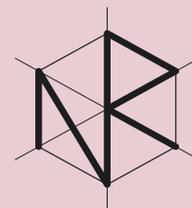


# UN ÉTAT DE RE-CONNEXION ?



NATURE  
RÉCRÉATION &

Mars 2024 - n°15

## INTRODUCTION

**C**e numéro est le résultat d'un travail collectif rassemblant certes les contributeurs et contributrices, mais n'oublions pas les expertes et les experts ainsi que tout l'écosystème public permettant la production de la science.

Depuis les années 70, les engouements pour les activités récréatives et de loisirs en nature sont quantitativement (nombre de pratiquants, 77 % des sportifs ont pratiqué au moins un sport ou loisir de nature en 2020<sup>1</sup>) et qualitativement (type de relations à la nature diversifiés), sur une « courbe ascendante », la nature étant devenue objet de consommation et de marchandisation. Cela peut aller jusqu'à provoquer de la sur-fréquentation, avec des impacts sur les écosystèmes. Derrière cette hausse et cette diversification, se dissimule une pluralité de pratiques, utilisant, fréquentant, co-habitant avec différents écosystèmes, lieux de vie de toute la biodiversité. Cette quête d'aventure, d'évasion, de sensation, d'immersion, de liaison, de re-connexion, de soin, d'apprentissage via le contact plus ou moins sensuel avec la nature, se fait sentir de façon aiguë (Fleury, Prévot, 2017 ; Tsing, 2017). Elle traduit un durable et dynamique fait de société.

L'enjeu de ce numéro de *Nature & Récréation* est de comprendre les manières d'être des pratiquants d'activités sportives et récréatives en nature. Sont-ils intégrés, connectés à leur environnement, à leur territoire, aux membres des communautés humaines et non-humaines ou sont-ils de simples passants, de simples usagers ? Et si oui, quelles sont leurs dispositions physiques, psychologiques et ontologiques ? Cette approche n'est que peu développée dans les recherches scientifiques actuelles concernant les activités récréatives et de loisirs en nature

**Frédéric GUYON**

MCF en STAPS  
A l'Université de Franche-Comté  
Laboratoire C3S (EA4660)  
pour le réseau REBBEL\*

\*REBBEL est un réseau de chercheurs, scientifiques, artistes et socio-professionnels destiné à étudier les liens entre biodiversité et bien-être chez l'homme, dans le cadre des loisirs actifs et récréatifs (projet coordonné par Frédéric Guyon) et financé par la Région Bourgogne Franche-Comté).

<sup>1</sup> Dietsch B., 2021, Les sports de nature en France, Points de repère et tendances 2020, INJEP Notes & rapports/Note thématique.

(Andrieu, 2017), en « pleine conscience anthropocénique ». Ce numéro vise ainsi à combler un vide mais surtout à ouvrir de nouvelles pistes de réflexions. Ainsi, les articles proposés établissent des constats mais posent également de nouvelles directions à explorer.

Les acteurs sociaux construisent le sens actuel de leur pratique au regard de la situation écologique, sociale et culturelle dans laquelle ils évoluent. Le contexte sociétal actuel et le dépassement de 6 des 9 limites planétaires (Changement climatique, Intégrité de la biosphère, Changement d'usage des sols, Cycle de l'eau douce, Perturbations des cycles biogéochimiques, Pollutions chimiques)<sup>2</sup>, pose la question de la résistance du système Terre face aux pressions anthropiques et donc sa capacité à maintenir les conditions de vie de l'espèce humaine. A ces constats physico-chimiques (GIEC, IPBES), s'ajoutent les dimensions sociales et humaines, telles que le syndrome du manque de nature<sup>3</sup>, de la solastalgie (Albrecht, 2019, Morizot, 2019), et de l'éco-anxiété (Teaghan et al., 2021). Nous sommes dans le temps des éco-émotions (anxiété, découragement, peur du choc, compassion, joie de muter, espoir de réussir, fierté des accomplissements, etc.) (Pihkala, 2022).

