Université de Tours
UFR Arts et Sciences Humaines
Département des Sciences de l'Éducation et de la Formation

Année Universitaire 2025-2026

Écrire son histoire de vie en randonnée ?

Cheminements... de biographisation et d'apprenance

Mémoire présenté par
Philippe GAUTHIER

Sous la direction de
Jérôme Lafitte
Maitre de conférences

En vue de l'obtention du
DU HIVIRF
DIPLÔME UNIVERSITAIRE HISTOIRES DE VIE EN RECHERCHE ET FORMATION

Remerciements

Je remercie avec une grande reconnaissance :

- Les intervenants du DUHIVIRF promotion 2025-2026, pour la richesse de leurs apports expérientiels, conceptuels et parfois autobiographiques
- Les huit collègues de ma promotion, dont la dynamique d'entraide n'a jamais faiblie
- Mon directeur de mémoire Jérôme Lafitte qui a su à la fois nourrir ma pensée conceptuelle, accompagner et questionner à travers ce mémoire mon projet de « randonnée biographique » comme démarche formative
- Mes compagnons de marche (clubs, associations, pèlerins...) et de randonnée à vélo
- Ceux et celles des comarcheurs et copédaleurs qui ont accepté de participer à ce travail de réflexion par leurs témoignages ou leur récit de vie
- Ma compagne qui supporte les longues journées et soirées studieuses
- Mes enfants à qui je dédie ce travail, puissent-ils eux aussi devenir des randonneurs aguerris par la sagesse, sur leur propre chemin de vie.

- Sommaire

Introduction..... 6

Partie 1 : Coupler "randonnée" et "biographie" comme pratique formative ?..... 8

1.2 Une dimension biographique dans la littérature de voyage 10
1.2.1 Une brève histoire de la littérature de voyage..... 10
1.2.2 L'ancrage biographique de la littérature de voyage..... 13
1.3 De la biographie aux nouveaux biographes 14
1.3.1 Des biographies authentiques et remarquables 14
1.3.2 Le travail du biographe dans sa démarche méthodologique 15
1.3.2 Pratiques de biographes en institution 16
1.3.2.1 Récits de vie en milieu hospitalier : apprentissage du "bien vieillir"..... 17
1.3.2.2 Récits de vie en milieu carcéral : apprentissage de la liberté ?..... 17
1.3.3 Biographe en contexte de formation : un métier invisible..... 18
1.3.4 Des pratiques formatrices émergentes et de nouveaux métiers ? 19
1.4 Dynamique des pratiques de randonnées..... 21
1.4.1 La randonnée à pied, philosophie d'une pratique..... 21
a) L'approche pratique, physique de la marche en toute sécurité..... 22
b) L'approche spirituelle, philosophique, culturelle et environnementale 23
1.4.2 La randonnée à vélo 25
1.4.3 Randonner : c'est bon pour la santé et la cognition du randonneur..... 26
1.4.4 Marcher, une philosophie existentielle pour homo sapiens 27
1.5 Des pratiques de randonnée à visée formative 28
1.5.1 Des pratiques relativement marginales 28
1.5.2 Une critique : la sédentarité des pratiques d'éducation 29
1.5.3 Le protocole particulier de l'association SEUIL..... 30
1.5.4 Les petits princes, des adolescents dans le désert marocain 30
1.5.5 Limites des pratiques de randonnées à visée formative 31
1.6 Mon expérimentation autobiographique..... 32
1.6.1 Ma démarche exploratoire..... 32
1.6.1 Principaux résultats exploratoires..... 33
1.7 Ma proposition de recherche..... 35

Partie 2 : Socle conceptuel : randonnée, apprenance, biographisation..... 37

2.1 La pratique de la randonnée et ses sept dimensions..... 37
2.2 L'apprenance : une dimension biographique..... 39
2.2.1 De l'apprentissage tout au long de la vie... vers l'employabilité..... 40
2.2.2 La formativité, un processus réflexif et existentiel 41
2.2.3 La théorie de l'apprentissage transformateur 41
2.2.4 L'apprenance, un nouveau rapport au savoir 43
2.2.5 Les dimensions de l'apprenance 44
2.3 Des histoires de vie à la biographisation..... 46
2.3.1 L'approche biographique en formation 46
2.3.2 Du paradoxe autobiographique à l'autobiographie raisonnée 49
2.3.3 Le récit de vie 52
2.3.4 La biographisation, un processus de l'activité biographique : 54

2.3.5 Les dimensions de la biographisation 56
2.4 Articuler Randonnée-Apprenance-Biographisation 58

Partie 3 : Question et méthode de recherche 60

3.1 Question de recherche 60
3.2 Méthode de recherche 60
3.2.1 De la recherche biographique à l'enquête narrative 61
3.2.2 La posture éthique du chercheur 62
3.2.3 Partir en randonnée pour induire le récit de vie 63
3.2.3 Deux récits de vie en randonnée à l'épreuve de l'analyse 64
3.2.4 Phase 1 : Recueil des données de randonnée : Les carnets de randonnée 65
3.2.5 Phase 2 : Guidance et recueil des données de récits 66
3.2.6 Phase 3 : Régimes narratifs et analyse des récits 68

Partie 4 : Récits de vie en randonnée 70

4.1 Analyse des données et retours réflexifs de JCA 70
4.1.1 Rando 4 - JCA : Analyse des données 70
4.1.2 Rando 4- JCA : Retour réflexif et résultats provisoires 72
4.2 Analyse des données et retours réflexifs de Fabiola 72
4.2.1 Rando 5 - Fabiola : Analyse des données 72
4.2.2 Rando 5 - Fabiola : Retour réflexif et résultats provisoires 75

Partie 5 : Confrontations et perspectives 77

5.1 Discussion et synthèse 77
5.1.1 Le récit de soi en randonnée, parenthèse apprenante ? 77
5.1.2 Observation participante et recueil de témoignages en pèlerinage 78
5.1.3 Analyse des témoignages en pèlerinage 79
5.2 Ce qu'en disent quelques auteurs 83
5.2.1 Marcher, entre fragilité et hospitalité 83
5.2.2 Marcher n'est pas un exercice physique, mais spirituel 84
5.2.3 Compostelle : être le héros de sa propre initiation ? 84
5.2.4 Qu'ai-je appris (d'indicible) de ce voyage ? 86
5.2.5 Marcher avec quelques philosophes 87
5.3 Résultats : clés pour la «randonnée biographique apprenante» 88
5.4 Pistes pour randonnées biographiques apprenantes 89
5.4.1 Proposition de définition 89
5.4.2 Trois exemples projetés 89
5.4.3 Repères éthiques pour randonnées biographiques et apprenantes 90

Conclusion 92

Références 94

Table des sigles 94
Table des tableaux 96
Références bibliographiques 97
Annexe 1 : Rando 1 Vélo Angers-Tours session DUHIVRF 110
Annexe 2 : Rando 2 Saint Philbert et Tour du Lac de Grand Lieu 111
Annexe 3 : Dossier 3 Sport Santé et rédaction du mémoire DUHiVRF 112
Annexe 4 : Rando 4 vélo et récit de vie JCA sur Canal de Nantes à Brest 114

Annexe 5 : Rando 5 à pied et récit de vie Fabiola sur Chemin de Pontmain 116
Annexe 6 : Rando 6 Pélerinage à pied sur Via Sancti Martini 119
Annexe 7 : Rando 7 Pèlerinage à pied et récit collectif de l'été de la Saint-Martin . 121
Annexe 8 : Convention de randonnée biographique - Fabiola 123
Annexe 9 : Guide d'entretien de récit de vie 126
Annexe 10 : Récit de vie de JCA - texte brut. 128
Annexe 11 : Récit de vie de Fabiola - texte brut 133
Annexe 12 : Récit collectif des pèlerins Été de la Saint Martin - texte brut 141

Table des Matières 152

Introduction

Pierre Caspar, un des pères de la formation permanente, introduit sa thèse, dans les années 1960, par cette expression : « Former, c'est transformer ». Des expériences de la vie m'ayant conduit à devenir formateur, cette compréhension de l'action de formation a guidé tous mes scénarii pédagogiques durant 30 ans. Cependant, d'autres expériences de la vie ont été également transformatrices : les grandes randonnées, qu'elles soient à vélo (par exemple 1800 km d'Angers à la source de la Moselle en passant par la Belgique et le Luxembourg, ou à pied, avec 450 km de Paris au Mont-Saint-Michel sur les chemins de pèlerinage du Moyen Âge). La puissante sensation d'être revenu profondément changé par ces randonnées m'incite à la proposition suivante : « Marcher, pédaler, randonner, c'est (se) transformer ».

Depuis un siècle, le courant des histoires de vie (Ferrarotti, dans Slowik *et al*., 2019) se développe en formation et recherche, reconnaissant à l'individu une existence singulière, une dignité propre. Je pose ici l'hypothèse que « randonnées » et « histoires de vie » en formation et recherche pourraient faire l'objet d'une rencontre. Mieux, d'une hybridation (Halpern, 2029) ? Par hybridation[1], j'entends essayer de croiser deux pratiques en apparence peu compatibles : l'une nomade par nature, renvoie à l'histoire de notre bipédie et à la colonisation de la terre par *homo sapiens*, l'autre sédentaire, encadrée et instituée. La « randonnée biographique » serait-elle un monstre à double corps, prêt à engloutir ou faire exploser tout apprenant « en marche » dans ses réflexions sur ses expériences de vie ?

Ma question de départ consiste à mettre à l'épreuve de l'expérience la petite, moyenne ou grande randonnée (à pied, à vélo), le pèlerinage face à l'autobiographie et au récit de vie individuel ou collectif, dans un cadre plus général d'orientation, de navigation professionnelle ou d'apprentissage tout au long de la vie. Cette proposition de recherche exploratoire concerne les personnes en transition de vie professionnelle ou personnelle, en insertion ou inclusion, confrontées à des questions existentielles, de choix de vie, d'orientation, de contraintes de santé (longues maladies, vieillissement, perte d'autonomie) ou de handicap, à

[1] Pour Gabrielle Halpern, philosophe de l'hybridation, il s'agit d'imaginer une expérience dans laquelle on remplirait un creuset avec des éléments chimiques aux propriétés très différentes, voire contradictoires, pour que ces propriétés se métamorphosent, sans se perdre, et permettent de créer quelque chose de nouveau ». Halpern, G.(2022). La fable du centaure, un voyage initiatique. La Courneuve : Humensciences

n'importe quel moment de leur vie adulte. Elle concerne également, comme cela m'a été demandé, la transmission d'un patrimoine expérientiel aux enfants, aux générations futures, avec des motivations transgénérationnelles porteuses de sens pour les familles. Elle concerne aussi des dirigeants et des élus de territoires, qui habitent « un lieu », une nature, comme un héritage qu'ils doivent transmettre de façon responsable aux générations futures.

Dans une première partie, nous explorerons les apports de la littérature de voyage, les récits des écrivains voyageurs, et en particulier des philosophes de la marche, puis proposerons un état des pratiques de randonnées dans une vision anthropologique et sociétale, repérerons quelques auteurs inspirants. Nous effectuerons un zoom sur une association remarquable utilisant la marche à des fins formatives, qui montrera l'intérêt et les limites des pratiques actuelles combinant randonnée et démarches réflexives, pour poser notre proposition de recherche et notre processus de recherche exploratoire, fondé sur de premières expériences.

La seconde partie tente de poser une approche conceptuelle qui nous donnera des indices et indicateurs autour d'une définition de la randonnée issue de notre état des lieux précédent, du processus de biographisation et du concept récent d'apprenance, révélant la difficulté de relier trois piliers conceptuels issus de paradigmes apparemment éloignés.

La troisième partie pose notre question de recherche et la méthode pour y répondre. La quatrième partie analyse en réponse deux récits de vies en randonnée. Nous complétons ces analyses en cinquième partie par une confrontation des apprentissages en pèlerinage et en récit collectif. Nous confrontons également des témoignages d'auteurs marcheurs et de philosophes de la marche. Nous proposons ainsi en résultats, quatre clés pour la randonnée biographique apprenante, et quelques propositions d'applications pour de nouveaux dispositifs, et quelques repères éthiques nécessaires au compagnonnage biographique et apprenant.

Partie 1 : Coupler "randonnée" et "biographie" comme pratique formative ?

Cette première partie pose une problématique qui renvoie aux spécificités de la pensée occidentale, qui comme le souligne la philosophe Halpern (2019), est structurée depuis cinq siècles dans une rationalité cloisonnée. Marcher, voyager est une pratique de mouvement en soi, de déplacement de soi, du corps et de la réflexion, de la rencontre et de l'altérité. Paradoxalement, éduquer, former, accompagner pédagogiquement en est une autre, presque toujours conçue comme sédentaire, et même quand il y a voyages d'études, on se pose ensuite pour réfléchir et capitaliser sur les apprentissages. La randonnée et l'approche biographique sont-elles deux pratiques distinctes, incompatibles, voire antagonistes, ou au contraire peuvent-elles s'hybrider de façon harmonieuse pour soutenir des apprentissages expérientiels tout au long de la vie, sans pour autant mettre au monde un centaure, un sphinx, un satyre ou un Minotaure ?

1.1 L'ÉMERGENCE D'UN QUESTIONNEMENT

1978, j'ai 16 ans, lycéen en première E au lycée technique de Metz, et je viens de découvrir en été le GR 20, c'est-à-dire le sentier de grande randonnée qui traverse la Corse du Nord au Sud, au cours d'un camp itinérant d'adolescents, lors des vacances proposées par le comité d'entreprise de Merlin Gerin, l'entreprise où travaille ma mère. Cette découverte des paysages époustouflants pour le "rurbain" des campagnes lorraines que j'étais a été un choc. Quelques mois plus tard, je bascule en plein décrochage scolaire. Les enseignants et mes parents ont refusé en juin ma demande de réorientation vers le bac F3, en filière biologie, prétextant que j'étais bon élève, et que cela serait une rétrogradation. L'année suivante, mon effondrement scolaire sera complet.

Mes journées commencent désormais à six heures du matin quand j'enjambe la clôture du jardin pour arpenter chaque matin sur la voie de chemin de fer désaffectée qui reliait Château-Salins à Metz. En sautant de traverse en traverse, je me concentre pour éviter de trébucher sur leurs irrégularités. Je découvre ainsi l'univers sauvage des pouillots, troglodytes, chardonnerets et autres mésanges, des rats musqués et des ragondins, des chats sauvages et les mélodieux chants des merles qui délimitent leur territoire. Entre aube et crépuscule, je fais

souvent l'école buissonnière sur les coteaux du Saint-Quentin, ou sur les bords du canal de la Moselle vers Pont-à-Mousson, et parfois en fréquentant le CDI du lycée, une autre ouverture sur le monde. C'est là que je découvre deux livres qui deviendront des piliers de « mon rêve de vie », selon l'expression reprise par Daniel J.Levinson. Il s'agit du récit de « l'Archipel du Goulag » d'Alexandre Soljenitsyne (1973), récit de vie du dissident de l'empire soviétique qui choqua l'Occident en pleine guerre froide, d'une part, et du remarquable ouvrage de témoignages de Anne-Marie Raimond : « Ces merveilleux fous de la fondation » (1979). Le premier provoque une prise de conscience par le récit de vie d'un prisonnier politique sur la réalité du milieu politique de tout un pan du monde, et vient heurter ma perception très abstraite des cours d'histoire du lycée qui portent notamment sur l'après 39-45. Le second est une découverte du récit des chemins incroyables et vocationnels de jeunes hommes et femmes passionnés, parmi lesquels Yves Coppens et Catherine Lara, ou des artistes de la pierre taillée ou du vitrail, de la protection des animaux, tel Alain Bougrain Dubourg. Je prends conscience alors que le monde peut ne pas être subit, que chacun peut déterminer puis construire son propre chemin dans la vie, et être reconnu pour son œuvre dans la société. Un autre avenir est donc possible que celui de passer sa vie au cul des machines-outils dans une usine métallurgique. Cette année 1979, je me passionne pour le livre de Jacques Lacarrière, (1974) « Chemin faisant, 1000 km à pied à travers la France », et je perçois le voyage à vélo ou la marche méditative et la réflexion dans la nature comme profondément liés à une démarche d'émancipation personnelle. "*Il faut voyager pour apprendre*" disait Mark Twain. En 1980, devenu élève interne d'une école d'horticulture, je pousse par curiosité une porte de bibliothèque interdite aux élèves. Ce que j'y découvre change ma vision du monde : une encyclopédie de sociologie ! Il est donc réellement possible d'analyser et de comprendre les comportements individuels et collectifs ? Plus tard, tout au long de la vie, au travers de nombreuses lectures[2] et randonnées sur les GR de pays, les sentiers angevins, pyrénéens, au Québec ou d'autres régions (de 2005 à 2024), lors d'un pèlerinage en solitaire de Paris au Mont Saint-Michel et sur les pas des anciens pèlerins depuis le Moyen âge (2021), et lors de deux voyages à vélo de 1200 km (en 2018) ou 1800 km (en 2020) sur les véloroutes de France et d'Europe, mon expérience nomade fut chaque fois perlaboration, c'est-à-dire prise de

[2] Dont la revue AlpiRando : Créé en 1978 sous le nom "Alpinisme et Randonnée", publié sous le nom "Alpirando" à partir de 1984, puis sous le nom "Alpinisme & Randonnée" après 1994. Fin de parution en 2006. aujourd'hui la revue de référence est Passion rando : https://www.ffrandonnee.fr/la-federation/passion-rando?page=1

conscience évoluant vers un changement intérieur, à l'instar de ce propos d'Alphonse de Lamartine : « *Il n'y a d'homme plus complet que celui qui a beaucoup voyagé, qui a changé vingt fois la forme de sa pensée et de sa vie* ». Mais comment cet éprouvé est-il partagé par d'autres, aujourd'hui ?

1.2 UNE DIMENSION BIOGRAPHIQUE DANS LA LITTÉRATURE DE VOYAGE

2020, à l'occasion d'une pause lors d'une transition professionnelle, je remarque l'existence d'une librairie du voyage dans une rue historique du centre d'Angers, au pied des remparts de la ville du Moyen Âge. La découverte de cet univers me fait prendre conscience de l'importance de ce genre littéraire, de sa richesse historique et de son explosion récente en nombres et diversités de publications.

1.2.1 Une brève histoire de la littérature de voyage[3]

Dans un magnifique ouvrage, la journaliste Cathy Robin (2025) rend un hommage aux grands voyageurs du monde depuis le moyen âge à aujourd'hui, de Vasco de Gamma à Violette Dorange. Son regard attrape avec humanité la singularité de chacun de ces aventuriers et aventurières. Si la littérature de voyage prend son origine dans les récits mythologiques de l'Antiquité, elle nait en 1298 avec le "Livre des Merveilles" de Marco Polo, récit en prose manuscrite de son voyage sur la route de la soie. C'est au XVIIIe siècle que le genre se développe, avec les récits des explorations, des Grandes Découvertes et le développement des colonies, à l'instar du « Voyage autour du Monde » de Bougainville (1772), grand récit d'exploration scientifique et de la découverte culturelle de Tahiti, à la suite de James Cook. Pendant le XIXe siècle, le genre du récit de voyage écrit à la première personne connaît un essor remarquable. On peut citer, entre autres, l'œuvre de François-René de Chateaubriand intitulée « Itinéraire de Paris à Jérusalem » (1811), celle de Hans Christian Andersen intitulée « Voyage à pied » (1828-29), qui se déroule en une seule nuit de la Saint-Sylvestre, ou encore l'œuvre de Théodore Pavie intitulée « Un Angevin en Louisiane et au Texas en 1830 » (un conte autobiographique). On peut également mentionner les récits de Théophile Gautier, tels

[3] Pour approfondir : https://crlv.org/centre-recherche-litterature-voyages-crlv

que « Voyage en Espagne » (1843) et « Voyage en Italie » (1852), ceux de Lamartine, comme « Voyage en Orient » (1841), ainsi que ceux du philosophe américain Henry David Thoreau, élève de Ralph Waldo Emerson, avec son célèbre récit autobiographique « Walden » écrit en 1846 et publié en 1854.

En 1879, Robert Louis Stevenson publie ses carnets de routes « Voyage avec un âne dans les Cévennes », dont le succès littéraire est reconnu comme acte fondateur de la randonnée pédestre en France et que l'on peut revivre en suivant le GR®70 d'aujourd'hui, avec ou sans Modestine. Une aventure aujourd'hui réécrite par les randonneurs actuels (Firquet, 2024; Terpo, 2022; Perrissin, 2024). Pierre Loti, lui, n'est pas un randonneur occasionnel : écrivain voyageur inépuisable, auteur de romans et récits de voyages exotiques, né à Rochefort[4], il déploie une œuvre gigantesque autour de ses propres voyages et devient académicien en 1891, notamment après le succès de "Pécheurs d'Islande (1886). Depuis 2007, le prix littéraire qui porte le nom que lui avait attribué vers 1875 une suivante de la reine Paumaré à Tahiti, "Loti", récompense les écrivains voyageurs... En 1899, le marin Joseph Conrad publie « Au cœur des ténèbres », inspiré d'un voyage au Congo, récit qui inspirera le scénariste du Film « Apocalypse now ». Jack London publie en 1903 « L'Appel de la forêt » et « Croc blanc » en 1906 qui laisseront dans nos mémoires les descriptions magnifiques des paysages du Grand Nord à l'époque de la ruée vers l'or.

Au XXe siècle, la littérature de voyage devient plus réflexive, critique ou militante, comme «La prose du Transsibérien » (récit de voyage en train de Blaise Cendrars, 1921). Les récits de l'écrivain oublié Henri Béraud, ami d'Albert Londres et de Joseph Kessel (« Ce que j'ai vu à Moscou » (1925) ont une portée plus politique, de même que les carnets de voyage au Congo (1927) ou le retour au Tchad (1928) d'André Gide ou l'Afrique Fantôme (1934) de Michel Leiris. Le journaliste Albert Londres publie notamment en 1923 son récit « Au bagne », qui fait connaitre toute l'indignité de la colonie pénitentiaire de Cayenne, ce qui provoquera sa fermeture. Dans les années 1930, ce sont les Frères Jérôme et Jean Thareaud, journalistes globe-trotters et académiciens qui incarnent l'excellence du récit de voyage à la première personne : ils en publieront 57 ! Deux des plus grands récits de voyage du début du 20e siècle seront « Voyage d'une Parisienne à Lhassa » (1927), et « Souvenirs d'une Parisienne au Tibet » (1928) de la célèbre exploratrice centenaire Alexandra David-Néel. Inversement, « Mon

[4] Ma ville natale, ou j'ai eu connaissance de la maison de Pierre Loti.

premier voyage, tour du monde en 80 jours » (1936) de Jean Cocteau restera méconnu dans l'œuvre du poète. C'est au milieu du siècle que la dimension autobiographique apparait plus ouvertement légitime dans les récits, avec Blaise Cendras (« L'homme foudroyé », 1945), ou Nicolas Bouvier (années 1960) qui introduit une écriture plus méditative, ou Ella Maillart (La voie cruelle, 1947) et son inspiration plus spirituelle, plus sportive aussi, avec des récits d'exploits extraordinaires. En 1951, l'alpiniste Maurice Herzog publie « Annapurna, premier 8000 » qui se vendra dans le monde à 15 millions d'exemplaires. Le survivant polonais Slavomir Rawicz (« À marche forcée », 1956) raconte l'exploit d'une poignée de fuyards des goulags soviétiques au travers de l'Asie. Entre roman et reportage, le récit autobiographique du voyage en Birmanie de Joseph Kessel, également biographe de l'aviateur Jean Mermoz (1938), « La vallée des rubis » est publié en 1955, quelques années après une rencontre avec l'écrivain voyageur Henry de Monfreid, et contemporain d'Ernest Hemingway ! Dans leur sillage, de nouveaux écrivains voyageurs nous ont éclairés par différentes formes de militantisme écologique, comme l'académicien Erik Orsenna, Roger Frison-Roche, Jean Raspail (grand prix de l'Académie française d'un roman à la première personne « Moi, Antoine de Tounens, roi de Patagonie » (1981), Nicolas Bouvier (« L'usage du monde », 1963) et Patrice Franceschi, pour qui l'aventure et le voyage sont une philosophie de l'existence, une acceptation de la finitude, une quête intérieure. À leur suite, les grands explorateurs des mers, tels que le commandant Cousteau, et des pôles, comme Paul-Émile Victor, et du Grand Nord, comme Nicolas Vannier (« Odyssée sauvage », 2014), ont à jamais éveillé les consciences. Désormais les auteurs aventuriers de la fin du XXe et au début du XXIe siècle n'hésitent plus à nourrir une littérature de voyage postcoloniale, voire de décolonisation, interrogeant les identités des peuples comme Amin Maalouf (« Origine », 2004) ou Gustave Le Clézio (« Africains », 1994). D'autres proposent des récits d'inspiration contemplative, méditative, spirituelle, existentielle : comme Sylvain Tesson avec « L'axe du loup » (2007) et surtout « Les chemins noirs » (2019) et « Petit traité sur l'immensité du monde » (2025) : des récits d'une philosophie buissonnière, des pas de côté, des invitations à la réflexion critique du monde établi. Si Conor Woodman défend l'importance du commerce dans l'expérience du voyage, dans « L'homme qui vendait de la glace aux Eskimos » (2009), ce sont les récits de Martin Gray, « Au nom de tous les miens » (1973), de Betty Mamoody avec « Jamais sans ma fille » (1989), du généticien Axel Kahn dans ses « Voyage au bout de soi » (« Pensées en chemin », 2013; « Entre deux mers » (2014), à l'instar de Jacques Lacarrière (« Chemin faisant », 1977) et plus

récemment de Sonia et Alexandre Poussin, auteurs de « AfricaTrek1 et 2 » (2015) et « Madatrek 1 et 2 » (2023) qui ont marqué mes lectures de ces dernières années, pour leur audace, leur courage, leur philosophie de la vie. Les époux Poussin et Sylvain Tesson, rencontrés au Forum 104 à Paris en 2024, témoignent s'être inspirés du récit d'un autre grand voyageur, Alain GUIGNY (« La terre sur deux roues », 44000 km à vélo, 1979) d'une audace inouïe à l'époque. C'est un voyage plus initiatique qui a inspiré Gaston Pineau dans son périple en trois périodes (2007 à 2008, « Rendez-vous en Galilée : journal de voyage à vélo, Tours-Galillée », publié en 2012). De passage à Patras, une amie commente sa rencontre avec Gaston « *De tels hommes existent-ils ? (...) il m'a permis à moi aussi de découvrir son âme et sa personnalité, plus profondes que la Méditerranée* » (Niki Kostantopoulou, p.109). La question que se pose Gaston Pineau à son retour ? « *Qu'ai-je appris de ce voyage* ? » (p.15). L'auteur prend deux ans pour y répondre par un « *art de la vélosophie* » (p.207-224), selon ses propres termes[5].

1.2.2 L'ancrage biographique de la littérature de voyage

Aujourd'hui, de nouvelles formes de littérature de voyage font leur apparition : des récits hybrides de carnets, des photoreportages, de l'autofiction, des récits ou des questionnements écologiques autour du « voyage écosophique » (Christin, 2025), des blogs, des microvoyages, une nouvelle forme consacrée par le sociologue Rémy Oudghir dans « Microvoyage, le paradis à deux pas » (2025), ou encore des récits ou des albums collectifs en ligne sur des applications dédiées, comme Polarstep, ou des guides riches de l'expérience capitalisée, comme « La bible du grand voyageur » (2025). Publié en autoédition chez Book on Demande, « À l'Encre du Ciel » est un roman initiatique et autobiographique d'une grande voyageuse de Parmain, Karine de Saga (2024). Mais pour l'une des plus grandes aventurières beaucoup plus connues de notre temps, la Suissesse Sarah Marquis, le voyage, la marche et la solitude sont une façon de « *se connecter à l'essentiel, au Tout, comme but ultime* » confie-t-elle dans « Déserts d'Altitude » (2015) et « Sauvage par nature » (2014). De même, dans sa théorie du voyage, le philosophe Michel Onfray défend : "*L'art du voyage induit une éthique ludique, une déclaration de guerre au quadrillage et au chronométrage de l'existence*" p.15.

[5] Nous reprennons ces éléments d'apprentissage réflexif de Gaston Pineau après randonnée en cinquième partie de ce mémoire, pour les confronter à notre propre enquête.

1.3 DE LA BIOGRAPHIE AUX NOUVEAUX BIOGRAPHES

2024, Auvers sur Oise. Fouillant dans une boite à livres, à quelques centaines de mètres de l'auberge Ravoux, j'y découvre un ouvrage dont la lecture me rappelle Soljenitsyne : « L'ennemi à nos portes » de Mikhaïl Khodorkovski (2023), un ex-oligarque russe exilé à Londres. Au fil des pages, je découvre que cet essai politique est entièrement autobiographique. Il existe donc un lien intime entre l'histoire d'un pays et l'histoire de chacun, et que le témoignage d'un seul homme peut aider à éclairer les décisions et les évènements qui marquent l'histoire d'un continent.

1.3.1 Des biographies authentiques et remarquables

La biographie, l'histoire de la vie d'une personne, ouvrage ou narration détaillée de la vie d'une personne selon différents dictionnaires[6] est un genre littéraire en développement continu depuis 200 ans. À la bibliothèque Toussaint d'Angers, la longueur du rayonnage sur les biographies court sur plus de 500 m, sans les réserves. Plusieurs lectures de biographies ont marqué ma propre expérience de vie : « La pierre qui chante, nous sommes maîtres de notre destinée », publié en 2018 par l'angevine Chantal Maréchal, est une catharsis, une ode au lâcher prise et à la confiance en la vie. « Chanteurs d'oiseaux » (2023) raconte à deux voix, à deux chants, la vie de deux compagnons d'enfance dans la baie de Somme, inventant un métier unique au monde, qui ravit les foules. « Journal du dehors » (Annie Ernaux, 1995), attrapé par pur hasard sur le chemin de la gare de Tours après un séminaire avec Jérome Lafitte, me fait redécouvrir la ville de Cergy 30 ans avant que je ne la fréquente pour ma dernière mission professionnelle, alors que l'auteure vient de recevoir le prix Nobel de littérature. Complètement différent, attrapé à la sortie d'un autre séminaire du DUHIVIRF, ce roman autobiographique « Je suis né du diable » me rappelle l'omniprésence des violences intrafamiliales (Grangé, 2025).

Trois biographies marquantes encore : a) « Le joueur de flux », de la biographe Corinne Le Bars (2022) pour le compte de Jean-François Brunet, fait le récit de l'expérience d'apprentissage d'un manager industriel, en écho à ma propre expérience; b) Dans l'introduction de ses mémoires « Avant que la mémoire s'efface » (2024), le navigateur et humoriste Olivier

[6] Antidote 12, Robert et Larousse, consultés le 1 décembre 2025.

de Kersauson avertit : « *l'évènement maritime s'observe, il surgit, il a ses causes et ses conséquences. Il faut en avoir observé un grand nombre pour en tirer une connaissance. (p. 9) (...) Tenter de comprendre un système suppose de l'avoir éprouvé*[7] *par l'observation répétée.(*p.10) »; c) La chercheuse Sylvia Rossi, praticienne de médecine narrative, lors d'une intervention, me fait découvrir l'essai biographique d'un chercheur philosophe, Ruwen Ogien, que je connais pour ses travaux sur l'éthique. Son récit porte sur son combat contre un cancer, combat qu'il perdra. Il y questionne la souffrance qui a ses causes, mais conteste ses raisons...

Pour moi, les récits mentionnés ci-dessus ont en commun une valeur fondamentale : ils sont authentiques. L'authenticité se définit soit par le caractère exact, véritable et incontestable de son objet, ou se définit en témoignant de la sincérité profonde de quelqu'un et de son intégrité. Toutes ces biographies ne racontent pas seulement des vies singulières, mais aussi des faits ou des phénomènes de sociétés : les violences intrafamiliales (Grangé, Maréchal), la construction des savoirs d'expérience (Le Bars, De Kersauson, Boucault et al.), la vie sociale dans une ville nouvelle (Ernaux), le combat d'une fin de vie (Ogien). Les biographies authentiques[8] ont un pouvoir de reliance entre l'universel et le singulier, entre le singulier et l'universel.

1.3.2 Le travail du biographe dans sa démarche méthodologique

La biographie est un genre littéraire mal connu, qui connait aujourd'hui une forme de reconnaissance progressive. Le métier de biographe semble rester rare, mais se développe. La biographie porte des enjeux de légende, hommage, enquête, mémoire et transmission aux générations futures. Elle prend des formes d'actes, d'apologie, d'épitaphe, d'histoire et de chronologie, de notice ou d'oraison, de nécrologie, de portrait, de curriculum vitae, d'hagiographie ou de panégyrique, de récit de vie (Lhermite, 2002, p.16). Elle connait aussi deux modalités principales d'écriture : celle d'un narrateur en posture extradiégétique[9], ou autodiégétique[10]. Bien sûr il existe des modes de rédactions imbriquées, en particulier utilisant l'intertextualité, c'est-à-dire l'inclusion de vignettes de preuves, sources,

[7] les mots connaissance et éprouvé sont en italique dans le texte de l'auteur.
[8] Authentiques ici au sens de Charles Taylor, c'est-à-dire avec l'exigence de fidélité à soi-même dans un horizon de sens partagé, en dialogue avec les autres, comme projet éthique incluant l'intégrité morale, cohérence et engagement dans des valeurs morales collectives et partagées.
[9] le narrateur écrit sur quelqu'un à la troisième personne : il, elle.
[10] le narrateur parle ou écrit un récit introspectif à la première personne sur lui-même : je.

témoignages, documents relatifs. Nous avons identifié quatre ouvrages méthodologiques complémentaires visant à l'écriture de sa vie essentiellement sur la modalité autodiégétique.

1 - Formatrice pour l'école d'Emmanuelle Soulard et écrivaine littéraire chevronnée, Berganelli (2023) propose un recueil de conseils issus du travail d'écrivain. Elle souligne les différentes formes d'autobiographie (chronologiques, thématiques, intimes, spirituelles) et les styles narratifs, descriptifs, poétiques, journalistiques, voire expérimentaux, et incite le narrateur à trouver sa propre voix. Elle lui suggère également de ne pas oublier de réviser son texte en acceptant les critiques, de traiter ou non les secrets de famille en respectant la dignité des parties prenantes, l'intégrité des faits et l'honnêteté du récit, la suspension du jugement.

2 - Biographe de métier, Garcia (2005) engage le lecteur en le guidant par des questions pour qui écrire sa vie et par des suggestions pour l'accompagner dans le cheminement réflexif lié à cette forme d'écriture, avec beaucoup de respect, de compassion et d'exemples. Elle cite Philippe le Leune (1975) pour définir l'autobiographie : « *Récit rétrospectif en prose qu'une personne réelle fait de sa propre existence, lorsqu'elle met l'accent sur sa vie individuelle, en particulier sur l'histoire de sa personnalité* » (cité par Garcia).

3 - Animatrice chevronnée des ateliers d'écriture, Astragal (2014) propose une expérience plus fragmentée, plus diagnostique à partir de 200 outils d'autoanalyse et de connaissance de soi, comme par exemple l'échelle de Rosenberg (estime de soi) qui demande ensuite une scénarisation de l'histoire de vie.

4 - Enseignant en communication, Barlow (2016) propose un parcours pédagogique sous forme de 26 fiches de travaux facilitant progressivement l'écriture. Il propose en particulier de confronter son histoire de vie à ses valeurs de références, son idéal après l'avoir formalisé dans le récit lui-même.

Mais depuis une vingtaine d'années, le métier de biographe a également fait son entrée dans des milieux plus institués sous des formes plus extradiégétiques.

1.3.2 Pratiques de biographes en institution

Comme une sorte de métaévaluation avant la publication de la biographie, Gervais (2016) propose un cheminement réflexif tout au long du déroulement du travail d'écriture, visant la connaissance de soi. Formé à l'approche rogérienne et au counseling, il témoigne de sa propre

expérience : « ... *mieux me comprendre en cherchant les liens entre les évènements de ma vie (...). Définir ma relation au monde me semblait fondamental dans ma nouvelle démarche. Trouver le sens et l'énoncer s'imposait* (p.14) ». Confirmant la pratique de la biographie hospitalière depuis les années 2000 en France et au Québec, il cite des travaux en neurosciences[11]. « *Les souvenirs autobiographiques qui sont évoqués aux fins de consolider l'identité, et de constituer la cohérence et la signification de sa vie, ont une influence positive sur la santé physique et psychologique en fin de vie* » (p.15). Les pratiques de récits de vie en milieux institués ont fait l'objet de recherche ces dernières années dans deux domaines : la santé et le milieu carcéral.

1.3.2.1 Récits de vie en milieu hospitalier : apprentissage du "bien vieillir"

Le recueil publié par Catherine Schmutz-Brun (2019) et quatre autres praticiennes est issu de l'expérience de récits de vie auprès de personnes âgées en institution. Suivant des méthodologies inspirées du *Certificate of Advanced Studies* de l'université de Fribourg en Suisse, les effets des récits montrent leur impact dans la consolidation des liens intergénérationnels, la contribution du sens diachronique de la vie à la compréhension du présent, le partage entre les accompagnants soignants, responsables et famille. Comme le souligne Pierre Dominicé dans la postface du recueil, une forme d'altérité se trouve dynamisée par la posture spécifique du « *recueilleur* », favorisant un « *bien vieillir* » ensemble, luttant contre « *l'enfermement* » dans ce type de contexte institué (p.245-250).

1.3.2.2 Récits de vie en milieu carcéral : apprentissage de la liberté ?

Centrée dans ses recherches sur les apprentissages informels et non formels à l'appui d'ateliers d'écritures en prison, la chercheuse Marie-Hélène Verneris (2018) présente dix récits-autoportraits qui questionnent l'enfermement en prison comme structure d'humiliation, de désocialisation et d'avilissement de la personne, et autres « *modalités déshumanisantes* » (p.244) à l'opposé d'un processus de « *désistance, abandon de la délinquance et de ses conduites inhérentes* » (p.248). À propos de l'histoire de vie, elle s'appuie sur Martine Lani-Bayle pour poser le socle de son travail sur les récits de vie en milieu carcéral:

[11] Philippe Cappeliez, "Fonctions des réminiscences et dépression", *Gérontologie et société* 2009/3, n°130, p.171-186.

« *nous avons besoin de ces mots qui nous font hommes, pour faire apparaître et partager la connaissance que nous avons du monde et de nous-même, pour donner sens à notre vie et construire notre histoire en la racontant* » (p.241). Depuis, le CMATLV[12] a rassemblé de nouvelles propositions pour développer les apprentissages en milieu carcéral (Ginoyer et *al.,* 2025).

1.3.3 Biographe en contexte de formation : un métier invisible

Nous avons identifié 13 formations en France préparant au métier ou à des activités de biographe. Quelques-unes sont universitaires comme la licence de conseil en écriture professionnelle de la Sorbonne ou d'écrivain public de l'université de Toulon ou de Lyon. Quelques Masters de littérature présentent des blocs de compétences consacrés à l'écriture de biographies, ainsi qu'une formation d'écrivain public au CNED (Centre national d'enseignement à distance) et au CNFDI (Centre national privé de formation à distance). Ce dernier forme en distanciel au métier d'écrivain public avec des notions de droit civil et de législation du travail, ainsi que des cours sur les écrits professionnels, l'outil Word et les techniques de recherche d'emploi. Des partenariats ont été mis en place l'AEPF (Académie des écrivains publics de France), l'une des deux associations fédérant la profession, et le GREC (Groupement des Écrivains-Conseils®). Les organismes Inscriptura et Aleph-Ecriture préparent également au métier de biographe.

Aucune formation de biographe n'est active au RNCP ou au RS en 2025 parmi les 30 000 références de formation du site, ce qui annule la possibilité d'utiliser le CPF.

La fiche ROME[13] de "Biographe" n'existe pas dans cette quatrième version du répertoire, publié en 2023. Le métier de biographe littéraire est noyé dans celui d'écrivain public. Voici l'essentiel du référentiel de compétences de l'écrivain public, selon le langage du ROME.

Savoir-faire principaux	**Communication, Création, Innovation, Nouvelles technologies** • Écrire des légendes d'iconographies, livrets d'exposition (peintures, photographies...) • Écrire ou modifier une œuvre littéraire (roman, nouvelle, scénario…) • Concevoir un projet d'écriture • Écrire des chansons, livrets d'opéra, comédies musicales • Promouvoir une œuvre **Coopération, Organisation et Développement de ses compétences**

[12] Comité Mondial pour les apprentissages tout au long de la vie.
[13] Consultable ici : https://candidat.francetravail.fr/metierscope/fiche-metier/E1102/ecrivain-ecrivaine

	• Utiliser les outils numériques • Recueillir des informations préalables à l'écriture lors d'enquête, de recherche documentaire, d'interview... **Pilotage, Gestion, Cadre réglementaire** • Estimer les coûts et les délais d'une activité ou d'une prestation
Savoir-faire secondaires	**Communication, Création, Innovation, Nouvelles technologies** • Mener un entretien, une interview, une audition • Rédiger un article, un contenu éditorial • Rédiger des correspondances pour le compte de particuliers ou d'entreprises • Rédiger des supports de communication pour le compte de particuliers ou d'entreprises • Promouvoir son activité d'auteur, son œuvre auprès des professionnels et du public (rencontres, ateliers, débats…) • Déchiffrer une œuvre artistique : scénario, partition musicale, chorégraphie • Écrire un spectacle • Relire et corriger l'épreuve avant l'impression de l'œuvre, du document **Coopération, Organisation et Développement de ses compétences** • Utiliser les réseaux sociaux • Adapter et préparer un écrit • Valoriser ses compétences, son parcours, son expertise • Organiser et développer son réseau professionnel **Production, Construction, Qualité, Logistique** • Élaborer des processus et des modes opératoires techniques **Pilotage, Gestion, Cadre réglementaire** • Rédiger des documents administratifs pour le compte de particuliers ou d'entreprises **Développement économique** Rechercher des financements, des investisseurs
Savoir-être professionnels	Faire preuve de créativité, d'inventivité Faire preuve de rigueur et de précision Faire preuve d'autonomie Être ouvert aux changements

On ne peut que constater que le référentiel national, pourtant remis à jour en 2023, et construit pour faciliter la découverte des métiers et les mobilités professionnelles, n'a pas intégré les pratiques d'histoire de vie en formation ou en recherche ni l'émergence des nouveaux métiers : biographe hospitalier, carcéral, des transitions de vie.

1.3.4 Des pratiques formatrices émergentes et de nouveaux métiers ?

Publié en 2012, « Ma vie est une catastrophe » par Christian de Montémont présente une nouvelle forme de formation par « écriture biographique accompagnée » (EBA) alors qualifiée de « Un genre est en train d'émerger » par Gaston Pineau. Ainsi, les « parlés-écrits » de l'EBA prennent la forme d'une collaboration active entre le preneur de notes, l'animateur-accompagnant, d'une part, et l'accompagné, narrateur de son histoire biographique. Le processus se déroule ainsi en plusieurs séances durant lesquelles s'ajustent l'un à l'autre les deux «protagonistes» dans une dynamique de « parole-écriture » :

> L'EBA (...) essaie de dérouler le cours d'évènements, mais aussi de les approfondir pour qu'ils ne se reproduisent plus. C'est dans ces allers-retours entre les faits et la compréhension intime de ceux-ci qu'un processus formatif, à base de prises de conscience successives, se laisse entrevoir au fur et à mesure que se déroule la parole-écriture au long cours (p.265).

L'art du *storytelling* (Lamarre, 2024) présente une méthodologie d'écriture comme une écologie narrative, tant le fait de pouvoir et de savoir raconter des histoires prend une place importante dans la société des réseaux sociaux, de l'influence politique, la publicité et la mercatique, la vie sociale en général. Cette écologie narrative s'applique aussi au récit de vie, à l'autobiographie. Plusieurs formes de cette écologie narrative ont nourri les pratiques de formation et d'accompagnement en lien avec l'accès problématique au marché du travail ces trente dernières années :

- l'accompagnement au bilan de compétences[14] (Lemoine, 2023) depuis les premières propositions de Jacques Aubret en 1992[15], par les conseillers en évolution professionnelle[16] d'aujourd'hui[17]

- l'accompagnement à la démarche portfolio (Gauthier & Pollet, 2013) et l'orientation tout au long de la vie (Layec, 2006) pour les formateurs, enseignants et conseillers d'orientation et d'insertion;

- les démarches de *personal branding* et de *design* de vie (Zara, 2009; Burnett, 2018), pour les coachs de vie et de développement professionnel et personnel;

- Les démarches de pratiques narratives utilisant l'arbre de vie comme restauration de soi et de ses liens avec les autres (Scherrer, 2018) et le voyage de vie, méthode narrative soutenant les transitions de vie (Scherrer, 2025) pour les accompagnateurs des transitions de vie et de mobilité professionnelle.

Ces nouveaux métiers apparus depuis le début du XXIe siècle traduisent, comme le soulignait l'académicien Michel Serres reflètent les évolutions des besoins et des activités dans la société. Depuis les biographies de personnalités célèbres, l'approche par l'histoire de vie est aujourd'hui un "archipel" de pratiques et métiers qui s'étend dans tous les domaines de la vie

[14] Détail du cadre d'application ici : https://travail-emploi.gouv.fr/le-bilan-de-competences
[15] L'ouvrage est disponible en ligne ici : https://www.persee.fr/doc/pfa_1242-3793_1992_mon_1_1
[16] Tout savoir sur ce nouveau métier : https://travail-emploi.gouv.fr/le-conseil-en-evolution-professionnelle-cep
[17] Voir le n° d'Education permanente coordonné par Paul Santelmann (Hors série, 2018-3)

sociale : la santé, l'accès au travail et les transitions dans les parcours professionnels, la reconnaissance des singularités des personnes en situation de handicap, l'égalité des droits hommes/femmes, la recherche géographique et historique, la sociologie et la recherche en psychologie, etc.

1.4 DYNAMIQUE DES PRATIQUES DE RANDONNÉES

Dans la réflexion conduite dans ce mémoire, je considère dans cet état des lieux la randonnée comme une notion pratique mobilisant *par l'effort physique* l'énergie propre du corps humain comme source du mouvement, du déplacement, de l'itinérance dans l'espace géographique, historique et culturel, indépendamment des motivations de mobilité (loisir, santé, religion, famille, spiritualité, apprentissage, culture). Ainsi sont possiblement incluses les randonnées en canoës sur rivière ou en bord de mer, le longe-côte, les *trails* et trekkings, les voyages à vélos (y compris à assistance électrique), l'escalade, les randonnées à la nage, les randonnées à cheval, avec un âne, en raquettes et à ski, en planches ou patins à roulettes. Sont exclues les randonnées utilisant une énergie tierce comme le vent, un courant d'eau, un système motorisé se substituant à l'énergie du corps pour assurer son déplacement : moto, voiture, avion, bateau ou parachute à moteur, planeur, radeau, deltaplane, etc. Je me limiterais ici aux deux pratiques les plus courantes : le voyage à pied et le voyage à vélo.

1.4.1 La randonnée à pied, philosophie d'une pratique

Si la marche à permis la colonisation de la planète depuis 300 000 ans par *homo sapiens* sur tous les continents (sauf l'Antartique), la randonnée comme démarche de voyage apparait en Europe avec l'ère industrielle, d'abord pratiquée par une bourgeoisie fortunée, ou quelques explorateurs des temps modernes, comme Robert Louis Stevenson, puis par les scouts de France, qui ont inspiré les "compagnons voyageurs" de Jean Loiseau entre les deux guerres mondiales. Le premier balisage apparait en forêt de Fontainebleau en 1842 et sera la base du développement de la randonnée partout dans le monde. L'apparition des congés payés en 1936 va bouleverser et démocratiser cette pratique dans le domaine des loisirs, représenté jusqu'en 1945 par les CCF, les Campings clubs de France. Le mot "randonneur", inconnu jusqu'alors, apparait. En 1947 se constitue le Comité national des sentiers de grandes randonnées (CNSGR) qui structure toutes les pratiques sur le territoire (avec le Club alpin et

le Club vosgien) et se réorganise en Fédération française de la randonnée pédestre en 1978, qui devient une fédération sportive en 1985, s'inscrit depuis 1982 dans les PDIPR, c'est-à-dire les plans départementaux des itinéraires de promenade et de randonnées. Depuis 1997, la fédération est aussi un organisme de formation délivrant un brevet d'animateur de randonnée par délégation du ministère de la Jeunesse et des Sports. Depuis 30 ans la fédération contribue par délégation de l'État à la mise en place des politiques publiques relatives à la randonnée pédestre. La Fédération est structurée en comités nationaux et territoriaux, pour gérer environ 200 000 km de sentiers balisés, 250 000 licenciés dans 3500 clubs, 20 000 bénévoles dont 8000 baliseurs, et environ 15 millions de pratiquants, en partenariat avec la fédération des sentiers européens, l'UNESCO et les fédérations d'associations d'itinéraires pèlerins en France et en Europe pour la reconnaissance des grands itinéraires culturels.

La randonnée peut être définie comme une « activité physique qui consiste à effectuer de longues promenades en plein air, sur circuit balisé ou non[18] », et qui nécessite « une certaine endurance »[19]. Terme de vénerie depuis le 17e siècle, le mot "randonnée" n'est utilisé pour désigner une itinérance humaine que depuis 1935 environ. Il a aujourd'hui de nombreux synonymes et variantes selon les contextes comme flânerie, déambulation, pérégrination, vagabondage, virée, rando, baguenaude, garouage, itinérance, excursion, circuit, tournée, marche solidaire, blanche ou de protestation, manifestation, pèlerinage, odyssée, expédition, balade, errance, périple, varappe, *trek*, *trekking*, escalade.

