L'éveil par le corps. Modèle esthétique des courses sur sentier

Mathilde Plard

▶ **To cite this version:**

Mathilde Plard. L'éveil par le corps. Modèle esthétique des courses sur sentier. 2019. hal-02132853v2

HAL Id: hal-02132853
https://hal.science/hal-02132853v2

Preprint submitted on 25 Nov 2019

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Distributed under a Creative Commons Attribution - NonCommercial - NoDerivatives 4.0 International License

L'ÉVEIL PAR LE CORPS

MODÈLE ESTHÉTIQUE DES COURSES SUR SENTIER

Les pieds sur terre #1

Mathilde Plard, CNRS
Site internet : https://mathildeplard-observatoiredesdistances.com/

Voici le premier texte d'une série intitulée « les pieds sur terre ». Les activités de courses sur sentier sont présentées comme objet de pensée. Matière à réflexion pour des lectures géographique et philosophique qui nourrissent une réflexion sur les modes de relations que permet, que procure et qu'implique la pratique de la course sur sentier ; et autant de pistes de lectures et d'interprétations pour saisir l'engouement actuel pour les évènements de courses à pied. En quoi la course permet-elle de comprendre le monde et les places des individus dans des systèmes complexes ?

S'élancer, se tenir en forme, se préoccuper de sa santé, se transformer, se construire. Débuter au bout de la rue, traverser le quartier, se dépasser et explorer de nouvelles limites — établir de nouvelles relations à son corps, au quotidien, aux autres, à la nature, au monde. Explorer des horizons inconnus, repousser ses limites, devenir le chemin.

À quel moment du parcours — de vie — s'engage-t-on sur une course de longue distance sur sentier ? Peut-on observer des relations spécifiques entre trajectoires biographiques individuelles et participations à une épreuve ultra ? Il s'agit ici d'explorer les pistes qu'ouvrent les différentes pratiques de courses à pied. Des questionnements émergent précisément sur l'activité immersive de pleine nature ; le dépassement de soi ; les rapports au temps et à la vitesse comme possible remède paradoxal à l'accélération ; la présence au monde et les relations d'être-au-monde ; le sentiment d'efficacité personnelle et la puissance d'être spinoziste ; les formes de récit de soi ; etc.

Ces textes s'inscrivent en continuité d'une « exploration du corps en géographe afin de saisir le territoire premier en s'intéressant aux interactions entre pratiques de soi, de son corps-propre et processus de construction identitaire. L'objectif est de comprendre comment l'introduction de nouvelles modalités d'être et d'expériences de soi impacte les rapports du sujet au réel, à lui-même (i), aux autres (ii) et au monde (iii) ». Ces textes contribuent par ailleurs à « saisir ici le corps à la fois comme support de sens (véhicule kinesthésique) et comme vecteur de sens dans l'existence de l'homme moderne » (Plard 2016, 114). Ce #1 intitulé « l'éveil par le corps, modèle esthétique des courses sur sentier » a pour objet la perception et les sens qui se rapportent à la pratique de la course sur sentier dite ultra, de très grandes distance — les ultra trails. Comment la pratique du trail permet d'éclairer la question classique de "ce que peut le corps".

Qu'est-ce que peut un corps ?

La question n'est pas normative, il ne s'agit pas de savoir ce qu'un corps doit faire, mais bien d'explorer les possibilités du corps, ses spatialités internes et les relations qu'il permet avec le monde. De quelle puissance le corps est-il capable ?

La réponse n'est jamais donnée d'avance, les modes d'existence se développent et s'organisent dans des arrangements uniques, en permanence renouvelée. Aussi vrai qu'on ne se baigne jamais deux fois dans le même fleuve, Héraclite approuverait qu'on ne foule jamais deux fois le même sentier. Si le parcours est identique, la température, les conditions climatiques générales, et les sensations du corps sont en constante évolution et renvoient à des expériences différentes.

On ne court donc jamais deux fois sur le même sentier. On ne fait jamais la même course. Ce que peut le corps varie par définition selon des données contextuelles externes et internes.

« On ne sait pas ce que peut le corps ». Provocation disait Deleuze face à cette déclaration d'ignorance de Spinoza (Deleuze 2003). Explorer les possibilités du corps à travers l'étude des pratiques des courses sur sentier permet d'apporter des éclairages intimes sur ce que peut le corps propre.

« Après la « mort de dieu », il revient aux individus des sociétés occidentales post-modernes de bâtir leur ontologie. Ils sont de plus en plus nombreux à mobiliser le corps comme véhicule sur cette route de soi en quête de sens » (Plard 2016, 114). Clé d'ancrage spatial et temporel à un *now here*, le corps est exploré et testé par les pratiquant.e.s des courses sur sentiers de façon totale. Le format des courses longues distances sur sentiers — aussi appelée ultra trail — renvoi à une certaine forme d'autorité par le corps. De quelles pratiques corporelles s'agit-il précisément lorsque les coureurs s'engagent sur des distances supérieures au 42 km de références du marathon ? Parmi les hypothèses de travail, l'engagement pourrait s'expliquer au départ par des promesses de résonance qu'offre cette activité immersive de pleine nature.

