mois. Rentre en congé de maternité fin avril 2020.	- Randonne régulièrement pendant son temps libre, seule ou en couple. - 1 <sup>er</sup> trek en Andalousie, - Stevenson, seule et en couple 2017. - Yoga et escalade régulièrement
<b>Julie</b> Femme de 33 ans (38 minutes)	Rentre de son voyage en Australie. En recherche d'emploi. Reconversion professionnelle : enseignante en Français Langue Etrangère (FLE). Certification professeur de Yoga.	- Randonne régulièrement pendant son temps libre, seule, entre amis. - 1 <sup>ère</sup> expérience itinérante sur le Stevenson, seule en 2019. - Yoga et Krav-maga
<b>Raphael</b> Homme de 34 ans (1 heure et 30 minutes)	Intérimaire dans la fabrication de plastique.	- Randonne régulièrement pendant son temps libre, seul. - 1 <sup>er</sup> trek sur le sentier Cathare, seul. - Stevenson seul en 2019. - Tennis, course à pied, vélo
<b>Catherine</b> Femme de 55 ans (28 minutes)	Assistante de dispositif dans un centre de formation.	- Randonne régulièrement pendant son temps libre, en couple ou en famille. - 1 <sup>er</sup> trek au Lanzarote avec sa fille - Stevenson avec sa fille en 2018. - Danse tahitienne, ski, raquettes.
<b>Cécile</b> Femme de 31 ans (38 minutes)	Chargée d'étude dans un établissement public qui s'occupe de la protection du littoral à Montpellier depuis 9 ans.	- Randonne régulièrement pendant son temps libre, seule ou en famille. - 1 <sup>ère</sup> expérience itinérante sur le Stevenson, seule en 2018 et 2019. - Natation, kayak, badminton, trail
<b>Charles</b> Homme de 36 ans (21 minutes)	Conducteur de navette pour la malle postale en saison depuis 1 an.	- Ne randonnait pas avant le Stevenson - 1 <sup>ère</sup> expérience itinérante sur le Stevenson, en couple en 2018. - Skateboard, snowboard, ski, vélo

## 2. Expériences de vie et influences sociales : les raisons de bifurcations de nos randonneurs du chemin de Stevenson.

Il s'agit ici de comprendre comment les individus sont amenés à randonner sur le chemin de Stevenson. L'analyse des discours fait émerger à la fois des raisons individuelles mais aussi de nombreux éléments laissant entendre que les parcours des randonneurs sont collectivement construits.

### 2.1. Des blessures physiques ou mentales au besoin de « se » retrouver.

L'analyse du parcours de vie des randonneurs interrogés laisse apparaître quelques points de bifurcation au sens de Bessin et al. (2009). D'après nos données, celles-ci peuvent correspondre à une atteinte à la santé et/ou à des blessures mentales dont résulte un besoin de se retrouver. Parfois, ces blessures peuvent engendrer le besoin de se prouver à soi-même ses capacités. C'est le cas d'Alain, qui a voulu se challenger physiquement et mentalement à la suite d'un infarctus.

*« C'était un petit défi que j'avais aussi, euh suite à un infarctus que j'ai fait en novembre 2017, [...] c'était de pouvoir euh..., d'arriver à faire quelque chose quoi [...] et c'est une performance à quelque part, [...]ne pas me sentir plus bon à rien ».*

(Alain, homme de 56 ans)

C'est un problème de santé qui a poussé deux interviewés non seulement à la pratique de la randonnée itinérante sur le chemin de Stevenson, mais aussi à se mettre à la pratique sportive de manière générale. Tout comme Alain, Jean a vécu sa

première expérience itinérante sur le chemin de Stevenson, mais s'il en est arrivé là :

*« C'est qu'en fait il y a un problème historique, et aussi un challenge derrière, puisqu'en 2012 j'ai été opéré du cœur, à la suite de cette opération du cœur je me suis mis à la pratique sportive [...] pour passer à autre chose et de montrer que ce n'est pas parce qu'on a été opéré au niveau cardiaque que le sport c'est terminé, loin de là ».*