La randonnée pédestre et ses variantes sont également une activité encadrée par la FFME (Fédération française de montagne et d'escalade), et la FFRA (Fédération française des retraités actifs) pour ses pratiques de sport santé. Dans une abondante littérature, j'ai pu étudier une soixantaine d'ouvrages classés et synthétisés ici en deux approches :

a) L'approche pratique, physique de la marche en toute sécurité

Cette approche est centrée sur la mise en œuvre de la randonnée par le marcheur lui-même, au travers de conseils pratiques sur les chemins, la préparation, le matériel, la nourriture et les boissons, le bivouac et le camping, les services hébergements et transports, le sac à dos et son contenu, la météorologie, la règlementation et les dangers, la gestion de la peur et des

[18] Définition proposée par le dictionnaire franco-québécois Antidote 12
[19] Complément du dictionnaire de l'Académie française : https://www.dictionnaire-academie.fr/article/A9R0440

incidents, les règles de sécurité, l'hygiène, les pathologies des marcheurs, la gestion des déchets, l'orientation et la navigation, les carnets de bords et enregistrements GPX, le partage et la publication des topos de randonnées, le signalement des anomalies (Nguyen et a., 2013; Bouchard et al, 2025; Kouchner,2010-2025; Boghossian 2013; Verhamme, 2023; Rodet, 2012; Léandri, 2025, Meyer, 2001; Albert, 2025; Romnicianu, 2022, Lafinestre, 2021). Une grande partie des compétences liées à ces pratiques font partie des référentiels du brevet fédéral d'animateur de randonnées, de guide de randonnée en haute montagne, du PSC, et des brevets spécialisés pour la randonnée en ski et raquettes à neige. Outre ces ouvrages, il existe une vingtaine de guides-répertoires[20], de cartes[21] et topos de parcours[22] de petites, moyennes et grandes randonnées, auxquels s'ajoutent les sites[23] et applications de randonnées[24], donnant accès à des dizaines de milliers de traces GPX[25] et leurs descriptifs. Pour un randonneur, le potentiel des possibilités de randonnées est quasi inépuisable et s'étend au monde entier. Certains randonneurs passionnés partagent leur expérience sur leur blog et forment ainsi des dizaines de milliers d'autres randonneurs, comme le blogue « Randonner malin » de François Jourjon[26].

b) L'approche spirituelle, philosophique, culturelle et environnementale

J'ai identifié plus d'une quarantaine d'ouvrages traitant de la marche sous différentes approches. J'ai sélectionné, pour éclairer ce gisement de réflexion quasi inépuisable :

- les guides orientés nature, environnement et connaissance des milieux naturels

Thoreau (2003, texte paru en 1862) défendait l'art de la marche comme *sauntering*, que l'on traduirait par "pèlerin en croisade spirituelle" et soutenait que l'être humain devrait se considérer comme un élément composant la nature avant de se sentir citoyen en société. Meyer (2001) et Gustin (2023) s'attachent à guider leurs lecteurs vers une pratique respectueuse de soi et de son rapport avec l'environnement, comme Fisset (2012) « *tu feras*

[20] Source de référence : https://boutique.ffrandonnee.fr/guides-de-randonnees
[21] L'une des sources les plus sûre : https://boutique.ign.fr
[22] Un des éditeurs les plus connu : https://www.chamina.com
[23] Parmi les sites de randonnée les plus utilisés : https://www.randozone.com
[24] L'une des applications et site les plus utilisés : https://www.visorando.com/itineraires-randonnees.html
[25] GPX (GPS eXchange format) est un format de fichier permettant l'échange de coordonnées géographiques provenant du GPS. Il permet de décrire une collection de points utilisables sous forme de points de cheminement (*waypoints*), traces (*tracks*) ou itinéraires.
[26] Blog de François Jourgon : https://www.randonner-malin.com

(...) de la nature ton amante » p.89. Utilisant le dessin, Gustin n'hésite pas à partager son expérience du bivouac, de la botanique et de l'observation des renards, blaireaux et autres passereaux. Pour le philosophe Villani (2022), marcher pour être avec le sauvage est existentiel : ce n'est pas être en conscience, mais « dans la grande vague d'inconscience qui sans bruit, nous agite de l'intérieur (...). Je me laisse agir (...) dans le non humain » (p.101), à l'inverse de Hanh (2022) qui nous invite à marcher en pleine conscience[27]. Pour le chercheur biologiste Zovi (2022 et 2024), ces deux récits autobiographiques sont une véritable école de la forêt, de la neige et des glaciers.

- les guides, chroniques, études sur les pèlerinages, itinéraires culturels et spirituels

Jouan et *al.* (2017) proposent un petit dictionnaire anecdotique et pratique des chemins de Compostelle (par exemple : se faire fabriquer un bourdon de pèlerin), quand l'historienne Péricard-Méa (2006) présente une analyse scientifique de la valeur des sources fondant le mythe des chemins de Compostelle[28] et des grands itinéraires européens s'y rattachant. De Lassus (2013) initie l'apprenti pèlerin non sans humour, laissant Gaële de La Brosse (2017;2021) décrire une quarantaine de pèlerinages traditionnels européens, forme de "spiritualité sur la route", parmi lesquels le célèbre Tro Breitz (2024) dont le tracé est aujourd'hui entièrement remis à jour. L'Américaine Rebbeca Solnit (2002), critique d'art, stimule notre réflexion par un essai dynamique et érudit, explorant les formes modernes de l'art de la marche, comme les flâneries urbaines, marches de protestation, les voyages à pied des anciens compagnons du devoir.

- les anthologies et essais de réflexion philosophiques

Selon Le Breton (2000), la marche est « *réinvention de soi* » et « *art du bonheur* » (2020) : « *c'est le voyage qui nous fait et nous défait, il nous invente »* p.168. Et pour Jean-Christophe Ruffin, « *le sens que nous donnons à une longue marche nous est rarement donné d'emblée* »[29]. Pour les aristotéliciens, la marche stimulait l'argumentation et la discussion dans

[27] La pleine conscience est un état d'esprit pleinement attentif à soi, à l'instant présent, à son corps, en jugement suspendu. La pleine conscience moderne s'enracine dans le Dharma bouddhiste, tradition d'environ 2 600 ans, centrée sur la cessation de la souffrance et l'attention à l'expérience immédiate. Le moine vietnamien Thich Nhat Hanh a présenté cette pratique de manière simple et accessible en Occident, notamment dans ses ouvrages sur "le miracle de la pleine conscience" (2008).

[28] L'estimation pour l'année jubilaire 2025, est que 500 000 à 600 000 pélerins auraient parcourus les chemins de Compostelle enFrance et Espagne.

[29] Editorial du n° Hors série du Pellerin, Mercher en quête de sens, Mars 2019.

les disciplines philosophiques et mathématiques. Lemonnier propose un recueil de chroniques des grands marcheurs (Thoreau, Cheng, Ramuz...) et conclut « ... marcher permet d'approcher l'infini et l'intemporel » (p.206). Plus précis, le philosophe Fréderic Gros soutient que la marche n'est pas un sport, mais une pratique spirituelle (2021) dans un échange de vive voix avec Gaële de la Brosse (2019, p.99) : « *Le propre de la marche, lorsqu'elle se déroule sur une durée suffisamment longue et sur un terrain assez plat, est d'instaurer une régularité, un mouvement monotone. C'est cette monotonie qui rend l'esprit disponible et libère la pensée... La réflexion se fait plus fluide… Il arrive que l'on s'échappe du temps*... (*ibid. p.100*) ». Gros (2011), Cortès (2015), de Baeques (2013, 2015) ont constitué une bibliothèque quasi inépuisable de récits d'écrivains marcheurs, randonneurs et pèlerins. Le philosophe Gaubert (2021) invente la marchabilité[30] (combinaison judicieuse de marche et urbanité[31]) qu'il définit comme « *ouverture à l'être-là » p.134*, rejoignant Lamoure (2007) dans l'idée que « *le goût de l'essentiel et la recherche de ce qui est élevé rapprochent la marche et la philosophie » (p.128)*.

1.4.2 La randonnée à vélo

Pratiquant du voyage à vélo depuis 50 ans, j'intègre dans mon étude un bref état des lieux des pratiques à ce jour. Cette pratique est née avec la petite reine en 1820, évolution de la draisienne, pour estimer à 30 millions aujourd'hui le parc de vélocipèdes[32]. Le véhicule en lui-même ne cesse d'évoluer dans ses matériaux (bois, métal, fibre de carbone) et ses technologies (dérailleur, navigation GPS, freins hydrauliques). Dans la biographie joyeuse de son arrière-grand-père, Charles de Vivie (2023) raconte la transformation des "grands bi" de 1880 en vélocipèdes stéphanois et la naissance du cyclotourisme, sous l'impulsion de "Vélocio" et des sept commandements de sa "vélosophie". Depuis 1923, la Fédération française de cyclotourisme[33] (dite FFvélo) et quelques autres clubs de cyclismes encadrent les pratiques sportives et de loisirs, les activités de cyclo-camping (entre-deux-guerres) dont le développement populaire s'amplifie à partir de 1936. D'usage utilitaire pour sa mobilité

[30] Dossier du CEREMA Rende les villes marchables : https://www.cerema.fr/fr/actualites/dossier-marche-ville
[31] Le dernier baromètre des Villes marchables a été publié en septembre 2023 : https://reseau-velo-marche.org/observatoires/barometre-des-villes-marchables/
[32] Source : https://fr.wikipedia.org/wiki/Histoire_du_vélo_dans_la_société_française
[33] Institutions, itinéraires, sorties collectives, clubs, évènements à cette adresse : https://ffvelo.fr

quotidienne, comme l'indiquent les enquêtes sur la cyclabilité des villes[34], le vélo devient support des grands voyages à vélo qui se popularisent par les grands récits à partir de 1980. Aujourd'hui considéré comme substitution à la voiture, grâce notamment à l'apparition des vélos à assistance électrique, la bicyclette fait l'objet de plans de mobilité douce dans la plupart des grandes agglomérations, et est considérée comme opportunité en milieu urbain, pour l'activité physique qu'elle permet, par les politiques de santé publique. Dans son anthologie consacrée au vélo, David Le Breton, anthropologue du corps et sociologue, explore les usages et enjeux de la "*vélorution*" (p.188) dans la société du 21e siècle.

1.4.3 Randonner : c'est bon pour la santé et la cognition du randonneur

L'Organisation mondiale pour la santé (OMS) recommande dans son plan mondial pour l'activité physique le déploiement de politiques autour de quatre objectifs :

- 1 Créer des sociétés actives (transformer les modes de vie sédentaires)
- 2 Créer des environnements actifs (refonder les IHM sur les mouvements du corps)
- 3 Suciter l'activité (mettre en route les programmes d'activités physiques à tous les âges)
- 4 Créer des systèmes actifs (gouvernance réduisant les comportements sédentaires).

Les lignes directrices[35] de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité s'appuient sur des millers de recherches médicales mondiales pour encourager les activités physiques de marche, vélo, TAI CHI et toutes autres, pour réduire les risques cardiovasculaires, d'obésité, de diabète et de cancer, pour améliorer la santé mentale en diminuant l'anxiété et les risques dépressifs ou la démence, améliorer la santé cognitive (Fauquembergue-Ronssin, 2012; Ali, 2024) comme l'attention, la mémoire, la concentration et la résolution de problèmes[36], et le sommeil, et cela dès la première minute d'activité et à tous les âges. Les environnements naturels[37] stimulent également la relaxation et la tranquillité d'esprit, favorisant ainsi une meilleure santé mentale, ce que confirme le Dr Griez (2022). En âges avancés, le renforcement musculaire, le travail des équilibres et de la coordination prévient les chutes et fractures. Selon

[34] Résultas du baromètre 2025 : https://www.fub.fr/fub/actualites/334-000-voix-velo-enseignements-barometre-velo-2025
[35] Lien : https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/0d78b118-342e-4a6e-afd0-158229118e4c/content
[36] Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). The experience of nature: A psychological perspective. *Cambridge University Press*.
[37] Méta-analyse de Berman, M. G., Kross, E., Krpan, K. M., et al. (2012). Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression. Journal of Affective Disorders, 140(3), 300-305.

l'OMS, la sédentarité tue prématurément entre quatre et cinq millions de personnes dans le monde chaque année. Sur le plan physiologique, la marche et le vélo en milieu naturel diminuent les niveaux de cortisol (hormone de stress), comme l'exposition au soleil facilite la synthèse de la vitamine D, utile à la santé immunitaire et osseuse[38].

Dans son ouvrage "Sans limite" Lanthier (2022) argumente, à partir de sa propre expérience d'athlète et de chercheuse en biomécanique et physiologie du sport, et après l'analyse des récits des grands sportifs et grands voyageurs, l'importance de déployer des tactiques et des stratégies spécifiques pour aider son corps à s'adapter aux efforts et à repousser les limites de l'endurance. Elle confirme ainsi le lent processus d'adaptation du corps aux efforts, par exemple de la marche sur de très longues distances. Cette adaptation doit être réfléchie et accompagnée et fait partie d'un "apprendre à se connaitre" en tenant compte de sa morphologie personnelle.

1.4.4 Marcher, une philosophie existentielle pour homo sapiens

La bipédie, nous rappelle le paléoanthropologue Pascal Picq (2015), est la singularité de *l'homo erectus* jusqu'à *homo sapiens*, depuis 2 millions d'années. Ses aptitudes à la bipédie lui confèrent un répertoire locomoteur limité au trot, mais une endurance exceptionnelle. En 300 000 ans seulement, l'homme marche sur tous les continents et y a développé de multiples cultures, dans tous les écosystèmes, phénomène unique du vivant. Ce qui est remarquable, c'est que le scientifique associe la marche à la pensée par induction et sa liberté d'invention, entre phylogenèse et ontogenèse : je marche, donc ma pensée et mon existence se construisent à l'intersection de l'histoire de mon espèce (homo sapiens) et de mon histoire individuelle (moi dans cette vie), intégrant les contingences. Cette philosophie de "je marche, donc je pense" qui fait référence à Thoreau a inspiré les plus grands marcheurs de la liberté, comme Gandhi et Martin Luther King pour la reconnaissance de droits civiques. Pour Pascal Picq, « *la marche de l'évolution ressemble à la marche de l'homme* » (p.28). Une vision que le philosophe Roger Pol Droit et le neurologue Yves Agid mettent en scène dans un échange de dialogues (2002) en confirmant que quand on marche, c'est le cerveau qui marche,

38 Frumkin, H., Bratman, G. N., Burlingame, G. A., et al. (2017). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Environmental Health Perspectives*, 125(7), 075001. et Holick, M. F. (2004). Vitamin D: À millenium perspective. *Journal of Cellular Biochemistry*, 88(2), 296-307.

notamment en mode « pilotage automatique » du mouvement de toutes les parties, de l'articulation des pieds, de l'équilibre, par le centre du cerveau, libérant l'activité du cortex frontal pour résoudre d'autres questions. Une hypothèse vraisemblable qui reste à valider dans sa complexité neurobiologique, car pour l'instant, on ne peut pas faire d'IRM en marchant. Mais apprendre : si !

1.5 DES PRATIQUES DE RANDONNÉE À VISÉE FORMATIVE

Dans notre environnement social sont repérables quelques pratiques de la randonnée avec des visées formatives, c'est-à-dire associant la randonnée à un objectif d'acquisition de connaissances et/ou de développement de compétences transversales, sociales ou professionnelles, au delà de la professionnalisation aux métiers du sport, et étendu à d'autres domaines possibles comme le management, le développement professionnel, la restauration du patrimoine, le développement durable. Ne sont pas traités ici les "stages" de professionnalisation des animateurs sportifs, des militaires et des spécialistes des secours (gendarmes de haute montagne, secouristes, commandos, athlètes, artistes de cirques...).

1.5.1 Des pratiques relativement marginales

Des associations comme Détours Vagabonds[39] ou l'Académie Younus[40] accompagnent des jeunes en recherche de confiance en soi pour préparer leur insertion et réfléchir à leurs choix d'orientation, sur des parcours en groupes d'une semaine environ. Ces stages occasionnels de randonnées sont le plus souvent introductifs d'un parcours d'orientation et de professionnalisation sédentaire. Au Québec, "Enseigner dehors" propose des marches pédagogiques[41] pour la découverte des milieux pour les élèves des écoles.

[39] On trouve le détail de l'approche éducative pour les publics et les structures d'insertion dur cette page : https://detours-vagabonds.fr/sejours-educatifs-sejours-de-rupture-vendee/

[40] L'acédémie met le sport au service d'une démarche éducative et d'insertion : https://www.academie-younus.com/sport-et-insertion/

[41] Détail des programmes ici : https://enseignerdehors.ca/approche-pedagogique/30-idees-de-marches-pedagogiques/

Des coachs professionnels proposent des randonnées de « Coaching marcheur[42] » ou coachings en marchant[43], pour des cadres en réflexion et en développement personnel et professionnel, ou pour accompagner des coachs ou managers en supervision.

Ces méthodes d'accompagnement, bien qu'elles soient relativement peu répandues, ont néanmoins fait leurs preuves. L'approche biographique, le récit de vie ou l'analyse réflexive d'une autobiographie ne sont pourtant pas utilisés par ces accompagnateurs, qui restent centrés sur les avantages immédiats de la marche en tant qu'activité physique ou sur l'approfondissement d'une problématique spécifique de l'accompagné.

1.5.2 Une critique : la sédentarité des pratiques d'éducation

Il me semble impossible de ne pas évoquer la sédentarité systémique dans la quasi-totalité des cycles d'éducation et de formation, du préscolaire au primaire, du secondaire au supérieur, du doctorat à la formation continue : les dispositifs d'enseignement et de formation sont quasi exclusivement organisés de façon sédentaire, en lieux et bâtiments dédiés (écoles, collèges, lycées, grandes écoles et universités, laboratoires de recherche). Pourriez-vous citer dans le monde une école tout entière itinérante[44] ? Certes le métier d'enseignant ou de formateur itinérant existe, mais il s'exerce de lieux fixes en lieux fixes, à l'instar de l'accueil des enfants des familles itinérantes et de voyageurs[45] (EFIV).

De même, le concept de formations itinérantes[46] ne semble pas être sorti des incubateurs et se présente comme un parcours de lieux fixes de formation successifs, à l'instar du célèbre Tour de France des Compagnons du devoir aujourd'hui complètement véhiculé. Pour le paléoanthropologue, "la sédentarité constitue une véritable maladie civilisationnelle"[47] (Picq,

[42] J'ai pu expérimenter cette pratique par moi-même en 2018.
[43] L'association "Coach en Marche" dresse ici un état des lieux chiffré des pratiques de la marche qui a le mérite d'être assez exhaustif : https://www.coachs-en-marche.com/blog/tendances-de-la-marche-en-2025-l-explosion-d-un-phenomene-de-societe
[44] L'école itinérante présente un dispositif innovant en se déplaçant sur les lieux les plus formatifs proches de l'entreprise et au plus près de ses besoins. : https://www.ecole-itinerante.fr
[45] EFIV : consulter le site du gouvernement : https://eduscol.education.fr/1197/l-accueil-et-la-scolarisation-des-enfants-de-familles-itinerantes-et-de-voyageurs-efiv
[46]Mentionné sur l'incubateur d'une université : https://www.incubateurparisdauphine.fr/formation/la-montee-en-puissance-des-formations-itinerantes-quand-les-chemins-de-traverse-remplacent-les-amphitheatres/
[47] Entretien avec Pascal Picq, Les grands dossiers , Sciences Humaines, n°79 juillet-aout 2025, p.9

2025). La sédentarité imposée par les systèmes éducatifs et de formation serait-elle historiquement un *impensé* collectif et dans le monde entier ?

1.5.3 Le protocole particulier de l'association SEUIL

Ce n'est pas un hasard si l'observatoire international des prisons[48] rend compte du programme de l'association SEUIL à Paris, Lyon, Nantes. L'association SEUIL accompagne depuis plus de 20 ans des jeunes délinquants (14-18 ans) confiés par la Justice pour leur éviter un séjour en prison ou les en sortir. La DPJJ propose au jeune de réapprendre à se responsabiliser par une marche de 60 jours (le ministère de la Justice a réduit de trois à deux mois la durée des marches et impose qu'elle se déroule désormais en France et non plus à l'étranger), avec un accompagnateur volontaire et un cahier des charges à respecter : préparation, cahier de bord obligatoire, points réguliers, session de bilan obligatoire, musique et téléphone interdits... L'objectif de SEUIL est désormais d'accompagner 60 jeunes par an (35 par an depuis plusieurs années) de l'errance à la résilience, avec un taux de succès (redémarrage dans un projet de vie) de 95 %, ce qui constitue un exploit en comparaison des 75 % de récidives pour ceux des jeunes qui restent en CEF, centres éducatifs fermés. Cette opportunité de résilience est celle qu'a vécu le fondateur de l'association, Bernard Ollivier, en 1998, dépressif au moment de sa retraite (La vie commence à 60 ans, 2012). Son journal d'écrivain voyageur raconte ses 12 000 km à pied sur la route de la soie, tel un Marco Polo du 21e siècle, un récit qui l'a rendu célèbre et légitime pour créer en 2000 l'association SEUIL sur le modèle belge de l'association Oikoten. Ollivier raconte l'aventure de SEUIL et le devenir des jeunes dans leur vie adulte dans « Marche et invente ta vie » (2017). Cette expression est devenue la devise de SEUIL, et les témoignages des jeunes et accompagnateurs ont été rassemblés dans deux ouvrages : « L'empreinte de la marche » (2020) préfacée par Boris Cyrulnik, et « La rue et le chemin » (Gallegos, 2024). SEUIL reste unique en France, et a essaimé en Pologne.

1.5.4 Les petits princes, des adolescents dans le désert marocain

Thierry Trontain (2012) emmène des adolescents en rupture par groupe de sept, marcher dans le désert de l'atlas marocain, avec un guide berbère. La résilience s'y joue surtout dans la

[48] OIP : https://oip.org/analyse/marcher-pour-se-remettre-sur-les-rails/

relation avec les accompagnants, la marche devient un accomplissement, elle met un terme aux échecs…

1.5.5 Limites des pratiques de randonnées à visée formative

Concernant l'association SEUIL, le dispositif mis en place essentiellement dans un contexte judiciaire présente des limites, dont certaines sont soulignées par son fondateur : a) concernant sa visée non conscientisée comme réellement formative[49], malgré le processus de transformation du rapport à soi et au monde, du renforcement de l'estime de soi, de la confiance en soi, du sentiment de la légitimité à se reconnaitre comme un membre de la société; b) Le processus de reconnaissance en fin de parcours est effectif mais limité dans son ambition, avec absence de processus de conscientisation et de formalisation des compétences déployées avant et pendant la randonnée, le recul réflexif reste limité. La non-reconnaissance organisée de toutes les compétences développées au travers de la marche, malgré l'encouragement au journal de bord, qui pourrait faire l'objet d'un portfolio de compétences s'il était exploité à l'aide d'une réflexion mieux guidée; c) la discrimination par l'âge pratiquée par l'association dans le recrutement des accompagnateurs[50] pose question.

Dans le champ de l'employabilité, et cela malgré le développement sporadique des openbadges et des portfolios dans l'enseignement supérieur, les recruteurs actifs sur le marché du travail et les responsables ressources humaines dans les organisations restent dans le paradoxe de la non-reconnaissance de la valeur formative et du développement des compétences lors de séjours d'études, voyages, randonnées ou pèlerinages, perçus le plus souvent comme loisirs et non comme opportunités d'apprentissages et de développement de compétences (organisation et logistique, culture, langue, socialisation, changements de référentiels, esprit critique, tolérance, transmission, éthique, solidarité).

Dans le champ du développement professionnel, seuls quelques rares professionnels pratiquent partiellement le "coaching marcheur" sur des périodes courtes de une ou deux semaines, dans une visée formative qui semble limitée à des problématiques immédiates.

---

[49] C'est d'ailleurs la réserve que Bernard Ollivier formule : les retours sont difficiles, car non articulé sur l'avenir.
[50] J'ai eu l'occasion de le vérifier à titre personnel et par d'autres randonneurs-accompagnateurs potentiels à plusieurs reprises.

1.6 MON EXPÉRIMENTATION AUTOBIOGRAPHIQUE

Quels sont les prérequis et les exigences d'une randonnée combinant itinérance et exercice biographique ? Est-ce possible et comment ? C'est la question qui m'a poussé à me lancer dans l'expérience de la randonnée autobiographique. Mon objectif premier est de vivre moi-même cette démarche, en tant que pratiquant et en tant que chercheur, pour comprendre les contraintes et les effets de cette expérience. Un autre objectif est de transmettre mon récit de vie à mes enfants, en mettant en évidence comment les grandes décisions de mon parcours de vie ont été prises en fonction de mon projet existentiel.

1.6.1 Ma démarche exploratoire

Pour me mettre personnellement à l'épreuve j'ai utilisé durant l'année 2025 trois contextes personnels ou liés au DUHIVRF :

a) les déplacements liés aux sessions à Tours et une randonnée provoquée, hybride avec un pèlerinage régional

b) les périodes de perfectionnement, de lecture, d'écriture et d'activités physiques adaptées entre les sessions

c) Le récit autobiographique attendu le 11 septembre au module B : Implication

Voici en synthèse les trois contextes de l'expérimentation :

Randonnées autobiographiques	Caractéristiques	Espaces - temps du travail biographique
1 - Angers-Tours-Angers, du 12 au 18 mai 2025	350 km en cinq étapes à vélo-solo *Synthèse du Corpus : Annexe 1*	a) Écriture d'un évènement autobiographique b) Choix de 12 critères significatifs de parcours de vie. c) Échanges familiaux. d) Récit autobiographique d'un évènement marquant. e) Transposition dans le portfolio en préparation du récit de vie autobiographique du 11 septembre du DUHIVRF
2 Chemin de Saint Philbert et Tours du lac de Grand-Lieu. Du 21 au 25 juillet 2025	110 km en cinq étapes à pied. Chemin de pèlerinage nantais et GR de Pays en randonnée après Saint Philbert *Synthèse du Corpus : Annexe 2*	Chaque soir, structuration, choix et écriture d'une partie du récit de vie autobiographique en vue de sa présentation le 11 septembre du DUHIVRF.
3 - Randonnées et activités de Sport-Santé en étoile, année 2025.	200 séances de sport santé et de randonnée en étoile autour d'Angers	Préparation des certifications complémentaires : obtention des PSC, PSSM, Certificat Voltaire. Journées et demi-journées de travail autour de la documentation du récit autobiographique et des

	Synthèse du Corpus : Annexe 3	récits de vie, exploitation et consolidation du portfolio. Préparation de la socialisation du récit autobiographique et analyse de ses effets dans la synthèse intégrative du DUHIVRF.

Tableau 1 : trois activités de randonnées autobiographiques initiales

1.6.1 Principaux résultats exploratoires

Pour répondre à la question : "quels sont les prérequis et les exigences d'une randonnée combinant itinérance et exercice biographique ? Est-ce possible, comment, avec quels effets?", mes résultats intermédiaires indiquent :

1. Les objectifs et conditions de randonnées et de biographie doivent être adaptés, discutés, contractualisés et préparés (contrat narrateur-randonneur/narrataire-randonneur),
2. Il n'est pas possible d'écrire en marchant ou pédalant, pour des raisons d'équilibre et de sécurité des mouvements.
3. Il est possible d'organiser assez facilement des pauses ou moments biographiques dans des espaces-temps adaptés (bancs, abris, cafés, porches, tente, cabane ou gîte) pour le recueil du récit ou l'écriture autobiographique
4. Il est possible d'enregistrer une interview en marchant, mais pas en pédalant.
5. Les règles de la randonnée s'appliquent entièrement (préparation de l'itinéraire, consignes de sécurité, contenu et poids du sac à dos, préparation physique, courtoisie sur le parcours, respect des règlementations).
6. Les règles de l'interview dans une enquête s'appliquent également, mais dans des moments spécifiques identifiés pour le narrateur comme pour le narrataire, et dans des lieux adaptés.
7. Il n'est pas possible de transcrire, remanier, mettre en forme les données d'histoire de vie ni durant la randonnée ni durant les espaces-temps biographiques.

Compte tenu de ces résultats intermédiaires, nous proposons : a) l'élaboration d'un tableau de correspondance entre pratiques de randonnée et exigences du travail biographique; b) la création d'un troisième espace-temps pour la conversion des données recueillies sur l'histoire personnelle, car cela ne peut pas se faire sereinement pendant la randonnée par le narrataire; c) un quatrième espace de relecture partagée (narrateur/narrataire) pour amendements, précisions, corrections; d) un espace-temps de publication.

a) Articuler les espaces-temps randonnée - biographie (narrateur-narrataire)

Type d'activité de randonnée	**Spécificités dans l'articulation des activités itinérantes avec les espaces-temps biographiques**
Grande randonnée en itinérance de plusieurs jours ou de plusieurs	- Trouver au fil de l'itinérance un endroit calme et silencieux, à l'écart des bruits de la route et des

semaines sur les GR, GRP, les grands itinéraires culturels européens, les véloroutes (à pied, en raquettes, en ski ou en vélo)	conversations d'autres personnes, et favorable à la concentration - Le lieu doit permettre de s'assoir confortablement dans une position adaptée pour narrateur et narrataire - une table propre permet de faciliter les gestes de partage; la prise de notes, de rendre visible ce que font l'un et l'autre
Randonnée à la journée, ou demi-journée, en étoile : Marche d'endurance Audax(r) marche et parcours sportifs, marche solidaire, RandoSanté(r), Rando challenges (r)[51], courses d'orientation, randonnées en Geocatching, randonnées en bâtons dynamiques (Bungy Pump[52]) promenades du patrimoine, marche nordique, marche afghane, marche en pleine conscience, rando botanique, herboriste, géologique, patrimoniale, marche aquatique et longe-côte, randonnées à skis ou raquettes, vélo en randonnées locales, randonnées en gravel ou VTT ou VTC ou VAE, toutes randonnées en APA.	En lieu fixe avec les caractéristiques ci-dessus : - préciser les questions, thèmes à traiter, et rappeler les termes du contrat de recherche préalable - garder et laisser la liberté de ton dans le récit, afin de favoriser la mémoire fine, l'enchaînement des idées, la stimulation du flux d'évènements racontés - prendre et garder une posture de respect, non-jugement, écoute active factuelle, tout en surveillant la discrétion et la qualité de l'environnement. - conserver le désir fondamental d'authenticité du récit, en s'aidant des repères chronologiques, géographiques, sociaux, historiques, anthropologiques. - questionner les faits pour leur description aussi précise que possible

Tableau 2 : articulation activités de randonnées/activités de recueil des histoires de vie

b) transformer les données recueillies (biographe)

Cet espace-temps sert à la transformation des données d'histoire de vie recueillies. Au bureau du chercheur (ou du biographe, ou de l'autobiographe), s'effectue la transcription de récits, sa remise en échelle chronologique cohérente, et le travail du texte avec une stratégie narrative : remise en intrigue de l'histoire selon les articulations et intrications souhaitées, rebondissements, conclusions à valoriser puis sa vérification syntaxique, grammaticale, orthographique.; puis sa mise en forme graphique et en image, ajouts des compléments photos, vidéos, documents de preuves, vignettes. Ce travail pourrait être réalisé en

[51] Les (R) renvoient à des marques de la Fédération française de randonnée pédestre
[52] Pour en savoir plus : https://bungypump.fr

collaboration avec le narrateur, si celui-ci souhaite s'en emparer, et selon son degré d'autonomie dans son rapport à l'écrit.

c) Relire et amender le récit (narrateur-narrataire, puis biographe)

Ce quatrième espace de relecture partagée (narrateur/narrataire) pour amendement, précision, correction, reprise, approfondissement du récit, selon l'objectif du narrateur. Ce moment privilégié peut être complété par un questionnement de recherche, selon le contrat, pour produire des données autour de l'objet de recherche. Il y a ensuite itération avec l'espace-temps b) ci-dessus, jusqu'à accord sur une version finale.

d) Publier selon les objectifs des parties prenantes (narrateur généralement).

Il y a donc nécessairement quatre phases distinctes dans la production d'un récit de vie s'appuyant sur une randonnée.

1.7 MA PROPOSITION DE RECHERCHE

Nous avons mis en évidence les limites, questions, impensés et pourtant la faisabilité d'une hybridation entre pratiques de randonnée et approche biographique par les histoires de vie à visée d'apprentissage.

Finalement, le constat est le suivant : si les bénéfices physiques, cognitifs, émotionnels, sur le bien-être global de la randonnée à pied et à vélo sont largement identifiés, et reconnus autant par les scientifiques que par les randonneurs eux-mêmes, la randonnée elle-même n'est pas prise ni comprise comme «expérience apprenante» pouvant être « augmentée » par un travail biographique ou un accompagnement réflexif au récit de vie, utile à la conduite de sa vie. Autrement dit : à partir du récit de vie, apprendre sur soi, de ses expériences, sur ses besoins, ses ressources et capacités, le formaliser, s'orienter, transmettre et communiquer à ses pairs selon son projet de vie[53].

Une telle approche pourrait être utile :

- Aux jeunes et adultes en orientation et en transitions professionnelles ou au seuil de leur retraite

[53] L'analyse des témoignages et publications de Bernard Ollivier et de l'association Seuil montre que le dispositif SEUIL est surtout centré sur la « réparation » des jeunes délinquants, mais n'appréhende pas les potentialités formatives à court, moyen et long terme de ce dispositif existant.

- Aux personnes anticipant un moment de rupture dans leur parcours de vie ou professionnel, en appui ou en complément du bilan de compétence et des nouveaux contrats de transition professionnelle[54]
- Aux adultes souhaitant augmenter en pleine conscience l'ancrage de leurs choix de vie dans une meilleure connaissance de soi
- Aux convalescents d'une maladie ou accident grave, nécessitant une reconfiguration de l'organisation de sa vie
- Aux grands parents et aux figures familiales souhaitant transmettre en héritage à leurs enfants et petits-enfants, nièces et neveux, le sens et la valeur qu'ils ont donnés à leur expérience de vie…

Ma proposition de recherche :

Je souhaite étudier les dimensions, c'est-à-dire des « grandeurs » qui contribuent à caractériser de ce que nous appellerons provisoirement "randonnée biographique apprenante", combinant pratiques de randonnées, pratiques d'histoires de vie, et apprentissages à visées formatives.

Je m'appuie pour cette étude sur une définition spécifique de la randonnée, et deux autres piliers conceptuels, la biographisation et l'apprenance.

[54] Au premier janvier 2026 s'applique un nouveau CDD de reconversion : https://travail-emploi.gouv.fr/le-contrat-duree-determinee-de-reconversion

Partie 2 : Socle conceptuel : randonnée, apprenance, biographisation

L'intérêt du chercheur se porte ici sur l'articulation d'une définition spécifique de la pratique de la randonnée, et deux piliers conceptuels des sciences de la formation, la biographisation et l'apprenance, tous deux absents des 100 mots de la formation de Jean Wemaëre édités en 2007. L'articulation de ces concepts est susceptible d'aider à mieux comprendre ce qui se produit dans la combinaison entre pratique de randonnée et approche biographique, notamment en termes d'apprentissage.

2.1 LA PRATIQUE DE LA RANDONNÉE ET SES SEPT DIMENSIONS

Pour notre recherche nous proposons une définition spécifique de la randonnée, issue de la synthèse des publications précédentes, dépassant les propositions insuffisantes des dictionnaires. Nous définissons la randonnée comme une pratique de déplacement volontaire de son propre corps par un humain (*homo sapiens*), par le moyen de sa propre bipédie (marche debout) ou son adaptation (vélocipédie = je marche assis sur un vélo), selon une itinérance choisie (dans un espace-temps géographique ou culturel), sur un sentier ou parcours balisé ou non, dans un but personnel librement choisi (loisir, santé, découverte, déambulation, guidance, sport, contemplation). Les sept dimensions de la randonnée, identifiées dans l'état des lieux de la littérature dans la partie précédente, sont présentées en synthèse :

Dimension identifiée dans la littérature	Indices et Indicateurs	Auteurs
Dimension conative Effort volontaire engagé consciemment	Effort volontaire comme composante intrinsèque Gestion de l'endurance	Picq (2015) Solnit (2002) Lanthier (2022)
Dimension physique et biomécanique : Mouvement du corps en bipédie dans un espace-temps	L'engagement musculaire, les tendons, les centres d'équilibre sont contrôlés par les zones grises du cerveau	Lanthier (2022) Picq (2015) Solnit (2002), Vivie (2023)

Dimension physiologique et santé globale du randonneur Activation cardiovasculaire, massage abdominal, musculation, soutien à la santé physiologique	L'activité physique produit des effets positifs sur le système cardiovasculaire, immunitaire, digestif, musculaire, hormonal, et la lutte contre l'obésité.	OMS (2023) et ensemble des recherches médicales. Ramzi Chibane et *al.* (2015) Solnit (2002), Griez (2022) Lanthier (2022), Picq (2015).
Dimension psychologique et émotionnelle et relation à la nature, à l'environnement Méditation, apaisement des pensées, atténuation des symptômes dépressifs, et soutien à la santé psychologique	Des effets reconnus par la communauté mondiale des chercheurs en médecine et neurosciences portent sur la santé mentale : la diminution de l'anxiété, des troubles du sommeil, du stress chronique. "Se vider la tête", l'intelligence émotionnelle.	Zovi (2022 et 2024) Thoreau (1862) Fisset (2012) Villani (2022) Solnit (2002) Le Breton (2000, 2024), Gaubert (2021)
Dimension cognitive Activité permanente d'orientation et de repérage. Attention et vigilance. Pensée par induction. Apprentissages. Soutien à la santé cognitive	Les chercheurs confirment l'amélioration de l'attention, de la concentration, de l'aptitude à résoudre des problèmes complexes par la libération du cortex frontal par l'engagement des zones grises du cerveau sur les fonctions automatiques.	Lanthier (2022) Solnit (2002) Picq (2015) ; Agid (2002) Ali (2024) Fauquembergue-Ronssin, (2012); Ali (2024)
Dimension axiologique, contemplative, religieuse ou spirituelle Quête de sens, se situer dans la société, dynamique de reliance sociale, aspects culturels des chemins, soutien à connaissance de soi, de l'histoire et du patrimoine.	De nombreux auteurs attribuent à la randonnée une fonction existentielle ou de sens donné à sa vie, une fonction philosophique d'apprentissage de la sagesse, de raison d'être, une fonction de contemplation, de sens religieux, de pleine conscience.	Villani (2022), Hanh (2019) Ollivier (2017), Lassus (2013) La Brosse (2017, 2021, 2024) Jouan et *al.* (2017), Péricard-Méa (2006), Le Breton (2020) Ruffin (2019) Gros (2021), Lamoure (2017).
Dimension matérielle, opérationnelle et légale du voyage. Activité d'organisation de l'itinérance, respect de la règlementation et des codes (route, rural, urbanisme, civil, militaire, forêts, littoral, parcs naturels régionaux et nationaux, visas, accès aux secours, évitement des accidents, etc.), logistique et hébergements.	Déploiement d'un parcours sur chemins balisés ou non. Maitrise des législations relatives aux territoires traversés et aux chemins Maitrise des codes culturels des zones traversées Lecture des paysages et du patrimoine Garantir à tout moment la sécurité des biens et des personnes	Rodet (2012); Léandri (2025), Meyer (2001); Albert (2025); Romnicianu (2022) Lafinestre (2021)

Tableau 3 : les sept dimensions de la pratique de la randonnée

2.2 L'APPRENANCE : UNE DIMENSION BIOGRAPHIQUE

Les recherches neuroscientifiques confirment que la plasticité cérébrale permet à *homo sapiens* d'apprendre tout au long de la vie, de la naissance à la mort, une ontogenèse nuancée selon les individus, selon cinq facteurs de développement cognitif, et qui retardent tout déclin cognitif : la pratique intellectuelle régulière, l'absence de stress, l'activité physique, l'alimentation saine et l'absence de psychotropes, et des relations sociales dynamiques et heureuses[55]. Selon Carré (2014),[56] la plupart de

> nos apprentissages sont buissonniers, autodirigés et informels. Les professionnels (...) égrènent les connaissances et savoir-faire qu'ils ont tissés dans et par leurs activités quotidiennes au travail, en vacances, à travers les expériences, les projets, les leçons de la vie et massivement la consultation de Google, Wikipédia, forums et sites spécialisés, en réponse aux innombrables sollicitations de l'existence".

Selon le naturaliste Darwin et le philosophe Bergson, l'acte d'apprendre répond aux besoins d'adaptation à l'environnement et aux contingences de la vie, et pour d'autres (Nietzche, Maslow, Beauvoir), apprendre c'est aussi se réaliser soi-même, développer son potentiel, se situer et agir sur le monde. Les formes traditionnellement admises de ces apprentissages comme le conditionnement par association (Pavlov), les essais/erreurs (Thorndike), le conditionnement actif (Skinner) et l'apprentissage vicariant (par observation, Bandura) sont mobilisées par le langage, l'imagination, différentes formes d'intelligences, d'attention, de mémoires.

Apprendre répond à des nécessités dans tous les domaines de la vie, et prend des formes de plus en plus variées, formelles (écoles, organismes de formations, universités) ou non formelles, en situation de travail[57] (AFEST), en autodidaxie ou en autoformation, en processus de validations d'acquis[58] (VAE), en e-formation et dans des MOOC[59], dans des environnements capacitants en Métavers[60] et réalité augmentée, ou informelles en se débrouillant avec les

---

[55] Latimier, A.(2017). Notre cerveau peut apprendre à tout âge, The conversation, 2 juin 2017.

[56] Philippe Carré, l'autoformation, d'hier à aujourd'hui, dans Bedin,V. et. Fournier, M (2014), Apprendre, pourquoi, comment ? Troyes : Sciences Humaines.

[57] Détail de l'application sur le site de France Travail : https://www.francetravail.fr/employeur/solution-recrutement/afest.html

[58] Tous les détails sur le site gouvernemental : https://vae.gouv.fr

[59] L'offre de cours de la plateforme française de l'enseignement supérieur : https://www.fun-mooc.fr/fr/

[60] Metaverse en éducation : https://www.reussirlecolenumerique.fr/categorie-education/le-metaverse-a-lecole-est-ce-le-futur-de-leducation-ou-un-mirage-technologique/

multiples ressources numériques comme les tutoriels[61], blogs, applications d'IA[62] ou sociales (personnes rencontrées, guichets de services, collègues, voisins, amis). L'apprentissage tout au long de la vie est entré, de fait, dans nos existences, au travers de chaque acte de notre quotidien.

2.2.1 De l'apprentissage tout au long de la vie... vers l'employabilité

L'expression "formation tout au long de la vie" (FTLV) est née dans un rapport déposé à l'UNESCO en 1970, repris par une commission de sept sages dirigés par Edgar Faure, qui en 1972 recommanda « l'intégration des contextes formels et informels d'apprentissage » (Fourcade, p.916, dans Barbier *et al*., 2009), tandis qu'en 1973, l'OCDE intègre le concept comme apprentissages au service des activités professionnelles et de l'économie. Oublié pendant la crise pétrolière, le concept renait en 1996, année dédiée à la formation tout au long de la vie. C'est aussi l'année où Jacques Delors remet au nom de la commission internationale sur l'éducation son rapport devenu célèbre : « *L'éducation : un trésor est caché dedans* ». Alors que l'UNESCO privilégie les enjeux éducatifs et de culture en lien avec la Déclaration universelle des droits de l'homme, et que le BIT insiste sur le développement des aptitudes professionnelles, et que l'OCDE revendique une éducation récurrente, la Commission européenne (21 novembre 2001) lève les ambiguïtés et définie la FTLV comme « toute activité d'apprentissage entreprise à tout moment de la vie, dans le but d'améliorer les connaissances, les qualifications et les compétences, dans une perspective personnelle, civique, sociale et/ou liée à l'emploi » (*ibid.* p.922). L'utopie est énoncée en octobre 2000 par l'UE dans le *Mémorandum sur l'éducation et la formation tout au long de la vie*, et ses injonctions, transposées en France par la loi de modernisation sociale de 2002, par la mise en place d'un système de certification national au travers de la CNCP, du RNCP, du RS, de la VAE, du passeport compétences, autant d'outils d'employabilité renvoyés à la responsabilité de l'individu, alors que cette employabilité est conditionnée par le marché du travail et le comportement des employeurs. Dans une postface (Pierron, 2021), Chrsitine Lê, présidente de l'APEC, propose une nouvelle vision du lien "emploi-savoirs" dans la logique de sécurisation

[61] Exemple : tutoriel d'écriture d'un récit autobiographique : https://www.youtube.com/watch?v=m-b-bdv6LnA
[62] Cadres d'usage et recommandations ministérielles : https://eduscol.education.fr/4188/les-intelligences-artificielles-et-leurs-usages-en-education

des parcours professionnels tout au long de la vie, en évoquant une nouvelle forme « d'employabilité apprenante » (p.201).

2.2.2 La formativité, un processus réflexif et existentiel

Dans le mouvement de l'invention de la formation permanente dans les années 1970, Bernard Honoré a considéré la formation comme objet d'étude et de recherche, qu'il inscrit dans une réflexion existentielle, considérant que les expériences d'activités non professionnelles (famille, vie de couple, vie sociale, loisirs, engagements civiques et citoyens...) font partie également d'un champ d'interexpériences et du processus formatif. Ce processus « (...) va d'une expérience à son élucidation en commun, d'une originalité à son approfondissement par une confrontation, d'une différence à l'instauration d'une reconnaissance réciproque[63] » (1977, p43). Selon Honoré (1977, p.173) ; « la formativité est l'ensemble des faits concernant la formation conçue comme l'aspect humain du phénomène évolutif et manifestant l'aspect téléologique de l'existence, intégrant les conditions individuelles et collectives des processus selon lesquels s'exerce la formation ». Concept interdisciplinaire et téléonomique[64], la formativité inscrit le projet de vie dans une logique existentielle et intentionnelle : « faire de ma vie une œuvre ». Pour l'auteur, former est une fonction d'évolution s'exerçant « selon les processus de différenciation et d'activation », processus de réflexion sur l'expérience où se manifeste des « phénomènes de conscience » (*ibid*. p.174).

Ainsi, former ou se former est une réflexion sur l'expérience dans ses dimensions de relations entre les objets, les personnes, le rapport au savoir, le rapport à la valeur et l'évaluation, le rapport au temps passé, présent futur, le rapport à l'information ou aux données, et à son traitement, le rapport entres situations vécues, ressenties et la réalité des faits, et dans sa dimension métaréflexive. Honoré partage l'idée générale de Pierre Gaspar : former, c'est transformer[65].

2.2.3 La théorie de l'apprentissage transformateur

[63] Benard Honoré cite ici Alexandre Lhotellier, *la formation en question*, Formation 1, Paris : Payot, 1974 p.70,
[64] La téléonomie est le caractère de ce qui vit, considéré comme matérialisant un projet, une finalité. Étude des lois de la finalité, appliquée ou non au vivant.
[65] L'expression est la première phrase de la thèse de Pierre Gaspar, soutenue dans les années 1960.

Jacques Mezirow a formalisé en 1981 les principes fondateurs de sa théorie de l'apprentissage transformateur chez l'adulte. Elle se déroule selon le schéma de processus transformateur suivant (p.3-24):

a) Apparition d'un dilemme désorientant ou expérience perturbatrice
b) Autoexamen avec émotions (peur, colère, culpabilité)
c) Évaluation critique des présupposés
d) Reconnaissance et partage du processus de transformation
e) Exploration des nouveaux possibles
f) Expérimentation et action transformatrice, avec nouvelles options et attitudes
g) Réintégration de nouvelles perspectives

Pour l'auteur, ce processus passe a) par la transformation des cadres de référence au-delà des acquisitions de connaissances, modifiant ses structures d'attribution de sens à son expérience ; b) par la capacité de l'apprenant à remettre en cause ses schémas de pensée, c'est-à-dire une réflexivité critique sur ses croyances, faisant naître des dilemmes désorientants ; c) par la conquête d'une autonomie émancipatrice à travers des expériences de vie; d) par l'élaboration empirique de nouvelles connaissances chez l'adulte de façon inductive, à partir de l'analyse du vécu, engageant des processus de reconstruction identitaire.

Mezirow (2000) rendra progressivement sa théorie évolutive et « auto-gouvernante » : les cadres de référence seront définis avec les outils conceptuels de « points de vue » et « habitudes d'esprit », pour faciliter les modalités de construction du sens chez l'adulte. Son approche recherche la validation communautaire ou collective, l'enrichissement méthodologique, prend en compte la pluralité des contextes jusqu'à produire une « pédagogie transformatrice », très fortement appuyée par des méthodes qualitatives (et ses critères de saturation, triangulation et réflexivité du chercheur) au caractère plus inductif et intégrant la réflexion des acteurs, en particulier les méthodes d'enquêtes narratives. Il faut noter que l'action transformatrice, qui n'est pas seulement cognitive, mais également émotionnelle, confronte en conscience l'inconfort des schémas de sens inadaptés, soutenus par les échanges relationnels et l'expérimentation de nouveaux modes d'action, vers des cadres de référence plus inclusifs, ouverts, flexibles, autonomisant. La reconnaissance internationale de la théorie de l'apprentissage transformateur est également liée à sa validation par les praticiens, utilisant les récits d'expérience ou les récits de vie pour analyser les dispositifs pédagogiques en formation pour adultes, s'intéressant à la complexité des situations d'apprentissage et à la profondeur du vécu subjectif pour modéliser l'expérience

individuelle. Les chercheurs pratiquent alors un « va et vient » itératif entre modèle provisoire et retour aux données empiriques pour valider ou invalider ou nuancer les modèles, dans une démarche inductive progressive et coconstruite avec les participants et intégrant les facteurs de contexte social et phénoménologique. Pour paraphraser simultanément Mezirow et à nouveau Pierre Caspar, je conclurais par : « Quand je me forme, je désapprends, puis je réapprends, donc je me transforme ».