Le concept de résonance développé par Hartmut Rosa est proposé comme solution aux problèmes de l'accélération. « D'après son étymologie latine, la résonance est d'abord un phénomène acoustique : "re-sonare" signifie *retentir*, *faire écho*. (…) le concept de résonance décrit une relation spécifique entre deux corps dans laquelle la vibration de l'un suscite l'activité propre" (la *vibration propre*) de l'autre » (Rosa 2018, 189)[1].

La course sur sentier offrirait les qualités nécessaires pour amplifier les expériences vibratoires des pratiquant.e.s dans leurs relations avec leur corps-propre et avec la nature. Courir deviendrait ainsi une expérience à la fois physique, sportive, mais également philosophique, éthique — voire spirituelle. Les sentiers représentant alors autant *d'espace de résonance accueillant*. Concrètement, la pratique de course nature permettrait des ancrages au corps et au monde — des formes d'enracinement à soi. Il serait donné par le corps de vivre des expériences intenses de résonance.

Évoquer les expériences et s'approprier une lecture phénoménologique des activités de course à pied renvoie notamment aux travaux de Husserl pour qui les sujets « ont toujours un rapport intentionnel à « leur » monde et (que) cette relation est donc toujours, non seulement cognitive, mais évaluative et existentielle. Les sujets deviennent ainsi des entités que le monde rencontre et qui se positionnent intentionnellement par rapport à lui : le monde leur apparaît toujours chargé d'une signification positive (sous la forme d'un désir) ou négative (sous la forme d'une crainte). Par conséquent, les relations au monde peuvent aussi se comprendre comme des « concrétions d'intentionnalité » (Rosa 2018, 44).

Que signifie la posture intentionnelle du coureur nature ? Se positionner intentionnellement dans le monde en coureur des bois ou sportif des crêtes renseignerait sur un mode d'être au monde ? Quelle

[1] « Le concept de résonance emprunté à la physique est : 1. (au sens métaphorique) le sentiment de base d'une personne saine, ce qu'elle ressent quand elle est en harmonie avec elle-même, authentiquement et dans le maximum de dimensions possibles de sa personnalité ; 2. la description du phénomène qui se produit quand plusieurs personnes sont à l'unisson les unes avec les autres — au niveau primairement non verbal. Il est à supposer que plus une personne est en résonance avec elle-même, et plus cela incite les autres à entrer en résonance avec elles-mêmes comme avec d'autres personnes. Il y a dans l'état de résonance une congruence élevée entre penser et sentir » (Rosa 2018, 192). Il s'agit de réflexions philosophiques et phénoménologiques articulées initialement par Peter Schütz dans le chapitre « Resonanz » (Schütz 2000).

intentionnalité de la course sur sentier ? Quelles significations positives ? ou plus concrètement, pourquoi courons-nous ? Réponse lapidaire : pour être heureux. Voilà l'approche directe de Kilian Jornet dans la préface du célèbre livre « Born to Run » de McDougall. L'engouement actuel pour les courses à pied témoignerait d'une envie commune au bonheur et à la vie bonne. « On court quand on a peur et quand on est fou de joie, on fuit les problèmes et on s'en paye une bonne tranche » (McDougall 2012, 24). Il semblerait que des pics de pratiques soient associés à des périodes où l'époque n'est pas à la légèreté. En effet, « c'est précisément quand ça va le plus mal qu'on court le plus. Par trois fois, la course à pied a été très en vogue aux États-Unis. La première, c'était lors de la Grande Dépression. Plus de 200 coureurs donnaient le ton en couvrant 65 kilomètres par jour dans le cadre de la *Great American Footrace*, qui traversait le pays. La course à pied a ensuite sombré dans l'oubli pour rejaillir à nouveau dans les années 1970, alors qu'on essayait de digérer le Vietnam, la Guerre froide, les émeutes raciales, un président hors la loi et le meurtre de trois grands dirigeants. Et le troisième boom de la course de fond ? Un an après les attentats du 11 septembre, le *trail* est soudain devenu le sport *outdoor* à la plus forte croissance aux États-Unis. Peut-être est-ce une coïncidence ? (…) ou une réponse type qui stimule nos aptitudes les plus critiques lorsque les prédateurs approchent ? Pour l'évacuation du stress et le plaisir physique » (McDougall 2012, 24). Et si courir constituerait ainsi une réponse « en acte » quand tout va mal, un véritable remède de légèreté et une réponse phénoménologique pour faire face au vide existentiel des temps modernes ?

La peur et le désir, présentées par Rosa comme formes « élémentaires de la relation au monde », structurent les modes de présence et d'être-au-monde. Peur et désir articulant ainsi les « ressorts fondamentaux et (l)es modes d'être existentiels » des individus qui craignent la perspective de faire l'expérience d'une perte. Courir pour ne rien perdre ? Courir pour augmenter ses ressources propres en matière de liens ? Courir pour s'assurer une meilleure prise au monde ? Courir pour faire corps avec le monde ?

