

3. Marcher

Si ralentir semble être le nouveau mot d'ordre pour guérir notre société de ses maux, par où commencer ? Et s'il suffisait de ralentir le pas et de... marcher ? Cette activité apparaît aujourd'hui comme une forme de résistance, une occupation volontairement lente permettant de retrouver joie de vivre et équilibre. Trekkings, pèlerinages, randonnées en tout genre, promenades du dimanche... Depuis Montaigne, on n'avait jamais vu un tel engouement pour la marche à pied, comme le montre **Héloïse Lhérété (p. 150-154)**. Ses bienfaits sont nombreux, et ils touchent aussi bien le corps que l'esprit. Avancer à son rythme, se ménager des pauses, contempler un paysage, revenir sur ses pas... Qu'on flâne en ville (**Marc Desportes, p. 154-157**) ou qu'on parte arpenter des chemins désertés et oubliés, la marche offre la possibilité d'un cheminement intérieur propice au retour sur soi et à la redécouverte du monde (**David Le Breton, p. 157-160**). En 1580, Montaigne écrivait dans ses *Essais* : « Ai-je laissé quelque chose à voir derrière moi ? J'y retourne ; c'est toujours mon chemin. Je ne trace [à l'avance] aucune ligne déterminée, ni droite ni courbe¹. » La marche n'impose pas de temps linéaire, elle rend ce dernier modulable, adaptable, et nous donne la liberté que la vitesse semblait nous avoir volée. Et si la marche permettait de nous délivrer de notre obsession du temps ? C'est ce que semble suggérer l'extrait de « **La Presqu'île** » de **Julien Gracq (p. 160-163)** où le cheminement du personnage s'effectue dans une communion avec la nature et une libération intérieure.

■ Héloïse Lhérété, « Le sens de la marche » (2012)

Randonnées, pèlerinages, trekking... Les Français n'ont jamais autant marché et trouvent dans cette activité un remède aux conséquences

1. Montaigne, *Essais*, « Sur la vanité », III, 9.

néfastes de notre rythme de vie trépidant. Outre ses vertus économiques, écologiques et physiologiques, la marche permet d'expérimenter un autre rapport à l'espace et au temps.

[Les bénéfices de la marche]

Comment expliquer ce retour en grâce ? Qu'est-ce qui fait marcher les marcheurs ? Le sociologue David Le Breton¹ a consacré deux livres à ce sujet, à douze ans d'intervalle. Selon lui, ce succès vient d'abord de l'étonnante mutation de « l'imaginaire de la marche », qui se voit désormais associé à des valeurs « heureuses ». La marche recèle en réalité des vertus qui résonnent chaque année davantage avec les injonctions² de l'époque. Elle est ainsi économique, ce qui n'est pas son moindre défaut par temps de crise. Nul n'est en effet besoin de dépenser beaucoup pour voyager à pied. Elle est aussi écologique : son émission de gaz à effet de serre reste très limitée... Comme le cyclotourisme ou la navigation fluviale, la marche relève donc du « tourisme vert », en pleine croissance, qui combine respect des ressources naturelles, préservation du bien-être des populations locales et souci de soi. La marche à pied apparaît enfin saine, bonne pour la santé et pour la ligne. À l'heure où chacun est officiellement incité à « bouger plus », quels que soient son âge et sa condition physique, marcher régulièrement devient quasi un impératif moral, au même titre que de manger sainement ou d'arrêter de fumer.

Mais cette conjonction de qualités – économiques, écologiques et sanitaires – ne saurait à elle seule expliquer le plébiscite dont la marche fait l'objet. Pour s'y adonner, il faut bien que le marcheur y trouve autre chose, de plus profond et personnel.

1. Voir p. 157-160.

2. *Injonctions* : impératifs, règles ou ordres que l'on doit suivre.

