



MASTER TOURISME

Parcours « Tourisme et Développement »

MÉMOIRE DE PREMIÈRE ANNÉE

L'itinérance pédestre dans les territoires isolés de montagne

Présenté par :

Hélène CANAL

Année universitaire : **2024 – 2025**

Sous la direction de : **Sébastien Rayssac**



MASTER TOURISME

Parcours « Tourisme et Développement »

MÉMOIRE DE PREMIÈRE ANNÉE

L'itinérance pédestre dans les territoires isolés de montagne

Présenté par :

Hélène CANAL

Année universitaire : **2024 – 2025**

Sous la direction de : **Sébastien Rayssac**

L'ISTHIA de l'Université Toulouse - Jean Jaurès n'entend donner aucune approbation, ni improbation dans les projets tuteurés et mémoires de recherche. Les opinions qui y sont développées doivent être considérées comme propre à leur auteur(e).

Les itinéraires de grande randonnée pédestre en France sont un moyen de connaissance, de son propre corps, mais également de la nature, de la géographie, des paysages et de l'histoire. Ils permettent ainsi la compréhension du caractère de la région parcourue par la contemplation directe.

Jean Loiseau

Remerciements

Je tiens à remercier très sincèrement toutes les personnes qui ont contribué de près ou de loin à ce travail de recherche.

Je remercie en un premier temps mon maître de mémoire, Sébastien Rayssac, qui a su me guider dans mon cheminement et m'accompagner dans ce premier mémoire de recherche. Ses conseils et réflexions m'ont permis d'approfondir mon sujet autour de thématiques qui me tiennent à coeur.

A tous mes proches qui m'ont écouté parler de ce sujet pendant des heures, à ceux qui m'ont aiguillé et même ceux qui m'ont relu, un sincère merci. Ma plus sincère gratitude à mes parents pour leur soutien dans mes études mais aussi et surtout pour la transmission de la passion de la montagne et surtout des montagnes pyrénéennes, des valeurs que celles-ci inculque.

Qu'il me soit permis de remercier particulièrement mon amie Lauriane pour sa présence, son soutien et notre entraide tout au long de cette épopée.

Enfin, je remercie toutes les personnes qui ont accepté d'échanger avec moi et de partager leur expertise académique ou professionnelle lors de discussions ou d'entretiens.

Sommaire

Remerciements.....	6
Sommaire.....	7
Introduction générale.....	10
PARTIE I : L’itinérance pédestre au coeur des territoires isolés de montagne.....	12
Introduction de la partie I.....	13
Chapitre 1 : La montagne.....	14
Chapitre 2 : L’évolution des territoires de montagne.....	29
Chapitre 3 : L’itinérance pédestre.....	38
Conclusion de la partie I.....	45
PARTIE II : L’itinérance pédestre et la redynamisation des territoires isolés de montagne : un vecteur pour permettre une réappropriation des marqueurs culturels locaux.....	47
Introduction de la partie II.....	47
Chapitre 1 : L’itinérance pédestre culturelle.....	48
Chapitre 2 : Eduquer et former au coeur de la montagne.....	56
Chapitre 3 : Le développement par l’image.....	64
Conclusion de la partie II.....	72
PARTIE III : Etude de cas : Le département de l’Ariège.....	74
Introduction de la partie III.....	74
Chapitre 1 : Etude de cas : le département de l’Ariège.....	75
Chapitre 2 : Méthodologie de recherche employée.....	87
Chapitre 3 : Outils et méthodes envisagés.....	92
Conclusion de la partie III.....	98
Conclusion générale.....	99
Bibliographie.....	101
Table des annexes.....	107
Table des figures.....	125
Table des matières.....	126

Introduction générale

La montagne occupe une place singulière dans les représentations humaines : à la fois espace de refuge, de mystère, de confrontation avec la nature brute, et territoire d'exploitation, de résidence et de circulation. Perçues comme des espaces hostiles, austères et marginalisés, les montagnes ont progressivement été réinvesties, tant symboliquement qu'économiquement, à travers l'essor du tourisme, des sports de nature et des politiques de patrimonialisation. Ces espaces sont caractérisés par des conditions naturelles particulières, qui façonnent des milieux écologiques spécifiques et des sociétés adaptées.