Le « sujet ne se laisse déterminer que dans le contexte du monde où il est placé et auquel il se rapporte ; en ce sens, le rapport à soi et le rapport au monde sont inséparables l'un de l'autre. Les sujets ne se tiennent donc pas face au monde, mais dans le monde — un monde auquel ils sont inextricablement liés et dont ils sont séparés par des frontières plus ou moins mouvantes ou arrêtées selon le contexte historique et culturel, un monde qu'ils craignent ou qu'ils aiment, dans lequel ils se sentent jetés ou portés, etc. Ainsi, et c'est un point décisif, la position des sujets dans le monde – ou la façon dont ils s'y réfèrent – n'est pas seule à varier individuellement et culturellement : ce qui se constitue et se manifeste comme monde varie avec elle »[2] (Rosa 2018, 42–43). Courir permettrait de ne pas perdre « toute relation avec un monde devenu silencieux et/ou hostile — et un désir de résonance » (Rosa 2018, 131). C'est de ce désir, de cette tension vers l'action, que né l'engagement dans la pratique, en quête de vibration intime et d'une promesse : l'homme moderne en quête « d'oasis de résonance » a parmi ses options, celle d'enfiler une paire de chaussures.

Quelle esthétique la pratique de la course sur sentier dessine-t-elle ? Les perceptions, les sens, le rapport au beau et à la nature façonnent-ils une philosophie particulière relative aux activités des courses de pleine nature ? Les émotions provoquées — émergées — par l'immersion en son corps-propre et dans le milieu naturel façonnent-elles une vision commune du réel et des rapports au monde ? Les expériences de coureurs.euses sur sentiers donnent à vivre des modes d'être inédit où « le corps devient alors un capteur de sens, objet d'étude révélateur avec lequel analyser d'une part les rapports au monde » (Plard 2016, 116).

[2] Cette manière de voir rejoint la géographie sociale centrée sur l'action, telle que la définit par exemple Benno Werlen. Le « faire géographie » conceptualisé par Werlen souligne que la réalité spatiale procède elle-même, en dernier ressort, des formes spécifiques des liens subjectifs et culturels au monde. Voir Benno Werlen, « Die Geographie globalisierter Lebenswelten », Österreichische Zeitschrift für Soziologie , n o 21, 1996, p. 97-128, ici p. 112-113, et Sozialgeographie alltäglicher Regionalisierungen , t. 2 : Globalisierung, Region und Regionalisierung , Steiner, Stuttgart, 1997, p. 215-216.

Méthode et mode de vie
l'art de façonner le quotidien

Courir pour s'élancer sur le chemin d'une vie bonne, courir pour évacuer le stress, courir en quête vers des plaisirs d'immersion en pleine nature ou pour rompre avec le rythme régulier des courses sur route, les motivations sont plurielles pour débuter la pratique sur sentier.

L'expérience de la course sur sentier, romantisme et amour pour la nature ou quête immersive ? Un mode de vie spécifique est-il associé à ces activités ? Les participant.e.s « définissent, par leurs pratiques et leurs techniques, à l'intérieur de cosmologies renouvelées, des modes de vie et de représentation, des façons et des usages corporels. De nouvelles visions du monde émergent à travers ce que nous faisons de notre corps » (Andrieu, Boetsch, and Chevé 2017, 11). Des émotions conjointes liées à des usages corporels spécifiques aux courses sur sentier dessinent-elles les contours d'une vision du monde commune ?

Le mode de vie dédié à la pratique doit permettre d'allier des exercices de course au flot quotidien d'activités, de responsabilités familiales, professionnelles. L'accélération sociale des sphères privées et professionnelles se trouve confrontée aux exigences d'entrainement que requiert l'ultra-trail. Les savoir-faire mobilisés sont nombreux : maîtrise des entrainements, alimentation, sommeil. La méthode et la rigueur sont parfois millimétré au point que chaque heure d'une journée est pensée, rentabilisée, optimisée. Pour s'engager sur de longues distances, c'est la constance des répétitions quotidiennes qui prime. Pour se rendre au travail, pour aller chercher les enfants, il convient d'articuler aux activités de tous les jours des séances de pratiques. Profiter des temps de trajet, consacrer des heures sur les chemins à ressentir le rythme des foulées. Toutes les formules sont bonnes du moment que les entrainements permettent d'intégrer des séances régulières de plus de 10 km. Les phases préparatoires d'une course de grande distance évoquent des temps d'ascèse afin d'atteindre un perfectionnement physique maximum.

