

RANDONÉE PÉDESTRE : Activité touristique et thérapeutique

Dr. Laïd MAYOUF

Institut de l'Éducation Physique et Sportive, Dély-Ibrahim, Université d'Alger3,
(Algérie)

mayouf.laid@univ-alger3.dz

laid.may@hotmail.fr

Résumé

La marche est perçue comme une activité vitale qui mérite son développement via des travaux de recherche pour répondre aux besoins vitaux de l'homme dont le loisir touristique et se projeter vers le développement durable de l'homme. Considérée bénéfique pour l'homme, elle prévient nombre de maladies, à savoir: la tension artérielle, l'ostéoporose, les accidents vasculaires, etc. Cette activité pédestre est un antidote palliant les problèmes de santé. Cependant, avec l'avènement des technologies de l'information et de la communication et le développement des moyens de transport, les efforts physiques ont régressé significativement pour céder place à la sédentarité qui représente de nos jours le vecteur de toutes les maladies.

Informations sur l'article

Reçu

14/06/2022

Acceptation

15/06/2022

Mots clés:

- ✓ Mots clés: randonnée pédestre
- ✓ Mots clés: tourisme sportif
- ✓ Mots clés : bienfaits de la marche

INTRODUCTION

La marche et la randonnée pédestre sont des activités physiques naturelles de plein-air, douces et facilement accessibles à tout le monde et à toutes les catégories d'âge. Toutefois, elle se pratique de moins en moins avec le développement des moyens du transport et de la technologie de l'information et de la communication qu'on appelle communément internet.

Comment réconcilier avec cette activité de plein-air afin de préserver notre capital santé en cette période de progrès technologique, synonyme de sédentarité qui engendre des maladies ?

Sachant que notre pays, l'Algérie recèle des sites naturels qui encouragent de s'adonner à la randonnée, voire à la marche à pied tout simplement dont les enjeux sont socio-économiques et socio-culturels. Autrement dit, cette activité naturelle développe non seulement l'aspect santé, mais également l'aspect touristique et environnemental.

Comment intégrer cette activité dans notre quotidien, bien que la randonnée se pratique en milieu rural, c'est-à-dire dans des zones montagneuses ou bien dans des sites naturels appropriés ? A défaut de ces sites naturels, la marche à pied dans les milieux urbains pourrait être recommandée si l'on désire améliorer notre capital santé.

Par conséquent, l'objet de cette recherche vise la valorisation des activités pédestres en particulier la randonnée et la marche dans les milieux ruraux et urbains pour lutter contre la sédentarité facteur de maladie et en même de tenter de mettre en œuvre d'une stratégie de développement cette activité dite douce à des visées socioéconomique et socioculturelles.

Notons, par conséquent, que la randonnée à de plus en plus de succès dans certains pays, car c'est un loisir facilement accessible et praticable partout dont la durée varie d'une simple promenade à la randonnée qui prend toute la journée et qui nécessite un équipement particulier, ainsi qu'une préparation préalable. Cette activité pédestre se différencie donc de l'alpinisme, de la spéléologie dont l'escalade se pratique sur des terrains irréguliers, voire difficiles et qui exigent une préparation technique appropriée. Enfin, nous citons la marche nordique qui fait partie de la randonnée et faisant appel à l'utilisation des bâtons de marche spécifiques pour progresser.

L'origine des sports de nature

L'expression « activité de plein-air » tire son origine depuis le début du 19^e siècle. Elle désigne une hygiène de vie dont la pratique était réservée uniquement à l'élite sportive. Dès l'avènement, en 1936, des congés payés des travailleurs, cette activité de plein-air prend de l'essor au sein de la société et ce à des fins purement touristiques. Durant ces dernières années, on assiste à l'intégration de ces activités physiques de pleine nature dans la sphère économique et environnementale qu'on appelle actuellement tourisme. Le tourisme sportif dont « l'originalité réside dans l'intégration d'éléments propres aux secteurs du sport et du tourisme pour lui donner une configuration singulière » Pigeassous, C. (2002). Celui-ci, note aussi le tourisme sportif n'emprunte aux sports que certains de ses aspects, c'est-à-dire les aspects culturels et ludiques qui ont plutôt un caractère familier loin de la motricité sportive de performance. Cerner la notion du tourisme sportif s'avère difficile car elle revêt plusieurs facettes socioéconomiques, sportifs, culturels, etc. Selon Redmond (1991) : « spectateur d'événement sportif ;