(Jean, homme de 57 ans)

En effet, Strauss (1992) a étudié ce phénomène en incluant le processus identitaire dans l'analyse des trajectoires de maladies chroniques. Selon la théorie de Strauss « l'apparition de la maladie introduit une discontinuité entre le moi du passé et celui du présent, soumis à un travail biographique qui introduit des irréversibilités tout en rétablissant le sens des continuités » (Bessin et al., 2009 : 29). On peut dire que ce choc émotionnel a provoqué en eux une grosse remise en question, ce qui les a poussés à se reprendre en main et se mettre au sport pour prendre soin de leur santé. Ces ruptures biographiques ont été l'événement déclencheur dans le changement de leurs habitudes de vie.

*« Et bah depuis l'infarctus, je vais dans une salle de sport deux fois par semaine [...] alors oui, la pratique du sport, oui complètement c'est l'infarctus qui a fait que je me suis mis à faire du sport ».*

(Alain, homme de 56 ans)

Ce problème oblige l'individu à reconnaître qu'il n'est plus le même, et par conséquent, le force à adopter de nouvelles habitudes de vie (Bessin et al., 2009).

Toutefois, il ne s'agit pas seulement d'atteinte à la santé physique. Les ruptures biographiques peuvent tout aussi bien prendre l'aspect de blessures mentales amenant à un besoin de se retrouver seul

avec soi-même et de se libérer l'esprit *via* la pratique de la randonnée itinérante. C'est justement ce qu'est venu rechercher Cécile sur ce chemin.

*« Bah en fait j'avais des petits problèmes persos à l'époque en 2018, bon rien de très grave mais j'avais envie de me retrouver un peu seule, pour réfléchir ».*

(Cécile, femme de 31 ans)

D'ailleurs, le besoin de se retrouver a beaucoup été évoqué au cours des entretiens, comme faisant suite à un mal être au travail, à des problèmes personnels ou à une séparation amoureuse.

*« Je partais pour me retrouver, pour passer du temps seul avec moi [...] après ouais mes sources de motivation aussi, pour aller un peu plus loin dans les détails, c'est que moi je venais de me séparer à l'époque [...] j'avais besoin de plus de liberté, plus de mouvance on va dire dans ma vie ».*

(Raphael, homme de 34 ans)

Selon Bessin et al. (2009), tout comme les problèmes de santé, les blessures mentales peuvent précéder le phénomène de bifurcation<sup>4</sup>. Chacune de ces apparitions biographiques peuvent alors expliquer pourquoi certaines personnes, parfois brusquement, changent d'habitudes, de pratiques sportives, d'alimentation, de fréquentations, comme si elles prenaient une toute autre direction de vie. Ici, ces blessures justifient le choix de se lancer sur le chemin de Stevenson (comme pour d'autres cela aurait pu être le chemin de Compostelle), et de commencer d'autres activités physiques pour certains de nos randonneurs. Hareven et Masaoka (1988), font référence à des « tournants de l'existence » qu'ils assimilent à des « marqueurs

<sup>4</sup> Comme expliqué en introduction, selon Bessin et al. (2009) le phénomène de bifurcation émane d'un événement imprévisible pouvant apparaître durant le parcours de vie antérieur des individus.

perceptibles ».

Partir sur les chemins a permis à nos randonneurs d'être confrontés à eux même, de changer la perception qu'ils ont d'eux et des autres au fil des rencontres sur le sentier et des réflexions qu'ils ont en marchant seul ou accompagnés. Raphael est parti seul sur le Stevenson mais a rencontré de belles personnes.

