Sujet sur la marche

Corrigé

Phase 1 – Prendre connaissance du sujet (4-5 minutes)
Il s'agit d'un article sociologique récent, qui étudie une pratique sociétale, la marche, tiré d'une magazine connu : *Sciences Humaines*. Le jeu de mot du titre donne le ton, il s'agira d'étudier « le sens de la marche », c'est à dire non seulement la direction que l'on prend lorsque l'on marche, la direction vers laquelle on tend, mais surtout les significations symboliques que peut prendre le fait de marcher. On devine d'emblée que ce phénomène qui mérite ici une analyse, va au-delà de nos préjugés. Autre remarque : la mise en page va nous simplifier le travail : on repère d'emblée des blancs typographiques, des retours à la ligne qui indiquent clairement des limites. On sait qu'un paragraphe correspond à une unité de sens, notre repérage en est facilité.

Phase 2 Dégager les idées essentielles du document (35 minutes)
En théorie, nous ne disposons que d'une heure 15 pour cette première partie, il faut donc être efficace dès la première lecture. Par exemple en dégageant les idées essentielles du document en les surlignant d'une couleur. En moyenne, il faut y consacrer 10 minutes. Le but de ce repérage est de retrouver la thèse et les arguments (surlignés dans une autre couleur ou soulignés) défendus par l'auteur. On s'aperçoit tout de suite que le document est très bien construit et ne nécessitera pas de réorganisation dans la synthèse (dont le but est d'éviter les digressions, les redites pour aller à l'essentiel).
Pour les besoins de cette correction, les idées sont aussi relevées de façon détaillée ci-dessous. Elles constitueront la base d' un brouillon qui sera le fondement du résumé.

- Par exemple pour le premier paragraphe, cela pourrait donner :
Longtemps, la marche a été associée au vagabond, à l'errant, au va-nu-pieds ; le piéton était «piètre», par définition. Quand l'Europe se motorisa, il devint même un marginal. La quête de vitesse, de performance et d'efficacité reléguait la marche à pied, lente et fatigante, au statut d'anachronisme. Quelques années ont suffi pour que s'opère un revirement complet. Après des siècles d'humilité, la marche s'offre une renaissance. Plus encore, elle se mue en véritable phénomène de société. Cinq millions de Français déclarent aujourd'hui faire de la randonnée pédestre régulièrement, chiffre considérable (1). Ils sont plus nombreux encore à user leurs souliers le dimanche dans les bois ou le long des canaux, pour le simple plaisir, naturel et ancestral, de «mettre un pied devant l'autre et recommencer». L'engouement s'est emparé aussi bien des campagnes que des villes, où les voitures finissent par déserter le centre. «Marcher, c'est branché», assurent les professionnels tant du tourisme que de l'urbanisme.

Analyse du document (25 minutes) **En gras les thèses de l'auteur**
1ère partie (ligne 1 à 24) :
1er § L'image associée à la marche est négative car elle est liée à l'errance. Celui qui va à pied n'est pas adapté à une société qui cherche à aller vite. Or, on observe depuis peu un

regain d'intérêt pour elle. En France, des millions d'urbains et de campagnards s'adonnent à ce plaisir simple.
Remarques :
Il ne faut pas garder les phrases en style direct, ni les expressions en italiques. Il est bon de s'appliquer d'emblée à chercher des synonymes qui facilitent une reformulation personnelle.

2e § Elle est passée du statut d'activité complète à celui de phénomène commercial : la multiplicité des équipements, sportifs et culturels, soulignent que toute la société est touchée.
Remarques :
il y a beaucoup d'exemples ici on ne les conserve pas car ils n'ont qu'une valeur illustrative et pas argumentative.

3e § A quoi est dû ce formidable engouement ? Pour D. Le Breton, spécialiste de la question, c'est à cause d'une association qui lie la marche et des valeurs positives.
Remarques :
Là en revanche, le sociologue doit être cité car les problématiques qui seront celles de l'article viennent de lui et il sera cité deux fois. On ne gardera certainement pas la question de départ qui donnerait trop l'impression de copier/coller.

