



**HAL**  
open science

# UltraTrail, espace-temps résonant. Lire avec Hartmut Rosa l'art de se relier à son corps et à l'univers en courant

Mathilde Plard

## ► To cite this version:

Mathilde Plard. UltraTrail, espace-temps résonant. Lire avec Hartmut Rosa l'art de se relier à son corps et à l'univers en courant. 2019. hal-02406082

**HAL Id: hal-02406082**

**<https://hal.science/hal-02406082v1>**

Preprint submitted on 12 Dec 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

# ULTRA-TRAIL, ESPACE-TEMPS RÉSONANT

Lire avec Hartmut Rosa l'art de se relier  
à son corps et à l'univers en courant.

Mathilde Plard

Chercheuse CNRS

Géographie des distances et du corps

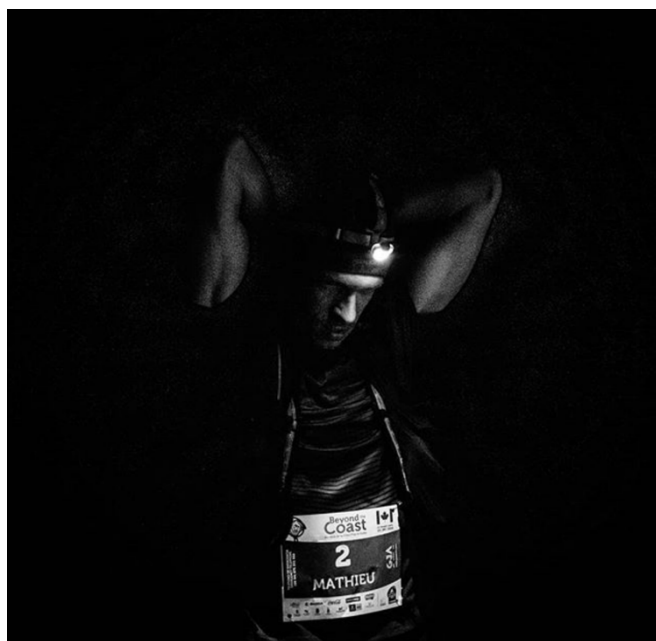
<https://mathildeplard-observatoirededistances.com/>

Remerciement : Merci à Mathieu Blanchard pour sa générosité et ses partages. Merci Mathieu de donner à voir et à lire les nombreuses facettes émotionnelles d'une discipline faite de paradoxes — entre discipline et lâcher-prise, entre contrôles et libérations. Tes propositions incarnent l'accélération d'un monde hyperconnecté et les réponses opérationnelles qu'il est possible d'apporter dans une simplicité déconcertante : chausser des baskets et s'élaner sur les sentiers. Le trail opère de nouvelles connexions pour relier l'Homme au Monde, de l'infiniment complexe à l'infiniment simple.

<https://www.mathieu-blanchard.com/>

Instagram Copyright © 2019 Mathieu Blanchard

“mathieu\_blanchard\_Competition. Latin origin "Competere": To Strive TOGETHER to improve. . Je vois enfin la lumière à la sortie du monde noir de la blessure. Prêt à redémarrer



l'aventure, la compétition m'a manqué, je me suis demandé, pourquoi ? Dans notre société, les gens utilisent souvent le « langage du combat » lorsqu'ils parlent de compétition : « attaquer, battre, lutter, frapper... ». Mais son étymologie latine « competere » a une signification bien différente. Elle évoque l'idée de « travailler ensemble pour s'améliorer », mais aussi celle de « se rencontrer pour un but commun », désignant l'aptitude à affronter des situations de concurrence et à rivaliser avec autrui pour se dépasser. Cela suppose donc que nous nous dépassons lorsque la pression de l'excellence exercée par nos pairs est appliquée. Cette concurrence bénéfique nous pousserait donc à exploiter notre

potentiel. Au lieu de nous éloigner de ceux qui sont meilleurs que nous, nous devrions donc nous entourer de personnes ayant de grands rêves! De toute façon, tout Homme dans ce monde est meilleur qu'un autre, mais pas aussi bon que quelqu'un d'autre, alors n'ayons pas peur de compétitionner. Nos compagnons nous aideront finalement à courir vers de grands rêves et en n'ayant rien à perdre, on devient le meilleur rival pour les réaliser. Ultiment, la victoire en compétition découle de la satisfaction intérieure de savoir que j'ai fait de mon mieux et que j'ai tiré le meilleur parti de tout ce que je devais donner. Cela sonne tellement mieux que «battre», n'est-ce pas?

Résumé : Partant du constat de l'actuel engouement pour les activités des courses à pied sur sentiers – les trails, l'article suggère que « contre la spirale de l'accélération, augmenter la vitesse permettrait de faire l'expérience du temps présent et d'être attaché au monde ». Et si courir, plus vite, plus longtemps offrait finalement l'occasion d'un ici et maintenant — *now here* ? La course à pied sur sentiers et sur de longues distances est présentée comme voie d'immersion, d'incorporation plurielle à soi (i), aux autres (ii) et au monde ou à la nature (iii). Une certaine géographie de la distance intérieure est présentée à travers les modes de construction de soi et des relations variées au monde. Il s'agit ici de penser précisément la relation corps / vitesse comme mode d'accès au présent et point de « résonance » au monde (Rosa 2018). L'accélération du temps impacte la capacité des individus à être relié, « à être attaché au monde, à entrer en résonance » (Rosa & Vettrano 2016, p.10). La course à pied sur sentiers, élément de réponse vers de possibles (re)connexions, ancrage, immersion — incarnation même — sphère de résonance ouverte, responsive entre le moi et le monde ?

Mots-clés : résonance, courses sur sentiers, corps, écologie corporelle, plein air, immersion

*Le texte présente une version longue de l'article publié in Nature & Récréation et accessible en libre accès à cette adresse <https://fr.calameo.com/read/0048527578f344d297efc?page=1>*

## **1. INTRODUCTION / MÉTHODES / DONNÉES**

### **1.1. Mise en contexte**

Partant du constat de l'actuel engouement pour les activités de courses à pied sur sentiers, la thèse interroge ici la capacité de la vitesse à produire des qualités responsives à partir du corps propre permettant de se relier à soi et au monde. Dans ce sens, contre la spirale de l'accélération, augmenter la vitesse permettrait paradoxalement de faire l'expérience du temps présent, et de se sentir attaché au monde. L'angoisse d'un monde vide, des pertes de repères dans les sphères professionnelles, et sociales nourrissent d'autant le besoin éprouvé par un nombre grandissant d'individus à chercher de nouvelles façons de sentir et d'éprouver le monde. L'expérience sportive intense de l'ultra-trail engage des modifications du rapport au temps et à l'espace. Des étirements spatiaux temporels modifient les perceptions intimes de l'athlète pendant l'effort. Et si courir, plus vite, plus longtemps offrait finalement les conditions d'un ici et maintenant. Le texte examine la capacité des pratiques immersives de pleine nature du trail à produire du lien et à enclencher pour les pratiquant(e)s une certaine vibration intérieure et faire émerger « quelque chose comme une corde se met à vibrer » (Rosa 2018, p.15). La pratique illustre les tensions entre promesses de résonance et utopie existentielle. Le trail offre-t-il une voie de transformation et d'accès à un autre type d'être-dans-le-monde basé sur des rapports de résonances ?

Cet article s'inscrit dans une réflexion amorcée le *Corps pensé comme destination en soi et la volonté d'en cartographier les modes d'accès* (« Body Destination » Plard, 2016). Il s'agit d'identifier les rapports entre le corps, les processus de construction identitaire et la place de la géographie dans la production de savoirs spatialisés. Qu'est-ce que la géographie a à dire du premier des espaces à partir duquel le monde se donne ? Le corps, topologie première. Il s'agit ici de mettre à l'épreuve l'hypothèse du cogito corporel — *je sens donc j'existe* (Plard, 2016, vol.80). Le corps envisagé alors « comme véhicule sur (la) route de soi en quête de sens » permet par diverses pratiques l'exploration intérieure et l'incorporation. Le corps propre représente un média privilégié, sorte de « clef d'accès et d'ancrage spatial et temporel au présent » (2016, p.114).

Les courses sur sentiers éclairent précisément l'engagement corporel en milieu naturel. Cette écologisation de la pratique sportive connaît un réel succès en témoigne le nombre grandissant d'évènements. Ces activités immersives augmenteraient les sens et soulignent au passage combien le corps incarne à la fois le « support de sens (véhicule kinesthésique) » et sous-tend par ailleurs la production « de sens dans l'existence de l'homme moderne — pressé, connecté (Rosa, 2010) » (Plard 2016). Les immersions sensorielles consistent « à plonger son corps vivant dans des expériences qui intrémissent, au sens de délimiter les extrémités, bordures et orifices de son corps intérieur, le schéma corporel, l'image du corps et la sensibilité par le vertige, l'osmose ou l'extase » (Andrieu 2014a, p.284).

