

LEVY, BERTRAND, 2008, MARCHE ET PAYSAGE. LE RÔLE DE L'EXPÉRIENCE VÉCUE, *LA REVUE DURABLE*, NO 30, SEPT., 23-25.

MARCHE ET PAYSAGE. LE ROLE DE L'EXPERIENCE VECUE

Bertrand Lévy, Département de géographie et Institut Européen de l'Université de Genève

« Tout marcheur est un gardien qui veille pour protéger l'ineffable », (Rebecca Solnit, 2002).

« Toute forme de réflexion méthodique et rigoureuse est étrangère à la promenade » (Karl Gottlob Schelle, 1990)

Marcher, voyager

Il existe presque autant de motifs de marcher que de voyager. Il y a la marche utilitaire, et la marche d'agrément. On peut marcher pour se soigner, soigner son corps ou son âme, les maintenir en forme ou en vie (de la marche thérapeutique à la marche sportive). On marche aussi pour découvrir, s'instruire (marche éducative), comme sur les sentiers thématiques qui se multiplient, ou encore pour des raisons spirituelles ou religieuses. On peut aussi marcher pour se distraire, détendre son esprit ; c'est ce que Schelle appelle une promenade, qu'on pourrait définir par le fait de marcher en boucle, dessiner une ellipse en partant du foyer et en y revenant, la moitié de la promenade consistant à revenir sur ses pas (Thoreau, 2003). Au cours d'une promenade, il convient de jouer avec les impressions qui affluent, ne pas se fixer de but trop ambitieux, ne pas fixer son esprit sur un problème à résoudre. On peut être aussi partir plus longuement en randonnée (certains disent trekking), ou carrément en périple à travers le bush australien comme cette jeune femme qui venait d'un petit pays et qui était désireuse d'en parcourir un très grand.

On peut aussi classer les marches selon le milieu géographique : marcheur des villes, marcheur des champs, marches dans la montagne qui émerveillent les habitants des pays plats, marches littorales ou sur l'étranger qu'affectionnent particulièrement les continentaux, marcher dans le désert comme Théodore Monod, ou dans la forêt comme John Muir, marcher sur la banquise comme Amundsen qui laissait des cairns de glace en chemin pour les retrouver au retour. Enfin, on peut aussi différencier les marches selon

l'équipement du marcheur : marcher léger et démuné pour mieux ressentir le paysage et l'environnement ou marcher doté d'un équipement sophistiqué, chaussures et sacs spéciaux, téléphone portable, i'pod, i'phone, bref, marcher branché ou débranché (Lavadinho, Winkin, 2008). Ceux de ma génération portent évidemment un regard curieux à l'égard des marcheurs branchés : qu'écoutent-ils, au fond ? Une symphonie de Beethoven, ou des rythmes binaires qui appuient le sens de la marche, amplifie la résonance d'un paysage ? Pour moi qui ai une conception traditionnelle de l'art de marcher, qui reste disponible à la rencontre et à la perception immédiate du paysage, j'ai parfois tendance à prendre tous ces branchés pour des asociaux, mais on se trompe parfois, et il faut surmonter ses stéréotypes. J'adore les aborder pour leur demander mon chemin ou l'heure, et ils se montrent généralement empressés et serviables, ils ôtent lestement leur équipement, comme s'ils avaient conscience qu'ils se livrent à une activité asociale. Il faut toujours être tolérants vis-à-vis de ceux qui ne marchent pas de la même manière que nous. On voit aussi non seulement en montagne mais aussi dans les parcs et à la campagne de plus en plus de marcheurs équipés de sortes de bâtons de skis, même en plein été ; ils pratiquent le « nordic walking », bon paraît-il pour la partie supérieure du corps, quoiqu'une voisine qui ne le pratique pas prétendait que c'était « mauvais pour les hanches ». Les conseils au marcheur ne manquent pas dans les brochures médicales ou paramédicales, comme celle écrite en courant par Ryffel Running (ca 2005) « Let's walk » qui est à disposition dans les salles d'attente des physiothérapeutes.