*« J'étais dans mon élément, pendant les apéros du soir si tu veux en discutant, en apprenant à... à me connaître [...] lors des discussions sur les sentiers, lié au sentier, ils m'ont amené un petit peu à me rencontrer un peu plus vite on va dire ».*

(Raphael, homme, 43ans)

Selon Mormont (2019) et Le Breton (2012) l'itinérance en nature « est œuvre de ressourcement » (Le Breton, 2012 : 55) et permet de remettre en question le regard que l'on porte sur soi, sur le monde et sur les autres. Il s'agit d'atteindre un état contemplatif de soi. D'autres auteurs, ne sont pas d'accord avec cette idée de la reconnexion à soi. Pour Pavie (2014 : 74) « marcher n'est pas aller à la rencontre de soi-même, mais plutôt échapper à la notion d'identité, n'être personne, n'être qu'un corps qui marche ». On pourrait penser que nos randonneurs se détachent également de cette notion d'identité durant le séjour car

*« marcher sur une journée, bah on revient dans le quotidien [...] alors que partir en itinérance, vous êtes obligés de larguer les amarres, et de fonctionner différemment ».*

(Catherine, femme de 55 ans)

En effet, le séjour itinérant permet de rompre avec son environnement (Trontin, 2019). Les « ruptures » créées pendant la marche sont alors définies comme

un déclic ou une transformation s'opérant « sous la forme de micro-changements » et attestant « d'un mouvement de rupture avec des fonctionnements antérieurs » (Trontin, 2019 : 124). Pour Le Breton, « la marche est une remise en ordre du chaos intérieur, elle n'élimine pas la source de la tension, mais elle la met à distance » (Le Breton et al., 2012 : 55). Comme le dit Raphael, c'est d'aller :

*« Chercher un petit peu des choses qu'on ne peut pas avoir chez nous à la maison »*  
(Raphael, homme, 34 ans)

Cette pratique révèle « l'exercice d'une véritable épreuve [...] où l'on peut parfois y percevoir le départ comme remède » car « ce qui ne peut pas être satisfait dans et par l'entourage ; en fait le besoin de l'infini, trouve une forme de réalisation dans le départ » (Maffesoli, 1997 : 148).

Toujours dans le but de se détacher de son quotidien, nous avons pu étudier dans le discours de certains de nos interviewés, un rapport au temps qui semble spécifique aux pratiques itinérantes.

*« La randonnée, c'est vraiment... oui c'est une parenthèse, c'est de... alors pas d'oublier mais en tout cas de mettre de côté les soucis professionnels, on essaie peut-être de mettre de côté une certaine routine dans la vie de tous les jours ».*  
(Jean, homme de 57 ans)

Pour Jean, mais aussi Julie, il s'agit vraiment de mettre en pause, de suspendre leur vie actuelle et de partir se ressourcer en s'éloignant des problèmes plus ou moins importants.

*« Pour moi la randonnée itinérante c'est une parenthèse, pour être vraiment 100% dans l'expérience et ne pas se laisser parasiter par d'autres informations extérieures [...]. Et le fait d'être dépaycée à quelques kilomètres de chez moi en fait, [...] on est ailleurs quoi, on est en*

*France mais on est complètement ailleurs ».*

(Julie, femme de 33 ans)

C'est comme s'il s'agissait d'une vie parallèle :

*« J'ai amené mon corps complètement ailleurs ».*  
(Raphael, homme, 34 ans).

Cette sensation d'être ailleurs a été étudiée par Bourdeau (2003 ; 2018) qui s'est donné, comme axe de recherche, à la fin de sa thèse, « le rapport à l'ailleurs dans les sociétés urbaines contemporaines » (Bourdeau, 2003 : 15). Il étudie les relations entre l'ici et l'ailleurs et notamment l'accès « à un ailleurs en rupture avec l'ici » (Bourdeau, 2018 : 2). D'après nos interviews, nous remarquons que l'environnement favorise le « passage » entre l'ici et l'ailleurs,

*« la traversée d'une forêt où euh... il y avait un grand silence, c'était extraordinaire, j'ai vraiment eu l'impression là d'un passage... quand je te dis un passage ; alors ça pourrait peut-être faire sourire ; dans un autre monde, il y a eu comme un sas... ».*

(Jean, homme, 57 ans)

C'est justement le sentiment d'être ailleurs que sont venus chercher nos randonneurs à travers la randonnée itinérante sur le chemin de Stevenson, jusqu'à même parfois devenir autre. Comme le dit Jean :

*« C'est une parenthèse par rapport à notre vie. C'est une autre façon de faire ».*  
(Jean, homme, 57ans)

Certains sociologues parlent du phénomène de bifurcation comme un changement radical. Pour eux, il s'agit d'une forme de passage identitaire amenant vers une modification biographique c'est-à-dire, devenir autre, avec un ancien et un nouveau soi (Bessin et al., 2009).

