

N°388 - mars
2011 - 4,60€ - 7 FS

écologie • alternatives • non-violence

silence

Ça marche !

**Transition
ou fuite en avant ?**

**Sables bitumeux :
l'impasse énergétique**

**Société
Désobéissance dans
les services publics**





Randonnées en groupe

Jean-Pierre Lepri



Marcheur en équilibre

Marie Claire



Marcheurs urbains

Will Hyatt



Footprints or Peace 2010

Jilga Image

Éditorial

La marche, c'est le pied !

Toutes les petites et les grandes facilités de la vie quotidienne – véhicules, réseaux, marchandises, robinets, interrupteurs... – me "libèrent" du temps et de l'espace. Mais, dans le même temps, inconsciemment, elles me poussent vers la vitesse et m'entraînent de plus en plus loin de moi. Les deux pieds sur terre, en marchant, je peux alors retrouver un peu du sens de la vie, du sens de ma vie.

Car marcher a toujours un (des ?) sens – même si l'un de ces sens ne serait que d'aller d'un point à un autre. Et je marche aussi, in fine, pour mieux (me) comprendre, pour ne pas perdre pied.

Marcher, c'est encore et surtout retrouver les rythmes naturels – animal, social... – de mon corps, c'est (re-) trouver ma "nature" profonde.

Et marcher, c'est gratuit et à la portée de tou-te-s.

Ce dossier de *Silence* explore différents aspects de cet acte, vieux comme l'humain et l'humanité : la marche dans la nature comme "détente-santé", la marche comme action militante ou politique, la marche comme recherche personnelle et relationnelle, la marche en ville... – lesquels aspects s'entremêlent le plus souvent.

Car l'intérêt de la marche n'est finalement pas tant le but que le chemin(ement) lui-même.

Bonne déambulation dans ce dossier !

Jean-Pierre Lepri ■

└ Cinq questions à un marcheur 5

Propos recueillis par Jean-Pierre Lepri

⦿ La marche au service de la santé 7

Dr Sophie Duméry

└ Une autre façon de marcher... Marcher léger 9

Hélène Closset

Ⓕ La marche comme mode de transport 10

Yves Winkin

Ⓕ Marche et militantisme 12

Sophie Morel

⦿ Marcher pour se transformer 15

Jean-Pierre Lepri

└ La marche, une flânerie libertaire 17

Franck Michel

Cinq questions à un marcheur

Nicolas, 25 ans, a décidé de marcher, seul, de Lyon à Lorient (au départ Brest), soit environ 1000 km, de septembre à décembre 2010. Les deux premières questions lui ont été posées avant son départ, les deux dernières après son arrivée.

Tu as décidé de marcher seul sur les routes pendant plusieurs mois. Pourquoi cette décision ? Tu pouvais sans doute obtenir ce que tu cherches par d'autres voies... Pourquoi Lorient ?

Cette aventure est un mélange d'envie et de besoin. L'envie de voyager, animée par ma curiosité de la vie, et un besoin de remettre les pieds sur terre, compte tenu de mes nombreux engagements à Lyon. J'étais loin du surmenage mais je constatais que je ne prenais pas suffisamment de temps pour me "pauser", prendre du temps pour réfléchir. La marche s'y prêtait parfaitement.

J'ai souvent répondu "et pourquoi pas Lorient ?" aux personnes que j'ai rencontrées depuis mon départ. Mais au-delà de cette petite provocation, c'est un mélange de plusieurs choses. Initialement j'avais envie de faire un tour de France à pied. Et puis le projet s'est un peu raccourci dans sa durée. Du coup, l'idée d'une traversée est née. En me penchant sur des itinéraires, j'ai appris l'existence des voies vertes, ce qui simplifiait beaucoup ma préparation.

Qu'attends-tu de cette marche ?

D'un point de vue personnel, je cherche à apprendre à "entrer en contact" avec des personnes : les aborder, lancer une conversation, l'alimenter. Partant sans tente, si je veux dormir au chaud ou échanger avec des personnes, je suis contraint de frapper de porte en porte jusqu'à ce que l'une d'entre elles s'ouvre.

J'axe ce projet autour de trois thèmes : découverte, rencontre et apprentissage. Je cherche à montrer qu'il existe des Français accueillants, que l'agriculture biologique et l'artisanat sont des choses importantes et à développer, qu'il reste

des industries locales résistant aux sirènes de la délocalisation. Je cherche à voir tout cela et à en témoigner ; montrer qu'il existe des personnes prenant soin des hommes et de la terre.

Maintenant que ta marche est terminée, ta vision de la société et du monde a-t-elle évolué ?

Tout d'abord, l'idée de partir sans tente et de frapper aux portes des maisons pour trouver l'hospitalité a été une grande réussite : je n'ai jamais couché dehors, j'ai toujours été convié à manger et à me laver. On m'a même invité au restaurant, proposé des lessives et offert de quoi pique-niquer pour le jour suivant. J'ai pu loger chez quarante-neuf personnes de tous les âges (de 23 à 65 ans, répartis équitablement : aucune tranche d'âge n'a été majoritaire dans l'accueil), de toutes compositions familiales (célibataire, mariés, remariés, séparé, divorcé, avec ou sans enfants) et de toutes les catégories sociales et statuts (cadre moyen et supérieur, chômeur, ouvrier, sous curatelle, fonctionnaire, artisan, agriculteur). Bien entendu, j'ai essuyé des refus (rarement motivés), mais il y a toujours eu une porte ouverte à la fin. Les échanges avec mes hôtes ont été très riches. Je m'intéressais beaucoup à leur manière d'appréhender leur travail, à leur rapport à la terre et à la protection de l'environnement. De ce qui en ressortait, j'ai conclu que l'on pouvait se sentir bien dans son travail (alors que j'entends souvent le mot "impossible" à côté de "bien-être au travail") et que les personnes rencontrées, dans leur très grande majorité, sont soucieuses de la planète et agissent de multiples façons pour sa préservation. Les rares personnes avec qui j'ai pu parler de politique se montraient confiantes sur un changement possible, mais

■ Françoise Jausaud, *Je marche seule*, éditions l'Iroli. Pourquoi et comment marcher seul...

■ Bourses Zelligja, pour les jeunes de 16 à 20 ans, 60, rue Regnault 75013 Paris, tél/fax : 01 40 21 75 32, www.zelligja.com.



Marie Clémé

■ Pour les internautes qui veulent en savoir plus sur le périple de Nicolas et le contacter : www.rando-lyon-brest.fr et nico.sab@gmail.com

totalelement désabusées des politiciens actuels. Le sujet de la spiritualité a été souvent abordé par mes hôtes, qu'ils soient croyants ou non, anti-religieux ou fondamentalistes.

Un point inattendu et extrêmement enrichissant fut celui de la rencontre de nombreux autodidactes. J'ai croisé des personnes ayant construit, sans aucune formation préalable, des systèmes de chauffage et de chauffe-eau solaire, des meubles en bois, des installations électriques ou d'eau, des maisons (en béton, en bois, en terre), des bateaux (de trois à treize mètres, en bois ou en acier) et même des avions (monoplaces) ! J'ai aussi partagé des moments avec des personnes ayant appris seules l'accordéon, l'anglais, le maraîchage... Alors que l'on nous conditionne à tout demander à un spécialiste, elles ont choisi d'apprendre par elles-mêmes. Au final, le bénéfice personnel s'avère inquantifiable : toutes m'ont confié le plaisir qu'elles avaient eu à apprendre, mais surtout la satisfaction individuelle et la confiance en elles qu'elles en tiraient.

Cette confiance se retrouve également chez un grand nombre de personnes qui ont changé de métier, le plus souvent pour passer d'un métier "cérébral" à un métier manuel : d'ingénieur à tourneur sur bois, de responsable marketing à ébéniste, de courtier en assurance à maraîcher, d'analyste biologiste à costumière. Et puis le fait d'avoir obtenu le diplôme de vétérinaire n'a pas empêché une de mes rencontres de suivre une formation de pilote de ligne deux ans plus tard, ou une autre de délaisser le côté marchand de médecin libéral pour celui plus "vrai" de médecin salarié dans un dispensaire. Là encore, ces personnes débordaient de confiance. Elles prenaient beaucoup de plaisir dans leur nouvelle voie.

Quel est ton bilan personnel ?

