



HAL
open science

La course sur sentier, pratique immersive de réalité appréciée, oasis de résonance

Mathilde Plard

► **To cite this version:**

Mathilde Plard. La course sur sentier, pratique immersive de réalité appréciée, oasis de résonance. Nature et récréation, 2019, Des pratiques récréatives en nature à contre-temps, 7, pp.33-46. hal-02479352

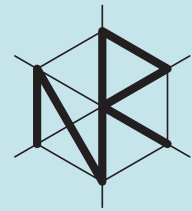
HAL Id: hal-02479352

<https://hal.science/hal-02479352>

Submitted on 14 Feb 2020

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.



NATURE
RÉCRÉATION &

Novembre 2019 - n°7

LA COURSE SUR SENTIER, PRATIQUE IMMERSIVE DE RÉALITÉ APPRÉCIÉE, OASIS DE RÉSONANCE

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 ? La course d'ultra fonds sur sentiers (ultra-trail) 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. L'accélération du temps impacte la capacité des individus à être relié, « à être attaché au monde, à entrer en résonance » (Rosa, 2018). 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 : COURSES SUR SENTIERS, CORPS, RÉSONANCE, PLEIN AIR, IMMERSION

SUMMARY : Based on the current enthusiasm for trail running activities, the paper suggests that against the spiral of acceleration, increasing speed would make it possible to experience the present time and be connected to the world. What if running, faster, longer, eventually offers the chance for a here and now? The ultra-trail running is being presented as a way of immersion, of plural incorporation to oneself (i), to others (ii) and to the world or nature (iii). A specific geography of inner distance is presented through modes of self-building and various relationships to the world. It is a question of thinking in terms of the body / speed relationship as a way of accessing the present and as a point of "resonance" with the world. The acceleration of time impacts the ability of individuals to be connected, "to be attached to the world, to enter into resonance" (Rosa, 2018). Running on paths, an element of response towards possible (re)connections, anchoring, immersion - very embodiment - sphere of open resonance, responsive between the self and the world?

KEY WORDS : TRAIL RUNNING, BODY, RESONANCE, OUTDOOR, IMMERSION

Mathilde PLARD
Chercheuse CNRS, Géographie,
Université de Nantes,
Laboratoire ESO UMR 6590
mathilde.plard@univ-nantes.fr

INTRODUCTION

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 (r) attaché au monde. L'angoisse d'un monde vide, des pertes de repères dans les sphères professionnelles, et sociales nourrissent le besoin de créer de nouvelles façons de sentir et d'éprouver le monde. L'expérience sportive en pleine nature 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. Aussi, courir, plus vite, plus longtemps offrirait finalement les conditions d'un ici et maintenant. Le texte examine la capacité du trail comme pratique immersive de pleine nature à produire ce lien au présent et à enclencher une vibration intérieure « comme une corde se met à vibrer » (Rosa, 2018).

Le trail, une voie de transformation et d'accès à un autre type d'être-dans-le-monde basé sur des rapports de résonances ? La pratique illustre les tensions entre promesses de résonance et utopie existentielle. Cet article s'inscrit dans une réflexion sur le corps *comme destination en soi*, Il s'agit ici de mettre précisément à l'épreuve l'hypothèse du *cogito* corporel « *je sens donc j'existe* » (Plard, 2016)¹. Les courses sur sentiers éclairent l'engagement corporel en milieu naturel. Cette écologisation de la pratique sportive connaît un réel succès en témoigne le nombre grandissant d'évènement. Ces activités immersives² 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 produc-

tion « *de sens dans l'existence de l'homme moderne - pressé, connecté (Rosa, 2010)* » (Plard, 2016).

L'ultra-trail³ interroge la production de modes de relations à soi et le paradoxe d'une l'hyper-modernité. Les modalités d'être-au-monde engagent des rapports au temps variables (Rosa, 2015). Accélérer sur de longues distances et en pleine nature pour ralentir en soi afin d'ouvrir des qualités de présence intérieure et d'accéder à l'oasis de résonance (Rosa, 2018). 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 alors remède à l'accélération du temps sociale (Rosa, 2010). L'activité permet par ailleurs 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 et de mode d'accès aux sphères de résonance à soi (ii), aux autres (iii) et au monde (iiii).

Finalement, 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. Il s'agit de présenter 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, *attaché au monde* et à entrer en résonance (Rosa et Vettrano, 2016, p. 10). La course à pied sur sentiers offre une possible (re)connexion, ancrage, immersion - incarnation même. En effet, le corps considéré comme primo-territorialité (Plard, 2016) est convoqué 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. Par l'action d'accélérer sur des sentiers des points d'ancrage s'établissent, la relation

¹ 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].