Le choix du trail pour explorer la production de modes de relations à soi permet également d'interroger le paradoxe d'une l'hypermodernité : accélérer sur de longues distances et en pleine nature pour ralentir en soi, ouvrir des qualités de présence intérieure et accéder en soi à une oasis de résonance (Rosa 2018). Les modalités d'être-au-monde engagent des rapports au temps variables. L'immersion en pleine nature et en plein corps que procure le trail, participe par ailleurs à une quête d'authenticité dans le sport (Lamont 2014), d'autodétermination, d'autonomie et de réinvention de soi ; et interroge par ailleurs la capacité du trail à procurer tout en accélérant un possible espace de décélération (Rochedy 2015). L'accélération devient remède à l'accélération du temps sociale (Rosa 2010).

Les pratiques de courses de type ultra-trail<sup>1</sup> servent de support pour penser le rapport à la — longue — distance avec le cadre conceptuel proposé par Hartmut Rosa. La course à pied est une pratique chronophage qui « permet une reprise en main de son quotidien en ouvrant un nouvel espace temporel pour soi » (Rochedy 2015, p.99). Des temps pluriels émergent donc de la pratique. La course, moment d'accélération et occasion de décélération ? Voie de mise en résonance ? L'activité en question permet de penser le mouvement, l'élan, et la volonté d'entrer en relation avec le monde. Les kilomètres parcourus deviennent progressivement des éléments de réponse au problème du temps. La distance permettrait d'étirer le temps, de le rendre palpable. Puisque le contexte de l'accélération rend difficile la résonance, le temps de la course devient celui de la confrontation au réel. L'argument de cet article suggère que la pratique de

---

<sup>1</sup> Utilisation du mot trail dans l'article pour désigner les activités de courses sur sentier — hors route par définition cf. ITRA.

la course sur sentier, expérience immersive de pleine nature, est un outil de mise en liens et sphère de résonance. L'ultra-trail sert de matière à penser et offre le cadre exploratoire nécessaire pour interroger une des voies d'immersion, d'incorporation plurielles. Trois formes de résonance sont identifiées et illustrent l'idée d'une *accélération remède* à l'accélération du temps social. Résonances à soi (i), aux autres (ii) et au monde (iii).

Enfin, à partir de cet objet d'étude une certaine géographie de la distance intérieure est présentée — ou comment se rapprocher de soi, par une présence totale au corps et au monde à travers la pratique. La construction de soi passe par des relations variées au monde. Il s'agit ici de penser la relation corps / vitesse comme mode d'accès au présent et point de « résonance » au monde (Rosa 2018). L'accélération du temps — social entre autres — que décrit Rosa impacte la capacité des individus à être relié, « à être attaché au monde » et à entrer en résonance (Rosa & Vettrano 2016, p.10). La course à pied sur sentiers représenterait ainsi un élément de réponse vers une possible (re)connexion, ancrage, immersion — incarnation même. En effet, le corps considéré comme primo-territorialité (Plard 2016) est convoqué par les coureurs sur le terrain de la nature dans la perspective de vivre et d'apprécier le réel, de sentir le monde vibrer en soi afin d'établir des points d'ancrage ontologiques et de mettre en avant un certain bien-être existentiel. Autrement dit, la course sur sentiers illustre cette volonté d'embrasser le réel dans sa totalité et d'accepter l'incertain sur le terrain du vécu intime, des conditions météorologiques, du déroulé de la course. Cette pratique dessine tout à la fois les contours exploratoires d'une topographie intérieure, d'une géographie de l'intime, et d'une certaine philosophie en acte.

De quelles façons lire et interpréter l'engouement pour ces activités de courses à pied sur sentiers ? Que disent ces constructions de soi par l'effort ? Qu'est-ce que l'immersion en pleine nature a-t-elle à promettre et que dit-elle du monde d'aujourd'hui ?

Afin d'apporter quelques éléments de réponse, cet article s'inscrit en continuité de la lecture des relations entre *pratiques* et *construction* de soi (Plard 2016, p.118) et suggère d'emprunter des axes de réflexions géographiques et philosophiques de la pratique des courses sur sentiers. Pour ce faire, il s'agit de lire cette pratique immersive en pleine nature comme une méthode par laquelle mettre en forme le réel. Par l'action d'accélérer sur des sentiers des points d'ancrage s'établissent, la relation du sujet avec son corps propre prend forme ainsi que sa relation avec le monde. Le réel devient sensible, palpable. Les courses sur sentiers seraient une façon de développer des expériences de *réalité appréciée*. Précisément, l'activité du corps vivant, en mouvement, dans l'élan, ferait émerger des connaissances de soi et sur soi et participerait à la conscience de son corps. Émerge donc une production de connaissance par le corps dans le contexte de l'effort, de la difficulté, du plein air.

## 1.2. Cadre théorique de référence

Le cadre théorique de l'article offre des éléments structurant pour discuter la possibilité d'une certaine résistance à l'accélération du temps à l'aide d'un corpus d'outils conceptuels précis. Spinoza permet d'abord de mobiliser le « pouvoir d'agir » (*empowerment*) et l'augmentation possible de sa puissance d'être. La discipline, l'entraînement et la rigueur servent en effet de

cadre pour accéder à une certaine posture éthique. Le(a) traileur(se), figure contemporaine d'une philosophie en action ? La course représente alors une école de philosophie pratique vers une vie bonne et la joie. Par cette pratique, les expériences de la vérité et de l'authenticité (Kim & Jamal 2007) dans l'instant sont rendues accessibles. Andrieu offre quant à lui les soubassements nécessaires pour saisir au niveau du corps ce que la course dit du rapport au temps qui passe. La course à pied sur sentier illustre pour celles et ceux qui la pratiquent la transformation de soi par l'expérience du corps (Andrieu 2014b). L'écologie corporelle et la notion de cosmoïse (Bernard. Andrieu 2017) servent notamment de référentiel pour décrire comment le corps éprouve sur les sentiers, dans l'effort et parfois même la souffrance une harmonie, un éveil — une certaine vérité d'être même. Ces éléments font par ailleurs écho aux immerseurs pour lesquels l'homme est élément de la nature et à l'expression de Spinoza « Deus sive Natura ».

Le schéma expérimental, conceptuel et théorique de la proposition mobilise des faisceaux explicatifs pour saisir ce que la pratique de la course sur sentiers impacte. Spinoza, Rosa et Andrieu offrent des clés d'analyses précieuses pour saisir :

- 1) En référence aux travaux de Spinoza que la pratique de la course à pied sur sentiers augmente à la fois la puissance d'agir du sujet — le corps enveloppe davantage de réalité, et son sentiment du divin en accueillant l'expérience du monde. Le trail ferait ainsi émerger la possibilité d'un ici et maintenant par l'effort, du corps, du monde, une expérience existentialiste d'immanence totale (Spinoza 2000) ;
- 2) en référence aux propositions de Rosa que la pratique de la course à pied sur sentiers permet d'activer des dimensions particulières de résonance et donne accès à une oasis responsive (Rosa 2018) ;
- 3) en référence à l'écologie corporelle d'Andrieu que la pratique de la course à pied sur sentiers constitue une activité permettant d'augmenter la conscience du corps, et favorise l'émergence d'informations nouvelles dessinant les contours d'un nouveau schéma corporel (développement de savoirs expérientiels), et favorise par ailleurs, par l'immersion en pleine nature d'un lien fort à cette dernière, d'une cosmoïsentation. L'appropriation de ces sensations et de ces connaissances sur le fonctionnement de son corps active de nouvelles représentations de soi. Par ailleurs, la pratique implique l'immersion du « corps vivant dans la nature », il s'agit donc de cosmoïse. « Si l'osmoïse est le désir conscient de se fondre dans la nature (...) par un acte volontaire, la cosmoïse est la conséquence de cette immersion avec les effets inattendus du et dans le vivant dans le vécu » (Bernard Andrieu 2017, p.2).

Afin de guider la démarche d'interprétation pour situer les expériences de courses sur sentiers un outil d'interprétation est réalisé. À partir des apports des auteurs cités précédemment, il s'agit d'établir une grille facilitant la lecture des expériences au regard de leurs qualités. Les qualités responsives des expériences seront notamment situées dans un repère constitué des

trois dimensions de la résonance proposées par Hartmut Rosa dans son récent ouvrage « Résonance. Sociologie des relations au monde » : dimension verticale, dimension horizontale, dimension diagonale. Appliquer à la pratique des courses sur sentier, il s'agit de situer concrètement l'expérience immersive de cette activité de plein air dans un repère orthonormé. L'objectif principal vise donc la spatialisation de pratique et interroge la capacité des expériences de trail à produire à partir du corps des formes de *cardinalisation* du monde et — « mise en sens du réel et de l'expérience des sujets par leurs relations et leurs connexions » (Plard 2016, p.123).

En situant les expériences de courses sur sentiers dans ce repère, il s'agit d'interpréter ensuite la façon dont une activité peut faire émerger de nouveaux repères sur les axes de résonance — pour sentir et vivre son corps autrement notamment. Ainsi, l'hypothèse de travail vise à tester la capacité des expériences à produire des formes de résonance et de (re)naissance à l'espace, au présent et à soi et de production de mise en sens du réel via les sensations du corps et à soi, de la nature, du monde, de l'univers et de Dieu, des autres, de la société.