Marche et santé

Une expérience malheureuse, un accident de sport, stupide comme tous les accidents, m'a fait sentir tout le bienfait de la marche, après en avoir été presque privé, mais jamais totalement, pendant des mois. Durant cette époque de rééducation, j'ai pu mesurer combien la marche était précieuse pour entretenir le corps et aérer l'esprit. La première marche sans canne eut lieu dans mon appartement traversant, puis dans la petite rue de devant. Je dus encore attendre pour entreprendre ce qui s'annonçait comme l'expédition de fin de journée : aller faire mes courses dans le supermarché le plus proche. Alors, on prend conscience qu'il faut très peu de chose, en l'occurrence une inflammation post-traumatique au genou qui ne voulait pas s'en aller, pour enrayer la mécanique de notre corps. C'est au cours de cette expérience que j'ai aussi expérimenté la perception aiguë de l'espace très proche. Les inégalités du trottoir prenaient soudain une importance incommensurable, je frôlais avec d'autant plus de plaisir que ma vitesse était réduite la haie de charme qui à partir du printemps exhale son parfum de feuille légèrement âcre, je prenais le temps de détailler les personnes dans la rue qui soit vous ignorent soit s'apitoient. On devient donc

extrêmement réceptif au moindre détail du paysage, et aussi très reconnaissant au monde à partir du moment où l'on peut marcher dix minutes sans s'arrêter, faire le tour du parc sans s'écrouler sur un banc, humer le parfum de fleurs d'un cerisier japonais ou celle d'un jasmin. Bref, sortir de chez soi d'une manière autonome. C'est durant ces marches de rééducation que j'ai aussi pris conscience du caractère immanquablement psychologique de la capacité d'avancer. Il suffit d'une mauvaise pensée pour stopper votre progression, vous contracter, vous crispier ; c'est comme si la pensée venait se fixer à l'endroit sensible de votre corps. Près de quatre ans après, je dépasse certains promeneurs avec une certaine fierté et une grande délectation.

A mesure que progressent la recherche scientifique sur marche et santé, la liste des avantages de la marche s'allonge : la marche tonifie le cœur, elle prévient l'obésité, ménage les articulations, protège le système immunitaire. De manière plus générale, elle amplifie la respiration et active le métabolisme général. D'autres pathologies, souvent issues de mauvaises habitudes alimentaires et d'un excès de sédentarité, peuvent être combattues sinon guéries grâce à la marche : le diabète, l'ostéoporose, la dépression et plusieurs types de cancers (Kayser, 2008 : 55). La marche est aussi indiquée comme on l'a vu dans les cas de rééducation après un accident orthopédique. Elle participe de la proprioception, la façon de se recevoir sur le sol avec les deux pieds de manière adéquate, ainsi que de la coordination générale des mouvements, après une attaque hémiplegique (qui paralyse un côté du corps). Ceci dit, c'est la natation qui m'a procuré à nouveau le confort et l'élasticité dans la démarche après l'accident. Comme quoi la marche est parfaitement complémentaire à d'autres pratiques corporelles.

Les prémisses montagnardes de la Renaissance

Ce n'est pas hasard si les premiers chercheurs qui louèrent les avantages de la marche dans un milieu sain et au sein du paysage gratifiant de la montagne furent des médecins de la Renaissance, dotés d'une forte culture humaniste. Ils avaient certes une approche utilitaire du milieu alpin qui leur fournissait avec prodigalité les herbes médicinales dont ils avaient besoin dans leur pratique, mais l'essentiel est qu'ils furent les premiers à invoquer les plaisirs des sens qui s'épanouissent dans la marche au contact d'un paysage. Ainsi, deux siècles avant le début de la mise en tourisme des Alpes, Conrad Gesner, né d'une famille modeste de Zurich, entreprend l'ascension du Mont Pilate, au-dessus du lac des Quatre-Cantons, dans la perspective d'un homme de la Renaissance qui lie l'expérience du corps à celle de l'âme :