² Les immersions sensorielles consistent « *à plonger son corps vivant dans des expériences qui entremissent, 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, 2014b, p. 284].

³ Utilisation du mot trail dans l'article pour désigner les activités de courses sur sentier - hors route par définition cf. ITRA.

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*. 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. Pouvoir d'agir et résonance en sentier

1.1. Cadre théorique de référence

Le cadre théorique de l'article offre des éléments structurant⁴ 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* et l'augmentation possible de sa puissance d'être. La discipline, l'entraînement et la rigueur servent de cadre pour accéder à une certaine posture éthique. Le traileur, figure contemporaine d'une philosophie en action, 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 et Jamal, 2007) dans l'instant sont rendues accessibles. Andrieu offre quant à lui les soubassements nécessaires pour

⁴ 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) 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) 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) ; course à pied sur sentiers constitue une activité permettant d'augmenter la conscience du corps, et favorise l'émersion 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 cosmosentation. 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 cosmose. « *Si l'osmose est le désir conscient de se fondre dans la nature [...] par un acte volontaire, la cosmose est la conséquence de cette immersion avec les effets inattendus du et dans le vivant dans le vécu* » (Andrieu, 2017b, p. 2).

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, 2014a). L'écologie corporelle et la notion de cosmose (Andrieu, 2017a) 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*.

Afin de guider la démarche d'interprétation pour situer les expériences de courses sur sentiers un outil d'interprétation est conçu. 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 responsives. Les expériences sont ainsi situées dans un repère constitué des trois dimensions de la résonance proposées par Rosa : dimension verticale, dimension horizontale, dimension diagonale. L'objectif principal vise 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).

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.

1.2. Données & méthode

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, 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 personnel⁵.

⁵ Mathieu Blanchard 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 l'aval de l'athlète, ces extraits illustrent les réflexions théoriques et ancrent les propositions dans les expériences intimes, dans les ancrages vécus. Mathieu évoque avec recul sa pratique et offre une mise en récit de soi unique via ses expériences corporelles et intime. Il mentionne également les conséquences de ces ressentis sur d'autres sphères sociales, familiales, spirituelles, etc. Les récits n'ont pas valeur de représentativité mais servent à illustrer, interroger des modes de relations que la course sur sentiers fait émerger. 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 annexe⁶. Mathieu se présente sur son site, il met en récit (Ricoeur, 1990) ces pratiques et précise ce que le trail procure, libère et déclenche. 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 verbatims 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 expérimental⁷. 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 corps-monde ? 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 - Schématisation des sphères de résonance, voir p. 38.

2. Résultats

2.1. Courses sur sentiers : 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, résonances intimes

Illustration 2 - Processus d'activation des axes de résonances avec le corps, voir p. 39.

L'illustration présente la façon dont le corps peut s'activer afin de devenir sphère de résonance intime

⁷ La mise en graphique est réalisée par l'auteur sur le logiciel Omnigraffle 7, la schématisation de type mind mapping a permis de synthétiser les propositions issues de l'ouvrage Rosa en 2018 sur les principes de résonance.

avec la nature : « *la course en pleine nature et la plongée sous-marine forgent 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* ». <https://www.mathieu-blanchard.com/>

⁶ 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]. 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



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). 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. La course à pied sur sentier met en mouvement cette certitude ontologique et déstabilise cette assurance pour mieux (r)éveiller les sensations de liens entre le sol et les pieds⁸.

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), rythme cardiaque, perception de ses propres limites, de sa puissance d'être.

2.1.2. Le corps, moi et le monde Modes d'appropriation du monde et d'expérience du monde par le trail

Sur le plan empirique, le trail fait émerger des formes spécifiques de relations corporelles. La pratique physique constitue un levier d'action pour apporter des modulations dans le rapport moi/corps. Le trail met en relation corps/monde dans un contexte de plein air, de nature, et provoque des résonances différentes du quotidien. 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). Mathieu souligne l'import-

⁸ Les courses minimalistes, les courses naturelles soulignent cette dynamique 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.