2.2.4 L'apprenance, un nouveau rapport au savoir

La dimension du rapport au savoir selon Bernard Charlot (1997, p.95) « ... est un processus créatif de savoirs, par lequel un sujet, à partir de savoirs acquis, produit de nouveaux savoirs singuliers lui permettant de penser, de transformer et de sentir le monde naturel et social ». Ce processus est lié à l'acte d'apprendre, c'est-à-dire « changement de perceptions, de compréhension du monde, de ses façons de faire et d'agir (...) qui accroit l'autonomie de la personne, sa lucidité, son efficacité » (Delassale et *al.*, p.21). Apprendre se fait par imitation attentive (modèle de l'empreinte) par répétition et renforcement comportemental positif (modèle béhavioriste) ou par résolution de problème seul ou avec d'autres (modèle socioconstructiviste), et s'appuie sur des ressources cognitives et affectives (représentations donnant du sens à l'activité et à l'environnement; processus d'accommodation et d'assimilation, recherche de la résolution des conflits sociocognitifs, utilisation des différentes mémoires, sens et désir d'apprendre). Dans ses premiers travaux sur la galaxie de l'autoformation (dimensions de l'autodidaxie, existentielle, sociale, psychocognitive éducative), Philippe Carré (1992) indique que l'autodirection des apprentissages nécessite trois niveaux de contrôle de l'apprenant : le contrôle social, psychologique et pédagogique. Puis au-delà de ses travaux sur la motivation (Carré et Fenouillet, *dir.* 2008) (sentiment d'autodétermination, sentiment de compétence, sentiment d'utilité), Carré redéfinit l'apprenance comme « ensemble durable de dispositions favorables à l'acte d'apprendre dans toutes les situations : formelles ou informelles, de façon expérientielle ou didactique, autodirigées ou non, intentionnelle ou fortuite[66] » (2005, p.109). Pour l'auteur, l'essentiel des apprentissages se fait hors des systèmes de formation institués (échanges de savoirs entre collègues, dans la famille, analyse de la pratique appuyée sur les situations de travail, études

[66] Colloque international de l'Observatoire compétences-emploi, Université du québec à Montréal, 2012.

personnelles sur un domaine de passion, lectures, visites et conférences...) et ces apprentissages sont sous-évalués, car les savoirs s'approprient beaucoup plus qu'ils ne se transmettent. L'intimité de l'acte d'apprendre peut se questionner à partir de trois dimensions (Carré, 2005) : a) le vouloir apprendre (motifs d'engagement, de déclenchement et de soutien à la motivation, l'autodétermination, le sentiment d'efficacité personnelle); b) le savoir apprendre (stratégies d'apprentissage et autorégulation des apprentissages); c) le pouvoir apprendre (écologie de l'apprentissage, diversité des contextes d'apprentissage). Pour l'auteur (p.107-111), le néologisme d'apprenance est justifié par le changement de posture (dispositions cognitives, affectives, conatives, métacognitives) et d'attitude (coresponsabilité) de l'apprenant, face au changement nécessaire de rapport au savoir face à l'évolution de la société de l'information, du point de vue de l'apprenant, à l'instar de Charlot : une disposition du sujet à apprendre (traduction de *learning readiness*) durable tout au long de la vie et dans toutes les situations de la vie, incluant capacité d'autorégulation des apprentissages. Dans son ouvrage de 2020, « *Pourquoi et comment les adultes apprennent, de la formation à l'apprenance* », Carré précise de nombreux facteurs endogènes et exogènes de l'apprenance. Parmi ceux-ci, Carré fait référence à sa dimension biographique (p.125-128), et notamment des biographies d'apprentissage, citant Dominicé *et al*., 1999, p.VII : « la compétence de l'apprenant adulte s'apprend. Elle s'inscrit dans la logique des processus biographiques qui ont marqué sa vie personnelle et professionnelle ». Selon Legrand (2000, p.86-105), l'analyse biographique porte sur trois catégories d'évènements du récit de vie : a) le pôle de l'évènement passif (aléa ou hasard), b) le pôle de l'évènement actif (choix décisions et actes librement accomplis) et c) le pôle des déterminations ou nécessités (fatalité, obligations). Ainsi, l'approche biographique « part du postulat de la singularité des évènements vécus, considérant que toute situation est unique, si l'on cherche à la saisir depuis la perspective du sujet et du sens qu'elle revêt pour lui » (Carré, 2020, p.126).

2.2.5 Les dimensions de l'apprenance

En considérant l'apprentissage tout au long de la vie du point de vue de l'adulte apprenant, et sans prétendre à une quelconque exhaustivité, nous proposons de présenter en synthèse quelques cinq dimensions de l'apprenance, dans le tableau ci-dessous.

Dimension de l'apprenance	Indicateur ou indice	Auteurs
Dimension biographique, existentielle des apprentissages (Ressources)	Ancrage dans l'expérience vécue, toutes situations de la vie. Apprentissages formels, informels, non formels et au travers de la vie. Événements passifs. Apprentissages réflexifs, différentiation-activation, Rapport au savoir Autonomie et émancipation	Dominicé (2000) Legrand (2000) Carré (2020) Honoré (1977), Mézirow (2000)
Dimension conative : le vouloir apprendre (Processus)	Contrôle psychologique, émotions, décisions, choix, engagements Événements actifs Sentiment de compétence Sentiment d'autodétermination	Carré (2000), Fenouillet (2008) Mézirow (2000) Legrand (2000)
Dimension cognitive : le savoir apprendre (Processus)	Contrôle pédagogique, stratégies d'apprentissages (association. imitation, essais-erreurs, résolution de problème Autorégulation des apprentissages	Pavlov Thorndike Vigotsky Delassale (2014) Bandura (2003)
Dimension affective : le pouvoir apprendre (Processus)	Contrôle des interactions sociales Écologie de l'apprentissage et ZDP Événements déterminés Sentiment d'utilité AFEST, VAE, Mooc, Tutoriels, IA, lectures, conférences, rencontres	Vigotsky Carré (2005, 2020) Legrand (2000)
Dimension transformatrice et téléologique (Effets)	Métacognition, métareflexion Phénomène de conscience Apprentissage transformateur Reconstruction identitaire Modification du rapport au savoir Modification du cadre de référence et de schéma de pensée Compétence d'apprendre à apprendre (Attention, engagement, retour sur erreur, consolidation) Réalisation de soi Développement de son potentiel Identification des savoirs formels (je m'approprie), des savoirs pratiques (j'expérimente), des savoirs sensibles (je ressens), des savoirs existentiels (j'existe...) Autonomie émancipatrice	Carré (2020) Mezirow (2000) Charlot (1997) Honoré (1977) Maslow, Beauvoir Lê, Pierron (2021) Dahene (2018) Baeza (2018)

Tableau 4 : cinq dimensions de l'apprenance dans une approche biographique

Dans le champ des neurosciences appliquées aux apprentissages, Dehaene (2018) rappelle que les quatre piliers de l'apprentissage (l'attention, l'engagement actif, le retour sur erreur, la consolidation) sont la clé des stratégies cognitives de l'apprendre à apprendre.

2.3 DES HISTOIRES DE VIE À LA BIOGRAPHISATION

À quel moment les notions d'histoire de vie, la biographie, le récit de vie, l'autobiographie sont-elles entrées dans le champ de l'éducation et de la formation ? Une exploration de plusieurs ouvrages encyclopédiques sur l'éducation et la formation montre un processus assez progressif. En 1998, l'ouvrage "Éduquer et former" des éditions Sciences humaines ne fait aucune mention de ces notions. Pas plus que le PUF-Que-Sais-je de Jean Wemäere publié en 2007. Pas plus que l'ABC de la VAE[67] publié en 2009. Gaston Pineau fait remonter à 1978 l'usage des histoires de vie en recherche, en particulier pour appréhender l'étude de l'autodidaxie sur des publics de formateurs d'adultes, impliquant un nouveau rapport acteurs-chercheurs dans une "connivence épistémologique" (1983-2012, p.118). C'est dans les années 1990-2000 que Gaston Pineau explore l'histoire de vie comme processus d'autoformation, et qu'Alex Lainé (1998) pratique le récit de vie collectif comme processus de formation et en rendra compte avec Pierre Dominicé (2000). Cette expérience sera un support du déploiement de la VAE au moment de sa mise en place (Loi de modernisation sociale du 17 janvier 2002). Pour Alex Lainé (2005, p.31), « ... je suis comme fasciné par ce que j'apprends à travers les récits de vie, de la créativité et des effets de construction identitaire ou de destruction identitaire produit par l'activité de travail[68] ». Notons que le « Traité des sciences de la formation » intègre la biographie en éducation dès sa première édition en 1999 (Carré et Caspar, *dir.*), comme les « 500 mots clés pour l'éducation et la formation » (Danvers, *dir.* 2003), de même que « l'Encyclopédie de la Formation » (Barbier, *dir.* 2009), ainsi que le « Dictionnaire des concepts de professionnalisation » (Jorro, *dir.,* 2014), et le « Vocabulaire des histoires de vie et de la recherche biographique », Delory-momberger, *dir.,* 2019). Ce repérage historique montre la légitimation progressive et la reconnaissance de l'approche par les histoires de vie dans le champ de la formation des adultes, depuis les années 1980.

2.3.1 L'approche biographique en formation

Pineau (*in* Carré, *dir.,* 2004, p.317-337) distingue quatre modes d'apprentissages en dynamique chez l'adulte : a) apprentissages expérientiels par l'action (j'apprends en faisant,

[67] Ouvrage auquel j'ai participé sous la direction de Jean-Pierre Boutinet

[68] Séminaire "Sujet au travail et travail du sujet", avec Ginette Francequin, Christine et Vincent de Gaulejac, jacques Rhéaume, Jocelyne Orofiama, Institut international de sociologie clinique.

surtout des savoirs tacites) b) apprentissages d'expression par explicitation (j'apprends en explicitant ce que je fais) c) apprentissages formels par transmission articulée (j'apprends des savoirs constitués) d) apprentissages d'intériorisation par application (j'apprends par métacognition socialisée). Pineau souligne le déplacement des apprentissages en situations formelles vers les situations informelles liés à l'accélération des transformations des milieux de travail et la complexification des activités socioprofessionnelles[69]. Dans les approches d'apprentissages entrant par la vie, Pineau remarque l'enchevêtrement historique lié aux termes utilisés pour l'approche biographique en formation d'adultes, en émergence depuis les années 1990, et leurs conséquences épistémologiques :

- l'approche biographique - comme écriture de la vie d'un autre - (Legrand, 1991), biographie éducative (Dominicé, 1996), biographie formative ou de réinsertion (Leray, 1998; Bergier, 1996), biographie professionnelle (Robin, 1994, 2001, 2006), formation expérientielle (Courtois et Pineau, dir.1991, Josso, 2008), méthode de recherche (Clapier-Valladon, 1983). La construction du savoir se fait en dehors du sujet.

- L'approche autobiographique - comme écriture de sa propre vie - (Lejeune, 1991), l'autobiographie raisonnée (Desroches, 1991), autobiographie - projet (Bonvalot, Courtois, 1984). La construction du savoir est faite par le sujet lui-même. Le CV et le portfolio sont des formes autobiographiques modélisées (Danvers, 2002, p.87)

- l'approche par le récit de vie - comme énoncé d'une intrigue - ne privilégie ni l'écrit ni l'oral en recherche-formation (Poirier et *al.,* 1989; Villers, 1996; Bertaux, 1997, Robin *et al.,* 2004; de Gaulejac et Legrand, 2008) récit collectif (Dionne, 1996) ou d'histoire sociale (de Gaulejac et Lévy, 2000) et récit de formation (Leguy, 1998, Josso, 2000), Récit et crises existentielles (Fernandez-Zoïla, 1999), récits de vie en sciences de gestion (Bah et al., 2015). La construction du savoir est interactive entre les différents acteurs.

- l'approche par l'histoire de vie en recherche et formation - comme démarche de construction du sens (Galvani et *al.,* 2010) à partir de faits temporels vécus - (Histoire de vie existentielle, Pineau 2000; Delory - Montberger (2000, 2009), Dominicé, 2003; Honoré, 2016, 2018), singulière ou collective, en formation (Lainé, 1998; Dominicé, 1990 et 2007, Prévost et *al.,*

[69] Bourdieu en 1986 parle d'illusion biographique, militant que les évènements biographiques ne peuvent se comprendre que comme placements et déplacements dans un espace social indissociable.

2021; Ha Vinh tho, 2006), au travail (Riverin-Simard, 1984, Chaput et le Bars, 2017) de formateurs (Vassileff, 1992), en orientation (Francequin et *al.,* 2021). La construction du savoir est dialogique, dans une dynamique collaborative dans laquelle « un acteur, qui est le produit d'une histoire, cherche à en devenir le sujet » (de Gaulejac, 1987). Pour Pineau et Lainé, l'expression "*histoire de vie*" tend à couvrir les autres en rassemblant tous les moyens de la recherche-formation pour une anthropologie constituée à partir de la parole sur les vies singulières, les vies plurielles, les vies professionnelles en général. Elle est consacrée par l'ouvrage de Delory-Momberger ("Les histoires de vie, de l'invention de soi au projet de formation", 2000)[70]. L'expression "*histoire de vie*" entre au thésaurus européen de l'éducation en 1997. L'histoire de vie implique une éthique "du respect de la personne capable d'orienter sa vie à partir de l'assomption des déterminants de sa propre histoire et leur transformation en projet existentiel socialement inscrit[71]", jusqu'à devenir une injonction sociale impérative (Astier et Duvoux, 2006).

Quelques points essentiels selon Delory-Momberger (dans Barbier, *dir.,* 2009, p.101-109) de la démarche formative des histoires de vie en formation :

1) **la reconnaissance des savoirs informels**, subjectifs (ou savoirs insus) que les sujets mettent en œuvre dans l'expérience de leur vie et dans leurs rapports sociaux? Cela impacte leur rapport au savoir et inclut les personnes dans leur propre processus formatif. Cela a permis à Théodore Schulze[72] de construire un premier modèle de l'apprentissage biographique, dans lequel le narrateur reconstruit, par un travail de compréhension herméneutique, sa vie à partir des évènements formatifs :

a) l'apprentissage auto-organisé en expérience propre
b) l'apprentissage discontinu, opportuniste et occasionnel
c) l'apprentissage écologique dans la situation environnante
d) l'apprentissage oppositif, dans les situations de conflits, rupture et crises
e) l'apprentissage symbolique par interprétation du sujet en écho à son expérience
f) l'apprentissage affectif concerne les émotions et sentiments
g) l'apprentissage réflexif, par retour d'expériences biographiques.

[70] Ce modèle épistémologique est celui qui est le plus utilisé par l'ASIHVIF, Association internationale des histoires de vie en formation: http://www.asihvif.com
[71] Extrait de la charte éthique de l'ASIHVIF
[72] Schultze, Theodore, *Pädagogische Biographieforshung, Orientirung, Probleme, Beispiele*, Wienheim/Basel, 1985.

Ainsi, pour Delory-Momberger, Schulze a décrit un processus formatif et de reconnaissance des acquis et des savoirs issus des expériences de la vie, au travers d'une réflexion sur la narration de sa propre vie.

2) **le pouvoir transformateur** (Chaput *et al.,* 1995) **de l'activité narrative dans l'espace biographique**, qui ne peut être atteint qu'à travers le discours, la narration et l'écriture de l'histoire de vie à visée formative (la chercheuse parle de f*ormabilité*) et au travers d'une mise en intrigue. La trans-formation, c'est le passage du vécu en non-forme vers la forme d'une histoire (épisodes, intrigues, personnages), en tant que récitant de sa propre vie. Pour l'auteure, il s'agit de mobiliser une aptitude anthropologique à figurer la raison narrative des évènements et faits biographiques. Pour Delory-Momberger (2009, p.103-111), la « formabilité désigne la capacité d'un sujet à se transformer qualitativement, personnellement et professionnellement. Cela se fait par un travail réflexif sur sa propre histoire de vie conçue comme processus de formation ». Dans les démarches biographiques en formation, cette aptitude générale est de se laisser transformer par l'expérience, en donnant sens à son propre parcours.

Le biographique peut ainsi être défini comme une « catégorie de l'expérience, qui permet à l'individu, dans les conditions de son inscription sociohistorique, d'intégrer, de structurer, d'interpréter les situations et évènements de son vécu » (Delory-Momberger, 2019, p.49).

Peut-on dire que l'activité biographique relie la formativité (Honoré) à la formabilité (Delory-Momberger) ?

2.3.2 Du paradoxe autobiographique à l'autobiographie raisonnée

Pour Lejeune (1975), l'autobiographie est le "récit rétrospectif en prose, qu'une personne fait de sa propre existence, lorsqu'elle met l'accent sur sa vie individuelle, en particulier sur l'histoire de sa personnalité". Hubier indique que "ses trois critères : a) identité du narrateur et du héros du récit b) prédominance de la narration sur la description c) mise en évidence du sens de la vie" (Hubier dans Delory-Monberger, *dir.*, 2019) ne sont pourtant pas toujours présents dans la littérature : utilisation de la troisième personne, absence de chronologie, récit sous forme poétique et non narratif. Pour Gaston Pineau (1983-2012), « l'histoire de vie est un moyen privilégié d'autoformation, dans la mesure où faire son histoire c'est faire sa vie »

p.185. Le genre autobiographique est en train de se constituer, au delà d'une définition basique de « biographie d'une personne faite par elle-même »[73]. Culturellement plus répandu en occident, il serait né avec "Les confessions" de Jean-Jacques Rousseau (1782-1789). L'autobiographie s'avère donc concomitante à la vie qu'elle raconte, alors que les biographies étaient souvent *post-mortem*. Elle est aussi consubstantielle à la vie en cours, en essayant de se comprendre elle-même, et pour Pineau (*ibid.,* p124) cela participe de la dimension autoformatrice de l'autobiographie, dans une dimension épistémologique paradoxale (May, 1979) qui relie la singularité de la vie d'une personne à l'histoire universelle du monde, ce qui fonde selon Pineau (*ibid.* p.125), la valeur scientifique des histoires de vie comme méthode de recherche. Ainsi, pour Breton (2022) :

> L'autobiographie est « une écriture de sa vie en première personne à partir d'une posture impliquée. Le travail à produire durant l'écriture est d'accéder au souvenir, de rendre le vécu dicible et racontable (éveil du souvenir, mise en mots et composition du récit). Le narrateur est impliqué dans le récit et doit accéder à un point de vue (transformation du rapport à l'expérience vécue) pour générer de nouvelles compréhensions. »

Après plusieurs rencontres entre Gaston Pineau et Henri Desroche, ce dernier conceptualise à partir de ses pratiques « l'autobiographie raisonnée » (1990, p.54-58), dont l'analyse permet de schématiser une bioscopie (un schéma de vie), une notice de projet (une heuristique), un canevas (un portrait) et une présentation d'ensemble singulière à la première personne. Pour Desroche (1990, p.59), « lire la bioscopie c'est y repérer, discerner, corréler propensions, virtualités, potentiels, compétences, cumuls et accumulations, propices à la passion pour un projet ». Support d'analyse pour la connaissance de soi, l'entretien autobiographique et la lecture partagée d'une bioscopie entre personne-projet et personne-ressource vise l'émergence des fils conducteurs entre les faits et les idées, et la formalisation d'une notice de parcours, voire la socialisation d'un projet de vie. Desroche en a fait un pilier du développement économique et social dans de nombreux pays. Un réseau d'expertise[74] et de formation à l'autobiographie[75] au sein du CESTES[76] au CNAM de Paris professionnalise la pratique de l'autobiographie raisonnée, dont l'apparente simplicité porte cependant « des effets an-amnésique, nécessitant des postures positives, de non-expert et de non-expression

[73] Cité par Pineau, George May, L'autobiographie, PUF, Paris, 1979, p.12
[74] Association Actes 1 d'acteurs engagés dans l'économie sociale : https://www.acte1.org
[75] Au sein du CESTES : https://cestes.cnam.fr/medias/fichier/theorie-et-pratique-de-l-autobiographie-raisonnee-2018_1519137510824-pdf?ID_FICHE=330615&INLINE=FALSE
[76] CESTES : Centre d'économie sociale et solidaire https://cestes.cnam.fr

des traumas de la part de la personne-ressource » (Draperi, 2016, p.11-12). Non sans une symbolique forte, Draperi (p.83) désigne l'autobiographie raisonnée (entretien centré sur les ressources intrinsèques de la personne projet) comme le passeport d'entrée dans l'économie sociale et solidaire, là où le CV (document marketing centré sur des valeurs instituées et extrinsèques) est la clé d'entrée dans l'économie capitaliste. Mais l'auteur insiste sur l'acte formatif de l'entretien autobiographique, rencontre et anamnèse, moment de création identitaire (Draperi, 2024).

L'autobiographie raisonnée, pratique très répandue chez les professionnels de l'orientation, du travail social, de l'éducation, de l'accompagnement au portfolio (Battas, dans Draperi, *dir.* 2017, p.1999-201) ou du bilan de compétences, de l'insertion, du médicosocial, de la recherche-action en économie sociale et solidaire[77], reste mal identifiée dans les courants de l'autoformation en sciences de la formation. Elle est aussi une base pour la recherche-action. Pour Desroche (*ibid*.p.81), le processus de l'autobiographie raisonnée favorise l'émancipation et la constitution de groupes cohérents pour « la recherche-action, comprise comme recherche sur l'action, faite par des acteurs et pour l'action. Elle ne réduit ni la recherche ni l'action, mais constitue une articulation entre l'action et la recherche ». Elle vise principalement la formation de l'acteur, là où la recherche-action du courant de Kurt Lewin[78] vise plutôt la résolution d'un problème collectif, les deux approches ayant une forte complémentarité.

Mais Draperi (2016, p.136-139) établit un lien spécifique entre le processus de l'autobiographie raisonnée et le parcours de la reconnaissance (Ricœur, 2004), qui nous semble essentiel, car il induit un sens philosophique à l'autobiographie raisonnée et ses « reconstructions, lorsque celle-ci est utilisée en recherche biographique » (Alheit, dans Delory-Momberger, *dir*., 2019, p.34), et pour soutenir les dynamiques de transformations identitaires en formation d'adultes :

Étape du Processus de l'autobiographie raisonnée selon Draperi (2016)	**Étape du parcours de la reconnaissance selon Ricœur (2004)**
1 - Entretien biographique prise de conscience d'exister comme humain, à côté d'autrui. Prise de conscience distanciée des rôles sociaux.	1 - Reconnaissance comme identification. Prise de conscience de l'unicité du soi comme être humain

[77] L'autobiographie raisonnée est intégrée à toutes les formations en économie sociale et solidaire du CESTES.
[78] Cité par Michel Liu (1997).

2 - Écriture de la notice de parcours. Découverte de soi-même; de se distinguer dans sa singularité et d'exister comme individu unique dans l'espace social.	2 - Reconnaissance comme acte de découverte de soi-même. Anamnèse et sens donnés à celle-ci permettant de finir son identité personnelle.
3 - Présentation orale de soi, socialisation de son parcours. Exposition de soi, prise de conscience de l'inégalité entre soi et les autres. La reconnaissance du groupe est un préalable nécessaire au projet de recherche-action.	3 - Reconnaissance mutuelle. À l'écoute des autres, on découvre des autres singuliers, la mutualité, la naissance du collectif, l'appartenance sociale, son identité sociale.
4 - Parcours autobiographique. Retour sur les liens tissés dans les étapes précédentes, révélateurs des éléments de sa propre singularité.	4 - Reconnaissance gratitude. La gratitude résulte des liens créés avec les membres du groupe, rehaussant chacun. Les fils conducteurs rendent possible l'énonciation d'activités que la personne - projet a réalisées et à travers lesquels elle peut se reconnaitre.

Tableau 5 : autobiographie raisonnée et parcours de reconnaissance

2.3.3 Le récit de vie

Le récit est le produit d'une activité, la narration, une "mise en intrigue" selon Paul Ricœur. La narratologue Genette Gerard (1966) émet l'idée que « le récit peut se définir comme la représentation d'un évènement, d'une suite d'évènements, réels ou fictifs, par le moyen du langage, et plus particulièrement du langage écrit. (…) et d'attirer notre attention sur l'aspect singulier, artificiel et problématique de l'acte narratif ». (p.152-163). Dans son ouvrage « Les textes : types et prototypes », Adam (2021) présente les caractéristiques de cinq types de récits :

- Explicatif : (voici pourquoi…)
- Argumentatif (l'expérience montre que…)
- Dialogal (Pierre pense que, jacques émet l'idée que...)
- Narratif (je propose alors d'entreprendre cette action…)
- Descriptif (l'endroit est sombre, une odeur de…)

Pour Bremond (1973), « Tout récit consiste en un discours intégrant une succession d'évènements humains dans l'unité d'une même action. Où il n'y a pas de succession, il n'y a pas de récit, mais par exemple, description » (p.46). La raison narrative est donc de conjuguer à la fois la dimension chronologique dans une succession temporelle cohérente des faits, mais aussi la dimension logique, qui constitue la mise en sens par cause-effet des faits interprétés.

Selon Ricœur, le travail narratif conjugue la temporalisation des évènements sous une forme chronologique, et la configuration de ces moments sous forme d'unités de sens constituant la

trame historique du récit du sujet. De même, la configuration du récit est éclairée par Ricœur (1983), p.192 : « L'acte de mise en intrigue combine dans des proportions variables deux dimensions temporelles, l'une chronologique, l'autre non chronologique. La première constitue la dimension épisodique du récit : elle caractérise l'histoire en tant que faite d'évènements. La seconde est la dimension configurante proprement dite, grâce à laquelle l'intrigue transforme les évènements en histoire ».

Le récit de vie (Niewiadomski, dans Delory-Momberger, 2019, p.136) « désigne la production orale d'un narrateur à partir d'une sélection d'évènements vécus au cours de son existence ». Cette production se construit en interaction avec un narrataire (distinction du "je" et du "nous" (Bourdages et *al.,* 1998), qui peut être un accompagnateur ou un chercheur. Le récit se construit selon différentes configurations narratives possibles. Par configuration narrative, nous entendons la formalisation du travail narratif comme forme, structure ou aspect chronologique d'ensemble et disposition des éléments (séquences, unités de sens) et leurs articulations dans la composition d'un récit de vie. Pour répondre aux exigences de la configuration narrative, le récit de vie en formation et recherche fait l'objet d'une guidance spécifique (Breton, 2024 ; Vermersch, 2000, Depraz *et al.*, 2011) qui peut être déployée en attention-vigilance, c'est-à-dire que la réflexivité au cours de l'entretien narratif peut-être elle-même prise comme une expérience vécue de formation : « les effets de formation de ces dynamiques d'attention-vigilance sont à situer au-delà de l'agir, des processus de conscientisation des savoirs cachés, ou d'élaboration des connaissances par abstraction. L'éducation de l'esprit relève plutôt de la transformation des modes d'existence (…) et par extension d'une prise en compte de la dimension mersive[79] (Bégout, 2020) des modes d'habiter ».

Compris comme moyen de recueil de données, le récit de vie en recherche se définit selon Bertaux (1997), Demarais et Grel, 1986, p.11) comme "type autobiographique d'un acteur

[79] Bégout (2020) décrit la pensée mersive dans son essai philosophique qui « se propose de mettre au jour une dimension oubliée de nos existences : notre appartenance concrète au monde et la manière dont nous y participons de manière corporelle et affective. Alors que dans nos relations aux choses et aux autres domine la pensée de la distinction, qui sépare et relie, l'auteur fait le pari d'exhumer une manière d'être au monde originel, précédant toute coupure. Telle serait la pensée mersive, qui, à travers l'expérience des ambiances, de l'immersion dans le paysage, de la captation par l'aura d'un visage, de notre sensibilité au climat, cherche à comprendre notre être-dans le monde, notre communication immédiate et directe avec ce qui nous entoure. La redécouverte de cette mersivité, de notre être plongé dans le monde et la nature, est une étape théorique importante dans le dépassement du dualisme et de l'anthropocentrisme qui ont conduit à la crise écologique que nous traversons ». (4e couverture de l'ouvrage philosophique).

social, dans le cadre d'une interaction précise, produisant un récit guidé par la démarche explicite d'un chercheur dans une situation de face-à-face". Inspiré de la "méthode biographique" de Ferrarotti (1983), le récit de vie désigne également l'espace d'interlocution permettant le travail collectif de recueil des données biographiques. Ainsi pour Lainé (1998), le récit de vie est un moment dans le processus de production d'une histoire de vie.

> "C'est celui de l'énonciation écrite ou orale de sa vie par le narrateur. L'histoire de vie commence pleinement avec le travail de ce matériau, le repérage des structures selon lesquelles la vie et le récit peuvent être organisés, la mise au jour du sens dont la vie et le récit sont porteurs" (p.112).

Ainsi dans un second temps, le narrataire effectue un travail d'analyse, de réflexion et d'échange, pour construire l'histoire de vie intelligible, contribuant à la construction de l'identité narrative (Ricœur, 1990) du narrateur. Il y a donc une double heuristique, celle phénoménologique du narrateur, avec l'énonciation des faits éprouvés, et celle du narrataire, avec l'interprétation d'une histoire produisant du sens. Accéder à l'historicité de son propre récit permet la « construction personnelle de sens à partir des sens perçus, des non-sens et contresens, pour qu'elle puisse être ressaisie et ordonnée, comme un processus inchoatif, opérant des percées singulières, des commencements, des redéploiements » (Denoyel; 2002-4, p131-141). Pour l'auteur, le récit permet l'interrogation du sens entre contraintes et ruptures, en référentiel et inférentiel, et aide à reconstruire une posture idiosyncrasique.

2.3.4 La biographisation, un processus de l'activité biographique :

Delory-Momberger s'inscrit dans le champ d'une anthropologie sociale qui étudie les conduites, les comportements, les représentations, les pratiques qui constituent les individus en tant « qu'êtres sociaux singuliers ». Elle souligne la centralité du *fait biographique* (2017), entendue comme « l'élaboration cumulée et intégrative de l'expérience selon une herméneutique qui fait de la mise en intrique narrative son mode d'intelligibilité de la vie ». Pour Delory-Momberger (2019), la biographisation est le processus de l'activité biographique, de ses opérations mentales. Elle construit un modèle rétrospectif d'intelligibilité de l'expérience qui donne forme à un avenir proche ou lointain. Pour Delory-Momberger (dans Jorro, *dir.* P.225-228), la notion de **processus biographique** est à **un premier niveau**, en lien avec une approche individuelle et autoréférentielle de l'existence, dans laquelle les expériences sociales cumulées se transforment et les occasions d'apprentissage et de

formation, intégrant la dynamique du temps pour construire une historicité singulière et existentielle de la personne. Cette temporalité biographique a une grammaire propre, la séquence narrative matricielle, une raison narrative (2017). Selon les travaux des Allemands Schütz et Luckmann de 1979 à 1984, le processus biographique intègre l'expérience vécue contingente au cours de la vie dans un corps de savoirs expérientiels, comme une « réserve ouverte de savoirs biographiques » appelée aussi « biographie d'expériences » (*Erfahrungsbiographie*). Mais ce capital d'expériences nécessite un processus de métabolisation, de perlaboration à la manière du "marcheur dans un paysage", une herméneutique pratique, un cadre de structuration et de signification de l'expérience (Delory-Momberger, 2003; 2017; Delory-Momberger, 2019, p.51), une remise en ordre de soi entre "ipséité" et "mêmeté" (Ricœur, 1990).

Dans **un second niveau**, le **processus de biographisation** recouvre un ensemble d'opérations mentales et comportements par lesquels un individu s'inscrit subjectivement dans les temporalités historiques et sociales, « se donne une forme propre dans laquelle il se reconnait (individuation) et se fait reconnaitre (socialisation) par les autres » (Delory-Momberger, 2019, p.50) et contribue à son tour à produire les mondes sociaux auxquels il participe, et donne un sens à son existence et à la succession de ses expériences. L'activité biographique accomplit ainsi une double opération de subjectivation du monde historique et social (se construire comme être singulier), et de socialisation de l'expérience individuelle (se construire comme êtres sociaux) (Delory-Momberger, 2017). Le biographique, la biographicité (Alheit, 2009, p.79) devient un principe d'organisation qui oriente et structure, sous forme de langages partagés, et transmissibles, l'expérience sociale quotidienne des individus, en leur permettant d'intégrer et interpréter les situations et évènements de leur existence, formant « l'identité pour soi » (Dubar, 1995) ou encore « l'identité narrative » (Ricœur, 1990). La biographisation est un travail de narration, de « mise en intrigue », de configuration de l'histoire personnelle (Delory-Momberger, 2019, p.48), de réflexivité et de subjectivation qu'elle engage chez celui qui s'en approprie le projet, processus d'autoformation, intégrant les épisodes d'apprentissage, la projection de soi dans l'espace social, faisant de l'acteur biographique un continuel apprenti singulier et formateur de lui-même. (Delory-Monberger, dans Barbier, *dir.,* 2009, p.109). Le narratif est le lieu où « trouvent à s’exprimer le sentiment de leur existence, et cette existence prend forme, s'élabore et s'expérimente. Les apprentissages s'y inscrivent

ainsi dans une trajectoire individuelle où il trouve sa forme et son sens dans un ensemble de compétences et de savoir-faire articulés dans une biographie, qui n'est pas réductible aux systèmes institués ni une instance purement subjective ». Ainsi, le processus de biographisation fait émerger la singularité des interrelations entre les cadres sociaux et les expériences individuelles, entre les déterminations sociohistoriques et l'histoire personnelle.

À **un troisième niveau**, en contexte de ruptures identitaires, le **processus de biographisation** est donc également le lieu de transactions biographiques (négociations entre identité pour soi et identité pour les autres), en particulier dans des moments de transitions de vie, de transitions professionnelles, de reconstructions identitaires (Million-Lajoinie, 1999), moments de résilience (Lani-Bayle et *al.*, 2016) et d'arbitrages entre les dimensions diachroniques et synchroniques de l'existence. « Il n'y a apprentissage qu'inscrit dans la singularité d'une biographie » (*ibid.,* p.111) qui devient ainsi un espace d'autosocialisation (*ibid.,* p.51).

2.3.5 Les dimensions de la biographisation

En nous appuyant sur ces travaux, nous proposons de synthétiser les dimensions du processus de la biographisation, permettant à l'individu d'intégrer, structurer, interpréter les situations et évènements de son vécu :

Dimension du processus de biographisation	**Indicateur ou indice** *(Biographicité et apprentissages biographiques)*	**Auteurs**
Récit herméneutique: processus d'interprétation en histoire logique produisant du sens et émancipateur		
Dimension transformatrice Savoirs de résilience Niveau 3 DM	Apprentissages d'intériorisation et métacognition par transactions biographiques Aptitude à (recon)figurer la raison narrative Dynamiques identitaires Transformer les apprentissages du projet existentiel socialement inscrit Apprentissages de transition de vie Reconnaissance et gratitude. La gratitude résulte des liens créés avec les membres du groupe, rehaussant chacun. Les fils conducteurs rendent possible l'énonciation d'activités que la personne - projet a réalisées et à travers lesquels elle peut se reconnaitre.	Delory-Momberger (2019, 2017) Pineau (2004) Lany Bayle (2016) ASAVIF (2025) Million-Lajoinie (1999) Schulze (1985) De Gaulejac (1987) Lejeune (1991) Desroches (1991) Danvers (2002) Galvani (2010) Dominicé (2003) Honoré (2016)
Dimension identitaire, affective et sensible	Émergence de l'identité narrative, identité pour soi/identité pour l'autre	Lainé (1998) Ha Vinh tho (2006)

Construction du sens comme savoirs dialogiques. Savoirs sensibles Niveau 2 DM	Apprentissages symboliques, affectifs, sensibles Autosocialisation raisonnée Sentiment d'existence Assomption des déterminants de sa propre histoire Apprentissage réflexif Mise en évidence de la singularité des interrelations entre histoire personnelle et déterminants sociohistoriques. Reconnaissance mutuelle. À l'écoute des autres, on découvre des autres singuliers, la mutualité, la naissance du collectif, l'appartenance sociale, son identité sociale.	Baeza (2018) Desnoyel (2002) Ricœur (2003) Breton et *al*. (2021) Breton (2024) Vermersch (2000) Deprez (2011) Begout (2020) Schütz et Luckman (1979, 1984)
Dimension expérientielle et socialisatrice Construction des savoirs d'expériences, savoirs informels et inférentiels, savoirs sociaux Niveau 2 DM	Apprentissages expérientiels par l'action et par l'explicitation (en expérience propre, occasionnelle, écologique, oppositif) Reconnaissance des savoirs informels Processus de socialisation de soi par soi-même Construction des formes propres de soi autoréférencés Processus d'individuation. Reconnaissance comme acte de découverte de soi-même. Anamnèse et sens donnés à celle-ci permettant de finir son identité personnelle.	
Dimension cognitive Acquisition et partage de savoirs formels, référencés et référentiels Niveau 2 DM	Apprentissages par transmission-appropriation Apprentissage expérientiel par processus d'intégration, processus d'acquisition et processus de constitution	
Dimension narrative Savoirs d'énonciation de sa vie Niveau 1 DM	Production narrative, mise en intrigue de faits vécus chronologiques (temporalités biographiques) et évènementiels Configurations narratives (Formes, chronologie, séquences et diégèse, grains diagétiques, rapports causes-effets) Réflexivité mersive et attention-vigilance Réserves d'expérience, de savoirs biographiques et typisés Production d'une biographie d'expériences singulière, en structures d'actions généralisées. Reconnaissance comme identification. Prise de conscience de l'unicité du soi comme être humain	
Récit phénoménologique : énoncé (explicitation) des faits éprouvés		

Tableau 6 : cinq dimensions du processus de biographisation par le récit de vie

2.4 ARTICULER RANDONNÉE-APPRENANCE-BIOGRAPHISATION

Notre étude conceptuelle consistait à explorer au travers de la littérature scientifique les dimensions, c'est-à-dire des « grandeurs » qui contribuent à caractériser ce que nous appelons provisoirement "randonnée biographique apprenante", combinant pratiques de randonnées, pratiques d'histoires de vie, et apprentissages à visées formatives. En réalisant un rapprochement entre les dimensions de « pratiques de randonnée, concept d'apprenance et processus de biographisation », nous pouvons observer des proximités :

	Biographisation comme processus ***Il n'y a d'apprentissage qu'inscrit dans la singularité de la vie***	**Randonnée comme pratique** ***Je marche, donc je suis***	**Apprenance comme concept** ***Faire de sa vie une œuvre***
5	**Transformation** comme formabilité Reconnaissance gratitude Métacognition et transactions biographiques	**Valeurs** (axiologique) Sens existentiel Religion ou spiritualité Philosophie de la marche Vélosophie	**Transformation** comme formativité (réflexivité téléologique et existentielle) Apprendre à apprendre Apprentissage transformateur
4	**Identitaire** et socialisation Reconnaissance mutuelle Reconnaissance des savoirs sensibles Identité narrative	**Psychologie de la marche** Amélioration de la santé mentale	**Singularité existentielle** Apprentissages biographiques
3	**Cognition** Savoirs formels Reconnaissance des savoirs formels	**Cognition** Attention et résolution de problèmes	**Cognition** Savoir apprendre
2	**Réflexion de l'expérience** Savoirs d'expériences informels Reconnaissance découverte de soi	**Conation** Biophysique et Physiologie de la marche Endurance, équilibre	**Conation** Vouloir apprendre
1	**Narration** Savoirs d'énonciation Reconnaissance-identification Savoirs sensibles, mersivité	**Forme et organisation** matérielle de la marche	**Sensible/affectif** Pouvoir apprendre

Tableau 7 : articuler randonnée, apprenance et biographisation

Il faut comprendre ce tableau de synthèse comme la fusion des tableaux trois, quatre, six, dix (ci-dessous plus bas).
Mettre en pratique une randonnée biographique apprenante supposerait donc d'articuler :

1 – Des fondements

Se mettre en marche, au minimum pouvoir se mettre en chemin, apprendre à s'orienter, etc., et pouvoir raconter, mettre en mot et en intrigue son histoire de vie, se reconnaitre ontologiquement.

2 – Des engagements
Maintenir son effort de la marche, en cherchant à apprendre en chemin, et s'efforcer à réfléchir ses savoirs informels

3 – Des processus cognitifs
Développer ses stratégies d'apprentissage et rechercher les savoirs référentiels

4 – De la perlaboration
L'intégration réflexive et psychique soutient la reconnaissance de la singularité de l'existence et l'émergence d'une identité narrative

5 – Effets transformateurs inférentiels
Lorsque le processus de biographisation accompagne la pratique de la randonnée comme support des apprentissages biographiques, des transactions biographiques pourraient opérer, possiblement tout processus inchoatif allant jusqu'à des reconfigurations identitaires.

Cette synthèse nous conduit à formuler notre question de recherche.

Partie 3 : Question et méthode de recherche

Notre proposition de recherche se précise en question de recherche à laquelle nous tenterons de répondre partiellement avec une méthode en deux phases, dans une approche qualitative en éducation et formation (Paillé et Mucchielli, 2005 ; Poupard et al., 1998 ; Paillé, 2006 ; Van der Maren, 2004, Anadon, 2001). En particulier, notre approche méthodologique reste dans une visée ontogénique, pragmatique avec une démarche de type recherche appliquée (Van der Maren, 2014) et attentive à ses conditions éthiques.

3.1 QUESTION DE RECHERCHE

Notre question de recherche :

comprendre au travers de récits de vie, réalisés en cours de randonnée, comment sont mobilisées les dimensions de la pratique de la randonnée, du processus de biographisation et d'apprenance, et les interactions observables entre ces dimensions.

Nous répondons à cette question de recherche par une démarche de recherche qualitative, dont les modalités aident à apprendre et à comprendre les contextes et leur influence, le sens que les acteurs donnent à des évènements, des phénomènes ou des situations nouvelles, et par quels processus ils émergent, et analyser puis interpréter la signification d'un nouvel objet à connaitre, avec le chercheur lui-même comme instrument de recherche.

3.2 MÉTHODE DE RECHERCHE

Ainsi, selon Anadon (2011) la recherche qualitative s'intéresse aux différentes manières dont le monde est compris et vécu, aux contextes et aux processus, au point de vue des participants, à leurs significations, à leurs expériences, à leurs connaissances, à leurs histoires. Elle est donc interprétative, inductive, réflexive et utilise une multitude de méthodes, portant attention aux pratiques, pouvant privilégier la relation ou l'interaction chercheur-participant, pour élaborer de nouvelles théories ou connaissances empiriquement, sur un « objet à connaitre ». Nous privilégions, dans la recherche qualitative, les approches et méthodes de la recherche biographique et de la recherche narrative.

3.2.1 De la recherche biographique à l'enquête narrative

La recherche biographique « se donne d'explorer les formes significatives des constructions biographiques, la manière dont les individus deviennent des individus sociaux. Elle s'interroge sur la fonction de l'activité biographique dans le processus de socialisation », selon Delory-Momberger (2005). Selon Chase (2011), s'inspirant de la trilogie de Mills (1961) l'enquête narrative est un type particulier d'enquête qualitative :

> L'enquête narrative s'intéresse aux expériences de vie telles qu'elles sont racontées par ceux qui les vivent. Les théoriciens de la narration définissent le récit comme une forme distincte de discours : il s'agit de donner un sens à l'expérience en la façonnant ou en l'ordonnant, d'une manière de comprendre ses propres actions ou celles des autres, d'organiser les évènements et les objets en un tout significatif, de relier et de voir les conséquences des actions au fil du temps. Les chercheurs en narration soulignent ce que nous pouvons apprendre sur tout, l'histoire et la société, aussi bien que l'expérience vécue, en nous concentrant sur les vies racontées (p.421).

Pour Breton (2021) la recherche narrative mobilise trois plans : « a) les modes de constitution du récit de soi b) les formes de l'enquête narrative dans le champ de la recherche qualitative, c) les dimensions formatrices des pratiques narratives » (p.279). La recherche narrative mobilisée « est pluridisciplinaire, à partir d'une théorie de la connaissance ordinaire qui prend en compte les modes d'existence situés pour penser les conditions par lesquelles des régimes de validité des savoirs peuvent se structurer, sans perte de référence à l'expérience vécue. » (p.280)

Après avoir précisé la posture éthique du chercheur, nous présenterons la démarche de recherche en deux expériences de récits – une première expérimentation « test » en randonnée vélo courte, puis une enquête narrative basée sur un récit de vie réalisé en randonnée longue. Nous préciserons les supports de recueil des données, leur transcription puis d'analyse des données. L'approche épistémologique est socioconstructiviste (Pradeau 2013) : description de la pratique de la randonnée comme réalité expérientielle intersubjective (le contexte produit des données provoquées), mais également phénoménologique, car combinée avec une enquête narrative auprès de narrateurs (le récit de vie produit les données invoquées et dialogiques). Les entretiens de récits de vie sont accompagnés avec une approche par explicitation (Vermersch, 2000) selon une grille présentée plus bas.

3.2.2 La posture éthique du chercheur

La posture du chercheur est inscrite dans l'interrelation entre recherche-formation-éthique. Elle est marquée par les valeurs et la raison d'être des organisations soutenant les apprentissages tout au long de la vie[80] et les recherches narratives :

- Prendre en compte la personne dans sa globalité sans cloisonnement (vie personnelle, sociale, professionnelle et citoyenne) dans une perspective responsable et mondiale
- Rendre possible d'acquérir les savoirs fondamentaux de la petite enfance à la fin de vie
- Prendre en compte une approche globale de toutes les formes d'apprentissage (formels et non formels, expérientiels, au travers de la vie) sans considération de supériorité ou d'infériorité
- Faciliter toutes les formes de socialisation des apprentissages : apprendre les uns des autres, par les autres, avec les autres, pour les autres
- Rendre accessibles tous les savoirs nécessaires à la reconnaissance, à la dignité, à l'épanouissement de chacun, tout au long de sa vie.
- Privilégier la recherche participative et le consentement éclairé à la construction de nouvelles connaissances, comme rapport au savoir ouvert[81] et forme d'apprentissage tout au long de la vie.
- Intégrer les quatre conditions proposées par le collectif de chercheurs (Accompagnements et histoires de vie (Pineau, dir. 1998) et les repères prudentiels de Breton (2022, p.173) :
    - Avoir fait sa propre histoire de vie avant d'accompagner d'autres personnes
    - Établir un contrat avec le narrateur, permettant de tenir un cadre (p.174) et autorisant les processus de métacommunication sur le vécu en cours d'enquête, favorisant la manifestation du vrai (processus de valuation au cours de l'activité narrative).
    - La production langagière originale reste la propriété du narrateur
    - L'interprétation vise à être plus instauratrice que réductrice
- Intégrer des repères éthiques de la guidance en cours d'enquête (situations biographiques appelant des vécus traumatisants difficilement dicibles, régulation de l'implication du narrateur, liberté de décision).
- Intégrer les principes de la déontologie de la recherche avec les humains (Van der Maaren, 2014, p.271) :
    - Le consentement libre et éclairé
    - le respect de la dignité du sujet
    - le respect de la vie privée et la confidentialité

[80] Valeurs du CMAtlV : https://www.cmatlv.org/valeurs

[81] « Le savoir libère pour autant que le rapport au savoir du sujet progresse » Beillerot, 1982, p.222.

Par ailleurs le chercheur s'oblige dans sa guidance, et pour cela il est titulaire du brevet fédéral de guide de randonnée de la fédération française de randonnée pédestre, de la qualification « Randonnée Santé », du certificat de compétences de citoyen de sécurité civile en premiers secours de la Fédération nationale des Sapeurs-Pompiers de France et de l'attestation de secourisme en santé mentale de PSSM[82] France. Il est également titulaire de la Certification Voltaire[83] à 788 points et pratique la randonnée en solo depuis 50 ans, et en animateur de randonnée pédestre ou à vélo depuis 10 ans. Il est membre licencié et assuré de la Fédération française de Randonnée pédestre[84], de la Fédération française de Montagne et d'Escalade[85], de la Fédération française de retraite sportive[86]. Il est également membre du Comité mondial pour les apprentissages tout au long de la Vie[87] dont il suit les travaux depuis 12 ans et de l'Association Reconnaitre[88] depuis son origine.

3.2.3 Partir en randonnée pour induire le récit de vie

La posture du chercheur est également construite par la connaissance expérientielle des effets de la narration (pratique intégrée au DU HIVIRF, module B) inscrite dans un parti pris de formation expérientielle, qui selon Pineau et Courtois (1991) « … est la possibilité pour l'adulte de travailler à sa forme, à partir des ruptures évènementielles de l'expérience individuelle et collective. Les possibilités formatives de l'expérience sont réalisées dans des situations où elle peut être prise en compte, valorisée, validée, rejoignant Kolb (1984) dans une conception de l'apprentissage expérientiel au travers de processus par intention (via l'observation réfléchie de l'expérience concrète), puis par extension (via la conceptualisation de l'expérimentation active). Cette posture éthique et épistémologique du chercheur considère donc la parité de valeur et la complémentarité des acquis théoriques et des savoirs d'expérience éprouvés et au travers d'un vécu raconté à la première personne.