INSKAPE
Immersions plurielles
en pleine nature & en plein corps

Se rapprocher de la nature et s'engager sur plus de 42 kilomètres en pleine nature nécessite une multitude des « petits arrangements ». Des bricolages du rythme de vie au quotidien et des arrangements de soi, de son corps. Conditionner le corps pour affronter de grandes distances nécessite des formes d'expertises et des qualités organisationnelles précieuses. « Par nature, un *ultra* est une équation binaire faite d'une foule de questions auxquelles on répond par oui ou par non. Faut-il manger maintenant ou attendre ? Profiter de la descente pour accélérer ou préserver les quadriceps pour le plat ? Trouver ce qui frotte dans la chaussette ou continuer ? Les distances extrêmes exacerbent tous les problèmes (une ampoule devient vite une chaussette gorgée de sang, une barre énergétique oubliée et les vertiges vous empêchent de suivre les balises), une seule erreur peut donc ruiner toute une course » (McDougall 2012, 109).

Leçon d'humilité par l'effort

Il s'agit de préparer le corps dans la perspective d'acquérir les dispositions nécessaires pour recevoir les enseignements de la nature — véritable école expérientielle (Andrieu 2014). Dans l'espoir de vivre une expérience réussie lors d'une épreuve de ce type, le relâchement est nécessaire pour sentir le rythme *déroulé* de la course. Afin de connaître cet état, des heures de rigueurs sont indispensables. Le coureur conjugue sur des temporalités différentes des phases d'ascèse pour développer en lui des ressources physiques, physiologiques et psychologiques qu'il devra solliciter lors d'une course.

Il crée progressivement les outils intérieurs nécessaires. Certains parleraient de sacrifices, mais il s'agit là de perspectives. Pour le passionné c'est une question d'organisation, de priorités et d'engagement total pour se donner les moyens physiques d'atteindre un objectif. Être prêt pour le jour du départ implique l'immersion, le grand saut, « il faut se couler dedans comme on se coule dans un bain, jusqu'à ce que le corps ne résiste plus aux chocs, mais commence à les

apprécier. Si on se détend suffisamment, le corps s'habitue tellement au rythme des foulés qu'on ne se rend même plus compte qu'on avance. Et c'est quand on parvient à cette semi-lévitation douce et fluide que le clair de lune et le champagne font leur apparition » (McDougall 2012, 102).

L'ivresse se mérite.
L'harmonie se travaille.
— et réciproquement.

Tout faire pour être prêt, prêt pour mettre en scène différemment son être-au-monde et se donner une chance d'apporter une nouvelle expérience créatrice pour se raconter.

La construction de soi par les épreuves de courses sur sentier offre une approche particulière pour se raconter, se mettre en récit, se représenter à travers des valeurs liées au dépassement de soi et à la nature entre autres. Se présenter face à l'épreuve, être prêt pour se laisser aller à l'immersion dans la nature. « Cette immersion dans la nature est à la fois extérieure, par l'inclusion de notre corps dans le milieu ou dans l'élément, et intérieure, par l'émersion en nous de sensations inédites. Ce double mouvement n'est pas sous le contrôle de l'"immerseur" (le pratiquant). Celui-ci se place dans des situations inédites qui produisent un renouvellement sensoriel, plutôt qu'un étonnement qui s'oppose à la volonté de contrôle. Le vécu en première personne perçoit l'immersion à partir des sensations qui émergent dans le corps vivant, au cours des expériences » (Andrieu 2014, 23).

À la fois accessible et extrême, l'ultra-trail n'implique pas de prédisposition particulière. Tout le monde peut s'imaginer « finisher d'un 80 » ! l'intensité c'est la durée ! Le rapport au temps est d'ailleurs une composante majeure du trail. Un temps maximum est donné par course, permettant des niveaux d'engagements variés. Finir reste un exploit. Sur des distances si importantes, les sens sont exposés, et les perceptions sont augmentées, à vif. Le vécu sensible est ouvert sur le monde le temps de la course. Le corps perçoit beaucoup d'informations. Rester à l'écoute est crucial, attentif aux réactions du corps, savoir interpréter les signaux qui alertent sur un « coup de moins bien » à venir, représente des compétences clés pour « aller au bout ».

Une certaine esthésiologie — ou perception par les sens, étude de la sensibilité, étude du vécu sensible — du trail dessine les contours d'une pratique immersive intense. « Il faut être très attentif à votre souffle. Soyez conscient de la quantité de sueur qui s'écoule dans votre dos. Buvez de l'eau fraîche, grignotez salé et demandez-vous souvent et honnêtement comment vous vous sentez précisément. Qu'y a-t-il de plus sensuel que de prêter attention à son propre corps ? La sensualité, c'est aussi du romantisme, non ? » (McDougall 2012, 102).

Ces expériences d'immersions offre une plongée dans le corps, un "embodiement" et « l'absorption dans la nature, au sens de nouvelle habitation du corps, n'est plus seulement une métaphore, mais une synthèse dynamique entre le mouvement kinesthésique, l'espace habitable, les relations avec les éléments et les interactions avec les autres » (Andrieu 2014, 21).