### 1.3. Méthode & données

Plusieurs corpus de données permettent de nourrir la réflexion pour une lecture géographique et philosophique des activités de courses sur sentier. En plus des éléments bibliographiques mentionnés précédemment et les outils offerts par Rosa, Merleau-Ponty, Spinoza ; un corpus de récits de courses est analysé. Il s'agit de neuf récits de courses écrit par Mathieu Blanchard et publiés sur son site personnel<sup>2</sup>. Il partage sur cet espace ses expériences personnelles à travers des récits, des photos et des vidéos. Sa biographie précise d'emblée les relations privilégiées qu'il entretient avec la nature : « la course en pleine nature et la plongée sous-marine forment ma philosophie de vie, me proposent un moyen de renouer avec moi-même et d'explorer le monde. Ainsi je peux me confronter au danger, à mes peurs, mais surtout au lâcher-prise, à l'acceptation des contraintes physiologiques, psychologiques et climatiques pour finalement me connecter à cet univers qu'est le fond des mers jusqu'au sommet des montagnes ».

Le choix d'alimenter cette réflexion théorique par des récits de courses permet d'ancrer les propositions dans les expériences intimes, dans les ancrages vécus par l'athlète. Les récits de Mathieu ont été retenus pour plusieurs raisons. La première est essentielle et éthique, l'accord de l'athlète pour mobiliser ses textes et sa disponibilité pour échanger sur les idées théoriques développées. La seconde concerne sa posture et son engagement pour la pratique. Il évoque avec recul sa pratique et offre une mise en récit de soi, de ses expériences sur plusieurs niveaux : à la fois corporel et intime, il mentionne également les conséquences de ces ressentis sur d'autres sphères sociales, familiales, spirituelles, etc. De fait, les récits n'ont pas valeur de représentativité, mais servent à illustrer, interroger des modes de relations que la course sur sentiers fait émerger. Aussi, les neuf récits de courses servent au développement de l'article en déclarant combien la pratique incarne à la fois une *philosophie de vie* et une façon d'explorer des relations entre soi-même et le monde. Les courses pour lesquelles des récits sont publiés sont listées en annexe. Les titres des billets restent ceux de l'auteur, et donnent des précisions de distances, de la nature de l'épreuve en termes de distance et de dénivelés :

Lorsque des extraits sont mobilisés dans l'article, ils sont référencés par la mention [RC] pour Récit de Course suivi du n° : [RC1]. Pour les extraits issus d'autres parties de son site ou d'échanges, les initiales sont simplement mentionnées [MB]. La mise en récit par l'athlète est riche d'enseignements sur ce que le trail procure, libère et déclenche (Ricœur 1990). Il se présente dans un paragraphe d'introduction général :

« Originaire du sud de la France, je suis aujourd'hui résident canadien installé à Montréal. Ingénieur de formation, je me passionne pour les activités en pleine nature, les aventures et les grands défis. Après plusieurs années à explorer les océans en tant que moniteur de plongée, à savourer l'adrénaline dans plusieurs sports comme le BMX, le snowboard et le kitesurf, je découvre la course à pied en 2014 quelque temps après avoir posé mes valises au Québec. En 2016, c'est un coup de foudre. Mon engouement se portera plus particulièrement sur la course en



sentiers (trail-running). Je serai sélectionné pour participer à la Salomon Ultra Running Academy en mars 2017 aux États-Unis, et je profiterai de cette opportunité pour me spécialiser dans les formats Ultra-Trail. Débordant d'énergie, déterminé et passionné, la plongée sous-marine et la course en sentiers m'amènent vers divers horizons, me permettent de m'épanouir dans une communauté authentique, et me poussent surtout à me questionner sur la relation de l'humain avec la nature... J'affectionne le partage de mes passions à travers histoires, récits de courses, reportages, photos et vidéos. Une connexion du fond des océans jusqu'au sommet des montagnes » [MB].

La citation qu'il choisit pour terminer sa présentation et sa rencontre avec le trail fait référence à Forrest Gump :

"Je courais toujours pour aller partout,  
mais je ne pensais pas pour autant que ça allait me mener quelque part."

Afin de qualifier et de structurer le champ lexical, des thèmes centraux ont été identifiés dans un premier temps. La richesse de certains champs a été explorée ensuite. Des requêtes dans les verbatim ont permis de saisir le poids des champs lexicaux liés : au sport, à l'effort, à la nature, à la contemplation, l'émerveillement. La mise en place d'un arbre thématique spécifique à l'ultra-trail. Par ailleurs, afin de mettre en perspective ces données issues des sentiers et du corps de l'athlète, un corpus de données a été constitué pour recenser les dimensions de résonance de Rosa et traduire ces arguments vis-à-vis de l'univers de la course de pleine nature. À partir de ce corpus et de la compréhension générale des différents éléments, de leurs articulations, un outil a été élaboré. Il permet de schématiser et de traduire de ces arguments dans un schéma expérimental. Ci-dessous les trois sphères de résonance identifiées par Rosa (Rosa 2018). Il s'agit d'une traduction en axes et en sphères de ses idées de relations de résonances. Schématiquement trois univers se dégagent et permettent de lire des niveaux d'impacts différents. Comment traduire concrètement ce que la pratique du trail fait aux relations entre le corps et le monde par exemple ? Comment situer les expériences d'un corps en mouvements ? Qu'est-ce que les courses sur sentiers produisent en termes de relations de résonances ?

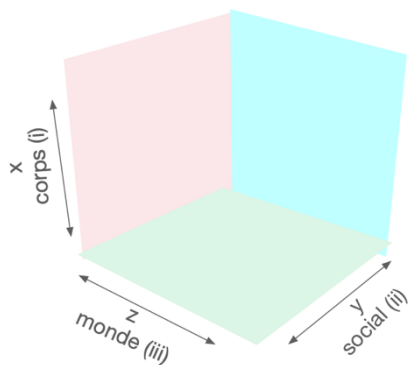


Illustration 1 - Repère orthonormé et axes de résonance. Les trois dimensions du concept de résonance de Rosa (Plard, 2019)

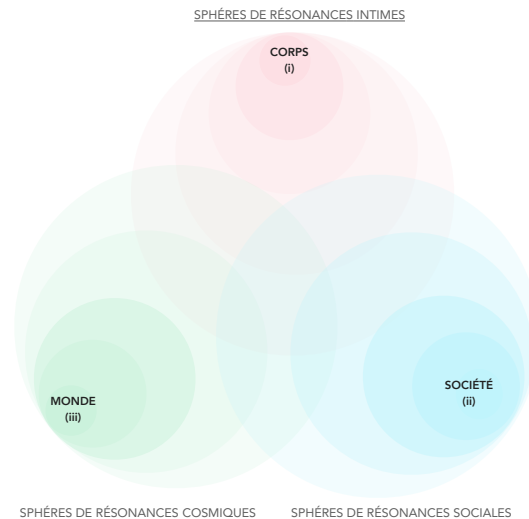


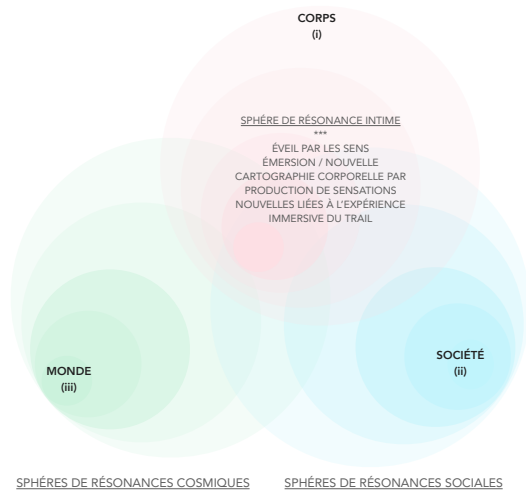
Illustration 2 - Schématisation des sphères de résonance

## 2. RÉSULTATS

### 2.1. Les courses sur sentiers et les relations corporelles

S'engager sur une course ultra c'est avant tout s'autoriser à y croire ! Penser qu'il est possible physiquement de courir plus de 100 kilomètres représente, avant même le départ, un dépassement, dépassement d'un cadre de penser pour laisser émerger en soi la croyance que tout est possible, qu'il suffit d'activer le monde, que le rapport entre soi et le monde peut être façonné. « Rien n'est figé » annonce Mathieu : « même si certains modèles apparemment figés existent par postulat et même si l'expérience peut nous rassurer dans nos actions » [MB], la perspective de courir sur de longues distances met en mouvement des systèmes de croyances.

Les éléments fondamentaux des relations humaines au monde sont activés par l'engagement dans la pratique immersive de la course sur sentiers par l'élaboration de relations à soi et à son corps.