C'est pourquoi, comme dans les travaux de Trontin (2019), nous constatons que la randonnée itinérante provoque des changements qui font suite au séjour. Le fait de marcher, d'être connecté à la nature, les déclics et les réflexions faites sur le sentier, amènent nos randonneurs à modifier certains de leurs comportements et habitudes de vie après leur séjour. En effet, tous en sont revenus « chamboulés », « transformés », « bouleversés », « plus confiants », « moins stressés » etc. Catherine, par exemple, a changé ses habitudes de vie après son expérience sur le chemin de Stevenson :

*« Dans ma façon de consommer, aussi bien sur le plan alimentaire que sur le plan des vêtements, que sur mon empreinte carbone en général, c'est mon rapport au monde qui a changé en fait ».*

(Catherine, femme de 55 ans)

Charles qui n'avait jamais fait de randonnée itinérante auparavant, et qui est parti pour retrouver sa copine, a vécu cette expérience comme une thérapie. Il nous explique que :

*« Suite à cette rando justement j'ai trouvé un état d'esprit à faire la part des choses, à laisser le temps au temps, à ne pas s'emballer, à être paisible, à ne pas avoir un mot plus haut que l'autre ».*

(Charles, homme de 36 ans).

Mais aussi qu'il en a ressenti les bienfaits pendant longtemps :

*« Je crois que pendant 1 an après je n'ai pas eu de coup de sang ou de stress, ou des trucs comme ça, c'était une thérapie vraiment »*

(Charles, homme de 36 ans)

*Ce séjour itinérant a également provoqué « un goût de reviens-y », « je suis rentré et alors là, tout avait changé, je ne voulais plus partir en rando en journée, je ne jurerai que par l'itinérance je pense maintenant ».*

(Raphael, homme de 34 ans).

Même parfois des remises en question :

*« Je n'ai pas remis ma vie en question mais je me suis remis en question en tout cas »*

(Raphael, homme de 34 ans).

En effet, « la nature remet l'homme à sa juste place parce qu'elle est là, simplement là, et non parce qu'elle veut lui faire un obstacle » (Mormont, 2019 : 156-157).

Bessin et al., (2009) et Trontin (2019) ont apporté deux interprétations du phénomène de bifurcation, une antérieure au départ et l'autre y succédant, qui sont étroitement liées et basées sur la recherche de bien-être et de bonne santé physique et mentale.

## **2.2. Des influences sociales vers la pratique d'activités physique et un impératif au bien-être et à la santé**

Notre étude théorique nous a aidé à déceler dans nos interviews des éléments de pression sociale vers un impératif à la santé et au bien-être à travers la pratique sportive. Notre analyse met en évidence un sentiment d'appartenance à un groupe social, voyons par exemple dans la présentation de nos randonneurs :

*« J'en suis venu comme beaucoup de monde à marcher, à me promener ».*

(Jean, homme de 57 ans)

*« Euh je pratique la randonnée bah comme, voilà comme beaucoup de gens en week-end ».*

(Julie, femme de 34 ans)

C'est comme s'ils se sentaient obligé de se justifier et le terme « comme tout le monde » évoqué ici à deux reprises, illustre bien cette appétence à faire partie de la communauté de randonneurs mais aussi à celle d'individus se maintenant en forme grâce à

une activité physique régulière. En effet, cela permet aux individus de se rattacher à une image sociale. Charles dit d'ailleurs que le Stevenson « *est une belle communauté de marcheurs* » (Charles, homme de 36 ans). Raphael, quant à lui, ne se sent pas dans la norme sociale en ce qui concerne son parcours professionnel :