Je me sens confiant : en moi, en l'Homme, en l'avenir... Je me sens capable de tout construire, d'apprendre énormément. Je sais parler aux

Un point inattendu et extrêmement enrichissant fût celui de la rencontre de nombreux autodidactes.

inconnus, je sais écouter des inconnus. Le fait de marcher seul oblige à puiser en soi pour avancer. Mais le parcours était jalonné de rencontres servant de carburant. Les deux ont été nécessaires pour cette évolution : la solitude et le lien aux autres. Cette aventure m'a fait lâcher prise sur beaucoup de choses ; lâcher prise sur le confort (on s'imagine bien trop souvent ne pas pouvoir s'en passer, mais on se rend compte que l'on a besoin de peu) ; lâcher prise sur le temps (ressenti comme inflexible au début, il n'existait presque plus trois mois plus tard) ; lâcher prise sur le cours des choses (tout peut arriver, il faut accepter cet aspect de la vie ; chercher à tout maîtriser/rationaliser/lister est inutile et nous fait perdre de vue des choses essentielles telles que les liens sociaux (amitié, amour, bon voisinage, relations professionnels sincères...) ; lâcher prise sur l'avenir (quoi qu'il m'arrive, je me sens capable de me débrouiller, de rebondir, de trouver).

Un tel voyage n'est pas une simple parenthèse dans le quotidien. Il peut permettre à chacun de se trouver des ressources pour se construire, de trouver ce qui le fait avancer, de sentir les aspirations de sa tête et de son corps tout entier. A aucun moment l'école ne nous place dans ce rapport avec nous-même ou avec l'autre. Nous passons notre temps à courir pour être "en haut", mais jamais nous ne nous posons la question de savoir si nous pourrions être "ensemble en haut", ni même de savoir si nous ne serions pas mieux "à côté". Rien ne nous pousse à nous connaître, nous, en tant qu'individus possédant une intériorité, ni à nous connaître en tant qu'individus vivant en société. Voyager seul en restant ouvert à la rencontre s'avère un formidable outil pour cela.

Propos recueillis par Jean-Pierre Lepri ■

La marche au service de la santé

Entre l'*Homo sapiens*, bipède marcheur, et l'*Homo urbanis*, bipède vautré devant sa télé, il s'est passé... 50 ans !

CINQUANTE ANS D'UNE SOCIÉTÉ D'ABONDANCE ET DE CONSOMMATION FACILE ONT CONDUIT en ligne droite à la sédentarité "cocooning", en totale contradiction avec l'héritage évolutif : deux cent mille ans de sélection d'un primate marcheur et coureur. L'organisme humain butte sur cette situation inédite et sa santé s'en ressent.

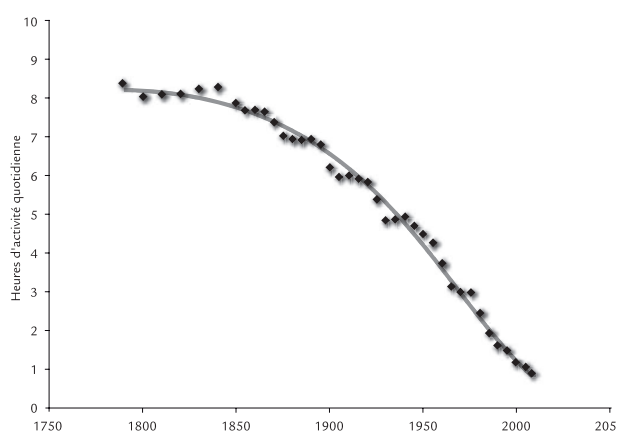
Activité physique, base de la vie animale

La chimie du corps humain est celle d'un animal, c'est-à-dire d'un être en mouvement tourné vers la dépense physique et mentale. Elle utilise l'oxygène pour produire de l'énergie cellulaire à partir des glucides. Les activités qui ont le meilleur rendement oxydatif (ou aérobie) ont fortement pesé sur la sélection naturelle. Elles sont représentées par tous les efforts d'endurance — en premier lieu la marche de déplacement — qui allient une intensité modérée mais durable (théoriquement illimitée), et une dépense énergétique modeste, donc économe en aliments. Ce qui n'empêche pas l'organisme d'être capable d'efforts intenses, mais brefs car épuisants.

Sports pas si bénéfiques

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), dans son rapport de 2006 sur *L'Activité physique et santé en Europe*, "le manque d'activité physique est à l'origine d'environ 600 000 décès par an en Europe". Sans surprise, il place la marche en premier choix d'activité. Avec raison !

Tous les sports ne peuvent, loin s'en faut, prétendre à un haut niveau d'hygiène et de préservation. Les compétitions exacerbent les émotions et leurs conséquences physiques, psychiques et sociales. Le dopage infiltre les pratiques, même de simple entraînement ; les traumatismes sportifs entraînent des séquelles personnelles et professionnelles. "Le sport fait mal, il faut l'admettre !", conclut un radiologue parisien en regardant les clichés désastreux de sa clientèle sportive.



▲ Schéma 1 - Evolution séculaire de l'activité physique quotidienne des Français (d'après le rapport PNAS - 2008)

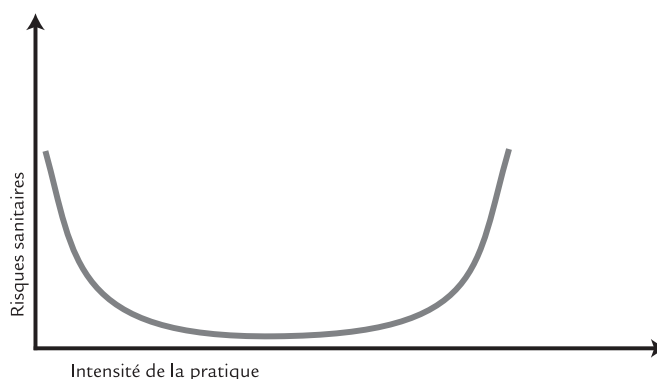
Marcher pour conserver sa santé

Les preuves expérimentales du bénéfice de l'effort physique s'accumulent. Mais il faut les nuancer.

Beaucoup plus d'effort physique n'allonge pas la durée de vie ni ne renforce la santé.

"La vertu se tient au milieu", professaient les Romains. On n'a pas fait mieux. Les épidémiologistes qui surveillent la cohorte anglaise *Norfolk*⁽¹⁾ concluaient en 2006 : "Quand on tient compte des activités professionnelles et de loisirs avec un simple questionnaire de santé, on constate que même une hausse très modérée des activités physiques quotidiennes s'associe à une réduction significative de la mortalité cardiovasculaire, tant chez les femmes que les hommes. Cette différence activité/inactivité de 14 % incite fortement à

(1) La cohorte *Norfolk* est la partie anglaise de la très vaste étude européenne (EPIC), laquelle est une cohorte prospective entreprise pour évaluer les liens entre alimentation et cancers. Elle est organisée par l'institut international du cancer (IARC), une "filiale" de l'OMS. EPIC inclut un demi-million d'Européens (Norvège, Danemark, Suède, Grande Bretagne, France, Espagne, Italie, Allemagne et Pays-Bas). La cohorte *Norfolk* est une sous-population de la cohorte anglaise : soit 30 000 personnes du comté de Norfolk, âgées de 45 à 74 ans, recrutées entre 1993 et 1999 et suivies depuis par les équipes d'épidémiologistes d'EPIC.



▲ Schéma 2 - "Le mieux est l'ennemi du bien", en activité physique aussi.



La Fédération française de randonnée

La FF Randonnée est une association loi 1901 reconnue d'utilité publique.

Elle a pour objectifs de développer la pratique de la randonnée pédestre en France, de contribuer à la protection de l'environnement et de valoriser le tourisme et les loisirs.

Ses missions principales

- Organiser les chemins de grande randonnée (GR), de grande randonnée de pays (GRP) et de petite randonnée (PR), par la création, le balisage, l'entretien et la promotion des itinéraires de randonnée ;
- Représenter les intérêts des randonneurs et de leurs associations auprès des pouvoirs publics ;
- Contribuer à la protection de la nature et de l'environnement ;
- Développer la pratique de l'activité ;
- Former des animateurs, des baliseurs, des dirigeants associatifs ;
- Assister techniquement les associations dans l'organisation de leur activité ;
- Informer via son site web et ses publications : TopoGuides®, Passion Rando magazine.