Aujourd'hui, en ces temps post-covid (période d'enfermement, de concentration urbaine, de mise en contact avec l'adversité virale, de dissimulation des corps, de bio-techno-solutionnisme, de limitation des contacts sociaux), on re-découvre la biodiversité comme « un antidote au désenchantement du monde » (Descola, 2005, p. 89). Retenons que l'artificialisation, la virtualisation, la sédentarisation (nous passons 80% de notre temps dans les bâtiments ou dans l'habitacle des véhicules et près de 5h par jour devant des écrans)<sup>4</sup>, induisent un éloignement de la nature avec des effets délétères sur la santé physique et mentale.

Dans nos sociétés autoproclamées modernes (Latour, 2006), les notions de croissance, de performance, d'exploitation et de rapidité ont longtemps gouverné les rapports dominants au corps humain (Ehrenberg, 1991 ; Queval, 2004), à l'espace, au temps (Virilio, 2004 ; Rosa, 2012) et au vivant non humain (Moscovici, 1972 ; Morizot, 2018,). Le résultat est une nature objet où règne l'idée qu'une maîtrise totale assurera la prospérité et la croissance des sociétés humaines. Mais ce récit laisse l'Homme seul au milieu de la nature. En fait, « *L'animal rationnelle* » est prisonnier de ses lois, de ses représentations et de ses demeures réelles et virtuelles : « Le destin de notre époque, caractérisée par la rationalisation, par l'intellectualisation et surtout par le désenchantement du monde, a conduit les humains à bannir les valeurs suprêmes les plus sublimes de la vie publique » (Weber, 1963 : 37).

---

<sup>2</sup> Source : Stockholm Resilience Center.

<sup>3</sup> Voir Préface.

<sup>4</sup> IREPS, 2011 ; Enquête Santé publique France, 2020.



Le processus de démagification, qui visait à libérer la nature de l'animisme qui peuple l'univers, conduit à ce rapport au monde.

Il s'agirait maintenant d'entrer en relation autrement que sous l'angle utilitaire et réductionniste des services écosystémiques (Diaz et al, 2006) du monde thermo-extractiviste. Peut-on voir une amorce d'une transition, d'une bifurcation, d'une mise en mouvement vers des approches où les individus ne se considéreraient plus comme distingués et déconnectés du reste de la biodiversité ? Le numéro 7 d'octobre 2019 de la revue *Nature & Récréation* interrogeait déjà les préoccupations sociales et environnementales contemporaines qui invitent à « lever le pied » : slow tourisme, slow sport (Lebreton, Gibout, Andrieu, 2020). Dans cette « philosophie de vie », la notion d'expériences est centrale. Elle consiste à vivre en conscience, ancré dans le présent, en incarnant le partage, la (re)connection à la nature, l'écoute de son corps, l'éveil des sens, une meilleure connaissance des autres. Cet appel au ralentissement fait ainsi écho à la notion d'aliénation temporelle (Rosa, 2012) mais également spatiale, technologique, culturelle, etc. (Gorz, 2020).

Dans cette optique, comment (re)penser aujourd'hui les mouvements « alternatifs », « critiques », qui illustrent ce renouveau pour une culture de la lenteur (Sansot, 1998), mais aussi pour d'autres relations, d'autres rapports aux éléments de l'environnement naturel : se rendre sportivement et récréativement dans la nature pour s'oxygéner profondément, pour s'émouvoir de la beauté d'un paysage, pour écouter des sonorités naturelles, pour faire corps avec un rocher, pour s'unir à un élément aquatique, pour rencontrer le non-domestique, pour s'égarer parmi les arbres (Guyon, 2020), etc. Les discours des acteurs développant ces pratiques récréatives de nature semblent « engager une transition récréative permettant de changer d'écologie corporelle » (Corneloup, 2017, p. 7) et de requalifier le rapport à soi, aux autres et à la biodiversité. Signalons enfin, que les personnes ayant développé un sentiment d'appartenance à la nature (*human-nature connectedness* - HNC), via leurs pratiques corporelles, améliorent leur bien-être et sont également plus enclines à protéger la biodiversité et à lutter contre le changement climatique (Barragan-Jason & al., 2023).

