

Marche, Forrest, marche.

RIEN DE MIEUX QUE DE MARCHER POUR S’AFFIRMER DANS
LA VIE ET AVOIR LES PIEDS BIEN ANCRÉS DANS SON ÉPOQUE.

PAR DÉBORAH MALET

A l'heure où nous écrivons cet article, nous sommes à quelques heures de la nouvelle allocution présidentielle nous annonçant un « fort possible » reconfinement, mais allégé par rapport à ce printemps. Un sentiment pénible de devoir rogner encore une fois sur notre liberté de déplacement nous envahit soudain, et on se dit qu'on est déjà paré.e.s à toute éventualité, surtout les pires. On se remémore tou.te.s le premier tour de piste lorsqu'on était autorisé.e.s à ne sortir qu'une heure par jour, pas trop loin de chez nous (et dire qu'on pensait attaquer l'année 2020 du bon pied)... Marcher durant ce court laps de temps était devenu notre seule récréation et on n'avait jamais autant kiffé descendre les poubelles/sortir le chien/faire le tour du pâté de maisons. « Dans une société bien ancrée dans la sédentarité, le (premier, ndlr) confinement a rappelé à tou.te.s que marcher était essentiel et vital, et que nous avions besoin d'avoir cette relation sensorielle avec le monde », affirme David Le Breton, professeur de sociologie et anthropologie à l'université de Strasbourg et auteur notamment de *Marcher la vie : un art tranquille du bonheur* (éd. Métailié). Une bonne habitude gardée durant les vacances d'été placées sous le signe du local, où on n'a jamais autant croisé de monde sur les chemins de GR (« La pointe du Groin is the new Berghain », avons-nous entendu s'échapper d'un groupe de Parisien.ne.s en vacances en Bretagne), et qui a perduré en cette rentrée où certain.e.s d'entre nous favorisent les mobilités douces au détriment des transports en commun trop cluster-friendly. Des pèlerins religieux aux naturalistes américains Stevenson et Thoreau, en passant par les aventuriers contemporains Sylvain Tesson et Théodore Monod, des grand.e.s philosophes comme Socrate, Rousseau ou encore Simone de Beauvoir, tou.te.s ont relaté un jour dans leurs écrits l'expérience de la marche, excellente autant pour le corps que l'esprit. Une étude datant de 2014 menée par

l'université de Stanford valide même le propos de Nietzsche selon lequel « les seules pensées valables viennent en marchant ». Intitulée *Give Your Ideas Some Legs: The Positive Effect of Walking on Creative Thinking*, elle met en évidence l'impact de la marche sur nos capacités cognitives et surtout notre créativité. Qu'elle soit nordique, afghane, aquatique ou rapide, qu'on parle de trek ou de randonnée, la marche stimule à la fois le système cardiovasculaire, minimise le risque d'infarctus après 40 ans, agit sur le taux de cholestérol, permet de réduire le diabète de type 2, atténue la dépression et l'anxiété, favorise le bon sommeil, etc. La marche est un excellent indicateur de santé et cumule les vertus pour peu qu'on la pratique minimum trente minutes par jour. Un truc de « winneur.euse », pourrait bien dire une jeune pousse macroniste. « Il n'y a que des bonnes raisons de marcher : on libère la pensée, on s'ouvre au monde, on continue ainsi à évoluer [donne m'en cinq *Homo Sapiens*, ndlr], souligne David Le Breton. "L'humanité assise" que nous formons a toutes les bonnes raisons actuellement de se lever et de marcher », que ce soit pour prendre le contre-pied des idées reçues, aller dans le sens des causes qui nous animent, se retrouver soi-même ou avancer collectivement... Alors, prêt.e à aller de l'avant ?

NATURE ET DÉCOUVERTES

La micro-aventure, c'est comme la micro-brasserie : dès qu'on en a entendu parler dans les médias sollicités par un secteur du tourisme plombé ne survivant que grâce au local et au staycation, tout le monde a voulu y goûter. Derrière la promesse d'une micro-aventure, le fait d'utiliser l'itinérance pédestre pour vivre le dépaysement près de chez soi et répondre à l'appel du grand air – ce que nos parents résumerait par une balade ou promenade. Il est probable que vous ayez récemment téléchargé les applis ou que vous vous soyez



RANDO EN MONTAGNE CHILOWÉ



BALADE DANS LA VALLÉE DE CHEVREUSE, HELLOWAYS

« Utiliser l'itinérance pédestre pour vivre le dépaysement près de chez soi. »

abonné.e aux newsletters dédiées aux activités outdoor comme Helloways, Visorando, Enlarge Your Paris, Les Others ou encore Chilowé. Leur but affiché : « mettre tout le monde dehors », comme nous l'explique Pauline Le Vexier, chargée de communication chez Chilowé, qui recense plus de 250 activités de plein air depuis sa création en 2017 : « Notre communauté s'est étoffée à l'annonce des déplacements limités à 100 km pour atteindre aujourd'hui 120 000 fidèles. La marche est le point d'entrée de la micro-aventure qui ne compte que des avantages : elle est à la portée de la majorité d'entre nous, elle est facile d'accès, elle ne requiert aucune capacité physique ni expérience particulière