D'autre part, aujourd'hui encore, l'itinérance pédestre renoue avec cette relation ancienne entre l'homme et la montagne. Marcher, c'est inscrire son pas dans l'épaisseur du temps et c'est aussi lire le territoire autrement. Chaque sentier se retrouve être le fil entre la mémoire et l'avenir. Néanmoins le cadre montagnard fait face à des défis majeurs et surtout, à un avenir incertain. L'impact du changement climatique sur les ressources et les paysages, le dépeuplement des vallées et l'évolution rapide des pratiques touristiques sont au coeur des questionnements préoccupants liés à cet environnement.

Une question initiale émerge alors de ces différents enjeux :

Comment l'itinérance et le tourisme sportif peuvent-ils être vecteur de développement dans les territoires de montagne ?

Dans ce mémoire, nous avons choisi de travailler sur l'itinéraire pédestre en montagne, avant tout pour des raisons affinitaires mais également et surtout dans le but d'apporter un regard forgé et plus académique sur ce sujet encore de niche. Peu à peu, de nombreuses interrogations ont émergé autour de notre question de départ : Qu'est-ce que la montagne ? Comment peut-elle être définie ? De quelles manières les territoires de montagne évoluent-ils ? Comment l'itinérance pédestre se construit-elle dans ces espace ?

Penser le devenir des territoires de montagne implique ainsi de comprendre leur spécificité, leur histoire mais également d'imaginer des trajectoires de transition adaptées à leurs spécificités locales et intrinsèques.

Pour cela, nous proposerons tout d'abord un cadre conceptuel adapté à nos thématiques de recherche. Cette première partie sera l'occasion de définir les concepts clefs autour de nos thématiques et d'aboutir à une problématique à partir des différents questionnements soulevés. Ensuite nous tenterons de présenter des éléments de réponse à notre problématique afin d'en formuler trois hypothèses. Enfin, dans une troisième et ultime partie, nous présenterons notre terrain d'étude et la méthodologie employée tout au long de ce travail de recherche. Nous exposerons ainsi la méthodologie probatoire de ce travail de recherche ainsi que les différents outils méthodologiques envisagés dans le but de vérifier nos hypothèses.

PARTIE I

L'itinérance pédestre au coeur des territoires isolés de montagne

Introduction de la partie I

L'itinérance pédestre est une pratique qui s'implique et qui est éminemment liée aux territoires dans lesquels elle évolue. Elle est révélatrice d'une part d'une manière de penser, de concevoir le monde et la nature, puis d'autre part des spécificités géographiques et culturelle des espaces qu'elle traverse, notamment dans les territoires de montagne. Ces espaces, majoritairement reculés et parfois austères, offrent un terrain idéal pour cette pratique.

Cette première partie nous permet de poser un cadre conceptuel nécessaire à la suite de notre recherche. Qu'est-ce que la montagne ? Comment peut-elle être définie ? De quelles manières les territoires de montagne évoluent-ils ? Comment l'itinérance pédestre se construit-elle dans ces espace ?

Afin de répondre aux questionnements sus-dits soulevés par ces thèmes, nous nous intéresserons en un premier temps à la montagne et les concepts qui émergent de cet espace. Cela nous permettra de poser les bases de notre cadre conceptuel sur ce vaste domaine qui demeure abstrait. Dans le second chapitre, nous étudierons l'évolution de ces territoires et les enjeux inhérents qui les touchent. Enfin, dans le troisième chapitre nous aborderons le thème de l'itinérance pédestre, pratique sportive et touristique dont le besoin de liberté se veut fondamental.