---

[82] PSSM France est l'association française du réseau mondial de premier secours en santé mentale. https://www.pssmfrance.fr

[83] Code de vérification CSCV sur cette page : PK3RAWY : https://mon.certificat-voltaire.fr/verification-certificat

[84] Site de la fédération : https://www.ffrandonnee.fr

[85] Site de la fédération : https://www.ffme.fr

[86] Site de la fédération : https://www.ffrs-retraite-sportive.org

[87] Site du comité rattaché à l'UNESCO: https://www.cmatlv.org

[88] Site de l'Association : https://reconnaitre.openrecognition.org

Il y a donc deux temps dans cette conception des deux formes d'apprendre (Pineau, 1991):

- le temps de l'expérience, du vivre, de l'action, des évènements (durée réelle biophysique), pour nous le temps de la randonnée à vélo et à pied et du recueil du récit.

- le temps du récit et de son réfléchissement, de la mise en sens, de la conceptualisation, de l'intégration du vécu dans une histoire. Ainsi, selon Desroches (1990 ; p.36), « l'approche biographique est une démarche émancipatrice… il convient de partir du questionnement des pratiques, de l'idée du projet et de son expérience vécue, afin de pouvoir travailler en synthèse le vécu analysé et le perçu dûment conceptualisé et réfléchi. » Pour Galvani (2020), la visée de ce moment formatif est la compréhension des processus d'auto-hétéro-éco-formation par réflexivité expérientielle fondée sur la description des expériences vécues en 1ère personne.

3.2.3 Deux récits de vie en randonnée à l'épreuve de l'analyse

Pour Breton (2022), « l'enquête narrative intervient quand la personne s'y engage, se tourne vers son vécu, produit des actes et des gestes pour y accéder, s'oriente au cours de la narration à partir du diachronique, apprend à varier les niveaux de description de certains faits vécus identifiables dans son récit. » (p.56). Il y a donc une logique de « contrat » du narrateur avec lui-même et son narrataire. Le chercheur – narrataire est donc lui-même engagé dans une dynamique dialogique dans un espace-temps favorisant l'expression, le dialogue et l'interlocution, l'élaboration d'un récit soutenant la réflexivité, l'intersubjectivité. Nous nous sommes inspirés également de l'ouvrage coordonné par Filloux (2005), assez remarquable par les différents éclairages du groupe de chercheurs de l'Université de Nanterre.

Dans notre recherche, deux expériences, de récit de vie en randonnée, complètement indépendantes l'une de l'autre, sont organisées, chacune avec un objectif propre :

Randonnées	Caractéristiques	Espaces - temps du travail biographique
4 – Canal de Nantes à Brest du 28 juillet au 2 aout 2025	250 km à vélo en quatre étapes de Châteaubriant à Pontivy *Synthèse du Corpus : Annexe 4*	Préparation, organisation de la randonnée, guidage et enregistrement puis transcription du récit d'un évènement biographique en une séance un soir d'étape. Récit de vie de JCA en *Annexe 9* Objectif du récit : Transmettre son histoire de vie à sa fille et petit fils.

5 – Chemin de Pontmain du 13 au 30 septembre 2025	200 km à pied d'Angers au Mont-Saint-Michel via le Chemin de Pontmain. Chemin de pèlerinage moderne. *Synthèse du Corpus : Annexe 5* *21 Enregistrements de Récits de vie transcrits* *6 Enregistrements de données de compagnonnage*	Guidage de l'itinérance et du récit biographique d'une personne volontaire. Préparation, organisation de la randonnée, guidage et enregistrement puis transcription du récit de vie en cours de randonnée. Récit de vie de Fabiola en *Annexe 10* Objectif du récit : Éclairer et reconnaitre la valeur intrinsèque de sa propre expérience de vie.

Tableau 8 : deux expérimentations du récit de vie en randonnées vélo et à pied.

L'intervention du chercheur en amont, durant et en aval des randonnées, est cadrée par une convention chercheur-participant, restée orale pour la randonnée à vélo, mais rendue formelle pour le Chemin de Pontmain avec Fabiola[89]. Les points significatifs de cette convention (présentée en annexe 8) sont (inspiré notamment de Breton, 2022, p.88) :

- Objectifs et résumé des modalités de la recherche
- Rôle, statuts, responsabilités et missions du guide de randonnée, du chercheur, du narrataire et ce qui est attendu du narrateur, du niveau de collaboration à la recherche
- Dates et lieux de réalisation.
- Consentement formel et rétractation, élasticité du consentement.
- Mode de guidance proposé pour faciliter le récit, sa régulation et la métacommunication, flexibilité interpersonnelle dans une éthique de la sollicitude.
- Modalités de recueil et protection des données personnelles et destruction des enregistrements.
- Accès et relecture des travaux de recherche
- Anonymisation et diffusion contrôlée des données de recherche
- Signature par les deux parties

3.2.4 Phase 1 : Recueil des données de randonnée : Les carnets de randonnée

Les processus d'organisation, de préparation, de réalisation et de conclusion des randonnées sont décrits dans les carnets de randonnées des annexes correspondantes. Le corpus des données de randonnées est essentiellement utile à donner à un cadre identifié à la production des données de récits, dans des conditions compatibles avec les moments de narration, de

[89] Le prénom est évidement fictif.

façon maitrisable, adaptable et reproductible. La synthèse des données essentielles des deux randonnées est présentée en annexe 4 et en annexe 5.

3.2.5 Phase 2 : Guidance et recueil des données de récits

L'enquête narrative (Breton, 2022) est un « mode d'enquête en sciences humaines et sociales qui mobilise l'expression temporalisée du vécu (passage de l'expérience au langage) et la mise en mot du vécu dans un texte narratif », avec une dimension formatrice. Dans notre approche du recueil des données du vécu, deux participants (JCA et Fabiola) se sont impliqués dans ces randonnées, via un récit de vie réalisé en première personne. Une stratégie d'enquête narrative inspirée par Breton (2022) pour analyser le corpus des données de récits. Pour Breton (2022, p. 19-27)

> « Les savoirs expérientiels sont des savoirs singuliers, en première personne. Ils sont singuliers parce qu'ils se constituent au cours de la vie du sujet, de manière tacite, en fonction des situations vécues. Le " je " est la référence de la singularité du vécu à partir duquel s'édifie la mise en mots ».

Ces données des vécus singuliers sont recueillies en cours de randonnée, soit à l'occasion des étapes du soir, dans un environnement adapté (table de cabane, banc, café, bord de chemins, salon chez l'hébergeur) soit en cours de marche par enregistrement sur smartphone puis transcription brute au retour de la randonnée. Il existe ainsi de nombreuses configurations matérielles et physiques possibles entre marche ou vélo et situations d'entretiens narratifs.

Le recueil de récits durant les trajets à vélo est exclu pour des raisons de vigilance et de sécurité du déplacement. Les données de récits manuscrites et les textes des transcriptions brutes sont versés aux annexes correspondantes. Selon Breton (2024a) s'appuyant sur Vermersch (2000) et Depraz *et al.* (2011), Baudouin (2010), Baroni et Revaz (2016), les paramètres de la guidance lors de la production narrative du récit de vie sont :

1. Viser un vécu spécifié
2. Orienter la mise en mots à partir d'une perspective diachronique, rendant compte du vécu dans le temps
3. Réguler la cinétique du récit lors de l'expression, le mouvement induit par le récit
4. Inciter à poursuivre afin d'accélérer la vitesse du récit de soi
5. Inciter à ralentir afin de focaliser sur les faits (les moments marquants) et intensifier les niveaux de détails (récit microphénoménologique)

6. Maintenir la perspective d'ensemble, pour collecter les faits dans la chronologie tout en aidant à repérer les unités de sens produites par l'expérience vécue.

Le chercheur et narrataire s'efforce de guider vers une configuration narrative du récit de vie à la fois chronologique, articulé au diachronique et à sa cinétique, tout en soutenant la dicibilité du vécu (2022, p.31), et avec une granularité des séquences et unités de sens pertinentes au regard du vécu du narrateur.

La guidance du récit en première personne (le « je » comme acteur) est structurée par le chercheur autour des points de guidance suivants (Breton (2024 b), Adam (2015), Vermersch (2006), Denoyel (2023), Ricœur (1983), Duchesne et Skinn (2013)), avec pour fonction d'orienter le narrateur vers l'objectif spécifique convenu dans la convention chercheur-participant (document annexé à la convention et présenté aux narrateurs) :

Point de guidance du narrataire *(Niveau extradiégétique)*	**Actes de langage, de vigilance et relances au narrateur** *(Niveau intradiégétique attendu en « je »)*
Préparation de l'entretien (Rituel d'ouverture, mise à l'écart du monde commun, en conditions favorables et sereines au récit et immersion narrative)	Te sens-tu bien installé ? Que te manque-t-il ? Puis-je rappeler les enjeux et objectifs de ce travail narratif ? Te sens-tu prêt pour notre entretien ? Puis-je rappeler les conditions éthiques de notre entretien ?
Temporalisation du récit (repérage chronologique formel des évènements du récit, séquencement, périodes, durées, fragmentation)	Quel point de départ pour ton récit ? A quelle date/moment/ce fait/évènement a eu lieu ? Peux-tu repréciser la période, la date de cet évènement ? Était-ce avant/après telle date/évènement ? Combien de temps cela a duré ? Quel âge avais-tu (il – elle) à ce moment-là ? Quel est le point de départ/arrivée/d'étape de cet évènement ?
Explicitation des actions, faits, unités de sens et vécus singuliers (dynamique de soutien à l'accès au vécu par la mémoire, récit microphénoménologique, dicibilité *vs* émotions, rendu diachronique, mise en intrigue, élaboration de l'histoire, processus de reconnaissance)	Qui ? Quoi ? Où ? Quand ? Comment ? Pourquoi ? Pour quoi ? Combien ? Peux-tu revenir sur ce point x ? Est-ce que tu te souviens de ce fait/moment ? Peux-tu détailler ce point ? Quel sens a-t-il pour toi ? Quelle est son importance pour toi ? À quoi le relies-tu dans ton histoire ? Est-ce que l'ordre chronologique est bien celui-ci ? Comment a évolué cette situation ? Que ressens-tu à l'évocation de cet évènement ? Quelque chose est-il irracontable pour toi ? Quel sens donnes-tu à ce fait/évènement ? Qu'as-tu appris dans cette situation ?
Régulation de la stratégie narrative (reprise pour une cinétique de la narration située et incarnée, description granulaire du recentrage, encouragement, dynamique du récit)	Qui est ce « on », ce « nous » dont tu parles ici ? Dans cette situation générale (en 3e personne), quelle est ton action concrète, ta position, ton ressenti à toi précisément à ce moment-là ? (Évitement des discours justificatifs, argumentatifs, explicatifs, rationalisant au profit d'une expression expérientielle et temporalisée). Quelle est ta version personnelle des faits ? Qu'est-ce qui marque le plus/le moins cet évènement selon toi ?
Conclusion de l'entretien (vérification de l'intrigue du récit, complétude, authenticité du récit. Clôture de l'immersion narrative, retour à l'espace social commun)	Souhaites-tu ajouter une précision, un ressenti, un complément à une partie de ton récit ? Souhaites-tu revenir sur un point précis ? Rectifier un propos ? Voici la suite de ce travail… Nous pouvons clore ici cet entretien.

Conscientisation de l'expérience du récit (méthode de l'attention-vigilance, vécu réflexif de l'entretien, prise de conscience, osmose au milieu, mersivité, rapport au corps, perméabilité au lieu, au moment) Rituel de clôture.	Comment as-tu vécu cet entretien ? Quels sont tes apprentissages, désapprentissages, prises et déprises, mises en causes ? As-tu vécu des lâcher-prises, des abandons, des laisser aller en pleine conscience ? Quels sont tes étonnements ? Tes surprises ? Tes découvertes ? Tes nouvelles compréhensions ? Qu'est-ce qui change dans ta vision de la vie ? Du monde ? Dans la connaissance de soi ? Dans le sens des expériences vécues ?

Tableau 9 : table de guidance d'un récit en cours de randonnée

La guidance du narrataire s'effectue avec une préparation mentale spécifique de distanciation à l'expérience qui se dit, afin de réguler ses propres émotions, se préparer à être potentiellement affecté et éprouvé par compassion. Reconnaitre ses propres émotions suscitées par les épreuves d'autrui participe de la compréhension des récits de vie. Le chercheur a spécifié ce qu'il cherche à comprendre, comment se déroule la recherche et suscite l'engagement du narrateur. Dans les deux cas de notre enquête narrative, les récits sont recueillis par enregistrement sur dictaphone, au travers de séquences de cinq à quinze minutes environ pour faciliter les opérations de transcription.

3.2.6 Phase 3 : Régimes narratifs et analyse des récits

L'analyse appuyée par la théorie des régimes narratifs (régime mircophénoménologique *vs* régime biographique, Breton, 2022, p.141) aide à comprendre comment sont construits les récits à partir du vécu singulier du narrateur, en analysant trois paramètres (Breton, 2022, p.36-38):

- la succession des évènements (tension singulier - régulier)
- les empans temporels et la granulométrie du récit (tension général - détail)
- le format narratif attendu (tension dicible - lisible)

En narratologie, les indicateurs suivants sont synthétisés, pour analyser le récit :

- Structure narrative et organisation du récit
- Classique, linéaire, point de vue unique, limites, résolution
- Moderne : non linéaire, points de multiples, fragmenté
- Point de vue : perspective d'où le récit est fait
- Temps et Espace : réalistes, symboliques, abstraits, anachroniques
- Personnages : uniques, multiples, représentation, symboliques, complexes
- Techniques de narration : voix off, flash-back, ellipses.

Pour Ricœur (1984, p.128) « la mise en intrigue combine dans des proportions variables deux dimensions temporelles, l'une chronologique, l'autre non chronologique. La première constitue la dimension épisodique du récit, elle caractérise l'histoire en tant que faite d'évènements. La seconde est la dimension configurante proprement dite grâce à laquelle l'intrigue transforme les évènements en histoire. » Le travail narratif selon Ricœur conjugue les deux activités : la temporalisation des évènements sous forme chronologique, et la configuration de ces moments en unité de sens constituant la trame historique du récit.

Nous proposons une grille d'analyse des récits inspirée de Goupy et Lejeune (2017) en médecine narrative, et complétée par les dimensions, indices et indicateurs de notre recherche :

Cadre général du récit	**Contexte, source, destinataire, environnement**
Randonnée de référence	Liens récit - dimensions de la randonnée (cf. §2.1)
Désir/objectif du narrateur	Quel sens l'auteur veut-il donner à son récit Distanciation du narrateur par rapport à son récit
Format du récit Genre Narrateur Métaphore Diction	Prose, poésie, drame, prière, légal • Structure narrative et organisation du récit ○ Classique, linéaire, point de vue unique, limites, résolution ○ Moderne : non linéaire, points de multiples, fragmenté • Techniques de narration : voix off, flash-back, ellipses. Composition du format narratif attendu/proposé (tension dicible - lisible) « je» «nous» «il». Analyse des registres d'expression (vécu en premières personnes/à la première personne/en 3e personne) et de la nature des données (primaires, secondaires) Image dominante et Point de vue : perspective d'où le récit est fait Sérieux, emphase, froideur
Temps et granulométrie du récit	Passé, présent, durée • Temps et Espace : réalistes, symboliques, abstraits, anachroniques Analyse chronologique du récit et échelle Analyse diachronique du récit Analyse cinétique, séquentielle, granularité et fragmentation du récit Empans temporels et granulométrie du récit (tension général - détail)
Mise en Intrigue du récit	Ce qui se passe, recherche, chaos, reconstitution, liens Succession et articulation des évènements (tension singulier - régulier) • Personnages : uniques, multiples, représentation, symboliques, complexes
Apprenance	Dimensions de l'apprenance (cf. § 2.2)
Biographisation	Dimensions de la biographisation (cf. 2.3)

Tableau 10 : grille d'analyse des récits de vie

Dans la partie suivante, nous analysons les deux récits de vie de JCA et Fabiola.

Partie 4 : Récits de vie en randonnée

Nous présentons ici l'analyse de deux récits réalisés en randonnées, avec : JCA pour la randonnée quatre à vélo, de Chateaubriant à Pontivy par la Régalante et le canal de Nantes à Brest d'une part. D'autre part, Fabiola, pour la randonnée cinq, chemin de Pontmain, d'Angers au Mont-Saint-Michel à pied (voir tableau 8 ci-dessus).

4.1 ANALYSE DES DONNÉES ET RETOURS RÉFLEXIFS DE JCA

4.1.1 Rando 4 - JCA : Analyse des données

Pour analyser les données de la rando quatre – JCA, nous choisissons de mobiliser un cadre inspiré de notre synthèse conceptuelle articulée en trois pôles (randonnée, biographisation, apprenance) et croisés sur cinq niveaux : (1) Fondements (2) Engagements (3) Cognition (4) Perlaboration (5) Transformation (effets transformateurs inférés), issue du tableau sept ci-dessus. Les données de compagnonnage sont principalement issues des notes du carnet de randonnées (annexe 4) et d'observation participante du chercheur, tandis que les données de biographisation et d'apprenance sont issues principalement du récit de vie transcrit (annexe 10). Voici l'analyse du récit de JCA.

Données	Dimension d'analyse	Source et verbatim
Données de compagnonnage de randonnée	1 Organisation. Le chercheur a préparé le périple de 250 km à vélo, sans difficulté. Un ami Bernard se joint à la troupe le matin du départ. Les hébergements sont réservés par chacun.	Carnet de route.
	2 Conation. Tous les cyclistes sont habitués à ces étapes modérées sur pistes cyclables protégées d'environ 60 km/jours.	Carnet de route faisant office de « convention de roulage commune ».
	3 Cognition. Il n'y a aucune difficulté particulière, le parcours étant balisé sur des pistes et enregistré en trace GPX sur un GPS de vélo.	Voyage en routine.
	4 Psychologie. Le plaisir de la balade à vélo est le moteur de ce type de microaventures amicales. Les échanges et conversations spontanées entre cyclistes correspondent à environ six heures chaque jour.	
	5 Valeurs. La « vélosophie » partagée est celle du plaisir de l'aventure, de l'amitié partagée, de l'effort modéré, et des bons moments entre amis.	« c'était ma détente préférée… le vélo c'était bien, je n'avais rien à demander à personne, je pouvais

		pédaler quand j'avais envie de bouger »
Données de biographisation	1 Narration. Le récit est à la première personne mais certains passages en mode « on » lorsque le narrateur s'associe à ses amis dans l'action. La diction est très inconfortable avec énormément d'hésitations qui rendent le récit très instable et haché. L'expression est très hésitante avec bégaiement. Le récit est chronologique, sur une durée de presque toute la vie. JCA est âgé de 70 ans, ce qui signifie que le récit porte sur une durée d'expérience de 65 années environ. La diction exacte ne peut pas être transcrite directement en raison des mots répétés. Les doublons sont enlevés pour rendre le texte lisible et améliorable. Les séquences et les grains du récit sont hétérogènes, très déséquilibrés au début, puis s'améliorent vers la fin du récit.	Quarante-cinq minutes d'enregistrements, texte brut transcrit en annexe 10. Lieu : Terrasse extérieure dans le jardin d'un Gite à Redon, soir de la seconde étape. Lieu très agréable et serein, après une journée modérée où la fatigue est modérée. Pas de vent, pas de bruits parasites pour l'enregistrement.
	2 Réflexion sur l'expérience. De nombreux grains ne sont pas complets, car il y a une difficulté à mettre en mots des souvenirs peu dicibles en raison de l'effort de mémoire nécessaire.	Exemple de grain de récit incomplet : « Oui, j'avais un grand ami au lycée avec lequel j'étais très souvent. On partageait un peu ensemble la passion du football ».
	3 Cognition. La mémoire est mise à l'épreuve, et JCA cherche ses mots et comment s'y prendre pour évoquer ce sujet assez intime des amitiés. Certains moments du récit présentent une forte intensité car correspondant à des moments de vie majeurs dans le cours de la vie. « c'est difficile de se rappeler et d'arriver à parler intelligemment de ces choses qui sont anciennes ».	Exemple : « Je commençais à bien connaitre Aline. Je m'étais inscrit pour un diplôme de génie informatique à Montpellier mais finalement avec Aline je suis resté en région parisienne. Je croise Martine, qui me dit : je suis inscrit à Dauphine, tu peux essayer de t'inscrire…»
	4 Identitaire et reconnaissance sociale. JCA signifie plusieurs moments de « reconnaissance mutuelle » (Semaines régulières au ski, moment du divorce, mariages des uns et des autres, premières semaines de randonnées à vélo, tolérance et respect réciproque, liberté de chacun « ce n'est pas une obligation »).	« Ça fait quand même une belle performance puisque ça fait à peu près 68 ans d'amitié. Y compris dans les moments difficiles. Ils ont été là aussi quand j'ai divorcé de ma femme ». « Moi je n'ai jamais voulu qu'il y ait de conflit avec qui que ce soit ».
	5 Transformation (formabilité). Il y a un « savoir d'ordre existentiel » clairement formulé : la prégnance de la vie personnelle sur la vie professionnelle » la reconnaissance gratitude est énoncée.	« oui normalement ma vie professionnelle passe après ma vie personnelle ». « Ils ont été là dans les moments les plus difficiles de ma vie, vraiment ».
Données d'apprenance Hors récit.	1 Savoirs sensibles (pouvoir apprendre) Le premier soir de la randonnée, JCA exprime une blessure : « Ce matin-là, il est 9 h 30, mais le rendez-vous était à 9 h; ils ne m'ont pas attendu; ils sont tous partis sur les pistes, je me suis retrouvé tout seul ».	Hors récit, conversation soutenue par Bernard. Bernard insiste sur la dimension « manque de respect » que représentent les retards systématiques de JCA dans les rendez-vous pour les activités collectives.
	2 Conation (vouloir apprendre)	Protestation de JCA, mais…

	JCA entend la réflexion largement explicitée par ses deux amis et prend un engagement	
	3 Cognition (savoir apprendre).	Prise en compte dès le lendemain matin, où l'heure de rendez-vous est respectée à 2 minutes près.
	4 Singularité existentielle	
	5 Transformation (Formativité) JCA a opéré un changement de cadre de référence sur l'organisation à mettre en place chaque matin pour respecter l'heure du rendez-vous de départ d'étape.	Hors récit. JCA n'est plus en retard et s'organise désormais en fonction. « Je n'avais pas intégré que mes retards pouvaient être interprétés comme des manques de respect ».
Remarques :	« L'incident hors récit » de JCA valide son propos, signifiant que ces amitiés longues et durables sont bien ancrées sur un profond respect réciproque.	

Tableau 11 : rando 4 : Analyse du récit de JCA

4.1.2 Rando 4- JCA : Retour réflexif et résultats provisoires

Dans le récit de JCA, le contexte de randonnée bien préparée favorise le processus de biographisation qui rend compte d'une reconnaissance mutuelle de la valeur de l'amitié au sein du cercle de ses amis de longue date. JCA attribue et assume la longévité de ces amitiés à sa personnalité non conflictuelle, que l'on peut appeler une « autosocialisation raisonnée », marquée par une attention sincère et un profond respect pour l'autre, qui devient naturel dès lors qu'il est réciproque. JCA décrit ces liens amicaux comme une assomption ayant une valeur existentielle, un sentiment d'appartenance réciproque qui pour autant respecte la liberté de chacun de ses amis. L'exigence de ponctualité liée à la vie du groupe de randonneurs à vélo aura été l'occasion d'un apprentissage social pour JCA, au travers précisément du collectif d'amis. A la relecture du récit, JCA le considère fidèle à son histoire, à la représentation qu'il s'en faisait, et invite aussitôt le chercheur à venir travailler avec lui sa forme et les quelques corrections nécessaires, afin de préparer ses mémoires à l'attention de sa fille.

4.2 ANALYSE DES DONNÉES ET RETOURS RÉFLEXIFS DE FABIOLA

4.2.1 Rando 5 - Fabiola : Analyse des données

Pour la rando cinq (annexe 4), nous utilisons le même cadre d'analyse pour le récit de vie (annexe 11) de Fabiola.

Données	Dimension d'analyse	Source et verbatim

Données de compagnonnage de randonnée	1 Organisation : Juillet : Discussions avec Fabiola sur les objectifs du projet, les équipements, la préparation des sacs, les itinéraires, le mode à pieds ou à vélo. Fabiola tranche début septembre, mais ne suit pas toutes les consignes de préparation (prise dans la charge du travail quotidien). Sac trop petit, chaussures neuves pas suffisamment formées, entrainement à la marche insuffisant, sac trop lourd sans révision.	Enregistrements parc Balzac, Angers.+ Grand Pont. « Je ne demande pas l'anonymat, il y a une partie de ma vie dont j'ai honte, c'est une façon pour moi de m'en libérer et de laisser une petite trace de soi ». Mon but : « La curiosité, mais aussi, la proposition de Philippe sur la randonnée biographique, ça a fait échos ». « Même si ma vie pouvait être banale, mais en fait il n'y a pas de jugement à avoir. Mais peut-être aussi ais-je un but secret : celui d'accepter ma propre histoire, de la revisiter sous un aspect un peu plus….Joyeux ? » « Je travaille pour la science, je suis un cobaye » (rires).
	2 Conation Entrainement initial insuffisant. Douleurs violentes et mal au pied dès le premier jour. Chaussures blessantes qui frottent et coincent les orteils gauches. Ampoule soignée au gros orteil droit et talon gauche. Déshydratation en cours de résolution Constipation résolue avec risque d'occlusion intestinale écarté le 3e jour. Soin des pieds chaque soir avec crème régénérante Soin des pieds chaque matin avec crème antifrottement	16/09 : Fabiola diagnostique une périostite tibiale, provoquée par la pose répétée du talon (repos et anti-inflammatoire). Douleurs aux muscles des mollets et cuisses avec contractions. Après des heures de doutes, discussions et conseils de nos hôtes (pèlerins expérimentés), nous décidons que Fabiola arrête la randonnée au jour 4 et prendra le train du retour à Laval. Retour le 18/09 à Angers.
	3 Cognition : Désir d'apprendre de Fabiola, de transmettre, d'échanger, de réfléchir, de saisir les effets miroirs.	Enregistrement parc Balzac, Angers : Je ne sais pas ce que je vais y trouver, et c'est pour ça que j'y vais. C'est l'aventure, la nature, les rencontres, le récit de vie, des moments durs, et de joie, je ne sais pas ce qui va se passer. J'ai les pétoches, mais je vais certainement apprendre des choses.
	4 Psychologie. Sentiment paradoxal d'enthousiasme et d'inquiétude. Échange sur le compagnonnage (questions de Catherine sur le DU de Tours et la mobilisation des savoirs d'expériences), de psychogénéalogie et d'épigénétique.	Enregistrement parc Balzac, Angers Ambiguïté très forte Enthousiame/inquiétude. Je travaille actuellement sur moi-même, sur la libération émotionnelle. Cette expérience de récit de vie en randonnée m'a profondément ému.
	5 Valeurs. Juillet : discussion sur les motivations profondes de Fabiola. Fabiola se dit en chemin de connaissance de soi	Enregistrement parc Balzac, Angers « Je me sens poussé à le faire ! » « Pour moi ma vie n'a pas de valeur ? « J'ai envie de raconter tout ce dont je me souviens, malgré des souvenirs tronqués, »

	« Catherine : moi j'en ai eu marre de raconter mon histoire dans les accueils pèlerins, à force ça lasse ».	« Et pourquoi la vie devrait-elle avoir un sens ? »
Données de biographisation	1 Narration : Récit à la première personne. Les temporalités biographiques sont équilibrées (sur les 25 premières années de la vie). Les évènements diachroniques sont liés à des moments à forte valeur émotionnelle et décisionnelle dans le chemin de vie chaotique, et ses nombreux rebondissements et obstacles. Les enchaînements sont largement explicités dans les logiques de causes à effets. La violence intrafamiliale, institutionnelle et masculine est omniprésente. La chronologie est bien reconstituée dans sa fonction mémorielle et sa cohérence.	21 séquences d'enregistrements transcrites dans le texte brut (Annexe 11) Pas de thème Chronologie régulière (Ami de Catherine : « Moi j'aimerais écrire les moments où j'ai eu la chance ma vie, ce qui a fait que ma vie a été ma vie pour mes petits enfants. »)
	2 Réflexion sur l'expérience. La réflexivité mersive est surtout présente dans la petite enfance chez l'arrière-grand-mère. Fabiola confie hors enregistrement avoir révélé des faits intimes qu'elle n'avait jamais exprimé auparavant, avec détachement et recul, « que la marche favorise ». C'est un effet de la marche.	Enregistrement le grand pont, avec Catherine+un ami de passage : « le plus difficile dans la séance de récit de vie d'hier soir, a été de se remémorer ces moments de vie de l'enfance. Cela a été difficile pour moi. Et c'est aujourd'hui que plein de choses me sont revenues. Je ne me suis pas réécouté pour le moment. Je trouve ça bien ce récit. Plus je vais être détendu, mieux la mémoire va fonctionner. Ça m'a surpris de pouvoir raconter tout cela. C'est comme si la marche avait eu pour conséquence d'ouvrir quelque chose, malgré la fatigue, voilà ! Aidé à être plus connecté à soi, pour écouter les bribes de ma vie, j'ai été très surprise de ça. La marche ça ouvre quelque chose. »
	3 Cognition : les processus biographiques d'apprentissage sont très liés aux épreuves de la vie, en particulier à l'enchaînement des malchances et des forces qui s'opposent au projet professionnel dans les métiers du soin (idée de vocation perpétuellement contrariée).	Exigence farouche dans la préparation des interrogations (13 ans, cinquième) Échec à Saint-Charles non expliqué Exigence dans les devoirs au Bon Pasteur Exigence dans la préparation du DRASS Candidature refusée à l'école d'aide-soignante à Nantes Rejet du projet de formation par Promo Jeunes Échec à l'entrée au DAEU Acharnement au BEP Comptable AFPA
	4 Identitaire et reconnaissance sociale la quête de reconnaissance ne semble pas conscientisée, la reconnaissance par les parents et la fratrie n'est pas recherchée, comme abandonnée car considérée comme impossible	« je ne me sentais pas du tout à ma place » « j'étais le souffre-douleur de mon père, puis de ma mère » « Je ne me sentais pas faire partie de la famille »

	5 Transformation (formabilité). On peut identifier plusieurs fils de cohérence au cours du récit : ne pouvoir compter que sur soi-même pour avancer dans la vie, saisir pleinement des moments existentiels, devoir renoncer à ses désirs profonds face aux oppositions de la vie	« il faut que je me sauve ! » « puisque je n'arrive pas à faire ce que je veux (métiers du soin), alors je vais faire ce que je n'aime pas ! (comptabilité et gestion)»
Données d'apprenance	1 Savoirs sensibles (pouvoir apprendre)	« je me souviens de l'odeur de l'herbe, de la cuisine et des légumes du jardin, du bûcher » « les cachetons pour ne plus rien ressentir »
	2 Conation (vouloir apprendre)	Double parcours acharné : a) pour tenter d'accéder à un des métiers du soin (aide-soignant, infirmière) b) pour survire dans le renoncement, au travers des métiers de la comptabilité et de la gestion administrative.
	3 Cognition (savoir apprendre)	Construction intuitive de stratégies d'apprentissage « je me mettais devant mon PC à 8 h jusqu'à 2 h du matin »
	4 Singularité existentielle	« qu'est-ce que j'ai pu pleurer, pleurer… »
	5 Transformation (Formativité)	Les premiers éléments ne sont pas exprimés dans le récit de vie, mais abordés en discussion, en particulier le matin du départ.
Remarques :	Le processus de biographisation et la description du parcours d'apprenance sont inachevés (Il reste 25 années de vie à explorer, ainsi qu'une métaréflexion sur le récit de vie et sa mise en forme, et son usage éventuel.)	

Tableau 12 : rando 5 : analyse du récit de Fabiola

4.2.2 Rando 5 - Fabiola : Retour réflexif et résultats provisoires

Faute d'une organisation de prise de notes adaptée, l'essentiel des 24 heures de discussions et réflexion et d'échanges informels entre Fabiola et le chercheur (en dehors des enregistrements du récit) ne peut être complètement intégré aux données de compagnonnage de randonnée. En marchant, lors des pauses, le soir avant, pendant le diner avec notre hôte, enfin de soirée, le matin au petit déjeuner, et peu avant notre séparation à Laval[90], Fabiola, hors récit de vie enregistré, se laisse surprendre, déstabiliser, se mettre en colère, éclater sa joie, saisir des opportunités, étonner, puis réfléchit, ressent, discute, explore (se) reconnait, s'exprime, chemine intérieurement, s'apaise, se ressource, se recentre. En

[90] Nous avons pris la décision de stopper la randonnée pour Fabiola, en raison d'une certitude de blessure majeure de tendinite ou de fasciite tibiale, interdisant la poursuite de la marche, et de la nécessité de consultation d'un médecin et de soins et de repos (environ un mois de repos ont été nécessaires). Fabiola et le chercheur ont conclus que l'anticipation et l'empêchement de cette inflamation étaient quasi impossible.

quatre jours, l'expérience de randonnée combinée au récit de vie prend une dimension existentielle bouleversante, mais aussi autorégulatrice, compréhensive, et finalement favorise l'énonciation d'une identité narrative, qui cependant reste inachevée. Pour le chercheur l'accompagnant, le travail de régulation portant simultanément sur les trois postures (guide de randonnée, narrataire, chercheur) a été particulièrement rude et difficile à analyser tant il a été dense et complexe, nos accueillants pélerins s'y associant spontanément de surcroit. A la remise en main propre du récit de vie et de l'album photos de cette expérience unique, l'émotion est forte, entre le souvenir traumatique de la souffrance engendrée par la blessure, et le cadeau existentiel inédit du récit, même inachevé. Se pose la question de continuer à avancer dans ce travail, l'enjeu portant principalement sur le processus de biographisation engagé, et à travers lui la reconnaissance de soi et de sa « légitimité à être ». Quelle sera la nouvelle forme de randonnée choisie, et de récit, pour la suite ? Peut-on rester ainsi au milieu d'un tel travail biographique inachevé ? La décision revient à Fabiola, dans ses propres temporalités de vie.

Partie 5 : Confrontations et perspectives

5.1 DISCUSSION ET SYNTHÈSE

5.1.1 Le récit de soi en randonnée, parenthèse apprenante ?

Notre question de recherche était (rappel) :

comprendre au travers de récits de vie, réalisés en cours de randonnée, comment sont mobilisées les dimensions de la pratique de la randonnée, du processus de biographisation et d'apprenance, et les interactions observables entre ces dimensions.

Nous pouvons donc y apporter une réponse provisoire et encore partielle. À travers les deux expériences de récits de vie en randonnées de JCA (à vélo) et de Fabiola (à pied), il est possible de combiner les différentes dimensions (la randonnée favorise le récit de vie) sous réserve de concevoir des scénarii qui représente une sorte d'ingénierie du compagnonnage :

- Définir dans la convention (narrateur-narrataire) le livrable dans son but, sa forme, son délai et, s'il le souhaite, y associer, autant que possible, le narrateur. Cela doit se faire jusqu'à la publication souhaitée, afin de pouvoir réguler le processus de biographisation jusqu'à l'objectif recherché par les parties prenantes.
- Respecter les exigences (physiques, physiologiques, psychologiques, contractuelles, juridiques, matérielles et logistiques, de sécurité) de la pratique de randonnée en sécurité, et sa guidance sereine, autant que possible, sachant qu'un avis médical peut être nécessaire pour ajuster le format de la randonnée.
- Organiser durant la randonnée des espaces-temps dédiés au recueil du récit de vie, que la randonnée favorise du point de vue de la mémoire, avec un compagnonnage en confiance et sécure. Le format des espaces – temps peut ainsi être adapté aux contraintes de santé des narrateurs (stimulation de la mémoire, outils facilitateurs de la narration, guidage de l'écriture, modalités d'explicitation…).
- Intégrer dans le scénario de marche et le compagnonnage biographique, et dans le cadre de l'observation participante, les prises de notes à la volée pour saisir les moments métaréflexifs, les retours d'expériences et les expressions du savoir sensible, les apprentissages biographiques, les savoirs sensibles, « les instants magiques. »

- Organiser des espaces-temps dédiés à la relecture, à la mise en forme du récit, à la recherche de l'exhaustivité du récit, en fonction de la recherche et du but visé, dans le délai le plus court possible, afin de soutenir le processus de biographisation dans ses différentes phases.

Globalement, il s'agit de coordonner la conduite de la randonnée et le processus de biographisation de façon équilibrée et régulée.

Cependant, ces deux expériences de récits de vie de JCA et Fabiola n'ont pas été centrées sur les processus d'apprenance. Nous avons décidé de procéder à un recueil de récits collectifs pour mieux tenter d'appréhender les objets et les formes d'apprenance à l'occasion de randonnées.

5.1.2 Observation participante et recueil de témoignages en pèlerinage

Nous avons eu l'opportunité d'observer et de questionner des marcheurs expérimentés et aguerris à la randonnée de pèlerinage, au sein de l'association via Sanct Martini France et de sa section en Pays de Loire et Touraine, qui gère le Chemin de Saint-Martin dans cette région. Le chercheur a ainsi pu participer à deux pèlerinages à l'automne 2025, et recueillir un corpus de données complémentaires :

Randonnées	Caractéristiques	Espaces - temps du travail biographique
6 – Via Sancti Martini du 4 au 7 septembre 2025	70 km de pèlerinage collectif en quatre étapes de Nantes à Saint-Florent-le-Viel puis Angers. *Synthèse du Corpus : Annexe 6*	Observation des conditions de faisabilité d'un récit de vie en collectif ou semi-collectif. Observation des opportunités et contraintes de récit de vie dans un contexte collectif de pèlerinage.
7- Angers-Tours du 4 au 11 novembre 2025	135 km en sept étapes de pèlerinage collectif sur la via Sancti Martini pour l'été de la Saint-Martin 2025 *Synthèse du Corpus : Annexe 7*	Observation participante à la vie du pèlerinage. 16 témoignages exploitables en marche pour un récit collectif des expériences vécues par les pèlerins, et de leurs savoirs expérientiels, dont un exceptionnel par sa portée mondiale. *Compilation des témoignages en Annexe 12* *Photos, albums et lettres de l'association à consulter dans le dossier.*

Tableau 13 : randos 6 et 7: organisation des pèlerinages

5.1.3 Analyse des témoignages en pèlerinage

Elle porte sur les notes d'observation participante et l'analyse des récits réalisés auprès des pèlerins de Saint-Martin, tous expérimentée sur la pratique du pèlerinage à l'honneur de Saint Martin de Tours, évêque de Tours au 5e siècle apr. J.-C. Ces pèlerins ont tous des compétences pratiques en randonnée complètement intégrées, d'une part, et d'autre part une absence de repères précis sur les approches biographiques. Notre questionnement s'est porté sur une question simple et unique accessible à tous : « Qu'as-tu appris au travers de tes marches et pèlerinages ? » Avec une liberté totale d'expression des réponses. Voici l'analyse d'une douzaine de témoignages de ces pèlerins de l'été de la Saint-Martin de 2025.

Données	Dimension d'analyse	Source et verbatim
Données de compagnonnage de pèlerinage	1 Organisation. Rando 6 la première randonnée est dirigée par J. qui est un véritable érudit de la via Sancti Martini. Nous prenons en charge S. pour l'aider à s'adapter à nous. Rando 7 : 14 pèlerins partis de Sablé-sur-Sarthe rejoignent 14 autres pèlerins partis d'Angers à Candes Saint Martin.	Notes d'observation participante rando 6. Photos, album photos, photo des vœux 2026, qui montrent le caractère puissant de l'expérience partagée dans ce pèlerinage. L'organisatrice a diffusé mon message de chercheur – intervieweur potentiel 48 heures avant le départ du pèlerinage, à tous ses participants au départ d'Angers et de Sablé-Sur-Sarthe (dossier de l'annexe 7).
	2 Conation. Les distances de 20 à 25 km/jour sont éprouvantes mais bien supportées. Les pèlerins ont l'habitude d'une certaine endurance de la marche.	Rando 7. Les pèlerins se laissent guider par les organisateurs. Une erreur d'orientation nous retarde d'une heure à l'arrivée à Saumur, en pleine nuit, chez les Sœurs de Jeanne de la Noue.
	3 Cognition. Rando 6 J. nous fait découvrir l'itinéraire comme un véritable voyage culturel (Sculpteurs Nantais, pêcheurs de Loire, Histoire de Louis de Funes, architecture, paysages, lieux historiques, Rendez-vous avec experts locaux, églises remarquables. Rando 7 : énormément de partages entre pèlerins toute la journée. Mais la diversité des témoignages me laissent penser que les savoirs d'expériences sont inconscients/intransmissibles/conscientisables/formalisables ou formulables /transmissibles/ partageables selon les systèmes cognitifs de la personne.	Albums photos. Notes de recherches. Sandra « Marcher, çà aide à réfléchir ». Chercheur : tous les savoirs ne sont pas partageables.
	4 Psychologies : Rando 6 : le soir du 3e jours, au camping Babin, notre guide induit spontanément un récit de vie pour S., qui nous accompagne de façon extraordinaire dans ce pèlerinage (Atteinte de la maladie d'Alzheimer)	Observation participante en rando 6. Un récit de vie émerge spontanément de la bienveillance réciproque entre les pèlerins. Apprendre à se connaître mutuellement émerge spontanément. Les échanges rentrent dans l'intimité (couple, décès, enfants, maladie…)

	Rando 7 : les pèlerins ont entre 55 et 75 ans, la mémoire joue un rôle clé dans la façon de vivre le pèlerinage, pour nourrir la réflexivité.	Rando 7 : notes de recherche : se remémorer, analyser, reformuler, écrire, communiquer, partager.
	5 Valeurs. Rando 6 : Instantanément, le respect et la solidarité s'installent entre nous. La crédentiale est tamponnée à la librairie Siloë, en face de la cathédrale de Nantes. La fusion des deux groupes se fait lors de la messe de la nativité de Marie qui rassemble 500 personnes à Notre-Dame du Marillais. Rando 7 : Tous les soirs l'hébergement pèlerin (foyer d'accueil, gite, famille hospitalière) marque les esprits (générosité, partage, chaleur, pragmatisme, soins)	Notes de randonnées. Crédentiales
Données de biographisation	1 Narration. Les témoignages recueillis le sont par une forme de « microtrotoir » de compagnonnage, annoncé par le message de Sandra que j'avais préparé ». La narration étant provoquée sur le rapport à « l'apprendre en chemin », cette question qui n'est pas un raisonnement commun provoque des réponses toujours singulières, d'abord par le ressenti dominant de la personne, qui sert d'entrée dans la mémoire. La posture d'écoute de respect et non-jugement du chercheur a facilité la sincérité des réponses, même avec les hommes, moins enclins à cette forme d'intimité, car j'étais avant tout un pèlerin comme les autres.	La plupart des récits sont courts (entre 5 et 15 minutes) et ne contiennent pas suffisamment de données denses de biographisation. Cependant des « bribes » de vie, voire des récits d'évènements significatifs sont apparus, car porteurs d'un sens dans le rapport à la randonnée ou au pèlerinage. Une dimension spirituelle est présente dans tous les témoignages. Le fichier d'enregistrement de Marie-Hélène n'est pas exploitable. Sa réponse était « C'est le chemin qui me choisit ». Cette personne est notamment allée à Jérusalem à pied.
	2 Réflexion sur l'expérience. Le point le plus fort est celui de la reconnaissance comme acte de découverte de soi-même. Le mouvement d'intériorité est souvent évoqué, notamment dans le rapport à la nature.	
	3 Cognitions les apprentissages expérientiels sont surtout présents pour les aspects pragmatiques (chaussures, sacs, limitation des vrais besoins, sobriété heureuse)	
	4 Identitaire et reconnaissance sociale. L'identité narrative s'exprime au travers des « partages » avec les autres pèlerins, une dimension présente dans tous les témoignages.	
	5 Transformations (formabilité) la reconnaissance – gratitude est présente dans plusieurs témoignages	
Données d'apprenance	1 Savoirs sensibles (pouvoir apprendre). Le rapport à la nature est présent dans les apprentissages dans sept témoignages sur 16. L'approche est sensible, non intellectualisée, dans le champ des perceptions (vue, odorat, écoute, etc.). Aucun savoir formel n'est	« Je découvre le contact avec la nature. Je l'assimile profondément, je suis très sensible à la beauté de la nature, à la beauté de tout ce qui est vivant. Je découvre des lieux, le plaisir de découvrir la nature, une conscience qui m'envahit tout comme l'énergie de la terre, l'énergie des rochers. Je contemple l'extérieur,

	évoqué (pas de connaissance botanique, géologique, anthropologique à priori).	c'est-à-dire la nature, le vent, les couleurs, les odeurs, les animaux. Je m'émerveille devant la nature : l'architecture, les reliefs, les paysages, c'est beaucoup de plaisir. »
	2 Conation (vouloir apprendre) Le rapport aux autres est largement identifié comme moteur dans la randonnée, par les apprentissages et les échanges que ces moments partagés permettent. L'intensité des rapports sociaux est évoquée dans 14 des 16 témoignages. Les valeurs ajoutées des échanges avec ses partenaires de marche ou vélo sont largement évoquées : - Apprentissage de tout ce qui est utile à la pratique de la randonnée - Partage de valeurs spirituelles et confiance en l'autre - Dépassement de soi, confiance en soi - Changements d'habitudes	J'apprends « par les contacts avec les autres personnes, dans la marche en groupe ; l'attention aux autres, le projet familial qui a marqué nos enfants, l'engagement auprès des autres ; les moments de partage ; l'enrichissement de soi et des autres, les liens sociaux extérieurs dans le pèlerinage, ça rapproche, c'est une découverte et un retour à l'optimisme quant à la nature humaine, un attachement aux valeurs universelles. Je suis très fier de lui (conjoint) ; ma plus belle découverte, c'est (C. ; et aussi C.) ; les autres nous permettent aussi d'avancer. Finalement, on réalise que tous ces petits gestes d'amour qu'on offre, tous ces petits abandons, sont ce qui rend possible la rencontre avec les gens. Ils révèlent leur fragilité, la fragilité que l'on partage tous, ainsi que nos propres peurs. Apprendre à m'adresser à l'autre parce que je suis excessivement timide, aller vers l'autre et vivre pleinement le quotidien, on a envie de transmettre cette joie, c'est un contagieux aussi ;on roule avec des gens et on échange sur ce plaisir-là ; tu apprends des autres (faire des nœuds, adapter tes habits. Le repas partagé à l'église Saint-Julien a été un grand bonheur. Je suis ouvert à toutes les rencontres, je prie pour mes amis en marchant, je savoure chaque rencontre, chaque belle rencontre.
	3 Cognition (savoir apprendre) Le rapport aux savoirs les plus formels (efforts physiques, équipements, règles de sécurité, gestion des itinéraires, orientation, gestion d'un club de randonnée, assurances) est présent dans 12 des témoignages sur 16. Ces savoirs sont à la fois « socles », c'est-à-dire considérés comme des savoirs de base nécessaires pour la pratique de la randonnée ou du pèlerinage ; mais aussi secondaires, au sens où ils ne correspondent pas aux buts principaux recherchés. Ils sont énoncés comme moyens pour la randonnée, mais pas comme fin. Ces savoirs sont l'objet de partages entre randonneurs, comme ressources, mais non comme finalité. Ce sont des apprentissages pragmatiques mais non existentiels, ils ont assez peu de dimension affective, sauf dans le cas de souffrances physiques.	J'apprends : « le côté physique, les petites souffrances, cette dépense physique, c'est un bonheur, j'étais désorienté, devant l'effort ; on met un pied devant l'autre, on avance, tu penses à rien d'autre finalement, je pense à rien. Le problème c'est surtout l'orientation. Quand tu encadres une randonnée, tu te sens responsable. Il faut prendre des bâtons pour essayer d'éviter les accidents. (J'ai géré l'association.) Le sac à dos doit être porté sur les hanches. Il faut prendre la crème NOK, les pansements pour les pieds, les granules d'arnica, le doliprane. J'ai appris à m'équiper correctement, bonnes chaussures et bonnes chaussettes au forum des chemins. Grâce à mon agenda, je peux tout anticiper. J'apprends à être satisfait de ce que j'ai, à ne plus craindre de ne pas posséder suffisamment. Je réalise que je suis plus âgé et que mes jambes me font mal. Je dois apprendre à fonctionner avec mes sens : ma vue, mes oreilles, mon odorat. Je dois être prudent et vérifier que mon vélo est bien réglé. J'ai planifié mes itinéraires et mes

	Notons que la dimension de l'effort reste peu évoquée, sauf en phase de randonneur « débutant ».	hébergements pour être serein et léger. (les voies cyclables) sont des bulles de silence. »
	4 Singularité existentielle Le rapport réflexif à soi dans une dimension singulière correspond aux apprentissages biographiques les plus marquants. Ces derniers revêtent diverses formes (contemplation, intériorisation, spiritualité, connaissance de soi, sens de la vie, orientation, sérénité intérieure, sentiment d'universalité, harmonie, humilité, fraternité, liberté, présence, sobriété heureuse, espérance…). Tous les témoignages (17/16) évoquent cette dimension existentielle, sous les multiples formes évoquées, produisant un kaléidoscope des singularités existentielles. Témoignage exceptionnel de Ann Sieben « waouh, fondamentalement, les gens sont bons, même les plus difficiles. La compassion est présente entre humains, pour un humain avec un autre humain. Personnellement, je considère que les gens sont bons pour moi : pendant 18 ans j'ai fait des pèlerinages dans 56 pays et 92000 km à pied, j'ai jamais passé une nuit dehors, et j'ai jamais fait une journée sans nourriture ni en ayant peur pour ma vie ? Les gens du monde sont bons. People are good ! » 11 novembre 2025, Basilique Saint-Martin de Tours.	J'apprends « l'intériorisation, la découverte de la spiritualité des autres, même ceux un peu éloignés de la foi ou d'une spiritualité ; à vivre une expérience sur le plan spirituel pendant un temps significatif, en lien direct avec Dieu quand je suis dehors ! Sur le plan spirituel, c'est une démarche de reconversion. La marche me permet de me perdre dans la contemplation, car je suis principalement dans cet état d'esprit. Il y a une sensibilité spirituelle liée à Saint-Martin qui m'interpelle beaucoup en ce qui concerne le partage. Dans ma démarche de christianisme, de réconciliation, de découverte de soi, de gestion de ses propres émotions, je cherche à mieux me comprendre et à donner un sens à ma propre existence. J'ai appris surtout à mieux me connaître, les réponses qui me viennent en marchant ne sont pas nécessairement des questions que je me suis posées. Ça m'a donné confiance en moi et m'a apaisé. J'ai ressenti une dimension spirituelle, un sentiment d'universalité. Marcher en pleine conscience élargit ma conscience, me rapprochant de la conscience universelle à travers l'humanité. Je contemple davantage que j'apprends, dans une contemplation intérieure, en harmonie secrète avec ce qui m'entoure. Lorsque je marche, je découvre l'humilité, la fraternité, la beauté du monde, le pardon, la tolérance. J'ai appris l'abandon, la confiance, le sens de l'effort, le chemin de la vie est celui des épreuves. Ça m'a appris la patience, la confiance, la providence, l'hospitalité. J'ai surtout appris une profonde amitié spirituelle avec mes compagnons de route. Le temps de prière (pendant la marche) peut presque être considéré comme une retraite. Je découvre comment vivre avec une force intérieure, une énergie, comment vivre l'instant présent, l'espérance, une dimension spirituelle. »
	5 Transformation (Formativité) Deux témoignages (A. et V.) évoquent sans équivoque une dimension transformatrice accomplie, axiologique et téléologique de la pratique du pèlerinage, modifiant leur cadre de référence pour la conduite de leur vie en général.	… ces choses apprises sur le chemin qui transforment la vie quotidienne, sans forcer ; il y a aussi un sentiment de très grande liberté, une liberté. + témoignage sur la compassion.
Remarques :	Les 17 témoins ont ainsi largement documenté le lien entre les dimensions de l'apprenance et de la pratique du pèlerinage, de la randonnée à pied et à vélo. : en résumé : « Je marche, donc je veux, je peux, et je sais apprendre. »	

Tableau 14 : analyse des pèlerinages et récits collectifs sur la Via Sancti Martini

Face à l'unanimité des pèlerins de cette randonnée de pèlerinage de l'Été de la Saint-Martin de Tours, sur les formes d'apprentissages qui s'y construisent, qu'en pensent les auteurs qui ont établi des récits complets de leur périple et/ou de leur vie ? Nous explorons quelques récits récents ou actuels, écrits par des auteurs pèlerins ou randonneurs eux-mêmes.

