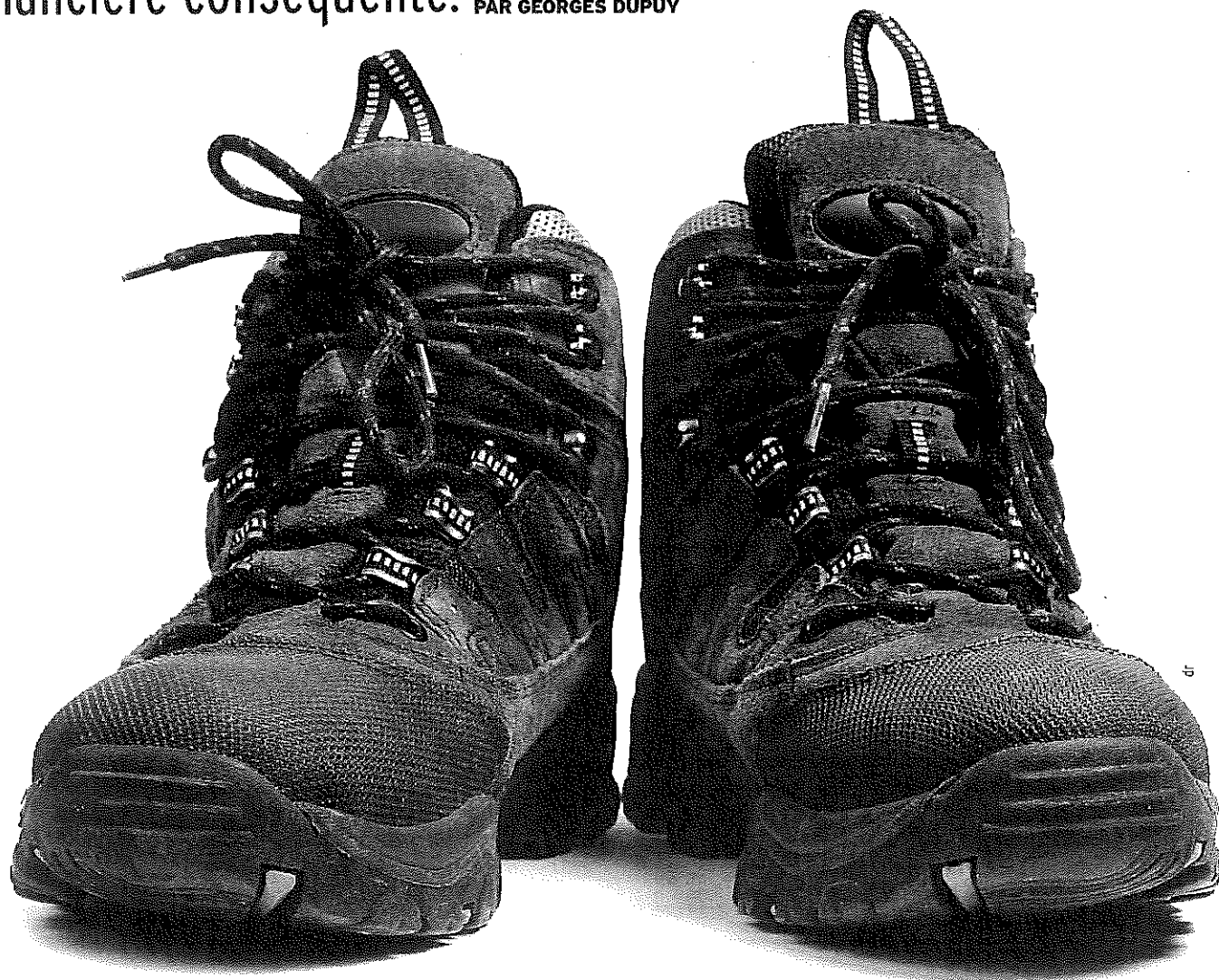


En cette rentrée morose, certains vacanciers cachent sous leur costume de ville des mollets cuivrés et un moral d'acier. Leur secret ? **Cet été, ils ont pris leur pied en marchant.** Et, comme 6,5 millions de Français, comptent bien continuer pendant l'année ! Amoureux de la nature ou accros à la performance, ils représentent un phénomène sociologique inédit et une manne financière conséquente. **PAR GEORGES DUPUY**



