

Pratiques touristiques et discours sur la santé : et si on parlait en balade ?

Élisabeth NOËL-HUREAUX
Université Paris 13 – EXPERICE

Introduction

Cette communication s'intéresse aux pratiques touristiques en identifiant certains apprentissages en santé pendant le temps des vacances et en repérant de quel ordre ils relèvent, d'autant qu'il existe une multiplicité de messages relatifs au bien-être dans un lieu touristique. Ils portent sur la « bonne santé » en tant que relâchement, activités physiques, manuelles, culturelles, sociales.

Cette entrée par la santé, définie en référence à l'OMS (1946, 1983) comme « état de parfait bien-être physique, mental et social et pas seulement comme absence de maladie ou d'infirmité physique », amène à en interroger l'approche pédagogique (Deccache et Lavendhomme, 1989). Nous partons du principe que le touriste, quel qu'il soit, dispose de ressources intrinsèques pour favoriser ce qu'il entend par « bonne santé ».

Notre propos est donc de comprendre comment on passe d'un discours global (à visée éducative) sur la santé à la posture individuelle de chacun dans son appropriation de la santé, notamment en vacances, au travers d'une activité physique récréative comme la balade. En quoi et comment ce discours participe-t-il à un apprentissage de la santé et de quels types d'apprentissages s'agit-il ? Dans cette communication nous nous proposons de répondre aux questions suivantes : comment définir le bien-être associé à la marche ? Y a-t-il des spécificités de la marche en tant qu'activité liée aux vacances ? Y a-t-il des apprentissages de « bonne santé » grâce à la balade ?

Description du contexte de la recherche

Nos observations empiriques, inscrites dans une démarche d'inspiration ethnographique, ont été réalisées en août 2008 et en juillet 2009, sur une durée d'une semaine chaque fois, en immersion dans deux villages vacances distincts situés tous deux sur la côte Atlantique. Ces centres d'hébergement accueillent des familles pour des séjours sur des sites variés qui offrent des possibilités de loisirs, sous forme d'activités facultatives. Participant aux activités proposées, nous avons tenu des journaux de recherche dont nous avons extrait des passages qui ne concernent que les balades réalisées en groupe. L'approche que nous proposons est bien centrée ici sur les pratiques des touristes en tant qu'individus (Ceriani *et al.*, 2008) et non sur les lieux du tourisme.

Dans les activités physiques proposées par ces centres de vacances, nous avons choisi d'étudier plus précisément la « balade » à pied qui se traduit par la marche sur des distances peu importantes. Elle est associée dans le tourisme à la découverte des territoires, entendus comme espaces et paysages, près des lieux de villégiature. Il s'agit d'activités planifiées et fédératrices pour des vacanciers aux profils différents.

Il y a très peu d'impossibilité à la marche en termes de morphologie et cette activité physique récréative (par opposition à sportive), avant tout conçue comme un plaisir, est affichée dans les centres de vacances comme « temps forts de la semaine » ; ce terme de « balade » est utilisé par les professionnels de l'animation comme par les vacanciers. Cette connotation de légèreté, de promenade insouciant (parce que guidée par les animateurs), rappelle la dimension récréative des vacances et se situe dans l'esprit « découverte, nature, famille, sport », sans qu'il y soit pour autant question d'acquisition de nouveaux savoirs. La première balade peut être perçue comme un rite initiatique avec prise de repères rapides quant à la singularité des lieux de vacances, à partir de savoirs transmis par les habitués sous forme d'un apprentissage rapide qui échappe en partie aux professionnels des centres de vacances (les codes du lieu, les caractéristiques de chacun des professionnels).

Dans le premier lieu observé, il y aura deux sorties pédestres, toutes deux centrées sur la découverte d'éléments typiques : la ville et son patrimoine historique ainsi qu'une activité maritime spécifique. Dans le second, il y aura quatre promenades dont trois à l'initiative des animateurs : en forêt, sur le littoral, en ville et une à l'initiative des habitués du centre pour aller voir le feu d'artifice du 14 juillet. Dans tous les cas, elles sont situées de façon stratégique en début et en milieu de séjour et permettent les échanges informels.