Repères 2010

- 210 000 adhérents, 3347 clubs affiliés
- 20 000 bénévoles (dont 6214 baliseurs) engagés sur l'ensemble du territoire
- 120 comités départementaux et régionaux
- 79 départements "Eco-veille®"
- 150 salariés
- 180 000 km de sentiers balisés en France
- 285 topoguides de randonnée

■ www.ffrandonnee.fr

promouvoir toutes les activités au-delà des loisirs sportifs". L'expertise collective 2006 de l'Inserm sur les bienfaits de l'activité physique a abouti à une recommandation consensuelle très modérée : 30 minutes de marche rapide par jour, une heure pour les enfants.

L'idéal est de pousser un peu la machine en résistance. Si inciter plutôt à une heure de marche

quotidienne (5 km) est une bonne chose pour obtenir les 30 minutes minimales espérées, l'adjonction de la montée des escaliers, par exemple, est fortement souhaitable ; car elle élève la consommation d'oxygène (à 75-80 % de la consommation maximale) en faisant, de l'effort fourni, un effort en résistance. Selon Duncan, en six mois, 30 minutes de marche intense et répétée, ou intense et espacée,

La marche, activité optimale

La marche est un effort génétiquement affûté. Activité d'endurance originelle, elle consomme peu d'énergie chimique : autour de 200 kcal par heure en terrain plat par temps calme, c'est-à-dire l'équivalent énergétique de deux pommes ou d'un demi-pain au chocolat. Elle sollicite le métabolisme aérobie (consommation d'oxygène) en fonction de la vitesse de déplacement (le train de marche), de l'intensité des dénivelés et du poids total du marcheur. Tous critères ne dépendant que des choix judicieux du marcheur.

Elle nécessite peu de matériel : de bonnes chaussures, des vêtements adaptés aux conditions ambiantes, un sac à dos pour les effets indispensables. En revanche, elle demande d'avoir un appareil locomoteur en état minimal... de marche ! Cette condition est rarement altérée au point d'interdire tout déplacement. Le vieillissement sensoriel et mental est plus à craindre que la dégradation du squelette dans les restrictions à la marche qu'un médecin peut conseiller.

Catégorie	Activités
Jeune enfant 	Marche quotidienne du domicile à l'école et de l'école au domicile Activités scolaires quotidiennes (récréations et clubs) Trois ou quatre après-midis ou soirs de jeu Week-end : marches de plus longue durée, activités dans un parc ou une piscine, déplacements à bicyclette
Adolescent 	Marche quotidienne (ou déplacement à vélo) du domicile à l'école et de l'école au domicile Trois ou quatre séances d'activités organisées ou non de sport ou d'exercice Week-end : marche, déplacement à vélo, natation, activités sportives
Etudiant 	Marche quotidienne (ou déplacement à vélo) du domicile à l'université et de l'université au domicile Utilisation de diverses possibilités d'être actif : monter les escaliers, accomplir des tâches manuelles Au milieu de la semaine, deux ou trois cours consacrés aux sports ou aux exercices, activités dans un gymnase ou une piscine Week-end : marches de plus longue durée, déplacements à vélo, natation, activités sportives
Adulte salarié ou travaillant 	Marche quotidienne ou déplacement à vélo du domicile au lieu de travail et du lieu de travail au domicile Utilisation de diverses possibilités d'être actif : monter les escaliers, accomplir des tâches manuelles Au milieu de la semaine, deux ou trois séances de sport, de gymnastique ou de natation Week-end : marches de plus longue durée, déplacements à vélo, natation, activités sportives, bricolage, jardinage
Chômeur adulte 	Marche quotidienne , jardinage, bricolage Utilisation de diverses possibilités d'être actif : monter les escaliers, accomplir des tâches manuelles Week-end : marches de plus longue durée, déplacements à vélo, natation ou activités sportives Séances occasionnelles de sport, de gymnastique ou de natation
Retraité 	Marche quotidienne , déplacement à vélo, bricolage ou jardinage Utilisation de diverses possibilités d'être actif : monter les escaliers, accomplir des tâches manuelles Week-end : marches de plus longue durée, déplacements à vélo ou natation

ou modérée et répétée, augmentent la puissance aérobie de l'organisme. Mais seules les 30 minutes intenses et répétées diminuent le mauvais cholestérol tout en augmentant le bon. Cet effet connu sur les lipides disparaît avec les années quand l'hygiène alimentaire conjointe se relâche.

Encore des obstacles... sournois

Selon Jean-François Toussaint, la mobilité "active" la plus efficace est la marche ou le vélo. Encore faut-il des infrastructures : trajets urbains sécurisés, équipements à disposition, cours de récréation adéquates... Le PNAS 2008⁽²⁾ prévoit de

développer "les moyens de transport actifs" et de défiscaliser à hauteur de l'équivalent de 200 € par an les personnes qui résident dans un rayon de 10 km autour de leur lieu de travail et s'y rendent à vélo. Mais, soupire le spécialiste : "Parfois la force de conviction est balayée par les turbulences de l'économie mondiale. La défiscalisation que nous avions proposée pour les modes de déplacement en mobilité active devient moins prioritaire".

Dr Sophie Duméry

Membre de la commission médicale de la Fédération française de la randonnée pédestre ■

(2) *Proceedings of the National Academy of Sciences (USA)*

Une autre façon de marcher... Marcher léger !

C'est bien connu, le plus difficile dans les randonnées, c'est le ravitaillement ! Eh oui, il faut le porter, et sur le dos encore.

Déjà la bouteille d'eau est incontournable, et 1 l. d'eau, rien à faire, ça pèse 1 kg.

Allez, on ne peut pas emmener généralement moins qu'un morceau de pain, une boîte de pâté, un bout de fromage, du chocolat, quelques fruits secs et les nécessaires barres énergétiques qu'on doit consommer toutes les 2 h sous peine d'hypoglycémie foudroyante ! Donc pas moins de 2 kg en plus du reste.

Parce qu'on ne peut pas marcher sans manger, bien sûr !

Et pourtant des milliers de personnes le font régulièrement chaque année.

Pourquoi ? Pour des raisons d'hygiène physique et morale, de nettoyage interne, de prévention, de mieux-être.

Comment est-ce possible ? Il ne s'agit pas de marcher sans être nourri. Il faut comprendre que notre organisme sait mieux gérer le manque que

l'excès et qu'après un jour ou deux sans nourriture solide, il enclenche — généralement — le programme "autorestauration" et cherche la nourriture dans ses réserves — qui renferme pour nous tous ou presque, dans les pays du Nord, de quoi assurer au moins trois semaines de survie.

Voilà pourquoi les jeûneurs-marcheurs débutants, dans les stages bien encadrés, s'étonnent de n'avoir pas faim. Quelle découverte extraordinaire : je marche, je ne mange pas, je ne prends que des boissons : eau, tisane, jus de fruits dilués, bouillon de légumes, et je n'ai pas faim.

Chacun marche à son rythme, car la marche facilite le jeûne. La plupart des marcheurs connaissent une meilleure respiration, une meilleure élimination, un meilleur sommeil, une redynamisation, un mieux-être, apportés par cet exercice physique doux.

Hélène Closset

Animatrice de stages de jeûne et randonnée
www.holicor.com

Pour en savoir plus :

■ Fédération de jeûne et randonnée : www.fjr.com

La marche comme mode de transport

Marie Clem's

Bien sûr, tout le monde marche aujourd'hui. Le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle est saturé, les revues spécialisées dans les treks et randonnées se portent bien, les modèles de sacs et de grosses chaussures sont toujours plus nombreux. Mais une chose est de marcher à travers forêts et montagnes le week-end et pendant les vacances, une autre est de marcher tous les jours pour se déplacer dans la ville, en prenant ses pieds (et le reste de son corps) comme véhicule.

C'EST LE PARI DE NOMBRE D'ACTEURS PROFESSIONNELS DE LA VILLE AUJOURD'HUI : faire en sorte que les urbains marchent plus, plus longtemps, avec plus de plaisir. Car marcher pour circuler en ville ne signifie pas que le plaisir n'est plus au rendez-vous. Bien au contraire, il faut pouvoir marcher en ville avec le même plaisir qu'à la campagne, quand on sent tout son corps revivre...

Tous les spécialistes vous le diront : les urbains marchent difficilement plus de... 1800 m, soit une petite demi-heure. Comment les "pousser" au-delà ? Mais d'abord, pourquoi vouloir les pousser au-delà ? Parce que, d'une manière générale, il faut rendre les villes aux piétons ; elles ont été pensées pour eux, historiquement, culturellement parlant. Dans un article intitulé "Ville pédestre, ville rapide" (*Urbanisme*, N°359, 2008, pp. 57-59), le géographe Jacques Lévy montre bien que la "métrique" des villes, c'est-à-dire leur échelle, est pensée sur les capacités des habitants à les parcourir à pied. Ce n'est que depuis un demi-siècle que la métrique automobile a tendance à s'imposer, rendant peu à peu impossible les déplacements à pied. Mais, dans les centres-villes, ceux-ci sont encore majoritaires, et il faut qu'ils le restent. Pour une raison très particulière et pour une raison très générale.