participation active dans l'activité sportive ; visiteur d'éléments de la culture sportive (musée, monuments, installations, célébration de la mémoire du sport) ». Le tourisme sportif pourrait aussi être considérée comme : « une expérience culturelle à deux dimensions : l'activité physique et le lieu de réalisation » Standeven et De Knop (1999). Enfin, un touriste sportif peut être défini comme : « toute personne qui quitte son domicile pour pratiquer une activité physique et sportive liée à la découverte d'une destination, mais aussi participer ou assister à un événement ou à une compétition sportive » Savary, D. (2020).

La marche à pied, en tant que activités naturelles existe depuis des millénaires, faisait déjà partie de la philosophie du chinois Lao Tseu (5^e siècle av. J-C), d'où il écrit que la Tao désigne la voie ou le chemin emprunté par le marcheur qui le mène quelque part dont l'itinéraire comprenant un point de départ et un point d'arrivée. Mais d'après l'auteur, la voie est sans particularité, elle ne pourrait être que voie infinie, c'est-à-dire sans commencement ni fin¹. Par conséquent, la marche est l'une des pratiques corporelles regroupées sous le vocable "wei-wu-wei", agir-san-agir.

Le tourisme sportif, valorisation économique et socioculturelle

L'origine de l'expression « activité de plein air » remonte depuis le 19^e siècle. Elle désigne une hygiène de vie dont la pratique était réservée uniquement à l'élite sportive.

Dès l'avènement, en 1936, des congés payés des travailleurs, cette activité prend de l'essor au sein de la société et ce à des fins touristiques.

Ces dernières années, on assiste à l'intégration de ces activités physique de plein air dans la sphère économique et environnementale, qui sous-entend actuellement comme tourisme sportif. Charles Pigeassou (2002). Ce dernier note que : « *l'originalité du tourisme sportif réside dans l'intégration d'éléments propres aux secteurs du sport et du tourisme pour lui donner une configuration singulière (...): le tourisme sportif n'emprunte aux sports que certains de ses aspects : motricité sportive ou ludique et éléments culturels pour les replacer hors du contexte familial créant un contexte différent, celui du voyage* »

Le tourisme sportif présente un atout de développement et de la structuration des territoires des régions rurales. Il offre à cet effet une diversification touristique et économique en garantissant la stabilité et la sédentarisation de ses habitants. La pratique des activités physiques et sportives de plein-air génère un cadre de vie riche, qui implique donc des dépenses, c'est-à-dire la consommation permettant aussi la création d'emplois, tels que l'hôtellerie-restauration, le commerce artisanal local, etc.

L'intégration des activités physiques et sportives dans le cadre des vacances, le tourisme sportif prend de plus en plus de l'essor. Cette tendance occupe une place importante permettant de conjuguer en même temps plaisir de pratique corporelle et découverte touristique qui dynamise entre temps l'économie d'un pays.

Différents profils de touristes sportifs

Il existe deux grands types de touriste sportifs à savoir des sportifs de compétition qui prennent part à des manifestations sportifs de hauts niveaux qu'elles soient nationales ou

¹ https://fr.wikipedia.org/wiki/Parc_national_%28Alg%C3%A9rie%29

internationales et ceux qui viennent tout simplement visiter les sites sportifs, etc. A cet effet, on peut distinguer d'après Savary D. (2020), plusieurs profils de touristes sportifs :

- Le tourisme sportif de spectacle ou le visiteur a un statut de spectateur, c'est-à-dire qu'il se déplace seul ou en groupe pour assister à une compétition sportive d'envergure, telle que les championnats du monde, coupe du monde ou jeux olympiques, etc.
- Le tourisme sportif de visite qui consiste à visiter les infrastructures sportives qu'ils soient anciens ou récents telles que les lieux mythiques, infrastructures modernes qui caractérisent la culture de chaque pays, les musées sportifs etc.
- Le tourisme sportif d'action qui concerne un groupe d'individus amateurs ou professionnels d'une activité sportive donnée qui se déplacent pour faire part à une manifestation sportive à l'intérieur ou à l'extérieur du pays accompagnés de leurs proches en leur donnant une opportunité de découvrir une destination.
- Le tourisme de séjour ou découverte autour d'un sport, c'est-à-dire que le touriste grâce à une activité qui se pratique dans un lieu donné, va lui permettre de visiter le lieu où l'on pratique par exemple la randonnée, le ski, l'escalade, l'équitation, etc. Donc à partir du type d'activité physique que le choix de la destination s'effectue pour passer les vacances. Généralement, ce choix se fait après consultation des agences de voyages spécialisées dans le tourisme sportif.

