

ANNÉE SCOLAIRE 2019-2020

CECG MADAME DE STAËL, filière ECG

---

# LA DÉMARCHE DE LA MARCHE

## LA MARCHE EN MONTAGNE : LA LIBERTÉ PAR LA SIMPLICITÉ ?

---

TRAVAIL PERSONNEL DE CERTIFICAT



# TABLE DES MATIÈRES

---

Introduction.....	3
❖ Une idée un peu farfelue .....	3
❖ Une motivation.....	3
❖ Mon hypothèse .....	4
❖ Mon plan.....	4
Notre société occidentale actuelle.....	5
Marcher, une façon de ralentir .....	6
Retour à l'élémentaire .....	7
La simplicité de l'échange .....	8
La fierté de faire soi-même.....	9
Se redécouvrir en redécouvrant le monde .....	9
Le plaisir de l'effort .....	10
L'appréhension du départ.....	11
Dangers, risques et contraintes font partie de l'expérience .....	11
❖ Le besoin du risque .....	12
De la chance... Il en faut !!! .....	12
La peur de terminer .....	13
❖ Le grand retour .....	14
Conclusion.....	14
❖ Générale.....	14
❖ Personnelle.....	15
Bilan personnel.....	16
Remerciements .....	17
Bibliographie.....	18
❖ Livres .....	18
❖ Série documentaire.....	18
❖ Sources internet.....	18
❖ Article périodique .....	18
❖ Contacts.....	19
Annexes .....	19
❖ Carte géographique & quelques chiffres .....	19
❖ Questions interview Benoît Aymon.....	20
❖ Questions interview Guillaume Guinault.....	21
Déclaration d'authenticité et prise de connaissance du règlement .....	23

## INTRODUCTION

---

La marche ; c'est l'un des premiers grands apprentissages de la vie pour tous les bambins de ce monde depuis l'australopithèque. Tout le monde marche, que ce soit pour se déplacer d'un point A à un point B, pour revendiquer certaines idées ou simplement pour le plaisir. La marche est au cœur de nos vies. Pourtant, depuis quelques années, notre société a tendance à l'oublier...

### UNE IDÉE UN PEU FARFELUE

J'ai toujours eu plus ou moins de plaisir à randonner dès mon plus jeune âge. Ma plus longue expérience en montagne avant le GR5 était de 4 jours. Je pratiquais plus à la journée que sur la durée. Il y a plus d'un an déjà, après avoir regardé la série documentaire « *La grande traversée des Alpes* », j'ai tout de suite demandé à mes parents si nous pouvions partir pour faire le GR5. Au début, on n'en a pas parlé très sérieusement, aucun de nous n'avait fait un tel trek mais l'idée d'aller à la mer à pied et l'expérience de la marche au long cours titillait notre curiosité. Ce n'est que quelques mois plus tard, après s'être mieux renseignés sur les 600km de ce périple et en y ayant mûrement réfléchi, que nous avons commencé à préparer notre traversée des Alpes.

### UNE MOTIVATION

Lorsque j'ai informé mes proches de mon projet, beaucoup ont eu des réflexions auxquelles je ne m'attendais pas : « Mais pourquoi tu fais ça ?! » « Mais en fait, tu vas gâcher 5 semaines de tes vacances d'été pour marcher ? » « Tu n'auras pas de réseau, tu es folle ! ». En y réfléchissant un peu plus j'ai compris. J'ai compris que la pratique de la marche avait disparu de notre société, que c'était une démarche presque inconnue pour certains. Pourtant, je n'ai jamais eu le sentiment ni la sensation de m'être sentie aussi libre que lorsque que je marche en montagne. J'en suis presque sûre, mais pourquoi ? Impossible pour moi de savoir d'où provient ce sentiment de liberté et de bonheur si simple mais si intense à la fois. À travers ce travail, j'aimerais comprendre quelle est la source de cette liberté et savoir à quel point, celle-ci est liée à la simplicité pure que procure un trek en pleine nature. Ma problématique s'est donc tout naturellement construite sous la forme suivante :

« La marche en montagne : la liberté par la simplicité ? »

## MON HYPOTHÈSE

Je pense que la liberté que l'on trouve en montagne est étroitement liée à la simplicité. Celle-ci nous débarrasse de certaines contraintes de notre vie citadine et nous permet de ce fait, de nous sentir plus libre. Néanmoins, je ne pense pas que la simplicité soit la seule source de cette liberté. Je pense également que la simplicité engendre certaines contraintes auxquelles le randonneur doit faire face.

## MON PLAN

Pour répondre à cette question, je me suis basée principalement sur plusieurs livres ainsi que sur le documentaire de la RTS, *La Grande Traversée des Alpes*. J'ai également réalisé deux interviews et je me suis aussi appuyée sur mon expérience personnelle durant ma traversée des Alpes.