*« J'ai entrepris pas mal de petits boulots, dans la vie je ne suis pas forcément réglé niveau boulot ».*

(Raphael, homme de 34 ans)

Alors même s'il ne s'agit pas ici de pratique sportive, c'est comme s'il y avait des règles pour appartenir à ce groupe social. Ce sentiment d'appartenance génère des valeurs communes pour la pratique sportive. En effet, nous remarquons, en analysant les différentes activités sportives de nos randonneurs (ex : course à pied, skateboard, danse, yoga, escalade, raquette...) une absence de compétition. Il y a une réelle affirmation des goûts sportifs, opposant la pratique des sports en compétition à celle de la randonnée. C'est le cas de deux de des personnes interrogées. Sandra, refusant cet esprit de compétition, s'est sentie exclue au sein de son groupe de gym après avoir affirmé ses goûts, ce qui l'a poussé à arrêter :

*« J'étais dans un groupe, moi je ne suis pas trop compétitive et du coup j'avais demandé à ne pas faire de compétition et en fait du coup je trouvais que les profs ne s'occupaient pas trop de moi, et du coup j'avais du mal à progresser »*

(Sandra, femme de 29 ans).

Julie affirme, quant à elle, ne pas faire partie de ce groupe social, car :

*« Il faut rentrer dans des cases, il faut être meilleur que les camarades, on n'est pas sur l'entraide, on n'est pas*

*sur le dépassement de soi, on est sur le dépassement des autres, on est sur battre les autres ».*

(Julie, femme de 34 ans)

Mais, il apparaît clairement que les expériences passées (la socialisation) participent à construire les goûts, comme nous avons pu le voir précédemment. En effet, Julie évoque de mauvais souvenirs liés à son expérience de l'éducation physique à l'école.

*« Pendant 31 ans j'ai eu un rapport au sport de haine on peut dire ça comme ça. Je détestais ça parce que j'ai eu des enseignants catastrophiques ».*

(Julie, femme de 34 ans)

En nous référant aux travaux de Bessin et al., (2009), les expériences passées de Julie et Sandra, quant à leur pratique sportive, ont généré cette bifurcation vers la pratique de la randonnée et leur opposition à la compétition.

D'après Jean, la randonnée itinérante est une pratique

*« à la mode aujourd'hui qu'on pourrait qualifier de minimaliste hein, c'est à dire une paire de chaussures, un sac et le minimum dedans puis avec ça on peut faire 280 km et puis voire plus ».*

(Jean, homme de 57 ans)

En effet, la marche arrive « à nous libérer des illusions de l'indispensable » (Gros, 2009 : 12).

Mais si nous devons définir la mode, nous dirions qu'il s'agit d'un phénomène incluant à la fois le collectif et l'individuel, impliquant les codes que la société impose et le regard qu'elle renvoie. La mode permet aussi d'affirmer son rang social. Le marché de la randonnée itinérante est justement prolifique au même titre que celui de la santé et du bien-être. Les statistiques montrent d'elle –même 56% des randonneurs itinérants ont entre 25 et 49 ans selon la

Fédération Française de Randonnée<sup>5</sup>. On peut aussi remarquer l'évolution du matériel de randonnée devenant de plus en plus technique, design et une communication visuelle attrayante tournée vers l'acquisition de bien-être. En effet, la santé envahit notre société et « nombres d'objets de consommation se réclament de près ou de loin de la santé, en se qualifiant d'outils de soin. Le marketing des grandes filiales joue, consciemment ou non, avec le concept de santé, visant l'intégration de ses produits de soin dans une thématique qui a le vent en poupe » (Klein, 2008 : 214). Cette communication, mêlant randonnée et bien-être, influence les individus vers la pratique, mais le développement de la médecine alternative, modèle également ce choix. Aujourd'hui, la croissance des médecines non conventionnelles mène davantage vers une logique non médicamenteuse. Pratiquer une activité physique, et notamment une mobilité douce telle que la marche, est très recommandé par les professionnels de santé, pour rester en bonne santé mentale et physique (Duchez, 2020). Pour Jean,