### 2.1.1. *Le corps en acte, topographie intérieure, les modalités de résonances intimes*

L'illustration présente la façon dont le corps peut s'activer afin de devenir sphère de résonance intime par l'éveil des sens et la définition d'une nouvelle cartographie sensorielle. « Une analyse des différentes manières dont les hommes entrent en relation avec le monde, en font l'expérience et le perçoivent, y agissent et s'y orientent, doit nécessairement commencer par le corps. La réponse la plus évidente et la plus élémentaire à la question comment sommes-nous placés dans le monde ? est : sur nos pieds » (Rosa 2018, p.57). Notre être-dans-le-monde et notre être-au-monde procède de la capacité d'ancrage que procurent les pieds. Rosa parle à ce sujet d'une *certitude ontologique*.

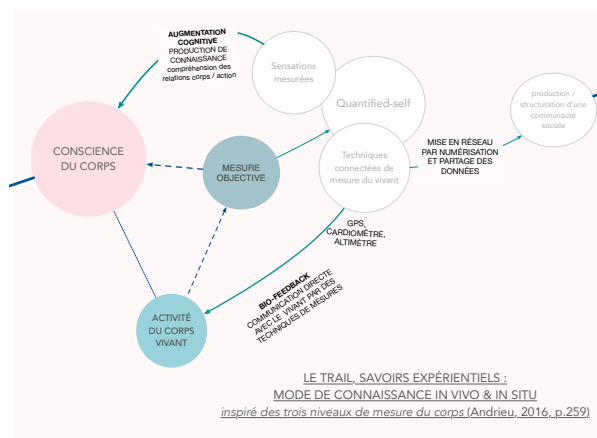


Illustration 3 — Processus d'activation des axes de résonances avec le corps (Plard, 2019)

d'une recherche de lien sobre entre les pieds et le sol, avec le moins d'entraves possible venant interférer la sensation. Le trail permet de fait un rapport sensible et physique de cette première relation d'ancrage entre pour le sujet avec son corps propre.

Une lecture phénoménologique de l'expérience s'élabore par les témoignages de Mathieu. Ils permettent d'identifier une cartographie sensorielle particulière, une échelle kinesthésique spécifique au trail, en contact direct avec le monde. L'être-au-monde du coureur sur sentier se définit par des points d'écoutes et de contacts caractérisés par une grande réceptivité : être complètement son souffle (Bergson élan vital), sensation tactile (la peau), son rythme cardiaque, perception de ses propres limites, de sa puissance d'être.

### *2.1.2. Le corps, médium entre moi et le monde, et les modes d'appropriation du monde et d'expérience du monde par le trail*

Sur le plan empirique les formes de relations corporelles que le trail fait émerger « toutes les formes de relation corporelle au monde sont nécessairement des formes hybrides où se chevauchent et interagissent une multitude d'éléments muets et résonants. L'expérience qu'un sujet fait de lui-même, de son corps et du monde n'est jamais intégralement muette ou résonante, il nous revient de précisément de dégager ce qui, dans le dosage des deux éléments relève chaque fois de différences existentielles, contextuelles, institutionnelles, situationnelles. (...) le rapport moi/corps ne semble pas préalable mais consécutif à la relation corps/monde » (Rosa 2018, pp.100–101). Aussi, puisque cette relation avec le monde est première, la pratique physique de ce dernier offre un levier d'action pour apporter des modulations dans le rapport moi/corps. Le trail, en mettant la relation corps/monde dans un contexte de plein air, de nature, provoque des résonances différentes du quotidien dans lequel s'inscrit par ailleurs le sujet. Un jeu d'échelle permet de lire les variations des formes de résonances selon les qualités responsives des données contextuelles. Il semblerait que la course sur sentier, se déroulant presque exclusivement hors route, donne l'occasion d'un contexte particulièrement résonant. « L'obsession de la modernité tardive pour le corps peut (donc) être analysée comme l'indice d'une perte de relations (corporelles) résonantes au monde » (Rosa 2018, p.102).

Mathieu souligne l'importance de l'immersion dans le milieu naturel et son caractère initiatique. Des connaissances émergent de la pratique du trail puisqu'elle permet de « mettre en perspective vis-à-vis du monde naturel » son expérience intime. Courir permet d'observer « les équilibres environnementaux, les comportements animaliers, les interactions végétales, le mode de vie humain aux origines des temps... On en apprend beaucoup ! » [MB].

### *2.1.3. Immersion sensorielle, sentir son corps vivant, résonance directe par le corps propre*

Le corps sur la ligne de départ. Sur la ligne, prêt à être vécu, mis à l'épreuve de la terre, de la distance, des dénivelés. Le corps servira à écouter le monde, il s'agit d'y être attentif pour ne manquer aucune information. Un changement de température, une douleur naissante au genou droit, la déshydratation, une connaissance fine du corps est nécessaire pour être capable d'avaler autant de kilomètres. Pour Mathieu, « l'expression corporelle représente une véritable philosophie de vie et un moyen de renouer avec sa nature profonde », il « se confronte à ses peurs, mais surtout au lâcher-prise, à l'acceptation des contraintes physiologiques et climatiques pour finalement se connecter et s'adapter à cet autre univers qu'est le fond des mers ou le haut des montagnes. Contrôle de la respiration, gestion du stress, introspection, il explore ici ses sensations physiques et mentales dans le grand territoire sauvage. Un petit frère récemment meurtri physiquement qui l'inspire, l'importance du soutien de la famille et d'une communauté, le besoin de retour aux sources, cette histoire raconte finalement la balance d'une quête émotionnelle d'intensification de l'existence. En équilibre, nature terrestre et océan s'accordent

par des liens naturels tels que le cycle de l'eau. Ces environnements exercent une force spirituelle puissante et vitale pour les êtres vivants. Connexion et interaction par la plongée sous-marine et la course en nature sont une philosophie de vie. Un moyen de renouer avec notre nature profonde »<sup>3</sup> [MB vu par Caroline Côté, 2018].

Ce que dit d'abord le trail, au-delà d'une confrontation entre soi et le monde, c'est l'idée d'une volonté, d'un désir de résonance. L'attractivité de la nature, du plein air, des pratiques immersives, du besoin de faire émerger en soi des relations aux mondes actualisées. Les motivations de se présenter à un événement sportif trail, sont associées pour beaucoup à une nécessité de trouver une prise avec le monde qui nous entoure, le temps qui passe, l'envie de (re)trouver une nature profonde. Comme si le postulat était partagé qu'il existerait une nature profonde masquée par ce que le quotidien moderne produit en termes de stress et d'accélération. Il s'agit de trouver, par une mise à l'épreuve, un point d'intensification, un certain équilibre dans l'existence. Les conséquences émotionnelles de l'activation du corps par le trail sont plurielles et engagent des équilibres fragiles.

Il existerait même une volonté de se laisser émerveiller, le désir de sentir dans sa chair le monde, d'éprouver l'engagement et le lien entre les pieds et le sol. « *La qualité relationnelle* de notre rapport au monde procède donc toujours du fait que nous désirons quelque chose (pôle sujet) qui nous attire (pôle monde) ou redoutons quelque chose (pôle sujet) qui nous répugne (pôle monde ; la spécification, chaque fois singulière, de l'attraction et de la répulsion dessine les contours du sujet et du monde » ainsi lorsqu'un sujet s'engage dans la pratique de la course à pied sur sentier, les contours de sa relation au monde affichent des tensions vers une voix incarnée du corps dans un milieu spécifique (Rosa 2018, p.126).

Courir pour confronter la peur de l'aliénation, d'une vie vide, muette et sans prise avec le temps qui passe ? Rendre son monde désirable en activant en soi les dimensions de résonance au monde et au corps. Confronter l'angoisse de l'accélération du temps social par la course, une réponse en action. Par le trail, créer des axes de résonances stables pour s'assimiler au monde, devenir réceptif à son caractère sensible. Faire passer son désir de prise en main de soi devant les peurs d'un monde figé, déterminé. Le trail autorise l'individu à établir par lui-même et en acte les limites qui le définissent, elles sont en mouvement permanent (les sensations ne sont jamais les mêmes d'une course à une autre).

## 2.2. Activation par le corps de sphères de résonances collectives et cosmiques, les dimensions horizontales et verticales

En lien direct avec l'hypothèse selon laquelle le trail permet d'activer certaines dimensions du modèle de résonance, notamment les dimensions du corps et du monde. Le trail permet d'activer des sphères de résonance. D'après le schéma présenté précédemment, l'activation par le corps d'une sphère de résonance favorise l'émergence de points de contact avec les dimensions verticale et horizontale du modèle de résonance. Cette première étape détermine

---

<sup>3</sup> Texte de présentation du projet vidéo réalisé et monté par Caroline Côté, cinéaste photographe d'aventure — <https://www.caroline-cote.com/> / Réalisation, Montage, Caméra ; Caroline Côté — Additional Shots: Ultra Trail Mont Blanc « Mathieu Blanchard » <https://vimeo.com/321061436>

ensuite de nouvelles modalités de relations aux autres, à la société, et construction d'une communauté d'une part (2.2.1) ; ainsi que des relations au monde, à l'univers (2.2.3).