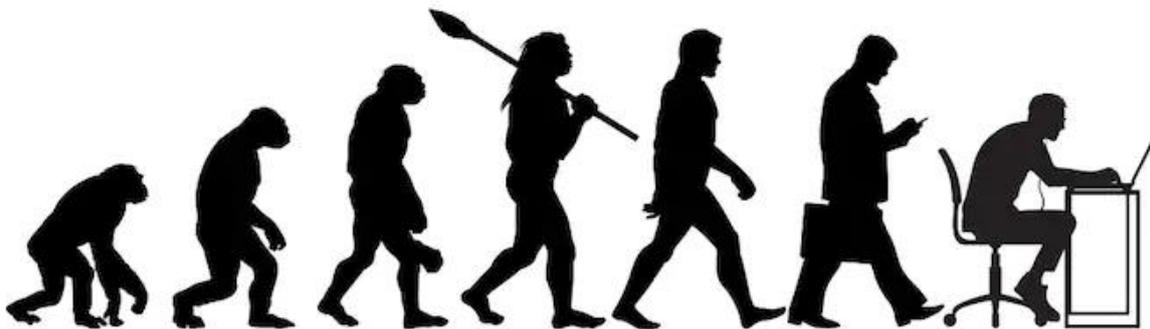
En premier lieu, j'aimerais parler de notre société actuelle, du fait que l'on soit toujours en train d'essayer d'être le plus productif dans le délai le plus court ainsi que le stress quotidien que cela engendre. Ensuite, j'aimerais démontrer que la marche est une façon de ralentir ce rythme sociétal très rapide par la réappropriation de l'espace et du temps. Je voudrais par la suite parler du retour à l'élémentaire et à la simplicité que le voyage à pied permet et aborder le thème de la simplicité de l'échange en montagne. J'évoquerai aussi la fierté personnelle que la marche peut apporter et les souvenirs précis que l'on a de celle-ci. J'enchaînerai avec la redécouverte de soi ainsi que la redécouverte du monde que permet la marche puis évoquerai aussi le plaisir de l'effort et ferai le lien avec la simplicité que celui-ci peut nous offrir. Après avoir expliqué cette simplicité et cette liberté trouvées en marchant, je parlerai également de l'appréhension du départ ainsi que le risque et les contraintes auxquelles les randonneurs doivent faire face. Je finirai en abordant le besoin du risque qu'ont certains randonneurs pour se sentir encore plus libres ainsi que de la peur de terminer un long trek.

## NOTRE SOCIÉTÉ OCCIDENTALE ACTUELLE

---

Aujourd'hui, dans notre société occidentale, on vit à une vitesse phénoménale ! Tout s'est accéléré en même pas un siècle ! En à peine une journée, on peut se déplacer de l'autre côté du globe et en seulement quelques millièmes de secondes, on communique avec l'autre bout du monde. On ne prend jamais le temps d'approfondir quoi que ce soit. La vitesse qui rythme notre quotidien est aussi synonyme d'une énorme pression. Au niveau professionnel, il y a une multitude de délais à respecter ; il faut effectuer un maximum de tâches en un minimum de temps et cette sensation d'être débordé constamment nous submerge. Notre société est paradoxalement en train de s'immobiliser complètement. La plupart des gens sont assis derrière un écran pour travailler. L'Homme oublie qu'il a un corps pour se mouvoir. Actuellement, la marche est un moyen de déplacement jugé trop lent; il faut prendre le vélo ou les transports motorisés. Mais, même sur de courtes distances, certains préfèrent utiliser des trottinettes électriques ou des overboards plutôt que d'utiliser leurs pieds pour se déplacer. En 2010, un suisse parcourait en moyenne 2 km à pied quotidiennement, c'est minime comme distance. Et pour ceux qui rêvent de voir des paysages de randonnée tout en restant chez soi, c'est désormais possible grâce à la réalité virtuelle !

On n'a plus le temps de se dire bonjour dans la rue, on ne parle pas aux inconnus. Comme l'a expliqué Guillaume Guinault, chacun a sa petite carapace qui le protège de toute nouvelle personne à sa venue<sup>1</sup>. Le monde se déshumanise et de tout son corps l'Homme n'utilise pour la majorité du temps plus que sa tête.



UNCLE Leo, shutterstock, <https://www.shutterstock.com/fr/image-vector/silhouette-theory-evolution-man-human-development-1024476247>, page consultée le 25 novembre 2019

---

<sup>1</sup> Guillaume Guinault, interview

## MARCHER, UNE FAÇON DE RALENTIR

---

Nous avons marché 34 jours pour atteindre la mer alors que l'on aurait pu s'y rendre en 45 minutes en avion ; la marche est le meilleur moyen pour aller lentement. En expérimentant la marche au long cours, on passe par trois phases. Dans la première, on souffre physiquement, notre corps n'est pas habitué à de telles distances et le poids du sac sur le dos ne facilite pas la tâche ; c'est vraiment dur. Ensuite, le mental prend le relais. On se motive et les douleurs s'atténuent. Durant la troisième phase, sans doute la plus intéressante, on va découvrir « le plaisir de la marche pour la marche »<sup>2</sup>. On ne compte plus les kilomètres parcourus, le dénivelé qu'il reste à avaler ou encore le nombre d'heures avant d'arriver au prochain col. On ne pense plus à toutes ces choses, on marche, on avance, on grimpe, on descend et l'on se rend compte que c'est agréable de simplement marcher. Certains disent que si l'on pense trop aux kilomètres à parcourir, on devient fou ! Parallèlement, on perd complètement la notion du temps. On ne sait plus quel jour de la semaine on est et on connaît encore moins la date exacte ! On perd cette obsession du chronomètre, cela nous importe peu de savoir combien de temps on a mis pour arriver au col. Le marcheur est son propre maître temporel ! En fait, comme le dit Benoît Aymon : « on se réapproprie l'espace-temps. » On se rend compte de la distance que l'on parcourt et du temps qui passe. On peut voir le chemin que l'on a parcouru et on se rend compte que l'on peut parcourir des distances hallucinantes, simplement à la force de nos mollets. C'est seulement dans la troisième phase, selon moi, que l'on se rend compte que la lenteur est un luxe. Comme me l'a appris Christine Clivaz, cette lenteur permet d'échapper à la vitesse qui est reine à notre époque. En allant lentement, on échappe à ce rythme et cette intensité citadine qui nous est finalement étrangère et l'on se



© Xxx (anonymisé) Xxx (anonymisé), 28 juin 2019

---

<sup>2</sup> Benoît Aymon, interview

meut réellement.