En dehors de quelques athlètes, la plupart des participant.e.s ne courent pas, mais trottent précise d'ailleurs la journaliste Catherine Pacary dans son article publié le 31 aout 2018 : « l'ultra-trail, un sport extrême, mais qui peut être accessible à tous ». Elle relève le témoignage du docteur Vauthier : « Plus c'est long, plus on trotte, s'amuse le docteur Vauthier. Sur 269 km [son dernier trail], en réalité, on marche dans les descentes, on marche dans les montées et on trottine sur le faux plat. [Beaucoup courent en réalité en descente] On fait des pauses toutes les trois ou quatre heures. On mange. On s'arrête même pour dormir — on a le droit ! — des mini-siestes de sept minutes dans l'idéal, de trente minutes au maximum. Il nous arrive aussi de sortir l'appareil photo, devant un panorama fabuleux ». Exploit accessible physiquement, l'ultra-trail offre les conditions du luxe des temps modernes : le temps.

Courir et jouer avec sa/la relativité
Étirer le temps pour vibrer
Résonner

Se donner le temps d'éprouver le monde. Rendre accessible la finesse de ses perceptions. S'octroyer le temps de l'écoute des rapports entre son corps et le monde. Sentir l'air sur la peau. Les participant.e.s peuvent développer des relations intimes de résonance via leur corps-propre avec le monde. Percevoir les changements climatiques, sentir les battements du cœur, le rythme du souffle ; une symphonie de perceptions émerge.

Les courses sur sentiers représentent un cas à partir duquel penser la place du corps dans l'environnement de pleine nature et les modes de relations que les participant.e.s développent avec leur corps-propre, avec les autres, avec le monde. La réalité est appréciée dans sa totalité.

L'ultra-trail nécessite des formes d'acceptations variées, notamment celle d'une *force supérieure,* la Nature décide. Il y a non domination de la nature par le coureur. Ce dernier, aussi préparé soit-il, peut vivre des expériences où franchir la ligne d'arrivée n'est pas envisageable. Accepter que la maîtrise ne puisse être totale est une caractéristique des profils de grands coureurs. Ils s'en remettent aux conditions du jour, aux sensations — « il s'agit moins de parvenir à une maitrise complète des éléments qu'à une connaissance relationnelle entre eux et notre corps » (Andrieu 2014, 23).

Pour le dire avec les termes de Rosa dans ses dernières propositions, le trail incarne à la fois les symptômes d'une accélération sociale qui dépasse et bouscule les repères et présente le remède, celui d'une promesse de résonance — par la pratique, une certaine extension du mode d'accès au monde devient possible (Rosa 2010, 2018).

Le paradoxe de l'accélération :
problème & remède hypermoderne

Paradoxe ultime, les courses sur sentier témoignent par leur popularité d'un besoin essentiel de nature, de contacts avec les éléments tout en soulignant les travers d'une société d'hommes pressés. Agir sur son être-au-monde personnel en s'élançant pour parcourir 160 km ! voilà une formule de construction de soi en phase avec la modernité, paradoxale.

Courir pour engager des relations de résonances avec le monde et activer les propriétés responsives des différents axes de relations au monde — dimension verticale, dimension horizontale, dimension diagonale. Prendre place dans le monde à travers les relations corporelles déployées sur les sentiers, dans l'effort et dans la durée. « Les sujets s'éprouvent toujours comme *étant placés dans un monde* ou se superposent des significations physiques, sociales, émotionnelles et cognitives ». La diversité des modes de relations au monde passe en priorité dans le « rapport entre les pieds et le monde » (Rosa 2018, 57).

L'action de la course sur sentier est en cela révélatrice de sens et porteuse de rapports particuliers dans la production de significations émotionnelles, physiques et sociales. Les courses sur sentiers portent en elles les conditions nécessaires pour déclencher des expériences créatrices de résonances, des points de contact entre des sphères faisant vibrer des relations du participant.e.s avec son corps, les autres et le monde. Il s'agit alors de révéler alors par l'effort la résonance dispositionnelle du coureur sur sentier. Le corps en mouvement est le terrain de l'expérience elle-même.

Il existe des temps spécifiques dans une course. Un passage particulier[3], jamais identique, qui enveloppe au-delà des douleurs physiques et psychiques. Il procure comme une bouffée de bonheur. Ce temps peut être « interpréter (en) moment heureux » et parfois douloureux « de relation au monde comme une expérience de résonances. Et si cette expérience est remarquable (…) c'est parce qu'elle réunit de façon synesthésique, en un seul et même instant, les trois principales sphères *verticales* de résonance de la

[3] « le passage est dominé tout d'abord par les images d'une expérience esthétique de la nature, et en particulier par la perception d'un monde "chantant" (…) » (Rosa, 2018, p.132). « Dans le silence qui suit semble poindre le pressentiment d'un monde transcendant qui embrasse et "porte" la nature terrestre » (Rosa, 2018, p.132).

culture moderne (la *nature*, *l'esthétique* et la *religion*), de sorte que s'y éprouve une "résonance profonde" du monde » (Rosa 2018, 132).

Cette union temporelle est une présence totale, une expérience d'immanence, un « now here » en réponse au « nowhere » caractéristique de l'accélération des modes de vie éparpillé, dispersé.