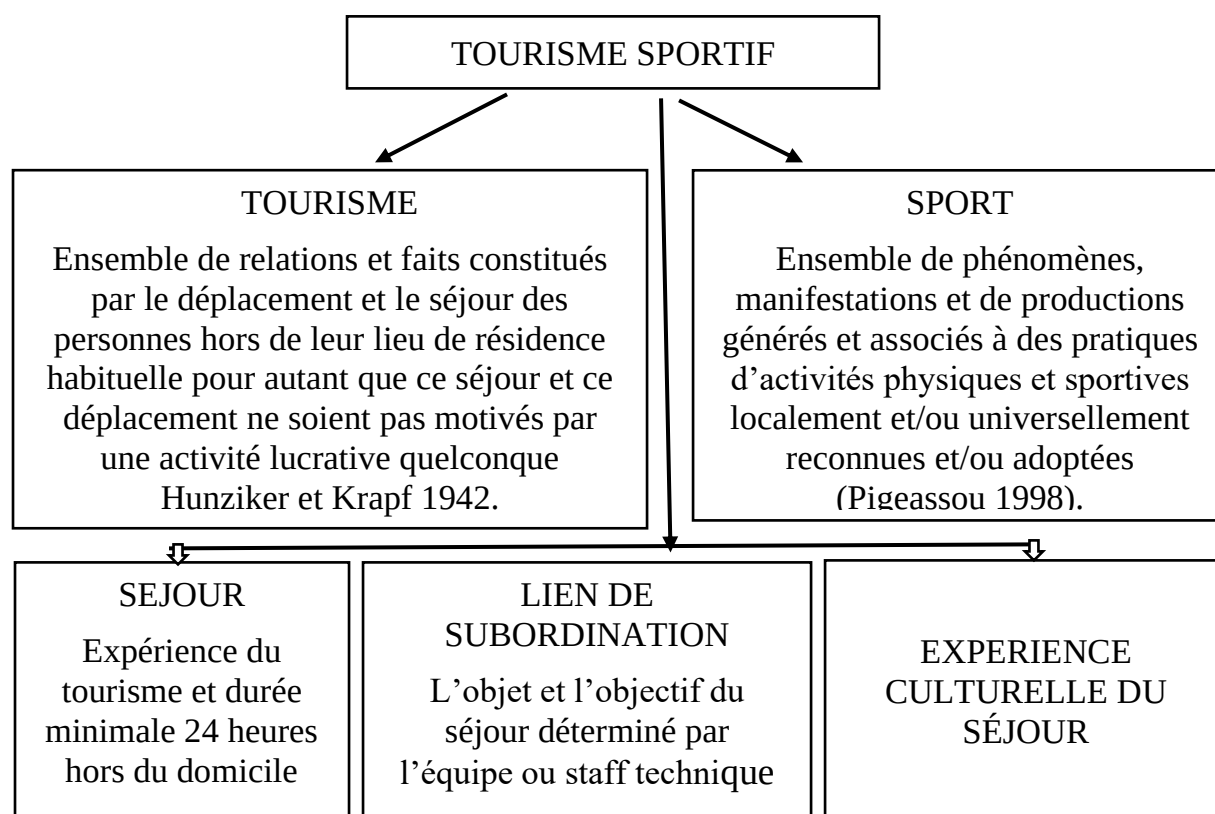


Figure 1. – Caractéristiques du tourisme sportif (Pigeassou, et al. 1999).

La randonnée pédestre

Le terme randonnée tire son origine du mot Randon et de l'ancien verbe randonner qui veut dire courir avec vivacité, voire avec violence. Randon désigne donc : « une course impétueuse et rapide d'un animal sauvage autour de son terroir ».