## RETOUR À L'ÉLÉMENTAIRE

---

Lorsque l'on part pour un trek d'un mois, il nous est impossible de transporter notre maison sur le dos. Eh oui, nous ne sommes pas des escargots ! Pour préparer notre sac, il faut très vite « apprendre à dégager le nécessaire du superflu »<sup>3</sup>. Jean Christophe Ruffin dit même que « le poids de son sac correspond au poids de ses peurs »<sup>4</sup>. Donc, on ne part pas avec la caverne d'Alibaba et on va très vite renouer avec les petits bonheurs. Quand on marche pendant des heures, lorsque l'on arrive au refuge, on n'a pas besoin d'une suite présidentielle pour être satisfait. Le minimum suffit. Une douche même froide, un lit, un repas chaud et on sera les plus heureux du monde. Lorsque nous sommes arrivées au refuge de Bellachat après une longue journée, il n'y avait qu'un lavabo et une toilette sèche pour une vingtaine de personnes. Pourtant, je pense que c'est un des refuges qui m'a le plus plu et le plus marqué ! Je me rappelle que lorsque nous avons vu pour la première fois de la lavande dans le sud, nous étions super heureux, c'est parfois de petits détails qui font de grands bonheurs. On cesse également de faire mille choses à la fois et d'être connectés en permanence. Notre esprit n'est plus emprisonné par les milliers de choses que l'on fait au quotidien, ça lui permet de vagabonder. En marchant, on pense à une multitude de choses sans vraiment penser, notre tête se vide, cela nous enlève un poids énorme. On dégage encore une fois le nécessaire du superflu. Être fatigué physiquement après une journée de marche est tellement plus gratifiant et sain que la fatigue citadine quotidienne engendrée par le stress et la sur-disponibilité. En marchant, on va redécouvrir quelque chose d'essentiel mais d'oublié dans notre société : le silence. Fini les bruits incessants et parasites des voitures. En marchant, on apprend à écouter le bruit du monde qui nous entoure. Chaque son que l'on entend, que ce soit le cri d'une petite marmotte, le crissement de nos pas sur un pierrier ou le fracas du tonnerre qui gronde, nous éveille et nous rend attentifs. Le calme de la montagne est tellement apaisant, reposant et rassurant que, lorsque l'on retourne à la civilisation, cela provoque un certain choc. Comme le dit David Le Breton, « Ce n'est pas la disparition des sons qui fait le silence mais la qualité de l'écoute, la pulsation légère qui anime l'espace ».<sup>5</sup>

---

<sup>3</sup> Benoît Aymon, *La grande traversée des Alpes*, 2017 épisode 1

<sup>4</sup> Jean Christophe Ruffin, *Immortelle randonnée, Compostelle malgré moi*

<sup>5</sup> LE BRETON David, *Eloge de la marche*, Paris, Éditions Métailié, 2000, p.52

## LA SIMPLICITÉ DE L'ÉCHANGE

---

La simplicité de l'échange est un des aspects de mon trek qui m'a le plus marqué. En montagne, tous les beaux côtés de l'Homme ressurgissent. J'ai remarqué que les gens sont plus à l'écoute, plus ouverts et font attention aux besoins des uns et des autres. Notre carapace tombe et les discussions sont d'une réelle authenticité. Grâce à l'effort et peut-être à l'inquiétude, on se livre beaucoup plus facilement à l'autre. On partage des repas formidables avec des gens que l'on ne connaît pas et l'on parle avec eux comme si on les côtoyait depuis des années. Je me souviens de l'échange le plus improbable de ma traversée. On a rencontré une petite dame suédoise âgée qui ne parlait pas français ni anglais mais pourtant, on se comprenait et avons pu partager des moments inoubliables. Le lendemain, nous sommes conscients que nos chemins se sépareront et qu'on ne se reverra sans doute jamais, qu'il ne restera de cette relation que des bons souvenirs. Certains appellent ça les rencontres éphémères. Lors de ces échanges, on est à hauteur d'Homme, on est égaux. Pas d'Internet ou WhatsApp qui permettent de dire des choses que l'on n'ose pas avouer en face. Il y a donc un plus grand respect et une plus grande empathie dans le dialogue.



## LA FIERTÉ DE FAIRE SOI-MÊME

---

Pour moi, avant le voyage, imaginer dire un jour que je suis allée à la mer à pied était un rêve. Pendant ce trek, je me suis rendu compte que ce n'était pas l'objectif du voyage qui était important mais le voyage en lui-même. C'est une fierté de se déplacer avec son propre corps, d'être son propre mode de déplacement. Quand on marche en montagne, on n'est pas juste de passage dans un paysage inconnu. On fait partie du paysage, on est ancré en lui. C'est incroyable de voir le refuge que l'on a quitté le matin au loin et se dire que l'on a parcouru toute cette distance à pied. Cette fierté fait partie du bien-être que l'on trouve en montagne. À chaque fin de journée, on est apaisé, on a réussi à faire le nombre de kilomètres que l'on s'était imposé. On a réussi notre objectif. Car oui, la mer est l'objectif final mais chaque lieu traversé en est un. Le bonheur que l'on peut éprouver en franchissant un col après 4h de montée et voir le paysage qu'il y a de l'autre côté est indescriptible. Un jour, en arrivant à un col, on a croisé un monsieur qui nous a même demandé pourquoi nous étions si contents... Atteindre des villages ou des villes, à la force de nos jambes, que l'on a traversé en voiture par le passé est tellement plus appréciable et gratifiant. En faisant nous-mêmes, cela nous permet d'avoir des souvenirs très précis de notre expérience. On se souvient des noms mais aussi des paysages que l'on a vu à un endroit ou un moment précis. En comparaison, ces souvenirs s'atténuent très vite avec le temps lors d'un voyage plus habituel.