La raison particulière, c'est que les transports en commun arriveront bientôt à leur point de saturation, du moins dans les plus grandes villes, comme Paris et Londres. D'ici 2014, la RATP estime que les quais de métro vont être, à certaines

heures, sur certaines lignes, bondés à un point tel que des mouvements de panique générés par une bousculade pourraient conduire à des accidents très graves (on imagine bien, de fait, comment des usagers pourraient être projetés dans les voies). Or les statistiques montrent que nombre d'usagers utilisent le métro pour de très courts trajets de quelques stations. Il faut donc les inviter à ne pas descendre dans le métro et poursuivre leur chemin à pied. Autant de personnes en moins entassées sur les quais.

La raison générale, c'est que les urbains épaississent presque à vue d'œil. Tous les pays, y compris les pays émergents, s'inquiètent aujourd'hui de voir leurs populations, et tout particulièrement leurs populations jeunes, prendre du poids. Des sautes spectaculaires d'une génération à l'autre viennent d'être enregistrées, notamment en Chine. Aux Etats-Unis, la progression des personnes en surpoids avance à la vitesse d'une pandémie... En termes de santé publique, l'obésité est inquiétante, parce qu'elle coûte très cher à la communauté — en raison de la plus faible résistance des personnes en surpoids aux maladies cardiovasculaires, au diabète, etc. En termes d'équipements collectifs, les réaménagements des transports publics, des bus aux avions en passant par les ferries, qui doivent offrir des sièges plus vastes mais moins nombreux, coûtent également très cher à la communauté. Bref, il faut réagir, et une des façons de lutter contre le surpoids, c'est l'exercice physique. On le sait, les campagnes de prévention nous cassent suffisamment les pieds,



c'est le cas de le dire, avec leurs injonctions culpabilisantes : il faut marcher au moins une demi-heure par jour d'un pas vif. Le hic, précisément, c'est que ces campagnes ne produisent pas d'effets à long terme : elles nous gonflent. Il faut donc inviter à la marche par d'autres moyens. On revient à la question posée d'entrée de jeu : comment inciter les gens à marcher plus ?

Inviter les piétons à marcher plus

La proposition qui vient immédiatement à l'esprit, c'est qu'il faut leur donner de plus nombreux espaces réservés. Mais les piétonniers ont fait leur temps : déserts après 18 h, ils peuvent tuer une ville à petit feu. Il faut plutôt, en termes d'aménagement physique de facilitation de la marche, songer à des "zones 20", qui invitent tous les modes de transports, des voitures aux vélos, des bus aux piétons, à partager l'espace public disponible. Les trottoirs sont abolis, mais des dispositifs sont mis en place pour faire rouler les véhicules au pas. Utopique ? Pas du tout. Allez en Suisse, et pas seulement dans les trous perdus : Genève pratique cette politique en plein centre-ville. Les automobilistes pestent au début, puis s'adaptent, surtout qu'ils seront nécessairement piétons à leur tour.

Si l'on veut inviter les piétons à marcher plus longtemps, il faut aussi ne pas constamment les interrompre dans leur course. Les "stop and go" des innombrables feux rouges sont insupportables. Ce qui explique le plaisir des déambulations longues le long d'un fleuve ou d'un bord de mer réaménagé. Or ce dispositif est possible en ville : il suffit de trottoirs dits traversants. Aux voitures de les escalader, après avoir marqué l'arrêt si elles veulent poursuivre leur route avec un pot d'échappement.

Mais les aménagements physiques ne suffisent pas. Il faut en outre des aménagements ludiques et des aménagements symboliques. Des aménagements qui font sourire, et poursuivre le chemin ; des aménagements dans les têtes qui conduisent à une "prise de pouvoir". Je m'explique.

Avec la "ludification"⁽¹⁾, c'est l'esprit des jeux d'enfants qui se répand dans toute la ville — et qui gagne les adultes. Les adultes marchent en jouant, même discrètement. Ils marchent sur des pavés qui carillonnent. Ils écoutent des arbres qui parlent. Ils s'assoient sur des cailloux mous dessinant un chemin du Petit Poucet. Ils descendent les escaliers en glissant sur des rampes. Ludifier, c'est lubrifier socialement en faisant jouer en public : il se peut que les adultes n'osent pas trop se lâcher dans les rues, mais qu'ils acceptent de sortir de leur rôle dans les parcs, surtout s'ils y sont en groupe ou accompagnés de leurs enfants (qu'ils sont par exemple en train de conduire à l'école).

Cette décontraction peut conduire à la prise de conscience que la ville appartient autant aux piétons qu'aux automobilistes. L'espace public est l'espace de tous. La formule est très banale mais il faut constater que les piétons se pensent encore beaucoup comme des urbains de seconde zone, qui doivent s'effacer devant les autres véhicules. L'aménagement "symbolique", c'est l'aménagement dans la tête ; c'est une certaine audace dans le comportement à la suite d'une affirmation de sa place dans la ville. On peut ainsi parler de la nécessité d'un *empowerment* des piétons si l'on veut qu'ils marchent plus et plus longtemps, tout en y prenant plus de plaisir. Il faut amener les piétons non à agresser les autres véhicules, bien sûr, mais à se faire respecter, comme les cyclistes réussissent aujourd'hui à le faire. Cet *empowerment* devrait passer par une organisation collective (à la manière de l'association *FussVerkher* en Suisse alémanique) qui permettrait aux piétons d'avoir leurs représentants dans les négociations avec les pouvoirs publics. Mais elle doit surtout passer par une prise de conscience de chacun qu'il constitue un véhicule comme un autre, avec les mêmes droits et les mêmes devoirs. Aux gestionnaires urbains d'accompagner les marcheurs urbains dans ce processus d'affirmation de leur rôle. Un rôle crucial pour l'avenir des villes.

Yves Winkin
Ens-Lsh ■

Pour en savoir plus :

■ Jean-François Augoyard, *Pas à pas : essai sur le cheminement quotidien en milieu urbain*, À la Croisée, Marseille, 2010

■ Rachel Thomas (dir), *Marcher en ville - faire corps, prendre corps, donner corps aux ambiances urbaines*, Archives Contemporaines, 2010

■ Revue *Urbanisme*, n° 359, mars-avril 2008, dossier sur la marche urbaine coordonné par Sonia Lavadinho et Yves Winkin.

■ Marie Demers, *Pour une ville qui marche : aménagement urbain et santé*, éditions Ecosociété, Montréal, 2008.

(1) Mot créé à partir de "ludique" et de "fluidification" pour évoquer la capacité des villes à augmenter les déplacements en modes doux, grâce à un recadrage ludique, éphémère ou permanent, des espaces traversés.





Marche et militantisme

▲ La marche *Footprints for peace* à la sortie de Cherbourg (Manche), mai 2008.

Les drapeaux multicolores ondulent dans la brise du bord de mer. Tout le groupe a choisi de marcher sur la plage, les pieds dans les vagues. Je les suis longtemps des yeux avant de revenir vers Granville d'où nous sommes partis ce matin. Des randonneurs ? Non, des marcheurs. Partis de Londres le 26 avril 2008, ils arriveront à Genève le 16 juillet, après un long périple à travers la France.

DÉPART LE JOUR DE LA COMMÉMORATION DE L'ACCIDENT DE LA CENTRALE DE TCHERNOBYL et arrivée le jour anniversaire du premier essai au monde d'une bombe nucléaire à Alamogordo. Pas de coïncidences dans le choix des dates de cette marche internationale pour un avenir sans nucléaire, dont le but est la dénonciation du nucléaire civil et militaire. Ces dates sont un symbole fort pour mettre en évidence leurs dangers et leurs liens inextricables. Marche contre le nucléaire civil et pour la promotion des énergies renouvelables, de l'efficacité énergétique et de modes de vies moins "énergivores". Marche contre le nucléaire militaire et pour la mise en œuvre de l'abolition globale des armes nucléaires, pour la réforme profonde du Traité de non-prolifération et pour une culture de paix entre les peuples.