La randonnée pédestre est une activité physique de plein air qui consiste à suivre un itinéraire balisé ou non. Elle se pratique à pied, seul ou en groupe, et se caractérise par une ambivalence, c'est-à-dire à la fois sport et un loisir de découverte et de contemplation.

Il existe d'autres type de randonnée avec des modes de locomotion différents, telles que l'équitation, les patins à roulettes, le ski, le vélo de route, etc. Elle désigne aussi : « une promenade assez longue, où on revient généralement à son point de départ » (Dictionnaire Larousse, 2019).

Répercussions de la randonnée sauvage sur l'environnement

La randonnée sauvage est l'un des facteurs de risque de la dégradation de l'environnement, d'où l'on cite quelques cas :

- Érosion des sentiers due par des passages répétés, qui augmente le risque de disparition du sol (faute de traçage d'itinéraire et sentiers appropriés) ;
- À une altitude d'environ 1600 m, il faut entre 20 et cent ans pour que la pelouse puisse se reconstituer selon les spécialistes de l'environnement ;
- L'utilisation de bois morts pour faire des feux qui privent le sol de nutriments ;
- Un randonneur peut provoquer un incendie pouvant ravager tout un parc naturel.

L'émergence d'une pratique en soi

C'est au 19^e siècle que la randonnée au sens où nous la connaissons apparaît. Elle se distingue de la marche à pied ordinaire qui est pratiquée depuis la nuit des temps comme moyen de locomotion. Horace-Bénédict de Saussure fut l'un des pères de la randonnée pédestre, qui ne se contentait pas de vaincre le Mont-Blanc, mais a parcouru de nombreuses montagnes telles que le Jura, les Vosges, le Forez et le Vivarais. Denecourt (1788-1875) fut le premier à tracer ses premiers sentiers, qui existe toujours, dans une forêt portant son nom « Les sentiers Denecourt ». Ensuite vient l'allemand Karl Beadker (1801-1859) qui proposait des guides dans ses ouvrages dans lesquels il décrit ses parcours pédestres.

Les bienfaits de la randonnée pédestre

Au-delà des vertus sportives, la randonnée pédestre est souvent le moyen d'un ressourcement intellectuel. Cette activité a des vertus relaxantes et pouvant même se révéler comme un moment d'échange, de réflexion, de rapprochement avec la nature. Les bienfaits sont multiples, elle réduit les risques cardiovasculaires, renforce la santé mentale, entretient les articulations. La randonnée entretient également les muscles des membres inférieurs, le maintien postural du corps, ainsi que le mouvement de la hanche qui viennent renforcer les muscles abdominaux. On peut dire qu'elle renforce notre organisme en douceur, sans blessures ou traumatismes, donc marcher régulièrement selon

son rythme, sans se forcer, est bénéfique pour notre système locomoteur (os, muscles).

En résumé on énumère les bienfaits de la randonnée selon Angot, C. (2019) comme suit :

- ***Renforce le squelette et les articulations***

La randonnée stimule la formation du tissu osseux, ce qui la rend particulièrement intéressante pour les jeunes en pleine croissance (qui constituent leur capital osseux) comme pour les moins jeunes (elle diminue les pertes). Lorsque l'arthrose s'est installée depuis quelques temps, elle diminue les douleurs tout en maintenant la force musculaire.

- ***Limite les risques cardio-vasculaires***

Comme la plupart des activités sportives, la randonnée protège les vaisseaux et prévient ainsi les maladies cardiovasculaires. Elle diminue le risque de faire un diabète de type 2, fait chuter le taux de triglycérides (le mauvais cholestérol) et augmente le bon, et améliore la tension artérielle de façon modeste mais sensible. On observe aussi une baisse de mortalité de 25 à 35% en cas de maladie coronarienne déclarée.

- ***Lutte contre le surpoids et l'obésité***

Associée à un régime, la randonnée en renforce les effets. Elle remplace de la graisse par du muscle. On évalue la consommation énergétique de la marche à environ 300Kcal par heure en marchant à 4km/h, sur le plat. 3h de marche consomment donc entre 1000 et 1700Kcal, ce qui est recommandé comme consommation énergétique hebdomadaire minimale.