2.2.1. *Sur les relations aux autres :  
sphère de résonance collective, expériences & émotions structurantes*

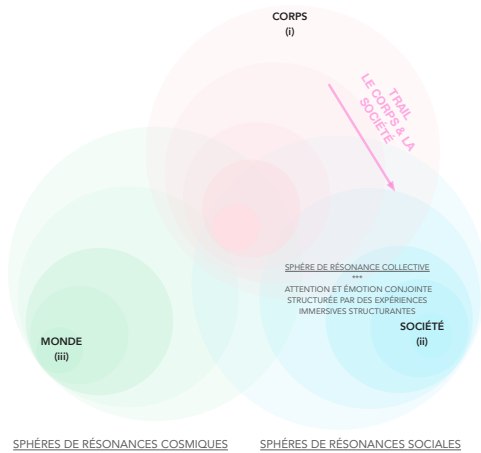
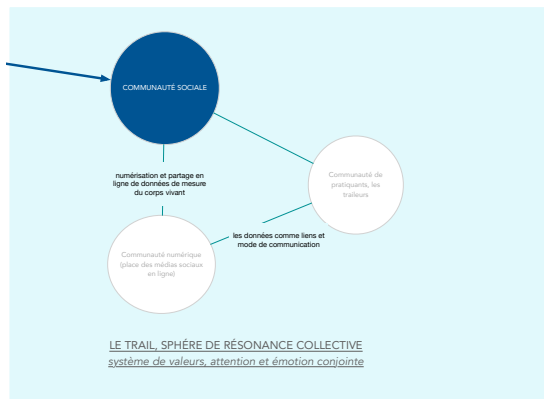


Illustration 4 - Processus d'activation des axes de résonances avec la société (Plard, 2019)

Pour Mathieu, il semble essentiel de souligner la puissance créatrice de la pratique sur la façon d'être avec les autres, ses amis, sa famille. Il se dit « très sensible aux impacts ultra-bénéfiques que peuvent avoir l'activité physique et la connexion avec la pleine nature sur la préservation de l'environnement, mais aussi sur notre santé, notre qualité de vie, notre épanouissement, notre corps, notre esprit, notre vie sociale, familiale et professionnelle » [MB]. Pendant les courses, des portions de parcours sont partagées, les participants se portent dans leur élan, s'écoute, en silence parfois.



Le trail fait émerger des relations particulières entre les pratiquant(e)s, une communauté d'effort et d'écoute. « Environ 4h de chemins très exigeants seront foulées avec ce grand athlète Florent Bouguin. Mon compagnon me prône des valeurs de vie qui me font cogiter. Malgré un projet personnel l'ayant écarté quelques mois des

sentiers, il est là, de retour dans sa quête de sens. Son mental et son expérience forment des fondations solides dans son équilibre de vie. Le silence remplace par moment notre discussion de coureurs des bois, je me pose des questions. Ai-je un équilibre de vie harmonieux ? Sans cesse bousculé entre les paniers travail, famille, personnel, social, santé, loisirs... où répartir ses œufs ? Difficile de trouver le temps de souffler pour analyser » [MB4]. La course permet ce laps de temps pour soi. Cette écoute attentive devient un luxe à la fois recherché et effrayant. En bousculant le corps, le mental est poussé dans ses retranchements et les questions émergent.

## 2.2.2. Sur les relations au monde, à l'univers le corps dans le monde, le monde dans le corps

Éprouver le monde, sentir le monde en soi, se relier au monde par la nature, osmose, cosmose : axes de réflexions pour une lecture géographique & philosophique le monde.

L'activité du trail incarne donc cette idée d'une religion en pratique (caractérisée par des rites et en pratiques). Par le trail représentation mentale d'un monde qui répond

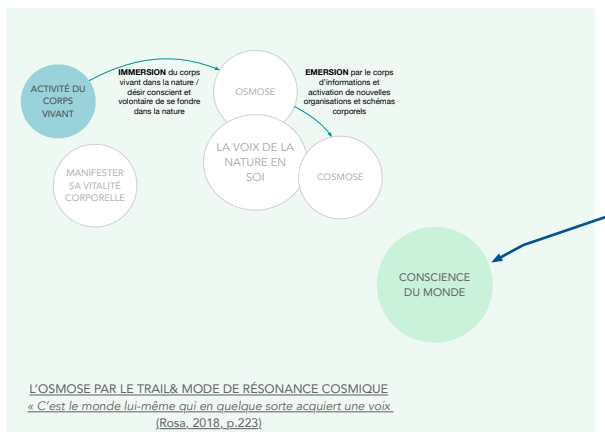
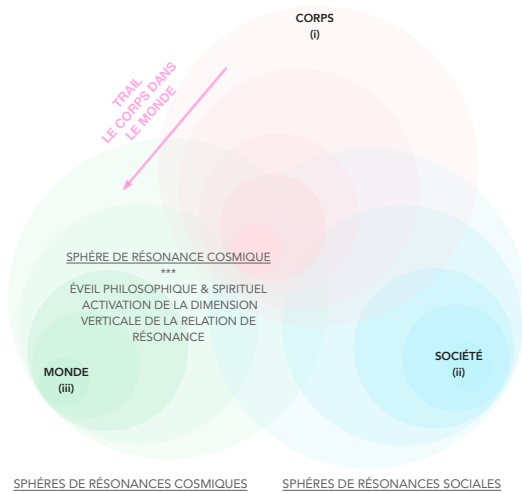


Illustration 5 - Processus d'activation des axes de résonance avec le monde (Plard, 2019)

La promesse d'une relation qui dépasse pourrait être une clé de compréhension de l'engouement actuel pour ces activités de plein air. Crise de dieu et postmodernité contemporaine, la promesse de la religion mènerait les coureurs et coureuses vers cette quête d'une sensation intime du monde pour trouver ce quelque chose. « Quelque chose est là, quelque chose est présent : telle est, nous l'avons vu avec Maurice Merleau-Ponty, la forme fondamentale de toute relation au monde. C'est la forme originelle de toute perception et de toute conscience, à partir de laquelle se constituent et se distinguent le sujet et l'objet, les êtres humains, les choses et les actions. C'est la forme première de l'existence. La religion peut se comprendre dès lors comme l'idée - concrétisée par des rites et en pratiques, en chants et en récits, en édifices et en œuvres d'art - selon laquelle ce quelque chose est une chose qui nous répond, qui nous accueille - et nous comprend. Dieu, au fond, ne serait autre que la représentation mentale d'un monde qui répond » (Rosa 2018, p.295).

A l'écoute du monde et de ses manifestations — climatiques entre autres, Mathieu éprouver des sensations désagréables lors de 105 kilomètres de l'UTAT « dans le Haut Atlas, avec des conditions météo très difficiles, un terrain extrêmement technique, je suis enfin de retour au village d'Oukaïmeden. Un beau départ, d'excellentes sensations physiques, en contrôle j'ai pu mener la course en tête avec Rémi Boulet jusqu'à environ 55km. Dans le col suivant un mal d'altitude m'a sévèrement frappé ! À vie, dans tous mon corps, je n'avais jamais ressenti une telle douleur. Une migraine cisailait ma tête. J'avais l'impression que mes yeux allaient sortir du crâne. Je suis alors descendu jusqu'au ravitaillement du km67 où l'altitude était un peu

moindre (2900m), pour tenter de faire passer le calvaire. Après 2h de sieste, et quelques médicaments, le mal s'était atténué » [MB3]. La conscience du monde émerge tout à la fois du corps vivant en activité et de ses interactions avec l'univers. Les conséquences du contexte d'altitude impactent directement le ressenti de course. Il faut ralentir, accepter pour dépasser. Une erreur de préparation, un jour de décalage dans le programme et le déroulé est perturbé. La nature enseigne, Mathieu a retenu « une belle leçon : don't play with altitude! Arriver seulement 1 jour avant la course aura été une grosse erreur. Prendre le temps de s'acclimater est primordial sur ce type d'aventure » [MB3].

Les conditions météorologiques deviennent essentielles, primordiales. Avec elles il faut ajuster en permanence l'allure, l'équipement, le minding, etc. Mathieu évoque la puissance stimulante d'une pluie. En juillet 2018, un réveil nocturne pour l'Ultra Trail ACademy Québec : « 3h bipbip, réveil nocturne pour prendre la route vers le parc naturel régional de Portneuf à Saint-Alban. Drôle de perspective à Montréal, encore somnolent je partage les mêmes yeux gonflés que ces gens dans la rue s'évadant des bars. Sous une pluie stimulante, environ 4h de chemins très exigeants seront foulées avec ce grand athlète Florent Bouguin » [MB4].

Un sentiment d'humilité émerge de certaines courses. L'expérience de faire partie de plus grand et d'éprouver une sensation de petitesse face au monde. Mathieu est souvent touché, frappé même par la beauté, par l'expérience esthétique pure. Il accède d'une certaine façon à une expérience panthéiste en se laissant toucher par l'authenticité du moment comme lors de ce trail de plus de 100 kilomètres au Guatemala : « J'atteins enfin le haut du second volcan, le lunatique Fuego. Je suis ébahi par le spectacle de mère Nature, terrifiant et somptueux en même temps. Mon élan est coupé, je dois m'arrêter ici pour contempler. Une ceinture rouge d'horizon à 360° dessinée par l'imminent lever de soleil. Au centre, le cratère, tout proche, crachant panache de fumée et d'immenses roches dans un vacarme de tonnerre. Je suis un minuscule lilliputien face à l'élément, mais ma gratitude est démesurée. Je ressens l'extrême force de la terre, sensible j'y puise une immense énergie pour le reste du parcours » [MB1].