J'étais juste de passage pour les soutenir alors qu'ils passent dans ma région. Je le croyais du moins. En fait je vais revenir plusieurs fois "sur la Marche". Le groupe de base – ceux qui font tout le voyage – s'enrichit ainsi, au fil des étapes, de compagnons de passage venus quelques heures, quelques jours ou quelques semaines. Pas seulement des militants, mais des gens avec des motivations très variées, même s'il y a une certaine unité globale dans leurs préoccupations. Plusieurs marcheurs sont des membres du *Réseau Sortir du nucléaire*, celui-ci ayant co-organisé cette

marche avec l'association *Footprints for Peace*, et diffusant largement l'information. Parmi eux, le degré de connaissances est inégal, certains étant des militants compétents sur un aspect – ou plusieurs – du problème, d'autres ayant des notions plus générales. La vie en commun lors de la marche va offrir à chacun des occasions d'enrichir ses connaissances au contact des autres, de même avec les autres participants impliqués dans d'autres mouvements, d'autres luttes, et également avec les "accueillants", très hétérogènes aussi. Un temps fort de ce genre de connexion a été les trois jours passés à la ferme de la Batailleuse dans le Jura, où les marcheurs ont été invités à rejoindre les *Rencontres de la décroissance*. Les échanges ont été fort riches et plusieurs personnes ont ensuite continué avec les marcheurs jusqu'à Genève. Les marches non violentes sont en effet un mode d'action commun au mouvement antinucléaire et à celui de la décroissance. Il s'établit ainsi, au fil des jours, des liens ou des passerelles, des convergences, entre tous ces mouvements à première vue un peu disparates, mais dont le but final est de provoquer un changement global du monde. Ce ne sont pas seulement des réseaux transnationaux de militance qui se bâtissent, mais aussi des relations d'amitié car plusieurs personnes restent en contact et se revoient après une marche.

Des marches de toutes les couleurs

Lors d'un cercle de partage matinal, j'ai exprimé mon souhait de revenir avec mon fils âgé de onze ans pour les dernières semaines jusqu'à Genève. Je crains un peu qu'un enfant ne soit pas le bienvenu, risquant de gêner ou ralentir les marcheurs... Erreur ! Une ovation salue mes paroles. La marche est vraiment ouverte à tous et la participation des jeunes, vivement encouragée, est appréciée. D'ailleurs point n'est besoin d'être un marcheur entraîné. Le fourgon qui transporte les bagages et le matériel individuel et collectif de camping peut accueillir aussi les trop fatigués ou ceux souffrant de quelques maux ou trop jeunes pour faire l'étape entière. Ceux qui ne marchent pas s'occupent de l'intendance, des réparations, de la distribution des tracts dans la ville voisine ou se portent en éclaireurs chez nos hôtes pour les aider à nous accueillir. Mais, en général, chacun préfère marcher ; le rythme quotidien moyen est accessible à tous, surtout dans une ambiance

conviviale, souvent joyeuse et par le soutien de l'effort partagé ensemble. Le groupe fonctionne de la manière la plus égalitaire et la plus collégiale possible. Chacun est invité à participer aux différentes tâches et fonctions : porter la bannière qui précède la marche, charger le van, cuisiner, assurer la sécurité, être contact-médias ou contact-police, accueillir les nouveaux marcheurs, etc. Le cercle du matin sert à partager les informations entre tous et se conclut toujours par une accolade générale, ce qui contribue à souder le groupe.

Messages et rencontres

Une marche militante est porteuse d'un message à transmettre, pas seulement dans le registre d'une dénonciation négative, mais aussi avec des propositions constructives. Ce but implique donc d'aller à la rencontre des habitants, des villageois pour leur expliquer ce message. Pour les marcheurs, cela signifie s'engager dans une participation active aux conférences publiques, visites, réceptions officielles, rencontres avec la presse, préparées par les organisateurs locaux et les accueillants, à l'étape en soirée ou lors de nos

Les marches de protestation sont bien sûr aussi des marches "pour autre chose", proposant et soutenant des alternatives. Certaines visent principalement à diffuser une idée nouvelle. Ainsi les *Objecteurs de croissance* ont organisé une dizaine de marches depuis 2005 dans plusieurs régions de France et en Belgique pour expliciter et faire connaître la notion de décroissance et ses applications concrètes au niveau individuel et collectif.

MARCHER POUR DES IDÉES

“ Il est difficile de s'engager corps et âme dans une marche de plusieurs jours. Marcher ainsi, c'est relever la tête, arpenter l'espace public. Marcher ainsi, c'est arrêter le rythme habituel de ses journées pour se lancer dans l'inconnu, au gré des événements qui ne manqueront pas de ponctuer l'aventure", explique François Vaillant, militant de la non-violence⁽¹⁾.

Il y a, dans la marche, une dignité qui n'échappe à personne. On ne fait pas "semblant". On se situe à un niveau plus fondamental que le simple débat d'idées, dans une dimension existentielle qui met en jeu la précarité et la prise de risques de ses acteurs. La marche politique engage tout le corps, elle n'est pas un simple débat qui se joue dans un fauteuil. Dans le même temps, la marche non-violente met en scène la vulnérabilité de celles et ceux qui la mettent en œuvre.

Elle est avant toute chose un puissant moyen de pression qui appartient à la panoplie des actions non-violentes dont dispose un mouvement minoritaire qui cherche à se faire entendre. La marche constitue un moment fort d'une campagne d'action qui se déroule sur la durée. "En prenant le temps de marcher, les marcheurs signifient aux autorités qu'ils n'ont plus, paradoxalement, le temps d'attendre ; il faut que leur dossier soit considéré de toute urgence. Il existe un parallèle entre la grève de la faim et la marche : dans les deux cas les acteurs prennent le temps d'exposer et de dramatiser une situation d'injustice", poursuit François Vaillant. La marche permet notamment à des minorités opprimées de prendre conscience de leur force et de faire valoir leurs droits. Quelques épisodes sont significatifs de son histoire récente.

La marche du sel, conduite par Gandhi en 1930, parcourt 400 kilomètres pour l'abolition de l'impôt britannique sur le sel qui frappe lourdement les Indiens. Gandhi recueille une poignée d'eau salée dans l'océan Indien, appelant le peuple à s'autonomiser au lieu de l'acheter. C'est la première grande action de désobéissance civile sur le chemin de l'indépendance.

Pendant les 10 ans de lutte au **Larzac** contre l'extension du camp militaire, deux marches de Millau à Paris sont organisées, en 1973 et 1978. Une marche sur le Larzac, en 1973 également, rassemble 80 000 personnes.

L'**American Indian Movement** organise dès 1972 de nombreuses marches, d'abord sur le territoire des Etats-Unis puis partout dans le monde, pour exiger la reconnaissance des droits des peuples autochtones. Ces marches ont un rôle important dans l'impulsion d'un mouvement mondial des peuples "natifs".

En 2007 en Inde, la campagne **Janadesh 2007** est lancée par le mouvement gandhien Ekta Parishad pour exiger des réformes foncières et le contrôle communautaire des ressources naturelles. Son point culminant est une marche de 350 km et d'un mois, de Gwalior à Delhi, qui rassemble 25 000 personnes, principalement des paysans sans terre, et bénéficie d'un large soutien international. Le gouvernement indien n'ayant pas respecté ses promesses, une nouvelle campagne vient d'être lancée avec l'objectif de réunir 100 000 marcheurs pour la prochaine marche "Jansatyagraha" de 2012.

Les marches ont également été utilisées largement dans plusieurs pays comme moyen de protestation contre le nucléaire militaire et civil.

Moyens de pression politique, les marches sont également des aventures humaines qui donnent à vivre une expérience de solidarité — parfois éprouvante — et permettent d'expérimenter dans le présent le fait que quelque chose de meilleur peut être construit ensemble.