- ***Libère la respiration***

Elle améliore le traitement des bronchites chroniques et l'asthme.

- ***Entretient les muscles***

Comme tous les sports d'endurance, elle participe au maintien d'une bonne condition musculaire.

- ***Randonnée renforce le système immunitaire***

Alors qu'une pratique sportive intensive diminue les défenses immunitaires, une pratique modérée comme la randonnée va les renforcer. Chez les personnes âgées, elle freine même leur déclin.

- ***Fortifie le cerveau***

L'activité physique, en oxygénant davantage le corps, participe au bon fonctionnement du cerveau. Cela peut être particulièrement utile dans le cas d'une récupération après lésion ou dans la lutte contre les maladies dégénératives.

- ***Diminue les accidents***

La randonnée diminue le risque de mort précoce de 30% si l'activité est pratiquée au minimum 3 h par semaine (si possible en plusieurs fois) à allure modérée ou 3 fois 20 mn par semaine à allure plus soutenue.

- ***Redonne le moral (santé mentale)***

La marche est le premier sport conseillé par les médecins en cas de dépression ou de baisse de moral, et cela ne doit rien au hasard. La randonnée détend et diminue la tension nerveuse ainsi que l'anxiété.



- *Éveille les sens*

De plus en plus de guides de randonnées développent des balades dites "sensorielles", où les groupes sont invités à user de leurs cinq sens pour observer la faune et la flore qui les entourent. Randonner dans le désert, au cœur d'immenses plaines ou en milieu montagneux est un moment idéal pour entrer en communion avec la nature et éveiller ses sens.

Protocole technique de la randonnée

L'utilisation d'une boussole est très importante pour s'orienter et se repérer facilement. La randonnée étant une activité de plein air peut être pratiquée par les enfants et les personnes âgées, toutefois, des incidents peuvent avoir lieu pouvant même prendre une tournure grave en cas de l'isolement d'où, par exemple, la difficulté de prévenir les secours et d'indiquer avec précision l'endroit où l'on se trouve. Il est donc très nécessaire, voire indispensable de veiller à ne pas négliger la préparation à la randonnée pour prévenir les éventuels accidents. Donc avant de partir, il faut tenir compte :

- Etablir un itinéraire au préalable en préparant le matériel nécessaire qui comprend par exemple les chaussures et les vêtements adaptés.
- Prendre le temps nécessaire d'évaluer les difficultés et adapter par conséquent la randonnée en fonction des membres du groupe qui vont faire part à cette aventure.
- Prévoir une trousse de secours, avec en priorité un produit anti-inflammatoire pour soulager les foulures de chevilles et les lésions dues à l'activité physique et à d'éventuels accidents avec enflures et inflammations. Des produits pour stopper et désinfecter les hémorragies, ainsi que des médicaments antidouleurs, contre la fièvre et maux de tête (médicaments de type paracétamol ou ibuprofène).
- Se renseigner sur la météo et savoir renoncer si les conditions sont défavorables. Il à noter qu'en montagne que le temps est variable, peut changer très rapidement surtout en hiver et que les données météorologiques ne sont pas vraiment fiables. Il faut aussi savoir que le soleil se couche également plus rapidement, et ceci du fait qu'il se cache derrière un autre versant. Enfin, en forêt, la lumière pénètre plus difficilement au coucher du soleil et surtout quand il s'agit d'un temps nuageux et variable.
- Avertir ses proches de l'itinéraire à emprunter, ainsi que l'heure approximative d'arrivée.
- Eviter de prendre le départ seul ou s'aventurer seul dans des endroits difficiles et incertains.
- Surtout, il faut connaître les gestes de première urgence.
- Il faut connaître et tenir compte du milieu où se déroulera la randonnée. La préparation à cet effet est importante. Il faut aussi tenir compte du matériel et des vêtements qui sont différents en fonction du climat et en milieu froid et chaud, également en forêt ou en montagne.