*« on marche pour soi mais on marche aussi pour un idéal ».*

(Jean, homme de 57 ans)

En effet, notre société valorise la beauté et la performance, c'est pourquoi les individus, de tout âge, mais encore davantage les seniors, se sentent dans le devoir d'entretenir leur corps en s'engageant dans la pratique d'activités physiques leur permettant de maintenir une intégration sociale (Feillet et Roncin, 2006). Nous constatons d'ailleurs dans le discours des personnes interrogées, qu'ils sont préoccupés par leur santé et leur bien-être. Dans

notre conversation avec Raphael, nous remarquons une pression sociale extérieure :

*« Je suis fumeur en plus donc, ce n'est pas très bien »,  
mais la course à pied lui permet de se sentir plus  
« propre », « ça me crée un nettoyage c'est  
psychologique aussi je pense ».*

(Raphael, homme de 34 ans)

Nous savons tous qu'il n'est pas bon pour la santé de fumer car c'est le message que nous fait passer la société : « fumer tue ». C'est comme si chacun était invité à se prendre en charge, à garder une forme physique et mentale (Feillet et Roncin, 2006). Jean qui a été opéré du cœur se sent responsable du maintien de sa santé et en quelque sorte redevable :

*« bah ce cœur il faut l'entretenir on me l'a donné il faut  
l'entretenir ».*

(Jean, homme de 57 ans)

La santé n'est pas seulement entre les mains des professionnels de santé, puisqu'il s'agit aussi d'une « affaire de devoir et de responsabilité individuelle en renouant avec la thématique du "médecin de soi" » (Crignon-De-Oliveira, 2010 : 179-180). C'est aussi le cas de Raphael qui a choisi lui-même de se reprendre en main, et nous confie que la pratique du sport lui a permis de se remettre dans le droit chemin.

*« Voilà le sport aujourd'hui ça a été pour moi un moment  
dans ma vie où j'aurai pu partir en couille, comme tout le  
monde d'ailleurs on a tous eu ce choix, et moi c'est le  
sport qui m'a dit non non ne part pas en couille ».*

(Raphael, homme de 34 ans)

Mais le fait d'avoir le choix « maintiendrait l'illusion d'une liberté normative du sujet social dans un système normatif au sein duquel il est pourtant englué » (Klein, 2008 : 223). Nos ressentis, nos émotions, ou douleurs nous permettent de juger

<sup>5</sup> [Présentation PowerPoint \(ffrandonnee.fr\)](http://ffrandonnee.fr)

de notre état de bien-être. Dans la logique des choses, chacun est libre de se nourrir, de travailler, de pratiquer une activité physique, ou de se divertir comme il le souhaite. Mais notre société arrive tout de même à nous persuader d'adopter ou non certaines habitudes de vie pour favoriser notre bien-être et donc rester en bonne santé, comme la définition qu'en a fait l'OMS<sup>6</sup>. Les derniers propos de Raphael, « *comme tout le monde* », « *on a tous eu ce choix* » nous montrent bien que nous avons l'impression d'être libres alors que nous sommes rattachés au collectif, sans forcément nous en rendre compte.

Pour conclure, les bienfaits procurés par la pratique de la marche, l'intérêt accru pour la recherche de bien-être et de bonne santé, ainsi que l'histoire de Robert Louis Stevenson, nous ont amené à nous demander pour quelles raisons, les randonneurs du GR70 s'engagent dans cette itinérance. Afin de répondre à notre problématique, nous avons interviewé de manière approfondie huit randonneurs du Chemin de Stevenson et nous nous sommes intéressés à leur parcours de vie. Nous avons vu que l'expérience de vie des individus construisait leur goût pour la randonnée itinérante. En effet, à travers la biographie de nos randonneurs du Stevenson, nous avons constaté des blessures mentales, physiques ou bien un besoin de se retrouver, les poussant à la pratique. En nous référant aux travaux de Bessin et al., (2009), nous avons ainsi pu définir cela comme étant un phénomène de bifurcation. De plus, diverses preuves ont été apportées par Trontin (2019), Le Breton (2012), Mormont (2019), Gros