## SE REDÉCOUVRIR EN REDÉCOUVRANT LE MONDE

---

La marche est une possibilité de mieux se connaître mais également d'apprendre à connaître le monde qui nous entoure. En marchant, on est très vite confronté à une grande humilité. On se rend compte qu'en fait, on est vraiment minuscule devant l'immensité des massifs qui nous entourent. Comme l'a évoqué Guillaume Guinault, la montagne nous apprend à rester humble, elle nous rappelle toujours à l'ordre<sup>6</sup>. C'est souvent lorsque l'on voulait aller trop vite qu'on se trompait de chemin ou qu'on glissait. Pour descendre à Menton, nous sommes tous tombés au moins une fois dans cette terrible descente ! Il ne faut jamais prendre de raccourcis. On comprend assez vite que c'est elle qui décide, que c'est elle qui fixe les règles du jeu ainsi que les limites qu'il vaut

---

<sup>6</sup> Guillaume Guinault, Interview

mieux ne pas franchir. La marche est également une invitation à la réflexion et à la compréhension. On se questionne sur certains phénomènes que l'on ne connaissait pas comme le fonctionnement de la foudre où les orages. On se questionne aussi et surtout sur le nom de tout ce que l'on traverse et que l'on voit, que ce soit une fleur ou des variations de tons de l'herbe. Cette démarche est intéressante mais aussi tellement instructive ! J'ai appris énormément de noms de fleurs et de montagnes qu'on voyait jour après jour. On a le temps d'apprendre, de réfléchir et surtout d'approfondir. On s'intéresse à chaque chose que l'on observe. Comme le dit David Le Breton, « Tout voyage est une traversée des noms. »<sup>7</sup>

## LE PLAISIR DE L'EFFORT

---

L'effort n'a pas toujours été une grande partie de plaisir au début du trek et loin de là ! Parfois il faisait près de 40°C, il n'y avait pas d'ombre, les sacs nous meurtrissaient les épaules et quand on y ajoutait un gros dénivelé, ça ne faisait pas toujours envie, c'est sûr. Au bout d'un certain nombre de kilomètres, on a une douleur de fatigue intense sous les pieds et la distance qu'il reste à parcourir semble interminable ! Je me souviens du troisième jour, la douleur ressentie au bout de 20 kilomètres était si intense que tous les 100 mètres environ, je regardais la distance qu'il restait à parcourir car je pensais avoir marché un kilomètre. On n'en voyait pas le bout. On se dit qu'on doit être fou ! Il faut être motivé et avoir des réserves sous les semelles. Au début c'est vrai, mais au bout de quelques jours, on éprouve du plaisir dans l'effort. On sent tout le mécanisme de son corps se mettre en route, on sent son corps se mouvoir, on se sent tellement libre ! On a retrouvé l'entière mobilité de notre corps, comme si celui-ci avait été momifié ou paralysé dans le passé. On se sent exister... C'est un plaisir de pousser son corps, de découvrir jour après jour ses limites. Finalement, la fatigue devient secondaire, on est dans une routine reposante et tellement agréable qu'on en oublie notre objectif final. L'effort devient comme une habitude dont on a du mal à se passer une fois la marche terminée. En effet, comme l'explique Jean-Louis Étienne, en marchant et en faisant un effort physique, le corps va libérer des endorphines qui ont un effet analgésique et euphorisant. Il va également libérer de la sérotonine appelé aussi hormone de la sérénité, utilisée comme

---

<sup>7</sup> LE BRETON David, *Éloge de la marche*, Paris, Édition Métallié, 2000, p.69

anti-dépresseur. Cette hormone joue un rôle sur l'humeur d'une personne et sur son anxiété. On peut donc en conclure que la marche est un anti-dépresseur naturel !

## L'APPRÉHENSION DU DÉPART

---

Les mois précédant le trek, on a adoré regarder notre trajet sur les cartes et créer nos tracés GPS en essayant de nous imaginer comment seraient les paysages et par où nous allions dormir et passer. Nous avons préparé ce trek dans les moindres détails durant un peu plus de huit mois. Mais, même en l'ayant préparé le plus minutieusement possible, durant les jours qui précédaient le départ, on avait tout de même des doutes quant à la réalisation de celui-ci. Les heures passées à faire notre sac à dos le prouvent. On ne sait pas si on emporte trop de choses, pas assez, ou si on en oublie ! Je me souviendrais toujours des longues discussions pour savoir si on emporterait des crampons, savoir si on changerait de K-way parce qu'ils étaient trop lourds... On veut faire simple mais c'est compliqué... On n'a pas l'habitude de ne pas pouvoir tout prévoir, et partir sans vraiment savoir ce qu'il va se passer est une source d'inquiétude. Avant le départ, la moindre douleur est stressante et remet en question toute la suite. Moins d'un mois avant de partir, j'ai eu une grosse tendinite au genou et jamais je n'ai vu autant de médecins pour essayer de faire partir la douleur le plus vite possible. On se fait beaucoup de films dans notre tête en essayant de s'imaginer le meilleur ou le pire. Juste avant de partir, je ne pensais plus à la mer, c'était trop loin, j'avais l'impression qu'il s'agissait d'un rêve. C'était difficile pour moi de me projeter aussi loin, c'était un peu irréel. On veut partir pour se sentir plus libre et pour renouer avec la simplicité, mais pouvoir acquérir cette dernière n'est pas facile, cela vient avec le temps.