Chapitre 1 : La montagne

La montagne soulève de nombreuses questions, tant dans sa définition que dans son analyse ou sa gestion. Depuis ces dernières années, cet espace est véritablement au cœur des préoccupations en raison de l'urgence climatique ainsi que du regain d'intérêt qu'il suscite. En effet, la montagne, souvent perçue comme un lieu de beauté et de défi, se trouve confrontée à des enjeux de plus en plus complexes, allant des problématiques écologiques à celles liées à l'aménagement et à la gestion des ressources naturelles. Ce premier chapitre s'intéressera à la montagne à travers ses définitions et la catégorisation des espaces qui la composent, afin de mieux comprendre comment la caractériser et appréhender ses spécificités.

1.1. Définitions

1.1.1. La montagne, aussi palpable qu'abstraite

La montagne, à première vue, semble être une notion relativement simple à appréhender : il s'agit de massifs, de sommets qui dominent les vallées et d'un relief particulier. Cependant, en réalité, cette notion s'avère bien plus complexe et difficile à cerner, en raison de sa pluralité d'interprétations et de perceptions. Selon le Centre national des ressources textuelles et lexicales (CNRTL), la montagne est définie comme :

"Forme de relief consistant en élévations importantes de terrains, résultant d'un soulèvement du sol et caractérisée par une forte dénivellation entre sommets et fonds de vallées." (CNRTL, 2025)

Cette définition purement géographique, bien qu'utile pour appréhender les aspects physiques du relief, ne capture pas la diversité des perceptions ni la pluralité des usages associés à la montagne. En effet, pour certains, la montagne représente un espace de loisirs et de détente, pour d'autres, elle peut être perçue comme un milieu hostile, ou encore un symbole de spiritualité et de culture.

L'étymologie du mot "montagne"¹ nous donne également une idée de cette complexité : il dérive du latin *montanea*, terme qui évoque tout ce qui est "relatif à la montagne". Cette origine, encore utilisée dans de nombreuses langues européennes (italien *montagna*, espagnol *montaña*), témoigne d'une vision partagée de cet espace naturel. Mais les usages varient grandement d'un pays à l'autre, d'une région à l'autre, et même d'un individu à l'autre. La montagne, de ce fait, est aussi bien une réalité géographique qu'un construit social, culturel et symbolique.

Dans une approche plus large, la montagne représente une entité géographique, environnementale, socio-économique et anthropologique dans laquelle les désavantages résultant de la combinaison de l'altitude et d'autres facteurs naturels doivent être mis en rapport avec les contraintes socio-économiques, la situation de déséquilibre territorial et le niveau de détérioration de l'environnement (Debarbieux, Gillet 2001 in Baudelle, Jean 2009). Ainsi, la montagne n'est pas seulement un espace physique, mais aussi un territoire habité et un lieu de vie. Les espaces de montagne sont concernés par une grande variété d'enjeux, qui reflètent la diversité de leurs caractéristiques se structurant autour de 3 grandes problématiques. En un premier lieu il est possible de retrouver la raréfaction des espaces urbanisés, puis le vieillissement de la population et enfin, la vulnérabilité due au réchauffement climatique (Halil, 2011)

In fine, la montagne reste un vaste concept et qui demeure difficile à circonscrire tant il existe de définition autant que de problèmes ou caractéristiques que cet espace soulève. D'autant plus que chaque endroit dans lequel un environnement montagnard s'inscrit présente des singularités.

1.1.2. La montagne à l'échelle européenne

1.1.2.1. Pluralité de l'espace montagnard européen

La montagne, en Europe, se caractérise par une grande diversité de formes, de climats, de végétations et de pratiques humaines. Des Alpes aux Pyrénées, des Carpates aux Apennins, chaque massif montagneux européen possède des spécificités géographiques et culturelles. Cette pluralité est d'autant plus évidente quand on considère les enjeux politiques et environnementaux associés à ces espaces, qui sont des points de rencontre entre les préoccupations écologiques, économiques et sociales des différents pays.