LES RANDONNEURS

Un soir du printemps dernier, Café Livres, rue Saint-Martin, à Paris. Des vieux de la vieille de l'association Compostelle 2000 affranchissent, en buvant une bière ou un whisky, des néophytes venus leur demander conseil avant de s'élancer sur le « chemin ». Comprenez l'un des quatre sentiers français qui aboutissent à Saint-Jacques-de-Compostelle, en Espagne, la Mecque du randonneur.

Bien sûr, le bouquin de Jean-Christophe Rufin *Immortelle randonnée, Compostelle malgré moi* (Guérin, 2013), déjà plus de 200 000 exemplaires vendus, est sur toutes les lèvres. Ces temps-ci, les écrivains marcheurs se sont multipliés, rejoignant les grands déambulateurs, Rousseau, Nietzsche ou, plus près de nous, Jacques Lacarrière. Rufin s'est donc tapé 800 bornes sur *el camino del Norte*. Jean-Paul Kauffmann, ex-otage au Liban, reporter et grand amateur de bordaux et de cigares, en a fait 525 en descendant la Marne. Suivi à la trace par les réseaux sociaux, Axel Kahn, généticien renommé, a traversé la France à vive allure. Ces deux derniers ont du reste confié leurs réflexions à *Marianne* (n° 850)

Mais, à Paris, nos trotteurs ne sont pas là pour causer littérature. Plutôt étapes, pluie, soleil, chaussures, chaussettes, logement, bouffe, barda, impedimenta. Même si Jacques Blanc, amiral en seconde section et président de Compostelle 2000, prévient : « *On commence randonneur, on finit pèlerin* », les méditations de haut vol attendront. Compostelle 2000, c'est au ras des pâquerettes. Des conseils pratiques. Faire son sac, se débrouiller, gérer son linge sale, empiler les étapes sans trop souffrir...

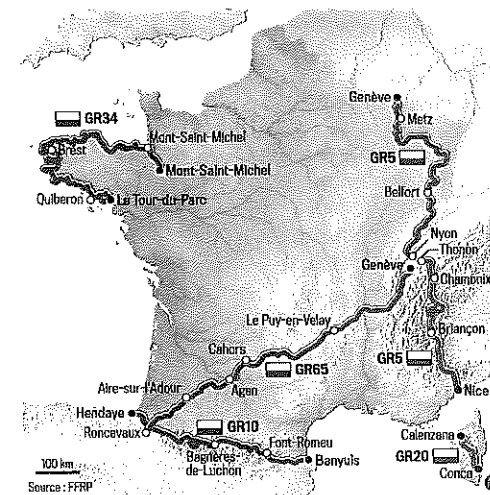
DES MILLIONS D'ADDICTS

En 2012, à Saint-Jean-Pied-de-Port – là où se rejoignent les quatre grands chemins hexagonaux –, François Delrieu, secrétaire de l'association Les amis de Saint-Jacques, a recensé 45 697 pèlerins, dont 9 072 Français. Une fréquentation en augmentation régulière.

S'ils sont la crème, l'élite du beau mollet, les jacquets représentent une goutte d'eau



MARCHONS, MARCHONS ! Avec pour chefs de piste Rimbaud, Rousseau, Kant, Gandhi, et d'innombrables grognards de Napoléon, la famille des hommes et femmes "aux semelles de vent" ne cesse de s'agrandir. En France, six des plus célèbres sentiers de grande randonnée attirent un nombre croissant d'amateurs.



dans la vague montante des marcheurs et des randonneurs. Tous les syndicats d'initiative, associations, agences de voyages le disent : les Français sont de plus en plus nombreux à prendre leur pied en marchant. En 2010, les ventes de chaussures Quechua, une marque de Décathlon, ont augmenté de 8,3 %.