Sites naturels et touristiques en Algérie



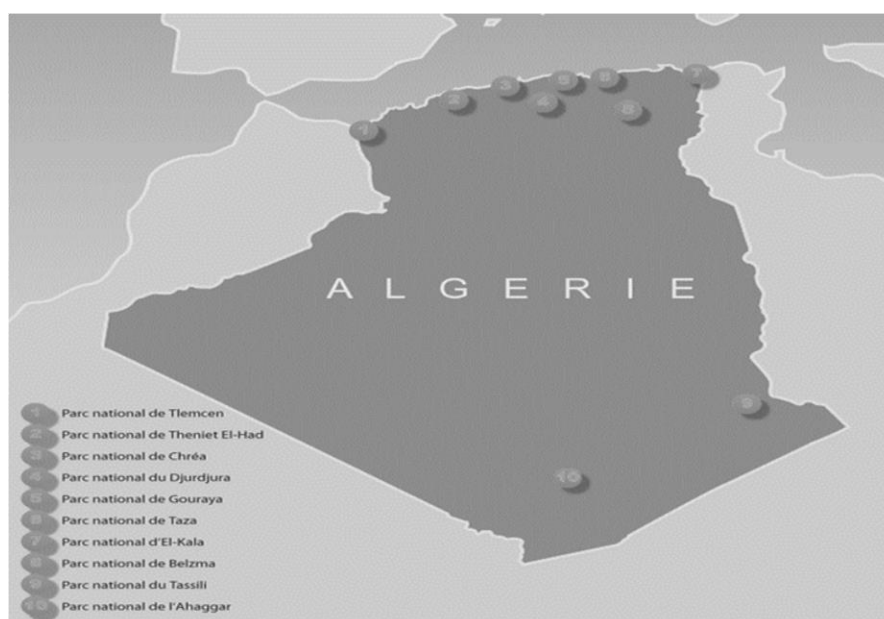


Figure 2 : Carte des parcs nationaux d'Algérie

L'Algérie compte 10 grands parcs naturels et touristiques (voir carte ci-dessus), c'est-à-dire où l'on peut pratiquer la randonnée pédestre répartis sur l'ensemble du pays totalisant plus de 53 millions d'hectares. Ces parcs offrent une opportunité touristique et sportive de loisir qui contribue au développement socio-économique du pays. Développer donc des destinations touristiques spécifiques pour chaque région conduisant à générer son propre modèle économique (Sobry, C et Bouhaouala, M. 2017).

Tableau 1 – Caractéristiques du Parc National algérien

Parcs nationaux	Année de création	Superficie (km ²)	Wilaya	Catégorie	Identifiant
<u>Parc culturel du Tassili</u> (anciennement <i>Parc national du Tassili</i>)	1972	138 000	<u>Illizi</u>	II	12352
<u>Parc national de Theniet El-Had</u>	1983 (1929)	34,25	<u>Tissemsilt</u>	II	9739
<u>Parc national du Djurdjura</u>	1983	185	<u>Tizi Ouzou, Bouira</u>	II	4118
<u>Parc national de Chr��a</u>	1983	265,87	<u>Blida, Médéa</u>	II	9740

Parcs nationaux	Année de création	Superficie (km ²)	Wilaya	Catégorie	Identifiant
<u>Parc national d'El-Kala</u>	1983	800	<u>El Tarf</u>	II	9741
<u>Parc national de Belezma</u>	1984	262,5	<u>Batna</u>	II	9742
<u>Parc national de Gouraya</u>	1984	32	<u>Béjaïa</u>	II	9747
<u>Parc national de Taza</u>	1985	37,2	<u>Jijel</u>	II	9743
<u>Parc culturel de l'Ahaggar</u> (anciennement <i>Parc national de l'Ahaggar</i>)	1987	45 000	<u>Tamanrasset</u>	II	23177
<u>Parc national de Tlemcen</u>	1993	82,25	<u>Tlemcen</u>	II	101170
<u>Parc national de Djebel Aissa</u>	2003	244	<u>Naâma</u>	II	72354

Les activités physiques et sportives de plein air en marge du tourisme sportif a vu le jour dans les années 1970. Ce type d'activité de loisir vu son statut de détente ne peut être intégré dans le mouvement associatif sportif comme discipline sportive à caractère officiel, c'est-à-dire à vocation compétitive. Les activités de détente et de bien-être à caractère touristique et socioéconomiques les plus connues sont : le ski, les randonnées telles que la marche, le vélo, l'alpinisme.