Ainsi, ce numéro vise à questionner les rapports à l'espace que les individus développent avec ce que l'on qualifiera de nature, d'environnement naturel, d'écosystème ou de biodiversité. Cela consiste à explorer « les diverses manières dont les humains vivent et perçoivent leur engagement dans le monde » (Descola, 2005, p. 135). Mais il s'agit aussi de questionner la prégnance de l'ontologie naturaliste, autrement dit d'une vision du monde qui oppose les concepts de nature et de culture (Descola, 2011). Cette ontologie, propre aux sociétés occidentales nommé « naturalisme », représente un système cognitif d'organisation du monde. L'usage de la biodiversité dans les activités récréatives en nature questionne l'imaginaire et les possibilités de la génération et de la ré-génération physique, physiologique, énergétique, culturelle,



existentielle, donc de la capacité prophylactique (Papillon, Dodier, 2011) des éléments « naturels ». Les thérapies naturalistes, issues de la *natura medicatrix* reposent en effet sur l'idée des bienfaits des éléments naturels et de la mise en contact de l'homme avec l'environnement (Rozario *et al.*, 2019 ; Capaldi *et al.*, 2014). Une revue de littérature de 2019, attendant aux effets de la forêt sur la santé mentale et physique, affirme que les données demeurent limitées en raison de travaux trop peu nombreux et qu'elles devraient donc être vérifiées par des recherches plus poussées (Meyer-Schulz, Bürger-Arndt, 2019). Nous souhaitons ainsi participer à ce mouvement réflexif.

La biodiversité, représente le « tissu vivant de la planète » (Barbault, 2008), c'est-à-dire la multiplicité quasi inépuisable des interactions entre les organismes qui occupent la biosphère. L'Homme n'est qu'un de ces éléments. Ce terme ne remplace pas l'idée de « nature », qu'il contribue à enrichir car les « *idées de liberté, de paysages, d'émotions, d'activités ou de grand air* » (Pautard, 2021 : 23) s'y déposent.

Au travers de ce numéro, nous nous poserons la question de la place, du rôle, de la qualification, des relations portées sur, avec et pour la biodiversité. Est-elle un objet extérieur au champ sportif, un décor, un support pour l'*homo sportivus* ou existe-t-il des liens existentiels et cosmologiques de sens ? Des mouvements, comme celui de « s'enforester » (Morizot, 2018), de se ré-ensauvager, de se re-connecter (Wohlleben, 2020), de « replanter les consciences » (Rabourdin, 2012) s'y expriment-ils ? Des pratiquant(e)s entrent-ils(elles) en « résonance » corporelle (Rosa, 2021) lors d'activités récréatives ? A quelle occasion voit-on naître cette relation où le sujet et le monde se transforment mutuellement, sous l'effet d'affection, d'émotion, d'intérêts, etc. ? On se posera la question des liens que l'être humain tisse ou retisse avec les éléments l'entourant. Est-il véritablement immergé dans le monde qu'il traverse et, si oui, que représente cette immersion ? Il s'agit d'interroger la spiritualité des pratiquants et l'habitabilité du monde ou des mondes écologiques qui en découlent. Ainsi, les rapports à l'espace « naturel », aux autres humains et non-humains, aux corps, aux matérialités naturelles, ainsi que les modalités de pratique, sont questionnés, en vue d'interroger la notion large d'écologie corporelle.

Ce numéro comprend quatre articles, allant des cabanes à l'élément aquatique en passant par les animaux montagnards et l'enseignement de l'éducation physique et sportive en nature.