« Est-il un sens, en effet, qui ne trouve point, à la montagne, sa satisfaction propre ? En ce qui concerne le *toucher*, le corps entier, abattu par la chaleur, se ranime singulièrement sous l'afflux de l'air plus frais de la

montagne qui vient de toutes parts souffler à la surface du corps et qu'on aspire à pleins poumons. (...) En revanche, le corps éprouvé par les vents et les froids pourra se réchauffer au soleil par la marche, ou bien encore au feu que font les bergers dans leurs chalets » (Gesner, 1998, 82-83).

« La *vue* trouve un charme extraordinaire au merveilleux spectacle des monts, des crêtes, des rochers, des forêts, des vallées, des ruisseaux, des sources, des prairies ; à la coloration de la plupart des plantes qui verdoient et fleurissent ; au lignes et aux contours, dans ces formes surprenantes et rares des escarpements, des rochers, des anfractuosités et des autres objets dont le dessin, comme la grandeur nous déconcerte » (Gesner, 1998 : 83).

C. Gesner, dans une logique épicurienne que n'entrave pas sa religion réformée poursuit par l'*ouïe* qui trouve son plaisir dans le silence même de la solitude ou dans les conversations agréables avec les compagnons de route. Sur la montagne, il croit percevoir l'harmonie des sphères célestes, qui nous ramènent à Platon. N'oublions pas que c'est la Grèce antique, avec les philosophes péripatéticiens (du grec « peripatein », se promener) qui les premiers inventèrent la pédagogie ambulatoire, l'enseignement en marchant. Du reste, Gesner emprunte à Aristote, l'un d'eux, le conseil de marcher tantôt en montant tantôt en descendant pour faire travailler des muscles et des tendons différents, ce qui n'est pas le cas lors de très longues marches en plaine. L'humaniste de la Renaissance profite aussi des « odeurs suaves, venues des herbes, des fleurs, des arbres de la montagne ; car les plantes mêmes de la vallée, lorsqu'elles fleurissent sur les hauteurs, sont toujours plus odoriférantes ou plus actives pour l'usage médical. » (Gesner, 1998 : 83-84). Il remarque aussi que l'air est beaucoup plus sain et salubre que dans les plaines. Enfin, le cinquième sens, le plus interne au corps, le goût, qui revient en force dans la promotion touristique actuelle, est retrouvé grâce à l'eau fraîche et à des aliments certes frugaux mais dont on se délecte d'autant plus en montagne : « Une tartine de beurre mangée à la table primitive d'une auberge suisse me plaît davantage qu'un brillant à Berlin » (Hermann Hesse).

La marche est un déconditionnement

La marche tisse des liens fascinants avec le voyage, car au bout de tout voyage, il y a généralement une marche, qui permet de découvrir une portion du monde dans sa finesse, par le geste des pas qui s'alignent sur la face de la Terre. Dans son essai, Paul Morand (1994 :13), affirme que « le voyageur moderne est un insoumis (...). On voyage pour exister ; pour survivre ; pour se défixer ». Dans une société hyper-sédentarisée, la marche reste un des ultimes gestes de liberté qui nous permet de rompre avec nos habitudes, notre routine de sédentaire ; le simple fait d'aller prendre l'air et de marcher dix minutes, une demi-heure ou une heure, ravive nos sens, aiguise notre esprit. Jean-Jacques Rousseau (1959 :162), dans une citation

qui n'a pas pris une ride confesse : « Jamais je n'ai tant pensé, tant existé, tant vécu, tant été moi, si j'ose ainsi dire, que dans les voyages que j'ai faits seul et à pied. La marche a quelque chose qui anime et avive mes idées : je ne puis presque penser quand je reste en place ; il faut que mon corps soit en branle pour y mettre mon esprit. La vue de la campagne, le grand air, le grand appétit, la bonne santé que je gagne en marchant (...), l'éloignement de tout ce qui me fait sentir ma dépendance (...), tout cela dégage mon âme, me donne une plus grande audace de penser (...). »