« Now Here VS Nowhere »

Le corps,
voie de salut vers l'éveil

Le corps est une « surface de résonance ». Il est possible de l'utiliser comme « surface façonnable afin de rendre visible la compréhension et l'image que nous avons de nous-mêmes », notamment pas « la manière dont nous exerçons notre corps, le disciplinons et le plaçons sous le contrôle de notre volonté » (Rosa 2018, 99). Le corps-laboratoire et pilier du rapport au monde devient le terrain de jeu des traileurs-ses qui visent l'activation de relation résonante dans les rapports corps/moi et corps/monde.

L'expérience sensible du monde est recherchée dans une perspective complexe d'authenticité personnelle, de coupure avec un rythme, et de laisser un espace-temps pour l'imprévu.

Ironie de l'histoire, les coureurs sur sentiers planifient, organisent, structurent leur vie pour se laisser surprendre, laisser la nature décider et en recevoir des enseignements. Contrôler l'espace-temps donné à l'imprévu …. tout un programme !

L'accès au monde par le trail, par l'inscription du corps en mouvement sur les sentiers de terre, une stratégie de résonance avec soi et avec la nature ? ou expression d'un besoin de contrôle ?

Le trail incarne l'activité type d'une stratégie ambiguë en quête de résonance et d'une volonté d'extension de l'accès au monde. Les coureurs sont ces « sujets de la modernité tardive : ils recherchent ce qui les touche, ce qui leur parle, etc., et rêvent de s'y vouer entièrement » tout en maintenant un fort degré de contrôle. L'extension « va de pair avec une attitude d'instrumentalisation et de mise à disposition du monde qui la range par là même dans la catégorie des relations muettes au monde » (Rosa 2018, 425)[4].

L'enjeu des différentes formes d'entrainement vise le même objectif, révéler des capacités, des potentiels. Autrement dit, définir ce que peut le corps, le corps capacitaire, celui qui exprime des « potentialité(s) inédite(s) du corps, se réalise sous l'effet de l'écologisation. Le corps devient son propre laboratoire en mutant de l'intérieur sans parvenir à en contrôler entièrement le développement » (Andrieu 2018, 67). Le participant.e.s incarne la totalité de son expérience, incarne sa matière première, son corps.

La course est souvent tout autant intérieure qu'extérieure. De quelles façons nouent-ils des relations de résonance par la pratique ? Quelles sont les propriétés responsives offertes par le trail ? Les outils de Rosa constituent une grille de lectures en termes de *relations muettes* VS *relations résonantes* pour saisir comment la course sur sentiers, activité immersive de pleine nature peut constituer une oasis.

[4] La conclusion de Rosa est sur ce point précise : « la résonance reste la promesse de la modernité mais l'aliénation est sa réalité » (Rosa 2018, 429)

Les sentiers
oasis de résonance

La course sur sentier ferait figure de refuge responsif dans un environnement marqué par des relations muettes au monde. L'idée serait d'éprouver une résonance qui vient précisément « avec le sentiment d'être porté et non jeté dans le monde, de l'éprouver comme « *responsif », attrayant, et non répulsif ou dangereux »* (Marc-Antoine Pencolé 2018).

La pratique de la course de plein air représente une voie intérieure d'exploration — une traversée intime. Les coureurs incarnent la figure d'athlètes de l'absolu en quête d'une certaine diminution de la distance à eux-mêmes. Véritable promesse d'immanence, parcourir de grande distance sur sentiers permettrait de réduire cette distance à soi et d'augmenter une capacité de présence — un être au monde élargit par des sens en alerte.

La course de nature peut se lire comme une voie d'éveil où le dépassement de soi offre des clés pour l'union — quasi sacrée — au moment. Véritable méditation en mouvement, sentir la distance c'est éprouver le réel.

S'élancer et courir de longues distances pour ressentir et augmenter sa puissance d'être — monisme spinoziste de référence : deus sive natura. Le système philosophique de Spinoza repose sur l'idée centrale du salut de l'homme « dans l'union à Dieu ». Par union il faut comprendre la « compréhension — ou connaissance — claire et distincte de ce qui est : de soi-même, de Dieu et du monde, tels qu'ils sont en soi (…). Dieu est la réalité même, et rien que la réalité » (Spinoza 2000, 15). Ainsi, l'union des relations corps/monde offerte par la pratique d'une course sur sentier peut donner accès à cette union spinoziste avec le réel.

Dans l'introduction de l'éthique, l'esprit, ou idée du corps est une constante affirmation de soi, un effort pour être. « En affirmant l'unité de l'esprit et du corps, Spinoza redonne en quelque sorte ses lettres de noblesse au corps et nous autorise à concevoir la possibilité, ainsi que l'a envisagé Pierre Zaoui, d'un salut par le corps » (Delassus 2014, 117).