## DANGERS, RISQUES ET CONTRAINTES FONT PARTIE DE L'EXPÉRIENCE

---

Jusqu'ici, la randonnée était synonyme de liberté absolue et de simplicité. Mais la randonnée est aussi dangereuse et nécessite certaines contraintes. On n'en entend pas souvent parler mais en Suisse, chaque année, plus de 25'000 personnes se blessent lors d'excursions en montagne ou de randonnées et 80 décèdent selon le bureau suisse de prévention des accidents. Il faut en être conscient et ne négliger aucun signe d'alerte pour

---

<sup>8</sup> ÉTIENNE Jean-Louis, *Dans mes pas*, Paris, Éditions Paulsen, 2017, p.51

éviter l'accident. Il faut savoir s'adapter à toutes les conditions météo, savoir marcher sous de terribles chaleurs comme sous de fortes pluies. Il faut prendre conscience que le temps en montagne change vite et qu'un orage peut-être très dangereux. Il faut également prendre en compte le terrain, l'herbe mouillée, la terre qui glisse sur les pierriers, les névés. Il est aussi indispensable de prendre en compte ses propres capacités physiques. Pas tout le monde peut enchaîner des étapes de 25km avec beaucoup de dénivelé chaque jour. Il faut donc penser à ajuster la longueur de celles-ci en fonction de ses capacités pour y trouver du plaisir. Il faut aussi être capable de s'orienter, de se repérer et de pouvoir trouver un autre itinéraire si celui que l'on avait choisi est trop dangereux ou impraticable. À trois reprises, nous avons dû changer de chemin à cause d'aléas naturels. Il y a eu trois gros orages nocturnes qui ont déracinés des centaines d'arbres, engendrés des éboulements et fait déborder une rivière. C'est à nous de nous adapter à la montagne. Il faut être attentif car chaque pas de travers peut remettre en cause toute la suite du parcours. Pour goûter à la liberté, il faut voyager simplement mais en sécurité et la sécurité peut en retour avoir un impact sur la simplicité et la liberté. S'il faut se lever à 5h30 pour éviter l'orage annoncé pour midi au prochain col ou mettre des crampons pour éviter de rebrousser chemin à cause de trop gros névés, il faut se plier aux règles pour une sécurité garantie. On ne peut donc pas toujours lier sécurité, simplicité et liberté !

## LE BESOIN DU RISQUE

Chaque individu a en lui un certain besoin d'affronter un danger avec une plus ou moins grande marge d'incertitude. C'est ce que l'on appelle le goût du risque. Comme le disent Bruno Sicard et Olivier Blin dans leur article, certains sportifs de l'extrême qui ont un grand besoin du risque ont tendance, selon un questionnaire, à montrer « un goût pour le danger, l'invincibilité, l'énergie et la maîtrise de soi. »<sup>9</sup>. Toutefois, ils se montrent pleinement conscients de l'action qu'ils s'appêtent à réaliser pour combler leur besoin. On peut donc en conclure que la prise de risque mesurée peut s'avérer positive pour un sentiment de toute puissance sur soi-même qu'on peut ressentir en marchant.

## DE LA CHANCE... IL EN FAUT !!!

---

Il me paraissait impossible de parler du bien être en montagne sans évoquer un des facteurs qui peut en modifier la perception selon mon expérience. Bien sûr, je parle de la

---

<sup>9</sup> SICARD Bruno, BLIN Olivier, « Le risque, besoin biologique ? », in *Cerveau et psycho*, 15 mai 2004, numéro 5, p.5

météo et plus particulièrement du mauvais temps. Marcher sous la pluie durant un jour peut s'avérer être une expérience sympathique. Nous l'avons d'ailleurs vécu. Mais, randonner plusieurs jours consécutifs sous la pluie doit être difficile à gérer moralement. Dans les refuges il n'y avait pas toujours de la place pour faire sécher les affaires détrempees. Ce qui signifie que l'on repart le lendemain avec des habits et des chaussures mouillés. Un jour, un énorme orage a éclaté alors que nous étions déjà à l'intérieur et pleins de randonneurs sont arrivés trempés ; ils n'avaient pas d'affaires de rechange et il n'y avait rien pour faire sécher leurs affaires. Ils ont tous eu froid et sont repartis mouillés le lendemain. Ça ne doit vraiment pas être agréable. De plus, sous la pluie et le brouillard, les paysages sont tout de suite moins beaux et l'on ne se concentre plus que sur nos pas pour éviter la glissade. La météo a donc une énorme influence sur le moral d'une personne durant un trek en montagne et le bonheur qu'elle y trouve. Il faut donc avoir un minimum de rechange ainsi que des habits de bonne qualité si l'on veut éviter de marcher mouillé. Une fois encore, confort, bonheur et simplicité ne sont pas toujours liés. Pour nous, la chance a été de notre côté. On a seulement eu droit à un orage et une belle journée de pluie.

## LA PEUR DE TERMINER

---

En marchant, on apprend à vivre l'instant présent. On apprend à ne pas toujours se hâter afin d'arriver au prochain refuge pour être le premier à prendre sa douche. On vit le moment, que l'on apprécie celui-ci ou non. Au bout de quelques jours, on se sent si bien et on apprécie tellement ce rythme de vie qu'on en oublie notre objectif. Lorsqu'on a vu la mer pour la première fois, personne ne s'y attendait. Avant de partir, je pensais qu'on sauterait de joie, qu'on serait les plus heureux du monde. Il y a eu ce petit côté euphorique, où l'on était fiers et heureux, mais cela n'a pas duré très longtemps. La mer représentait aussi la fin de l'aventure, la fin de cette routine qu'on aimait temps. On était triste et mélancolique de la voir. On a dû faire une pause, chacun dans notre coin et sans trop parler pour réaliser ce qu'on venait de voir. Pour accepter que deux jours plus tard, on retrouverait notre quotidien. Une dame qui marchait avec nous s'est même sentie mal lorsqu'elle s'est imaginée mettre son sac à dos dans sa voiture pour rentrer. Je pense que le premier pas était difficile à faire, mais le dernier l'était encore plus. Il signifiait le retour à la vie citadine qu'on avait décidé, réussi et aimé fuir pendant un mois. Ça n'aurait dérangé

personne de continuer à marcher une semaine ou deux. Finalement personne n'avait hâte d'arriver à Menton.