2ème partie (ligne 25 à la fin)
1er § Les avantages de la marche sont évidents. Elle ne coûte pas chère, est en phase avec la nature et avec la nécessité de s'occuper de sa santé. Cette forme de tourisme respecte donc l'environnement et le corps.
Remarque:
la même idée est répétée (écologie/ activité saine), il ne faudra pas être redondant en revanche dans une synthèse.

2E § Mais quels sont les avantages cachés qui pourraient mieux faire comprendre cette nouvelle passion ? De nombreux écrivains ont évoqué que c'est moins l'arrivée qui compte dans la marche que le parcours et ce qui s'y joue : perceptions, éveil des sens, rencontres, paysages, retour à des valeurs premières dont nos vies actuelles nous éloignent.
Remarques :
les noms propres sont donnés comme caution morale, nous n'avons pas besoin de les conserver ici, mais il faudra bien en citer à un moment ! On peut penser aussi que les paragraphes vont ensuite être organisés autour de ces avantages.
2E (non ce n'est pas une erreur) § L'extérieur est stimulant pour la création intellectuelle. La propension à passer de la marche à la méditation est bien connue depuis Rousseau, mais même les philosophes contemporains y sont sensibles. L'auteur de *Marcher, une philosophie* analyse que de l'effort naît un sentiment de contentement qui exacerbe la qualité des sensations et stimule les neurones.
Remarques :
il ne s'agit pas d'une idée nouvelle dans ce paragraphe, mais de l'illustration et du développement d'une idée du précédent, qui est en gras. Il ne devra donc pas y avoir de retour

à la ligne dans la copie. Ensuite commence une partie qui change de thème (le temps) à partir de « offrant un autre rapport.... ».

3e § Marcher c'est changer de rythme, c'est revenir à celui de nos ancêtres et nous permettre de redécouvrir les vertus de la lenteur qui autorise la jouissance du moment présent.
Remarque :
idée déjà vue, il ne faut pas trop la développer, la citation qui est dans ce passage est belle, mais nous ne la garderons pas !

4e § C'est enrichir notre temps, une dilatation s'opère naturellement quand on profite du moment et offre un espace que nos vies stressées nous font perdre.
Remarque :
clairement nous sommes dans un argumentaire lié au temps dans ces deux paragraphes (3 et 4).

5e § L'opportunité de se déconnecter de vies techno-branchées et ainsi d'ouvrir leur horizon à la réalité tangible est la raison la plus forte qui pousse les gens à marcher des heures ou des mois, autour de chez eux ou vers des lieux saints.
Remarque :
il faut jouer sur la synonymie pour éviter les redites.

6e § Cela agit au niveau physique, mais aussi spirituel. Le cheminement à pied est l'occasion de parcourir autrement sa vie, loin des contingences sclérosantes et pesantes du quotidien, comme se l'accordent à dire les philosophes actuels.
Remarque :
on pourrait garder l'expression « prendre le large » mais il faudrait citer l'auteur et son statut ce qui nous prendrait trop de mots. A partir du paragraphe suivant commence un autre temps de la réflexion annoncé d'emblée : « De là à y voir une forme de subversion... ».

7e § D'autres y voient l'occasion d'aller à contre-sens -comme les anthropologues F. Michel ou Urbain- l'opportunité de vivre plus lentement pour certains et de l'ériger en art de vivre dans tous les domaines : de la nourriture aux vacances.
Remarque :
le terme de slow food est tentant car il est connu, mais cela demeure un exemple. Il est donc facultatif.

8e § Néanmoins il ne s'agit pas pour autant de rejeter à tout prix la société, les bénéfices de la locomotion moderne et de la remettre en cause. Les deux rythmes -lent et rapide- peuvent s'accorder ou se compléter au gré des besoins et des envies. Le maître mot des marcheurs étant la recherche du plaisir.
Remarque :
il faut réunir toutes les expressions du paragraphe en une notion si possible.

9e § Les marcheurs ne répondraient en fait qu'à l'appel de leur gênes qui en faisaient des voyageurs, appel qui coïnciderait avec un changement de valeurs de notre société et la volonté de trouver ainsi de nouvelles ressources en soi.