Sophie Morel et Guillaume Gamblin

(1) François Vaillant, éditorial de la revue *Alternatives Non-Violentes* n° 156 : "La non-violence en marches, de Gandhi à demain", septembre 2010, dossier de 52 pages sur les marches non violentes. ANV, Centre 308, 82 rue Jeanne-d'Arc, 76000 Rouen. www.anv-irnc.org



Le Réseau Sortir du nucléaire et Footprints for Peace préparent une marche internationale contre le nucléaire qui se déroulera du 1er au 31 juillet 2011 le long de la Loire. La marche passera par Orléans, Blois, Tours, Chinon, Saumur, Angers, Nantes. Pour plus d'information : marchesortirdunucleaire@gmail.com

■ Blog : <http://marche-pour-sortirdunucleaire-et-pour-la-paix.overblog.com/>

■ Footprints for Peace : www.footprintsforpeace.org

■ Réseau Sortir du Nucléaire : www.sortirdunucleaire.org

jours de repos. Lorsque l'étape a été longue ou le temps mauvais, c'est parfois dur de ne pas arriver juste pour se reposer, diner, monter sa tente et rester entre soi dans l'intimité du groupe. Car l'accueil des marcheurs est un événement local, plus ou moins médiatisé, annoncé, donc attirant des curieux désireux de connaître cette aventure un peu folle, ces gens venus de si loin pour dénoncer le nucléaire avec leurs pieds. D'ailleurs, après un temps consacré à l'objet de la marche, les questions s'orientent vers le vécu des marcheurs, l'organisation et la vie quotidienne pendant la marche. Les jours de repos laissent souvent peu de temps pour le farniente, juste celui de laver son linge : à proximité d'une installation nucléaire, le temps sera consacré à une action collective de protestation non violente avec les militants locaux ; ailleurs, ce sera une visite de découverte d'un lieu de vie alternatif, ou d'une expérience d'autonomie énergétique ; ailleurs encore l'occasion de se familiariser avec les tactiques de désobéissance civile, de théâtre de rue, de clowns activistes, soit par un intervenant extérieur, soit par un marcheur.

Nous ne risquons pas d'oublier notre condition de marcheurs-militants grâce à la surveillance plus ou moins discrète des forces de l'ordre. Durant les premiers jours de la marche sur le sol français, en Cotentin, "la presque île nucléaire", une voiture de gendarmerie nous suivait à quelques centaines de mètres. C'était un excellent début car cela a suscité l'attention des médias et contribué à lancer la dynamique d'intérêt dont nous avons besoin pour diffuser largement notre message, pour élargir les réseaux de soutien et de sympathie. Le groupe des marcheurs, par sa grande diversité d'âges, de professions, de milieux sociaux, de modes de vie, de nationalités, représente un microéchantillon de la société civile.

A 15 h tapantes, nous franchissons la frontière franco-suisse d'un seul élan, groupés derrière

notre grande bannière, pour rejoindre les militants suisses qui nous attendent au-delà pour entrer ensemble dans Genève. Nous faisons halte plusieurs heures devant le siège de l'OMS en signe de solidarité avec le mouvement des vigies de "Indépendance de l'OMS" qui dénonce la soumission de celle-ci à l'AIEA et les mensonges sur les conséquences véritables de l'accident de Tchernobyl. Plusieurs marcheurs participeront aux vigies les jours suivants et certains reviendront par la suite y prendre part. A l'ONU, une délégation de marcheurs est reçue à la Conférence du désarmement pour remettre 1 000 grues en origami, symboles de la paix, ainsi qu'une motion demandant l'abolition totale des armes nucléaires au nom des peuples du monde. Par petits groupes de même nationalité, les marcheurs rencontrent aussi l'ambassadeur de leur pays, lui faisant part de leur souhait de voir leur pays s'engager concrètement en faveur du désarmement, sans toutefois se bercer d'illusions sur la portée de leur intervention, surtout en ce qui concerne les Etats nucléaires membres du Conseil de sécurité de l'ONU.

Plusieurs d'entre nous se sont retrouvés à Genève l'année suivante pour la marche jusqu'à Bruxelles, avec Footprints for Peace et le Réseau Sortir du nucléaire. Parmi nous, le même jeune adolescent est revenu aussi faire toute la marche et il marchera encore l'année d'après, pendant trois mois aux Etats-Unis, pour construire un monde plus vivable et plus sûr pour tous les enfants de la Terre.

Une action en profondeur et dans la durée

La réussite d'une marche s'évalue d'abord à ses effets visibles et immédiats : rassembler des énergies pour créer des liens d'amitié et de militance, échanger des connaissances et des expériences, et partager la joie d'œuvrer ensemble vers un même but. Sur le long terme, une marche agit comme un levain, lentement et en profondeur : le niveau de conscience global augmente progressivement, et ce qui pouvait sembler utopique finit par se concrétiser. En 1995, une marche pour un monde sans nucléaire de Bruxelles à Moscou avait, parmi ses objectifs, la création d'une agence internationale pour la promotion des énergies renouvelables. En 2009, l'IRENA (International Renewable Energy Agency) voyait le jour ; 149 Etats ont aujourd'hui signé sa charte et 34 l'ont ratifiée.

"On n'arrête pas l'homme qui marche" comme aime encore à le répéter André Larivière, après 15 années de marche. Les empreintes des pas demeurent visibles pour ceux qui veulent se dresser à leur tour et les suivre. Et le moins visible ?

Sophie Morel

Réseau Sortir du nucléaire ■

Marcher pour se transformer



Marcher pour changer les autres et/ou le monde - cf. les marches militantes - me transforme moi aussi. Marcher pour me transformer peut, tout aussi bien (voire mieux ?) contribuer à changer les autres et le monde.

HENRY DAVID THOREAU EN EST UNE ILLUSTRATION : L'AUTEUR-ACTEUR DE *LA DÉSOMBÉISSANCE civile* et militant politique à ses heures est aussi un "solitaire" qui s'installe dans les bois et marche quatre heures par jour. Il en explique les bienfaits dans *De la marche*. Même (et surtout) dans sa cabane de Walden, dans les bois. Il s'y sent présent au monde, attentif "à l'animal, au minéral, au végétal qui sont en [lui]". A la topologie de l'être, il préfère donc une topologie du "hêtre — avec un "h" qui respire"⁽²⁾. Il recherche l'harmonie dans la "gravitation universelle", sans lien aucun avec une transcendance divine, mais pour mieux comprendre et mieux apprécier l'essence même de la vie.

Il y a ainsi, parmi ceux qui marchent d'abord pour eux-mêmes, deux types de marcheurs : ceux qui ont un but conscient, tels les pèlerins ou les "philosophes", et ceux qui marchent sans but précis ou clair, même si, au final, la distinction n'a plus beaucoup de sens.

Pèlerins et philosophes

Le pèlerin a un but. Soit, c'est une destination, chargée de sens pour lui et qui l'aidera donc à

accomplir sa destinée : Compostelle, Lourdes, La Mecque... et autres lieux vers lesquels on marche ou bien là où l'on marche, en "processionnant" notamment. Au sens premier, le pèlerin (*peregrinus*) est celui qui n'est pas chez lui là où il marche, celui qui abandonne ses attaches. Le pèlerin représente, pour certains, une métaphore de la condition humaine : la vie est un voyage. Mais le pèlerin peut aussi marcher pour expier ses fautes, demander une faveur ou remercier d'une grâce. C'est alors sa marche elle-même — et non sa destination — qui prend le sens premier. Aussi, parfois se doit-il de la rendre plus pénible, avec des cailloux dans les chaussures, en allant à genoux... comme si l'effort et la privation devaient augmenter ses chances d'être entendu. Les symboles, ici comme ailleurs, ont le sens que leur donne celui qui y croit. Il n'en va guère différemment pour ceux qui pensent que la nature est le paradis ou que marcher dans la nature est en soi vertueux. Certains font même de la marche un rite : celui, par exemple, de la promenade quotidienne ou hebdomadaire.

Le philosophe, lui, marche pour s'éclaircir les idées. Dégagé de la pression d'écrire ou de

“ Aller me suffit.
René Char⁽¹⁾ ”

(1) *La Compagne du vannier*, René Char (1907-1988)

(2) Thierry Gillyboeuf, in Henry David Thoreau, *De la marche*, Mille et une nuits, p. 72

Pour en savoir plus :

- Henry David Thoreau, *De la marche*, Mille et une nuits.
- Frédéric Gros, *Marcher, une philosophie*, Carnets Nord.
- Rebecca Solnit, *L'Art de marcher*, Actes Sud.
- Jean Ollivro, *L'Homme à toutes vitesses. De la lenteur homogène à la rapidité différenciée*, Presses universitaires de Rennes.
- David Le Breton, *Eloge de la marche*, Métailié.



▲ "Walking to the sky", œuvre de Jonathan Borowsky, Dallas, 2004

convaincre, il laisse errer, par son errance, son intellect — lequel alors invente de nouvelles idées ou décante les anciennes et les organise autrement. Penser en marchant, marcher en pensant. Depuis Socrate (faisant les cent pas sur l'*agora*), Aristote et les péripatéticiens (les "promeneurs" — qui enseignaient en marchant) ou les Cyniques (vagabonds lanceurs d'invectives), jusqu'à Nietzsche qui affirmait n'écrire bien "qu'avec ses pieds"⁽³⁾, en passant par Rousseau, Rimbaud, Kant, Thoreau ou Gandhi et tous les autres, plus ou moins connus... ils sont nombreux, les philosophes marcheurs. Pour eux, la marche est le moyen d'une production ou celle d'un partage, intellectuels, ou encore le moyen d'une meilleure compréhension du monde et de la vie.