1 Etymologie « montagne », CNRTL. <https://www.cnrtl.fr/etymologie/montagne>

Les montagnes représentent une part conséquente du territoire européen. Selon l'association européenne pour la coopération et le développement de la montagne Euromontana², les zones de montagne couvrent 40,6 % du territoire européen et abritent 19,1 % de la population.

Ces différences se manifestent particulièrement à travers les dynamiques de mobilité. Certaines régions montagneuses connaissent un exode rural marqué, entraînant une baisse démographique et un vieillissement de la population.

Ce phénomène est souvent lié aux difficultés d'accès aux services publics, au déclin de l'agriculture traditionnelle et à la faiblesse des opportunités économiques. À l'inverse, d'autres zones bénéficient d'un regain d'attractivité grâce au développement du tourisme, aux résidences secondaires ou à l'installation de populations en quête de qualité de vie et de nature préservée. Les régions de montagne présentent des handicaps géographiques spécifiques d'une part et sont confrontées à des défis d'ordre structurel, qui pèsent sur leur activité économique d'autre part comme l'altitude. Les amplitudes thermiques étant proportionnelles à l'altitude, elles influent sur les activités agricoles et touristiques avec des saisonnalités accentuées et raccourcies (Sacareau, 2003). La topographie joue *a fortiori* un rôle majeur dans son accessibilité mais aussi dans le coup des infrastructures. Ces contrastes révèlent la diversité des réalités sociales et économiques au sein des massifs européens. Ils soulignent également l'importance d'adapter les politiques publiques aux spécificités locales pour répondre aux défis de la mobilité, de l'accessibilité et du développement durable dans ces territoires. En effet, ces derniers font face à des enjeux d'aménagement particulier.

1.1.2.2. Disparités législatives au sein de l'Union Européenne

L'Union Européenne ne dispose pas d'une législation unique concernant la montagne. En revanche, plusieurs pays ont mis en place des « lois montagne » qui visent à protéger, aménager ou valoriser ces espaces spécifiques. Cependant, l'Union Européenne n'a pas élaboré de législation commune en matière de montagne, ce qui rend la gestion de ces territoires complexe, particulièrement en ce qui concerne les questions de développement durable et de préservation de la biodiversité. Les différents pays européens ont ainsi des approches variées face à la montagne, souvent en fonction de leurs propres priorités politiques, économiques et sociales.

Une proposition récente du Sénat français³ a suggéré la création d'une stratégie européenne commune pour la montagne, afin de renforcer la coopération transfrontalière et de mieux répondre aux défis liés aux changements climatiques et à l'aménagement du territoire. Cette initiative

2 Euromontana, <http://www.euromontana.org>

3 Rapport d'information, Sénat, 2011, <https://www.senat.fr/rap/r10-458/r10-4581.pdf>

témoigne de la reconnaissance croissante des enjeux spécifiques auxquels sont confrontés les espaces de montagne au niveau européen.

Il est impossible de parler de mesures européennes sans évoquer la politique agricole commune (PAC). Cette politique a été la première de l'U.E. à contenir des dispositions normatives visant expressément la montagne. De par ses caractéristiques, l'agriculture de montagne occupe historiquement une place singulière dans la politique agricole et le développement rural. L'agriculture de montagne sur le continent européen diffère de fait de l'agriculture de plaine dans la mesure où elle présente deux fois plus de prairies permanentes que de terres arables et est de ce fait principalement orientée vers l'élevage. De plus, il est évident d'évoquer le pastoralisme comme pratique agricole fondamentale (Lair, 2024). Le relief rend son exercice plus difficile qu'ailleurs et empêche une évolution vers une agriculture intensive. Les exploitations agricoles sont plus petites en montagne et les agriculteurs sont souvent contraints d'exercer une autre activité. Il est fréquent de voir des agriculteurs également moniteur de ski ou travaillant dans des stations hivernales. Malgré une hétérogénéité, les zones de montagne européennes sont toutes confrontées à des handicaps naturels pour l'exercice de leur agriculture, relevés antérieurement (Debarbieux, Gillet 2001).