tance de cette 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

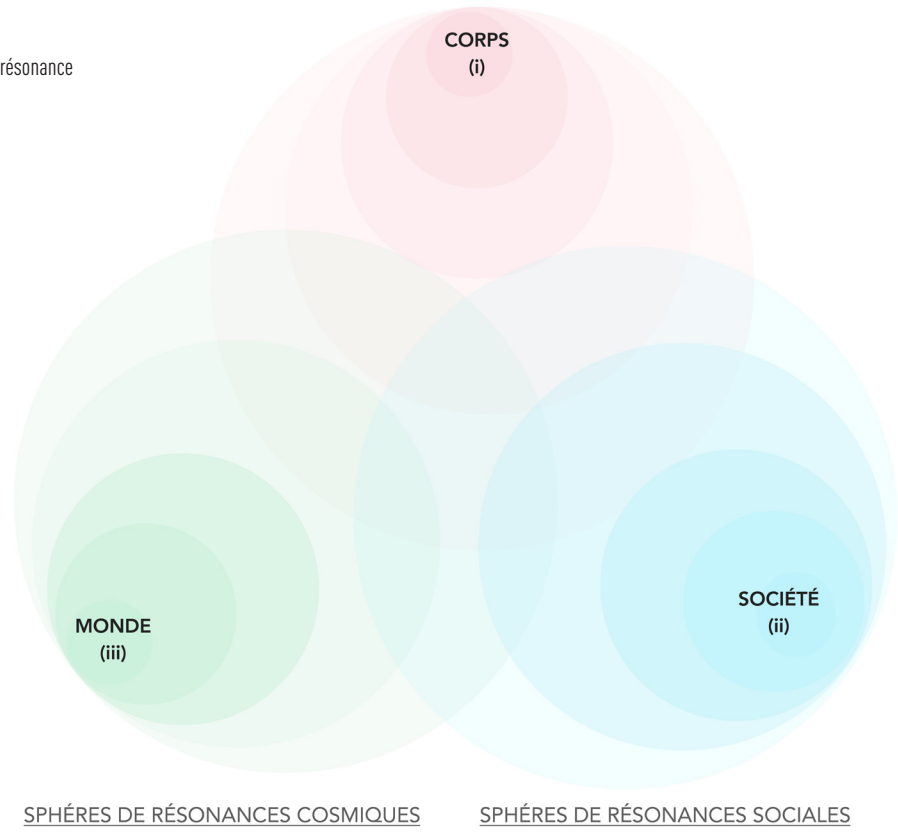
Le corps sur la ligne de départ, prêt à être vécu, mis à l'épreuve de la terre, de la distance, des dénivelés. Le corps sert à écouter le monde, il s'agit d'être attentif pour ne manquer aucune information. Un changement de température, une douleur naissante au genou droit, la déshydratation, une connaissance fine du corps est indispensable. Pour Mathieu, « *l'expression corporelle représente une véritable philosophie de vie et un moyen de renouer avec sa nature profonde* » [MB, 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 et sens. Les motivations sont associées pour beaucoup à une nécessité de trouver une prise avec le monde qui nous entoure, de (re)trouver une nature profonde, authentique. 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 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. 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 de son corps dans un milieu spécifique (Rosa, 2018). Autrement dit, courir en sentier permet de confronter la peur de l'aliénation, d'une vie vide, muette et sans prise avec le temps qui passe. Par le trail, des axes de résonances stables peuvent émerger. Rendre le monde désirable en activant en soi les dimensions de résonance via le corps. Le trail autorise l'individu