LA MARCHÉ DU SEL DE GANDHI, MAI 1946



LA MARCHÉ DE SELMA À MONTGOMERY AVEC MARTIN LUTHER KING, MARS 1965



AUSSI APPELÉE « LA MARCHÉ DES BEURS », LE 15 NOVEMBRE 1983 À MULHOUSE



MARCHÉ DES FIERTÉS

et elle ne coûte rien ou très peu en termes de budget. » Car dès son invention fortuite, la micro-aventure s'est positionnée comme un loisir accessible à tou.te.s, démocratisant l'aventure sacralisée par les riches explorateur.rice.s arpenterant le monde. Esquissée par écrit au XVII^e siècle avec notamment *Voyages amusants*, *Voyage de Chapelle et de Bachaumont*, elle découle d'un genre littéraire appelé « voyage humoristique » où, contrairement au « roman de voyage et d'aventure », il n'est pas question de contrées lointaines ou exotiques. Au siècle des Lumières, plus précisément en 1748, Louis-Balthazar Néel publie *Voyage de Paris à Saint-Cloud par mer et retour par terre*. Quarante-six ans plus tard sort *Voyage autour de ma chambre* de Xavier de Maistre qui arrive à concilier micro-aventure et confinement. En adéquation avec les grandes aspirations du moment – retrouver une vie plus slow et favoriser le care dans une société d'amish sans 5G –, marcher a cet effet instantané de nous rattacher à l'essentiel. Dans les pays d'Europe du Nord, l'appel de la nature et le « wanderlust » sont inscrits dans la loi depuis 1957 : Allemansrett, soit, en norvégien, le droit de tout.e un.e chacun.e d'accéder à la nature, de marcher et bivouaquer au grand air, à certaines périodes de l'année sans aucun égard pour la propriété privée (osef les panneaux « interdiction d'entrer »). « Marcher, c'est vivre au rythme des saisons, se reconnecter au vivant. À certains moments, on entend le brame du cerf, on cueille des champignons, on observe la migration des oiseaux... », ajoute Pauline de Chilowé. Plus on passe du temps dans la nature, plus on veut la protéger, c'est pour ça que nous lançons le #challengechilowé pour ramasser les déchets croisés sur votre chemin. La nature est une expérience sensorielle et non un produit de consommation, c'est important de relier l'activité de marche à des causes justes. »

RÉSISTE, PROUVE QUE TU EXISTES

Il suffit de mettre un pied dehors pour se rendre compte que la

marche est de tous les combats. De la marche du sel de Gandhi à celle reliant Selma à Montgomery organisée par Martin Luther King, de la marche des femmes sous la révolution française à celles anti-Trump, de la marche des Beurs à la marche des fiertés, en passant par la marche lente pour le climat d'Extinction Rebellion, les marches blanches à la mémoire de crimes et de terrorisme et les manifestations, grèves et autres luttes sociales, la marche est l'expression la plus manifeste, immédiate et collective dont dispose le peuple pour s'exprimer d'une seule et même voix. « L'Homme qui marche est un être debout au nom de tou.te.s. C'est en cela que le.la marcheur.euse est le.la manifestant.e par excellence, qui proteste contre l'injustice, s'élève contre, se bat pour, revendique au nom des autres, avec les autres. La marche commence quand le temps de la rhétorique est passé », écrivait l'an dernier dans la revue *L'Éléphant* Antoine de Baecque, journaliste et auteur d'*Une histoire de la marche* (Pocket, 2019). Pour David Le Breton, « nul doute que toute forme de marche est synonyme de résistance. Descendre dans la rue et marcher, flâner, arpenter, c'est une façon de se réapproprier l'espace public, de (re)trouver sa place ». A l'image de ces piéton.ne.s qui, par prise de conscience écologique ou en réaction à la pandémie, favorisent la mobilité douce pour s'imposer dans les métropoles où règne toujours la logique du tout-bagnole, mais aussi de ces femmes qui organisent des marches exploratoires au cœur des villes. Apparues à la fin des années 80 à Toronto au Canada et débarquées en France en 2000, ces marches exploratoires de femmes, organisées conjointement par des associations locales et par les mairies, veulent résoudre le problème d'insécurité chez celles-ci dû à des aménagements urbains et facteurs humains pas franchement avenants. En gros, des habitantes volontaires sont mobilisées pour arpenter leur quartier de jour comme de nuit et rapporter aux élu.e.s locaux.ales leurs remarques sur les questions touchant autant à la propreté, l'éclairage, qu'à la vie

de quartier et la fréquentation de lieux. À titre d'exemple, en janvier 2019, une marche exploratoire de 25 femmes, organisée dans le 10^e arrondissement de Paris, rapportait entre autres le manque de diversité des commerces du Passage du Prado, principalement composé de coiffeurs pour homme et donc peu à même d'inviter les femmes à la flânerie, mais aussi les manières intrusives des rabatteur.euse.s de nail bars et salons de coiffure de Château d'Eau pour attirer la clientèle féminine.