Mary Schirrer, Maîtresse de Conférences, UFR STAPS Nancy, Université de Lorraine (LISEC UR 2310) nous propose un article sur l'apnée, pratique dont les modalités oscillent entre quête de performance (temps, distance, profondeur), dépassement de soi, maîtrise du milieu aquatique et recherche d'une « oasis de décélération », de connexion à son corps et au milieu aquatique. Son travail, mi-empirique, mi-spéculatif, explore les conditions de relations d'aliénation mais surtout de



résonance avec le monde, à travers les trois axes construits par Hartmut Rosa. Dans ce dialogue avec la matière aquatique, le phénomène semble être une condition du bien-être aquatique, et même de la performance car elle ouvre à une exploration vivante de son corps et engage une nouvelle relation à soi-même. Cette dernière passe par le développement d'une « sensibilité dispositionnelle » et d'une « efficacité personnelle ». Certains pratiquants construisent une relation symbolique au milieu aquatique (mer, océan) auquel ils se sentent connectés dans une forme d'harmonie, de partage, de fusion.

Anne Bertin-Renoux, Post-doctorante ENS Rennes, Enseignante d'EPS Université de Bretagne Occidentale et Julien Fuchs, Professeur des Universités, (CREAD), Université de Bretagne Occidentale, présentent une étude qui s'intéresse aux usages des pratiques récréatives par des enseignants d'éducation physique et sportive (EPS) engagés dans une démarche « d'éducation à la nature » et des professeurs des écoles expérimentant l'école dehors. Leurs témoignages mettent en évidence l'attention portée à l'expérience corporelle et sensorielle vécue par les élèves. En cherchant à développer la perception sensible de l'environnement, les enseignants d'EPS valorisent un rapport non instrumental au corps et à la nature, centré sur l'interaction avec la biodiversité. On va chercher ici à « être avec », à se fondre dans la biodiversité, afin de développer une conscience (replanter les consciences ?) de celle-ci. L'intention de (re)connexion avec un écosystème vivant (re)valorise ainsi la singularité et la subjectivité de l'expérience vécue par chaque élève. La prise en compte d'une dimension expérientielle, non instrumentale caractérise la créativité de l'agir, avec cette part d'aléa et d'incertitude. Les différents usages des pratiques récréatives en nature expérimentés par ces enseignants questionnent les contours et les contenus de l'EPS. Ils contribuent localement à des transformations de la forme scolaire.

Stéphane Marpot, doctorant en sociologie à l'USMB, (CNRS Edytem), Laine Chanteloup, Professeure assistante en géographie à l'IGD - Université de Lausanne, (CIRM-Sion), Clémence Perrin Malterre, MCF HDR en sociologie à l'USMB, (CNRS Edytem), interrogent la dimension émotionnelle des rapports anthropozoologiques qui ont lieu au cours des randonnées en milieu alpin. Pour cela, ils ont recours à une socio-anthropologie des expériences émotionnelles interspécifiques. Plus précisément, il s'agit ici de saisir comment les émotions éprouvées et/ou mises en discours par les randonneur-ses participent à la formation d'une pluralité de situations interspécifiques. L'analyse met ainsi en évidence trois modes de présence de la faune sauvage dont chacun correspond à une expérience où le rôle et la place des émotions varient. Ainsi, les animaux apparaissent tour à tour, comme des corps multisensoriels (mouvant, odorant, touchant, bruyant), des habitant-es des montagnes dérangées par l'intrusion humaine sur leur territoire, des altérités agissantes avec lesquelles l'interaction exige un effort d'apprentissage. Cette pluralité de perceptions s'accompagne de tonalités émotionnelles qui traversent les humains comme les animaux.



Valentin Alibert, est agrégé de géographie et doctorant en géographie à l'Université Bordeaux Montaigne (Passages -UMR 5319). Son article va nous amener dans l'écosystème des cabanes et de leurs liens avec la biodiversité. Il tente grâce à une approche microgéographique des formes d'appropriation de l'espace, d'identifier les types de valeurs que les enfants attribuent à la nature quand ils construisent des cabanes ainsi que les différentes façons de se connecter à la nature lors des processus de territorialisation. Son terrain est celui des Éclaireurs et Éclaireuses de France. Ainsi, les cabanes sont une échelle pertinente pour analyser des situations concrètes où les enfants attribuent une diversité de valeurs à la nature, avec l'exemple des prélèvements d'éléments naturels comme matériaux de construction. Cette situation fait émerger une pluralité de valeurs qui dépassent la seule lecture instrumentale, faisant apparaître des notions d'attachement affectif, sensoriel ou cognitif, vis-à-vis de certains végétaux ou animaux, en particulier ceux rencontrés lors des interactions avec la biodiversité.