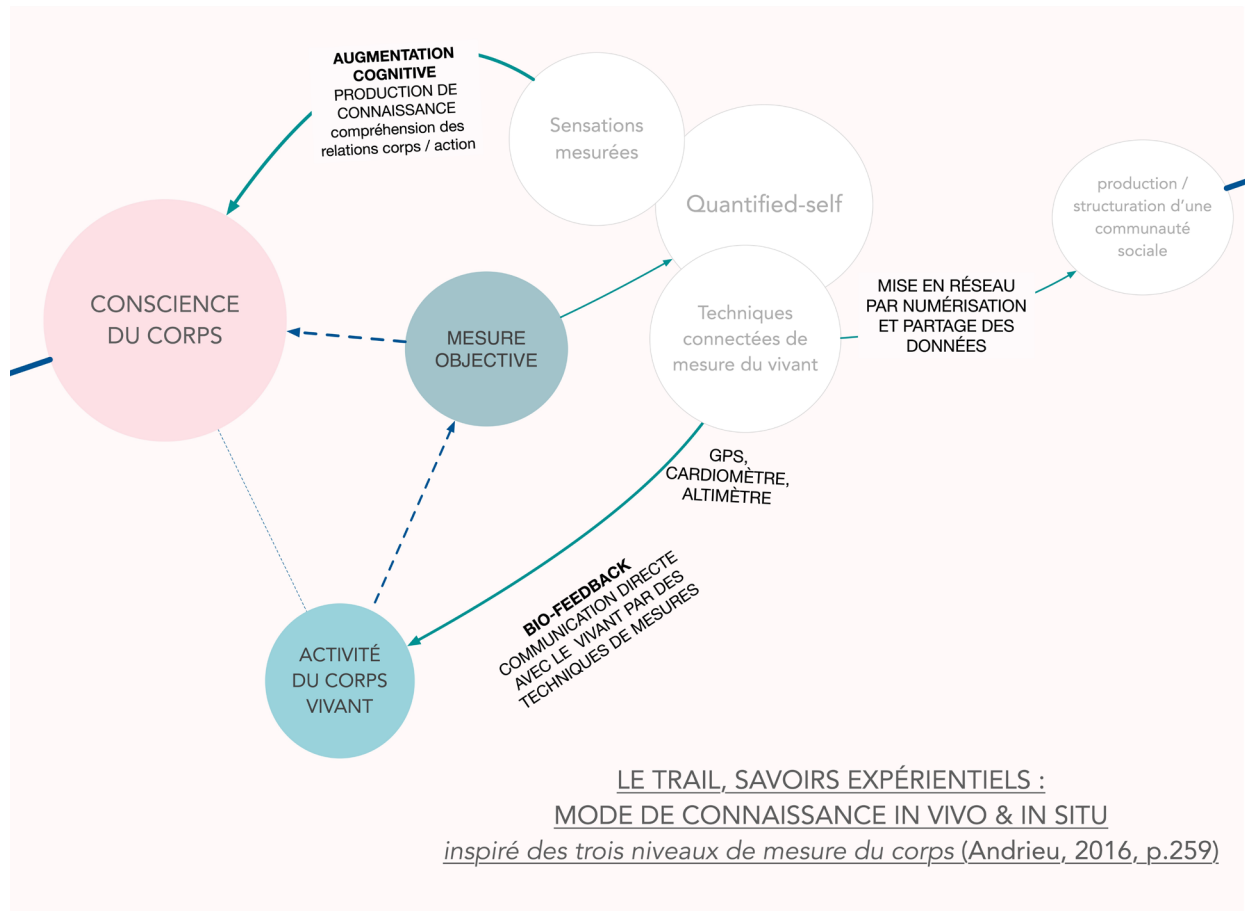
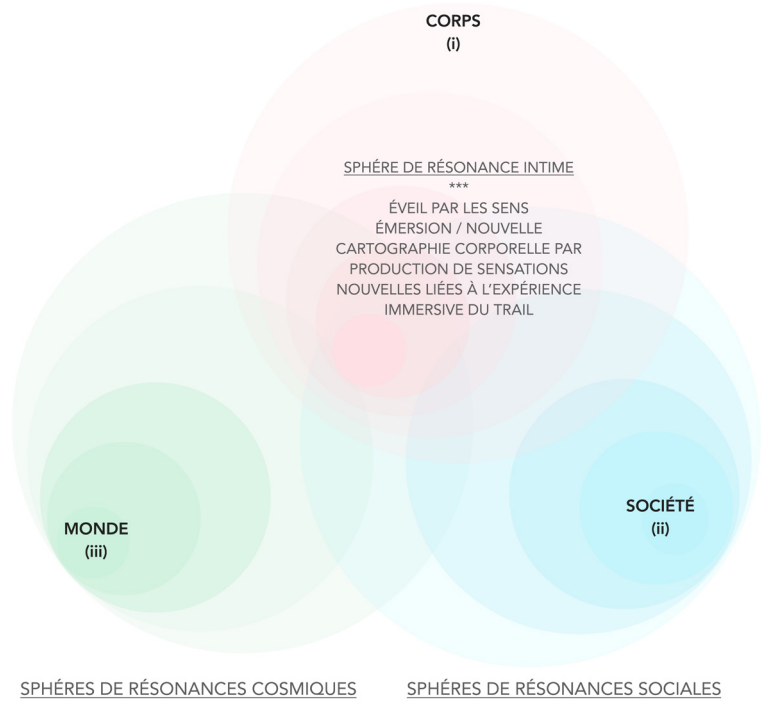
SPHÈRES DE RÉSONANCES INTIMES

Illustration 1 - Schématisation des sphères de résonance



PROCESSUS D'ACTIVATION
DES AXES DE RÉSONANCE
LE CORPS (i)

Illustration 2 - Processus d'activation des axes de résonances avec le corps



à établir par lui-même et en acte les limites qui le définissent, elles sont en mouvement permanent.