S'ouvrir aux perceptions intérieures, aux ressentis, et éprouver de la béatitude face au monde. La béatitude est un concept « spinoziste de joie active, c'est-à-dire d'une joie qui ne vient pas des circonstances heureuses, mais d'une joie dont le sujet qui l'éprouve se trouve être lui-même la cause – Dieu n'en étant la cause que comme la substance dont le sujet est le mode et non plus comme une entité extérieure » (Manzini 2014, p.251). En courant, le sujet devient la cause de cette joie et éprouve de l'intérieur ce qui le relie au monde. Dans le trail, pour accéder à ces moments d'immanences, l'immersion est totale, radicale. En 2018, dans l'Atlas Toukbal Mathieu évolue lentement, « L'immersion commence dans ce géant mythique, Où Hercule posa foulée mythologique », la difficulté semble une condition nécessaire de la délivrance « Azib Likemt plus bas m'offrira délivrance, Après, interminable, calvaire d'errance » [MB2].



### 3. DISCUSSIONS

#### 3.1. Un modèle d'activation des sphères de résonance par le trail

Par le corps le trail active donc des sphères de résonance collective et cosmique. Collective lors de l'épreuve malgré la nature individuelle de la pratique, collective sur les réseaux sociaux en créant une communauté sociale partageant des systèmes de valeurs et d'émotions conjointes.

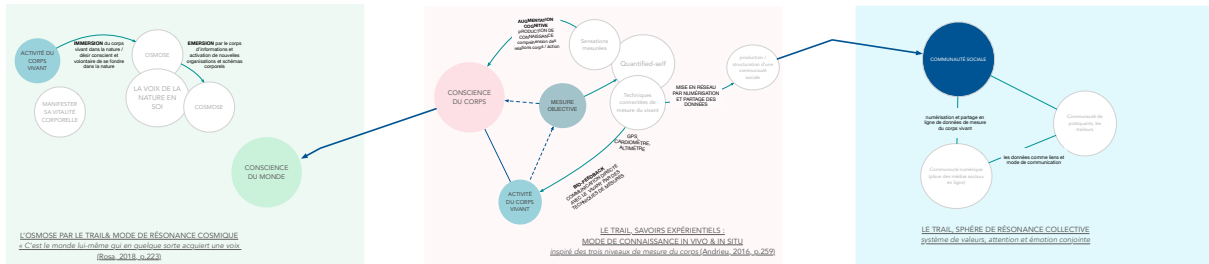


Illustration 6 – Courses sur sentiers, un savoir expérimental aux résonances plurielles (Plard, 2019)

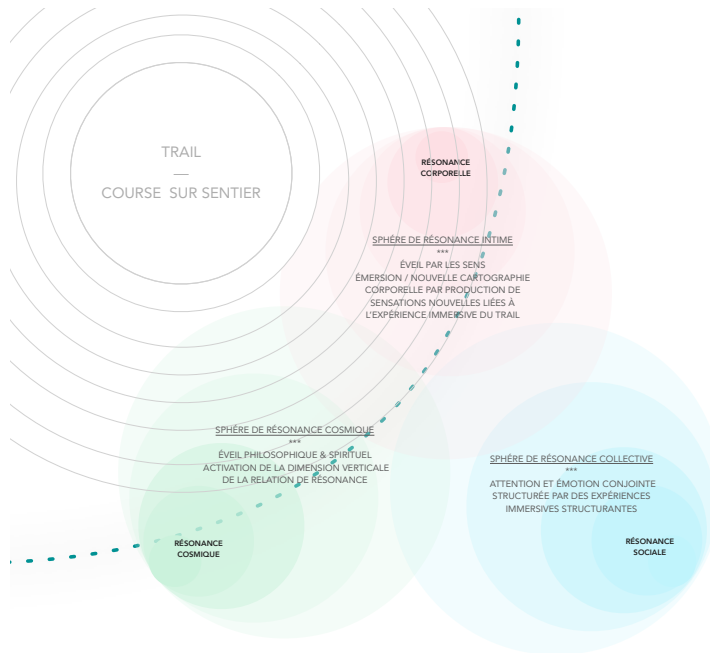


Illustration 7 – Synthèse : sphères de résonance activées par les expériences de courses sur sentiers (Plard, 2019)

Les sphères de résonances touchées par la pratique de la course sur sentier et souligne par ailleurs l'hypothèse selon laquelle l'activation de résonances intimes au niveau du corps impacte d'autres sphères de résonance.

Le texte propose des axes de réflexion pour une lecture philosophique et géographique de la pratique du trail à travers le cadre conceptuel récemment proposé par Hartmut Rosa, et sa proposition de résonance comme mode de relation au monde.

Il s'agit d'observer la pratique sportive du trail comme une « clé » de compréhension privilégiée de la société (Elias & Dunning 1994). Le trail, activité immersive s'il en est donne accès à un axe de résonance « ouvert, vibrant, palpitant ». Une action sur un axe, résonance diagonale en ce qui concerne la pratique sportive, engage une résonance de l'axe vertical et horizontal.

### 3.2. L'effort d'exister, éléments de méthode pour soumettre le corps de l'intérieur. Ascèse, discipline, l'enseignement par la nature de ce que peut le corps

Affirmer son existence et son essence en activant les ressources nécessaires à la pratique des courses de longues distances sur sentiers. L'entraînement, la discipline, l'ascèse, l'effort, et tous les exercices qui permettent de conditionner le corps afin de mobiliser ce dernier comme une ressource, une clé d'accès. Il devient possible d'accéder à une augmentation de sa puissance d'exister par l'entraînement, et de faire l'expérience spinoziste de la joie. Le cheminement pour parvenir à cette augmentation de la connaissance de soi et des relations qui structurent les dynamiques entre soi et le monde est rythmé par des disciplines plurielles. La constance est probablement une des clés les plus centrales dans la mise en œuvre de ces longues distances.

Il s'agit d'éprouver la possibilité de faire faire au corps des expériences variées, de découvrir sa propre puissance d'être. Volonté de confronter sa réalité intime à celle du monde. Construire son corps comme une sphère de résonance, un outil. Amélioration, élévation, dépassement de soi en repoussant les limites de ce que le corps peut faire. Une première méthode vise à « *soumettre le corps de l'intérieur* : l'augmentation de la performance doit être obtenue par une discipline et une activation de soi, et donc par le traitement de « l'interface » moi/corps. La seconde mise au contraire sur l'apport de substances spécifiques au monde sous forme de médicaments, autrement dit sur un *conditionnement extérieur* : l'objectif sera alors atteint par une manipulation à l'interface corps/monde » (Rosa 2018, p.103).

Les courses sur sentier, une philosophie de vie, en action pour tendre vers la joie — proposition de lecture spinoziste. Volonté de persévérer dans l'être par l'augmentation de sa puissance d'être lors de courses sur sentiers : l'accroissement tend vers la joie. La joie est une affection<sup>4</sup> du corps et peut par définition donc varier (augmentation ou diminution). Dans cette perspective il est possible d'activer cet affect. Aussi, la pratique de la course sur sentiers engage effort (ou conatus) du corps visant à augmenter la puissance d'agir du corps<sup>5</sup>. Le passage à une plus grande perfection de soi par le corps est un acte de joie.

Les courses sur sentiers représentent des expériences par lesquelles cultiver la joie plutôt que la tristesse. La pratique permet d'établir une ligne d'horizon facilitant l'organisation quotidienne de la vie en lui procurant par la même un sens. L'élan du corps sur les chemins de terre incarne une voie philosophique, une voie de sagesse incarnée. Plutôt que de savoir si la vie est bonne comme le propose Rosa à travers sa sociologie des modes de relations au monde, il apparaît qu'une quête plus large offre des voix vers la joie.

---

<sup>4</sup> « Par affect, (per affectum), j'entends les affections du Corps, qui augmentent ou diminuent, aident ou contrarient, la puissance d'agir de ce corps, et en même temps les idées de ces affections. Si donc nous pouvons être cause adéquate d'une de ces affections, alors par l'Affect j'entends une action ; autrement une passion » Spinoza, Éthique, livre III, définition 3

<sup>5</sup> « Toute chose qui augmente ou diminue, aide ou contrarie la puissance d'agir de notre corps, l'idée de cette même chose augmente ou diminue, aide ou contrarie, la puissance de penser de notre Esprit. » Spinoza, Éthique, Livre III, proposition XI.

### 3.3. Sentiment d'efficacité personnelle et augmentation de la puissance d'être

Ce que Spinoza dit du corps traduit sa conception panthéiste de l'univers (dieu est la totalité de l'univers). Connaissance du monde est une connaissance de l'immanence, de ce qui est. Ainsi, le conatus spinoziste consiste à s'efforcer de persévérer dans son être afin d'en augmenter autant que faire se peut sa puissance. Conatus et désir soulignent la qualité dynamique de l'être. Joie et tristesse sont les deux passions principales de la grille spinoziste, et la seule dualité au monde. La joie identifie une plus grande perfection alors que la tristesse correspond à une diminution.