5.2 CE QU'EN DISENT QUELQUES AUTEURS

Afin de mettre en confrontation les résultats de nos sept expériences de randonnées en 2025, nous explorons les propos d'auteurs dont les récits explorent différentes dimensions éthiques ou pratiques de leur expérience, parfois des non-dits, des savoirs d'expériences de randonnées qui seraient restés implicites ou indicibles dans notre propre receuil de données.

5.2.1 Marcher, entre fragilité et hospitalité

Pourquoi Bernard Ollivier (2012) a-t-il nommé son association « SEUIL » ? Son voyage sur la route de la soie (partie Turquie et Iran notamment) en pays musulman et d'une grande pauvreté a été marqué par l'hospitalité des paysans et villageois qui lui offraient chaque soir, avec mille sourires, le gîte et le couvert pour la nuit, à lui, cet improbable chrétien éberlué venant d'un riche occident, voyageant en mendiant à pied dans le désert, vers un Orient si incertain. Franchir « le seuil » d'une maison protectrice sans condition et sans contrepartie est devenu pour lui l'expression ultime de la compassion de l'homme face à la fragilité de chaque existence, en particulier celle du voyageur à pied, dont la vie dépend de l'hospitalité du sédentaire, socle éthique d'une vie en société (Margron, 2010). La première des valeurs que Bernard Ollivier a redécouverte sur la route de la soie « est l'hospitalité » (2012, p.119). Pour nos pèlerins modernes, sur le chemin de Pontmain, et sur la Via Sancti Martini, la question de l'accueil pèlerin pourtant est peu discutée - découverte étonnante pour Fabiola – mais d'une importance majeure au niveau des rencontres. La pratique étonnante du *donativo* reste difficile à appréhender pour un Occidental, pratique pourtant fondatrice d'une éthique et d'une charte du pèlerin[91] et de l'accueil dans les familles hospitalières[92].

[91] Charte du pèlerin de Compostelle : https://compostelle-centre.fr/wp-content/uploads/2021/04/Charte-du-pèlerin-v1-fr.pdf

[92] Charte de la famille d'acceuil pélérin : http://compostelle-anjou.fr/wp-content/uploads/2022/11/Charte-des-familles-hospitalieres-49.pdf

5.2.2 Marcher n'est pas un exercice physique, mais spirituel

Bernard Ollivier (2012, p.44) : « Dès les premiers pas, à l'aube, je reprenais le fil de ma vie interrompu la veille. Pas à pas, je révisais mon existence (…) tout est passé à la moulinette de ma mémoire. Ainsi, réfléchir sa vie se fait en marchant, dans le mouvement du corps tout entier. « Nos fesses nous portent plus que la plante de nos pieds » (*ibid*. p.45 ; p.47). « Je redevenais un être complet, agile, flexible, cette reconstruction me rajeunissait, mon organisme fabriquait à jet continu cette hormone du bonheur, cette endorphine qui fait oublier le poids du sac. » « La marche induisait une sorte de dynamique spirituelle : je n'avais jamais ressenti avec autant de plaisir l'acte de penser (…) J'étais au centre de la création, en symbiose avec la nature (*ibid*. p.49). » « Coupés du monde, les pèlerins de Compostelle deviennent écrivains et penseurs par la magie de la marche. » La force de l'écriture est d'ailleurs soulignée par une autre pèlerine,Marie-Eve Humery (2020, p.151) : « Ce processus intérieur qu'engage l'écriture met à la lumière des aspects que l'on ne soupçonne pas avant de s'y adonner.» « La longue solitude de la première partie du trajet m'avait beaucoup appris sur moi-même. Il me restait à en faire la synthèse et à en tirer des conclusions. » (Ollivier, 2012. p.66). Bernard Ollivier évoque l'apprentissage autodidacte du marcheur : « Le handicap des autodidactes est qu'ils peuvent difficilement s'intégrer dans des ensembles construits, fermés, réservés à ceux qui sortent du même moule. (…) J'apprends de tout tout le temps : la monnaie, la langue locale (farsi, mandarin, arabe, turc, russe), les arts, les coutumes, les cartes, le GPS. » (*ibid*., p.128) Et d'ajouter (p.129) : « La marche, je ne le répéterai jamais assez, n'est pas un exercice physique, mais spirituel (…). C'est mon esprit qui me porte littéralement (…). Le merveilleux équilibre que je ressens, dû à l'exercice quotidien, induit le même équilibre intellectuel. J'ai retrouvé un esprit sain dans un corps sain. » (*ibid*. 130.)

5.2.3 Compostelle : être le héros de sa propre initiation ?

Une abondante littérature compostellane fait le récit, depuis un demi-siècle seulement, des aventures singulières des *peregrinus : «* Marcher, c'est traverser. (…) La marche devient un but parce que la joie est dans le mouvement complice de l'âme et du corps *»* (Grandais, 1997, p.234). De nos jours, près d'un demi-million de personnes représentant une centaine de nationalités parcourt les chemins de Compostelle en Europe (depuis la Pologne, la Suisse,

l'Italie, les pays scandinaves, du Benelux, traversant la France vers Saint-Jacques-de-Compostelle en Espagne). Des chrétiens d'Amérique du Nord et du Sud, de Corée, du Japon, de Chine, d'Australie se lancent sur ce chemin qui était quasi inconnu au lendemain de la Seconde Guerre mondiale. Pauline Wald, psychologue et conférencière, a recueilli sur son chemin de Compostelle des pépites de pèlerins, qu'elle partage désormais dans ses conférences[93] « Connaissances du monde ». Voici quelques-unes de ces pépites[94], propos de pèlerins suédois, allemands, italiens, français, coréens, etc. :

> « Le chemin est intérieur ; on apprend la providence avec toujours autant de surprises ; j'apprends la générosité ; j'ai appris à avoir de la compassion pour moi-même ; j'apprends à écouter mon propre rythme ; j'apprends à recevoir ce qui advient, à accepter ce qui vient ; j'apprends à me sentir plus conscient ; la marche c'est une méditation, une expérience de changement profond ; j'apprends à me sentir aimé des autres, parce que je suis humain, pas pour mon égo ; tu apprends que tu n'as besoin de presque rien sur le chemin. »

De son ouvrage (Wald, 2022, p. 297), nous retiendrons l'essentiel de ce qui constitue, selon les termes de Delory-Momberger, les transformations liées aux processus d'apprentissage et aux transactions biographiques :

> « Sur le chemin, on se déleste de nos conditionnements et de nos croyances. On se dépouille des affaires de son sac à dos, et aussi de ses pensées. Cette transformation ne peut s'opérer qu'à la mesure de notre propre degré d'ouverture. Il s'agit de s'abandonner à ce que le Chemin nous propose pour le laisser nous transformer, sans chercher à tout contrôler ».

L'historien et pèlerin érudit québécois, Yves Belleval (dans Dumais, 2025) s'attache cependant peu à la dimension biographique et transformatrice du chemin, pour s'intéresser plutôt à son histoire et au patrimoine architectural, naturel et religieux des 17 grands chemins de Compostelle modernes. Mais *a contrario*, le chercheur québécois Pierre Rajotte[95] (2018) analyse « l'héroïté » dans les récits de voyages sur les chemins de Compostelle. Sur la base du célèbre récit « Immortelle randonnée, Compostelle malgré moi » (Ruffin, 2014) et de 47 autres récits initiatiques québécois de 1996 à 2016, il montre que le schéma narratif de « monomythe » met en corrélation le statut d'un héros et l'accomplissement d'un voyage initiatique. Cette identité narrative héroïque se construirait au cours du cheminement comme

---

[93] Présentation du Film : https://connaissancedumonde.eu/films/compostelle-chemin-de-vie

[94] Propos receuillis lors d'une projection privée de Pauline Wald, le 12 novembre 2025.

[95] Pierre Rajotte est professeur en sciences humaines et sociales, spécialiste des récits de voyage, à l'Université de Sherbrooke, faculté d'éducation. https://www.usherbrooke.ca/dall/departement/personnel/personnel-enseignant/pierre-rajotte

un rite exutoire et cathartique, propice à une métamorphose existentielle. Pour lui, le *camino* rend possible un travail de restauration et de transfiguration identitaire : l'expérience du Chemin semble agir comme un rite conjuratoire tributaire d'une représentation de soi en héros ». Le *camino* n'est plus une fin en soi, « mais un moyen d'activer un état d'apaisement et de recentrement sur l'essentiel et sur soi » (Rajotte, 2018, 28 {en ligne}).

5.2.4 Qu'ai-je appris (d'indicible) de ce voyage ?

À cette question que pose Gaston Pineau (2014, p.207) au retour de son voyage à vélo en Galilée, il répond : a) les arts de la voie, c'est-à-dire la capacité à apprendre de tous les évènements et mouvements logistiques, culturels, sociaux, accidentels rencontrés sur la route ; b) la vélosophie, un art de vivre, de la mobilité à deux roues, de la liberté d'un mouvement épique et sportif, et d'une écomobilité sociale postmoderne, c) d'un art de la création de nouveaux possibles, de nouvelles reliances, de nouveaux dialogues ». Pierre Dominicé, dans la postface de son récit, reprend, à propos de Gaston Pineau cette pensée de Nicolas Bouvier « J'ai compris que « l'état nomade » avait quelque chose à m'apprendre » (Bouvier, 1993).

Au terme de 11 années de marche autour du monde, 64 pays traversés, 54 paires de chaussures usées, 75000 km à pied, Jean Beliveau (2013) rentrant chez lui à Québec, se demande, brusquement « Ai-je assez donné, assez vu, assez compris les êtres ? ». Pour Alain Lequien (2024) une vie entière s'est accomplie depuis son retour du Moyen-Orient en 1963 : encore mineur, il s'émancipe et s'ancre dans la philosophie du *carpe diem*[96].

Les Nantais Timmel et Grouard (2024) ont réalisé une double aventure. La première est de créer au XXIe siècle une nouvelle voie de pèlerinage, la Via Ligeria, qui joint Nantes à la Via Francigena, puis Rome. La seconde, en officialisant ce nouvel itinéraire, d'en faire le récit à partir de leur carnet de route tenu au fil de la marche sur Facebook. Clara Gaymard (2024), une chef d'entreprise, fait le récit de « sa » Via Francigena, qu'elle qualifie de « voyage initiatique et poétique. Une manière de voir, d'être présent au présent, de relier les pieds à la tête, de retrouver ces qualités qui viennent enrichir l'âme, de permettre une perception plus profonde et plus significative de la vie ». Pour Aliénor Vidal de la Blache (2024, p.218), « nous

[96] Selon Horace : « Cueille le jour présent sans te soucier du lendemain ».

(les marcheurs) cherchons tous la même chose. Ce quelque chose est indicible, niché dans le cœur de chacun. »

5.2.5 Marcher avec quelques philosophes

Dans son « Art de la marche, de la santé à la poésie de vivre », Laurent Hutinet (2018) reprend toutes les dimensions de la marche. Il parle des incroyables bénéfices pour la santé quand on marche avec tout son corps, de l'art du minimum et de la sobriété dans l'équipement, de la marche comme danse du chat, du poids du sac sur le bassin comme gouvernail, de la biomécanique de chaque pas en montée et en descente, des étirements, des équilibres, de la souplesse et de l'agilité. Selon lui, « l'activation du cerveau reptilien produit tous les neurotransmetteurs dont le néocortex a besoin pour résoudre un problème complexe. » (p.64) S'orienter, partir à la rencontre de notre « bonne vieille terre au milieu du ciel » (p.78), ou encore se tenir droit comme une affaire de dignité, à la manière des marches politiques de Gandi ou de Martin Luther King, et vivre l'ivresse de la lenteur du pas à pas. « Pour ma part, c'est la marche qui m'a instruit à l'écriture, comme d'autres personnes plus célèbres » (p.82). « Faire vivre le nomade qui est en nous, c'est renouer avec ce qui fait notre humanité. » (p.87). Pour Michel Serres (dans Ortoli, 2018, p.78) « La marche c'est la moitié de mon métier. On écrit au rythme de ses pieds ».

Pour David le Breton, la marche sollicite trois dimensions du temps : « On la rêve d'abord, puis on l'accomplit, et enfin on la raconte (2020, p. 156). (…) Célébration du corps, des sens, de l'affectivité, mise en branle de toute la personne, présence active au monde, elle remet en contact avec soi et avec la sensation d'exister.» (p.17). Pour Le Breton, évoquant l'expérience de « Seuil » et des « Petits Princes » :

> « d'innombrables autres marches (dites « de rupture ») pourraient être ainsi mises en perspective pour montrer combien elles amènent le jeune à prendre de l'assurance, donnant lieu à une réconciliation avec soi et avec les autres » (p.137). « Ces longues marches nourrissent une démarche initiatique, elles procèdent à une lente remise au monde. Au terme du parcours le jeune n'est plus le même qu'au départ. La marche amène souvent à la renaissance, au passage du gué du fleuve, qu'il échouait jusqu'alors à franchir. Elle est un laboratoire pour la réinvention de soi » (p. 140). « Finalement, le vrai voyage, c'est de se quitter soi. » (p.155).

5.3 RÉSULTATS : CLÉS POUR LA «RANDONNÉE BIOGRAPHIQUE APPRENANTE»

Notre question de recherche était, pour rappel :

- comprendre au travers de récits de vie, réalisés en cours de randonnée, comment sont mobilisées les dimensions de la pratique de la randonnée, du processus de biographisation et d'apprenance, et les interactions observables entre ces dimensions.

Au regard de nos sept expérimentations, de l'analyse de la littérature scientifique, de pratique de randonnées, des récits de pèlerinage et des réflexions des philosophes de la marche et du vélo, nous pouvons énoncer les quatre résultats suivants :

- La pratique de randonnée, telle que définie en partie deux, comporte les dimensions matérielles et légales, physique et physiologique, psychologique et sensible, cognitive et apprenante, et enfin contemplative et spirituelle. En particulier, philosophes, anthropologues, médecins, pèlerins et praticiens de la marche, à l'instar de Picq, s'accordent à dire que la marche est une caractéristique fondamentale qui participe à définir l'humain par sa bipédie, en questionnant les méfaits de la sédentarité dans nos sociétés humaines, et qu'écrire ou raconter son périple et sa vie participe à chacune de ces dimensions ;
- Les différentes pratiques d'histoires de vie (autobiographie, psychobiographie, recherche par le récit de vie, histoires de vie en collectifs[97]) selon les chercheurs comportent les dimensions narratives, cognitives, expérientielles, identitaires et transformatrices, mobilisant des savoirs sensibles, des savoirs d'expérience et de résilience au travers d'un processus de biographisation, dans lequel on retrouve les quatre niveaux de reconnaissance et d'identité narrative (de soi, identité des autres et mutuelle, gratitude) énoncés par Paul Ricœur.
- La randonnée, par l'ensemble des dimensions dynamiques qu'elle engendre (rapport à soi, au mouvement du corps, stimulations du néocortex, contemplation, rapport à la nature et aux autres), crée des conditions favorables à l'expression d'un récit de vie ou à l'écriture autobiographique, ainsi que nous le rappellent Michel Serre, David le Breton ou Bernard Ollivier. Cependant, la guidance du récit de vie par l'explicitation ou l'aide à l'écriture autobiographique *a posteriori* ne donne accès au processus de biographisation que pour des auteurs aguerris, comme le montrent les randos 4 et 5, ou l'expérience de SEUIL, critiquée dans ses limites par Bernard Ollivier lui-même. Pour la plupart des personnes, en particulier en rupture ou en fragilité, un processus de compagnonnage biographique est à inventer pour articuler la dynamique réflexive de la marche avec les dynamiques de la narration, de la biographisation et de réflexivité sur les savoirs sensibles, les savoirs d'expérience et de résilience.
- L'apprenance ou l'apprendre à apprendre au travers d'un récit de vie en randonnée reste accessible au travers d'une ingénierie du compagnonnage, qui organise la réflexivité sur le contrôle des savoirs, vouloir et pouvoir apprendre dans des processus

[97] Cette classification est attibuée à Christophe Niewiadomski (2023).

> métacognitifs conscientisables. Un tel défi peut intéresser par exemple des dispositifs de formation en écoformation par le récit de vie, qui aboutissent à des transformations ou des tournants de vie, avec une « émergence de conscience qui s'accompagne de mise en sens de soi et de son existence dans le monde » (Cottereau, 2025, p.249).

Ces résultats ouvrent quelques perspectives et des exigences à la « randonnée biographique et apprenante ».

5.4 PISTES POUR RANDONNÉES BIOGRAPHIQUES APPRENANTES

Nous proposons ici une définition de la randonnée biographique et apprenante, des exemples inspirés de cette recherche exploratoire et des points de repère éthiques et pratiques pour envisager un approfondissement de ces explorations.

5.4.1 Proposition de définition

Nous définissons la randonnée biographique comme une pratique de déplacement volontaire de son propre corps, par le moyen de sa propre bipédie, ou son adaptation (vélo), selon une itinérance choisie, sur un sentier ou parcours balisé ou non, dans un but de biographisation, librement choisi (autobiographique, de santé, psychobiographique, de recherche, de contemplation, ou de recherche collective). La randonnée biographique peut s'accomplir seule ou en compagnonnage biographique, articulant la pratique de la randonnée avec un processus de biographisation, et associant éventuellement un dispositif pédagogique spécifique, par exemple dans le champ de l'écoformation.

5.4.2 Trois exemples projetés

Nous proposons ici trois exemples d'usages de randonnées biographiques et/ou apprenantes, imaginées avec un but formatif, prolongeant ou transformant des expériences existantes.

Type de randonnée biographique apprenante	Description
Transition de vie (démarche individuelle)	Marche ou périple à vélo de deux à trois mois pour publics en rupture de parcours dans leur vie (année sabbatique, réorientation, sortie de prison, début de retraite, reconversion en milieu de carrière, transition après maladie ou accident…)

	Accompagnement hybride randonnée + récit de vie centré sur l'autobiographie raisonnée, la capitalisation des compétences et savoirs d'expériences, la redéfinition d'un projet, la resocialisation et les processus de reconnaissance sociale. Un dispositif apprenant peut y être associé sous la forme d'un « test de projet », une immersion dans un environnement à explorer (nouveau milieu professionnel envisagé) Résultats escomptés : entrée effective de la personne dans sa nouvelle vie
Formation écocitoyenne sur un territoire (démarche écologique collective)	Marche apprenante collective de quatre mois répartis sur quatre saisons, pour les élus d'un territoire écologique (exemple : élus des communes autour du lac de Grand-Lieu), avec enfants des écoles, étudiants en écologie, en sciences politiques, et ingénieurs écologues en charge du territoire, de l'ADEME et de l'agence de la biodiversité). Accompagnement de randonnée apprenante + récit de vie collectif des habitants du territoire avec recherches (histoire, anthropologie des paysages, agriculture, pêche, biodiversité, impacts des activités humaines sur l'environnement, identités narratives collectives de territoire…) Résultats escomptés : scenarii ou plans de gestion coordonnés sur le territoire délimité
Formation d'ingénieurs à la dépollution industrielle (démarche de projet politique)	Tour de France hybride (Véhicules laboratoires d'analyse chimique) avec randonnée vélo régionale et marches locales sur toutes les communes) par des élèves ingénieurs en dépollution, des chercheurs sédentaires et nomades, des explorateurs en urbex, accompagnés par des élus régionaux, départementaux et locaux) sur tous les sites industriels non dépollués et les 90 000 décharges sauvages du territoire national. Accompagnement en randonnée biographique et apprenante en biochimie de l'environnement + récit de vie en autobiographie raisonnée de tous les participants + récit de vie collectif lié à l'histoire de chaque lieu pollué, avec mesures d'impact des activités humaines dans le temps long. Résultats escomptés : année de spécialisation d'ingénieurs en dépollution, prise de conscience de la responsabilité humaine dans les décisions et leur impact sur l'environnement et les générations futures. Diagnostics et plans de dépollutions. Plaintes et procès contre les pollueurs.

Tableau 15 : trois exemples de randonnées biographiques apprenantes

5.4.3 Repères éthiques pour randonnées biographiques et apprenantes

Inspirée des chartes d'éthique des pèlerins, des formateurs et des chercheurs, on retiendra les principes suivants :

- Le respect inconditionnel de la dignité humaine, et donc du consentement de chaque participant à une « convention biographique » qui fixe les modalités de l'accompagnement biographique, au-delà de l'enquête narrative
- Lorque qu'il y a une démarche apprenante formelle, l'établissement d'une convention de formation sur les savoirs formels, mais laissant la place à un processus de reconnaissance des savoirs informels, expérientiels et sensibles
- Le respect des responsabilités de l'accompagnant et du participant aux randonnées (règle de sécurité, assurance, secours en cas d'accident, chartes de respect dans les hébergements, etc.)
- La contractualisation entre partenaires pour établir les rôles et livrables attendus de chacun et des collectifs.

Conclusion

Pour Jean-Paul Kauffman[98], « la marche participe au dévoilement de ma propre existence » (Kauffman, *in* Ortoli, 2018, p.20). Notre recherche exploratoire nous a permis de réaliser un état des lieux de la place de la randonnée dans une littérature de voyage qui a déjà une histoire de plusieurs siècles. La randonnée y tient le rôle d'une jeune grand-mère de 85 ans à peine, nouvelle star et véritable phénomène de société : pour 15 millions de personnes elle chemine entre contraintes de sédentarité imposée par les modes de vie, le besoin de sport et de nature, et nouveaux désirs nomades et existentiels. Aux côtés des auteurs et des philosophes de la marche et du vélo, nous avons pu explorer sept contextes de randonnées associées à une approche d'histoire de vie : l'autobiographie en marchant, le travail biographique en randonnée en étoile et sport santé, le récit de vie en randonnée vélo ou en chemin de pèlerinage, le récit de vie individuel ou à l'occasion d'un pèlerinage collectif. Les résultats permettent de comprendre comment la randonnée, au travers de la mise en mouvement du corps, favorise le récit de vie ou l'écriture biographique, ainsi que les apprentissages autour des savoirs sensibles, d'expérience et de contemplation, parfois jusqu'à des accomplissements transformateurs ou initiatiques, à l'instar du processus de biographisation décrit par les chercheurs, notamment par Delory-Momberger.

Les limites de cette recherche concernent a) la difficulté à mettre en forme l'accompagnement que nous nommons compagnonnage biographique en contexte de randonnée, tant cette démarche, est exigeante en postures différentes et simultanées, et les méthodes de l'enquête narrative inadaptées aux conditions de l'itinérance ; b) la difficulté métacognitive pour les narrateurs à identifier leurs savoirs formels, informels, sensibles, voire existentiels (Baeza, 2018) même avec une aide à la réflexivité (Gaglio *et al*, 2025) qui tente de dépasser l'expression d'une identité narrative.

Il reste donc aux formateurs et aux chercheurs à développer plus profondément les possibilités de la randonnée biographique en contexte de transition de vie, d'une part, et

[98] Jean-paul Kauffman est journaliste, marcheur. A été retenu trois ans comme otage au Liban. La marche aux iles Kerguelen a été pour lui une véritable rédemption.

d’autre part à imaginer des dispositifs d’écoformation (Cottereau, 2025) plus audacieux dans un triple ancrage biographique, territorial-environnemental, et politique.

Peut-être, pour faire écho à la vélosophie de Gaston Pineau et de Paul de Vivie, faire naître une randosophie, une philosophie de «l’apprendre par l'histoire de vie en randonnée» ancrée dans l’écologie d’un territoire , et le sens de la responsabilité pour les générations futures ?

« Avec la nature et les peuples de la Terre
Sur les chemins de la Vie, je marche
L’esprit libre, le pas léger,
Et le cœur… définitivement universel »

(Massonnie, 2022, p.193)

Références

TABLE DES SIGLES

AEPF :Académie des écrivains publics de France

AFEST : Action de formation en situation de travail

APA : Activité physique adaptée

APEC : Association pour l'emploi des cadres

ASIHVIF : Associaltion internationale des histoires de vie en formation

BIT : Bureau international du travail

CMATLV : Comité mondial pour les apprentissages tout au long de la vie

CNCP : Commission nationale des certifications professionnelles

CNED : Centre national d'enseignement à distance

CNFDI : Centre national privé de formation à distance.

CNSGR : Comité national des Sentiers de Grande Randonnée

CEF : Centre éducatif fermé

CPF : Compte personnel de formation

CRLV : Centre de recherche sur la littérature de voyage

DPJJ : Direction de la protection judiciaire de la jeunesse

EBA : Écriture biographique accompagnée

EFIV : Enfants de familles itinérantes et de voyageurs

FFRP : Fédération française de randonnée pédestre

FFSE : Fédération française de sport d'entreprise

FFME : Fédération française de montagne et d'escalade

FFRA : Fédération française de la retraite active

FFvélo : Fédération française de cyclotourisme

GPS : *Global Positioning system*

GPX : *GPS eXchange format*

GREC : Groupement des Écrivains-Conseils®

GR : Sentier de grande randonnée homologué par la FFRP

GRP : Sentier de randonnée de Pays homologué par la FFRP

IA : Intelligence artificielle

IHM : Interfaces Homme-Machine

IRM : Imagerie par résonance magnétique

MOOC ou CLOM : Cours Ouvert en Ligne ouvert à tous

OCDE : Organisation internationale pour le commerce et le développement économique

OIP : Observatoire international des Prisons

ONG : Organisation non gouvernementale

OMS : Organisation mondiale de la santé

PDIPR : Plans départementaux des itinéraires de promenade et de randonnées

PSC : Premiers secours de sécurité civile

PSSM : Premiers secours en santé mentale

RNCP : Répertoire national des certifications professionnelles

ROME : Répertoire officiel national des métiers et des emplois

RS : Répertoire spécifique des certifications professionnelles

SPIP : Service pénitentiaire d'insertion et de probation

UNESCO : Organisation des Nations Unies pour l’éducation, la science, la culture

VAE : Vélo à Assistance électrique

VAE : Validation des acquis de l'expérience

VTT : Vélo tous terrains

VTC :Vélo tous chemins

TABLE DES TABLEAUX

Tableau 1 : trois activités de randonnées autobiographiques initiales 33

Tableau 2 : articulation activités de randonnées/activités de recueil des histoires de vie 34

Tableau 3 : les sept dimensions de la pratique de la randonnée 38

Tableau 4 : cinq dimensions de l'apprenance dans une approche biographique 45

Tableau 5 : autobiographie raisonnée et parcours de reconnaissance 52

Tableau 6 : cinq dimensions du processus de biographisation par le récit de vie 57

Tableau 7 : articuler randonnée, apprenance et biographisation 58

Tableau 8 : deux expérimentations du récit de vie en randonnées vélo et à pied. 65

Tableau 9 : table de guidance d'un récit en cours de randonnée 68

Tableau 10 : grille d'analyse des récits de vie 69

Tableau 11 : rando 4 : Analyse du récit de JCA 72

Tableau 12 : rando 5 : analyse du récit de Fabiola 75

Tableau 13 : randos 6 et 7: organisation des pèlerinages 78

Tableau 14 : analyse des pèlerinages et récits collectifs sur la Via Sancti Martini 82

Tableau 15 : trois exemples de randonnées biographiques apprenantes 90

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Adam, J.-M. (2011). *Les textes types et prototypes* (3e édition). #0, Armand Colin.

Albert, M. (2025). *Rando Solo : Le guide féministe*. Gallimard.

Alheit, P., & Dausien, B. (2005). Processus de formation et apprentissage tout au long de la vie : Travail biographique, construction de soi et formation. *L' orientation scolaire et professionnelle*, *34*(1), 57-83.

Adam, J.-M. (2011). *Les textes types et prototypes* (3e édition). #0, Armand Colin.

Albert, M. (2025). *Rando Solo : Le guide féministe*. Gallimard.

Alheit, P., & Dausien, B. (2005). Processus de formation et apprentissage tout au long de la vie : travail biographique, construction de soi et formation. *L' orientation scolaire et professionnelle*, *34*(1), 57-83.

Alheit, P., & Von Felden, H. (2009). *Lebenslanges Lernen und erziehungswissenschaftliche Biographieforschung : Konzepte und Forschung im europäischen Diskurs*. Springer.

Ali, M., Pauline ;. Dinomais, Mickaël ;. Annweiler, Cédric ;. Dumurgier, Julien ;. Guillonneau-Bonan, Isabelle ;. Rolland, Yves ;. Rousseau, François ;. Cogné. (2024). *Exploration en IRM cérébrale des capacités de marche chez les sujets âgés à travers le spectre cognitif. Substrat neuronal du contrôle de la marche volontaire* [PhD Thesis]. http://www.theses.fr/2024ANGE0043

Anadón, M. (2004). Quelques repères sociaux et épistémologiques de la recherche en éducation au Québec. *La recherche en éducation: étapes et approches*, *3*, 20-36.

Anadón, M. (2006). La recherche dite «qualitative» : De la dynamique de son évolution aux acquis indéniables et aux questionnements présents. *Recherches qualitatives*, *26*(1), 5-31.

Anadón, M., & L'Hostie, M. (Éds.). (2001). *Nouvelles dynamiques de recherche en éducation*. Presses de l'Université Laval, Distribution de livres, Univers.

Astier, I., & Duvoux, N. (2006). *La société biographique une injonction à vivre dignement*. #0, l'Harmattan. http://www.sudoc.fr/108818063

Astragal, L. (2014). *J'écris ma vie*. Albin Michel.

Aubret, J., & Blanchard, S. (2010). *Pratique du bilan personnalisé tests, questionnaires, entretiens, techniques de groupes, portfolios évaluations des expériences et des compétences expertise psychologique, conseil, coaching* (2e édition). #3, Impr. Chirat. http://www.sudoc.fr/143750763

Baecque, A. de. (2013). *Écrivains randonneurs*. Omnibus. http://www.sudoc.fr/171115708

Baecque, A. de. (2015). *Les voix de Compostelle*. Omnibus. http://www.sudoc.fr/186228252

Baecque, A. de. (2016). *Une histoire de la marche*. #0, Perrin, France culture. http://www.sudoc.fr/192156268

Baeza, C. (2018). Narrativité, savoirs existentiels biographiques et grande santé. In *Grandir avec la maladie. Esquisses biographiques de portraits d'adolescent malades chroniques.* (p. 123-145). L'Harmattan.

Bah, T., Ndione, L. C., & Tiercelin, A. (2015). *Les récits de vie en sciences de gestion orientations épistémologiques et méthodologiques*. #0, Éditions EMS, Management & société. http://www.sudoc.fr/190969539

Barbier, J.-M., Bourgeois, É., & Chapelle, G. (2009). *Encyclopédie de la formation*. #0, Presses universitaires de France. http://www.sudoc.fr/137566301

Barlow, M. (2016). *Écrire l'histoire de sa vie*. Chronique sociale.

Baroni, r., & Revaz, F. (2016). Narrative sequence. *Contemporary narratology*, *Ohio State Univiversity Press*.

Baudouin, J.-M. (2010). *De l'épreuve autobiographique contribution des histoires de vie à la problématique des genres de texte et de l'herméneutique de l'action*. #0, Peter Lang.

Bégout, B. (2020). *Le concept d'ambiance essai d'éco-phénoménologie*. #0, Éditions du Seuil.

Bégout, B. (2025). *La pensée mersive de l'ambiance à l'affinité*. #0, PUF.

Beillerot, J. (1982). *La société pédagogique. Action pédagogique et contrôle social*. FeniXX.

Beillerot, J., Berdot, P., & Blanchard-Laville, C. (2000). *Formes et formations du rapport au savoir*. L'Harmattan, 2000.

Béliveau, J. (2013). *L'homme qui marche*. Flammarion Québec.

Bergamelli, M. (2023). *Écrire sa vie, Autobiographie, Mode d'emploi*. Books on Demand.

Bergier, B. (1996). *Les affranchis*. #0, Desclée De Brouwer. http://www.sudoc.fr/003997014

Berman, M. G., & Kross, E. (s. d.). Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression. *Journal of Affective Disorders*, *140*(3), 300-305.

Berryman, T. (2012). S'émanciper du maître mètre, de l'Homme qui mesure et manipule. *Éducation, environnement et développement durable...*, 45.

Bertaux, D., & Singly, F. de. (1997). *Les récits de vie : perspective ethnosociologique*. #0, Nathan. http://www.sudoc.fr/004310330

Boghossian, manuel. (2013). *Vivre en plein air. Le guide du robinson des temps modernes*. Delachaux et Niestlé.

Boucault, J., Rasse, J., & Grenoble (1972-....), P. universitaires de. (2023). *Chanteurs d'oiseaux. Le fabuleux destin de deux enfants qui ont appris la langue des oiseaux*. #0, Les Arènes, PUG. http://www.sudoc.fr/270362177

Bouchard, A.-M., Charroin, G., & Thomassey, N. (2025). *La bible du grand voyageur [les astuces indispensables pour voyager mieux avec moins]* (6e édition). Lonely planet. http://www.sudoc.fr/285050656

Bourdages, L., Lapointe, S., & Rhéaume, J. (1998). *Le « je » et le « nous » en histoire de vie*. #0, Éditions de l'Harmattan. http://www.sudoc.fr/011305282

Boutinet, J. P. (2014). *Grammaires des conduites à projet*. Humensis. https://books.google.fr/books?id=_pcKCwAAQBAJ

Boutinet, J.-P. (2009). *L'ABC de la VAE*. #0, Érès. http://www.sudoc.fr/139155406

Bouvier, N., & Plattner, P. (Réalisateurs). (1993). *Le hibou et la baleine* [Enregistrement vidéo].

Bremond, C. (1973). *Logique du récit*. #0, Éditions du Seuil.

Breton, H. (2021). Vie et devenir de la collection «Histoire de vie et formation» : De l'épreuve narrative à l'herméneutique du sujet. *Vingt-cinq ans de vie d'une collection. Quelle (s) histoire (s) en formation ?* 279-296.

Breton, H. (2022). *L'enquête narrative en sciences humaines et sociales*. #0, Armand Colin.

Breton, H. (2024a). Éducation de l'esprit et attention-vigilance chez Varela. *Francisco Varela: Une pensée actuelle*.

Breton, H. (2024b). Entretiens narratifs et récits incarnés : Examen des conditions pour l'accès au vécu au cours de l'enquête. *Nouvelles perspectives en sciences sociales, 20*(1), 31-55.

Breton, H., & Cadei, L. (2021). *Narrer l'expérience pour accompagner les parcours d'apprentissage. Recherche-action-formation dans un campus des métiers en Indre-et-Loire*. #4. http://www.sudoc.fr/256004099

Burnett, B., Evans, D. J., & Katelan, J.-Y. (2018). *Design de vie faire le point sur sa vie et explorer les possibles*. #0, De Boeck Supérieur. http://www.sudoc.fr/229035582

Carré, P. (2014). L'autoformation, d'hier à aujourd'hui. In *Apprendre, pourquoi, comment ?* Sciences Humaines.

Carré, P. (2020a). *L'apprenance, un nouveau rapport au savoir*. #0, Dunod. http://www.sudoc.fr/242104088

Carré, P. (2020b). *Pourquoi et comment les adultes apprennent. De la formation à l'apprenance*. #0, Dunod. http://www.sudoc.fr/249146673

Carré, P., & Caspar, P. (2004). *Traité des sciences et des techniques de la formation* (2e édition entièrement revue et augmentée). #0, Dunod. http://www.sudoc.fr/081153775

Carré, P., & Fenouillet, F. (2008). *Traité de psychologie de la motivation*. #0, Dunod. http://www.sudoc.fr/130322202

Carré, P., & professionnelle, F. D. à la formation. (1992). *L'autoformation dans la formation professionnelle*. #0, La Documentation française. http://www.sudoc.fr/003006018

Chaillan, M. (2024). *Écrire sa vie*. Éditions de l'Observatoire.

Chaput, M., Girguère, P.-A., & Vidricaire, A. (1999). *Le pouvoir transformateur du récit de vie Acteur, auteur et lecteur de sa vie. Actes du 2e symposium du Réseau québécois pour la pratique des histoires de vie, Magog, septembre 1995*. Harmattan. http://www.sudoc.fr/046623078

Charlot, B. (1997). *Du rapport au savoir : Éléments pour une théorie: Poche éducation; 1*. Anthropos.

Chase, S. E. & others. (2011). Narrative inquiry : Still a field in the making. *The Sage handbook of qualitative research*, *4*, 421-434.

Christin, R. (2025). *Peut-on voyager encore ? Réflexions pour se rapprocher du monde*. #0, Éditions Écosociété. http://www.sudoc.fr/284346527

Collectif. (2001). *Récit de vie oral, récit de vie écrit dossier*. Presses universitaires de Rennes. http://www.sudoc.fr/060613106

Colloque, Pineau, G., & Jobert, G. (1989). *Les histoires de vie actes du Colloque*. #0, L'Harmattan. http://www.sudoc.fr/007396198

Cortès, É., & Cortès, M. (2015). *Bibliothèque du pèlerin*. Fayard. http://www.sudoc.fr/190475021

Cosnefroy, L., Conjard, P., & Demougeot-Lebel, J. (2010). *L'Apprentissage autorégulé*. #4. http://www.sudoc.fr/189190566

Cottereau, D. (2025). *Habiter le monde au fil de soi. Récits de vie et écoformation*. #4. http://www.sudoc.fr/284361488

Coulon, M. J., & Le Grand, J.-L. (2000). *Histoires de vie collective et éducation populaire les entretiens de Passay*. L'Harmattan. http://www.sudoc.fr/05107852X

Courtois, B., Pineau, G., & professionnelle, F. D. à la formation. (1991). *La formation expérientielle des adultes*. #0, La Documentation française. http://www.sudoc.fr/002507056

Danvers, F., Wulf, C., & Septentrion. (2003). *500 mots-clefs pour l'éducation et la formation tout au long de la vie 1700 ouvrages recensés, 1992-2002* ([2e édition entièrement refondue et augmentée]). #0, Presses universitaires du Septentrion. http://www.sudoc.fr/070984964

De La Brosse, G. de. (2021). *Éloge du pèlerinage*. #0, Salvator. http://www.sudoc.fr/259399620

De La Brosse, G. de. (2024). *Tro Breiz les chemins du paradis histoire et renaissance d'un pèlerinage breton* ([2e édition actualisée]). #0, Salvator. http://www.sudoc.fr/281393257

De La Brosse, G. (2017). *Guide des chemins de pélerinage. Les 35 plus beaux itinéraires*. Presse de la Renaissance.

De La Brosse, G. (2019). *Le petit livre de la marche*. Salvator.

De Lassus, A.. (2013). *Les chemins de Saint-Jacques de Compostelle : La bible de l'apprenti pèlerin*. Chêne.

De Lavergne, C. (2007). La posture du praticien-chercheur : Un analyseur de l'évolution de la recherche qualitative. *Recherches qualitatives*, *3*, 28-43.

De Villers, G. (2011). L'approche autobiographique : Regards anthropologique et épistémologique, et orientations méthodologiques. Récit d'un itinéraire. *Recherches sociologiques et anthropologiques*, *42*(42-1), 25-44.

Dehaene, S. (2018). *Apprendre ! Les talents du cerveau, le défi des machines*. #0, Odile Jacob. http://www.sudoc.fr/230193234

de Kersauson, O. (2024). *Avant que la mémoire s'efface*. Le Cherche-Midi.

Delasalle, F., & Martin, J.-P. (2014). *Comprendre la formation des adultes : mots-clés, textes et auteurs*. #0, Chronique sociale. http://www.sudoc.fr/176599738

Delory-Momberger, C. (2003). *Biographie et éducation : figures de l'individu-projet*. #0, Anthropos. http://www.sudoc.fr/071046240

Delory-Momberger, C. (2005). *Histoire de vie et Recherche biographique en éducation* (C. Wulf, Éd.). #0, Economica, Anthropos.

Delory-Momberger, C. (2009). Un autre regard : L'approche biographique en formation. In *Encyclopédie de la Formation* (p. 103-111). PUF.

Delory-Momberger, C. (2014). *De la recherche biographique en éducation : Fondements, méthodes, pratiques*. Téraèdre. https://books.google.fr/books?id=F8dTBQAAQBAJ

Delory-Momberger, C. (2017). La recherche biographique ou la construction partagée d'un savoir singulier. *Carnets de recherche sur la formation*. https://crf.hypotheses.org/136

Delory-Momberger, C. (2019). *Vocabulaire des histoires de vie et de la recherche biographique*. #2, Cairn. http://www.sudoc.fr/242270662

Delory-Momberger, C., & Hess, R. (2000). *Les histoires de vie : De l'invention de soi au projet de formation*. #3, Impr. Europe média duplication. http://www.sudoc.fr/051682907

Delory-Momberger, C., Janner-Raimondi, M., & Pierron, J.-P. (2024). *Penser le sujet dans la Cité : nouveaux défis en Anthropocène*. #4. http://www.sudoc.fr/281871590

Delory-Momberger, C., & Souza, E. C. de. (2009). *Parcours de vie, apprentissage biographique et formation*. Téraèdre. http://www.sudoc.fr/133346714

Delory-Momberger, C., & Wulf, C. (2005). *Histoire de vie et Recherche biographique en éducation*. Anthropos : Economica.

Denoyel, N. (2002). La situation interlocutive de l'accompagnement et ses ruses dialogiques. Quelques réflexions autour du paradigme du dialogue. *Éducation permanente*, *4*(153), 231-241.

Denoyel, N. (2023). Manifeste pour des alternants réflexifs, délibératifs et interrogatifs. *Éducation permanente*, *3*(236), 127-140.

Depraz, N., Varela, F. J., & Vermersch, P. (2011). *À l'épreuve de l'expérience pour une pratique phénoménologique*. #0, Zeta Books.

Desroche, H. (1990). *Entreprendre d'apprendre. De l'autobiographie raisonnée aux projets d'une recherche-action*. #0, Éd. ouvrières.

Dizerbo, A., Aloiso Alves, C., & Baeza, C. (Éds.). (2017). *La recherche biographique quels savoirs pour quelle puissance d'agir ?* Le sujet dans la cité, L'Harmattan.

Dominicé, P. (1990). *L'histoire de vie comme processus de formation*. #0, Édition l'Harmattan. http://www.sudoc.fr/00257277X

Dominicé, P. (1999). *Les origines biographiques de la compétence d'apprendre*. Université de Genève. http://www.sudoc.fr/07302192X

Dominicé, P. (2007). *Formation biographique*. #0, l'Harmattan. http://www.sudoc.fr/117072605

Draperi, J.-F. (2016). *Parcourir sa vie : se former à l'autobiographie raisonnée* (2e Édition, nouvelle préface). Presses de l'économie sociale. http://www.sudoc.fr/191611719

Draperi, J.-F. (2017). *L'autobiographie raisonnée : pratiques et usages*. Presses de l'économie sociale. http://www.sudoc.fr/220182906

Draperi, J.-F. (2024). *Parcourir sa vie : l'autobiographie raisonnée au service du développement personnel et de la transformation sociale*. #0, Dunod. http://www.sudoc.fr/279548176

Droit, R.-P., & Agid, Y. (2022). *Je marche donc je pense*. #0, Albin Michel. http://www.sudoc.fr/262664178

Dubar, C. (1995). *La socialisation : construction des identités sociales et professionnelles* (2e Édition revue). #0, Armand Colin. http://www.sudoc.fr/004113667

Duchesne, c., & Skinn, A. (2013). Enjeux éthiques de la relation chercheur-participant en recherche narrative. *Recherches qualitatives*, *32*(2), 275-293.

Dumais, D. (2025). *101 expériences sur les chemins de Compostelle*. Ulysse.

Fauquembergue-Ronssin, E., Stéphanie; Duron, *dir*.. (2012). *Vitesse de marche et fonctions cognitives chez des sujets âgés atteints de troubles cognitifs légers* [PhD Thesis]. http://www.sudoc.fr/16967763X

Fernandez-Zoïla, A. (1999). *Récits de vie et crises d'existence : une herméneutique métamorphique*. #0, L'Harmattan. http://www.sudoc.fr/048557110

Ferrarotti, F., Modak, M., & Balandier, G. (2013). *Histoire et histoires de vie. La méthode biographique dans les sciences sociales*. #0, Téraèdre. http://www.sudoc.fr/171515455

Filloux, J.-C., Chami, J., Ferry, G., & Billotte, G. (2005). *Analyse d'un récit de vie : L'histoire d'Annabelle*. Presses universitaires de France. http://www.sudoc.fr/093613504

Firquet, H. (2024). *Sur les chemins de Stevenson*. Gallimard.

Fisset, É. (2012). *L'ivresse de la marche. Petit manifeste en faveur du voyage à pied* (4e éd.). #0, Transboréal. http://www.sudoc.fr/160709962

Francequin, G., Grosbras, F., & Danvers, F. (2021). *Histoires de vie et orientation*. #4. http://www.sudoc.fr/25853401X

Frumkin, H., Bratman, G., & Burlingame, G. (2017). Nature and mental health : An ecosystem service perspective. *Environmental Health Perspectives*, *125*(7).

Gaglio, G., Kaddouri, M., & Osty, F. (2025). La réflexivité, une expérience de construction de soi et de son rôle professionnel. *Éducation permanente*, *219245*(4), 115-126.

Gallegos, J. (2024). *La rue et le chemin*. Seuil.

Galvani, P. (2020). *Autoformation et connaissance de soi. Une méthode de recherche-formation expérientielle* (G. Pineau, Éd.). #0, Chronique sociale.

Galvani, P., Champlain, Y. de, & Nolin, D. (2011). *Moments de formation et mise en sens de soi. Actes du 17e Symposium du Réseau québécois pour la pratique des histoires de vie*. #0, l'Harmattan. http://www.sudoc.fr/155775081

Garcia, S. (2005). *J'écris le récit de ma vie, Manuel d'autobiographie*. Garcia.

Gaubert, J. (2021). *Philosophie du Marcheur*. Terre urbaine.

Gaulejac, V. de, & Legrand, M. (2008). *Intervenir par le récit de vie entre histoire collective et histoire individuelle*. #0, Érès. http://www.sudoc.fr/122823664

Gaulejac, V. de, & Lévy, A. (2000). *Récits de vie et histoire sociale*. #3, Impr. Louis Jean. http://www.sudoc.fr/053543459

Gaulejac, V. de, & Pagès, M. (1987). *La névrose de classe trajectoire sociale et conflits d'identité*. #0, Hommes et groupes éditeurs. http://www.sudoc.fr/001341979

Gauthier, P.-D., Pollet, M., & Boutinet, J.-P. (2013). *Accompagner la démarche portfolio. Du portefeuille de compétences au ePortfolio. De l'insertion professionnelle à l'employabilité durable*. #0, Ed. Qui plus est. http://www.sudoc.fr/169457850

Gaymard, C. (2024). *Ma Francigena*. L'éditeur à part.