(2009), Pavie (2014) ou encore Bourdeau (1994), quant à la capacité de cette pratique à favoriser une bonne santé physique, mentale, mais aussi la réflexion. « Elle est l'occasion de réfléchir sur soi, de pratiquer sur soi une introspection, une analyse de nos faits et actes » (Pavie, 2014 : 75). Cependant, les individus ne sont pas des électrons libres, ils vivent également aussi dans une société structurante, et nous avons eu besoin de connaître leurs expériences, leur cadre de vie, pour comprendre leur choix. Nous vivons dans une époque où l'on est censé vivre en bonne santé le plus longtemps possible, et si ce n'est pas le cas, notre responsabilité est mise en cause, car notre santé serait de notre ressort. Alors même que nous savons pertinemment qu'il y a de fortes inégalités sociales, la société parvient tout de même à faire peser sur les individus la responsabilité de leur santé. Tout se passe comme si chacun était invité à se prendre en charge, à garder une forme physique et mentale et des liens sociaux (Feillet et Roncin, 2006). C'est d'ailleurs à la manière de Feillet et Roncin (2006) que nous avons analysé nos données en liant l'individuel au collectif. Nous avons montré que la pratique des activités physiques en général et, dans notre cas, celle de la randonnée itinérante, est influencée à la fois par notre vécu / nos expériences de vie, mais aussi par les discours prédominants de l'impératif au bien-être et à la santé et l'importance de pratiquer une activité physique. Ces impératifs sociaux provoquent un intérêt collectif pour la randonnée et participent ainsi à modeler les goûts des individus. Le fait est que les individus se lancent dans la pratique de la randonnée itinérante à la suite de ruptures biographiques mais aussi pour intégrer un groupe social et pour répondre

---

<sup>6</sup> Consulter la définition en introduction page 4

à cet impératif de bien-être défini par Rail (2016). De plus, nous avons pu voir que la santé et le bien-être deviennent un réel marché prolifique, avec un marketing bien pensé autour du soin. D'ailleurs « les activités physiques et sportives sont instrumentalisées par les entreprises commerciales qui les intègrent pour faciliter la conquête de nouveaux marchés au nom du bien-être » (Rail, 2016 : 20). Ainsi, nous comprenons que l'individuel et le collectif sont deux variables interdépendantes dont nous ne parvenons pas à déterminer la dominante.

Ainsi la responsabilité de chacun quant au maintien de sa santé peut participer à renforcer les inégalités sociales. Cet impératif à la santé et au bien-être influence la pratique d'activités physiques. Le marché du bien être pousse à la consommation (d'équipements high tech notamment) et ce faisant, détourne l'origine de la randonnée itinérante qui devrait ne nécessiter qu'une bonne paire de chaussures, un sac à dos et un petit budget pour l'hébergement. On en vient alors à se demander si le choix de la randonnée itinérante à la suite d'une rupture biographique, en recherche de bien-être, ne concerne pas exclusivement les catégories sociales supérieures ? Cette question pourrait être intéressante à traiter dans des recherches à venir.