On le voit, la marche ne se résume pas à un exercice physique, elle est aussi un exercice mental, un yoga ambulatoire comme disent les Indiens, capable de dé-conditionner l'individu, de le débarrasser de mille choses inutiles. La marche est un exercice de détachement, de désaliénation du monde qu'il vaut mieux pratiquer dans un milieu naturel ou proche de la nature dans ces cas-là. La géopoétique, concept forgé par Kenneth White (), préconise une relation de type holistique (relié au grand Tout) et phénoménologique (sensoriel et sensible) entre le marcheur et son environnement. Il s'agit de se mettre à l'écoute du monde et de soi, de sa respiration, de son eurythmie, de son corps ; trouver le bon rythme est indispensable et c'est ce qui rend parfois la marche à deux ou à trois si délicate. La marche est un des moyens d'augmenter notre sentiment de vie sur Terre. La phénoménologie d'un Merleau-Ponty appelle au contact direct, immédiat et naïf avec le monde. De cette manière, le marcheur ou la marcheuse peuvent pénétrer les trois sphères qui caractérisent une existence complète : la sphère du Cosmos, de l'Eros et du Logos. Rester uni au monde, faire en sorte que le paysage pénètre par tous les pores de la peau le corps et l'esprit du marcheur ou de la marcheuse, que ceux-ci ressentent le monde de manière érotique s'il sont en santé, enfin, raconter la marche après l'avoir vécue, si tant est qu'elle puisse être racontée.

Bibliographie

Jacques Barozzi (éd.), *Le goût de la marche*, Mercure de France, Paris, 2008.

Collectif, *Revue Urbanisme*, Dossier : Marcher, no 359, mars-avril 2008 (contient les articles cités de Bengt Kayser (pp.55-56), et de Sonia Lavadinho, Yves Winkin (pp.44-49.)

Conrad Gesner, « L'ascension au Fracmont (ou Pilate, 1920 m) en 1555 », in Claude Reichler, Roland Ruffieux (dir.), *Le Voyage en Suisse*, Laffont, Paris, 1998, pp. 80-88.

Hermann Hesse, *Tessin*, trad. de l'allemand par J. Duvernet, Métropolis, Genève, 2003.

Michel Jourdan, Jacques Vigne, *Cheminer, contempler*, Albin Michel, Paris, 2007.

Bertrand Lévy & Alexandre Gillet (éd.), *Marche et paysage*. Les chemins de la géopoétique, Métropolis, Genève, 2007.

Paul Morand, *Le Voyage*, Ed du Rocher, Monaco, 1994 (1964).

John Muir, *Quinze cents kilomètres à pied à travers l'Amérique* (1867-1869), trad. de l'anglais par A. Fayot, José Corti, Paris, 2006.

Jean-Jacques Rousseau, *Les Confessions*, Livre quatrième, La Pléiade, Gallimard, Flammarion, Paris, 1959 (1778).

Ryffel Running, *Let's walk*, Helsana Assurances, Berne, sd, ca 2005.

Karl Gottlob Schelle, *L'Art de se promener*, trad. de l'allemand par P. Deshusses, Payot/Rivages, Paris, 1990 (1802)

Rebecca Solnit, *L'art de marcher*, trad. de l'américain par O. Bonis, Actes Sud, Arles, 2002.

Henry David Thoreau, *De la marche*, trad. de l'américain par Th. Gillyboeuf, Mille et une Nuits, Fayard, Paris, 2003 (1862).

Robert Walser, *Seeland*, trad. de l'allemand par M. Graf, Zoé, Carouge, 2005 (1920)

Kenneth White, *Le Plateau de l'Albatros*. Introduction à la géopoétique, Grasset, Paris, 1994.

SITES INTERNET

- Franceguide (GR/PR)

- Geopoetique.net

- Randalp

- Swiss Trails