## LE GRAND RETOUR

Le retour à la vie quotidienne fut relativement brutal. D'un seul coup, on se sent très seul. On ne sait plus comment s'occuper et l'on est fatigué alors que l'on bouge beaucoup moins. Dès qu'on le pouvait, on retournait marcher et même une petite montée au Salève nous faisait le plus grand bien. On ne revient pas indemne d'un tel voyage. Ça vous change pour toujours. Comme le dit Christophe dans la *Grande Traversée des Alpes*, « La nature embellit l'âme et il est impossible qu'il existe autant de belles choses sans qu'on n'en garde une trace. »<sup>10</sup>

## CONCLUSION

---

### GÉNÉRALE

Pour terminer ce texte, on peut dire que la simplicité est un élément essentiel à l'acquisition du sentiment de liberté lorsqu'on marche en montagne. Elle permet de libérer notre esprit et d'enlever toute la pression que la vie citadine inflige. Elle permet également de se recentrer sur le moment présent et sur les petits miracles de tous les jours. Néanmoins, l'effort a aussi un grand rôle pour trouver cette liberté qui peut faire rêver. D'un point de vue physiologique, il libère des hormones qui permettent de nous sentir mieux et de nous mettre dans un état de plénitude intense. De plus, il permet également cette fierté et ce bonheur ressentis à chaque étape franchie et surmontée. L'effort permet de se sentir vivant, de se sentir existé ! C'est aussi grâce à lui que la simplicité peut être acquise facilement. Un verre d'eau, un lit et un repas nous satisferont pleinement, pas besoin de beaucoup de choses pour trouver le bonheur finalement. Même si l'on trouve ce bien-être incroyable en montagne, le départ peut être teinté d'une part d'inquiétude. Accepter de ne contrôler qu'une minime partie des faits, de se laisser porter dans l'inconnu n'est pas facile au début et la motivation est primordiale pour surmonter cette étape. Une fois la peur de l'inconnu laissée de côté, on est hors du temps, on est dans l'instant présent. Vivre dans celui-ci permet de garder des souvenirs précis du voyage et l'on peut se remémorer les noms ainsi que les paysages qu'on a découvert à chaque

---

<sup>10</sup> Christophe, *La Grande traversée des Alpes*, 2017 épisode 4

endroit. On est même capable de se souvenir d'une étape dans sa quasi-totalité. C'est aussi à ce moment-là qu'il est important de faire attention. On se sent bien et l'on a pris confiance mais il ne faut jamais oublier que c'est la montagne qui décide, qu'elle peut être dangereuse et qu'un pas de travers peut tout faire basculer. La montagne nous donne des leçons, elle nous apprend à rester humble. Finalement, c'est la montagne qui fixe les limites de notre liberté. Certains aiment défier cette limite de liberté en la poussant toujours plus loin et en jouant avec le danger. Ils ont besoin de ressentir le risque pour exister. La météo a aussi un grand rôle dans l'apport de plaisir, de simplicité et de liberté durant un trek. Revenir à la vie citadine n'est pas chose aisée, lorsque on a connu l'expérience de la marche au long court, il devient difficile de s'en séparer ! Mais si de plus en plus de monde s'essaie à la randonnée pour trouver cette liberté, les aspects bénéfiques que la marche peut offrir n'auraient-ils pas tendance à s'atténuer ? Le tourisme de masse n'aurait-il pas tendance à amener la vie citadine en montagne ? Nous pouvons également terminer par se demander si le trail est le reflet de notre société qui cherche à tout accélérer.

## PERSONNELLE

Pour revenir à mon hypothèse de départ, je pense effectivement que la simplicité est une des sources de la liberté qu'on acquiert en marchant. Le fait de n'avoir que le nécessaire permet de retrouver un bonheur simple mais oublié. Cela permet de s'évader, d'être hors du temps et cette halte est tellement bénéfique et satisfaisante. Néanmoins, après avoir fait des recherches et avoir réfléchi plus assidument sur mon expérience personnelle, je me rends compte que la simplicité n'est pas la seule source de cette liberté trouvée en marchant. L'effort permet également de trouver ce bien être et ce bonheur simple.

## BILAN PERSONNEL

---

Je pense que ma traversée des Alpes a été l'expérience la plus enrichissante de toute ma vie ! Difficile de la raconter, de mettre des mots sur ce que j'ai ressenti, sur ce que j'ai vécu. C'était tellement intense et magique à la fois... Je pense qu'il faut le vivre pour comprendre et qu'une expérience comme celle-ci ne peut faire de mal à personne. Ce trek m'a tellement appris ... Autant sur moi-même que sur la montagne et les gens qu'on y rencontre ainsi que sur la vie tout simplement. Tout cela est tellement inspirant... C'est à travers mon expérience personnelle que j'ai réussi à comprendre que la lenteur est un luxe que l'on a malheureusement de la peine à saisir. Ces mots pour moi ne m'évoquaient pas grand-chose avant le départ, de même que l'humilité et l'authenticité du voyage à pied. J'ai adoré cette expérience dans les moindres détails. Il y a des moments moins faciles, des moments où l'on aimerait bien arriver, des moments où l'on n'a plus envie d'avancer parce qu'on est au bout du rouleau. Mais on se surpasse, on avance et finalement on y arrive. Certaines personnes nous ont demandé pourquoi on s'infligeait une telle souffrance, à quel moment on pouvait trouver du plaisir dans une telle expérience... Mais le bonheur que l'on trouve lorsqu'on atteint un col, lorsque l'on échange avec des personnes inspirantes qu'on n'aurait jamais eu l'occasion de rencontrer dans notre quotidien, lorsque l'on se retourne et qu'on se dit « c'est fou tout ce qu'on a marché ». Ce bien-être-là, dépasse de loin la dureté de certaines étapes. Je ne me suis jamais sentie aussi bien physiquement et mentalement. Plus de stress, plus de fatigue, plus d'ennui, c'était le paradis. Voir la mer a été difficile pour moi. J'ai ressenti un besoin de m'isoler en marchant. J'aurais voulu que la mer soit beaucoup plus loin, j'aurais voulu marcher et marcher encore ! C'est vers la fin de mon trek que ma tête s'est remplie de nouvelles idées de destinations à parcourir, de nouveaux défis à franchir. L'envie d'explorer et de repartir ne s'estompe jamais. C'est sûr que j'expérimenterai encore la pratique de la marche au long cours ! Ce travail m'a permis de mettre des mots sur certaines sensations