## Bibliographie

- Blanchet A., Gotman A. (1992) *L'enquête et ses méthodes : l'entretien*. Paris, Nathan.
- Bourdeau P. (1994). Tourisme d'aventure : la traversée des apparences. *Téoros*, 13.3, 6-10.
- Bourdeau P. (2003) *Territoires du hors-quotidien : une géographie culturelle du rapport à l'ailleurs dans les sociétés urbaines contemporaines ; le cas du tourisme sportif de montagne et de nature*. Géographie. Université Joseph-Fourier - Grenoble I.
- Bourdeau P. (2018) L'après-tourisme revisité, *Tourism Review*, 13. 1-19  
<https://doi.org/10.4000/viatourism.1936>
- Crignon-De Oliveira, C. (2010). Qu'est-ce que « bien vieillir » : Médecine de soi et prévention du vieillissement. *Les Cahiers du Centre Georges Canguilhem*, 4, 177-191. [doi.org/10.3917/ccgc.004.0177](https://doi.org/10.3917/ccgc.004.0177)
- Duchez M. (2020) *Le concept de rupture sur le chemin de Stevenson*. Mém. DESS non publié, Faculté de Sciences du Sport et de l'Éducation Physique Université de Montpellier.
- Feillet, R. et Roncin C. (2006) *Souci du corps, sport et vieillissement : Entre bien-être et prises de risque : comprendre et construire les pratiques*. Toulouse, France : Érès. [doi.org/10.3917/eres.ronci.2006.01](https://doi.org/10.3917/eres.ronci.2006.01)
- Gros F. (2009) *Marcher une philosophie*, Paris, Carnets nord.
- Bessin M., Bidart C., Grossetti, M. (2009) *Bifurcations : Les sciences sociales face aux ruptures et à l'événement*. Paris, La Découverte.
- Kaufmann J.C. (1996) *L'entretien compréhensif*. Paris, Nathan.
- Klein A. (2008) La santé comme norme de soin, *Philosophia Scientiæ*. 12.2. 213-227. [doi.org/10.4000/philosophiascientiae.127](https://doi.org/10.4000/philosophiascientiae.127)
- Maffesoli M. (1997) *Du nomadisme – vagabondages initiatiques*. Paris, Le Livre de poche.
- Mormont, L. (2019) La nature comme outil thérapeutique, in Trontin T. et Archambault O., *Les séjours de rupture en questions : Oser l'innovation !* 153-160, Toulouse, Érès. \_
- Nietzsche F. (1988) *Crépuscule des idoles* ; Allemagne, Gallimard.
- Pavie X. (2014) Le corps, matière d'exercices spirituels. *Sociétés*, 125, 69-79. [doi.org/10.3917/soc.125.0069](https://doi.org/10.3917/soc.125.0069)
- Rail, G. (2016). La violence de l'impératif du bien-être. Bio-Autres, missions de sauvetage et justice sociale. *Staps*, 112, 17-31. [doi.org/10.3917/sta.112.0017](https://doi.org/10.3917/sta.112.0017)

Siau V. (2007). Sports de nature et attractivité des territoires. *Pour*, 194, 13-20. <https://doi.org/10.3917/pour.194.0013>

Stevenson R.L. (1878) *Voyage avec un âne dans les Cévennes*, Paris, Flammarion.

Strauss A. (1992) *La Trame de la négociation. Sociologie qualitative et interactionnisme*, textes réunis et présentés par I. Baszanger, L'Harmattan, Paris.

Hareven Kanji, Masaoka Tamara K. (1988) Turning points and transitions: perceptions of the life course. *Journal of Family History*. 1, 271-289. [doi.org/10.1177/036319908801300117](https://doi.org/10.1177/036319908801300117)

Trontin T. (2019) De quelques concepts et pratiques des séjours de rupture, in Trontin T. et Archambault O., *Les séjours de rupture en questions : Oser l'innovation !* 97-151, Toulouse, Érès. [doi.org/10.3917/eres.tront.2019.01.0097](https://doi.org/10.3917/eres.tront.2019.01.0097)

## **Sitographie**

<https://www.chemin-stevenson.org>

[http://pro-tourismeloiret.com/wp-content/uploads/2019/07/Atout-France-Mars-2019-randonnee\\_pedestre\\_optimise.pdf](http://pro-tourismeloiret.com/wp-content/uploads/2019/07/Atout-France-Mars-2019-randonnee_pedestre_optimise.pdf)

<https://www.pourlascience.fr/sd/neurosciences/les-pensees-viennent-en-marchant-10504.php>

<http://www.leparisien.fr/week-end/tendance-la-rando-un-sport-qui-marche-09-06-2017-7027680.php>

<https://www.pourlascience.fr/sd/neurosciences/les-pensees-viennent-en-marchant-10504.php>

OMS 1946 <https://www.who.int/fr/about>