En s'engageant dans la pratique, le coureur se trouve sauvé — le temps de l'épreuve. Sauvé du désert de résonance d'un monde où les relations perdent de leurs valeurs, où l'accélération sociale brouille les repères. Dans cette perspective, la pratique des courses sur sentiers offre la possibilité d'augmenter une certaine puissance d'être, de faire émerger un sentiment d'efficacité personnelle, et de fournir une réponse contre le vide existentiel d'un rapport au monde muet. La pratique fournit par ailleurs des repères kinesthésiques.

Philosophe de terrain les coureurs sur sentier mettent en pratique les préceptes de Ralph Waldo Emerson pour qui « goûter la vie par l'intellect ne saurait remplacer l'activité musculaire ». Henry David Thoreau véritable « précurseur prophétique » pour qui « Tout homme bâtit un temple, appelé son corps, pour le dieu qu'il vénère, dans son propre style, et il ne peut s'en décharger en martelant du marbre. Nous sommes tous des sculpteurs et des peintres, et notre matériau est notre chair, notre sang et nos os » (Shusterman and Lauret 2014, 16)[5].

Goûter la vie en pratique, par l'effort et l'immersion en pleine nature, tel est le projet des coureurs de longues distances en pleine nature.

Le coureur sur sentier incarne cette figure du philosophe de terrain, en acte et d'un certain rapport au monde — esthétique, libre, actif. Il parcourt les chemins, ses traces sont les témoins d'une immersion dans la nature. En s'engageant sur de très longues distances — le marathon fait figure de format junior aux côtés des plus de 100 km/miles — le coureur se fabrique une posture, une identité, et s'offre le luxe d'étirer le temps. Il déjoue les lois de l'accélération du temps social, s'affranchit du rythme collectif et sociétal en créant le sien. Aller à son rythme, pour soi, se laisser porter par le monde et laisser émerger ce que le monde fait vibrer en soi.

[5] Pour les citations de Henry David thoreau, Walden Shusterman fait référence Walden ou la vie dans les bois, i, « Économie », trad. de g. landré-augier, paris, aubier-Montaigne, 1967, ici p. 385.

Ainsi, les participant.e.s ont la possibilité d'activer pour eux-mêmes des représentations du monde, des façons de voir et de représenter les choses à travers un nouveau cadre perceptif, plus réceptif, plus ouvert, plus sensible, plus charnel. Il s'agit d'intervenir sur le paradigme intime et d'identifier des axes responsifs importants à travers l'écoute des expériences et des perceptions du corps et de ses modes de relations.

Par le corps pratiqué sur les sentiers, le sens peut prendre forme, émerger et articuler une compréhension renouvelée de soi. « L'osmose dans la nature fait émerger dans le corps des sensations inédites jusque-là. C'est la nature qui entre dans le corps et non plus le corps qui est dans la nature » (Andrieu 2014, 22).

Une ontologie intime apparait, ancrée sur la terre — « les pieds sur terre ». Pour Viktor Frankl, la volonté de sens est primordiale chez l'être humain. Invariant ontologique clé, il s'agit de fuir le « vide existentiel » (Frankl 1959). Courir permettrait de nourrir ce besoin de sens. Donner un cap, une direction en chaussant de légères chaussures et avancer sans se soucier de la météo, et du reste. Le vide existentiel de Frankl correspond par ailleurs à la lecture que fait Rosa des peurs et désirs comme formes élémentaires de relation au monde. La peur d'un monde vide et de rapports désengagés.

La pratique du trail répond en ce sens aux enjeux identifiés par Rosa liés aux crises plurielles de la modernité et aux peurs primaires d'absence totale de résonance — aliénation. Véritable logothérapie pour certain, courir simplement, longtemps et dans la nature procure du sens et des repères pour bâtir un rapport au monde résonant. Cette mise en sens, ou cardinalisation (Plard 2016), offre des repères sur la base des relations sensorielles inédites entre le corps et le monde. La pratique nourrit ainsi la connaissance de soi et des manières de vivre sa vie et alimente la vie éveillée. De la même façon que la vie philosophique « peut être un moyen de nous réveiller pour voir les choses plus clairement et en avoir une expérience plus complète qu'il n'est possible dans un état d'assoupissement où nos yeux sont fermés, nos sens hébétés, et nos esprits réduits », les courses nature peuvent constituer une voie d'éveil — éveil des sens d'abord, éveil à soi, éveil au monde (Shusterman and Lauret 2014, 18).

La sensation du monde est kinesthésique, les ancrages existentiels incarnés semblent offrir des sphères de résonances positives. C'est le corps qui répond. Le trail, une clé pour cerner la claire nature des choses ?

Attentif aux perceptions du monde en soi, le coureur engage précisément une conscience plus élevée de son corps, en alerte. La philosophie comme manière de vivre, les courses comme savoir être-au-monde et savoir-être tout court, éveillé : « être éveillé est donc une manière de vivre spécifique, critique, méliorative, un chemin d'amélioration de soi en vue d'une conscience plus haute, qui demande une autodiscipline et une ascèse réflexives » (Shusterman and Lauret 2014, 20).