que j'ai ressenties, il m'a permis d'approfondir les bienfaits que la marche procure et il m'a surtout permis de trouver leur source. J'ai trouvé ça captivant !

5105 mots (sans citations ni annexes)

## REMERCIEMENTS

---

Afin d'achever ce travail honnêtement, il était inenvisageable pour moi de ne pas remercier toutes les personnes qui m'ont soutenues, conseillées et épaulées tout au long de mon travail de certificat. Sans elles, ce dernier aurait été empreint d'une moins grande qualité et n'aurait peut-être pas pu être réalisé :

- ❖ Mon maître accompagnant de TPC, xxxxxx (anonymisé) qui a toujours été là pour m'orienter et me conseiller et qui grâce à xxxxxx (anonymisé), m'a permis de découvrir le trekking et me conforter dans l'idée de réaliser le GR5.
- ❖ Monsieur Benoît Aymon qui a réalisé avec monsieur Pierre-Antoine Hiroz le documentaire de la grande traversée des Alpes sans lequel je n'aurais pas eu l'idée de faire ce trek et qui a pris de son temps pour me faire part de son expérience en répondant à mes questions.
- ❖ Monsieur Guillaume Guinault, guide de montagne passionné qui a accepté de répondre à mes questions.
- ❖ Mes deux grands frères qui ont toujours été là pour m'aiguiller dans mon travail.
- ❖ Mes parents qui m'ont permis de réaliser un rêve en acceptant de vivre cette aventure avec moi du début à la fin et sans qui, ce travail serait rempli de fautes d'orthographe...
- ❖ Christine Clivaz, marcheuse du GR5 avec qui j'ai eu une multitude de discussions intéressantes qui m'ont été utiles pour mon travail.

## BIBLIOGRAPHIE

---

### LIVRES

- ❖ FISSET Émeric, *L'ivresse de la marche*, Paris, Transboréal, 2008
- ❖ LE BRETON David, *Éloge de la marche*, Paris, Éditions Métailié, 2000
- ❖ GROS Frédéric, *Marcher, une philosophie*, Paris, Éditions Flammarion, 2011
- ❖ ÉTIENNE Jean-Louis, *Dans mes pas*, Paris, Éditions Paulsen, 2017

### SÉRIE DOCUMENTAIRE

- ❖ AYMON Benoît, HIROZ Pierre-Antoine, *La Grande traversée des Alpes*, RTS, 2017

### SOURCES INTERNET

- ❖ SCHWEIZER Thomas, FLÜCKIGER Samuel, DEVELEY Lucie, «*Statistiques piétonnes*», in mobilité piétonne, [https://mobilitepietonne.ch/wordpress/wp-content/uploads/2016/07/FB\\_2013\\_02\\_Statistik\\_f.pdf](https://mobilitepietonne.ch/wordpress/wp-content/uploads/2016/07/FB_2013_02_Statistik_f.pdf), page consultée le 25 novembre 2019.
- ❖ BUREAU DE PRÉVENTION DES ACCIDENTS, «*Status 2019 : statistique des accidents non professionnels et du niveau de sécurité en Suisse ; circulation routière, sport, habitat et loisirs*» in Bureau de prévention des accidents BPA, file:///C:/Users/pauli/Documents/Downloads/bfu\_2.360.02\_status%202019%20%E2%80%93%20statistique%20des%20accidents%20non%20professionnels%20et%20du%20niveau%20de%20s%C3%A9curit%C3%A9%20en%20suisse%20.pdf, page consultée le 25 novembre 2019

### ARTICLE PÉRIODIQUE

- ❖ SICARD Bruno, BLIN Olivier, «*Le risque, besoin biologique ?* », in *Cerveau et psycho*, 15 mai 2004, numéro 5, p.2-5.

[https://www.researchgate.net/publication/289687623\\_Le\\_Risque\\_besoin\\_biologique](https://www.researchgate.net/publication/289687623_Le_Risque_besoin_biologique)  
e Page consultée le 25 novembre 2019

## CONTACTS

- ❖ Monsieur Guillaume Guinault, interview fait le 29 janvier 2019
- ❖ Monsieur Benoît Aymon, interview réalisé le 27 février 2019

## ANNEXES

---

### CARTE GÉOGRAPHIQUE & QUELQUES CHIFFRES

La Grande traversée des Alpes via le GR5 c'est un peu plus de 600 km, 30'000 m de montée et 30'000 m de descente !



## QUESTIONS INTERVIEW BENOÎT AYMON

- ❖ Pouvez-vous vous présenter ?
- ❖ D'où vient votre passion pour la montagne ?