La marche comme liberté

Il y a aussi ceux qui marchent "pour marcher", sans but explicite, pour se libérer, et d'autres encore qui marchent pour être libres — voire pour "être".

Parmi les premiers, il y a ceux qui partent, tour d'un coup, par réaction, sans savoir vraiment où aller. D'autres marchent pour se déconnecter momentanément des réseaux d'images, de sons, de marchandises, d'informations et d'idées... qui les enserrant. Ils sortent du quotidien et des obligations. Ils s'échappent des machines devenues prothèses du corps — qu'elles handicapent, conceptuellement, voire musculairement et sensoriellement⁽⁴⁾. Ils retrouvent et goûtent un

peu, tour à tour, la liberté, la frugalité, la lenteur⁽⁵⁾, l'authenticité, la solitude, le silence... Ils font l'expérience du pur, du simple, de la distance (à soi), de l'espace⁽⁶⁾... Marcher, c'est aussi se rapprocher des rythmes naturels du corps : respiration ou battements du cœur. Marcher, c'est se mettre à côté, contempler son quotidien. C'est aussi une occasion d'éprouver la réalité, de ressentir directement — et non percevoir ou recevoir les mots et les idées des autres.

Enfin, quelques rares personnes marchent pour rien de tout cela, bien qu'ils en bénéficient, au passage. Sans but précisé, ils se "fondent" dans la marche. Selon eux, le marcheur "disparaît" ; seule subsiste alors la marche ; le marcheur ne foule plus la nature, il est la nature ; il n'observe plus le flux immémorial de la vie, il est la vie.

Marcher est donc aussi comme une philosophie.

"Le vrai miracle n'est pas de marcher sur les eaux ni de voler dans les airs : il est de marcher sur la terre" (Houeï Neng, 638-713 apr. J.-C.)

Tout chemin se fait en marchant⁽⁷⁾. Mon propre chemin aussi.

Marcher et se faire. Se faire et, en marchant, être.

Pas à pas.

Jean-Pierre Lepri ■

(3) *Le Gai Savoir*, prologue, paragraphe 59

(4) Telles les télécommunications qui nous permettent, avec un index, de nous parler à des milliers de kilomètres (mais pour dire quoi ?) ou bien la voiture, une tonne de métal que nous manipulons de la main ou des pieds et dont nous devenons dépendants.

(5) Cf. le dossier "L'éducation lente" et le mouvement "slow", in *Silence*, n° 382, septembre 2010

(6) Ceux qui, dans les salles de gym ou chez eux marchent ou courent — sur place ! — sur un tapis roulant font peut-être le "même" effort physique que ceux qui marchent dehors ; mais ils ne le font pas dans, sur ni avec le monde. Ils remplacent le temps ET l'espace par le temps seul. Ils se déconnectent du monde, comme nous y entraînent toutes les machines.

(7) *Caminante, no hay camino / se hace camino al andar. / Caminante, son tus huellas / el camino, y nada más* Antonio Machado (Marcheur, il n'y a pas de chemin, / Le chemin se construit en marchant. / Marcheur, ce sont tes traces / Ce chemin, et rien de plus).





La marche, une flânerie libertaire

Maîtresse dans l'art de cheminer et de musarder, la marche est à l'origine du voyage. Le voyage à pied permet de retrouver les traces des hommes effacées par le passage fulgurant des véhicules à moteur. Marcher requiert à la fois effort et patience, deux vertus occultées dans notre société obsédée de confort et de consommation.

RANDONNER RÉVEILLE EN NOUS LES SENS ENFOUIS PAR LE BROUHAHA DES CITÉS ET PAR LE BROUILLAGE DES ESPRITS. La marche préfère les chemins de traverse et, lorsque son itinéraire bifurque pour aller s'engager sur la *vraie* route, c'est souvent pour devenir un sport. La promenade devient alors une course pour laquelle le culte de la vitesse est primordial. Mais la marche n'est pas toujours un vecteur de pluralité : "Il n'y a qu'une seule façon de marcher..." dit l'adage militaire, repris par les Scouts. Une façon d'avancer dont la cadence traduit l'enfermement. Une variante guère plus appréciable consiste à chantonner pour ne pas perdre le nord ni se décourager : "Un kilomètre à pied, ça use, ça use...", un esprit de camaraderie qui n'empêche pas l'usage tant des souliers que des voix. Cela dit, l'énergie est souvent le nerf de la marche et — sous la pluie par exemple —, le chant tout comme la pensée constituent aussi deux parfaits compagnons de route pour le marcheur.

La marche du monde

La marche est partout et partout on marche : dans les manifestations politiques ou sportives, dans les défilés de mannequins ou de militaires. Avancer les pieds ensablés dans le Hoggar algérien,

traverser la jungle urbaine new-yorkaise ou remonter une rivière les pieds dans l'eau en territoire Asmat chez les Papous, l'acte de marcher nourrit nos déplacements kilométriques. Randonner c'est davantage se mettre au pas de l'autre qu'imposer sa cadence. C'est la différence entre le soldat qui défile et le badaud qui flâne; l'un pacifie, assure-t-il, par les armes, et l'autre arbore simplement un comportement pacifique. Car marcher au gré de son envie est d'abord une redécouverte de soi-même, une mise en parenthèses de la souffrance du monde et du quotidien qui nous mine.

La marche nous renvoie à la mère des migrations : il y a deux millions d'années (du temps de l'*homo erectus*), puis vers 150 000 ans av. J.-C. (*homo sapiens*), la promenade humaine prend son temps et donc son rythme pour, tout de même, conquérir le globe en partant du berceau africain. La marche nous rappelle la bipédie et aussi ce qu'elle nous a offert : nos mortelles civilisations...

La marche est également liée au plaisir. Toute randonnée se voit écourtée si le promeneur ne ressent pas de plaisir, même dans la souffrance. L'effort du *trekker* est plus souvent une bénédiction qu'une douleur. La quête du plaisir est la raison qui justifie la mise en route.



Canadien Vaggie

La marche est aussi une démarche : voyez le rouleur de mécaniques ou la fille aguicheuse, tout est dans la démarche ; la marche n'est plus qu'un prétexte à la séduction. Une démarche à entreprendre pour que ça marche.

Dans un monde où tout tend à être planifié, marcher relève de la subversion ou, si l'on préfère, ne pas prendre sa caisse, c'est déjà un peu encaisser. Rien ne sert de marquer sa route, c'est toujours la route qui vous prend, pas l'inverse.

Forme de résistance solitaire non dénuée de nostalgie, la marche est toujours un pas fait en direction de l'autre. Une rencontre avec le monde qui ne peut faire l'économie de l'effort sur soi, voire celle de s'auto-infliger une souffrance volontaire. La souffrance se distingue de la douleur par le fait de procurer, ici ou là, une part de plaisir non négligeable à celle ou à celui qui souffre d'abord pour se faire du bien.

La route vers la liberté est semée d'embûches et le promeneur ne traverse les obstacles que s'il est réellement motivé. La marche est exigeante, le bonheur qu'elle procure se mérite. Le but n'est pas

de *faire* trente kilomètres dans la journée ou de *faire* la traversée des Vosges ou du Morvan, mais simplement de *se faire plaisir*. C'est tout. Mais c'est déjà beaucoup, trop pour certains...

La marche contestataire

La marche réfère au mouvement, à la mobilité. Donc à l'action. Dans le mouvement, c'est la société tout entière qui bouge et non le sujet seul. D'où le mouvement social. L'homme en action qui marche est un être debout, il refuse de se plier et de se mettre à genoux. Le marcheur est le *manifestant* par excellence, celui qui proteste contre l'injustice, s'élève contre ou se bat pour, bref celui qui progresse et avance, pas à pas, pour refuser de se taire comme de se terrer. Grandes marches ou petits pas, l'histoire en retient les traces, et les défilés politiques ou les pèlerinages religieux participent également à ce vaste mouvement.

Marcher dans la nature n'exclut ni l'action sociale ni la réflexion critique, et souvent, loin de tout brouhaha de la cité, on revient plus facilement au mouvement naturel du monde. Gambader l'esprit libre dans les bois est parfois un préalable à l'occupation du pavé citadin...