1.1.1.3.Focalisation sur le cas français

En France, la Loi Montagne⁴, adoptée en 1985, relative au développement et à la protection de la montagne est le principal cadre législatif réservé aux zones de montagne. Historiquement, elle figure comme le premier texte français consacré à un espace particulier. Cette mesure repose sur deux grands principes⁵ à savoir assurer la maîtrise par les acteurs eux-mêmes d'un développement d'initiative locale, concilier aménagement (y compris ceux touristiques) et protection dans le cadre d'un mécanisme décentralisé. Il s'agit essentiellement de maîtriser l'urbanisation par une urbanisation en continue, de conserver les activités agricoles, pastorales ou forestières ainsi que de préserver les espaces remarquables. Elle intègre également la recherche d'équilibre entre la préservation et le développement notamment du tourisme. En 2023, 22,3 % du territoire national et

4 Loi Montagne et loi Montagne 2, *Géoconfluences*, 2023, <https://geoconfluences.ens-lyon.fr/glossaire/loi-montagne/@@openPDF?uid=16ab5fd2a1cdf132d419157da788cacf&id=loi-montagne>

5 Loi relative au développement et à la protection de la montagne, *Ministère de la transition écologique*, 2022 <https://www.ecologie.gouv.fr/politiques-publiques/loi-relative-developpement-protection-montagne-loi-montagne>

6 181 communes sont déclarés en zone de montagne, le tout réparti sur les massifs des Alpes, du Jura, du Massif Central, des Pyrénées et des Vosges.

1.2. La prééminence du fait topographique

Dans un système naturel il n'ya pas de début ni de fin puisque c'est quelque chose d'interactif même si en montagne, l'entrée par le relief se fait souvent en premier. La particularité des milieux montagnards relève du volume, de l'altitude qui détermine la mosaïque de milieu.

1.2.1. Aux origines de la montagne

Afin de mieux comprendre et appréhender les spécificités de la montagne, il est utile de se pencher sur son évolution géomorphologique.

La formation des montagnes est liée à des phénomènes géologiques comme l'orogénèse, c'est-à-dire l'ensemble des processus de formation des chaînes de montagnes. Ces formations géologiques, issues de la collision des plaques tectoniques, ont donné naissance à des reliefs variés, allant des montagnes jeunes et escarpées, comme les Alpes, aux chaînes plus anciennes et érodées, telles que les Appalaches en Amérique du Nord. Cette diversité influence non seulement la topographie des montagnes, mais aussi la végétation et la faune qui y prospèrent (Baudelle, 2009).

La montagne se distingue par une forte dénivellation, avec des sommets parfois très élevés ainsi que des vallées profondes qui accentuent alors le contraste entre les différents espaces. La dénivellation constitue un élément central du relief montagnard. Elle structure l'organisation spatiale des territoires de montagne et conditionne à la fois les dynamiques naturelles et les activités humaines. En effet, les écarts d'altitude influencent directement le climat local, la répartition de la faune et de la flore et l'intensité des risques naturels⁶. Un élément fondamental de la topographie montagnarde demeure dans son système de pentes. En effet, les systèmes d'érosion accentuent les pentes raides et longues. Les pentes accélèrent tous les processus de déplacement et favorisent majoritairement les processus d'érosion mécanique que les processus d'érosion chimique. Comme l'évoque Nathalie Cayla, l'érosion mécanique est un processus naturel d'altération du relief particulièrement actif en milieu montagnard. Elle se produit sous l'effet de facteurs physiques comme les variations de température, le gel et le dégel, ou encore l'action de l'eau et du vent.

6 Degeai Jean-Philippe, 2024 « Cours de géomorphologie et archéogéomorphologie »

Ces conditions topographiques et des contraintes spécifiques en font un espace d'apparence austère mais qui n'en est pas plus austère que les autres milieux. La montagne présente seulement des conditions particulières et différentes.