Ces différentes productions mettent en évidence des intentions de connexion ou de re-connexion avec des écosystèmes vivants, peuplés, sensibles. Les notions d'attachement cognitif, affectif et sensoriel vis-à-vis de certains végétaux ou animaux s'expriment, en particulier envers ceux rencontrés lors des interactions intimes avec la biodiversité. Les dimensions expérientielles et sensorielles demeurent vitales, comme porte d'accès à diverses tonalités émotionnelles. Les individus y ont accès en développant également une exploration vivante et sensible de leur corps, signe d'une nouvelle écologie corporelle, engageant ainsi une nouvelle relation à eux-mêmes.

Derrière ces expériences, c'est la question de l'habitabilité du monde et de la proximité qui se révèlent comme une esthétique d'une nouvelle écologie de l'attention. Celle-ci développe un réveil des sensibilités, anesthésiées précédemment par la rhétorique et la normalisation prédatrice et productiviste. Cette évolution doit également « contaminer » la « pensée de la science », afin qu'elle se replace « sur le sol du monde sensible » (Merleau Ponty, 1985, p. 12).

Je vous souhaite une belle déambulation scientifique au coeur de ces contributions et vous invite à approfondir l'exploration de ces interactions entre le corps et la biodiversité.



## BIBLIOGRAPHIE

- ALBRECHT G., (2020), *Les Émotions de la Terre. Des nouveaux mots pour un nouveau monde*, Les Liens qui libèrent.
- ANDRIEU B., (2017), *Se fondre dans la nature, Figures de la cosmo*, Cosmotique 1, Liber.
- BARBAULT, R., (2005), « Biodiversité, écologie et sociétés », *Écologie & politique*, vol. 30, no. 1, pp. 27-40.
- BARRAGAN-JASON G., LOREAU M., de MAZANCOURT C., SINGER M. C., PARMESAN C., (2023), "Psychological and physical connections with nature improve both human well-being and nature conservation : A systematic review of meta-analyses", *Biological Conservation*, 277, 109842.
- CAPALDI C. A., DOPKO L., ZELENSKI, J. M., (2014), "The relationship between nature connectedness and happiness : A meta-analysis", *Frontiers in Psychology*, 5(AUG).
- CORNELOUP J. (2017), « Transition récréative et écologie corporelle », *Juristourisme* 195, pp. 17-20
- DESCOLA P., (2005), *Par-delà nature et culture*, Nrf, Gallimard.
- DESCOLA P., (2011), *L'écologie des autres, L'anthropologie et la question de la nature*, Éditions Quae, coll. Sciences en questions.
- DÍAZ S., FARGIONE J., CHAPIN F.S., TILMAN D., (2006), "Biodiversity Loss Threatens Human Well-Being", *PLoS Biol*, 4(8): e277. <https://doi.org/10.1371/journal.pbio.0040277>
- EHRENBERG A., (1998), *La fatigue d'être soi. Dépression et société*, Odile Jacob.
- FLEURY C., PREVOT A.-C. (dir.), (2017), *Le souci de la nature. Apprendre, inventer, gouverner*, CNRS éditions.
- GORZ A., (2020), *Leur écologie et la nôtre*, Editions du Seuil.
- GUYON F., (2020), Les itinérances sylvestres montagnardes : des égarements pour parfaire son corps capacitair, *Revue de géographie alpine* [En ligne], 108-3, 2020, mis en ligne le 14 janvier 2021, consulté le 22 janvier 2024. URL : <http://journals.openedition.org/rga/7732> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/rga.7732>
- ROZARIO, K., OH, R. R. Y., MARSELLE, M., SCHRÖGER, E., GILLEROT, L., PONETTE, Q., GODBOLD, D., HALUZA, D., KILPI, K., MÜLLER, D., ROEBER, U., VERHEYEN, K., MUYS, B., MÜLLER, S., SHAW, T., & BONN, A. (2023), "The more the merrier ? Perceived forest biodiversity promotes short-term mental health and well-being- A multi-centre study". *People and Nature*, pp. 1-22. <https://doi.org/10.1002/pan3.10564>
- LATOUR B., (2006) Nous n'avons jamais été modernes. *Essai d'anthropologie symétrique*, La Découverte, Poche / Sciences humaines et sociales.
- LEBRETON F., (2019), « Des pratiques récréatives en nature à contre temps », *Nature et Récréation*, novembre, n° 7.
- LEBRETON F., GIBOUT C., ANDRIEU B. (Dir.), (2020), *Vivre slow : enjeux et perspectives pour une transition corporelle, récréative et touristique*, Presses Universitaires de Nancy, Éditions Universitaires de Lorraine.
- MERLEAU-PONTY M., (1985), *L'œil et l'esprit*, Gallimard.
- MEYER-SCHULZ K., Bürger-Arndt R., (2019), « Les effets de la forêt sur la santé physique et mentale. Une revue de la littérature scientifique », *Santé Publique*, vol. s1, no. HS1, pp. 115-134.