25 Qu'au-delà de la fatigue, de l'essoufflement, des douleurs par-
fois, un secret plaisir aiguille sa volonté. De Jacques Lacarrière,
auteur de *Chemin faisant* (Fayard, 1974), à Sylvain Tesson, Jac-
queline de Romilly ou Pierre Sansot¹, les écrivains ont souvent
mis en avant les joies sensorielles de la marche et les rencontres
30 qu'elle permettrait de faire. La destination n'apparaît souvent
que comme un prétexte. C'est le voyage lui-même qui importe.
Il permet d'enregistrer en soi, de la tête jusqu'au bout des orteils,
une collection de panoramas, de bruits, de saveurs, d'odeurs, de
visages. D'aller redécouvrir le soleil, le vent, le ciel, l'altitude, les
35 gouffres et l'horizon..., tout ce dont nous privent le rythme et les
lieux de nos vies hypermodernes. «Ce qui importe dans la
marche n'est pas son point d'arrivée, témoigne D. Le Breton,
mais ce qui se joue en elle à tout instant, les rencontres, l'intériorité,
le plaisir de flâner..., c'est exister, tout simplement, et le
40 sentir.» [...]

Offrant un autre rapport à l'espace, la marche promet aussi
– et peut-être surtout – un nouveau rapport au temps. Elle rap-
pelle à chacun son statut d'*Homo viator*², avançant à son rythme,
calme et régulier, en migration perpétuelle, depuis la nuit des
45 temps. La lenteur est nécessaire pour apprécier le mouvement.
Les grands marcheurs en font tous l'éloge. «Dans nos vies riches,
bombardées de mots et de délais, le prix à payer est le temps
qu'on nous vole, souligne ainsi l'écrivain-voyageur S. Tesson. Il
est nécessaire de se laisser à nouveau traverser par le temps, de
50 ne pas le fuir, de ressentir le flux des heures qui s'étirent, de faire
l'expérience de l'infini de l'instant.»

On redécouvre même que la marche permet de vivre plus
longtemps, non pas au sens où elle augmenterait la durée de vie,
mais parce qu'elle allonge, subjectivement, la temporalité : les

1. Voir p. 142-145.

2. *Homo viator* : homme en chemin (en latin).

55 heures à marcher semblent plus longues que celles à travailler ou
à discuter. Elles sont plus amples, «étirent» le temps, remarque
F. Gros : «Elles font vivre plus longtemps parce qu'on a laissé
respirer, s'approfondir chaque heure, chaque minute, chaque
seconde, au lieu de les remplir en forçant les jointures», alors
60 qu'à l'inverse, «quand on se presse, le temps est plein à craquer,
comme un tiroir saturé».

Là réside sans doute l'une des grandes explications de l'essor
de la marche, qu'elle soit promenade, randonnée en montagne,
pèlerinage vers Saint-Jacques-de-Compostelle, trek au Népal ou
65 flânerie rêveuse sur les bords d'un lac : elle permet de se sous-
traire aux impératifs d'immédiateté, de réactivité, de connexion
permanente. En s'immisçant dans un chemin, on s'offre une
déconnexion. Déconnexion matérielle, d'abord. On éteint son
ordinateur, on «débranche» pour prendre un chemin. On accepte
70 l'idée que son téléphone portable ne capte plus. On quitte un
réseau sans profondeur, sur lequel on «surfe». Son propre hori-
zon cesse d'être barré par l'écran d'ordinateur.

La déconnexion est ensuite spirituelle. La marche permet de
«voir plus loin». Elle lave des fatigues anciennes et des malaises
75 de la vie quotidienne, assurent aussi bien le sociologue
D. Le Breton que les philosophes P. Sansot et F. Gros. Le temps
d'une parenthèse, ses adeptes cessent de ressasser leurs soucis
personnels et professionnels pour se retrouver, s'apaiser, chemi-
ner... «Dès que l'on marche, on s'allège. On échappe au train-
80 train. Il faut s'enfouir dans le chemin qui épouse le soleil, l'incli-
naison du sol. On s'imprègne de ses odeurs. Il y a un contact
tactile avec la terre. C'est une invitation à prendre le large alors
que la société a l'art d'assigner les gens», témoigne par exemple
P. Sansot, marcheur infatigable, dans *Chemins aux vents* (Payot,
85 2000).