2.2. Sphères de résonances collectives et cosmiques, les dimensions horizontales et verticales

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 ensuite de nouvelles modalités de relations aux autres, à la société ; ainsi que des relations au monde, à l'univers.

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 partagés, les participants se portent dans leur élan, s'écoutent, en silence parfois. Le trail fait émerger des relations particulières entre les pratiquant.e.s, une communauté d'efforts et d'écoute. 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.

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 l'idée d'une religion en pratique. La promesse d'une relation qui dépasse pourrait être une clé de compréhension de l'engouement actuel pour ces pratiques de plein air. Crise de dieu et postmodernité contemporaine, la promesse de la religion mènerait les coureurs vers cette quête d'une sensation intime du monde pour trouver ce quelque chose, « *Quelque chose est là, quelque chose est présent* ». Une quête d'un monde qui répond, une quête de Dieu.

À l'écoute du monde et de ses manifestations - climatiques entre autres, Mathieu éprouve souvent des sensations désagréables. Notamment lors des 105 kilomètres de l'UTAT « *dans le Haut Atlas, avec des conditions météo très difficiles, un terrain extrêmement technique* ». La conscience du monde émerge

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 foulés* » [MB4].

L'expérience de l'humilité, de faire partie de plus grand et d'éprouver une sensation de petitesse face au monde est vécue par Mathieu qui se dit 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. 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 d'accéder à ces moments d'immanences, l'immersion est totale, radicale.

POUR CONCLURE LE TRAIL, NOW HERE VS NOWHERE

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

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 3 - Courses sur sentiers, un savoir expérientiel aux résonances plurielles, voir pp 42-43.

Illustration 4 - Synthèse : sphères de résonance activées par les expériences de courses sur sentiers, voir p. 44.

Les sphères de résonances touchées par la pratique de la course sur sentier impactent d'autres sphères de résonance. 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. La course sur sentiers illustre la 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.

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 par ailleurs celui d'un passage à une perfection plus grande⁹. 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 « *modifica-*

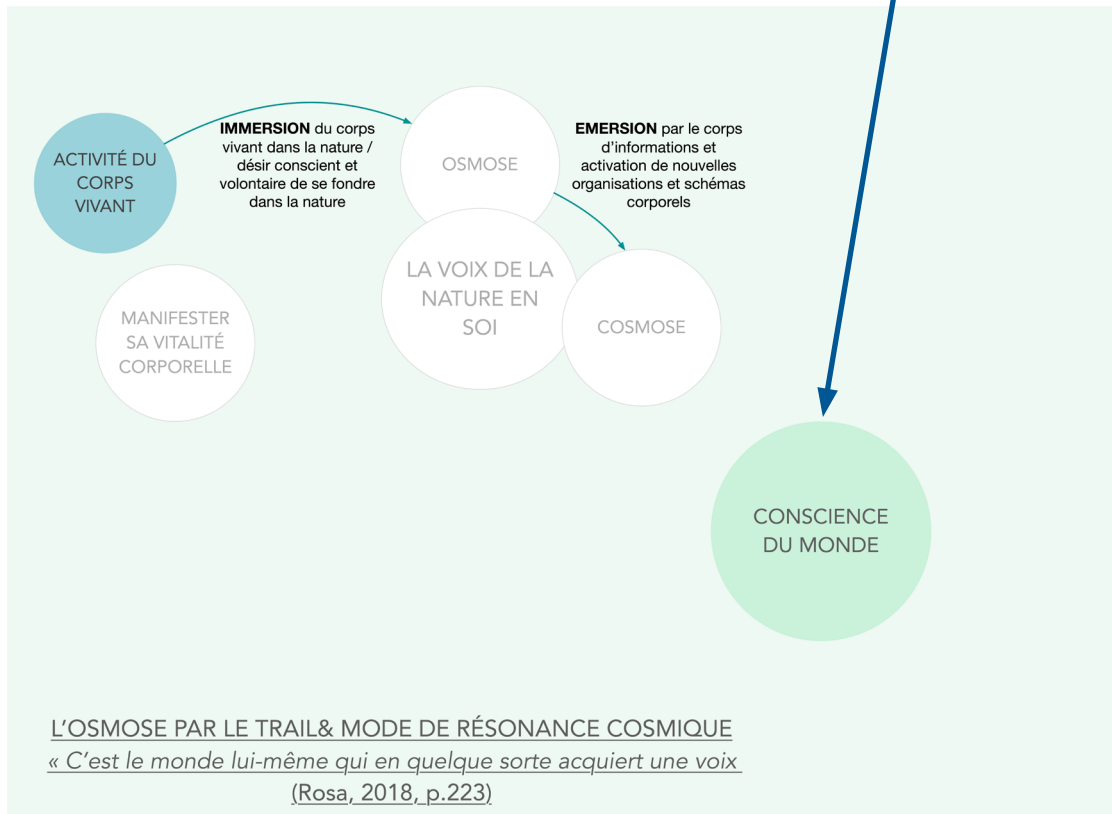
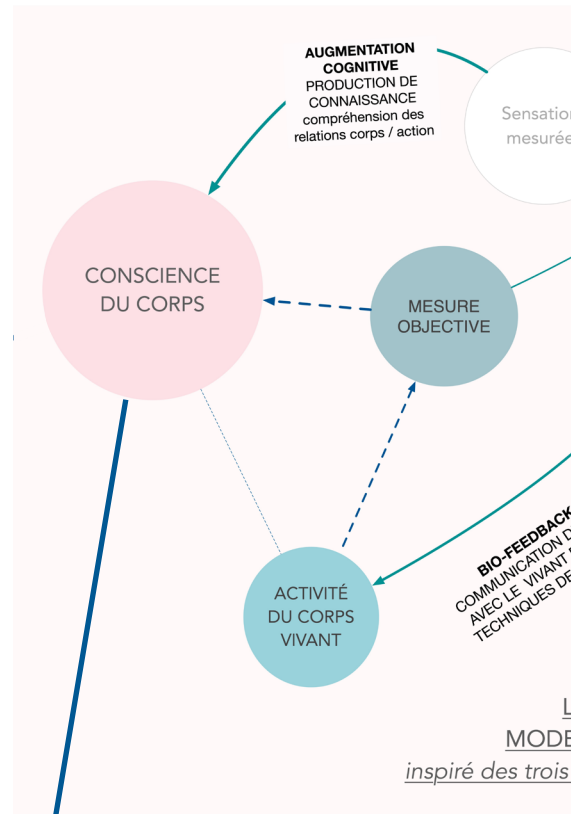
tions par lesquelles sa puissance d'agir est augmentée » (Spinoza, *Éthique*, III, définition générale des affects, postulat 1). En pratiquant, le coureur active son essence en déployant les efforts nécessaires à la réalisation de la course. Pour Spinoza, la joie « *ne se possède pas, elle passe comme 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 *now here* en réponse à un sentiment de pertes de repères caractéristiques de l'hyper-modernité - *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.