La course sur sentiers offre une immersion en pleine nature, contribue à la construction de soi et au sentiment d'efficacité personnelle, fait vibrer dans le même temps les trois principales sphères de résonance verticales. La course sur sentier, les efforts de grandes distances, les conditions extrêmes ne « forment pas un couple d'opposés, mais une sorte d'unité antinomique qui seule rend possible l'expérience de plénitude, de perfection et de *quiétude*. Le *silence du monde* ici éprouvé est un *silence résonant* (tel que le ressentent parfois les marcheurs du désert) » (Rosa 2018, 132). La course en pleine nature sur de très grandes distances laisse du temps au temps et fait émerger ces formes spécifiques de silence résonant. Ces moments peuvent être vécus de façon solitaire et collective.

Un compagnon de route rencontré au kilomètre 96, quelques échanges et la nuit qui tombe. Les foulées sont au même rythme, la nuit enveloppe les coureurs qui partagent en silence ce qui les sépare du prochain ravito. Une communion d'émotions conjointes apparait.

Par l'activité, par l'effort et la difficulté se dessinent les contours d'une expérience avec laquelle nul ne saurait tricher, un émotion authentique totale, le corps immergé fait émerger en soi une émotion d'immanence. Le top-départ loin derrière, les kilomètres défilent en quête de cette émotion authentique.

Courir sur les chemins pour activer ce que peut le corps et éprouver une vivacité du corps vécu. La vivacité « s'éprouve comme le résultat qu'obtient un sujet par la conscience de ce qu'il croit être possible de faire de son corps » (Andrieu 2018, 65)[6]. Penser au-delà de ce que peut le corps pour envisager un corps capacitaire « qui dépasse ses capacités actuelles » (Andrieu 2018, 66). Le corps est le laboratoire des relations d'être-au-monde et le trail offre les outils pour réaliser des expériences intimes. Les coureurs s'explorent, testent leurs limites, éprouvent des émotions inédites, adaptent leur programme d'entrainement. Véritables apprentis, les coureurs manipulent leur corps-propre et redéfinissent leurs ressentis du monde — in fine des modes d'être-au-monde.

La réalisation créative d'un être-au-monde renouvelé, une attitude ouverte et résonante avec le monde, voilà l'ambition de la course de pleine nature.

Bibliographie

Andrieu, Bernard. 2014. "Une 'Cosmotique' Immersive Pour Une Écologie Corporelle En Première Personne." *Nature & Récréation* 1: 20–24.

———. 2018. "S'activer : L'émersion Du Corps Capacitaire Face à La Dismose Actuelle Du Monde." *Cahiers Sens Public* 1 (21–22): 57–74.

Andrieu, Bernard, Gilles Boetsch, and Dominique Chevé. 2017. "Un Corps de Savoir. Vers Une Encyclopédie Des Somaticiens." *Corps* 14 (1): 11. https://doi.org/10.3917/corp1.014.0011.

Delassus, Éric. 2014. "Vivre et Penser Son Corps." *Societes* 125 (3): 117–26. https://doi.org/10.3917/soc.125.0117.

Deleuze, Gilles. 2003. *Spinoza, Philosophie Pratique*. *Reprise*. [Nouvelle. Paris: les Éd. de Minuit. http://catalogue.bnf.fr/ark:/12148/cb39213741d.

Frankl, Viktor E. 1959. *Man ' s Search for Meaning*. *Language*. Vol. 20. https://doi.org/10.1080/10503300903527393.

Marc-Antoine Pencolé. 2018. "Hartmut Rosa, Résonance. Une Sociologie de La Relation Au Monde." *Lectures, Les Comptes Rendus*, December. https://journals.openedition.org/lectures/29658.

McDougall, Christopher. 2012. *Born to Run (Né pour courir)*. Guérin édi. Chamonix: Ed. Guérin.

Plard, Mathilde. 2016. "Éléments de Réflexion Géographique à La Faveur d'un Cogito Corporel : S'explorer, Un Savoir-Faire Géographique." *L'information Géographique* 2 (2): 114–33.

Rosa, Hartmut. 2010. *Accélération : Une critique sociale du temps [Broché]*. Paris: La Découverte. http://www.amazon.fr/Acc?l?ration-Une-critique-sociale-temps/dp/2707154822/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1321698426&sr=8-1.

———. 2018. *Résonance : une sociologie de la relation au monde*.

Schütz, Peter. 2000. "Resonanz." In *Wörterbuch der Psychotherapie*, edited by Gerhard Stumm, Springer V, 594.

Shusterman, Richard, and Pierre Lauret. 2014. "La Philosophie Comme Vie Éveillée Chez Emerson et Thoreau." *Cahiers Philosophiques* N° 120 (4): 15. https://doi.org/10.3917/caph.120.0015.

Spinoza, Baruch Appuhn Charles. 2000. *Ethique*. Paris: Garnier.

[6] « S'activer : l'émersion du corps capacitaire face à la dismose actuelle du monde »