Avec le 1er Mai, la marche devient un rituel ouvrier et un acte militant irréfutable. Ainsi qu'un souci supplémentaire pour les autorités en place. Marcher c'est déjà partir en révolte, et cela indispose l'ordre public : nomadisme rebelle contre ordre sédentaire.

Si les marches renvoient certes aux manifestations, au militantisme, à l'acte de protester ou de revendiquer, elles ouvrent aussi la voie aux défilés militaires. Elles affirment et représentent des pouvoirs, le Pouvoir. On marche de la sorte pour grimper un jour les marches du pouvoir et de la gloire. En une année, de l'automne 1934 à celui



Marie-Clem's

de 1935, Mao Zedong a réussi un coup politique de maître tandis que le coût humain de la fameuse épopée fut terriblement élevé. *La Longue Marche* de l'armée rouge chinoise est une légende qui se mêle à l'histoire. Cent mille hommes parcoururent entre 8 000 et 12 000 km, ne cessant de se battre en cours de route contre des troupes ennemies plus nombreuses et mieux armées. L'histoire retiendra le chemin parcouru, par les hommes comme pour la Chine, et minimisera les souffrances et les pertes.

Quant aux célèbres marches pacifiques, du marche du sel de Gandhi ou marche de la paix de Martin Luther King, elles font office de manifestations contre le pouvoir en charge des affaires du pays ; elles sont surtout deux immenses témoignages de la force de la non-violence. Dans la France contemporaine, de la marche des Beurs à la marche des Femmes, la lutte contre toute forme de discrimination continue de passer par l'acte de trotter, non sans résultats probants en bout de course : les associations SOS Racisme et Ni putes ni soumises sont nées après avoir inlassablement bravé le mauvais temps et battu le pavé dans les quartiers des cités délaissées.

Parfois, on peut s'inquiéter de voir une rue se transformer en route, une ruelle en boulevard, car cela signifie plus de contrôle et moins de liberté (notamment d'expression et de manifestation). Un avion peut même atterrir ou décoller d'une autoroute, au cas où...

Il y a des marches qui s'apparentent à des exils, des populations chassées qui forment d'impossibles diasporas. Voilà près d'un millénaire que les Tsiganes — ou leurs ancêtres — auraient fuit le nord-est de l'Inde pour échapper à l'esclavage. Héritage de cette "épopée" lointaine, le sanskrit revient — peu ou prou — dans la multitude de langues parlées aujourd'hui par environ douze millions de Roms et de Sintis dispersés au gré de la chance et de la politique sur les routes européennes.

Les *marches forcées* prennent diverses apparences. Certaines sont plus sombres que d'autres : celles des esclaves noirs d'antan ou des enfants-esclaves d'aujourd'hui, toujours africains et noirs, qui par colonnes humaines avancent enchaînés les uns aux autres à travers la brousse d'Afrique orientale — à la manière un peu des prisonniers, comme par hasard noirs pour la plupart, qui travaillent, eux, le long des routes texanes, dans un autre pays où les Noirs n'ont cessé de marcher, contre leur gré ou pour défendre leurs droits — sous la surveillance des marchands d'êtres humains. D'autres marches contraintes sont par exemple celles qui ont pour terres d'élection forcée la Sibérie ou l'Asie centrale... Au bout du chemin se trouve souvent la mort, mais résister est le dernier et maître mot qui provoque l'étincelle au cœur de la démarche conduisant le marcheur déterminé sur la voie de la survie et de l'espoir.

Marcher, c'est refuser de s'arrêter (souvent, "en si bon chemin"), refuser d'éteindre, de s'éteindre aussi, bref de mourir. Marche ou crève. Symbole de la vie, la marche nie la mort.

La marche reste aujourd'hui l'un des modèles d'une errance active, riche en expériences, dont les sentiers restent inexorablement à explorer. La marche est un voyage à visage humain. Marcher c'est avancer avec lenteur et respect, sans oublier de penser. Penser sans forcément dépenser ! Un acte désormais subversif et de plus en plus rare dans une société-monde vouée à l'urgence de (sur) vivre.

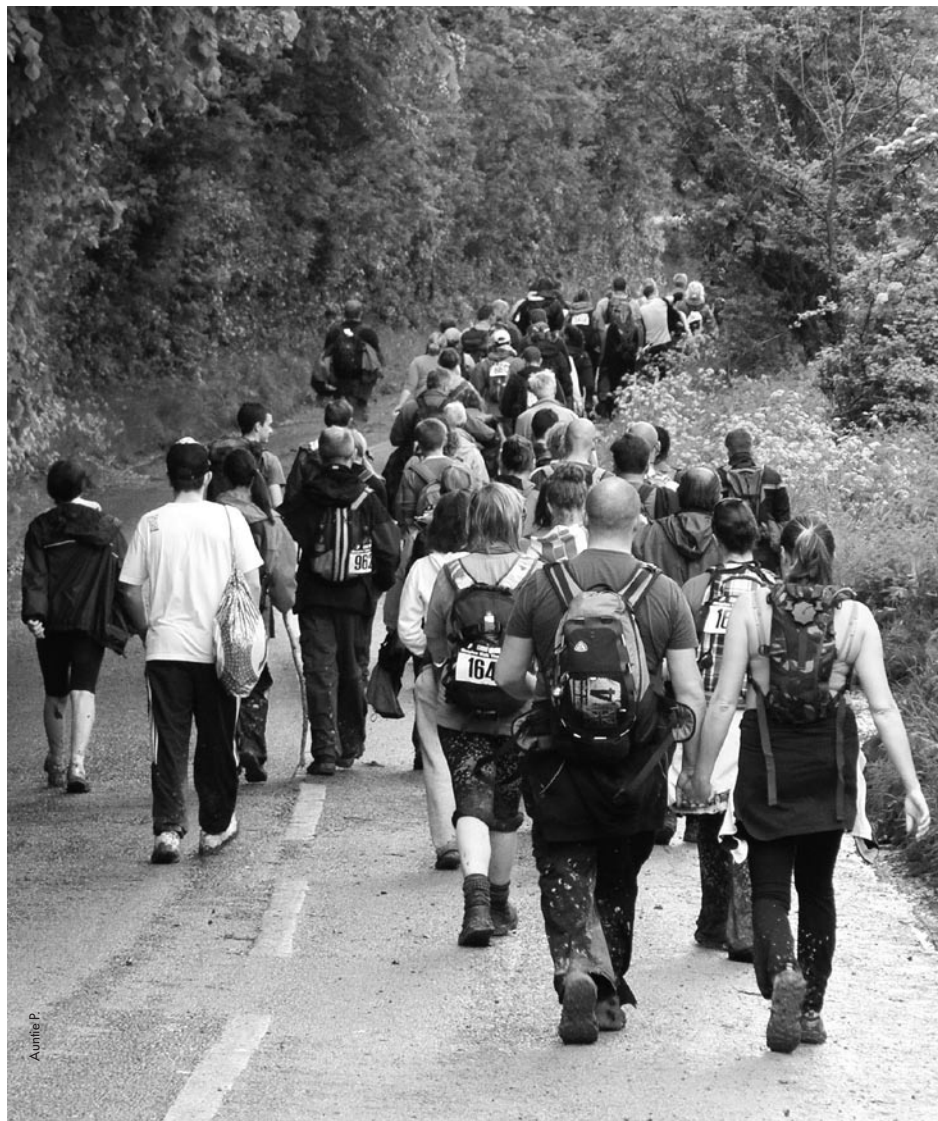
Franck Michel

Anthropologue (Université de Corse)

Association Déroutes & Détours

(Strasbourg, www.deroutes.com)

Derniers livres parus : *Routes. Eloge de l'autonomie. Essai sur le voyage, le nomadisme et de l'autonomie*, Québec, PUL, 2009 ; et *Voyages pluriels. Echanges et mélanges*, Annecy, Livres du monde, 2011. ■



Je m'abonne à Silence

☐ Découverte 1 ^{er} abonnement	6 n°	20 €
☐ Particulier	1 an	46 €
☐ Institution	1 an	60 €
☐ Soutien	1 an	60 € et +
☐ Petit futé	2 ans	74 €
☐ Groupés par 3 ex*	1 an	115 €
☐ Groupés par 5 ex*	1 an	173 €
☐ Petit budget	1 an	32 €

indiquez vos coordonnées
ci-dessus puis remplissez
l'autorisation de prélèvement
ci-dessous en y joignant
obligatoirement un relevé
d'identité bancaire (RIB) ou
postal (RIP).