MARCHEUSES DE L'EXTRÊME

Se frayer un chemin en toute liberté lorsqu'on est une femme, Marie Albert, jeune journaliste indépendante et militante féministe, en a fait l'expérience plus d'une fois. Entre 2016 et 2019, elle s'est attaquée aux chemins de Compostelle et a dédié les 820 derniers kilomètres entre Bilbao et Saint-Jacques-de-



« La marche en appelle aussi à une formidable aventure humaine collective. »

Compostelle aux victimes de féminicides. Chaque jour, elle leur rendait hommage sur les réseaux sociaux en racontant leur histoire. Cet été, c'est aux survivantes qu'elle a dédié son #SurvivorTour. Partie le 1^{er} juillet de Dunkerque, elle a fini par rallier Lannion le 30 septembre dernier et en appelait sur son chemin à contribuer à la cagnotte virtuelle pour l'association Parler, venant en aide aux victimes de violences sexuelles dans le dépôt de plainte. Elle a raconté toute son expérience de marcheuse solitaire en détail sur son compte instagram @mariealbertfr : « La marcheuse de l'extrême suisse Sarah Marquis (14000 km parcourus dans l'outback australien en dix-sept mois, respect, ndlr) est une source d'inspiration pour moi. Je voulais faire l'expérience du dépassement de soi, sortir de ma zone de confort, prouver qu'une femme a toute sa place là, dehors. J'ai bivouaqué en forêt et marché sur les sentiers toute seule et, contre toute attente et idées préconçues, à part deux exhibitionnistes que j'ai chassés, personne ne m'a emmerdée... » Indéniablement, que l'on soit marcheur ou marcheuse, on ne fait pas face aux mêmes dangers. Mais ce n'est pas pour autant qu'on doit en tant que femme s'effacer du paysage : « Il faut arrêter avec cette injonction patriarcale qui joue sur la peur

du danger à l'extérieur pour que nous, les femmes, restions à la maison. » Ce que la marche a libéré chez elle ? L'esprit d'indépendance, la confiance en soi, la solidarité. « Si 70 % du temps je dormais seule sous ma tente au milieu de la forêt, des centaines de personnes, majoritairement des femmes, m'ont proposé, en prenant contact avec moi via les réseaux sociaux, de m'héberger, de me nourrir, de laver mon linge. Je ne m'attendais pas à un tel élan de générosité ! » « Si la marche invite à un voyage intérieur et à l'introspection, elle en appelle aussi à une formidable aventure humaine collective », insiste David Le Breton. C'est également une belle preuve de solidarité que nous ont démontrée des trekkeur.euse.s et randonneur.euse.s bénévoles qui, peu après les intempéries dévastatrices dans le Sud de la France, ont acheminé à pied des vivres dans les villages sinistrés et isolés de la vallée de la Roya. Prochaine étape pour Marie en 2021 ? « Continuer le #SurvivorTour mais à plusieurs cette fois-ci, parce que même si j'aime la solitude et aller à mon rythme, franchement, trois mois seule, c'était chiant. Mais c'est surtout une manière pour sensibiliser et rallier davantage de personnes à la cause féministe. » Changer les mentalités, un pas après l'autre.



QU'EST-CE QUE RANDONAUTICA ?

Quelque part entre Pokémon Go, Blair Witch Project et l'Urbex, cette appli de randonnée lancée en début d'année connaît depuis le déconfinement un succès lunaire grâce à l'utilisation qu'en ont les TikTokers qui filment leurs périples (plus de 314 millions de vues pour #randonauting). Il faut dire que le fonctionnement de Randonautica a de quoi intriguer : on y introduit sa localisation avant de « poser une intention » sans jamais l'écrire mais juste en se concentrant mentalement dessus (« focus on your intent »), puis l'appli vous indique un itinéraire à suivre pour atteindre le point final de votre quête existentielle. Depuis que l'appli s'est retrouvée au cœur d'un fait divers – des ados aux États-Unis qui ont été mené.e.s jusqu'à une valise contenant des restes humains, elle génère pas mal de légendes urbaines sur les réseaux sociaux, notamment sur Reddit, et il est impossible de dénouer le vrai du faux dans toutes ces vidéos de randonautes qui ont fait de leur petite balade de santé un truc aussi mystique que flippant.