Les statistiques du ministère des Sports et de la Fédération française de randonnée pédestre (FFRP) confirment cette tendance : 46 % des Français de plus de 15 ans pratiqueraient la marche de loisir, dont 23 % régulièrement. Loin devant la natation, le vélo, le jogging et le footing. Au total, 6,5 millions de nos concitoyens appartiendraient au club des randonneurs assidus... Pourtant, leur profil reste flou. Qui sont-ils ? Pourquoi avalent-ils les kilomètres sous le crachin ou le cagnard ? Que cherchent-ils sur les chemins caillouteux et pentus ? « *Nous n'avons aucune maîtrise des randonneurs, et les études sociologiques les concernant sont encore très rares* », déplore Raymond Auriel, président de l'Umob, une association de Beaumont-sur-Oise. Même son de cloche à la FFRP, la puissante fédération riche de ses 220 000 membres, de ses 260 topo-guides (350 000 exemplaires vendus par an) et son site Web, ffrandonnee.fr, largement consulté. Pour son directeur, Jean-Michel Humeau (une quinzaine de tours du mont Blanc dans sa musette), le randonneur reste un animal secret et solitaire, il fuit les groupes, ne fréquente ses semblables que le soir, à l'étape. >

**QUI SONT-ILS ?
POURQUOI
VALENT-ILS
TOUS CES
KILOMÈTRES
SOUS LE
CRACHIN OU
LE CAGNARD ?**

PETITE SOCIOLOGIE DES MARCHEURS

Bienvenue dans un monde fortement hiérarchisé, où les m'as-tu-vu de la rando méprisent les dilettantes du godillot...

LES QUÊTEURS SPIRITUELS

Même si l'extase à la Jean-Jacques Rousseau surgit rarement à la première balise, pour ces mystiques du mollet, le but du voyage c'est avant tout de faire le point, se vider la tête, se retrouver. Le développement de l'informatique accentue la coupure avec le monde réel. « *Le virtuel ne crée pas de relations directes entre les gens* », souligne André Rauch, sociologue alsacien. Tous nos témoins racontent ce besoin de recentrage. Heureusement, aucune des persécutions de la vie moderne - anxiété de l'avenir, stress au travail - ne résiste à l'escalade d'une côte sévère, par 34 °C ! Une approche de la liberté, de la solitude et de la lenteur merveilleusement décrite par Frédéric Gros dans son petit livre *Marcher, une philosophie* (Flammarion, « Champs essais »).

LES PETITES POINTURES

De loin les plus nombreux mais pas les moins sympathiques. Peu équipés, mais pleins de bonne volonté, ces promeneurs du dimanche ou des vacances n'aspirent qu'à prendre du bon temps. Cela va de la gentille famille en baskets, qui traîne ses ados mous et désabusés, aux *salary girls* qui luttent d'un pas alerte contre leurs capotons, en passant par le couple amoureux, désireux de s'enivrer d'amour et de paysages grandioses.

LES STAKHANOVISTES

Ils vous assomment avec leur palmarès. Gonflent la cuisse en racontant comment ils ont ramé sur le GR20 (en Corse, le plus dur de France), tourné autour du mont Blanc, relié la Méditerranée aux Alpes avec le GR5, traversé les Pyrénées d'ouest en est avec le 10, couvert les 56 km de Bourges-Sancerre en une nuit, ou comment ils se sont enlisés dans les boues du Mont-Saint-Michel. Tôt ou tard, ces bombeurs de torse se font clouer le bec par un autre rouleur de *mécaniques* qui aura, lui, « *fait le chemin* » (Saint-Jacques).