1.2. Quelle catégorisation des territoires de montagne ?

Les territoires de montagne, comme vu précédemment présentent pléthores de caractéristiques qui lui sont propres mais vient après ce constat de l'intention de classer ces territoires afin d'en faciliter la lecture.

1.2.1. L'activité humaine encrée dans ces territoires ruraux

« Reliefs suffisamment élevé et étendu pour faire apparaître un étagement des écosystèmes et induire une mutation des milieux naturels et des activités humaines » (Chardon, 1989)⁷

Ces territoires de montagnes s'inscrivent dans la dynamique des territoires ruraux. Appréhender le rural revient à le définir comme l'ensemble des communes qui n'appartiennent pas à une unité urbaine, ces dernières étant caractérisées par le regroupement de plus de 2000 habitants pour un espace présentant une certaine continuité du bâti qui est sensé caractériser les « villes » (INSEE, 2020). Cependant, cette seule caractéristique de l'espace rural ne permet pas d'en appréhender toutes les dimensions. Il faut notamment y associer des critères de degré d'influence d'un pôle d'emploi⁸.

L'activité agricole est une part majeure de de l'emploi dans les zones rurales. Ces espaces accueillent d'avantage d'emplois dans les secteurs de l'industrie. Par exemple, pour la région Auvergne-Rhône-Alpes dont 60 % des communes sont classées en zone montagne, 26 % des habitants ayant un emploi sont ouvriers contre une moyenne nationale de 20 % et pour l'agriculture, ils sont 8 % à exercer un métier dans ce domaine contre une même moyenne nationale de 2 %

⁷ Antoine Jean-Marc, 2024, « Cours de connaissance des milieux naturels et environnement »

⁸ Territoires ruraux : entre dynamisme démographique et vieillissement de la population, INSEE, 29/04/2021, <https://www.insee.fr/fr/statistiques/5360534#encadre2>

(INSEE, 2021). Cette spécificité des catégories socioprofessionnelles est liée à la répartition territoriale des activités. Les espaces ruraux accueillent davantage d'emplois dans les secteurs de l'industrie, de l'agriculture et de la construction. *A contrario*, le rural compte moins d'emplois dans les secteurs de l'administration ou des services aux entreprises. Enfin, il est évident de mentionner le poids grandissant du tourisme pour ces secteurs, bien que toujours difficilement quantifiable.

1.2.2. Une biodiversité unique et fragile

Les territoires de montagne abritent une biodiversité d'une richesse remarquable, dont une part significative est endémique. Cette singularité biologique s'explique par la diversité des altitudes, de conditions climatiques contrastées, et des micro habitats souvent isolés qui favorisent l'évolution de formes de vie adaptées à des niches écologiques très précises. Cependant, cette biodiversité exceptionnelle repose sur un équilibre écologique fragile, propre aux environnements montagnards. Ces milieux sont particulièrement sensibles aux perturbations, qu'elles soient naturelles ou anthropiques avec notamment la fréquentation touristique et l'artificialisation des sols. L'intensification du changement climatique accentue encore cette vulnérabilité, provoquant des modifications rapides des températures, de l'enneigement ou du régime hydrologique, auxquels les espèces endémiques peinent à s'adapter (Cayla, 2009). Sans omettre la fonte des glaciers qui touche violemment tous les massifs. De plus, l'expansion des infrastructures touristiques comme les stations de ski, les routes d'altitude, constructions saisonnières fragmentent les habitats et accentuent la pression sur les écosystèmes déjà contraints. Dans ce contexte, la préservation de la biodiversité endémique en montagne constitue un enjeu majeur, tant pour la résilience écologique de ces territoires que pour la conservation d'un patrimoine naturel unique (*ibid*). Elle nécessite la mise en œuvre de politiques de gestion intégrée, conciliant les usages humains avec la protection des milieux, dans une logique de durabilité et de responsabilité collective.