⁹ 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 ».

Illustration 3 - Courses sur sentiers, un savoir expérientiel aux résonances plurielles



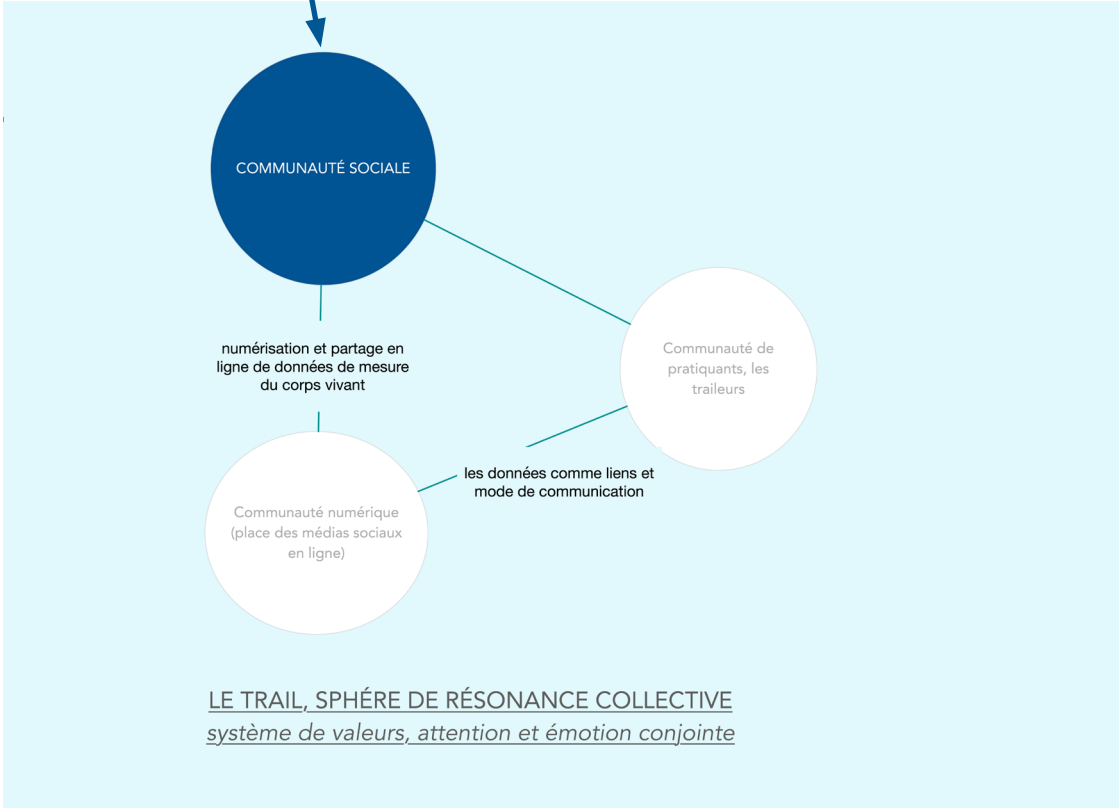
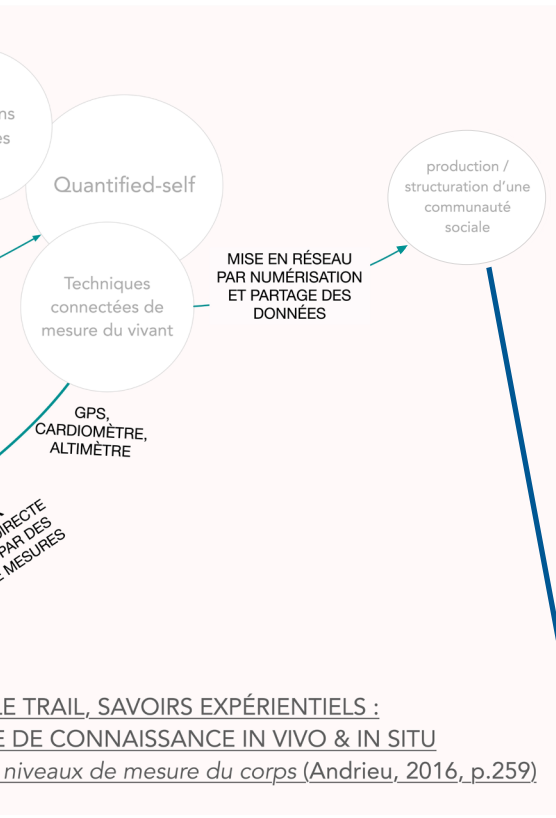
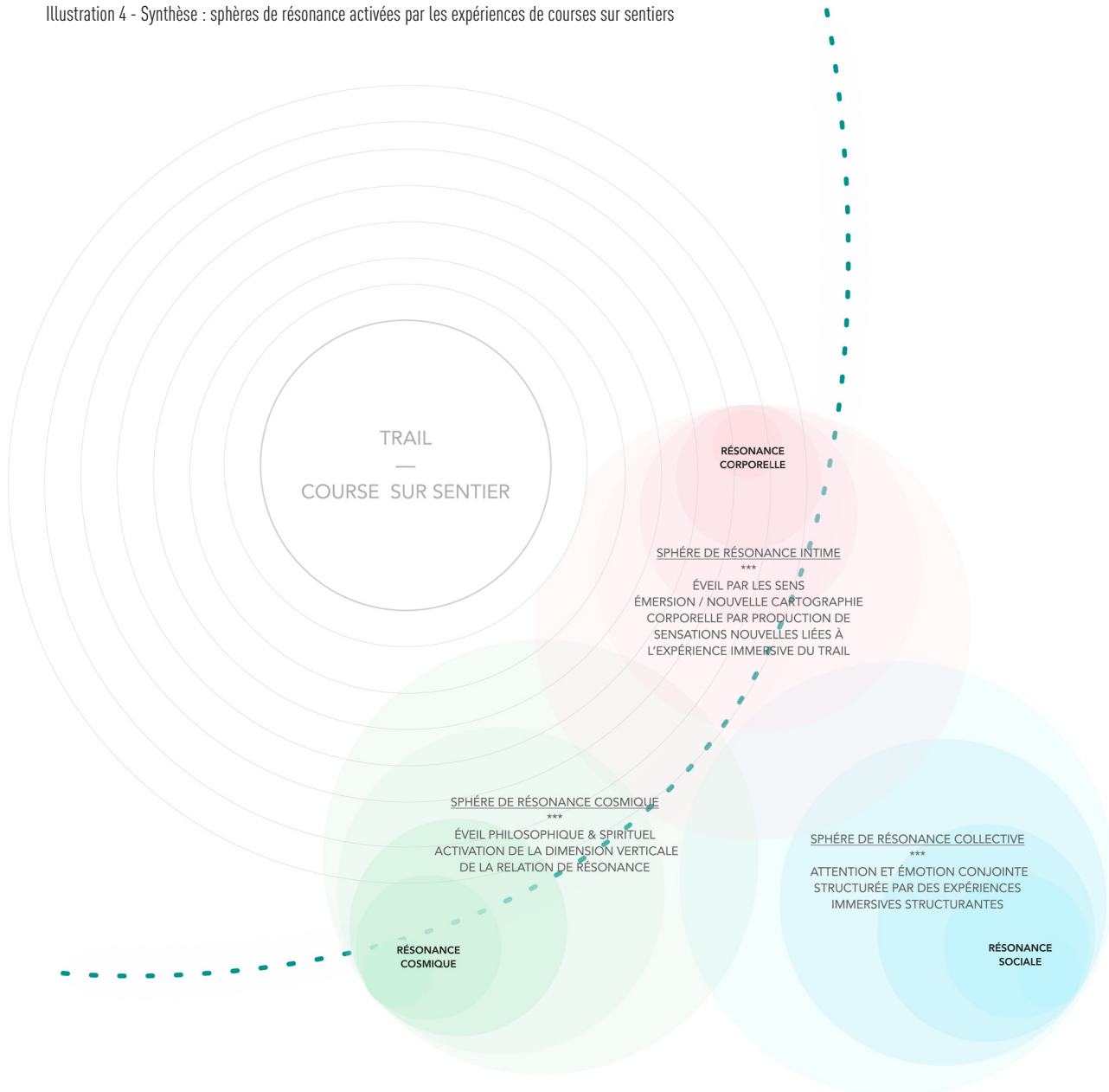