Gérard, G. (1966). Frontières du récit. *Communications*, (8), 152-163.

Gervais, A. (2017). *Écrire sa vie pour mieux la comprendre*. First.

Ginoyer, A., Pipard-Thavez, D., & Rochet, J. (2025). *Favoriser la réinsertion des détenus par les apprentissages en milieu carcéral : 15 propositions concrètes*. #4. http://www.sudoc.fr/291940668

Goupy, C., & Lejeune, F. (2017). *La médecine narrative*. Méd-line.

Grangé, J.-C. (2025). *Je suis né du Diable*. Albin Michel.

Griez, E. (2022). *La marche-thérapie gérer le stress. Réduire l'anxiété et prévenir la dépression par l'exercice* ([Édition revue et augmentée]). #0, Éditions Eyrolles. http://www.sudoc.fr/26426701X

Gros, F. (2011). *Petite bibliothèque du marcheur*. #0, Flammarion. http://www.sudoc.fr/15301590X

Gros, F., & Boyer, A. (2021). *Marcher, une philosophie* [Nouvelle édition revue et augmentée). #0, Albin Michel. http://www.sudoc.fr/257476490

Gustin, Y. (2023). *L'art de la marche. Le guide du pèlerin en 1000 dessins*. Vagnon Aventure.

Hà Vinh, T., & Dominicé, P. (2006). *De la transformation de soi : l'éducation des adultes au défi des histoires de vie*. #4. http://www.sudoc.fr/110606841

Halpern, G. (2020). *Tous centaures ! Éloge de l'hybridation*. #0, Le Pommier.

Halpern, G., & Petetin, D. (2022). *La fable du centaure un voyage initiatique*. #0, Humensciences.

Hạnh, T. N. (2008). *Le miracle de la pleine conscience*. #0, J'ai lu. http://www.sudoc.fr/129157848

Hạnh, T. N., & Chaut, S. (2019). *Marcher en pleine conscience*. #0, Pocket. http://www.sudoc.fr/240967437

Heyraud-Lemaître, C. (2002). *Autoformation et pratique réflexive : Le cas des adultes à l'École Nationale de la Santé Publique*. Université François Rabelais (Tours).

Honoré, B. (1977). *Pour une théorie de la formation.Dynamique de la formativité*. #0, Payot. http://www.sudoc.fr/000605875

Honoré, B., & Fabre, M. (2016). *Produire sa vie et son histoire. Résonances philosophiques*. #0, Chronique sociale. http://www.sudoc.fr/197690041

Honoré, B., & Fabre, M. (2018). *S'ouvrir à l'existence par l'histoire de vie être acteur de sa vie et de son histoire*. #0, Chronique sociale. http://www.sudoc.fr/230568440

Humery, M.-E. (2020). *Sept grâces sur le chemin de Compostelle*. Salvator.

Hutinet, L. (2018). *L'art de la marche : De la santé à la poésie de vivre*. Jouvence éditions. https://cir.nii.ac.jp/crid/1971712334782214296

Jorro, A. (2014). *Dictionnaire des concepts de la professionnalisation*. #0, De Boeck supérieur. http://www.sudoc.fr/181706571

Josso, M.-C. (2000). *La formation au cœur des récits de vie expériences et savoirs universitaires*. Montréal, L'Harmattan. http://www.sudoc.fr/051185814

Josso, M.-C., & Pineau, G. (2011). *Expériences de vie et formation*. #0, l'Harmattan. http://www.sudoc.fr/155428985

Jouan, E., & Aymard, D. (2017). *Tout savoir sur les chemins de Compostelle sans avoir jamais osé le demander*. Ouest-France.

Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The expérience of Nature. A psychological perspective.* Cambridge University Press.

Khodorkovski, M. (2023). *L'ennemi à nos portes*. L'observatoire.

Kouchner, F. (2010). *Le guide pratique du randonneur*. Fédération française de randonnée pédestre.

Lacarrière, J. (1975). *Chemin faisant : mille kilomètres à pied à travers la France*. Fayard. http://www.sudoc.fr/054028906

Lafinestre, I. (2021). *Guide des randonnées à pied*. #0, Les nouvelles éditions de l'université. http://www.sudoc.fr/257127755

Lafitte, J. (2014). Les contraintes discursives d'une recension des écrits. *Éducation relative à l'environnement, Centre ERE-UQAM*.

Lainé, A. (1998). *Faire de sa vie une histoire théories et pratiques de l'histoire de vie en formation*. #0, Desclée de Brouwer. http://www.sudoc.fr/004506987

Lainé, A., Orifiama, R., & Dominicé, P. (2000). *Les histoires de vie, Théorie et pratique* (Vol. 142).

Lamarre, G. (2024). *L'art du storytelling manuel de communication* (Nouvelle édition mise à jour et augmentée). #0, Pyramyd éditions. http://www.sudoc.fr/281220069

Lamoure, C. (2007). *Petite philosophie du marcheur*. #0, Milan. http://www.sudoc.fr/115306730

Lani-Bayle, M., & Pineau, G. (2019). *Mettre l'expérience en mots : les savoirs narratifs*. #0, Chronique sociale. http://www.sudoc.fr/238529118

Lani-Bayle, M., Slowik, A., & Pineau, G. (2016). *Récits et résilience, quels liens ? Chemins de vie*. #4. http://www.sudoc.fr/194089940

Lanthier, C. (2022). *Sans limites comprendre le cerveau de l'athlète d'endurance pour mieux performer*. #0, Guérin - Éditions Paulsen. http://www.sudoc.fr/263408620

Latimier, A. (2017). Notre cerveau peut apprendre à tout âge. *The Conversation*.

Layec, J., & Aubret, J. (2006). *Auto-orientation tout au long de la vie le portfolio réflexif*. #0, L'Harmattan. http://www.sudoc.fr/245203435

Le Bars, C. (2022). *Le joueur de flux : Récit de 20 ans d'apprentissage du Lean dans l'industrie*. L'Harmattan.

Le Breton, D. (2000). *Éloge de la marche*. #0, Éditions Métailié. http://www.sudoc.fr/051035952

Le Breton, D. (2020). *Marcher la vie un art tranquille du bonheur*. #0, Éditions Métailié. http://www.sudoc.fr/245324909

Le Breton, D. (2024). *L'art du vélo*. #3. http://www.sudoc.fr/278649556

Léandri, B. (2025). *Guide ultime de la randonnée ratée*. Éditions du trésor.

Legendre, R. (Éd.). (2005). *Dictionnaire actuel de l'éducation* (3e édition). Guérin.

Legrand, M. (2000). Evènement et biographie. In *L'analyse de la singularité de l'action* (p. 85-106). PUF.

Lejeune, P. (1975). *Le pacte autobiographique*. #0, Éditions du Seuil. http://www.sudoc.fr/000025194

Lemoine, C., & Aubret, J. (2023). *Se former au bilan de compétences. Comprendre et pratiquer la démarche* (5e édition). #0, Dunod. http://www.sudoc.fr/268923027

Lemonnier, P. (2007). *Le voyage à pied, chronique de la pérégrination*. Arthaud.

Lequien, A. (2024). *Destins croisés : Le périple de deux ados en quête d'identité*. Alain Lequien.

Lhermitte, A. (2002). *La biographie anthologie*. Flammarion. http://www.sudoc.fr/067639011

Liu, M. (1997). *Fondements et pratiques de la recherche-action*. #4. http://www.sudoc.fr/004316940

Marchal, C. (2020). *Pas à pas : Les pélerins*. Sphère.

Maréchal, C. (2018). *La pierre qui chante. Nous sommes les maîtres de notre destinée*. La Botellerie.

Margron, V., & Plettner, C. (2010). *Fragiles existences. Orienter sa vie*. Bayard. http://www.sudoc.fr/147388260

Massonnie, K. (2022). *Voyage initiatique à la rencontre des peuples premiers*. #0, Jacques-Marie Laffont. http://www.sudoc.fr/270070265

Mcadams, D. P. (2006). La psychologie des histoires de vie. *Pratiques de formation. Analyses*, *51*(1), 165-216. https://doi.org/10.3406/pfa.2006.2648

Meyer, K. (2001). *Comment chier dans les bois. Pour une approche environnementale d'un art perdu...* Edimontagne.

Mezirow, J. (1981). A critical theory of adult learning and education. *Adult education*, *32*(1), 3-24.

Mezirow, J. & others. (2000). Learning to think like an adult. *Learning as transformation: Critical perspectives on a theory in progress*, 3-33.

Mias, C. (2005). L'autobiographie raisonnée, outils des analyses de pratiques en formation. *L'orientation scolaire et professionnelle*, *34*(1), 29-47.

Million-Lajoinie, M.-M., & Lejeune, P. (1999). *Reconstruire son identité par le récit de vie*. #0, L'Harmattan. http://www.sudoc.fr/048572667

Mills, C. W. (1961). *The sociological imagination*. Grove Press.

Montémont, C. (2012). *Ma vie une catastrophe*. L'Harmattan.

Mosconi, N., Beillerot, J., Blanchard-Laville, C., & Chamberland, E. (2001). Formes et formations du rapport au savoir. *Revue des Sciences de l'Éducation*, *27*(2), 462. http://proquest.umi.com/pqdweb?did=499413261&Fmt=7&clientId=65345&RQT=309&VName=PQD

Nguyen, P., Ferret, B., & Daïd, G. (2013). *Le guide complet de la randonnée*.

Niewiadomski, C., & Prévost, H. (2023). *Devenir sujet de sa formation histoires de vie et processus de subjectivation*. #0, L'Harmattan.

Ogien, R. (2017). *Mes mille et une nuits. La maladie comme drame et comme comédie*. #0, Albin Michel. http://www.sudoc.fr/198010656

Ollivier, B. (2012). *La vie commence à 60 ans*. Libretto.

Ollivier, B., & Arthaud, É. (2017). *Marche et invente ta vie. 2000 kilomètres à pied pour tenter de se reconstruire*. #0, Arthaud. http://www.sudoc.fr/202894207

Onfray, M. (2007). *Théorie du voyage poétique de la géographie*. #0, Librairie générale française. http://www.sudoc.fr/119988739

Ortoli, S. (2017). *Marcher avec les philosophes*. #0, Philosophie Magazine. http://www.sudoc.fr/23065133X

Péricard-Méa, D. (2006). *Les routes de Compostelle* (2e éd. rev. et augm.). J.-P. Gisserot. http://www.sudoc.fr/130287431

Perrissin, C. (2024). *Voyage avec un âne*. Fururopolis.

Picq, P. (2015). *La marche sauver le nomade qui est en nous* ([Nouvelle édition]). #0, Éditions Autrement. http://www.sudoc.fr/277471028

Pierron, C., Barabel, M., & Meier, O. (2021). *De l'employabilité à l'apprenance quelle stratégie de carrière pour les cadres ?* #0, Éditions EMS, Management et société. http://www.sudoc.fr/258551917

Pineau, G. (1998). *Accompagnements et histoire de vie*. #0, l'Harmattan. http://www.sudoc.fr/004505360

Pineau, G. (2012). *Rendez-vous en Galilée. Journal de voyage à vélo*. L'Harmattan. http://www.sudoc.fr/161939856

Pineau, G., & Breton, H. (2021). *Vingt-cinq ans de vie d'une collection : Quelle (s) histoire (s) en formation?*

Pineau, G., & Le Grand, J.-L. (1993). *Les histoires de vie*. #0, Presses universitaires de France. http://www.sudoc.fr/00297214X

Pineau, G., & Marie, M. (2012). *Produire sa vi. Autoformation et autobiographie* (Reprise de l'édition de 1983.). Téraèdre.

Poirier, J., Clapier-Valladon, S., & Raybaut, P. (1989). *Les récits de vie : théorie et pratique* (2e édition). #0, Presses universitaires de France. http://www.sudoc.fr/00169023X

Pradeau, J.-F. (2013). Phénomène. In J. Levy & M. Lussault (Eds.), *Dictionaire de la géographie* (BELIN, p. 775-776).

Prevost, H., Bernard, M.-C., & Lago, D. (2021). *Histoires de vie et récits en formation. Pratiques sociales et démarches personnelles*. #0, Chronique sociale.

Raimond, M. (1979). *Ces merveilleux fous de la vocation* (Robert LAFFONT). Robert LAFFONT.

Rajotte, P. (2018). « Héroïté » et mise en récit de l'expérience pèlerine à Compostelle". *Téoros*, *37*(1). http://journals.openedition.org/teoros/3226

Ramzi Chibane, S., & Gwiazdzinski, L. (2015). La marche enjeu de santé publique et de qualité de vie. *Géocarrefour*, *93*(3), 203-216.

Ricœur, P. (1984). *Temps et récit Tome II [La configuration dans le récit de fiction]*. #0, Éditions du Seuil.

Ricœur, P. (1990). *Soi-même comme un autre*. #0, Éditions du Seuil. http://www.sudoc.fr/001587099

Ricœur, P. (2004). *Parcours de la reconnaissance : Trois études*. #0, Stock. http://www.sudoc.fr/076435180

Robin, C. (2025). *Soif d'aventure. Ces personnalités qui ont repoussé les limites de l'exploration*. E/P/A Hachette.

Robin, J.-Y. (1994). *Radioscopie de cadres. Itinéraire professionnel et biographie éducative*. #0, l'Harmattan. http://www.sudoc.fr/003400980

Robin, J.-Y., Cros, F., & Le Bouëdec, G. (2001). *Biographie professionnelle et formation. Quand des responsables se racontent*. #0, L'Harmattan. http://www.sudoc.fr/059739975

Robin, J.-Y., Delory-Momberger, C., & Boutinet, J.-P. (2006). *Un tournant épistémologique : des récits de vie aux entretiens carriérologiques*. L'Harmattan. http://www.sudoc.fr/10787010X

Robin, J.-Y., Maumigny-Garban, B. de, & Soëtard, M. (2004). *Le récit biographique Tome II de la recherche à la formation, expériences et questionnements*. #0, L'Harmattan. http://www.sudoc.fr/085132446

Rodet, J.-C. (2012). *La bible du marcheur*. Médicis.

Romnicianu, J. (2022). *Guide pratique de la randonnée ultra légère*. Lucien Souny.

Ruano-Borbalan, J.-C. (2001). *Éduquer et former les connaissances et les débats en éducation et en formation* (2e édition refondue et actualisée). #0, Éditions Sciences humaines. http://www.sudoc.fr/056405472

Rufin, J.-C. (2014). *Immortelle randonnée. Compostelle malgré moi*. #0, Gallimard. http://www.sudoc.fr/181822555

Santelmann, P. (2018). *Le conseil en évolution professionnelle rupture ou continuité ?* #0, Éducation permanente. http://www.sudoc.fr/225347938

Scherrer, D., & Benque, A. (2025). *Le voyage de vie une méthode narrative pour soutenir les transitions de vie*. #3. Imprimerie Chirat. http://www.sudoc.fr/285877755

Scherrer, D., & Blanc-Sahnoun, P. (2024). *Accompagner avec l'arbre de vie une pratique narrative pour restaurer l'estime de soi* (3e édition). #4. http://www.sudoc.fr/277018889

Schmutz-Brun, C., Hersch-Tausky, D., & Cassignol, H. (2019). *Le récit de vie de la personne âgée en institution*. #0, Éditions Érès. http://www.sudoc.fr/236704036

Schott, N. (1994). *Écrire les évènements de la vie*. SAEP.

Seuil (France), Cyrulnik, B., & Baecque, A. de. (2020). *L'empreinte de la marche*. #0, Selena éditions. http://www.sudoc.fr/249924641

Soljenitsyne, A. (1973). *L'Archipel du Goulag*. Fayard.

Solnit, R., & Bonis, O. (2002). *L'art de marcher*. #0, Actes Sud. http://www.sudoc.fr/060812192

Stevenson, R. L. (1879). *Voyage avec un âne*. North Start ed.

Symposium L'approche biographique au carrefour de la formation des adultes, C., de la formation et de l'intervention (1994 ;. Magog, Desmarais, D., & Pilon, J.-M. (1996). *Pratiques des histoires de vie au carrefour de la formation, de la recherche et de l'intervention actes du Symposium L'approche biographique au carrefour de la formation et de l'intervention, Magog, octobre 1994*. #0, l'Harmattan. http://www.sudoc.fr/004022459

Tassin, J. (2020). *Pour une écologie du sensible*. #0, Odile Jacob. http://www.sudoc.fr/242935451

Terpo, A. (2022). *Dans les pas de Stevenson*. Calligraphy.

Thoreau, H. D., Gillybœuf, T., & Gillybœuf, T. (2003). *De la marche*. #0, Éditions Mille et une nuits. http://www.sudoc.fr/074198394

Timmel, A.-L., & Grouard. (2025). *De Nantes à Rome par la Via Ligeria et la via Francigena*. Salvator.

Trontin, T., & Archambault, O. (2019). *Les séjours de rupture en questions. Oser l'innovation !* #0, ERES. http://www.sudoc.fr/242684297

Trontin, T. & others. (2012). Les petits princes. Chateldon, Association Éducateurs-voyageurs passeurs de vie.

Van der Maren, J.-M. (2014). *La recherche appliquée pour les professionnels de l'éducation, du (para)médical, du travail social* (3e édition). #0, De Boeck.

Vassileff, J., & Pineau, G. (1992). *Histoires de vie et pédagogie du projet*. #0, Chronique sociale. http://www.sudoc.fr/002621479

Veneris, M.-H. (2018). *Récits de vie en milieu carcéral*. L'harmattan.

Verhamme, B. (2023). *Guide des premiers secours en plein air et en milieu isolé*. Éditions du Chemin des Crêtes.

Vermersch, P. (2006). *L'entretien d'explicitation* (Nouvelle édition enrichie d'un glossaire). ESF.

Verneris, M.-H., & Claus, H. (2018) *Récits de vie en milieu carcéral des vies cabossées, des identités blessées*. #3. http://www.sudoc.fr/232912165

Vidaal de la Blache, A. (2024). *Seule à pied vers Jérusalem*. Salvator.

Villani, A. (2022). *Être avec le sauvage*. Salamandre.

Vitalités des approches biographiques. Université de Basse-Silésie (Wroclaw, P., Slowik, A., & Breton, H. (2020). *Histoire de vie et recherche biographique perspectives sociohistoriques*. #4. http://www.sudoc.fr/248242393

Vivie, C. de. (2023). *Le Vélosophe Paul de Vivie, dit Vélocio (1853-1930)*. #0, Éditions du Palio. http://www.sudoc.fr/271762322

Wald, P. (2022). *Marcher vers son essentiel*. Eyrolles.

Wallenhorst, N., & Robin, J.-Y. (2017). *Décélérer pour apprendre ?* #0, L'Harmattan, Université Catholique de l'Ouest, Université François Rabelais de Tours. http://www.sudoc.fr/220957525

Wemaëre, J. (2007). *Les 100 mots de la formation*. #0, Presses universitaires de France. http://www.sudoc.fr/119963523

Zara, O., & Le Meur, L. (2009). *Réussir sa carrière grâce au personal branding : gérer son identité et sa réputation professionnelles*. Eyrolles. http://www.sudoc.fr/132807270

Zovi, D. (2022). *Autobiographie de la neige*. Glénat.

Zovi, D. (2024). *Autobiographie d'une forêt de montagne*. Glénat.

Annexe 1 : Rando 1 Vélo Angers-Tours session DUHIVRF

- Carte d'itinéraire.
- Synthèse
- Carnet de toute de la randonnée (Dossier)
- Album photos en ligne de la randonnée
- Notes de travail biographique « Qu'est-ce qui compte pour moi ? » (Dossier)
- Extraits « Récit autobiographique d'un évènement » (Dossier)
- Factures (Dossier)
- Budget

Carte de l'itinéraire :



Album photos : https://www.icloud.com/sharedalbum/#B1qGfnH8tbaWEA

Synthèse du travail de recherche

Randonnée 12 au 18 mai 2025	**Travail autobiographique**	**Données de corpus**
7 jours, incluant la session DU à Tours, 250 km en 6 étapes en VAE.	3 séances d'étapes d'une à deux heures en soirée au camping (Sur tables de cabanes en bois hors pluie)	6 thèmes choisis comme fils rouges de l'autobiographie 2 récits d'évènements autobiographiques préparant le 11 septembre

Budget

Environ 320 € (Frais directs uniquement Campings et Alimentation)

Annexe 2 : Rando 2 Saint Philbert et Tour du Lac de Grand Lieu

- Carte d'itinéraire.
- Carnet de randonnée (Dossier)
- Album photos en ligne de la randonnée
- Notes de travail biographique et résultats critiques (Dossier)
- Extraits « Récit autobiographique d'un évènement » (Dossier)
- Factures (Dossier)
- Budget

Carte de l'itinéraire :



Album photos : https://www.icloud.com/sharedalbum/#B1q5ON9t3GjNmO

Synthèse du travail de recherche

Randonnée **Du** 21 juil au 3 aout 2025	**Travail autobiographique**	**Données de corpus**
6 jours, incluant le pèlerinage de Saint Philbert, le Tour du lac de Grand-Lieu, la rencontre avec une amie et le séjour chez mon fils. 100 km à pied.	5 séances d'étapes d'une à deux heures en soirée au camping (sur tables de cabanes en bois hors pluie)	6 récits d'évènements autobiographiques préparant le 11 septembre Carnet de bord du chercheur : Résultats critiques de la randonnée et du travail biographique

Budget

Environ 350 € (Frais directs : Campings et alimentation et visites de sites patrimoniaux)

Annexe 3 : Dossier 3 Sport Santé et rédaction du mémoire DUHiVRF

- Carnet d'accompagnement Sport Santé du Centre de Ressources Sport Santé d'Angers (Dossier) et
- Centres d'activtés sport Santé
- Synthèse des activités et du travail de recherche
- Album photos en ligne
- Récit autobiographique dernière version au dépôt du mémoire (Dossier)
- Budget reconstitué 2025



Centres des activités Sport Santé 2025 :

Centre de ressources Sport Santé labélisé d'Angers	4 bilans avec un médecin du sport, randonnées, promenades botaniques, Octobre rose, course d'orientation	https://www.angers.fr/vivre-a-angers/sante-publique/centre-de-ressources-sport-sante/index.html
Centre de sport santé de la ville d'Avrillé Hors centre :	120 séances d'activité physique adaptée, cardio, renforcement musculaire, équilibre, challenges, tennis de table, badminton, marche nordique, vélo santé, foot en marchant, escalade, chi quong, piscine, kin ball,disc golf,stretching, relaxation, pilate, sophrodanse, billard français, TAI chi. 60 séances de courses à pied, marches, rando vélo	https://www.ville-avrille.fr/federation-des-associations-sportives-davrille-fasa/
En Clubs ASA Escalade et ARA	10 séances d'escalade - santé 10 séances de marche nordique	https://asaescalade.fr https://www.ville-avrille.fr/contacts/avrille-retraite-active-ara/

Album photos : https://www.icloud.com/sharedalbum/#B1q53qWtHCz0q3

Synthèse du travail de recherche

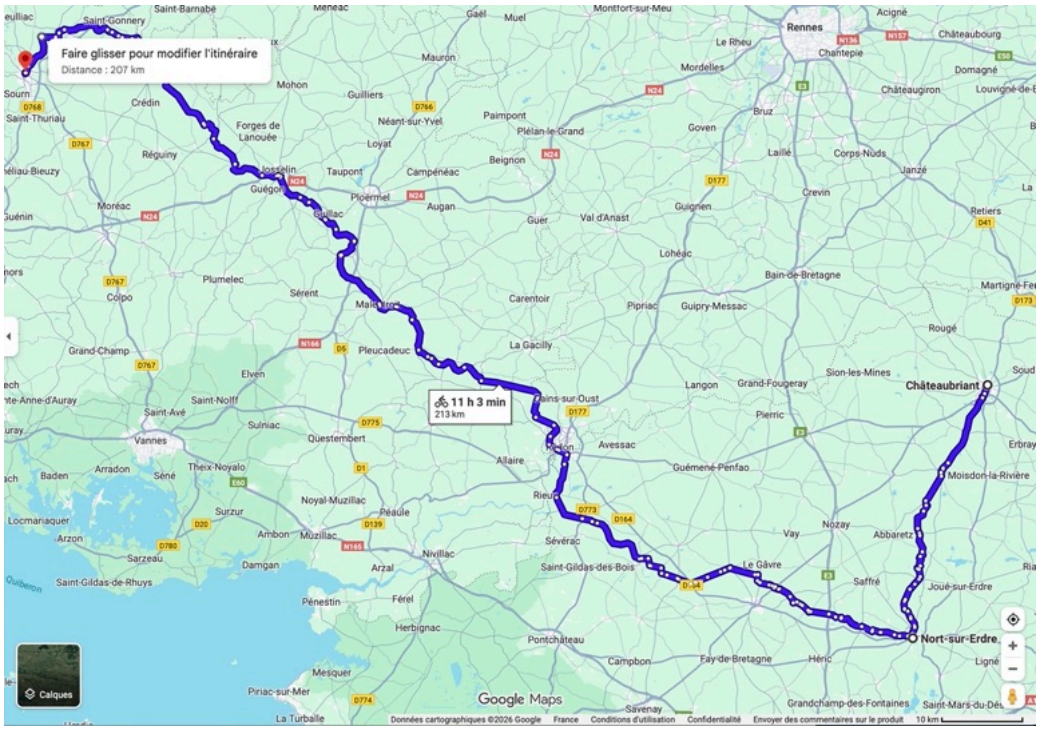
Activités de randonnées et de sport santé en 2025	Travail biographique et de recherche	Données de corpus
300 jours 200 séances APA 1300 km en marche et marche nordique 320 km en course à pied 12 km de nage en piscine 1400 km à vélo.	Environ 1000 heures de préparation lectures, rédaction, organisation et réalisation du processus de recherche autour du mémoire	Récit autobiographique dans sa dernière mise à jour. Carnet de bord du chercheur : Résultats critiques de la randonnée, du sport santé et du travail biographique

Budget

Environ 1300 € (Frais directs : Licences et adhésions, séances de sorts, matériel spécifique)

Annexe 4 : Rando 4 vélo et récit de vie JCA sur Canal de Nantes à Brest

- Carte d'itinéraire.
- Carnet de randonnée (Dossier)
- Album photos en ligne de la randonnée
- Factures (Dossier) - et Budget



Album photos : https://www.icloud.com/sharedalbum/#B1qGqkRUiG2Nhck

- Carnet de randonnée (Dossier)

Parcours vélo Chateaubriant – Pontivy Semaine du 28 juillet au 3 aout 2025

Itinéraires et traces GPX depuis https://www.francevelotourisme.com

Mise à jour du 16 juillet 2025 18h30

Date	Étape	KM	Parcours	Hébergement Nuit
Lundi 28/07	0 - Préparation	0	Arrivée d'Angers (80 km) Rassemblement chez JCA à Chateaubriant Dépôt vélos chez JCA Préparation des vélos Dépôt voiture+portevélo (135 km) à Pontivy-avant 17h Retour de Pontivy en bus + train 17h-21h	Chez JCA 1, allée de d'Anjou, 44110 Châteaubriant *Carte* *Trace GPX + Carnet de bord*
Mardi 29/07	**1 – Chateaubriant à Nord-sur-Erdre**	42+24 **66 km**	**Sur la Régalante** (Voie verte du Mont Saint-Michel à Nantes) Chateaubriant à la Meilleray de Bretagne, puis lac de Vioreau et arrivée à Nord sur Erdre - *Trace GPX + Carnet de bord* *Etape : Accueil vélo OK à Ecluse Tindière,* *134,76€ Nuit 2 pers avec Diner et petit déjeuner*	**Nord-sur-Erdre** Écluse de la Tindière Nord sur Erdre OK Le Café en Herbe 5, Sobidain 44390 Nort/Erdre *Natalie BORDES 06 70 04 45 09* https://www.eclusedelatindiere.com BD Consulte JCA-> Réservation à 1 km
Mercredi 30/07	2 – **Nord-sur-Erdre- Redon**	24+45 **69 km**	De Nord sur Erdre, rejoindre au sud-est par **la Régalante la Vélodyssée** et le canal de Nantes à Brest Suivre vers Blain puis Redon. *Trace GPX + Carnet de bord* *Etape : Acceuil Vélo OK Chambre d'hôte La madeleine* *PhD+Mido : 97,54€ nuit + Petit déjeuner* *JCA : 82,77€ prévoir chèque ou espèce sur place.*	**Redon** Chambres d'hôtes LA MADELEINE. OK 8, rue du Châtelet 35600 REDON Nadège : 06 42 88 36 76 https://mlamadeleine.com/#contact BD réservation à faite au même endroit
Jeudi 31/07	**3 – Redon à Josselin**	17+46 **63 km**	**Vélodyssée suite, canal de Nantes à Brest** De Redon poursuivre vers Peillac puis Josselin *Trace GPX + Carnet de bord* *Etape : camping de Kerelly, prévoir sac de couchage/draps* Bungalow 2 chambres (PhD+Mido+JCA) : 88 €	**Josselin** domainedekerelly@yahoo.com Camping Domaine de KERELLY OK Réception : 02 97 22 22 20 Le bas de la Lande à GUEGON https://www.camping-josselin.com BD réservation à faite au même endroit
Vendredi 1/08	**4 – Josselin à Pontivy**	48 **48 km**	**Vélodyssée suite, Canal de Nantes à Brest** De Josselin à Pontivy Chargement vélo et retour voiture à Chateaubriant *Trace GPX + Carnet de bord*	Chez JCA 1, allée de d'Anjou, 44110 Châteaubriant
Samedi 02/08	0 - Retour		Retour Angers (80 km) et rangement Album photo en ligne	Retour Angers.

Synthèse du travail de recherche

Activités de randonnées Régalante puis Canal de Nantes à Brest du 28 juillet au 2 aout 2025	**Travail biographique et de recherche**	**Données de corpus**
5 jours de randonnée 250 km en vélo	Préparation avant rando : réflexion de JCA sur les thèmes de récit, et discussion sur les objectifs Enregistrement 1 h (dont essais) à Redon Transcription, relecture et corrections, illustrations après randonnée. Continuation des récits par thèmes sur les années à venir	Récit autobiographique sur le thème unique de la fidélité des amitiés Carnet de bord du chercheur : - liste des thèmes a traiter sur les plans perso et pro.

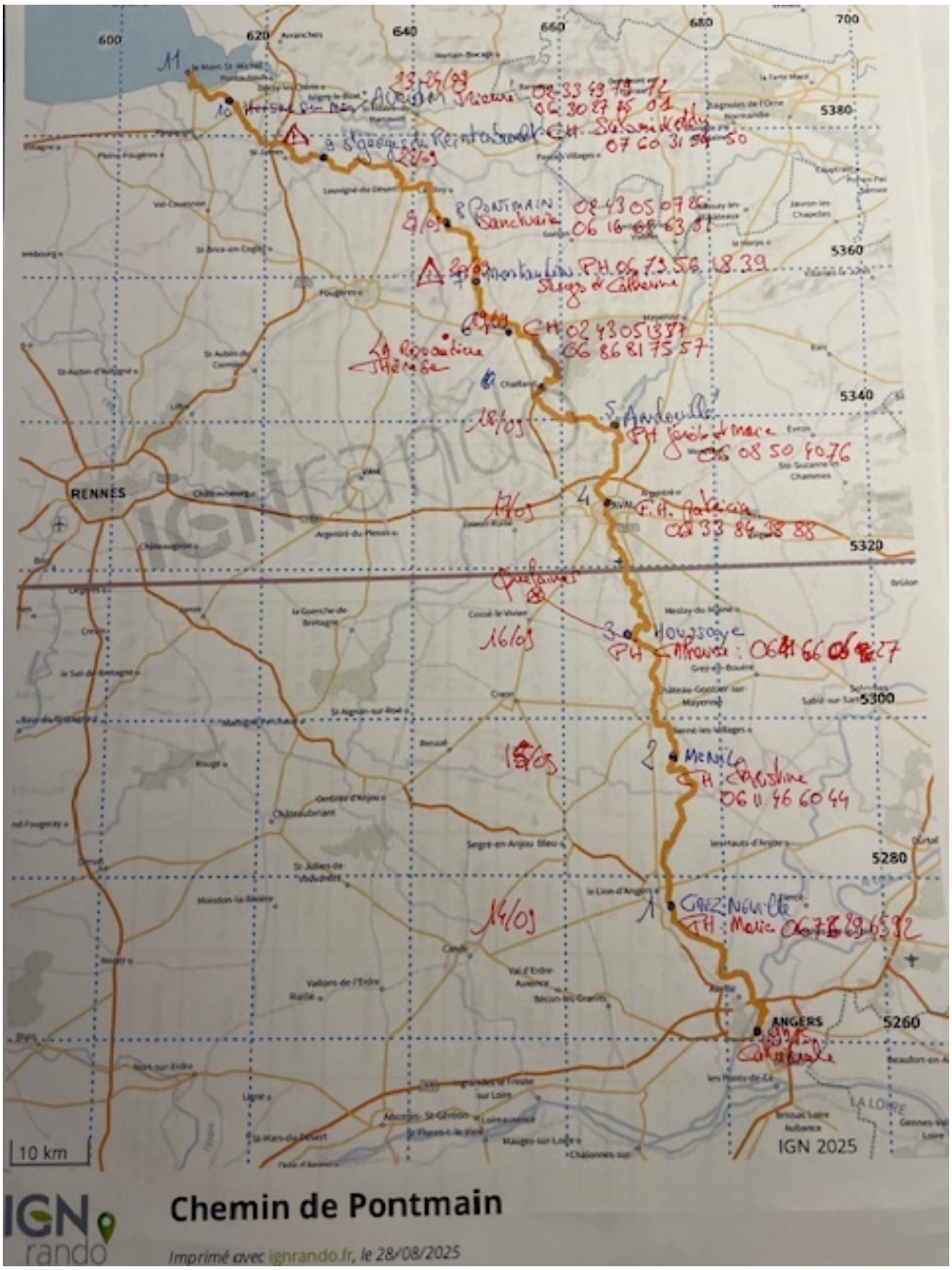
Budget

Environ 500 € (hébergements et Déplacments voiture).

Annexe 5 : Rando 5 à pied et récit de vie Fabiola sur Chemin de Pontmain

- Carte d'itinéraire.
- Carnet de randonnée (Dossier)
- Carnet du Miquelot (Dossier) et Diplôme du Miquelot (Dossier)
- Album Photos Polarstep de la randonnée (Dossier)
- Album Photos en ligne de la randonnée : lien
- Notes de travail biographique et résultats critiques (Dossier)
- Factures (Dossier)
- Budget

Itinéraire de randonnée :



Album Photos en ligne : https://www.icloud.com/sharedalbum/#B1q59UlCqTegsi

Budget

Environ 600 € (hébergements et Déplacements bus et trains).

Carnet de route en synthèse :

Randonnée biographique Angers Mont-Saint-Michel du 13 au 25 septembre 2025

Guide : le Chemin de PONTMAIN de l'Association des amis de Saint-Jacques-de-Compostelle en Anjou

Mise à jour du 2/09/ 2025

Date	Étape	KM	Parcours marche et *travail biographique*	Étape Miquelot - Hébergement Nuit
Samedi 13 Etape 0	**Angers**		Étape d'entrainement départ à 14h30 *Préparation et organisation des travaux biographiques en randonnée*	Tamponner Carnet du Miquelot à Librairie Siloé, Boulevard Foch Vérifier Sac et préparation, point de départ et heure de départ, objectifs de la randonnée biographique, signature de la convention.
Dimanche 14 Etape 1	**1 –Angers à Grez Neuville**	24 km	Départ Parvis de la Cathédrale Saint Maurice, Angers Traversée du Nord du main et loire, pays des 3 rivières, le long de la Mayenne Arrêt aux écluses. *Séance 1 : récit biographique*	Tampon Carnet du Miquelot Accueil pèlerin en famille hospitalière (FH) FH Grez Neuville : Marie Georges Eninger : 06 76 29 65 92 OK 30€/perso Prévoir sac à viande + serviette. Vient chercher à partir de 17h au niveau crèperie face écluse après le pont de GREZ NEUVILE. Confirmé OK
Lundi 15 Etape 2	**2 – Grez-Neuville à Menil**	23 km	Arrêt aux écluses, Visites flash du patrimoine. Hébergement à Ménil (4 km après Daon, Mayenne) *Séance 2 : récit biographique*	Tampon Carnet du Miquelot CH Vallonbry 02 43 70 05 47 Christine Guilmineau : 06 11 46 60 44 à la sortie du bourg après l'écluse pont. Nuit 40€/personnes + Diner 19€/personne. Confirmé OK
Mardi 16 Etape 3	**3 – Ménil à Houssaye**	22 km	Arrêt aux écluses, Visites flash du patrimoine. *Séance 3 : récit biographique*	Tampon Carnet du Miquelot FH Quelaines (7k) : Catherine : 06 41 66 06 27 (Vient chercher en Kango, Tel à l'arrivée au niveau de l'Ecluse de Neuville -30km) Donativo Confirmé OK
ine	**4 – Houssaye à Laval (Pont d'Avenières)**	20 km (k92)	Arrêt aux écluses, Visites flash du patrimoine. *Séance 4 : récit biographique*	Tampon Carnet du Miquelot FH : Patricia GUILLET, 06 33 84 38 88 Entrée de Laval. Donativo. Adresse reçue par SMS : 47 chemin de beauregard à l'entrée de LAVAL. Confirmé OK
Jeudi 18 Etape 5	**5 - Laval à Andouillé**	22 km	Arrêt aux écluses, Visites flash du patrimoine. *Séance 5 : récit biographique*	Tampon Carnet du Miquelot FH : Jérôme et Marie Hardy, 06 08 50 40 76. ou 02 43 69 73 57 à Andouillé, Conditions et adresse à recevoir vers le 12 septembre Confirmé OK
Vendredi 19 Etape 6	**6 – Andouillé à Ernée**	21 km	Visites flash du patrimoine. *Séance 6 : récit biographique*	Tampon Carnet du Miquelot CH : Mme Trihan, La Rouaudière : 02 43 05 13 57 06 86 81 75 57 Vient chercher à la Chapelle Notre Dame à Ernée, repas le soir possible. chambre 54€ en deux lits simples + 19€ diner/per. Confirmé OK
Samedi 20 Etape 7	**7 –Ernée à Montaudin**	17 km	Visites flash du patrimoine. *Séance 7 : récit biographique*	Tampon Carnet du Miquelot FH Serge et Catherine 06 79 56 18 39 Confirmé OK , 2 rue des puoles 53220 Montaudin, impasse dernière l'église, Donativo. Confirmé OK Prévoir nourriture pour l'étape de Pontmain
Dimanche 21 Etape 8	**8 - Montaudin à Pontmain**	16 km (k167)	Visites du patrimoine. Pause spirituelle. *Séance 8 : récit biographique*	Tampon Carnet du Miquelot Accueil religieux au Centre Pastoral du Sanctuaire : 02 43 05 07 26 ou 06 16 68 63 81 après 17h30 Arriveé avant 17h30. Cuisine soi-même 8€ et nuité 26€ /personne. Prévoir Drap + serviette. Confirmé OK
Lundi 22 Etape 9	**9 – Pontmain à Saint Georges du Reintembault**	22 km	Visites flash du patrimoine. *Séance 9 : récit biographique*	Tampon Carnet du Miquelot CH : à la sortie de Saint Georges du Reintembault, 07 60 31 54 50 en attente de réponse depuis le 1/09 Prévoir nourriture à Ste James pour les 2 soirs au prieuré.
Mardi 23 Etape 10	**10 – Saint Georges du Reintembault à Averdon**	18 km	Visites flash du patrimoine. *Séance 10 : récit biographique*	Tampon Carnet du Miquelot Prieuré du Mont Saint Michel, 2 rue du Prieuré, 50170 Pontorson 02 33 49 79 72 ou 06 30 27 25 01 - 2 Nuit soit 38€ chacun. faire les courses à Ste James avant. Accès cuisine OK pas de restaurant. A l'arrivée : 0629437892. Confirmé OK pour 2 nuits
Mercredi 24 Etape 11	**11 – Averdon à Le Mont Saint Michel, puis retour à Averdon le soir**	6km + 6km retour (k227)	Visites flash du patrimoine. Visite de l'Abbaye, du Cloitre, de la Chapelle, des Remparts. Boutique *Séance spéciale en journée : retour réflexif sur les étapes du récit biographique*	Tampon Carnet du Miquelot à la librairie Siloé idem au Prieuré.
Jeudi 25 Etape Retour	**12 – Retour train à Angers**		Bus jusqu'à Rennes puis Train vers Angers	Bus Ligne Mont-saint Michel - Rennes (1h15, tous les jours 11h35, 17 et 18h - 10€) Train Rennes-Angers toutes les deux heures. (23 €)

Synthèse du travail de recherche

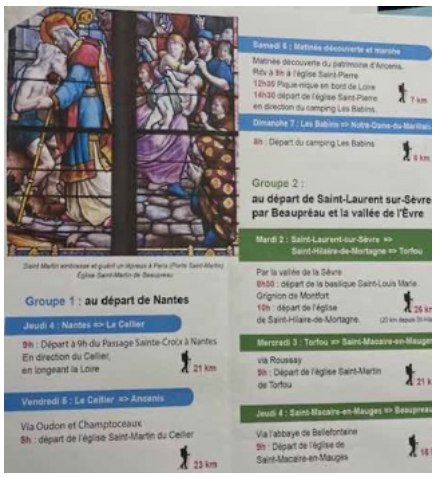
Activités de randonnées Chemin de Pontmain du 14 au 25 septembre 2025	**Travail biographique et de recherche**	**Données de corpus**
11 jours de randonnée 4 jours de randonnée ensemble 200 km à pied, environ 60 km pour Fabiola, Arrêt le 4e jour pour blessure à la jambe de Fabiola, retour en train, l'accompagnateur continu le parcours	Préparation avant rando : réflexion de Fabiola sur les motivations, les itinéraires, le choix entre vélo ou marche, les dates, et discussion sur les objectifs Enregistrements 1 h (le 15/09) Ménil, Enregistrements 30 min à Quelaines, Enregistrement 1 h 30 à Laval Discussion en marchant ou lors des pauses : plusieurs heures par jour. Interruption le jour 4 après diagnostic de périostite tibiale ou tendinite Transcription, relecture et corrections, illustrations après randonnée. Continuation des récits par thèmes sur les années à venir	Récit biographique essentiellement sur les évènements majeurs de la vie (Récit incomplet de 0 à 30 ans environ) *dont 21 Enregistrements de Récits de vie transcrits* Carnet de bord du chercheur : - notes sur le récit, dont *6 Enregistrements de données de compagnonnage (3 en préparation avant le départ, 3 au soir du second jour).* Notes sur les évènements et réactions de Fabiola.

Annexe 6 : Rando 6 Pélerinage à pied sur Via Sancti Martini

- Carte d'itinéraire. (Organisation : Asso. Via Sancti Martini Pays de Loire)
- Parcours
- Carnet du marcheur -Pèlerin, Badge et écusson Via Sancti Martini (Dossier)
- Notes de travail (Dossier)
- Album Photos (Dossier)
- Album photos en ligne de la randonnée
- Factures (Dossier)
- Budget

Itinéraire de Nantes Sainte-Croix à Saint-Florent le Viel

Synthèse du parcours :



Album photos en ligne de la randonnée :

https://www.icloud.com/sharedalbum/#B1q5yeZFhMFffi

- **Budget** : environ 250 €

Synthèse du travail de recherche

Activités de randonnées	Travail biographique et de recherche	Données de corpus
Via Sancti Martini Nantes à Saint Florent le Viel, du 4 au 8 septembre 2025		

4 jours de pèlerinage en groupe Environ 75 km à pied. 4 participants, dont 1 qui nous rejoint pur une journée de Oudon à Ancenis. S. est atteinte de la maladie d'Alzheimer, bonne marcheuse mais demande notre attention pour ne pas se perdre (perte de mémoire fréquente, toute la journée, à court terme).	Préparation : la randonnée est organisée par l'association Via Sancti Martini Pays de la Loire, guidé par J. avec beaucoup d'érudition. Capture de 200 photos partagées en ligne. Observation participante du mode de déroulement d'un pèlerinage collectif.	Quelques notes du carnet de bord du chercheur.

Annexe 7 : Rando 7 Pèlerinage à pied et récit collectif de l'été de la Saint-Martin

- Carte d'itinéraire. Et parcours.
- Carnet de randonnée (Dossier)
- Album Photos (Dossier)
- Album photos en ligne de la randonnée
- Notes de travail (Dossier)
- Factures (Dossier)
- Budget : Environ 350 Euros.





Mardi 4 : Angers => Blaison-Gohier

via Les-Ponts-de-Cé
9h : départ de la cathédrale Saint-Maurice
Hébergement à Blaison

24 km

Mercredi 5 : Blaison => Gennes.

via Saint-Rémy-la-Varenne et Le-Thoureil
9h : départ de l'église de Blaison
Hébergement à Gennes

20 km

Jeudi 6 : Gennes => Saumur

9h : départ de l'église Saint-Vétérin
Pique-nique à Trèves
Hébergement à Saumur

24 km

Vendredi 7 : Saumur => Candes-Saint-Martin

9h : départ de l'église Saint-Pierre
Pique-nique à l'église Saint-Pierre de Parnay
Hébergement à Chouzé-sur-Loire et Varennes-sur-Loire

17 km

Samedi 8 : Candes-Saint-Martin => Chouzé-sur-Loire

10h : Visite de la Collégiale Saint-Martin,
10h30 : Messe en mémoire de la mort de saint Martin, remise symbolique du manteau de saint Martin et bénédiction des pélerins.
Pique-nique à Candes
Chouzé-sur-Loire, accueil par la commune
18h : Messe anticipée du dimanche avec bénédiction d'un ex voto
Puis animations sur les quais de Loire
Hébergement idem vendredi.

11 km

Dimanche 9 : Chouzé-sur-Loire => Langeais

par La-Chapelle-sur-Loire et Saint-Michel-sur-Loire
8h : départ de la mairie de Chouzé-sur-Loire
Marche de Chouzé-sur-Loire à la Chapelle-sur-Loire

10 km

La Chapelle-sur-Loire : accueil à l'église Saint-Martin, puis animations sur les quais par les mariniers et pique-nique offert par la commune
Covoiturage vers Saint-Michel-sur-Loire et accueil par la commune, avec visite de l'église et collation.
Marche de saint-Michel-sur-Loire à Langeais
18h : visite de l'église Saint-Jean-Baptiste à Langeais
19h30 : repas avec causerie sur saint Martin animée par Bruno Judic, délégué histoire et patrimoine de Via Sancti Martini France
Hébergement à Cinq-Mars-la-Pile et Fondettes

6 km

Lundi 10 : Cinq-Mars-la-Pile => Tours

8h : départ du manoir de La Roche Musset à Cinq-Mars-la-Pile
Pique-nique à Saint-Etienne de Chigny, puis marche vers Luynes et visite de l'église

15h : transfert en bus vers Saint-Cyr-sur-Loire (église Sainte-Julite) et marche vers la cathédrale de Tours
17h : vêpres à la cathédrale Saint-Gatien suivie de la marche aux flambeaux vers la basilique Saint-Martin
Hébergement à Tours et Fondettes

17 km

Mardi 11 à Tours, Fête de la Saint Martin

De 10h à 12h, visite « Le Vieux-Tours et saint Martin »
Rendez-vous **10h** à la Basilique
12h : Festival Saint-Martin
Festival du partage à l'église Saint-Julien.
Repas partagé avec la Fraternité Saint-Martin
15h : Marche vers la cathédrale Saint-Gatien
15h30 : Messe solennelle de la Saint Martin



- **Album photos en ligne de la randonnée** (1000 photos) : https://www.icloud.com/sharedalbum/#B1qJ0DiRHJ1tr38

Synthèse du travail de recherche :

Activités de randonnées Été de la Saint-Martin Via Sancti Martini Angers-Tours du 4 au 11 Novembre 2025	**Travail biographique et de recherche**	**Données de corpus**
7 jours de pèlerinage en groupe Environ 150 km à pied. 30 participants en 2 groupes, l'un partant d'Angers vers Tours, l'autre partant de Sablé, rejoignant le premier à Candes Saint Martin.	Préparation : la randonnée est organisée par l'association Via Sancti Martini Pays de la Loire Capture de 1000 photos partagées en ligne et de 21 enregistrements de témoignage répondant à une question unique. Transcription, relecture et corrections, illustrations après randonnée. Continuation des récits par thèmes sur les années à venir Restitution prévue auprès des pèlerins de l'association en avril 2026.	Transcription de 21 témoignages Quelques notes du carnet de bord du chercheur.