Remarque :

c'est le paragraphe conclusif qui sera forcément un peu redondant avec ce qui a déjà été dit.

Phase 3 Rédiger au propre (30 minutes)

La phase 2 prépare la suivante, qui en découle naturellement, et ne vous demandera pas d'efforts (si ce n'est d'améliorer le style en chassant les répétitions et les mots empruntés au texte). Ce brouillon vous donne aussi une idée précise de la longueur : devrez-vous l'allonger ou le réduire ? Dans la phase 2 nous étions à 590 mots. Même si une marge de tolérance de 10 % est sous-entendue, c'est un peu long et il va falloir réduire ce premier jet. On a aussi l'impression d'un morcellement avec cette succession de paragraphes un peu scolaire, le correcteur sera sensible au regroupement en fonction des thèmes abordés dans le texte, cela nécessitera l'ajout de connecteurs logiques. Pour que vous puissiez mieux juger du travail de réécriture les thèses sont laissées en gras.

Corrigé rédigé (543 mots)

La marche est associée à l'errance. Celui qui va à pied n'est pas adapté à une société qui cherche à aller vite. Or, on observe en France depuis peu un regain d'intérêt pour elle. Des millions d'urbains et de campagnards s'adonnent à ce plaisir simple le faisant évoluer **du statut d'activité complète à celui de phénomène.** La multiplicité des équipements sportifs, mais aussi culturels que l'on peut trouver dans les magazines soulignent que toute la société est touchée. **A quoi est dû ce formidable engouement ?** Pour D. Le Breton spécialiste de la question c'est à cause de l'association marche et valeurs positives.

Les avantages de la marche sont évidents. Elle ne coûte pas chère, est en phase avec la nature et avec la nécessité de s'occuper de sa santé. Cette forme de tourisme respecte donc l'environnement et le corps. **Mais cela peut-il suffire à expliquer cette explosion ?** De nombreux écrivains ont évoqué que c'est moins l'arrivée qui compte dans la marche, que le parcours et ce qui s'y joue : perceptions, éveil des sens, rencontres, paysages, retour à des valeurs premières dont nos vies actuelles nous éloignent. **En effet l'extérieur est stimulant pour la création intellectuelle.** La propension à passer de la marche à la méditation est bien connue depuis Rousseau, mais même les philosophes contemporains y sont sensibles. L'auteur de *Marcher, une philosophie,* F. Gros, analyse que de l'effort naît un sentiment de contentement qui exacerbe la qualité des sensations et stimule les neurones.

Marcher c'est changer de rythme, c'est revenir à celui de nos aïeux et nous permettre de redécouvrir les vertus de la lenteur qui permet la jouissance du moment présent. **C'est encore enrichir notre temps :** une dilatation s'opère naturellement quand on profite du moment en offrant un espace que nos vies stressées nous font perdre.

L'opportunité de se déconnecter de vies techno-branchées et ainsi d'ouvrir l'horizon à la réalité tangible est cependant la raison la plus forte qui pousse les gens à marcher des heures ou des mois, autour de chez eux ou vers des lieux saints. **Cela agit au niveau physique, et**

spirituel. Le cheminement à pied est l'occasion de parcourir autrement sa vie, loin des contingences pesantes du quotidien, comme se l'accordent à dire les philosophes.
D'autres y voient l'occasion d'aller à contre-sens comme les anthropologues F. Michel ou Urbain. L'opportunité de vivre plus lentement pour certains, et de l'ériger en art de vivre dans tous les domaines : de la nourriture aux vacances. **Néanmoins il ne s'agit pas pour autant de rejeter à tout prix la société** et les bénéfices de la locomotion moderne. Les deux rythmes - lent et rapide- peuvent s'accorder ou se compléter au gré des besoins et des envies. Le maître mot des marcheurs étant la recherche du plaisir.
Les marcheurs ne répondraient en fait qu'à l'appel de leur gênes qui en faisaient des voyageurs, appel qui coïnciderait avec un changement de valeurs de notre société et la volonté de trouver ainsi de nouvelles ressources en soi.