- MORIZOT B., (2018), *Sur la piste animale*, Éditions Actes Sud, collection Pour une nouvelle alliance.
- MORIZOT, B., (2019), « Ce mal du pays sans exil. Les affects du mauvais temps qui vient », *Critique*, vol. 860-861, no. 1-2, pp. 166-181.
- MOSCOVICI S., (1994), *La société contre nature*, Seuil, collection Points Essais.
- OH B., LEE K. J., ZASLAWSKI C., YEUNG A., ROSENTHAL D., LARKEY L., BACK M., (2017), "Health and well-being benefits of spending time in forests: systematic review", *Environmental Health and Preventive Medicine*, 22(1), 71.
- PAPILLON P., DODIER R., (2011), « Les forêts périurbaines : des usages récréatifs à l'espace prophylactique », *Revue de géographie alpine*, 99-3.
- PAUTARD E. (coord.), (2021), *Société, nature et biodiversité - Regards croisés sur les relations entre les Français et la nature*, Ministère de la Transition écologique, p. 23.
- PIHKALA P. (2022), "Toward a Taxonomy of Climate Emotions", *Frontiers in Climate*, vol. 3, article 738154.
- QUEVAL I., (2004), *S'accomplir ou se dépasser*, Essai sur le sport contemporain, NRF Edition Gallimard.
- RABOURDIN S., (2012), *Replanter les consciences, une refondation de la relation Homme/Nature*, Ed. Yves Michel.
- ROSA H., (2018), *Résonance. Une sociologie de la relation au monde*, La Découverte, coll. « Théorie critique ».
- ROSA H., (2010), *Accélération, une critique sociale du temps*, La découverte.
- ROSA, H., (2012), *Aliénation et accélération. Vers une théorie critique de la modernité tardive*, La Découverte
- HOGG T.L, STANLEY S. K, O'BRIEN L. V., WILSON M. S., WATSFORD C.-R., (2021), « The Hogg Eco-Anxiety Scale : 3. Development and validation of a multidimensional scale », *Global Environmental Change*, novembre.
- TSING, A. L., (2017), *Le champignon de la fin du monde: sur la possibilité de vivre dans les ruines du capitalisme*, La Découverte.
- VIRILIO Paul, (1977), *Vitesse et Politique : essai de dromologie*, Galilée, coll. « L'espace critique ».
- WEBER M., (1963), *Le Savant et le politique*, Plon,.
- WOHLLEBEN P., (2020), *L'homme et la nature, Comment renouer ce lien secret ?* Edition Les arènes.