Préalables théoriques sur la balade et la marche

Une multitude de définitions et d'appréhensions du phénomène touristique existe puisque le terme « touring » apparaît en Angleterre dès 1811 pour évoquer la pratique du tour, mouvement circulaire, déplacement (Hoerner, 2007), réservé aux aristocrates. À ce jour, il s'agit non seulement d'un dispositif visant à s'organiser autour d'aspects matériels tels que les ressources, les installations, les services ayant pour finalité l'expérience touristique ; mais aussi une attitude (posture) sociale construite sur la mobilité temporaire avec des pratiques quotidiennes transportées, et parfois une transformation du quotidien au contact de situations permettant à la personne en dehors d'une activité professionnelle de se récréer.

Le tour est aussi associé à la promenade (familièrement il est question de « faire un tour »), en référence à la culture hygiéniste du XIX^e siècle, par exemple à travers les soins à accorder aux tuberculeux séjournant en sanatoriums avec la nécessité du grand air pour guérir, du besoin de respirer en plein air, et donc du mieux-être qui en découlait. Pour Le Breton, « la promenade est une forme mineure mais essentielle de la marche ». Selon lui, c'est « une invitation tranquille à la détente et à la parole ou à la flânerie sans but, pour reprendre son souffle, apprivoiser le temps, se souvenir d'un monde perçu à hauteur d'homme » (2000 : 92).

Ainsi être touriste c'est faire un tour de façon à trouver du bien-être. Le bien-être est une notion complexe recoupant des champs disciplinaires tels que l'économie, la sociologie et la psychologie. S'opposant à l'anxiété, il se conçoit souvent comme le fait de lâcher prise mais ne se réduit pas au fait de se sentir bien. On parle de sentiment de bien-être (ou de mal-être), mais aussi d'état psychologique comprenant les émotions, les perceptions de soi, l'aspect physique et, par extension, la qualité de vie (qui ne peut se réduire à la santé), dans laquelle figurent des indicateurs socio-économiques visant à encadrer le bien-être subjectif selon des critères normés. « De tout temps, le problème de ce qui constitue l'essence du bien-être et de la santé psychologique a fait l'objet d'un important débat (Fromm, 1976), d'autant que cet état peut être

conçu comme un objectif (une quête) à atteindre et l'autre comme un fonctionnement psychologique en accord avec soi. » (Ryan et Deci, 2001) ; « L'homme revendique le bien-être pour penser son rapport à la santé individuelle » (Descarpentries, 2006). Sur ce point notre interrogation s'inscrit dans la pensée eudémoniste sur les capacités intrinsèques de l'être humain pour chercher plus en profondeur les facteurs contextuels et culturels qui favorisent le bien-être ou qui le compromettent. Cette théorie peut nous aider à évaluer la façon dont les gens conçoivent leur vie et identifient ce qu'ils considèrent comme leurs vrais besoins (Waterman, 1993).

Si la balade et la randonnée ont comme dénominateur commun la marche et que toutes deux s'inscrivent dans des activités physiques, leurs objectifs pour autant ne sont pas identiques. Ce qui nous intéresse c'est de repérer dans la balade d'autres apprentissages que techniques et surtout de clarifier le fait que, derrière le slogan « manger, bouger » (INPES), peuvent apparaître d'autres dimensions implicites de la santé, exprimées par les touristes.

Cette entrée par la réalité physique du corps en santé au travers de la mobilité, n'est qu'une partie visible de l'iceberg qui nécessite de prendre en compte une ouverture sur l'aspect psychologique au travers du bien-être et de la dimension sociale, grâce à la rencontre permettant de cerner tous les aspects/manifestations en santé. Le Breton rappelle que « dans certaines conceptions pédagogiques, les vertus de la marche ont été intégrées à la formation de l'individu » (2000 : 64). C'est le cas chez Jean-Jacques Rousseau qui en fait l'éloge, et ceci sera prolongé dans les mouvements de jeunesse comme le scoutisme. Pour Verrier, « marche et santé du corps (et même santé mentale, possiblement) semblent souvent cheminer ensemble, ce serait chose acquise, donnée comme médication universelle, gratuite et commode [...] » (2010 : 90).