543 mots

Corrigé de l'écriture personnelle (1H45)

Méthode

Rappel du sujet (à écrire sur le brouillon) :
A partir du texte et de vos connaissances personnelles, vous commenterez et discuterez cette phrase citée dans l'article : « Ce qui importe dans la marche n'est pas son point d'arrivée, témoigne D. Le Breton, mais ce qui se joue en elle à tout instant, les rencontres, l'intériorité, le plaisir de flâner …, c'est exister, tout simplement, et le sentir ».

Phase 1 – Analyser rapidement le sujet (2/3 minutes)

Il est fait mention des apports de votre culture personnelle, attention cependant à ne pas raconter les bienfaits de vos cours de gym ou les marches avec papy le dimanche ! Votre point de vue, quoique personnel, doit garder une dimension générique : vous êtes les garants de la parole de tout un chacun. Dans la citation il y a une apparente contradiction : le but de la marche n'est pas de marcher ! Plusieurs autres pistes sont suggérées puis résumées en un verbe : « exister ». Il faudrait mettre en tension ces deux points.

Phase 2 – Trouver des idées, des exemples, dégager la problématique (10 minutes)

Voici quelques pistes jetées sur le brouillon pendant la première partie de l'épreuve, c'est un point de départ qui fait gagner du temps :
- certaines régions ont une culture de la marche très prononcée : le fameux club vosgien
- les CE, les amicales des personnels organisent des marches en dehors du temps de travail pour créer du lien entre les salariés.
- on peut voyager, et trouver du sens, sans bouger ! Les yogis.
- le GR 20, les parcours qui traversent la Corse
- la promenade du dimanche après de gros repas

- La problématique :

ne cherchez pas à être original : vous n'en avez pas le temps et le but est de montrer une pensée organisée plus qu'originale. Votre cohérence sera un atout, et tant pis s'il y a des redites par rapport au texte de départ, l'astuce sera d'essayer d'apporter des éléments

nouveaux. N'oubliez pas que pour trouver une problématique il faut créer une tension (ou un problème) entre deux thèmes.
Voici les stades d'évolution qui permettent de partir du sujet et de trouver la question la plus juste posée :
A quoi sert de marcher ? (simple reformulation)
« Quel est le véritable but de la marche » (élaboration du premier thème : le but de la marche)
« les enjeux de la marche ne vont-ils pas au-delà de l'effort physique ? » (2ème thème : aller plus loin que la marche)
Marcher n'est-il pas l'occasion de se (re)découvrir ? (version finale : mise en tension des deux enjeux de la citation initiale)

Phase 3 – Bâtir un plan (10 minutes)
Il faut ensuite construire de grands paragraphes autour d'idées fortes. En tenant compte du temps de cette épreuve on ne pourra pas bâtir un plan en 3 parties, ce n'est pas gênant du fait que le sujet nous invite de toutes les façons à réfléchir en deux temps.

1. Ce qui peut sembler important de prime abord dans la marche :
A) Immersion dans la nature, la découverte de parcours.
B) Temps de partage avec les autres, changement de rythme, nonchalance,
C) Prendre soin de son corps

2. Le primordial dans la marche c'est de partir à la découverte de soi :
A) Profiter du silence, ambiance de rêverie
B) Sortir de soi : de la rêverie à la méditation,
C) Un nouveau rapport au monde et au moment présent, par les sensations.

Phase 4 – Rédiger (1 h 20, dont 15 minutes pour l'introduction et la conclusion et 5 pour la relecture, soit 30 minutes par partie)

<u>Corrigé rédigé</u>

Les mentions en couleur et/ou en italiques ne sont pas à porter sur la copie.

Introduction

Le succès de la marche nordique lors de son introduction en France en 2000 révèle bien que le pays était déjà disposé à compléter la panoplie des activités liées à la marche, sport ou divertissement déjà pratiquées à haute dose par nos compatriotes : 5 millions de français marchent en effet régulièrement comme nous l'apprend le document d'Héloïse Lherete paru dans la revue ***Sciences Humaines*** en septembre 2012. Des philosophes, des sociologues sont interrogés pour connaître les raisons qui pourraient expliquer cette ferveur assez récente. D. Le Breton propose plusieurs pistes : « ce qui importe dans la marche n'est pas son point d'arrivée […] mais ce qui se joue en elle à tout instant, les rencontres, l'intériorité, le plaisir de flâner..., c'est exister, tout simplement, et le sentir ». On peut donc s'interroger si le simple fait de marcher ne va pas au-delà de l'effort physique pour devenir l'occasion de se (re)découvrir ? Nous verrons tout d'abord les enjeux premiers de la marche, puis ceux plus profonds qu'on peut lui associer.