CONCLUSION

La randonnée en tant qu'activité ambivalente, sportive et touristique, joue un rôle important quant à la préservation de la santé de l'individu. Elle a donc des répercussions directes non seulement sur le bien-être mais aussi sur le tourisme, l'économie, l'environnement. Sur le plan santé, cette activité nous protège contre les maladies du siècle : maladies cardiovasculaires, obésité, les accidents vasculaires, l'ostéoporose, etc.

Selon de nombreux spécialistes, il est recommandé de marcher au moins 30 minutes par jour. Ainsi, cet exercice quotidien réduirait de moitié les risques de cancers du côlon, des fractures du col du fémur, ou de maladies cardio-vasculaires. Sans oublier les problèmes liés à l'obésité...

Outre les bienfaits de la marche pour notre corps, la marche joue un rôle considérable sur notre mental. En effet, marcher permet de libérer notre esprit car, sur tout le trajet, nous n'avons qu'une chose à faire : penser !

Voilà pourquoi je vous recommande d'éviter autant que possible baladeurs et autres activités perturbatrices pouvant empêcher à votre esprit de vagabonder librement.

Ainsi, pour ce type de marches vous pourrez enfin donner libre cours à vos pensées. Vous détendre, réfléchir enfin calmement à vos projets ou vos problèmes à résoudre. De plus, n'étant pas parasité par votre



environnement quotidien (lieu de travail, maison...), ces moments de marche vous permettront d'y voir plus clair et surtout de faire le vide autour de vous. Nous avons besoin de ces moments-là pour nous retrouver face à nous-même.

Pour tout cela, la marche est également une méthode anti-stress.

En outre, cette activité vous permettra de sortir de chez vous et enfin respirer un air plus pur. Voilà pourquoi, si vous le pouvez, je vous recommande également de trouver des lieux de marche agréables, un minimum, éloignés de la pollution citadine.

Pour finir avec les avantages et bienfaits de la marche, j'ajouterai que cette activité vous demandera peu de ressources pour un grand bienfait. Pas besoin d'un équipement particulier, ou d'un lieu spécifique, vous pouvez très bien garder votre tenue quotidienne et vous balader à 100 mètres de chez vous. Idem pour la durée de votre balade. Vous pouvez très bien marcher 10 minutes et ce 3 à 4 fois par jour ou bien faire une balade quotidienne de 30 minutes voire une bonne heure.

Par conséquent, nous constatons que la randonnée pédestre vue sous l'angle du tourisme sportif qui utilise à la fois le sport et le tourisme dont l'enjeu principal et le développement socio-économique, voire socio-culturel. Il faudra désormais, à ce titre, mettre en œuvre d'une stratégie de développement social et économique avec cette activité de loisir en proposant des destinations touristiques au niveau régional et

On remarque à travers cet article que le tourisme sportif n'est pas une simple association entre deux domaines : le sport et le tourisme, deux concepts qui se complètent mutuellement pour se renforcer économiquement. Il s'agit plutôt d'un domaine socio-économique à part entière constituant une opportunité de développement social et économique ouvrant des destinations touristiques particulières, voire spécifiques, telle la montagne ou le littoral. C'est donc un véritable enjeu économique et social qui nécessite une politique d'organisation pour générer un modèle économique propre à chaque région du pays.

Références bibliographiques

Hervet, R. Bohain, L. Y., (1982), *La marche, de la randonnée à la compétition* – édition Vigot, Paris.
Pigeassou, C., (2002), *Le tourisme sportif : cadre d'analyse et contexte, l'exemple de la France*, Publication interne de l'université de Montpellier, France.

Le développement des itinéraires côtiers, Fédération Française de la randonnée pédestre, 2007.

La randonnée pédestre : un enjeu de protection et de valorisation du littoral, rapport du stage Maud Relion, Fédération Française de la randonnée pédestre, 2005.

Tao-king, Ch. 16, <http://sites.google.com/site/taoteking11/Home/lao1>, (consulté le 07/07/2021).

Claire Angot (2019), <https://www.lequipe.fr/Coaching/Archives/Actualites/Les-bienfaits-de-la-randonnee/744936>, (consulté le 03/02/2020).

Sobry, C et Bouhaouala, M., (2017), *le tourisme sportif : opportunité socio-économique pour le développement des destinations touristiques*, <https://www.researchgate.net/publication/317902679>, (consulté le 11/01/2020).