- ❖ Pourquoi le GR5, comment vous est venue l'idée ?
- ❖ Le GR5 est-il votre plus long trek ?
- ❖ Auriez-vous fait le GR5 sans votre travail, juste pour vous ?
- ❖ Comment avez-vous préparé ce trek ?
- ❖ Quel matériel avez-vous emporté ?
- ❖ Combien de kilos pesait votre sac ?
- ❖ Quel moyen de localisation avez-vous utilisé ?
- ❖ Aviez-vous eu des craintes avant de partir ?
- ❖ Vous aviez une préparation physique ou vous y êtes allés avec votre expérience ?
- ❖ Dans quel état êtes-vous parti ? Vous cherchiez des réponses ?
- ❖ La notion du temps vous est-elle parue différente au fil des jours ?
- ❖ Est-ce que la météo affecte le moral ?
- ❖ Sur le parcours, avez-vous rencontré des problèmes ?
- ❖ Pensez-vous que la cohésion du groupe est primordiale pour faire cette marche ?
- ❖ Est-ce qu'il y a eu des moments difficiles où vous avez pensé à arrêter ?
- ❖ Vous dites que dans la marche, il y a une démarche et que l'on apprend à se connaître, était-ce le cas pour ces personnes et vous-même ?
- ❖ Avez-vous ressenti une plus grande liberté durant votre trajet ?
- ❖ Vous avez fait de belles rencontres ?
- ❖ Il y a des choses qui vous ont manquées sur le parcours ?
- ❖ Qu'avez-vous ressenti en arrivant à la mer ?
- ❖ Ils avaient peur de la fin ?
- ❖ Qu'est-ce qui a changé dans votre vie après cette aventure ?
- ❖ Le GR5 vous a-t-il appris à vous-même et aux participants à mieux vivre l'instant présent ?
- ❖ Vous avez préféré l'aventure à deux ou en groupe ?
- ❖ Quel côté de l'aventure a été le plus fort pour vous ?
- ❖ Quel est le retour des participants sur l'aventure ?
- ❖ Et pensez-vous refaire cette expérience ? Avec des jeunes ?
- ❖ Quels sont vos projets futurs en lien avec la montagne ?

## QUESTION INTERVIEW GUILLAUME GUINAULT

- ❖ Pouvez-vous vous présenter ?
- ❖ Quelle est votre plus grande réussite par rapport à la montagne ?

- ❖ Avez-vous des projets ?
- ❖ Quelle est votre philosophie de vie ?
- ❖ Avez-vous des personnes de références auxquelles vous vous identifiez ?
- ❖ C'est le physique ou le mental qui fait qu'on va réussir un trek pour vous ?
- ❖ Quand vous n'êtes pas à la montagne, elle vous manque ?
- ❖ Quand on marche des heures, on ne s'ennuie pas, on ne ressent pas le besoin de faire autre chose, comme si le temps s'arrêtait. Pouvez-vous l'expliquer ?
- ❖ Quels sentiments ressentez-vous en atteignant votre objectif ?
- ❖ Trouvez-vous que le contact humain est plus facile en montagne ?
- ❖ Savez-vous ce que les gens que vous accompagnez viennent chercher en montagne ?
- ❖ Pensez-vous que quand je vais revenir de mon trek, je vais reprendre ma vie comme avant ou quelque chose va changer ?
- ❖ Prenez-vous le même plaisir à pratiquer la montagne pour vous-même ou en tant que guide ?
- ❖ Quelle est la chose la plus importante d'un trek selon vous ?
- ❖ Où dormez-vous lorsque vous partez en trek ?
- ❖ Pensez-vous qu'il faut une préparation physique spéciale ? Demandez-vous à vos clients de se préparer avant ?
- ❖ Comment préparez-vous vos treks ?
- ❖ Vous préparez la date avant ou vous regardez la météo d'abord ?
- ❖ Est-ce que vous vous sentez plus libre en montagne ?
- ❖ Avez-vous toujours voulu être guide ?
- ❖ Quel moyen de localisation utilisez-vous ?
- ❖ Lorsque vous êtes en montagne, certaines choses vous manquent ?
- ❖ Certains randonneurs disent que la lenteur est un luxe. Vous êtes d'accord ?
- ❖ Avant de partir en trek, avez-vous des craintes pour la suite ?
- ❖ Et pendant ?
- ❖ La montagne vous apprend-elle à mieux vivre l'instant présent ?
- ❖ Pour le mental, vous pensez que c'est mieux de voir son objectif dès le début ou juste avant d'arriver ?
- ❖ Plus tard, voudriez-vous transmettre cette passion à vos filles ?

---

## DÉCLARATION D'AUTHENTICITÉ ET PRISE DE CONNAISSANCE DU RÈGLEMENT

---

### PLAGIAIRE

[ plaʒjeʁ ]n. – plagiere 1584; lat. plagiarius «celui qui vole les esclaves d'autrui», du gr. Plagios «oblique, fourbe» ♦ Personne qui pille ou démarque les ouvrages des auteurs

### PLAGIER

[ plaʒje ]v.tr. – 1801; de plagiat 1 ♦ Copier (un auteur) en s'attribuant indûment des passages de son œuvre. => imiter, piller.

(Petit Robert I - éd. 1996)

Prénom et NOM de l'élève : .....

Groupe : .....

Maître-esse accompagnant-e : .....

*L'élève atteste*

- ❖ avoir conçu et rédigé personnellement, dans son style propre, le travail de certificat ci-joint;
- ❖ ne pas avoir eu recours au plagiat et avoir systématiquement et clairement mentionné tous les emprunts faits à autrui;
- ❖ avoir pris connaissance de la procédure de remise de son travail personnel sur le site COMPILATIO;
- ❖ être conscient-e qu'en cas de plagiat et/ou d'utilisation abusive de citations, des pénalités seront appliquées (règlement, article 6);
- ❖ avoir lu et compris le règlement qui régit le TPC qui figure en page 36 du présent vade-mecum

Lieu, date et signature de l'élève :