La marche au travers de la balade permet de s'oxygéner et d'associer les bienfaits pour la santé au travers d'une activité physique peu exigeante en efforts comme en compétences. Marcher est un exercice physique simple et complexe à la fois car le corps tout entier participe à l'action par une succession d'oscillations et d'appuis afin d'être toujours en contact avec le sol. L'idée d'activité complexe rappelle que pour partir à la découverte, il y a des repères à prendre, des risques à mesurer et qu'avec l'âge, des apprentissages se développent. Marcher est facile, permettant à la fois de se ressourcer et de lutter contre les conséquences néfastes de la sédentarité. Pour Le Breton, « la marche c'est jubilatoire » dans le sens où elle renvoie à la dimension de rythme biologique et à la conception individuelle de liberté. Au travers du besoin de se mouvoir, de se déplacer, il est non seulement question de coordination des mouvements, de musculation, mais aussi de circulation sanguine et enfin de forme physique. L'exercice de la marche est « déconnecté » car appris dans l'ontogenèse. Il devient « autonome » du système cérébral, on parle alors de marche « automatique ». Cette automaticité est source de détente grâce à une disponibilité de l'esprit et des sens qui permet de marcher sans y penser et qui de fait autorise à penser, car l'attention n'est pas prise par la maîtrise d'un geste technique sportif. Elle rend accessible la découverte de lieux (forêt, littoral), l'acquisition de nouvelles notions (botaniques, géologiques, historiques, culinaires, thermales). Elle offre en outre la possibilité de rencontres entre les personnes (échanges, culture de chacun, les lieux dits) (Verrier, 2010).

La marche est à la fois institutionnalisée dans le tourisme, mais aussi dans le discours sur la santé, en termes d'hygiène de vie et de prévention de risques.

Les pratiques touristiques en santé autour de la balade

La présentation des balades par les professionnels se fait en deux temps, à la fois lors de la réunion générale où les sites visités dans la semaine sont exposés et au moment même de la sortie où s'opère un repérage des personnes intéressées, de leur nombre et de la composition du groupe (adultes, enfants, âge des participants). C'est à ce moment interactif qu'il est possible de poser des questions sur la difficulté de la balade et que des messages de prévention sont dispensés. Parce que la notion de détente sans effort prévaut, le choix de participer est conditionné par la connaissance que la personne a de sa condition physique et de la confiance en ses capacités. En effet, le guide rappelle quelques consignes de vie en collectivité et de sécurité : la notion de groupe impose le respect du rythme de chacun et l'engagement des participants qui n'auront pas la possibilité de rebrousser chemin, puisque c'est un groupe qui part et c'est le même groupe qui revient au centre. Quant aux messages de prévention en santé, ils sont liés à la nécessité de s'hydrater, de se protéger du soleil, d'avoir des chaussures et des vêtements adaptés et confortables.

Si la marche est, pour les personnes qui en ont l'habitude (ce qui se traduit par une facilité dans le mouvement et une absence de signes de fatigue), une joie même d'avancer avec un certain dynamisme, pour d'autres, au contraire, des compétences en termes de persévérance, de gestion de l'inconfort s'avèrent nécessaires et se développent. Tout au long des balades, l'animateur s'arrête par instants pour vérifier si tout le monde suit et en profite pour présenter les lieux découverts afin que chacun puisse capturer des moments, des paysages, et, pour certains, récupérer physiquement, sans les stigmatiser.

Les balades proposées ne présentent aucune difficulté, aussi bien en termes de durée (deux heures maximum), qu'en type de parcours (chemin balisé et plat), mais la sédentarité de certains vacanciers est évoquée : « dans l'année je ne marche pas » ou « là où j'habite il n'y a rien à faire ». Pour d'autres, il s'agit de profiter des instants précieux en multipliant les commentaires sur la beauté des lieux, sur les bienfaits des vacances, avec le désir de « tout » voir.

À plusieurs reprises, le guide incite à respirer « le bon air pur » afin de récupérer, de s'oxygéner avec cet air riche en iode. Il s'agit de prendre un bon bol d'air (sous-entendu non pollué) associé au fait de faire un tour (de se détendre en marchant).