Développement

1 Voyons tout d'abord les raisons les plus évidentes d'expliquer ce succès : elles sont multiples, et souvent bien connues.

A) S'il est possible de marcher partout, certains lieux sont plus propices à la marche. Il faut des grands espaces ou une nature à admirer. C'est ce qu'avait bien compris, en pleine ère d'industrialisation, les premiers membres du club vosgien créé en 1872 qui mettaient en avant la promotion et le développement du tourisme, les activités de pleine nature, ainsi que la signalisation bénévole de 16500 kilomètres d'itinéraires pédestres. Allemands au départ, car l'Alsace était rattachée à l'Allemagne, le club devenu d'utilité public 7 ans plus tard a toujours été en expansion et compte actuellement des dizaines de milliers d'acteurs regroupés en une bonne centaine d'associations. Le parcours est d'abord objet de reconnaissance, puis de balisage pour mener ensuite les promeneurs à bon port. Le point d'arrivée compte, car il ne s'agit pas de se perdre en forêt. On suit un balisage précis qui ne gâte pas la promenade, mais la sécurise, car on sait que l'on va quelque part et en combien de temps. On peut s'organiser, doser son effort et planifier des pauses et des temps de retour.

B) Le rythme est souvent modulable et il n'est pas rare de voir des colonnes de marcheurs s'étaler sur un même sentier. Car tous peuvent participer : les petits qui galopent après les feuilles et font mille détours pour suivre les grands, les anciens qui aidés de bâtons de marche alignent tranquillement les pas les uns devant les autres, laissant parfois loin derrière de jeunes urbains moins bien entraînés. L'avantage de marcher c'est d'y partager des moments en famille, à l'exception notable des adolescents pour qui ce type d'effort est à proscrire pendant quelques années ! Il ne s'agit jamais d'une course, il n'y a rien à gagner et participer est le plaisir suprême. On aime marcher ensemble, dans la même direction pourrait dire Saint-Exupéry, et la nonchalance des uns ou la rapidité des autres n'enlève rien à la convivialité des pauses – au contraire même- puisque dans un groupe on doit s'attendre régulièrement et se retrouver est toujours l'occasion de couper du saucisson ou de distribuer des fruits secs.

C) De plus, marcher est salutaire. C'est une thérapie peu chère, même si les équipementiers inventent sans cesse de nouveaux matériaux : chaussettes de marche, de course, et autres matières anti-transpirantes, respirantes ... Cela fait du bien et n'importe qui peut en faire l'expérience. De la simple promenade digestive après les copieux repas de famille du dimanche, aux randonnées santé sur les nombreux GR, tout le monde y trouvera son compte. Plusieurs associations ont mis au point des randonnées associées au jeûne, occasion de perdre du poids certes, mais aussi de se concentrer sur son corps et son alimentation. Ceux qui l'ont pratiqué dans de bonnes conditions d'encadrement affirment revenir bien plus en forme et cela de façon durable. Le trekking mise sur les mêmes valeurs : sens de l'effort, récompense par une meilleure condition physique avec comme spécificité des parcours escarpés, montagneux, peu accessibles à la majorité, ce qui augmente encore le plaisir d'arriver au sommet.

[Transition] On peut comprendre que beaucoup de marcheurs occasionnels ou amateurs forcenés trouvent des agréments nombreux à la marche : convivialité, sens du partage et de l'effort, flânerie dans la nature et arrivées dans des gîtes ou auberges accueillantes. D'autres cherchent des sensations plus intériorisées, qui parfois se combinent, ou peuvent être la motivation première des randonneurs.