Annexe 8 : Convention de randonnée biographique - Fabiola

Convention d'accompagnement en randonnée biographique

1 - Randonnée biographique :

Randonnée : (dates, chemin) selon le carnet de randonnée ci-joint :

Du 13 au 25 septembre 2025, d'Angers au Mont-Saint-Michel à Pied par le Chemin de Pontmain

Narrataire, Guide de récit de vie, chercheur et guide de randonnée :

Philippe GAUTHIER, Adresse

phd@la poste.net/06 xx xx xx xx

Accompagné(e), narrateur et collaborateur à la recherche :

F.C ., Adresse

fabiola@laposte.net/06 xx xx xx xx

2 – Objectifs

Les objectifs de la recherche sont de comprendre et déterminer les dimensions formatives et signifiantes d'une pratique de la randonnée biographique, combinant les bénéfices de la randonnée sous différentes formes d'une part, et de l'approche biographique d'autre part, avec comme questions :

- Quels sont les prérequis d'une randonnée biographique ?
- Quelles sont les formes et configurations combinables ou incompatibles ?
- Quels sont les publics privilégiés au regard du rapport-bénéfice/contraintes ?
- Quels sont les compétences et savoirs acquis par les acteurs ?
- Qu'est-ce qui fait sens dans la randonnée biographique pour les différents acteurs ?

Les modalités de recherche s'appuient sur une approche qualitative, avec l'expérimentation de plusieurs formes de randonnées d'une part, combinée à une enquête narrative.

3 - Rôles et missions :

Les rôles, statuts, responsabilités et missions

a) du guide de randonnée : le guide de randonnée prépare l'itinéraire, les étapes et conseille la préparation matérielle, physique et psychologique à la randonnée, de façon à ce qu'elle se déroule dans les meilleures conditions pour faciliter le récit de vie. Il guide à l'orientation et en régulation la marche ou le déplacement sur l'itinéraire. Il assure la sécurité des personnes qui se sont assurées en responsabilité civile au préalable. Le guide est bénévole.
b) du chercheur et narrataire :
Le chercheur et narrataire prépare, guide et crée les meilleures conditions possibles pour les entretiens de récit de vie. Le chercheur est bénévole. Le narrataire guide les entretiens selon la démarche de recherche préalablement choisie. Le chercheur est étudiant à l'Université de Tours, inscrit dans la promotion 2025-26 du DU Histoire de Vie en Recherche et Formation.
c) Du narrateur, et de sa collaboration à la recherche : le narrataire est volontaire, bénévole et intéressé personnellement à la randonnée, à son propre récit de vie, se rend disponible à son expression chaque jour et collabore à la recherche dans la production du récit de vie, sa mise en forme et son analyse selon les objectifs de recherche.

4 - Consentement

Le narrateur accorde son consentement formel pour son propre récit de vie en cours de randonnée en cosignant cette convention. Le narrateur dispose d'un droit de rétractation, ou de modification de ce consentement si les conditions de réalisation ne lui convenaient pas.

5 - Guidance du récit de vie

La guidance proposée pour faciliter le récit, sa régulation et la métacommunication, la flexibilité interpersonnelle selon une éthique de la sollicitude, décrite dans le tableau ci-dessous en annexe, par séances de 45 à 90 minutes, au moment convenu d'un commun accord entre narrateur et narrataire (en cours de marche, à une pause, à l'étape du soir, au matin avant la marche…).

6 - Protection des données

Le recueil du récit de vie est réalisé par enregistrement au dictaphone, puis transcription, mise en forme, correction, voire reprise et complétude du texte du récit.
Le chercheur assure la non-diffusion, la sauvegarde et la protection des données personnelles par anonymisation du narrateur accompagné.
Le chercheur procèdera à la destruction des enregistrements au lendemain de la soutenance de son mémoire de recherche.

7 - Résultats de recherche

Le chercheur donne accès au narrateur à la relecture des travaux de recherche issus du récit de vie. Le narrateur peut collaborer à l'analyse et à l'interprétation des résultats.

En cas de projet de publication autre que le mémoire de recherche (où les données sont anonymisées), le narrateur dispose d'un droit de vérification avant publication pour s'assurer qu'aucune information personnelle n'est publiée.

8 - Budget

Les frais de recherche sont intégralement à la charge du chercheur
Les frais de randonnées sont répartis équitablement entre les différents randonneurs, sauf accord ponctuel répondant à une préférence personnelle.
Les frais préalables d'équipement de randonnée sont une charge personnelle du randonneur.
Les comptes sont soldés équitablement au terme de la randonnée.

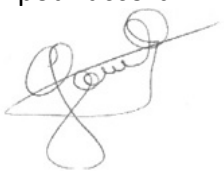
Fait à Angers, le 1 septembre 2025.

Le narrateur, bon pour accord

F.C, Bon pour accord

Le chercheur, bon pour accord,

Philippe GAUTHIER, bon pour accord



(Convention signée par Fabiola dans le dossier papier des annexes)

Annexe 9 : Guide d'entretien de récit de vie

Tableau de guidance

Point de guidance du narrataire *(Niveau extradiégétique)*	**Actes de langage, de vigilance et relances au narrateur** *(Niveau intradiégétique attendu en « je »)*
Préparation de l'entretien (Rituel d'ouverture, mise à l'écart du monde commun, en conditions favorables et sereines au récit et immersion narrative)	Te sens-tu bien installé ? Que te manque-t-il ? Puis-je rappeler les enjeux et objectifs de ce travail narratif ? Te sens-tu prêt pour notre entretien ? Puis-je rappeler les conditions éthiques de notre entretien ?
Temporalisation du récit (repérage chronologique formel des évènements du récit, séquencement, périodes, durées, fragmentation)	Quel point de départ pour ton récit ? A quelle date/moment/ce fait/évènement a eu lieu ? Peux-tu repréciser la période, la date de cet évènement ? Était-ce avant/après telle date/évènement ? Combien de temps cela a duré ? Quel âge avais-tu (il – elle) à ce moment-là ? Quel est le point de départ/arrivée/d'étape de cet évènement ?
Explicitation des actions, faits, unités de sens et vécus singuliers (dynamique de soutien à l'accès au vécu par la mémoire, récit microphénoménologique, dicibilité *vs* émotions, rendu diachronique, mise en intrigue, élaboration de l'histoire, processus de reconnaissance)	Qui ? Quoi ? Où ? Quand ? Comment ? Pourquoi ? Pour quoi ? Combien ? Peux-tu revenir sur ce point x ? Est-ce que tu te souviens de ce fait/moment ? Peux-tu détailler ce point ? Quel sens a-t-il pour toi ? Quelle est son importance pour toi ? À quoi le relies-tu dans ton histoire ? Est-ce que l'ordre chronologique est bien celui-ci ? Comment a évolué cette situation ? Que ressens-tu à l'évocation de cet évènement ? Quelque chose est-il irracontable pour toi ? Quel sens donnes-tu à ce fait/évènement ? Qu'as-tu appris dans cette situation ?
Régulation de la stratégie narrative (reprise pour une cinétique de la narration située et incarnée, description granulaire du recentrage, encouragement, dynamique du récit)	Qui est ce « on », ce « nous » dont tu parles ici ? Dans cette situation générale (en 3e personne), quelle est ton action concrète, ta position, ton ressenti à toi précisément à ce moment-là ? (Évitement des discours justificatifs, argumentatifs, explicatifs, rationalisant au profit d'une expression expérientielle et temporalisée). Quelle est ta version personnelle des faits ? Qu'est-ce qui marque le plus/le moins cet évènement selon toi ?
Conclusion de l'entretien (vérification de l'intrigue du récit, complétude, authenticité du récit.	Souhaites-tu ajouter une précision, un ressenti, un complément à une partie de ton récit ? Souhaites-tu revenir sur un point précis ? Rectifier un propos ? Voici la suite de ce travail…

Clôture de l'immersion narrative, retour à l'espace social commun)	Nous pouvons clore ici cet entretien.
Conscientisation de l'expérience du récit (méthode de l'attention-vigilance, vécu réflexif de l'entretien, prise de conscience, osmose au milieu, mersivité, rapport au corps, perméabilité au lieu, au moment) Rituel de clôture.	Comment as-tu vécu cet entretien ? Quels sont tes apprentissages, désapprentissages, prises et déprises, mises en causes ? As-tu vécu des lâcher-prises, des abandons, des laisser aller en pleine conscience ? Quels sont tes étonnements ? Tes surprises ? Tes découvertes ? Tes nouvelles compréhensions ? Qu'est-ce qui change dans ta vision de la vie ? Du monde ? Dans la connaissance de soi ? Dans le sens des expériences vécues ?

Annexe 10 : Récit de vie de JCA - texte brut.

Les grandes amitiés de toute une vie, JCA, Redon, juillet 2025

Bonjour Jean-Charles, peux-tu nous dire quand ont commencé ses longues amitiés avec des amis de tout genre ? Quels événements ont marqué leur rencontre ? Qu'est-ce qui les a fait naître et les a fait durer si longtemps ?

JCA : c'est-à-dire presque toute ma vie, oui, mes premiers grands amis sont toujours mes amis à l'heure actuelle. Je les ai connus à l'école primaire André Diès à Saint-Denis. À l'époque j'habitais dans une cité, la cité Montjoie, à Saint-Denis également et deux amis en question habitaient dans la même cité.

École Primaire à Saint-Denis : En fait c'est déjà le début de l'amitié. On était donc des copains (Comment s'appellent-ils ?). On était dans la même classe et dans la même cité, c'était deux frères et j'ai été successivement dans la classe des deux. Il n'y avait que l'opportunité de se mettre à jouer ensemble alors on jouait principalement au football on faisait du vélo. On jouait aux petites voitures. On allait se faire des promenades, qui, à l'époque, en vélo, étaient très longues pour notre âge. Sans l'autorisation forcément de nos parents, en particulier, les miens étaient un peu tolérants, mais ceux de mon copain voulaient toujours qu'on rentre à l'heure. C'est arrivé qu'on rentre tard parce que j'étais perdu ou pour une autre raison; ça a déclenché des grosses histoires, on va dire, et on se faisait tous engueuler, bien sûr. Mais du coup ça aussi cela a renforcé nos liens et la solidarité qu'on avait dans ce moment-là, et cela à renforcer vos liens à long terme : voilà les effets des grandes balades à vélo. Elle était dans le quartier où elle sortait du quartier. Elle sortait même de la ville de Saint-Denis et, en dehors de la ville de Saint-Denis, elle allait parfois très loin, jusqu'à 50 km, à l'âge de six ans. On partait (non d'une ville), c'est loin. Les parents ils avaient un petit jardin à Deuil-la-Barre, on aimait bien aller à pied là-bas avec 8 km aller-retour, soit deux heures de marche. Une fois on avait joué dans le jardin, et puis y a même eu une fois où on a tellement joué qu'on s'est balancé des pommes et des trucs au visage : on a cassé les carreaux et donc effectivement retour ça a été aussi un peu petit rude.

Le grand frère de ce copain a fréquenté le même lycée que moi jusqu'en première puis en première, il a abandonné ses études. Le petit frère lui dès le départ il est allé vers le BEP ou une chose comme ça. Bien que nous ne soyons plus allés à l'école en même temps, nous sommes restés amis et avons vécu de nombreuses expériences ensemble. Après il y a eu une petite période où on s'est pas vu beaucoup pas perdu de vue, on se voyait mais on se voyait beaucoup moins souvent.

Entrée au lycée et orientation : Le lycée a commencé et on a eu des orientations un petit peu différentes donc le grand frère qui s'appelait Francis, lui a est rentré dans une banque. Et le petit frère avait fait un BEP en comptabilité, il a donc travaillé comme comptable dans de petites entreprises. Donc, c'est les deux premiers amis que je connais depuis 65 ans et qui sont toujours mes amis et avec qui je communique régulièrement. Mes nouvelles amitiés ont commencé au lycée. J'ai fait la connaissance d'amis avec qui je suis encore aujourd'hui. Oui, j'avais un grand ami au lycée avec lequel j'étais très souvent. On partageait ensemble un peu la passion du football. Donc on jouait beaucoup au football ensemble et puis j'ai connu également à cette époque-là deux amis que j'ai toujours : Martine. Je l'ai connu en première, et Lucie, je l'ai connue également. Les deux étaient très amies et nous étions dans la même

dans la classe. Et puis moi je faisais un peu plus vieux, qu'elles ne m'intéressaient même pas comme une bonne copine et puis ben on a tous eu notre bac alors on a eu notre bac ! Mon ami Armand oui, est parti faire médecine, et Martine et Lucie ont choisi d'autres voies : Lucie est partie faire des études de sage-femme et Martine un DUT en informatique.

Aux études supérieures avec Martine : on est parti dans des études différentes. Donc, pendant un certain temps, je n'ai pas beaucoup vu Lucie. Lucie avait une sœur, Denise, avec qui j'étais ami aussi, mais, finalement, les études nous ont un peu dispersés par hasard. Moi, j'ai fait des études en sciences à l'université Paris XIII, Villetaneuse. Martine était inscrite au DUT de Villetaneuse; on se recroisait de temps à autre dans la fac. On se donne des nouvelles, et on bavarde parfois. On est restés en contact. Il faut dire que Martine habitait pas très loin de chez moi, dans une petite rue à 200 mètres de chez moi!

Lucie par contre habite Pierrefite c'est un peu plus loin, c'est pas très loin, mais on se voyait peu. Alors j'ai découvert que l'informatique me plaît. J'ai fait une petite option informatique, je me suis rendu compte que ça me plaisait, la première chose vraiment concrète à l'école. Cela m'est aussi arrivé au moment où je commençais à bien connaitre ma femme Aline. Je m'étais inscrit pour faire un diplôme en génie informatique à Montpellier mais finalement avec Aline je suis resté en région parisienne. Du coup j'avais plus d'inscriptions nulle part ! et je croise Martine : « Mais tu sais, moi je me suis inscrit à Dauphine en informatique ! Tu peux essayer de t'inscrire ! ». Je me suis inscrit et finalement malgré une grosse sélection j'étais pris, et donc j'ai entamé des études. J'ai vu Martine un peu plus souvent, oui, c'est vrai. On a fait les études ensemble. Finalement j'ai d'autres copains de cette fac et qui sont encore des amis comme Jean-Yves, avec lesquels après on a commencé à sortir, à partir au ski ensemble, à partir en vacances.

Le ski, les retrouvailles, les enfants : Martine a connu son mari André. Chaque année, Lucie et moi partons ensemble aux sports d'hiver. Martine et Lucie nous ont rejoints l'année suivante, et André aussi. Moi, j'avais déjà fait du ski, parce que mon père avait une mission au fort des Rousses, et, pendant l'hiver, on s'initie au ski. Ça m'avait beaucoup plu. Oui, j'avais déjà été en classe de neige. Ensuite, j'allais au ski. C'était une occasion finalement le ski pour tout le monde et du coup c'est un peu moi qui ai entraîné tous les amis à aller au ski. Finalement on a créé des occasions pour aller dans les Alpes au ski. Quand elle a eu quatre ans ma fille a suivi des cours de ski, c'était pareil pour les enfants, mais pas pour les enfants d'Armand quand il a fait ses études de médecine, pendant un an je l'ai quasiment pas vu. Après, il a donc épousé sa femme et ils ont eu un enfant et puis finalement tous les enfants se sont retrouvés pour aller au ski. On était carrément une vingtaine avec les enfants, en train ou en voiture. Finalement on est restés des amis un peu naturellement : là en vieillissant un peu il (Armand ?) a commencé à avoir peur d'aller au ski, j'avais de l'appréhension. Bon, des fois aussi c'est des raisons financières aussi qui faisaient qu'on ne pouvait pas y aller, deux ans, trois ans, on a arrêté d'aller skier ensemble. Ça fait quand même une belle performance puisque ça fait à peu près jusqu'à 68 ans d'amitié. Y compris dans les moments difficiles. Ils ont été là aussi quand j'ai divorcé de ma femme.

Narrateur : Qu'est-ce qui s'est passé, donc, que tu me disais au moment de la séparation avec Aline ?

JCA : J'ai réalisé que c'étaient quand même mes amis. C'était difficile pour moi. J'ai senti qu'ils étaient solidaires. Je me souviens du premier anniversaire que j'ai célébré : ils sont tous venus à ma fête. C'est sûr que, dans ces moments difficiles, c'était quand même Aline. Elle, elle avait

participé à toutes vos activités entre amis au ski avec nous. Sa présence n'excluait pas beaucoup Aline, car elle venait au ski et elle appréciait d'être avec vous, avec mes amis. Elle s'y sentait très bien. Bon après des fois, il pouvait y avoir des fois où elle était pas tout à fait d'accord avec certains, sur des détails, et d'ailleurs ils ont été un peu étonnés quand, du jour au lendemain, elle ne voulait plus parler à personne. C'est pareil, que ce soit pour mes amis de la fac, comme pour Francis et Jean-Pierre, les amis de l'école primaire, tu étais là même si tu as vécu la même chose. Voilà entre mes amis de l'école primaire et mes amis de la fac, ils sont venus à mon mariage je crois. Donc finalement c'est au ski que tout le monde se retrouvait en fait pour forme le groupe. C'est mes copains, c'est quand même des enfants d'ouvriers. Aline ne s'est pas sentie à l'aise ?

Narrataire : Comment est venue l'idée de faire des balades à vélo une fois par an, une semaine pour se retrouver ?

JCA : c'est ça, ça date de 2010 à peu près approximativement, oui et j'ai toujours aimé faire beaucoup de vélo et que même quand y a pas un moment où y a pas une année où j'allais pas en faire des grandes balades autour de chez moi, je fais mon vélo. C'était ma détente préférée parce qu'en fait, je crois savoir pourquoi : parce qu'en fait j'avais pas envie de faire du sport dans un club. Justement j'en faisais dans un cadre de club et avec Francis j'ai joué au dans les mêmes équipes de foot, mais j'avais plus envie quand je me suis marié j'ai plus eu envie d'avoir d'engagement régulier dans un club. Le travail, ça me prenait du temps. C'est pas très facile de s'entraîner, alors ça allait être plus difficile. Finalement, le vélo, c'était bien, parce que je n'avais rien à demander à personne, je pouvais pédaler quand j'avais envie de bouger, je pouvais me promener et puis je revenais. J'ai toujours aimé ça, depuis tout petit, j'ai le premier vélo que j'ai eu.

Je crois que c'est à ce moment que j'ai imaginé la première randonnée à vélo. On est partis avec toi, il y avait toi, Juju, et il était déjà habitué avec moi. Il y avait sa fille Marie-Victoire, y avait déjà Alain

Narrataire : tu te souviens de l'itinéraire que vous aviez fait, la première année ? J'ai en tête un premier tronçon ?

JCA : c'est aussi quand Charline avait dix ans. Ce n'était pas avec les amis, j'étais à Saint-Nazaire. J'ai fait Angers - Saint-Nazaire avec Charline. On est parti, on a fait une nuit à l'hôtel. C'était bien. C'était un très bon souvenir. Et puis donc, avec Marie-Alix, je crois que c'est là que c'était « la Loire à vélo ». La première année en 1993, je suis obligé de m'en souvenir et on a fait Angers jusqu'à Amboise et après jusqu'au château de Chaumont-sur-Loire. Il y avait Pierre-Yves. Pierre-Yves est aussi sur les photos avec Julien et l'année d'après on a été jusqu'à Sully-sur-Loire. Il y avait Lucie, oui. Il y avait également Marie-Alix, je crois, et peut-être Marie-Victoire.

Narrataire : finalement il y en a une dizaine de personnes concernées par ces amitiés…

JCA : les copains et les copines et puis leurs conjoints, puis les enfants

Narrateur : Qu'est-ce qui fait que l'amitié est si durable ? Quel est le secret de sa longévité ?

JCA : Le lien amical est si profond et si durable ? Est-ce que ce sont les activités qu'on fait ensemble, est-ce que c'est les aventures, est-ce que c'est moi ? Je crois que l'on fait des activités pour une fois par an, deux fois si tu fais du vélo. Ouais, je crois qu'il y a une autre raison : c'est bien dans mon tempérament, moi, je n'ai jamais voulu qu'il y ait de conflit avec qui que ce soit. Je t'aime, même si je ne suis pas d'accord avec toi, mais je vais quand même

pas jusqu'à ce qu'on ne se voie plus ! La tolérance et le respect, oui il y avait du respect, il y a plus de tolérance et puis ben je pense une volonté, un réel amour, le sentiment de voir que ça se passe bien et du coup vous avez traversé toute la vie avec les mêmes grands amis et les mêmes grands moments de naissance, des enfants, de vacances. L'école peut-être, leur mariage, des enfants aussi oui j'étais au mariage de la fille de Lucie, par exemple à Palaiseau, Laureline. C'est pas forcément un sentiment d'obligation, plutôt par circonstance.

Narrateur: Il me semble qu'avec Armand, pendant le confinement, vous avez joué aux échecs tous les jours sur Internet?

JCA : pas quotidiennement, mais fréquemment ! oui mais bon lui il avait quand même aussi un peu de taf ! Oui, je pense que c'est ça. J'ai une volonté de respect effectivement envers les autres.

Narrataire : Je ressens ça dans ton propos comme si c'était un non pas une fidélité de principe, mais une manière d'être naturelle, tu vas quand même toujours être fidèle aux amis et être fidèle à tes idées.

JCA : Pour moi c'est une valeur majeure, c'est vrai ça, je pense que même si n'importe lequel de mes amis avait des problèmes. Ah ça c'est vrai !

Narrataire : et bien merci pour cet entretien est-ce que tu veux rajouter une dernière chose ?

JCA : ben j'ai surtout parlé de mes amis d'enfance. J'ai eu des amis au travail. Il y en avait quelques-uns, mais je n'en avais pas beaucoup (lol). Dans la vie professionnelle c'était beaucoup moins facile pour moi de faire des amitiés des amis (équipe ISERPA ?)

Narrataire : est-ce que tu peux me dire comment tu as vécu cet entretien qui touche à sa fin ?

JCA : C'est difficile effectivement de se rappeler certaines choses et d'arriver à parler intelligemment de ces choses qui sont anciennes ! Mais non, je l'ai plutôt bien vécu, tout s'est bien passé pour moi. Il faut bien savoir travailler au niveau de la mémoire sur une période qui a duré plus de 65 ans. Une mémoire biographique sur un sujet qui s'étale dans la durée.

Narrataire : Est-ce qu'il y a une découverte pendant cet entretien ou une redécouverte ou une nouvelle compréhension ?

JCA : Enfin ça permet de remettre certains cas, ce qui était dans ma tête, pas clairs, donc de favoriser la mémoire de certaines choses, de se remémorer des trucs.

Narrateur : Peut-on dire qu'aborder le sujet des « amitiés longues et durables » a permis de prendre conscience qu'elles existent et qu'elles caractérisent ta propre vie, ton histoire ?

JCA : Oui je pense, significativement ! Ce que je te disais l'autre jour c'est que finalement pour moi ça c'est la vérité : j'ai privilégié ma vie personnelle sauf dans quelques cas où j'aurais simplement vu ma vie professionnelle. Oui normalement ma vie professionnelle passe après ma vie personnelle et ça c'est difficile. Tu sais, mon divorce a été difficile, justement pour cette raison, parce qu'en réalité, lorsque j'ai divorcé, Aline a disparu de ma vie. Comment dire… après ça, c'était mieux, mais au début, c'était à la limite de te demander si tu avais envie de continuer à vivre. Alors heureusement j'avais Charline. Elle et les amis, ils ont été là dans les moments les plus difficiles de ma vie vraiment. Ça m'a fait vraiment plaisir de les voir dans ces moments-là.

Entretien d'environ 50 minutes.

Suggestions pour lecteur Charline ?

a) tableau avec les dates, prénoms et familles (conjoints, enfants, frères et sœurs), activités faites ensemble depuis l'origine de l'amitié
b) Photos avec les amis
c) Vignettes (microrécits d'anecdotes) des moments qui comptent.

Annexe 11 : Récit de vie de Fabiola - texte brut

Début de récit

Vallombry

Narrataire : Je t'écoute

E1 Fabiola : Je suis né un 24 décembre, dans un petit village qui s'appelle Durtal, un jour où il est tombé énormément de neige. Ma mère ne m'attendait pas : je devais naître début février et je suis né le 24 décembre. La veille au soir ma mère a été danser… et je suis sorti en siège ; et je suis né à sept mois et demi, alors que visiblement c'était pas prêt, parce que j'étais pas retourné ! Le médecin est arrivé en retard, car il devait venir d'Angers, à 35 km. Il est venu en précipitation suite à la l'appel de mes parents. Il avait oublié sa mallette ce jour-là. Enfin je suis assez fier d'être né chez mon arrière-grand-mère, plutôt qu'à l'hôpital. C'est ma mère, ma grand-mère qui m'ont raconté.

Et puis j'ai passé mon enfance donc là-bas j'ai très peu de souvenirs. Je me rappelle beaucoup de souvenirs chez mon arrière-grand-mère quand j'étais en primaire, surtout en CM2 aussi. J'ai passé pas mal de temps avec mon arrière-grand-mère qui m'a appris plein de choses d'ailleurs : pour la couture par exemple, la couture. Elle disait « un sou est un sou » et faisait beaucoup d'économies. Elle avait d'ailleurs une réserve de gâteaux, elle avait connu la guerre. C'était quelqu'un d'assez autoritaire avec un cœur énorme.

E2 : J'ai appris à repasser avec un vieux fer à repasser, et on se réchauffait avec des briques de lin. Je me souviens de l'odeur de l'herbe, encore d'aller avec elle arroser le jardin, mon petit carré de haricots et d'épinards ; elle cuisine beaucoup avec les légumes du jardin. Elle avait un bûcher, un abri en bois, où elle rangeait les outils, stockait le grain pour les poules. Et elle faisait ses propres conserves. C'était chouette.

Narrataire. Des souvenirs d'enfance heureuse, donc chez ton arrière-grand-mère ?

Fabiola : Oui, elle s'appelait Germaine, mais je ne connais pas bien son histoire, elle avait perdu son mari au moment de la guerre de 39-45.

E3 L'enfance avec mes parents, ils se sont trop déchirés en fait, beaucoup. J'ai vu beaucoup ça avec mon père qui est rentré ! Et ma mère toujours en colère contre lui on était une famille très très très modeste. Mon père travaillait comme maçon et ma mère était au foyer. Elle a eu plein de petits boulots au début, puis quand elle s'est mariée, elle a arrêté pour faire des enfants (7). Enfin j'ai très très peu de souvenirs.

Et puis, j'étais en sixième au collège de Durtal. Ouais, jusqu'en cinquième, c'est là que j'ai eu treize ans. J'ai quitté Durtal pour aller à Angers. Oui on va dire ça comme ça.

Narrataire : mais c'est ça que tu m'avais raconté un jour ?

Fabiola : oui pendant mon adolescence c'était très très compliqué, mon père me frappait beaucoup et mon frère aussi. Je pensais que c'était normal. Que mon père me frappe, non, non! J'ai toujours trouvé ça anormal, mais pas mon frère. Mais voilà, ça se passait toujours ainsi : j'étais le souffre-douleur de mon père, mais aussi de ma mère, à partir de l'adolescence. Du jour où j'ai dû commencer à dire « non » à ma mère, elle a changé de comportement envers moi. J'ai passé du temps avec des parents qui semblaient dépassés par leur rôle. Par contre à côté de ça on a toujours été bien habillé. L'école comptait beaucoup parce que pour moi,

c'était la seule issue, quand j'étais gamine. Je voulais juste fuir tous ces cris ! Je suis très très malheureuse à l'adolescence, je me souviens, c'était à l'adolescence en sixième, je prenais des cachetons à ma mère, je crois que je voulais pas ressentir, je ne voulais pas ressentir. Je prenais (*nom du médicament*) pour m'endormir. Enfin c'était tellement dur de ressentir (la violence à la maison), c'était des médicaments qui faisaient s'endormir un peu.

E4 Moi je me sentais pas du tout du tout à ma place. Mais je comprenais surtout pas pourquoi mon père, une fois avec moi, devenait violent. C'était un soir où j'ai dit « non » à mon père ! j'avais des interrogations le lendemain, j'étais très studieuse. J'ai essayé en tout cas, parce que c'était hyper compliqué émotionnellement parlant. Je lisais un bouquin, c'était un bouquin d'une jeune fille dont le titre était « Si je ne me réveillais pas ». Et un soir à 20 h 30 tout le monde allait se coucher, mais je n'avais pas fini mes devoirs, et j'ai juste l'interrogation le lendemain, il fallait que je révise. Je ne suis pas prête. Je refuse d'aller me coucher. Et là ça mon père m'a flanqué par terre et il m'a tapé dessus. Du coup je sais pas, mais mon cerveau décide que je ne vais pas me réveiller : j'ai pas envie de me réveiller (par rapport au bouquin : « *Et si je ne me réveillais pas ?* »).

Je suis allé dans la cuisine, manger tous les médicaments de ma mère. Ils vont tous dormir, moi j'y vais avec mon nounours et décide de ne pas me réveiller ! Mais je me suis réveillé. Je me suis cassé la figure dans les escaliers. Le matin ma mère s'est inquiétée, viens me chercher, j'ai été prendre mon petit déjeuner. Mais je suis tombé de ma chaise avec le bol par terre, j'étais « dans les vapes ». J'ai voulu prendre ma douche, c'est ma sœur qui me l'a raconté, parce que je me souviens pas, prendre ma douche tout habillée. Ma mère s'est remise en colère, elle m'a giflé, je crois, en disant que je le faisais exprès, j'ai uriné dans mon pantalon, c'est ahurissant car à aucun moment, personne n'a vu qu'il y avait un problème : c'est pire encore, j'aurais voulu y rester, sincèrement ! Je suis donc allé au collège et la première heure était une heure de permanence, et je suis à côté de quelqu'un, je sais pas si c'est quelqu'un de ma classe, mais j'ai juste entendu : « Tu vas tout raconter ! » Bref je me retrouve à l'infirmerie, car quelqu'un a dû dire au surveillant : « Elle est pas bien ! »

E5 À l'infirmerie, il y avait une couverture marron, ça m'a marqué! Pourquoi j'en sais strictement rien ! Depuis l'infirmerie, l'ambulance me transporte en pédiatrie à l'hôpital d'Angers. J'ai passé une semaine avec une infirmière qui était très sympa, Muriel, je me souviens que je la suivais partout, même là où normalement on a pas le droit d'aller, son bureau. L'assistante sociale vient me chercher au bout d'une semaine et dit : « lundi je te ramène chez toi ». Je dis « non, sinon je recommence, et cette fois, je ne me louperai pas! » « Vous pouvez m'emmener où vous voulez, mais pas chez moi! » Je pars de chez moi, je ne vais surtout pas retourner chez moi ». Et je suis allé au foyer du Bon Pasteur. Je ne connaissais même pas ce que c'était qu'un foyer, je savais seulement que c'était ailleurs! Je ne le connaissais absolument pas! C'était en 83-84, je vais sur mes 13 ans, en cinquième (j'ai redoublé mon CP et mon CE1).

Donc, un foyer d'accueil, dans un premier temps! C'était oui, c'était difficile. J'ai dû rester un mois, environ, dans un autre bâtiment au Bon Pasteur, puis on m'a fait entrer au collège Saint-Charles, et ça ne s'est pas bien passé du tout ! C'était en cinquième d'accord. En sixième et en cinquième, mes notes ont complètement chuté. Je n'arrivais plus à m'y consacrer, car j'étais chez mes parents dans la souffrance, et je voulais partir. Je ne pouvais pas travailler correctement. C'était très très très compliqué avec les profs, je me sentais pas du tout… enfin, je veux plus y aller, quoi !

E6 Du coup, j'ai entamé un CFA, je sais plus comment il s'appelle, dans l'enceinte du foyer. On était six; j'allais beaucoup mieux, c'était bien mieux. Après le cours, l'enseignante, elle avait le temps aussi de s'occuper de nous. Elle avait le temps. J'étais déjà à cette époque là hyper (je trouve pas les mots) perfectionniste. Je me souviens des erreurs que je faisais en bas de page. Je déchirais tout et je recommençais. J'étais perfectionniste, bah! Je n'acceptais aucune rature ! J'ai justement demandé à voir une psychologue, car je souffrais beaucoup de ça et du manque de lien familial. J'ai passé un an à faire ça, à travailler au cartonnage et à faire des petits ateliers dans l'enceinte du foyer, à faire de la couture pour préparer un CAP, en fait c'est une classe préparatoire, c'était pour remonter le niveau et puis retrouver un certain équilibre que j'ai retrouvé d'ailleurs !

Narrataire : Combien de temps es-tu resté au foyer Bon Pasteur et dans ce CFA ou au collège Saint-Charles ?

Fabiola : Pas même un mois à Saint-Charles, je retournais dormir au Bon Pasteur. Au CFA, j'avais retrouvé un certain équilibre. C'est-à-dire que le week-end, je courais, je voyais mes parents toutes les deux semaines, mais je n'ai jamais eu l'impression d'en faire partie. J'ai retrouvé un certain équilibre. Mais ça s'est gâté !

Je courais beaucoup dans les couloirs, j'étais un électron libre, j'avais beaucoup d'énergie. Je suis resté quand même assez solitaire. Les filles lançaient des couteaux, mais je le vivrais différemment. À la fin du CFA, je voulais déjà être infirmière. Ensuite, je suis allé dans un établissement près de Joachim du Bellay (j'ai oublié le nom) pour préparer un métier dans le domaine de la santé. Ça me plaisait pas du tout…

E7 Et ma mère a eu rendez-vous avec la directrice du foyer « ma fille elle est comme moi, elle est nerveuse comme moi ». Un jour j'ai eu un appel de mon petit copain ; c'est un château à deux étages des super grands escaliers, je courrais pour aller répondre au téléphone. Je me souviens de cet épisode où j'ai couru dans les couloirs pour l'appel téléphonique. « Eh bien, ça ne va pas! Regarde comme tu te déplaces! » Ça va pas se passer comme ça, tu vas aller voir un psy, tu vas prendre un traitement ! » Déjà ma mère elle m'a toujours traité de « folle ». Le psychologue me dit « si tu prends pas le traitement, t'iras voir le psychiatre si tu prends pas le traitement ». Bon, j'allais avoir un traitement, mais je suis trop nerveuse, alors, comme je voulais pas, il m'a menacée de cure de repos. Il m'a donné un traitement : j'avais 32 médicaments par semaine. J'ai pris 15 kg en un mois ! Oui, je dormais. C'est, bah, là, c'est clair, je ne courais plus dans les couloirs. Je trouvais cela injuste, mais complètement injuste. Des filles se lançaient des couteaux, se bagarraient. Je faisais rien de tout ça. J'aurais compris si j'avais fait quelque chose ! j'ai pas compris, mais j'ai quand même pris le traitement, mais j'ai aussi pris 15 kg. En cours je dormais. J'étais droguée. Il me disait que c'était normal et qu'il ne fallait pas s'inquiéter. La seule solution c'était que j'ai trouvé, c'était de partir à 16 ans : c'était le jour de mes 16 ans, pas le droit de partir avant.

E8

Narrataire : Donc voilà donc là tu vas partir du bon Pasteur ?

Fabiola : Bien sûr! Je te parle du bon Pasteur, oui, oui. Je suis retourné chez mes parents. À l'époque, ma mère touchait une allocation de 800 Fr. J'ai commencé à travailler aux pommes, la récolte des pommes du verger. Comme j'avais 16 ans je pouvais travailler. C'est mon père qui m'a émancipé; j'ai travaillé aux pommes, mais pas que la cueillette : j'ai fait le calibrage, la taille aussi. C'est pendant les vacances où je suis parti pour garder des enfants. Il y avait

trois enfants, chez des gens assez fortunés. D'ailleurs je suis resté une semaine, la première semaine ça s'est bien passé et puis on était deux nounous c'était carrément dans un château et puis je mange avec la bonne. Je suis parti au bout d'une semaine,il y avait un trop gros décalage, j'avais 16 ans et demi.

E9 Et puis je préparerai l'examen « DRASS » (Examen de remise à niveau troisième) je voulais m'acheter une mobylette pour pouvoir aller de Durtal à Baugé, pour préparer cet examen.

Nous sommes interrompus par notre hôte qui nous apporte le diner !

Le Ravito – Laval (1 à 12) deux jours plus tard, café au bord de la Mayenne

R1 Donc ouais retour à la maison, 16 ans, recherche du boulot et j'ai toujours dans l'objectif de faire l'école d'aide-soignante. En attendant : travail dans les vergers, calibrage, taille, cueillette : j'ai vécu un tout petit peu. J'étais un peu chez mes parents, et j'ai vécu un petit peu chez les parents de mon copain de l'époque qui travaillait justement dans les vergers. En parallèle cela me permit de m'acheter une Mobylette pour pouvoir aller de Baugé à Durtal. 20 km environ pour pouvoir me mettre au niveau de la troisième. L'examen « DRASS » c'était l'équivalent du brevet des collèges : il fallait ça pour pouvoir prétendre à l'école d'assistante sociale. J'ai préparé aussi le brevet de secouriste.

Un soir, je devais passer l'examen pour aller à Durtal. Ce soir-là j'étais dans la cuisine de chez mes parents. Il s'est mis à pleuvoir. « Tu peux m'emmener parce qu'il pleut ? » Et mon père a refusé de m'emmener. « t'as qu'à te débrouiller ». Ce soir il va falloir que je coure : ma mère pour s'interposer dit : « Tu vas manger quand même avant ? » « bah je vais manger un petit bout ! » Mon frère était assis. Mon père était là, mon frère qui était assis en face de mon père, et ma mère qui me demande si tu vas manger avant de partir. J'ouvre la porte du placard pour prendre une assiette. Et mon frère qui m'a frappé parce que, selon lui, j'avais mal parlé à mon père. Et du coup j'ai pris mes affaires j'ai couru je suis parti de chez moi je me suis cassé la figure par terre sur les genoux, j'arrive à l'église très essoufflée. On est parti à Baugé, j'arrivais pas du tout à me calmer intérieurement, il y avait à la fois la peur, c'est très mélangé comme sentiments, je m'étais cassé la figure. L'examen commence mais j'étais pas du tout dans le truc quoi j'étais sous le choc. Ça a duré un moment et il y a des épreuves que j'ai sans doute pas réussies mais j'ai eu mon examen DRASS.

R2 J'ai eu mon examen DRASS ouais !

Narrataire : Tu as eu des explications auprès de ton frère, de ton père ?

Fabiola : Non, jamais. Les parents ont rien dit sur la réaction de mon frère, il a eu malgré lui ce rôle un peu paternel, mais l'équilibre c'était comme ça. Si tu veux, dans la famille, il a pris le pouvoir, Ludovic; j'ai vécu un véritable enfer. Un peu plus tard, j'avais 17 ans, avec mon copain de l'époque on a pris un appartement, on l'a même refait pour pouvoir résider justement. C'était en pleine campagne, ça nous a pris environ six mois pour tout retaper, du sol au plafond. Et puis moi j'étais sur la défensive, je sentais que ma vie était ailleurs, et au moment d'emménager j'ai dit « non ». Au même moment le boss de la pépinière voulait m'embaucher en CDI, j'ai dit « non » aussi. Je sentais que ma vie était sur Angers et comme j'étais pas majeure j'ai été voir l'assistante sociale pour retourner en famille d'accueil pour six mois : j'avais exprimé mon désir de faire des études pour être aide-soignante. Que nenni ! « T'es pas ici pour ça, tu vas te chercher du boulot, t'es pas ici pour faire des études ».

R3 « Là j'ai un trou ». Était-ce à ce moment-là?

R4 Je suis resté seulement six mois dans la famille d'accueil : « de toute façon on va pas te garder ». De fait, je suis allé à « Promo Jeunes », j'avais 18 ans. J'ai participé à des ateliers de cuisine, un atelier Thompson, des ateliers de ramassage de cailloux au Golf de Cantenay Epinard, la culture de la tomate (j'avais adoré). Enfin, le responsable m'avait confié la logistique. Grâce à Mathieu, j'étais la cheftaine et on se levait très tôt pour aller vendre les tomates à Carrefour. C'était top, je me suis vachement bien entendu c'était vraiment une collaboration d'enfer, vraiment bien.

Ah oui! Je me souviens! J'avais été faire en cachette un examen pour entrer à l'école d'aide-soignante. Ça y est, je me rappelle! J'étais allé passer les tests psychotechniques à l'école des aides-soignantes. Tu renvoies ton dossier avec des enveloppes avec ton adresse, et quelqu'un au foyer a ouvert le courrier ! Et aussi, mon Dieu, « t'es pas là pour ça pour faire des études », disaient le directeur et l'autre éducateur. Je me voyais dans le bureau avec eux : « Tu es pas ici pour ça, tu peux pas faire des études ». Je me voyais en colère avec ma Mobylette. J'étais en colère ! j'étais très en colère et je suis parti du foyer : c'est comme si on ne voulait pas entendre que la jeune fille sérieuse que j'étais voulait juste faire des études et avoir un métier convenable tout simplement. Ouais c'est ça, c'est exactement ça, ça m'a rendu très en colère. Je comprends qu'il y a des jeunes, qui puissent faire des conneries, parce qu'ils n'ont pas été écoutés ! je le conçois, qu'on puisse être délinquant dans ces conditions, je le conçois très très bien !

R5 Donc, j'avais réussi les tests psychotechniques, puis j'ai eu un entretien, et pendant l'entretien oral. J'étais seul, y avait l'adresse du foyer sur mes enveloppes. Elle me faisait comprendre que ça pouvait pas le faire : j'ai pas été prise et j'ai gardé des séquelles pendant très longtemps de cela. J'étais très jeune, j'ai trouvé ça d'une injustice totale. J'ai bien senti son jugement dans sa voix, j'ai senti ses croyances surgir parce que j'étais en foyer. (colère). J'ai laissé tomber, je ne voulais plus en entendre parler, mais j'en ai de nouveau envie d'entendre parler d'aide-soignant, et pourtant le désir était toujours là. Au foyer de Promo Jeunes, j'avais fait énormément de candidatures. J'ai travaillé trois semaines, à la maison de retraite Saint-Nicolas je lavais les personnes âgées. Le petit père là, il a essayé de me mordre quand je voulais lui mettre son pyjama! Et Madame Souriceau, quand j'allais la réveiller, qui voulait pas entendre, même quand je lui donnais à manger : « Tu vois, tu ne peux pas manger toute seule. » Elle me faisait tourner en bourrique. Elle était rigolote… voilà…

R6. C'était en fin d'année. Je me souviens que c'était la première et unique fois où j'avais fait la messe de minuit avec des sœurs. Je ne sais pas comment on s'est retrouvé devant la cathédrale d'Angers. Je me souviens de passer le repas de Noël avec elles, j'avais demandé à un copain pour loger chez lui, en contrepartie je fais le ménage, je fais la cuisine. Et puis les candidatures que j'avais envoyées ont porté leurs fruits parce que j'ai trouvé à travailler sur Angers. Je commençais à 5 h du matin, je voyais les éboueurs tous les matins. Rue de Bressigny, je faisais d'énormes quiches et d'énormes croque-monsieur, je me plaisais vachement. Mais j'ai passé deux mois sans être payé. « T'inquiètes pas, ça va venir ». Voyant la patronne faire des dépenses personnelles inconsidérées, je me suis dit : « Ça pue ». Il y avait

un autre bar qui était un plus loin, j'ai fini par y aller - j'étais toujours chez un copain qui avait des vues sur moi, alors que moi j'étais de plus en plus mal à l'aise. J'ai demandé à travailler même si c'est un mi-temps, et puis j'y suis allé comme ça « je sais que vous avez des chambres à louer, je peux travailler en contrepartie ». À l'ANPE, on me propose le SIVP, le patron du café me prend en SIVP, il y dit OK pour la chambre. Mon boss me dit : « Mais Fabienne, il faut que je te dise quelque chose par rapport à ton ancienne patronne (qui était à 100 m) ; elle dit que tu as piqué dans la caisse. » « Tu plaisantes ou quoi, jamais je n'aurais fait une chose pareille ! » C'était à quel moment ? Mais pourquoi alors tu m'as pris ? » Il m'a dit qu'il ne la sentait pas, c'est pour ça qu'il m'avait pris ! Putain, j'ai eu vachement de chance, j'ai eu sacrément de la chance ! Au bout de quelques mois à la fin du SIVP, il m'a proposé de faire sa comptabilité ! Va voir chez Pigier, il y a des cours de compta, et il s'est porté cautionnaire. Il me fallait un cautionnaire et mon boss a accepté de l'être. Sauf que j'ai besoin de lunettes, mais l'opticien du boulevard Foch accepte que je règle en trois fois : je lui remets trois chèques, mais problème : ce petit con, il a tout débité en un seul mois. Évidemment, j'étais à découvert, puis interdit bancaire, et on m'avait refusé un prêt pour financer l'école Pigier. Fini la formation, cours arrêtés ! Voilà, tu peux arriver à des solutions et descendre très vite. J'en ris parce que c'est pas bien grave, il y a pire…

R7: l'espoir, mais c'est souvent des montagnes russes ! Un soir de fiesta, j'ai eu une aventure avec mon boss, il est tombé amoureux et moi pas du tout ! il arrivait pas à me lâcher. Il était marié, j'étais nounou de ses enfants. Une semaine après le mariage, il vient me voir : « Fabienne, je quitte Régine, je veux être avec toi, je suis pas amoureuse de toi, tu fais n'importe quoi.» Je me suis prise au piège, car il me louait la chambre au-dessus. Je me suis laissé embarquer, parce que j'avais peur qu'il me « foute » dehors. Donc j'ai accepté un peu à contrecœur. Sa femme avait 70 % des parts du restaurant; figure-toi que sa femme est venue au bar. « Fabienne je te donne mes parts ». Évidemment, j'ai pas accepté. Je me sentais fautive et responsable. Le bar c'est vendu, je suis resté avec lui pour pas être à la rue, on a vécu dans un appartement : c'était l'horreur. Je me souviens une fois, il a jamais voulu m'ouvrir la porte, j'ai dormi toute une partie de la nuit dehors !

Narrataire : il t'a pris en otage ?

Fabiola : mais je sais pas ! Je me suis dit là, il faut que je me sauve. Il y avait un couple, un couple d'amis que j'avais rencontré pendant que j'étais au bar « on a une chambre. Si tu veux, viens à la maison, elle est libre. » Du coup, j'ai emménagé chez eux. En parallèle j'ai commencé une formation bureautique informatique au Sacré-Cœur à Prunier, c'était le CEFOC. Puis un contrat de qualification en comptabilité dans une boîte de peinture. Mais mon ancien boss du restaurant me surveillait, je rentrais manger le midi et il m'a suivi. Il est rentré carrément chez mes hébergeurs. J'ai ouvert la porte et il m'a frappé contre la fenêtre.

Au niveau du boulot j'avais des bons résultats de ce côté-là, etc. Ma tutrice la comptable dit « si tu veux que j'aille t'aider à trouver un appartement ». Finalement je voulais pas être aidé, j'avais trop honte. J'ai refusé, je rentrais puis après je prenais soin de fermer à clé.

R8 J'ai trouvé un nouvel appartement. Je l'ai laissé rentrer (l'ancien boss) une fois et puis j'étais obligé d'appeler les flics, pour qu'il parte de chez moi. Je crois qu'il s'est passé 1 h 30. Je vais jamais m'en sortir. J'ai appelé les flics pour qu'ils viennent. J'avais vachement peur de le voir

à chaque fois, mais visiblement cela l'avait calmé. Y a des fois, y a des choix où tu es obligé de choisir entre la merde et la merde ! Quel est le moins pire, quoi?

Je crois que j'ai 22 ans (1991, fin de formation bureautique informatique j'avais 20 ans et demi), et en septembre 93 j'ai 22 ans à peine pour le BEP de comptabilité, que j'ai pas eu. Je m'en foutais, j'avais toujours ce projet d'aide-soignante - infirmière dans la tête. Au BEP en comptabilité, j'avais plein d'épreuves éparpillées dans le temps. Pour les épreuves juridiques on est en pleine facturation, ce jour-là j'étais à fond au boulot, j'avais des factures à traiter (imprimante sur papier jaune et vert). J'ai raté l'heure des épreuves. J'avais adoré les cours de français, les cours de juridiques, mais je n'aurai pas droit à un rattrapage. C'était pas du tout douloureux comme ça a pu l'être plus tard, ça n'enlevait rien à ma valeur. Mais en fait c'est plus la manière dont les cours se sont passées, j'ai adoré le lien avec les profs, les cours en petit comité, c'était vraiment bien. Moi, je me sentais à ma place, j'apprenais du tonnerre, j'avais des super notes. C'était révélateur en fait que j'allais bien.

R9 Servicouleurs ne pouvait pas financièrement me reprendre en contrat de qualification. Il m'avait offert un téléphone, un super beau téléphone en cadeau de départ. J'avais trois ou quatre réveils pour me réveiller, la chaîne aussi pour me réveiller le matin. Je prenais des cours de danse, rock 'n' roll, tango, cha-cha. On fait des représentations, c'était assez féerique et chouette. C'était vraiment chouette, et parfois, je ne me réveille pas du tout le matin. Je suis arrivé en retard. «Je me suis justifié en disant une bêtise sans réfléchir». Mon patron m'a proposé de m'offrir une comtoise!

R10 Je fais ensuite une formation de remise à niveau du bac, parce que, là, j'ai passé six mois à l'auto-école. Donc je fais les contrats, la paperasse, des cours de code, les fiches techniques aussi parce que je voulais que les élèves voient leur progression. J'ai travaillé à l'ESSCA, à l'ASCAPE (94-95) en stage. Mise à jour des dossiers de candidature, édition des annonces, affichage, saisie informatique. Classement: y avait deux personnes qui travaillaient là-bas et qui fricotaient dans l'escalier… J'avais donc envisagé de suivre une formation de remise à niveau bac.

R11 Par rapport à ma situation professionnelle, on avait établi tout ce que j'avais envie. On a ensuite construit ensemble le plan de formation, le projet professionnel, d'où la mise à niveau bac de la MFR de Gênes.

Narrataire : Oui, d'accord, tu étais en internat à ce moment-là?