D'autres encore se découvrent des points communs, des idées à partager puisque la balade est une activité simple qui permet de parler en marchant, sans être gêné par le regard de l'autre. Il est question de préoccupations personnelles, professionnelles, relevant parfois de l'intime, d'autant que des groupes se forment autour d'une même thématique puis se délitent tout aussi spontanément qu'ils se sont formés, car ce qui est avant tout recherché c'est de se sentir bien. Ainsi, ce qui se partage autour des maladies, des tensions multiples produites sur la personne et son entourage est évoqué facilement, avec en arrière-plan l'idée d'exutoire : c'est le temps pour soi. Pour pouvoir bien vivre ses vacances, il s'agit de chasser tout ce qui parasite la sérénité d'être. La communication avec d'autres semblables permet de s'identifier à eux (« ils sont comme nous »), de savoir que les rencontres n'engagent pas, de pouvoir parler de soi, d'avoir une totale confiance dans les professionnels qui organisent les balades : autant d'éléments pour un climat favorisant le « lâcher prise ».

Quels apprentissages en santé ?

Nos résultats montrent que chacun utilise une grille de lecture dans la définition de sa santé, qu'il s'agisse de bien-être, de détente, de plaisir, en la confrontant à la médiatisation des messages d'éducation à la santé et aux situations vécues dans les lieux de vacances.

Le credo des professionnels de l'animation est de rappeler qu'en soi il n'y a pas de messages en santé qui soient délivrés, mais davantage des messages d'information sur des principes de précaution afin d'éviter la mise en danger ou la prise de risque inadaptée. Pour autant, dans la construction même du programme, il y a bien des pratiques qui relèvent de la santé avec par exemple des activités physiques aussi récréatives que sportives. « Faire un tour, prendre un bol d'air, bouger » sont des messages connus, mais souvent évoqués sous forme de boutade et sans cibler une population précise. Il est laissé à chacun la possibilité d'utiliser ses ressources pour définir sa « bonne santé », car ce qui prévaut est la dimension « vacances », dans le sens de vacuité, de bien-être. Ainsi, proposer et non obliger, fait que chacun choisit ce qui lui convient. La « bonne santé » est alors davantage associée à l'hygiène de vie, en terme d'appropriation personnelle de ses propres normes de santé.

La balade s'inscrit, non dans l'effort de la marche, mais dans son aspect « naturel », ce qui fait qu'il n'y a pas de message éducatif de remise en marche du corps qui est délivré car le besoin de se déplacer se transforme en plaisir à découvrir. L'efficacité, l'habileté à la marche s'efface au profit d'un ressenti, voire de l'expression d'émotions. Derrière une activité vécue comme récréative par les vacanciers, fédératrice par les animateurs, la balade permet à chacun une auto-évaluation de ses capacités physiques, psychiques et sociales, grâce au partage de connaissances et à l'observation des autres personnes. Cette auto-évaluation pointe les différences comme les ressemblances par un processus d'imitation qui rassure.

Les capacités physiques sont peu développées dans cette activité qui permet d'« entretenir » les acquis corporels, certes sans les développer, mais aussi sans ressentir les douleurs liées à l'effort. La balade n'a pas pour but premier la dépense d'énergie, mais produit d'autres bénéfices comme le fait de se réapproprier l'ouïe, la vue et l'aisance dans les déplacements. Le bien-être en santé est ici associé à la « bonne fatigue », celle qui délasse, qui libère des sensations accablantes, d'où une disponibilité de l'esprit comme des sens. Ainsi ce n'est pas l'éducation à la santé qui prime en termes d'injonction à faire, mais davantage le ressenti éprouvé par le vacancier autour de la notion de plaisir, de confort.

Au niveau des rencontres humaines, la communication est modifiée dans son rythme comme dans ses modalités d'approche : les semblables sont recherchés, les rapprochements s'effectuent rapidement, une confiance en soi se développe dans le fait d'oser aller vers l'autre mais aussi oser dire, oser sourire. Des notions de civilité font que les personnes se sentent en communauté, dans une vie de groupe où il y a de la complicité, de la connivence, de la reconnaissance de l'autre, de la sympathie voire de l'exemplarité. La balade qui sert aux discussions informelles, sans que cela soit son objectif premier, offre alors la possibilité de parcourir des distances en prenant de la distance, bien loin d'une normalisation des discours sur la santé.