La vertu pour Spinoza c'est connaître le réel, accéder à la plénitude de l'existence par ce contact avec la Nature immanente — Dieu. La course sur sentier incarne cette figure de l'élan entre volonté, désir et intention de créer par l'expérience motrice des relations sensorielles et existentielles nouvelles. Chaque expérience possède d'après Spinoza un attribut qualitatif<sup>6</sup> (b) donnant accès à (a) par une appropriation « active » du monde. Aussi, le modèle conceptuel du trail pourrait être résumé par les relations suivantes : « accélération + effort » → « augmentation puissance d'être » → « vibration responsive d'axes de résonance + ouverture » → « joie ».

Enfin, la possibilité de « s'immerger plus directement dans la vie par un contact immédiat engage notre corps dans le monde ». Certaines pratiques permettent précisément cette « fusion intuitive » et donne accès à « une osmose somatique par la production en soi de sensations internes : notre corps vivant ressent le monde »<sup>7</sup>.

### 3.4. Les courses sur sentiers mises en scène de la crise de la modernité

Pour Rosa, la modernité se traduit par une certaine *catastrophe de la résonance* et produit des formes d'injonctions pour le sujet de se définir dans un monde où tout bouge, difficulté de situer avec le monde (en mouvement constant). Le trail, figure d'oasis de résonance où il est possible de faire l'expérience du monde : espace où il est possible de lire, comprendre et mettre en sens — injonction performative à se construire, se définir, par le corps, son propre rapport au monde. « depuis marathon et l'universalisation du modèle grec, la culture du sport construit le corps athlétique comme un idéal esthétique » (Andrieu 2014a, p.286). La culture du plein air produit également un idéal esthétique basé sur l'authenticité et une certaine vision romantique de la nature. La mise en scène événementielle de la nature à l'occasion de ces rencontres sportives interroge sur les éléments qui sous-tend finalement l'organisation de ces centaines de kilomètres. Le dépassement de soi, le retour aux sources, des produits comme les autres sur le marché de l'évènementiel sportif ?

Effort et dépassement de soi, progrès, *empowerment* autant de variations d'une discipline du corps par le trail. Cette pratique témoigne d'une certaine ambition de construction de soi par le

<sup>6</sup> Philosophie de l'expérience. « En philosophie, on nomme qualia ces aspects qualitatifs associés à l'expérience vécue. Les qualia sont l'expression du caractère phénoménal de l'expérience, c'est-à-dire de la manière particulière dont elle est vécue subjectivement par la personne » p.11 in Marc Cizeron, Huet Benoit. *Regard phénoménologique sur l'expérience corporelle*. N. Gal-Petitfaux et B. Huet. *L'expérience corporelle*, revue EP.S, pp.11-24, 2011.

<sup>7</sup> Andrieu Bernard, « S'hybrider à son corps vivant : une transmutation par l'osmose émergitive », *Sociétés*, 2016/1 (n° 131), p. 69-75. DOI : 10.3917/soc.131.0069. URL : <https://www.cairn.info/revue-societes-2016-1-page-69.htm>

contrôle de *ce que peut le corps* et présuppose la possibilité d'une amélioration du progrès constant — « l'ambition de perfectibilité et que l'homme se pense selon un progrès constant » (Queval 2004, p.45). L'idée même du progrès « interroge le philosophe quand et parce qu'il entre en résonance avec un aspect marquant de notre société contemporaine, bien sûr, mais aussi et surtout en ce qu'il traduit l'élection d'un concept : l'idée de progrès érigée comme une norme, le dépassement de soi visé comme un modèle d'existence. S'y retrouvent les traits d'une idéologie qui, bien qu'historiquement parcourue de nombreux avatars, caractérise la Modernité depuis les Lumières : celle de la croyance en les capacités infinies de la raison et de la technique humaines ; celle du pouvoir de la liberté et de la construction de l'homme par lui-même. Fort de cette idéologie, et aujourd'hui dépris des repères collectifs -religieux, entre autres-, qui menaient à des buts transcendants, l'homme contemporain investit sur le présent et sur lui-même, quête d'un salut existentiel et une insertion sociale que semble permettre la performance » (Queval 2004, p.47). Cet investissement sur le présent et sur soi prend sens dans la pratique du trail. Les entraînements répétés, le temps consacré sont autant d'investissements sur cette autre version de soi, celle en devenir.

La quête d'un salut par la culture du corps performant se trouver par ailleurs nourrie par l'absence de résonance du monde moderne. Ce manque de *quelque chose*, cette absence de résonance poussent les individus vers d'autres formes d'accumulations — accumulations de courses, de trophées, de dépassements. Une vision critique de ces activités des courses sur sentiers consisterait à rapporter les ambiguïtés de ces quêtes d'efficacité personnelles : accumuler plutôt qu'assimiler. La volonté permanente d'intensifier le réel et ses effets. La prochaine course sera plus longue, plus engagée. Intensifier les effets de ce réel sur le corps en quête vers une résonance toujours augmentée. C'est la peur du vide qui pointe, le désert de relations, « la quête de résonance est ainsi intégrée dans la logique de la modernité d'accroissement sans plus pouvoir lui opposer de contre-principe : la sensibilité résonante et la quête de résonance qui en résulte courent de ce fait le danger de s'épuiser dans des effets d'écho. La persistance de la visée de résonance n'invalide pas le pessimisme de la Théorie critique » (Rosa 2018, p.427)<sup>8</sup>. Les événements de courses sur sentiers, un produit sportif comme un autre ? Déclencher des formes de stimulations marchandisées sans véritable résonance sous forme d'assimilation, c'est courir le risque, sans mauvais jeux de mots, de réveiller en soi les conditions de l'aliénation, d'autoréification<sup>9</sup>. La quête procède en cela d'une recherche de reconnaissance sociale par l'affirmation de soi.

Les modalités d'exposition de soi sont aujourd'hui multipliées, diversifiées et encouragées par les « potentialités ouvertes par les plus récents réseaux numériques au nombre desquels se

---

<sup>8</sup> Intégralité de la citation : « Ce qui passe ici à l'as, c'est la rencontre de l'Autre indisponible, la relation responsive avec lui qui implique une contradiction et rend possible une assimilation transformative présupposant l'expérience active d'une efficacité personnelle. Là où il n'y a plus de résonance parce que l'interaction entre le sujet et le monde n'est plus qu'une occasion d'émou ou s'épuise dans un effet d'écho produit par une stimulation marchandisée, il ne se produit plus de rencontre véritable : les stimulations – tel était déjà le reproche adressé par Joachim Heinrich Campe à la « sensibilité » (Empfindelheit), variante affectée et exacerbée du sentimentalisme (Empfindsamkeit) – n'établissent aucune relation active entre le sujet et le monde, car elles ne provoquent que des chaînes d'effets intrapsychiques qui se réifient eux-mêmes – ce que Plessner désigne sous le terme d'émou sentimental. L'absence de résonance véritable sous forme d'assimilation – transformation du monde conduit alors à vouloir intensifier les effets : le prochain voyage sera encore plus exotique, la qualité de la chaîne stéréo encore plus époustouflante, le film violent ou pornographique encore plus brutal. La quête de résonance est ainsi intégrée dans la logique de la modernité d'accroissement sans plus pouvoir lui opposer de contre-principe : la sensibilité résonante et la quête de résonance qui en résulte courent de ce fait le danger de s'épuiser dans des effets d'écho. La persistance de la visée de résonance n'invalide pas le pessimisme de la Théorie critique » (Rosa 2018, p.427).

<sup>9</sup> « Sous le capitalisme, l'autoréification devient ainsi une condition préalable à l'obtention d'une reconnaissance sous forme d'estime, et donc à l'affirmation de soi » (Rosa 2018, p.408). Granjon, Fabien. « De quelques pathologies sociales de l'individualité numérique. Exposition de soi et autoréification sur les sites de réseaux sociaux », *Réseaux*, vol. 167, no. 3, 2011, pp. 75-103 <https://www.cairn.info/revue-reseaux-2011-3-page-75.htm>

trouvent les sites de réseaux sociaux (social network sites – SNS : CyWorld, Facebook, Twitter, Youtube, etc.), les auto(re)présentations numériques de soi ne cessent de prendre de l'ampleur » (Granjon 2011, p.77). « Ces identités narratives (Ricœur, 1988) ou écritures de soi (Foucault, 2001) qui se fondent sur la mise en visibilité de facettes de soi singulières qui pouvaient être jusqu'alors réservées à des cercles d'individus plus restreints sont autant de prises pour des « conversations » qui conduisent à des ajustements réflexifs fins de la distance à soi et aux autres » (Granjon 2011, p.77).

## **POUR CONCLURE** **LE TRAIL ICI ET MAINTENANT — *NOW HERE VS NOWHERE***

« Le plus beau cadeau fait à l'avenir est de tout donner au présent »  
Albert Camus.