2 L'important se situerait dans une deuxième strate de découverte, plus intime, pas forcément à la portée de tous car elle nécessite de parcourir un chemin très escarpé : sa propre personne.

A) Si on imagine bien la marche et le groupe de marcheurs, n'oublions pas que la solitude est aussi un plaisir plein dont de célèbres témoignages ont rendu compte des vertus. Que cela soit le navigateur qui a choisi de faire le tour du monde, ou le randonneur de l'extrême parti à la conquête de sommets lointains, être seul est profitable. Sans sollicitations sociales, il n'est plus besoin de faire la conversation, ou de s'inquiéter de sa survie : par exemple en faisant attention aux dangers urbains. Le marcheur solitaire peut écouter son silence intérieur.

Les bienfaits apaisants des bruits naturels sont aussi bien connus, et de nombreux instituts de détente ont définitivement adopté des clapotis l'eau, des pépiements d'oiseaux ou le ressac de la mer comme musique d'ambiance. Rousseau évoque dans ses *Rêveries* combien les longues promenades étaient pour lui l'occasion de ne fixer son attention sur rien de précis. De ne pas s'obliger à la concentration liée à l'étude ou l'effort intellectuel. Sur le bord du lac de Bienne, il écrit : « Le flux et reflux de cette eau, son bruit continu mais renflé par intervalles frappant sans relâche mon oreille et mes yeux, suppléaient aux mouvements internes que la rêverie éteignait en moi et suffisaient pour me faire sentir avec plaisir mon existence sans prendre la peine de penser ».

B) Car en effet, pour ceux qui s'y adonnent avec constance il est possible par ce biais d'accéder à un autre niveau de conscience dont ce philosophe du 18ème siècle s'est fait le rapporteur dans ces textes de la fin de sa vie**.** Dans la 5ème rêverie par exemple, il décrit la profondeur d'analyse que lui permet la méditation active liée à la déambulation. La rupture du rythme fait émerger des réflexions que nous ne pouvons entendre dans le bruit de nos vies actives. Certains séminaires d 'entreprise pensent par exemple que c'est un moyen pour leurs cadres de trouver des solutions inattendus à des problèmes posés dans leurs sociétés. Enfin notons que la dimension spirituelle des grandes marches de revendication - que cela soit en Inde ou en Amérique- doublaient toute l'effort physique d'une dimension supérieure, de réflexion politique.

C) Se balader permet finalement de se reconnecter avec sa nature profonde, et d'éveiller son sens en les aiguisant. Le marcheur renoue avec une sensorialité oubliée et des échanges vont s'établir entre notre intériorité (les battements de notre cœur) et l'extériorité (le crissement des feuilles sous nos pas). Une synesthésie va opérer à notre insu et le vert tendre des feuilles au printemps nous renverra dans le monde de notre enfance, ou l'odeur d'une clairière à un souvenir de classe. En mettant notre corps en mouvement, un mouvement de balancier, qui se doit d'être régulier pour être efficace, nous réveillons notre être, nous nous éloignons de la surface de nos pensées (que va-t-on manger ce midi ? Où en est le dossier XY?) pour aller vers d'autres sujets que nous ne laisserions pas affleurer en temps normal. Notre intériorité va primer et sans le savoir, le marcheur se sera rapproché de la philosophie des Indiens d'Amérique ou de la culture Tao privilégiant l'osmose avec ce qui nous entoure.

Conclusion

Sur les 5 millions de marcheurs français recensés dernièrement, il est clair que tous n'ont pas les mêmes attentes par rapport à la marche. Seuls quelques-uns sont capables d'accéder à d'autres avantages que ceux immédiats du plaisir de l'effort physique. Déambuler apporte donc une symbiose de sensations envers les autres et soi-même ce qui explique son succès. Revenir d'une bonne promenade c'est à la fois se sentir fatigué et se sentir plein. Pour Rousseau, ce marcheur infatigable, la rêverie qui naît de la marche est le meilleur moyen de chasser notre agitation intérieure afin d' accéder au bonheur de la jouissance de l'instant ; or une marche est constituée d'une myriade d'instants.

Christine Bolou-chiaravalli, document sous licence CC BY-NC-SA