Illustration 4 - Synthèse : sphères de résonance activées par les expériences de courses sur sentiers



BIBLIOGRAPHIE

- ANDRIEU B., « Les fondateurs de l'écologie corporelle : immerseurs-naturels-émmergeurs », *Sociétés*, vol. 125 n°3, 2014, pp. 23-34.
- ANDRIEU B., « Plonger dans mon corps ! » : les immersions sensorielles des sports adolescents », *Adolescence*, vol. 32 n° 2, 2014, pp. 283-293.
- ANDRIEU B., *L'écologie corporelle : Tome 1. Bien-être et cosmose, Mouvement*, L'Harmattan, 2017.
- ANDRIEU B., « Vers un éveil techno-émersif de l'humain : la cosmose de notre corps vivant », *Le Portique*, 2016, pp. 37-38.
- DELASSUS É., « Vivre et penser son corps », *Sociétés*, vol. 125 n°3, 2014, pp. 117-126.
- KIM H. et JAMAL T., « Touristic Quest for Existential Authenticity », *Annals of Tourism Research*, 34(1), 2007, pp. 181-201.
- LAMONT M., « Authentication in Sports Tourism », *Annals of Tourism Research*, vol. 45, 2014, pp. 1-17.
- MANZINI F., « La valeur de joie chez Spinoza », *Les Études philosophiques*, vol. 109, n°2, 2014, pp. 237-25.
- PLARD M., « Éléments de réflexion géographique à la faveur d'un cogito corporel : s'explorer, un savoir-faire géographique », *L'information géographique*, vol. 80, n°2, 2016, pp. 114-133.
- RICŒUR P., *Soi-même comme un autre. L'Ordre philosophique*. Éd. du Seuil, 1990.
- ROCHEDY R., « Analyse d'un espace de décélération : l'exemple de l'ultra-trail », *Staps*, n° 107, vol. 1, 2015, pp. 97-109.
- ROSA H., *Accélération : Une critique sociale du temps*, Paris, La Découverte, coll. « Sciences humaines et sociales », 1ère éd. 2010, traduit de l'allemand par Didier Renault, 2013.
- ROSA H., *Aliénation et accélération : vers une théorie critique de la modernité tardive*, La Découverte, coll. « Théorie critique », 2014.
- ROSA H., *Résonance : une sociologie de la relation au monde*, La Découverte, coll. « Théorie critique », 2018.
- ROSA H. et VETTRAINO J., « La logique d'accélération s'empare de notre esprit et de notre corps », *Revue Projet*, vol. 355, n°6, 2016, pp.6-16.
- SPINOZA B., *Ethique*, Gallimard, 2000.

ANNEXE - LES RÉCITS DE COURSE DE MATHIEU BLANCHARD

- 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.