LES HÉDONISTES

Loin des têtes brûlées, ils sont de plus en plus nombreux à désirer, le soir venu, retrouver un bon lit, une bonne douche et si possible la télé dans la chambre. En 2012, l'agence de voyages La Pèlerine, spécialisée dans la randonnée pédestre, a organisé le gîte, le couvert et le transport de bagages pour quelque 5 800 randonneurs, dont une bonne moitié sur le chemin de Saint-Jacques. En général, des actifs autour de la cinquantaine ou des retraités à bon pouvoir d'achat. Claudie Izing, la gérante, affirme : « *Les gens veulent marcher, mais en alliant la liberté et le confort.* » Les valises à roulettes dans les gîtes ? Ces drôles de pèlerins qui trimbalent avec eux une tenue pour la soirée et un sèche-cheveux ne font pas l'unanimité. « *Nous ne sommes pas sur la même longueur d'onde* », s'émeut Gérard Lecœur, vétérinaire athée de Compostelle 2000, qui aligne 13 chemins, et voyage avec un petit sac, un pantalon de ville en Tergal (sèche plus vite), deux chemisettes, deux paires de chaussettes simples en coton et un poncho cloche. Il vient de fêter ses 75 ans. Il en paraît 60...

LES TRAILEURS

Out les grosses godasses, le sac de 3 t, la boussole et les dortoires ! Les traileurs veulent du dynamique, avec ou sans bâton, de l'effort, de la vitesse, du défi. « *Marcher à 6 km/h donne le temps de voir les paysages* », plaide Alain Lammers, vice-président de la section marche des Audax, qui a vu arriver nombre de ces « coureurs de montagne ». Aymeric de Rorthays, de la famille fondatrice du Vieux Campeur, lui, ironise : « *Aujourd'hui, tout devient trail. C'est la magie du marketing !* » Pour la plus grande joie des fabricants d'équipements, ces « néos », en vêtements fluo, équipés de GPS truffés de relevés d'itinéraires, adoptent un matériel très technique, le plus léger possible. Les passionnés se retrouvent sur le site randonner-leger.org, où ils échangent les tuyaux sur les sacs poids plume, les chaussures basses, les tentes ultralégères ou les derniers tissus modernes respirants.

LES PEINARDS PÉPÈRES

Une bonne petite moitié des marcheurs réguliers ont plus de 50 ans. Les femmes seules sont l'essentiel des troupes. Leur but ? Ne pas s'encroûter physiquement et maintenir les contacts sociaux. « *La randonnée permet les deux* », assure Daniel Spenlé, ex-professeur et secrétaire de Vendredi-rando, l'association de retraités marcheurs de la MGEN 92. Diminution des risques cardiovasculaires, reconstitution musculaire, lutte contre le diabète, la marche fait partie de ces activités physiques modérées recommandées par l'Institut national de la santé et de la recherche médicale. Rien à voir avec la passive tribu des « Tamalou ? ». A 81 ans, la doyenne abat encore ses 15-20 km dans la journée !

En réalité, le portrait socioculturel des arpenteurs de sentiers a peu varié depuis le rapport sur la pratique de la randonnée pédestre, commandé en 2000 par l'Agence française de l'ingénierie touristique. On sait que les femmes sont plus nombreuses à pratiquer la marche de proximité et la balade. Que la randonnée de fond est légèrement plus masculine. Que le gros des bataillons vient des villes de plus de 50 000 habitants et que leur âge va de 35 à 64 ans. Enfin, la marche sur plusieurs jours est un loisir propre aux classes moyennes et supérieures. Grands absents : les ouvriers et les employés. « *La voiture est plus dans leur culture de groupe* », explique André Rauch, sociologue spécialiste des loisirs et professeur émérite à l'université de Strasbourg. De même, pour beaucoup d'étrangers, elle est, culturellement, une activité de déplacement. « *Les Vietnamiens ne comprennent pas que vous vouliez dépenser votre argent pour marcher alors que vous pourriez acheter une moto ou une voiture* », s'amuse Raymond Auriel. Bref, ne pas se fier à l'apparence parfois quelque peu débraillée de ces beatniks d'un nouveau genre. Si l'équipement en lui-même n'est pas si cher compte tenu de sa durée de vie, partir une semaine, voire beaucoup plus, n'est pas à la portée de toutes les bourses. Surtout en famille.