Fabiola : Oui, parce que j'avais un appartement, rue de la Madeleine, et que j'avais prêté mon appart' à un copain. Oui, j'étais en internat, là-bas, à Gênes. Ouais j'étais en internat pour huit mois, de 94 à 95, j'ai 24 et 25 ans, pour avoir le niveau bac pour pouvoir ensuite faire une prépa à l'école d'A.S. entre-temps j'ai travaillé à l'auto-école deux fois, comme surveillante à l'ESSCA, préparation et distribution des copies, émission des consignes, et surveillance des examens, c'est un peu chiant à faire. (94 95 et 96 pour mes missions ESSCA). J'ai bien gardé toutes mes fiches de paye dans l'ordre !...

R12 J’ai été passé les tests d'entrée à l'école de Nantes, l'école d'assistante sociale. Il fallait le bac. J'ai passé un entretien, j'étais dans un fauteuil en cuir, c'était super doux. La directrice revient, ferme la porte et dit « Vous savez qu'on prend les candidats avec le bac ! » Je commence à me décomposer. Elle pose le dossier et me dit: « Mais je vous prends! » c’est bon! Je me réjouis énormément! Je vais à Pôle-Emploi pour la prise en charge, qui ne se fait pas faute d'agrément. C'était 20 000 francs. Au CNED, il y avait quatre matières: français, maths, philo et anglais. Je renonce, je vais passer les tests pour entrer en Daeu sur Angers, mais je me suis fait bouler au test d’anglais ! on était 100, ils en prenaient 15 !

Puisque je n’arrive pas à faire ce que je veux, alors je vais faire ce que j’aime pas : formation à 30 ans de comptable d’entreprise : puisque je n'arrive pas à faire ce que j'ai dans les tripes, ce qui me tient à cœur et qu'à chaque fois j'ai des bâtons dans les roues, je vais faire ce que j'aime pas : comptable d’entreprise par compte j'ai rien lâché, rien de chez rien ! Qu’est-ce que j’ai pu pleurer, et pleurer, le matin à 8 h j’étais devant mon PC, j’en suis sorti à 2 h du matin, je suis sorti une fois l’année, une seule fois. J’ai passé mon examen AFPA de comptable d’entreprise, qui était du niveau BTS, mais pas sur le papier, c’est niveau quatre, « j’en ai chié, mais j’en ai chié ». J’ai eu l’examen, et voilà ! En parallèle j'ai travaillé à l’ASCAPE, à Brioche dorée (j'ai vendu des petits pains au chocolat, des sandwiches) travaillé six mois en tant que secrétaire administrative (97-98), dans un garage « Vérité automobile ». Je suis retourné faire du calibrage des pommes pour manger, chez Pomanjou (97), chez JURET (99), à l’ADEME,à la SADEL, à l’ESSCA, chez La Rivière, de nouveau à l’ADEME, puis au Crédit Agricole (un an en 99 et 2000) puis Net Computer, puis chez George Rech, dans les vêtements, saisie des données stockées....

Fin de récit provisoire.

Annexe 12 : Récit collectif des pèlerins Été de la Saint Martin - texte brut

Témoignage en récit collectif Via Sancti Martini, du 4 au 11 novembre 2025

5.1 Pellerin 1.

Narrataire : donc Bertrand, peux-tu nous expliquer tout ce que tu as pu apprendre au cours de la présente marche ou de tes marches précédentes, où de tes pérégrinations à pied, autour du Mont-Blanc, dans la traversée des Pyrénées, ou d'autres chemins que tu aurais parcourus, qu'il soit des pèlerinages ou des grandes randonnées

Pellerin 1 : je dirais en première approche pour moi la marche d'abord c'est le contact avec la nature, le faite d'être à l'extérieur. Et ça c'est la première chose évoquée tout à l'heure quand tu discutais. La marche c'est une intériorisation au contact avec sa propre nature. Peut-être à travers le côté physique aussi de la marche, des petites souffrances. Il y a différentes marches. Quand tu pars avec un sac à dos, pour plusieurs jours c'est pas du tout le même contexte, que lorsqu'on part faire une balade familiale c'est comme un rituel, pour l'aération. Il y a aussi les contacts qu'on peut avoir avec les personnes, quand on marche en groupe. Là aussi je ferai la différence entre marcher seul ou en groupe. L'intériorisation, personnellement j'aimerais le faire beaucoup plus souvent. C'est autre chose de marcher en groupe, c'est des échanges, mais c'est aussi peut-être supporter une autre allure, attendre, comme aujourd'hui ! Bah il y en a qui sont dernières pour prendre les photos, on les attend et ça peut agacer, faut pas être égoïste.

On souffre beaucoup plus aussi ! Je reviens d'une marche à la Martinique et j'organise des marches pour l'armée, en milieu tropical, on en avait jusqu'au genou et donc, du coup, voilà. C'est une super expérience, ce côté physique et aider l'autre, passer le sac, etc. Moi ça m'a toujours toujours attiré, la relation, sur ses marches pèlerines, c'est bien d'associer les mots « marche » et « pèlerin ». Chacun peut aussi découvrir la spiritualité des autres, même ceux qui sont un peu éloignés de la foi ou d'une spiritualité. Ça permet un bel échange.

Narrataire : je vais précisément à ma question. Si tu n'avais pas marché, si tu n'avais pas vécu toute cette expérience de marche, en quoi serais-tu différent? Quelles sont les façons d'être les savoir marcher, est-ce que ça concerne la santé ? Le lien avec les autres ? Le rapport à la spiritualité qu'est-ce qui te manquerais ? Qu'est-ce que tu as acquis à travers la marche ?

Pellerin 1 : moi j'ai vécu une expérience. J'ai un problème de santé assez majeur ! je me suis découvert une spondylarthrite ankylosante, un truc qui m'a coincé à 33 ans qui a chamboulé ma vie professionnelle. Pendant cinq ans, je n'ai pas pu faire de sport. J'étais très sportif et j'en faisais beaucoup. Du jour au lendemain j'ai dû m'arrêter complètement, c'était très très dur. Après le traitement ça allait beaucoup mieux, ça m'a permis de reprendre la marche, c'est hyper important pas seulement pour moi mais surtout pour mon environnement, ma famille perdrait beaucoup si je ne pouvais pas marcher. Cette dépense physique quand on a besoin, c'est un bonheur. Maintenant j'aimerais bien vivre une expérience de marche pendant un temps significatif sur le plan spirituel, ça m'aiderait bien et puis pour moi, c'est un lien direct avec Dieu quand je suis dehors !

5.2 J'ai vécu quelque chose à la réunion avec mes enfants : on est partis comme ça un jour et sur une randonnée où je devais regarder sur la carte et puis en fait je me suis paumé. Mais vraiment complètement désorienté, parce que j'arrivais plus à savoir où on était ! La végétation était assez importante et en fait toute ma famille s'en est aperçue, et j'ai dû leur

avouer que je ne parvenais plus à m'orienter : ce fut un peu la panique chez les enfants, je leur ai dit : c'est pas très grave, on peut manger ici et puis on va dormir là, et demain matin on verra. Assez super grosse panique ! Et puis, à un moment donné, parce qu'il y avait une espèce de brouillard ; ça s'est levé et on a vu une antenne qui m'a permis de me repérer. Du coup on est arrivé à la voiture, il était 18 h 30 dans la nuit. Bon je n'étais pas trop paniqué, mais par contre j'ai une de mes filles qui est restée paniquée pendant des années. J'ai fait des courses d'orientation, ça m'a bien aidé !

5.3 Pellerin 2

Narrataire : Qu'as-tu appris au travers de tes marches, tes différentes marches y compris celle-ci qui est en cours ?

Pellerin 2. Bah moi je dirais que je suis débutant de la marche même si j'ai quelques expériences. J'ai commencé par les chemins de Compostelle, que je n'ai encore pas encore terminé. Je j'ai commencé il y a 20 ans et j'en suis qu'à la moitié. Après là c'était plus sur le plan spirituel, donc c'était plus une démarche dans le chemin de conversion que je vis depuis de nombreuses années. Aussi je viens, on est toujours en chemin. On a quand même randonné en famille avec les enfants en montagne, on a découvert la montagne. Cela a été vraiment un projet familial, qu'on a partagé avec une autre famille, des expériences qui ont marqué nos enfants très friands de la montagne, ouverts à la nature. Je me vante d'être un enfant de la rivière, j'ai passé beaucoup de temps sur les bords de la rivière. La marche me permet de contempler, je suis plutôt dans la contemplation, c'est ce qui me motive beaucoup. Je suis très sensible à la nature, aux végétaux, à la vie animale, très sensible à la beauté. La beauté naturelle nous plaît : aujourd'hui on a été gâté, et c'est un peu dans le même élan que mon élan spirituel. La marche en solitaire m'intéresse bien même si j'adore découvrir les autres et marcher pour le partage. Ça fait partie des composantes, de mes objectifs. Ma chère épouse est plutôt casanière, elle n'aime pas du tout le sport, contrairement à moi, qui ai pratiqué plusieurs sports (le football, entre autres) et qui, aujourd'hui, ai un ménisque un peu délicat, ce qui m'embête quand je marche. Nous essayons donc de nous entendre sur des petits trajets, comme le Chemin de Saint-Martin, qui me plaît beaucoup. J'ai d'ailleurs effectué une deuxième randonnée automnale, celle de Saint-Laurent-sur-Sèvre. Et puis il y a aussi cette sensibilité spirituelle liée à Saint-Martin qui m'interpelle beaucoup autour du partage. Ça fait le lien avec ce que je vis dans la conversion. L'attention aux autres, l'engagement auprès des autres, qui est en résonance avec ça : donc je pense que je vais encore consolider de ce côté-là. Narrataire : qu'est-ce qu'il a fallu apprendre au cours de cette approche de la montagne avec les enfants ?

Pellerin 2 : Je me souviens toujours de la première fois qu'on s'attaque à la montagne. La façon dont les enfants ont réagi est assez amusante. Devant l'effort, ils baissent vite les bras : à peine partis, ils en avaient déjà marre. Ils pleuraient tellement, ils n'en pouvaient plus. La question de la facilité ?

5.4 Pellerin 3 j'ai commencé en 2004. Ma fille est décédée et j'avais commencé à faire une marche avec un copain et je trouvais ça intéressant. Là ça va changer un petit peu dans ma tête, je sais pas, envie de parler avec Dieu, dans cette démarche de chrétienté, de réconciliation, de connaissance de soi, de gestion de ses propres émotions, pour mieux me connaître, saisir le sens de sa propre vie (expression de douleur).

5.5 Dans la marche en solitaire on est toujours en train de penser à quelque chose qu'on a déjà vécu (…)

Narrataire : Bertrand Alain et Patrick Merci pour ce témoignage du 5 novembre 2025, au gîte de Gênes juste avant l'apéro.

6.0 Pellerine 4, tu vois une rando comme ça en pèlerinage. C'est avant tout des moments de partage et de découverte de lieux qu'on n'aurait jamais connus si on n'avait pas marché. En gros si tu prends ton temps si tu prends ta voiture et que tu fais 50 km, ça t'apporte rien. Alors que, quand tu marches, c'est un plaisir de découvrir, de voir des choses de la nature. Après moi ça me vide la tête ça me déstresse. C'est vrai que c'est difficile à expliquer quand on met un pied devant l'autre, on avance, tu penses à rien d'autre finalement. Je pense à rien. Tu délaisses les soucis. Je fais de la marche nordique j'aime beaucoup aussi, après c'est plus cardio, plus tonique avec des amis. Se retrouver avec soi-même ! Alors que quand tu es chez toi tu n'arrêtes jamais, c'est toujours occupé à faire autre chose. Je fais du vélo aussi, j'ai fait la Loire à vélo.

En un seul mot, ce que t'apporte la marche c'est… du plaisir ! (Narrataire : merci M.)

7.1 (fichier invalide)

7.2 Pellerin 5

Narrataire : qu'est-ce qu'on apprend quand on marche ?

Pellerin 5 : On apprend surtout à se connaître un peu mieux. On cherche des réponses à nos questions. Moi, personnellement, c'est pour ça que je marche. Où est-ce que j'ai envie d'aller dans la vie ? De manière globale je dirais pas forcément en marchant, mais mieux comprendre de quoi mon avenir sera fait ? De quoi j'ai envie ? D'autres types de questions, je pense que ça amène d'autres questions. Personnellement mes réponses qui viennent en marchant n'étaient pas forcément des questions !

7.3 **Pellerines 6 et 7**

Narrataire : Vous avez l'expérience de la marche. Qu'est-ce que vous avez appris ou développé comme connaissances et compétences ou savoirs particuliers au cours de vos randonnées ? Qu'est-ce qu'elle vous apporte, vers quoi elle vous conduit ?

Pellerine 6 : En fait un enrichissement de soi et des autres. C'est déjà c'est un plaisir de découvrir la nature. Ça m'apporte beaucoup, enfin ça me calme. J'ai découvert ça, ça fait déjà 29 ans que je fais de la randonnée donc ça m'a donné confiance en moi, aussi un peu plus ! J'étais assez timide. Au départ la marche c'était quelques kilomètres et puis j'ai fait de plus en plus de kilomètres, très bénéfique pour moi. Comme je fais partie d'un club de randonnée, j'ai marché tous les samedis après-midi, quand je travaillais le dimanche aussi, des randonnées. J'ai fait Compostelle avec justement le club de randonnée, on est partis sur trois ans, on a fait Saint-Jacques de Compostelle. On est parti du Puy-en-Velay jusqu'à Saint-Jean pied de Port et puis quelques kilomètres, au-delà de la frontière sur la route en Espagne. Un travail sur soi c'est vrai que ça libère l'esprit et c'est vrai quand on rentre on a l'impression d'être parti sur plusieurs années, alors que c'était une dizaine de jours de dépaysement complet. On échangé aussi avec des personnes, c'est un enrichissement aussi de faire connaissance avec d'autres personnes. Voilà pour moi, j'ai c'était très bénéfique, la sérénité au retour.

Pellerine 6 alors moi quand j'ai commencé à marcher, le problème c'était surtout l'orientation. Bon ça existe encore, après 20 ans de randonnée ça existe encore un peu. Au début j'étais nulle et je pensais pas du tout pouvoir organiser des circuits. Emmener du monde avec moi ? Avec Maryse on s'est beaucoup investi au départ on vient pour le lien social et pour

souffler de la semaine de travail. Finalement on s'est investie toutes les deux. Me voilà donc devenue organisatrice de randonnée mais essentiellement à la demi-journée ou à la journée. Quand tu encadres une randonnée, c'est totalement différent parce que tu imprimes les circuits, dans ton cerveau, reconnais le patrimoine, puis tu partages et tu gères la dimension de la sécurité, les règles, les gilets jaunes. Moi j'ai été présidente pendant neuf ans du club, le club a été créé en l'honneur de Joël Béraud et c'était un monsieur qui est décédé très jeune et qui était très nature. J'ai toujours essayé de garder cette philosophie d'observation de la nature, la botanique, les noms communs et les noms latins. Est-ce qu'on apprend des choses différentes dans la randonnée à la journée, à la demi-journée en club ou dans un pèlerinage ? C'est vrai que sur un pèlerinage il y a plus de liens sociaux extérieurs et de dimension spirituelle. Quand on est parti 15 jours en septembre sur le chemin, on se vide la tête, on est loin de tout ce qui peut se passer, on n'écoute pas les nouvelles, on est en dehors des habitudes quotidiennes.

7.4 Narrateur : Est-ce que vous vous souvenez d'un évènement important sur le chemin de Compostelle, ou sur un autre chemin de pèlerinage, qui a enrichi votre vie, votre façon de raisonner? Ou une philosophie, que quelqu'un sur le chemin vous a transmise ?

Pellerine 7 : En fait ce que l'on vit sur le chemin, c'est difficile à partager, difficile à raconter. Compostelle je l'ai fait avec ma famille, j'ai fini avec mon fils, les trois dernières années, c'est génial et ça a joué dans la relation. À bah ça rapproche. Il vit à Berlin donc on le voit pas très souvent. On a passé un mois ensemble sur le chemin de Compostelle, on est arrivé au bout ! ça rapproche beaucoup ! Après la séparation est difficile ! Côté santé, c'est la préservation du corps, les pieds, pour ne pas être blessé. Prendre des bâtons pour essayer d'éviter les accidents, ça pénalise tout le monde ça nous est arrivé. Quand on avait fait le voyage à Madère, on avait un guide étranger. On est passé sous un pont « Vous faites attention parce qu'à la sortie il y a une pierre qui ressort ». Sauf qu'il y en a un qui n'a pas entendu et qui est parti dedans. Il s'est pris la pierre, il est tombé, il s'est fracturé le doigt. Pour aller jusqu'à l'hôpital, il a fallu chercher les secours qui ne pouvaient pas venir. Il a fallu que les hommes le portent pour aller en bus jusqu'aux secours. Il est parti à l'hôpital, ça a perturbé tout le monde.

Narrataire : Est-ce que tu as appris des choses sur le plan administratif ?

Pellerine 6 : je suis secrétaire de direction, donc je savais beaucoup de choses. Ce n'était pas trop difficile, car je faisais secrétaire du club avant d'en devenir présidente. Je faisais beaucoup de choses. J'ai réussi à amener des gens à l'assemblée générale. On était environ une centaine, mais il y avait quand même environ 80 personnes qui participaient. J'ai mobilisé les gens. Maryse elle est trésorière depuis 23 ans, en étroite collaboration. Elle a une compétence comptable. Je travaillais à la poste, je faisais un peu de comptabilité à la poste. Le nouveau président, c'est autre chose. Jamais personne ne m'a dit « Maryse je vais t'aider » je suis sur le terrain, quand on allait préparer les randonnées, je voulais me retirer, parce que là je me suis beaucoup investi, une grande partie de mon temps n'était que pour le club, je voulais faire autre chose, j'ai proposé de rester deux ans pour former les copains, mais ils refusent tout, il est dans la méchanceté, enfin tu vois ! Il faut une certaine rigueur malgré tout.

Dans la marche, il y a le lien social. Je serais resté timide. Oui voilà, j'aurai été peut-être moins ouverte. Ça m'a beaucoup aidé dans mon travail : j'étais un peu timide au départ, ça m'a ouvert un peu. Je tenais beaucoup à faire un bon accueil aux clients qui venait à la poste ! Ensuite la découverte de tous ces paysages, de tout ce patrimoine, de tous ses contacts, des

échanges où l'on apprend toujours quelque chose : les femmes on parle toujours de cuisine, de jardinage, des astuces de la nature !

7.5 Narrataire : Voilà, on parle des savoir-faire pour optimiser sa randonnée.

Pellerine 6 : Le sac à dos est très important. Il faut qu'il soit déjà très bien adapté, il faut vraiment faire des essais parce qu'autrement ! il ne doit pas toucher les épaules. Il doit être porté sur les hanches, sinon tu risques de te blesser aux épaules. Il y a des tutoriels sur Internet. C'est très bien expliqué sur Internet. Il faut faire un tri très strict : 9 kg avec l'eau, une boîte des fruits. Il faut minimiser les deux tenues (jour et nuit) au strict minimum avec de la lessive en feuille. Tu peux trouver dans les auberges des personnes qui vont faire une lessive le soir. Mo j'ai tout pesé au gramme près : je me suis fait un tableau ça c'est T-shirt là il pèse 30 g l'autre il a 10 g de plus que je le prends pas ! La crème NOK antiampoules, les pansements pour les problèmes de pieds, repositionnables que tu trouves chez Décathlon. Des compresses pour nettoyer les plaies. Des granules d'arnica, et pour avoir moins de courbatures, du Doliprane !

8.1 (Fichier endommagé)

8.2 (fichier vide)

8.3 **Pellerine 8** : Sur le chemin de Compostelle, moi j'ai ressenti un sentiment d'universalité : marcher en conscience sur un chemin qui a été pratiqué depuis des siècles par des gens qui viennent de la planète entière, et qui ont les mêmes valeurs, qui partagent les mêmes quotidiens, les mêmes contraintes et le même bonheur partagé : cela a été une découverte et un retour à l'optimisme. Quant à la nature humaine aussi. Oui effectivement ça représente un attachement aux valeurs universelles. Peut-être aussi une forme de conscience pragmatique, un élargissement de la conscience à la conscience universelle au travers de l'humain, tout comme au travers de tout ce qui est vivant, de l'énergie de la terre, l'énergie des cailloux. Un sentiment d'une puissance énergétique que l'on va chercher dans la terre, dans la nature. C'était un très fort ressenti !

9.1 Pellerine 9 .

Narrataire : Alors, S., nous sommes à la Chapelle sur Loire. Tu peux me dire ce que tu apprends quand tu marches en randonnée, un pèlerinage ?

Pellerine 9 . En fait c'est surtout que je contemple, plus que d'apprendre, quand je marche, je suis à la fois en contemplation avec l'extérieur, c'est-à-dire la nature, le vent, les couleurs, les odeurs, les animaux, le fleuve, etc. Enfin, tout ce que l'extérieur et la nature nous offrent comme cadeau constitue une contemplation extérieure. En même temps, je suis dans une contemplation intérieure. Cette contemplation intérieure consiste vraiment à être dans mon silence intérieur, complètement centré sur moi, coupé de la famille, du travail. En étant dans cette contemplation extérieure et intérieure, ou quand je suis seule, je ressens au bout d'un moment, comme une harmonie qui se crée, comme un équilibre, une harmonie secrète entre moi et ce qui m'entoure. C'est comme si on faisait un, comme si c'était qu'une unité, voilà ! C'est ça que je recherche dans la marche quand je suis seule ! Cela se produit à chaque fois ! C'est différent quand il y a du monde autour de soi. Je suis pas une grande marcheuse en fait pour le moment. Cette contemplation-là je l'ai déjà ressenti quand je fais du vélo : un autre espace-temps ! Je pense que le ressenti serait probablement différent.

Narrataire : est-ce qu'il y a aussi des apprentissages pragmatiques qui sont liés au fait de marcher ?

Pellerine 9 : oui totalement ! je suis une débutante marcheuse donc effectivement j'ai appris à m'équiper correctement ce qui n'était pas le cas la première fois : les bonnes chaussures, les bonnes chaussettes, etc. Je l'ai appris d'autres marcheurs l'année dernière quand j'ai marché entre Saumur et Tours. J'avais des ampoules, etc., et j'apprends des marcheurs, concernant le sac à dos, donc je suis allé une fois au forum des chemins où y avait une dame qui expliquait ce qu'il fallait mettre dans son sac à dos ! je me suis rendu compte qu'en fait ça change pas grand-chose par rapport aux sacoches à vélo : on emmène le minimum : mon expérience de cycliste, je roulais donc le plus léger possible.

Pour moi c'est une manière de me couper de mon quotidien, de ma famille, et de mon travail. Donc dans la relation avec mon mari, clairement, lui qui n'est pas vraiment un marcheur ni quelqu'un qui fait du vélo, pas très sportif? En fait en fait, il m'offre cette liberté et je le remercie à chaque fois. Il me laisse faire, mais par moment, il aimerait partager ça. Donc, quand il a envie de partager sur les sorties vélo, je lui propose d'être celui qui fait le relais, qui reste en voiture. Par exemple, dans le cadre de cette marche, il est bénévole. Je lui ai proposé qu'il vienne marcher un peu avec moi aujourd'hui. Il n'était pas très partant parce qu'il ne se sentait pas capable de faire 10 km, et je suis très contente de partager ça avec lui, il a bien marché. Il a très bien marché, je suis très fier de lui, il est très content d'être là. Les apprentissages c'est aussi pour l'entourage ! On pourra pas faire des grandes marches ensemble, mais on pourra faire des petits bouts de marche

Narrataire : est-ce qu'il y a eu des apprentissages particuliers liés à l'organisation ?

Pellerine 9 : Alors je savais faire, je pense que c'est un peu dans mes compétences ! Oui je pense vraiment que ça fait partie de mes compétences que j'utilise aussi dans mon travail et dans ma vie familiale : on m'a toujours dit « agenda ». J'anticipe tout ! J'ai accepté cette mission parce que je m'en sentais capable. Je suis quelqu'un qui dit oui, qui dit non. Quand je dis oui, je m'engage et je me sens capable, voilà, donc je me sens capable. Mais je découvre les traditions liées à Saint-Martin. Cela m'enrichit énormément. Donc je me dis que je mets mes « talents » entre guillemets au service des autres, mais eux, ils me donnent leurs expériences et, surtout, leurs connaissances de Saint-Martin. C'est des cadeaux de chaque côté. Je ne connais pas les chemins Saint-Martin, donc à chaque fois, je découvre ça, j'ai aussi découvert la relation avec Saint-Jacques-de-Compostelle, ça je me nourris ces nouveaux apprentissages.

Narrataire : quelle est ta plus belle découverte depuis que tu t'es engagé sur les chemins de Saint-Martin ?

Pellerine 9 : ma plus belle découverte si je parle d'une personne : c'est Caroline ! Cela me paraît important l'année dernière, quand j'ai marché je ne connaissais évidemment absolument personne et Caroline faisait le chemin aussi. Elle était déjà là depuis peu avant moi et quand on s'est vu, ça a été comme si on se connaissait depuis toujours : ça c'est une belle découverte ! Et quand Christophe nous a demandé quelqu'un pour coordonner, j'ai accepté la mission, mais seulement à condition que Caroline accepte et qu'on la fasse toutes les deux en même temps. Je dirais en tant que personne, Christophe aussi est une belle découverte et plein d'autres gens. Alors, l'année dernière, en tant que marcheuse, c'était des images, des paysages, des couleurs, des signes aussi qui, pour moi, étaient probablement liés à Saint-Martin. En tout cas c'est comme ça que je le comprenais. Cette année j'ai eu plus de

mal à me couper de l'organisation et donc plus de difficultés à rentrer vraiment dans cette intériorité. C'était plus complexe, je l'avoue. Je pense que je suis resté superficiel, ni dans l'introspection ni dans la contemplation extérieure. Mais si j'avais pu faire une photo de l'avant et de l'après (pèlerinage), je pense que ce serait différent pour pas mal de personnes !

10.1 Pellerine 10

Narrataire : Est-ce que tu peux me dire qu'est-ce que tu apprends quand tu marches ?

Pellerine 10 : Ce que j'apprends quand je marche c'est l'humilité, la fraternité, la beauté du monde. Je me rapproche un peu de Dieu et je demande à pouvoir continuer, avec les fruits récoltés sur le chemin, en particulier par rapport au pardon et à la tolérance. Voici l'essentiel. J'aime beaucoup la montagne qui nous rapproche du ciel, sinon je marche localement avec diverses personnes. Je pratique la marche et la randonnée, les pèlerinages, depuis très longtemps, environ 20 ans, dans la sublimation de cette pratique, oui.

10.2 Pellerine 11

Narrataire : Nous sommes à Cinq Mars La Pile, nous sommes le 10 novembre Virginie. Est-ce que tu peux me dire ce que tu apprends toi personnellement lorsque tu marches ? Qu'est-ce qui se passe comme type d'apprentissage quand tu te lances sur le chemin ?

Pellerine 11 : Alors moi le chemin j'ai découvert ça il y a huit ans, avec mon mari, j'ai commencé simplement par le suivre et puis effectivement je me suis rendu compte qu'en marchant comme ça on apprenait beaucoup de choses. D'abord, j'ai appris l'abandon, la confiance, le sens de l'effort, que le chemin me montre aussi un chemin de vie, en union les épreuves. Les autres nous permettent aussi d'avancer. On finit par se rendre compte que tous ces petits abandons, tous ces petits gestes d'amours qu'on fait en offrande que l'on fait, et ben ils portent la rencontre avec les gens, avec la fragilité, mes propres fragilités, mes propres peurs. On avance tout doucement, comme on met un pas devant l'autre. Dans la vie, il ne faut pas vouloir que tout arrive tout de suite, ça apprend la patience, la confiance et la providence. Au début, j'avais jamais porté de sac à dos. Donc au départ je partais avec beaucoup plus de choses par peur du manque, alors j'avais Christophe comme béquille, que j'avais mon mari pour me rassurer, mais il a fallu que j'affronte les peurs effectivement. Apprendre à m'adresser à l'autre parce que je suis excessivement timide… Sans Christophe il y a des tas de choses que je n'aurais pas faits, parce que j'aurais pas osé frapper j'aurais pas osé demander. Il y a aujourd'hui des choses que j'ai réussi à dépasser, elles sont encore présentes, mais c'est plus fluide, j'ai plus de confiance. J'ai appris à marcher à mon rythme et à alléger le sac. Finalement on a pas forcément besoin de grand-chose, on peut avancer avec peu. Tous les jours, simplifier son quotidien, se rendre compte que l'on est pas si malheureux, apprendre à se contenter de ce qu'on a dans la joie, et pas dans la crainte de ne pas posséder. D'une part le pèlerin il apprendra à lâcher sa sécurité, pour aller aussi vers l'autre et vivre pleinement le quotidien au jour le jour, ça c'est essentiel pendant le chemin !

Narrataire : Est-ce qu'il y a quelque chose de particulier qui surprend ou qui se passe au retour ou après le retour ou dans les jours ou semaines qui suivent ?

Pellerine 11 : alors au retour on est triste de quitter le chemin ça c'est sur parce que finalement on s'habitue à cette forme de liberté sans contrainte. Le quotidien nous rattrape vite, mais je pense qu'il y a des choses qu'on a apprises sur le chemin et qui font que tout doucement, mais sûrement, ça transforme aussi notre vie quotidienne, sans forcer. Par la suite, oui, Seigneur, tu es là, tu nous écoutes et tu nous exauces à ta façon.

Narrataire : Est-ce que la marche ou les effets de la marche, ou des apprentissages de la marche sont contagieux ? Est-ce que ça va donner envie à d'autres personnes autour de toi de marcher et de tenter l'expérience ? Est-ce qu'il y a quelque chose de transmissible dans la marche ?

Pellerine 11 : Je pense que oui, parce que, quand on revient d'un endroit qu'on a aimé et qu'on a réussi à dépasser effectivement ses propres appréhensions, on a envie de transmettre cette joie. On a envie de transmettre ce bonheur de marcher et de partager. Et si on en parle effectivement avec enthousiasme, ça fait rêver les autres, qui se disent pourquoi pas moi ? Certains ne franchiront jamais le pas, puis d'autres qui se mettent en route. C'est un peu contagieux aussi.

Narrataire : Est-ce que tu te souviendrais quel serait la surprise de la découverte de l'étonnement le plus important ou la rencontre la plus importante, le message le plus important depuis que tu marches ?

Pellerine 11 : Je vais résumer ce que j'ai appris sur le chemin, oui, une situation marquante en fait ce qui m'a le plus marqué, c'est la disponibilité. Une famille qui m'a beaucoup marqué, qui nous a accueillis dans des conditions extrêmes très compliquées. Ils avaient eu une semaine lourde, fatigante et nous ont accueillis dans la simplicité avec ce qu'il pouvait nous donner. Je me suis dit si moi je suis capable de faire ça ? Cela a été un peu une claque à ce moment-là, c'est bien gentil de vouloir être accueilli par les autres, mais est-ce que moi aussi je suis capable d'accueillir. Petit à petit, j'apprends aussi à ouvrir ma maison quand je suis pas forcément prête pour le faire. (Merci. V.)

10.3 Pellerine 12

Narrataire : Voilà, nous quittons Saint-Étienne de Chigny. Nous sommes lundi 10 novembre. Je suis avec C.. C. est-ce que tu peux me dire ce que tu apprends quand tu marches, que ce soit au cours de marches précédentes, que ce soit en ce moment, ou le résultat de toutes les expériences de marche que tu as pu avoir ?

Pellerine 12 : Alors je ne sais pas ce que j'apprends, mais je m'émerveille. Je m'émerveille devant la nature. Je m'émerveille devant le ciel qui se dégage comme aujourd'hui avec un rayon de soleil qui va pointer ! Sinon je suis plutôt une marcheuse pèlerine, en fait et donc j'aime marcher, comme c'est le cas aujourd'hui avec Saint-Martin comme depuis quatre ans, et ce que j'apprends peut-être ça : découvrir tous les gens du groupe, et ça c'est une grande richesse. Qu'est-ce que j'apprends de moi ? J'apprends que je vieillis et que j'ai mal au genou, j'ai mal derrière les jambes. Je suis heureuse quand je marche.

Narrataire : Qu'est-ce que tu as le plus apprécié ou détesté à travers ses différents pèlerinages ?

Pellerine 12 : j'ai surtout commencé à marcher quand j'étais jeune fille. J'ai marché au pèlerinage de Lourdes avec des groupes, en priant, mais j'ai surtout été au pèlerinage de Notre-Dame de Cotignac. Qu'est-ce qui m'a changé ? J'ai découvert cette région que je connaissais un peu. J'ai découvert une foule de gens qui venait rendre grâce devant Saint-Joseph, parce que c'est un lieu où Saint-Joseph est apparu en France. D'ailleurs j'ai aimé les notions de groupe, car les mères de famille, nous sommes des femmes simplement, avec une grande amitié spirituelle. Le premier jour, voyant qu'il faisait beau, j'ai laissé mon poncho dans mon grand sac, et j'ai terminé trempée dans tous les sens du terme. Voilà, j'ai appris que je mets toujours trop de choses dans un sac. Ensuite j'ai surtout appris une grande amitié

spirituelle avec mes amis pèlerins. Ensuite je suis allé sur les pas de Saint-Jacques, j'ai un mari qui ne marche pas et qui n'est pas pratiquant. Donc j'ai marché avec un groupe de Corrèze, et avec un prêtre, et un de mes frères et nous étions un groupe entre 7 et 77 ans et là c'était un vrai pèlerinage des temps spirituels. La journée, on récitait beaucoup le chapelet. C'était la découverte de la France profonde, c'était tellement beau. J'ai fait une semaine, tu sais, puisque je travaillais, ce n'était que sept jours. J'ai commencé à Moissac et j'ai continué jusqu'à Roncevaux. Sinon je sais pas si cela à changé quelque chose en moi, je ne suis pas capable de l'analyser. Ce que je sais c'est que j'aime marcher, profondément. Après ma retraite, j'ai entrepris un tronçon avec une amie, nous n'étions que deux. Je n'aurais jamais osé partir seule, c'est peut-être imprudent, mais je ne me sentais pas capable de le faire de toute façon. Il faut de la résistance quand même, il ne faut pas se décourager, quand on sent qu'on est fatigué, il faut continuer. J'aime suivre la statue de Marie, réciter le chapelet, prier, confier toutes mes intentions. C'est vraiment un temps de prière qui pourrait presque être une retraite, sauf que l'on est en marche. Ensuite, on a vécu un très beau pèlerinage intitulé « Jésus t'aimes » et cela a été une grande joie parce que j'ai marché avec mes petits-enfants. Porter une croix à tour de rôle et confier nos intentions en traversant le village. Ensuite, l'année dernière, il y a eu les routes Notre-Dame. Nous avons marché avec Saint-Martin en groupe, donc par étape. Voilà, et, depuis, je suis revenu en Touraine pour marcher sur les pas de Saint-Martin. C'est une grande joie de découvrir ce grand saint et sa charité. J'en ai appris davantage sur lui! (Merci C.).

10.4 Pellerine 13

Narrataire : Nous sommes à Tours. On approche de la cathédrale Saint-Gratien et je suis avec M.A.. Est-ce que tu peux me dire quelque chose sur ce que tu apprends quand tu fais de la randonnée vélo ?

Pellerine 13 : J'apprends à faire fonctionner mes sens, en particulier ma vue, parce que ce qui est merveilleux avec ce véhicule, c'est que l'on avance à la vitesse à laquelle les yeux peuvent percevoir les choses. Ensuite j'exerce mes oreilles parce qu'il y a plein de bruits. Quand on roule sur des petits chemins, on entend des oiseaux, on entend toutes sortes de bruit. J'exerce mon odorat parce que selon qu'on roule sous la pluie ou sous le soleil, ou quand on traverse les champs cultivés ou les zones boisées, les odeurs ne sont pas les mêmes, et puis je découvre plein de gens. On roule avec des gens qu'on a jamais vus et qu'on reverra peut-être jamais, mais avec qui on échange sur ce plaisir-là, et puis de voir aussi des paysages qui sur de faibles distances, évoluent. L'architecture, les reliefs, les paysages, c'est beaucoup, beaucoup, beaucoup de plaisir. Il y a aussi un grand sentiment de très grande liberté ! Vive le vélo !

Narrataire : Est-ce que pour partir en randonnée vélo, il faut savoir quelque chose, des précautions à prendre ? Un savoir-faire particulier à la préparation du voyage ?

Pellerine 13 : Tout d'abord, il faut être prudent. Cela veut dire avoir un vélo bien réglé, qui freine bien, et être muni d'un casque. Après je crois que ça dépend vraiment de chacun. Moi j'ai toujours voulu préparer mes itinéraires avec mes points d'hébergements le soir pour pas avoir à porter ce souci-là dans la journée. J'ai toujours suivi des itinéraires balisés, il en existe plusieurs centaines et peut-être 100 000 km sur la France. Certains préféreront partir à l'aventure. Moi je préfère que ce soit un peu cadré et organisé parce que comme ça j'ai l'esprit

libre, je sais où je dors le soir. Mais vraiment j'insisterais sur la prudence parce qu'un accident peut vite arriver.

Narrataire. Quand tu es rentré à la maison, est-ce qu'il y a d'autres apprentissages qui se font à partir de l'expérience du voyage, après coup ?

Pellerine 13 : C'est de se réjouir et de ressentir une semaine hors du temps, à un rythme qui lui est propre. C'est le silence aussi, j'utilise beaucoup de voies uniquement cyclables, c'est comme des bulles de silence. Comme ça c'est très chouette. Petit à petit, on affine l'organisation, l'équipement, on n'en prend de moins en moins parce qu'on se rend compte qu'il en faut peu pour être heureux. Ceux qui ne m'accompagnent pas en voyage n'apprennent grand-chose, et moi je suis très modeste dans mes projets et dans les randonnées que j'ai pu faire. Je pense que j'apprends surtout de ceux qui sont beaucoup plus ambitieux, mais j'ai pas du tout le culte de la performance, mais je pense qu'ils apprennent peut-être le sens de l'émerveillement. Voilà pourquoi il ne faut pas vouloir aller vite, mais prendre le temps de regarder, d'écouter, de rencontrer, et je pense que ça marche aussi dans le quotidien (merci à toi!).

10.5 **Pellerine 14**

Narrataire : Qu'est-ce que tu as appris le plus important à travers l'ensemble des pèlerinages que tu as fait à travers le monde ? Qu'est-ce que tu as appris qui est vraiment fondamental ?

Pellerine 14: waouh ! Fondamentalement les gens du monde sont bons ! même les gens qui peut-être un peu méchant ou difficile ! Mais la compassion est présente entre humains, pour un humain avec un autre. Personnellement, je considère que les gens sont bons pour moi : pendant 18 ans que je fais les pèlerinages dans 56 pays et 92 000 km à pied, j'ai jamais passé la nuit dehors, et j'ai jamais fait une journée sans nourriture ni en ayant peur pour ma vie. Les gens du monde sont bons. People are good !. Je crois que c'est la chose la plus importante. Cela me suffit. (Merci A, merci beaucoup).

11.0 Pellerine 15 et 16 (Train du retour)

Narrataire : Voilà c'est parti R. et F. Ma question est simple : qu'est-ce que vous apprenez quand vous marchez ?

Pellerine 15 : J'ai appris à être dans le présent. Avant j'étais toujours dans l'anticipation. Matériellement, avec l'idée de sobriété heureuse. Ça aide à faire du tri. J'apprends aussi des autres (faire des nœuds, adapter ses habits,) à partager le savoir. Au retour, j'ai éprouvé le besoin de partager ce que j'ai ressenti, et de rendre utile. Le repas partagé à l'église Saint-Julien a été un grand bonheur. Les proches (mon mari), il faut pas les laisser de côté. Avec les enfants, je réponds à leurs questions, ils sont admiratifs, mais ne saisissent pas. Actuellement, je ne me vois pas poursuivre en Espagne, pour la suite du chemin de Saint-Jacques. Peut-être le chemin de Saint-Michel depuis Concarneau, l'enjeu, c'est aussi le portage du sac. F. peut partir aussi sans moi !

Pellerine 16 : quand je marche au long court, j'apprends sur moi, une force, une énergie, à vivre l'instant présent, à être ouverte à toutes les rencontres, en voyageant le plus léger possible, le stress en moins, on trouve toujours à lâcher prise et à se débrouiller. Au retour, pour me réancrer, j'ai besoin de la vertu de l'espérance, comme selon le message de l'évêque, et de transmettre cette espérance aux enfants. À la maison je ne vais pas pouvoir partager beaucoup. Mes enfants sont fiers de moi, mais n'accèdent pas à la dimension spirituelle, que je partage plutôt avec des amis (je pris pour eux en marchant). Moi je dépends de R., je dis oui

à ce qu'elle me propose : il y a eu des décès dans la famille, je la suis dans de nouvelles aventures. J'ai plaisir à vivre quelque chose ensemble.

Narrataire : si vous ne marchiez pas, qu'est-ce qui vous manquerait ? :

Pellerine 15 et 16 : Ce qui me manquerait, c'est la liberté, l'allègement, l'évasion, les rencontres, les belles rencontres !

Table des Matières

Introduction..... 6

Partie 1 : Coupler "randonnée" et "biographie" comme pratique formative ?..... 8

1.2 Une dimension biographique dans la littérature de voyage 10
1.2.1 Une brève histoire de la littérature de voyage..... 10
1.2.2 L'ancrage biographique de la littérature de voyage..... 13
1.3 De la biographie aux nouveaux biographes 14
1.3.1 Des biographies authentiques et remarquables 14
1.3.2 Le travail du biographe dans sa démarche méthodologique 15
1.3.2 Pratiques de biographes en institution 16
1.3.2.1 Récits de vie en milieu hospitalier : apprentissage du "bien vieillir"..... 17
1.3.2.2 Récits de vie en milieu carcéral : apprentissage de la liberté ?..... 17
1.3.3 Biographe en contexte de formation : un métier invisible..... 18
1.3.4 Des pratiques formatrices émergentes et de nouveaux métiers ? 19
1.4 Dynamique des pratiques de randonnées..... 21
1.4.1 La randonnée à pied, philosophie d'une pratique..... 21
a) L'approche pratique, physique de la marche en toute sécurité..... 22
b) L'approche spirituelle, philosophique, culturelle et environnementale 23
1.4.2 La randonnée à vélo 25
1.4.3 Randonner : c'est bon pour la santé et la cognition du randonneur..... 26
1.4.4 Marcher, une philosophie existentielle pour homo sapiens 27
1.5 Des pratiques de randonnée à visée formative 28
1.5.1 Des pratiques relativement marginales 28
1.5.2 Une critique : la sédentarité des pratiques d'éducation 29
1.5.3 Le protocole particulier de l'association SEUIL..... 30
1.5.4 Les petits princes, des adolescents dans le désert marocain 30
1.5.5 Limites des pratiques de randonnées à visée formative 31
1.6 Mon expérimentation autobiographique..... 32
1.6.1 Ma démarche exploratoire..... 32
1.6.1 Principaux résultats exploratoires..... 33
1.7 Ma proposition de recherche..... 35

Partie 2 : Socle conceptuel : randonnée, apprenance, biographisation 37

2.1 La pratique de la randonnée et ses sept dimensions 37
2.2 L'apprenance : une dimension biographique 39
2.2.1 De l'apprentissage tout au long de la vie... vers l'employabilité 40
2.2.2 La formativité, un processus réflexif et existentiel 41
2.2.3 La théorie de l'apprentissage transformateur 41
2.2.4 L'apprenance, un nouveau rapport au savoir 43
2.2.5 Les dimensions de l'apprenance 44
2.3 Des histoires de vie à la biographisation 46
2.3.1 L'approche biographique en formation 46
2.3.2 Du paradoxe autobiographique à l'autobiographie raisonnée 49
2.3.3 Le récit de vie 52

2.3.4 La biographisation, un processus de l'activité biographique : 54
2.3.5 Les dimensions de la biographisation 56
2.4 Articuler Randonnée-Apprenance-Biographisation 58

Partie 3 : Question et méthode de recherche 60

3.1 Question de recherche 60
3.2 Méthode de recherche 60
3.2.1 De la recherche biographique à l'enquête narrative 61
3.2.2 La posture éthique du chercheur 62
3.2.3 Partir en randonnée pour induire le récit de vie 63
3.2.3 Deux récits de vie en randonnée à l'épreuve de l'analyse 64
3.2.4 Phase 1 : Recueil des données de randonnée : Les carnets de randonnée 65
3.2.5 Phase 2 : Guidance et recueil des données de récits 66
3.2.6 Phase 3 : Régimes narratifs et analyse des récits 68

Partie 4 : Récits de vie en randonnée 70

4.1 Analyse des données et retours réflexifs de JCA 70
4.1.1 Rando 4 - JCA : Analyse des données 70
4.1.2 Rando 4- JCA : Retour réflexif et résultats provisoires 72
4.2 Analyse des données et retours réflexifs de Fabiola 72
4.2.1 Rando 5 - Fabiola : Analyse des données 72
4.2.2 Rando 5 - Fabiola : Retour réflexif et résultats provisoires 75

Partie 5 : Confrontations et perspectives 77

5.1 Discussion et synthèse 77
5.1.1 Le récit de soi en randonnée, parenthèse apprenante ? 77
5.1.2 Observation participante et recueil de témoignages en pèlerinage 78
5.1.3 Analyse des témoignages en pèlerinage 79
5.2 Ce qu'en disent quelques auteurs 83
5.2.1 Marcher, entre fragilité et hospitalité 83
5.2.2 Marcher n'est pas un exercice physique, mais spirituel 84
5.2.3 Compostelle : être le héros de sa propre initiation ? 84
5.2.4 Qu'ai-je appris (d'indicible) de ce voyage ? 86
5.2.5 Marcher avec quelques philosophes 87
5.3 Résultats : clés pour la «randonnée biographique apprenante» 88
5.4 Pistes pour randonnées biographiques apprenantes 89
5.4.1 Proposition de définition 89
5.4.2 Trois exemples projetés 89
5.4.3 Repères éthiques pour randonnées biographiques et apprenantes 90

Conclusion 92

Références 94

Table des sigles 94
Table des tableaux 96
Références bibliographiques 97
Annexe 1 : Rando 1 Vélo Angers-Tours session DUHIVRF 110
Annexe 2 : Rando 2 Saint Philbert et Tour du Lac de Grand Lieu 111
Annexe 3 : Dossier 3 Sport Santé et rédaction du mémoire DUHiVRF 112

Annexe 4 : Rando 4 vélo et récit de vie JCA sur Canal de Nantes à Brest 114
Annexe 5 : Rando 5 à pied et récit de vie Fabiola sur Chemin de Pontmain..... 116
Annexe 6 : Rando 6 Pélerinage à pied sur Via Sancti Martini..... 119
Annexe 7 : Rando 7 Pèlerinage à pied et récit collectif de l'été de la Saint-Martin . 121
Annexe 8 : Convention de randonnée biographique - Fabiola..... 123
Annexe 9 : Guide d'entretien de récit de vie..... 126
Annexe 10 : Récit de vie de JCA - texte brut. 128
Annexe 11 : Récit de vie de Fabiola - texte brut..... 133
Annexe 12 : Récit collectif des pèlerins Été de la Saint Martin - texte brut 141

Table des Matières 152

Université François Rabelais – Tours – Année universitaire 2025-2026
DU Histoire de Vie en Recherche et Formation

Écrire son histoire de vie en randonnée ?

Cheminements… de biographisation et d'apprenance

Philippe-Didier GAUTHIER

Résumé du Mémoire :

Les auteurs de récits de randonnées et pèlerinages témoignent fréquemment de leur cheminement existentiel qui se transforme parfois en véritable parcours initiatique. Par ailleurs les approches biographiques par les histoires de vie rendent compte d'un processus de biographisation qui mobilise savoirs existentiels, identité narrative et apprentissages biographiques. Cette recherche exploratoire questionne l'articulation de ces deux pratiques, hybridées sous l'expression de « randonnée biographique et apprenante ».

L'analyse de la littérature de la randonnée, de la biographisation et de l'apprenance montre peu de liens épistémiques apparents entre ces trois pratiques, notions, concepts et paradigmes. Toutefois, l'expérimentation de sept randonnées autobiographiques, de récits de vie et d'un récit collectif en pèlerinage, ainsi que l'analyse des récits d'auteurs-marcheurs et de philosophes de la marche, confirme que la marche ou la randonnée vélo créent des conditions physiques, physiologiques, cognitives et existentielles favorables à l'énonciation d'un récit de vie en cours de randonnée, et à une réflexivité apprenante sur ce récit.

Cependant, un mode de compagnonnage biographique reste à formaliser. Ce dernier permettrait d'articuler la pratique de la randonnée avec celle des récits de vie, au-delà des conditions habituelles de l'enquête narrative. Ce compagnonnage demande aussi à en préciser les conditions contractuelles et éthiques.

D'autre part, une ingénierie pédagogique reste à concevoir, dans une visée de dispositifs de formation ou de recherche participante en écoformation. Ces dispositifs associeraient « randonnée et récits de vie individuels ou collectifs » et les « apprentissages formels, informels et la conscientisation des savoirs sensibles ».

S'ouvrent alors des perspectives inédites de nouvelles pratiques itinérantes d'écoformation en « *randonnées biographiques et apprenantes* », au service d'une écocitoyenneté renouvelée en contexte de transition écologique.

Mots-clés : Randonnée, biographisation, apprenance, compagnonnage biographique.