La balade offre l'opportunité d'une sociabilité choisie avec une communication fondée sur le partage, sur l'altérité, mais aussi sur la totale confiance à se laisser guider. Cette activité, parce qu'elle permet de prendre de l'assurance dans son corps comme dans sa parole, renvoie à sa santé, au prendre soin de soi. La redécouverte ou l'initialisation d'autres comportements rappelés transforme le discours prescrit « la

marche pour marcher » en la marche comme tissage entre bien-être et lien social, où il s'agit de gérer sa forme, réguler ses efforts, éveiller ses sens, tout en produisant et partageant des savoirs d'expérience sur sa santé.

Conclusion

Parce que la balade ne demande pas de moyens particuliers, son organisation correspond de façon affichée à la fois à l'offre de tourisme mais aussi à la volonté d'habitues de faire partager la découverte de lieux. Organisée pour permettre aux vacanciers de repérer leur environnement de vacances, elle est un formidable temps de partage permettant en fait de gagner du temps, tant du côté des professionnels de l'animation que du côté des vacanciers. En réalité, la balade offre aux touristes une dimension de plaisir par une activité simple qu'est la marche et pourtant redécouverte car contextualisée dans un lieu et un temps autre. Derrière l'aspect « physique » de la marche, la balade participe à des discours sur la santé comme à des pratiques en santé. Partager, oser, prendre de l'assurance dans l'inconnu ne sont pas des verbes associés en soi à la santé et pourtant ils permettent d'apprendre à prendre soin de soi. La marche, au travers de la balade, est un moment de découverte de soi qui renvoie à la fois au corporel et à l'émotionnel, où le rôle du collectif dans la production de ces apprentissages dits informels est considéré comme une dimension importante du processus de prise en compte de sa santé. Actualiser les possibles de chacun, c'est revendiquer que tout le monde sait marcher mais que tout le monde ne se balade pas.

Références bibliographiques

- CERIANI G., COÛFFÉ V., GAY J.-C., KNAFOU R., STOCK M. et VIOLIER P. (2008) : « Conditions géographiques de l'individu contemporain », *EspacesTemps.net* [En ligne], mis en ligne le 13/03/2008, <http://www.espacestemp.net/document4573.html> (consulté le 7/12/2011).
- COÛFFÉ V. et VIOLIER P. (2008) : « Les lieux du tourisme. De quel(s) paradis parle-t-on ? Variations sur le thème de l'urbanité touristique », *Articulo-revue de sciences humaines* [En ligne], n° 4, mis en ligne le 4/08/2008, <http://articulo.revues.org/158> (consulté le 7 décembre 2011).
- DECCACHE A. et LAVENDHOMME E. (1989) : *Information et éducation du patient : Des fondements aux méthodes*, Bruxelles, De Boeck.
- DESCARPENTRIES J. (2006) : « Bien-être entre éducation et santé », *Éthique et santé*, n° 3, p. 156-160.
- ÉQUIPE MIT (2002) : *Tourismes, 1. Lieux communs*, Paris, Belin.
- ÉQUIPE MIT (2005) : *Tourismes, 2. Moments de lieux*, Paris, Belin.
- FROMM E. (1947, 1976) : *L'Homme pour lui-même*, Paris, Éditions sociales françaises.
- HOERNER J.-M. (2007) : « Le tourisme et la géopolitique », *Hérodote*, n° 127, p. 15-28.
- LE BRETON D. (2000) : *Éloge de la marche*, Paris, Métailié.
- URBAIN J.-D. et KRÉMER P. (2006) : « 1936-2006 : Il était une fois les vacances, entretien avec l'anthropologue Jean-Didier Urbain », *Le Monde* 2, 10/06/2006, p. 42-45.
- RYAN R. M. et DECI E. L. (2001) : « On happiness and human potentials : A review of research on hedonic and eudaimonic well-being », *Annual Review of Psychology*, n° 52, p. 141-166.

- VERRIER C. (2010) : *Marcher, une expérience de soi dans le monde, essai sur la marche écofor-matrice*, Paris, L'Harmattan.
- WATERMAN A. S. (1993) : « Two conceptions of happiness : Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment », *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 64, n° 4, p. 678-691.