Lors de la course, la réalité est appréciée, non pas facilitée, ni même forcément accessible, mais tout simplement acceptée. La qualité responsive et ouverte de la relation entre le corps et le monde laisse émerger à travers la distance et les mises à l'épreuve, l'émerveillement, l'euphorie, l'exaltation et l'enthousiasme. Ces manifestations intimes ne sont que de la joie brute, en mouvement, de la joie en acte, la joie du corps dans la nature — et d'après Spinoza donc, une expérience de joie de Dieu. « Émerveillé par les paysages, j'en ai pris plein les yeux et le cœur » [MB3]. La joie est celle du corps et du cœur / de l'âme pour le coureur, une joie marquée par ailleurs par une temporalité particulière. Le temps de la course incarne celui d'un passage à une perfection plus grande<sup>10</sup>. La notion de passage est ici majeure. La nature transitoire de cet état, souligne l'importance de l'évènement, de son rythme. Ainsi, l'ultra-trail offre les conditions spatiales et temporelles pour déclencher cette transition, atteindre cet état. Pendant la course, le corps humain est affecté de « modifications par lesquelles sa puissance d'agir est augmentée » (Spinoza, *Éthique*, III, définition générale des affects, postulat 1). En pratiquant, le coureur active son essence même déployant les efforts nécessaires à la réalisation de la course. Pour Spinoza, la joie « ne se possède pas, elle passe comme quelque chose de relatif, de provisoire et d'éphémère » (Manzini 2014, p.240). In fine, la pratique des courses sur sentiers permet une certaine mise en sens du monde par l'activité du corps et des perceptions qu'elle procure, produit d'un effort « source de joie, parce qu'il ressent en l'accomplissant un accroissement de perfection, perçoit par là même son corps avec plus de cohérence » (Delassus 2014, p.123).

Oui, l'activité immersive de la course sur sentiers peut donc devenir Oasis de résonance, point de contact entre le corps et le monde ou l'expérience de la joie est possible.

Alors oui, courir, plus vite, plus longtemps et par tous les temps donne accès à des réponses pour faire face à l'accélération sociale chère à Rosa. Le trail offre les conditions d'un ici et maintenant, d'un ancrage. Sorte d'expérience totale, de présence totale à soi, par son corps, et par une sensibilité augmentée. Cet effort devient à la fois mode de vie et mode d'accès à un

---

<sup>10</sup> Spinoza, *Éthique*, III, définition générale des affects, définition 3 : « J'entends par affects ces affections de corps qui augmentent ou diminuent, favorisent ou empêchent sa puissance d'agir, et j'entends aussi en même temps les idées de ces affections ».

*now here* en réponse à un sentiment de pertes de repères caractéristiques de l'hypermodernité — *nowhere*. Penser le trail comme une activité immersive de plein air permet cette avancée vers une géographie du sensible, une géographie « sensorielle de l'existence » à partir des expériences du sujet — au point de contact du sujet avec le réel. Le trail est une expérience d'augmentation de la distance, de la résistance au monde, et permet de créer les relations d'espace et de respiration nécessaires pour passer du *nowhere* à une qualité de présence *now here*. Des maux du monde moderne, aux mots pour le dire, le trail propose d'espacer les relations pour mieux les sublimer.

## BIBLIOGRAPHIE

- Andrieu, B., 2014a. « Plonger dans mon corps ! » : les immersions sensorielles des sports adolescents. *Adolescence*, T.32 2(2), p.283. Available at: <http://www.cairn.info/revue-adolescence-2014-2-page-283.htm>.
- Andrieu, B., 2017. *L'écologie corporelle : Tome 1. Bien-être et cosmose*, Available at: <http://ezproxy.usherbrooke.ca/login?url=http://www.harmatheque.com/ebook/9782343105611>.
- Andrieu, B., 2014b. Les fondateurs de l'écologie corporelle : immerseurs-naturels-émmergeurs. *Sociétés*, 125(3), p.23. Available at: <http://www.cairn.info/revue-societes-2014-3-page-23.htm>.
- Andrieu, B., 2017. living body Vers un éveil techno-émersif de l'humain : la cosmose de notre corps vivant. , pp.37–38.
- Delassus, É., 2014. Vivre et penser son corps. *Societes*, 125(3), pp.117–126.
- Elias, N. & Dunning, E., 1994. *Sport et civilisation : la violence maîtrisée*, [Paris]: Fayard.
- Granjon, F., 2011. De quelques pathologies sociales de l'individualité numérique: Exposition de soi et autoréification sur les sites de réseaux soci. *Reseaux*, 167(3), pp.75–103.
- Kim, H. & Jamal, T., 2007. Touristic quest for existential authenticity. *Annals of Tourism Research*, 34(1), pp.181–201. Available at: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0160738306001058>.
- Lamont, M., 2014. Authentication in sports tourism. *Annals of Tourism Research*, 45, pp.1–17.
- Manzini, F., 2014. La valeur de joie chez Spinoza. *Les Études philosophiques*, 109(2), p.237.
- Moreau, D., 2008. *Activité physique et exercices spirituels : essais de philosophie du sport*, Paris: Vrin.
- Plard, M., 2016. Éléments de réflexion géographique à la faveur d'un cogito corporel : s'explorer, un savoir-faire géographique. *L'information géographique*, 2(2), pp.114–133.
- Queval, I., 2004. *Axes de réflexion pour une lecture philosophique du dépassement de soi dans le sport de haut niveau*,
- Ricœur, P., 1990. *Soi-même comme un autre* du Seuil, ed., Paris: Éd. du Seuil.
- Rochedy, R., 2015. Analyse d'un espace de décélération : l'exemple de l'ultra-trail. *Staps*, n° 107(1), pp.97–109. Available at: [http://www.cairn.info/resume.php?ID\\_ARTICLE=STA\\_107\\_0097](http://www.cairn.info/resume.php?ID_ARTICLE=STA_107_0097).
- Rosa, H., 2010. *Accélération : Une critique sociale du temps [Broché]*, Paris: La Découverte. Available at: [http://www.amazon.fr/Acc?pf\\_rd\\_p=1321698426&pf\\_rd\\_s=product-page&pf\\_rd\\_t=1&pf\\_rd\\_c=1321698426&pf\\_rd\\_i=1321698426&pf\\_rd\\_m=1321698426&pf\\_rd\\_o=1321698426&pf\\_rd\\_r=1321698426](http://www.amazon.fr/Acc?pf_rd_p=1321698426&pf_rd_s=product-page&pf_rd_t=1&pf_rd_c=1321698426&pf_rd_i=1321698426&pf_rd_m=1321698426&pf_rd_o=1321698426&pf_rd_r=1321698426&pf_rd_t=1&pf_rd_c=1321698426&pf_rd_i=1321698426&pf_rd_m=1321698426&pf_rd_o=1321698426&pf_rd_r=1321698426).
- Rosa, H., 2018. *Résonance : une sociologie de la relation au monde*,
- Rosa, H. & Vettraino, J., 2016. « La logique d'accélération s'empare de notre esprit et de notre corps ». *Projet*, 355(6), p.6. Available at: <http://www.cairn.info/revue-projet-2016->

6-page-6.htm.  
Spinoza, B.A.C., 2000. *Ethique*, Paris: Garnier.

**RÉCITS DE COURSE** — <https://www.mathieu-blanchard.com/>

- Récit de course 1. [RC1] Le réveil du Volcan El Fuego. UTG100 Ultramaratón Guatemala (13 novembre 2018) UTG100k - 2018 - 6500D+ - 100 km - 1er overall
- Récit de course 2. [RC2] Tu m'as marqué. Je reviendrai. UTAT Maroc (16 octobre 2018)  
UTAT105k 2018 Ultra Trail Atlas Toukbal
- Récit de course 3. [RC3] Don't play with altitude! UTAT Maroc (9 octobre 2019)  
UTAT 105k. Don't play with altitude!
- Récit de course 4. [RC4] Équilibre. Ultra Trail Academy QC (17 juillet 2018)  
UltraTrail Academy – 57km – Jul 2018 - 1er overall – 6h12
- Récit de course 5. [RC5] Les cinq sens, peut-être six. Trail La Clinique Du Coureur (20 juin 2018)  
Trail La Clinique Du Coureur - 2018 - 50km - 1er overall
- Récit de course 6. [RC6] Ne Jamais baisser les bras. Açores Whalers' Great Route Ultra-Trail (29 mai 2018)  
Whalers' Great Route Ultra-Trail® 2018 - 125km – 5500D+ - 3e overall — Ne jamais baisser les bras.
- Récit de course 7. [RC7] Pas d'objectif, pas de stress : nouvelle énergie ? The North Face NY Bear Mountain. (20 mai 2018) The North Face Endurance Challenge NY Bear Mountain - 80km - 1er overall
- Récit de course 8. [RC8] Il est minuit aux Antilles. TransMartinique 2017 (20 décembre 2017)  
TransMartinique - 2017 - 140 km - 19h36 - 1er overall
- Récit de course 9. [RC9] Mon premier 100miles. Vermont100 (20 juillet 2017)  
Vermont100 - 2017 - 160 km - 5000m D+ - 16h02 - 3e overall.