JACKPOT POUR LES RÉGIONS !

Ces populations qui pèrègrinent déversent sur les pays qu'elles traversent une manne appréciable. Selon l'association Grande Traversée des Alpes (GTA), les 30 000 randonneurs ayant parcouru la vallée d'Aspe entre juin et septembre 2011 ont généré 2 millions d'euros. Les 6 000 personnes qui ont arpenté le sentier Stevenson ont fait ruisseler quelque 3 millions d'euros entre Le Puy-en-Velay - ville de départ également du chemin de Compostelle historique et de la Regordane - et Saint-Jean-du-Gard. A Paris et à Versailles, ce sont les bistrotiers qui interpellent Robert Bonnes, le président du Godillot familial, pour savoir quand et, surtout, où passeront ses itinéraires balisés. Cet ancien cheminot, membre de la Fédération française des sports populaires, aficionado de la marche en famille, explique : « *En trente ans, nous avons fait marcher 450 000 personnes et ça les intéresse drôlement.* » Et d'ajouter, rigolard : « *Forcément, quand on marche, on a envie de pisser, et ça, c'est au café et, pendant ce temps-là, les copains attendent en buvant un coup.* » Au total, les revenus de la marche et de la randonnée représenteraient plusieurs centaines de millions d'euros par an ! ■ G.D.



CONSEILS AUX NÉOPHYTES

AVEC QUEL PARTIR ?
Pour une journée ou quelques heures de marche, la FFRP conseille de ne pas oublier : lunettes de soleil ; casquette ou chapeau ; vêtement imperméable ; pull ou polaire ; vivres ; plus de 1,5 l d'eau ; couverture de survie ; sifflet ; papier hygiénique.
Pour plusieurs jours en autonomie : tente ; sac de couchage ; matelas ; briquet ou allumettes ; réchaud et son combustible ; popote et provisions ; sacs-poubelles ; ficelle solide ; bâche plastique ; pastilles de désinfection de l'eau.

LE BON POUDS ?
Pour une randonnée itinérante, le poids d'un sac à dos ne doit pas excéder 20 % du poids du porteur : une femme de 55 kg peut porter un sac de 11 kg ; un homme de 80 kg, un sac de 16 kg.

LA BONNE TROUSSE DE SECOURS ?
Médicaments spécifiques au randonneur ; paracétamol (douleurs, fièvre) ; Spasfon (diarrhées ou vomissements) ; collyre ; Biafine (coups de soleil) ; anti-inflammatoires (courbatures). ■ G.D.

BIEN ÉQUIPÉ(E) POUR UNE RANDONNÉE
1. Une lampe frontale, Tikkina 2 Frontale, Petzl, 15,90 €. 2. Une casquette, Coolmax, Millet, 22 €. 3. Une gourde de 1 l, Swiss Emblem, 18,50 €. 4. Un sifflet, Sos sifflet, CAO, 2,90 €. 5. Des lunettes de soleil, Snug Glacier, Demetz, 89 €. 6. Un vêtement antipluie, Niagara HZ Poncho, Lafuma, 29,90 €. 7. Un GPS de randonnée, Backtrack D-Tour, Bunshnell, 109 €. 8. Des chaussures de marche, Quest 4D GTXW, Salomon, 176 €. 9. Un sac à dos, ACT Trail 24 SAC, Deuter, 898,50 €. Le tout à dépister sur le site www.auvieuxcampeur.fr



philippe roy / epicureans