1.2.3. La biodiversité et le poids du tourisme

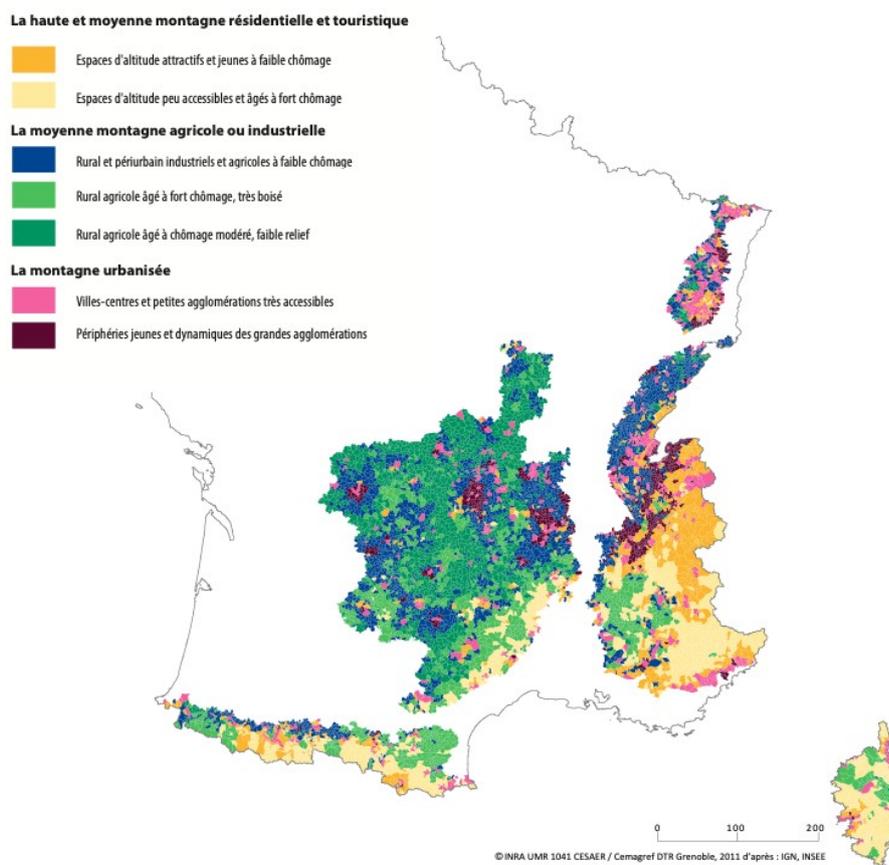
Le développement du tourisme en zone de montagne bien qu'il constitue un levier important de dynamisation économique locale, n'est pas sans conséquences sur les écosystèmes montagnards. La construction d'infrastructures touristiques (remontées mécaniques, routes, hébergements, parkings) entraîne souvent une fragmentation des habitats naturels, perturbant les cycles de

reproduction et les migrations d'espèces sensibles (Martinoli *et al.*, 2021). Le piétinement répété des milieux fragiles, notamment des pelouses alpines ou des zones humides d'altitude, entraîne une dégradation des sols, une perte de la couverture végétale et un appauvrissement floristique. Par ailleurs, la fréquentation touristique accrue, en particulier en haute saison, engendre des nuisances sonores et visuelles susceptibles de déranger la faune sauvage, favorisant son déplacement vers des zones moins favorables. L'utilisation de ressources naturelles (eau, bois, énergie) pour les besoins touristiques accentue également la pression sur les milieux. Si certaines formes de tourisme, comme l'écotourisme ou le slow tourisme, cherchent à minimiser ces impacts, la généralisation d'un tourisme de masse peu régulé reste aujourd'hui une menace majeure pour la biodiversité montagnarde, et souligne la nécessité d'une gestion territoriale équilibrée entre attractivité, durabilité et conservation. Il faut adjoindre à ce poids le manque de d'attention des politiques publiques (*ibid*). Ce décalage entre savoirs scientifiques et politiques publiques révèle une gouvernance environnementale instrumentalisée, dans laquelle la biodiversité reste subordonnée aux logiques de valorisation touristique.

1.2.4. Typologie des espaces montagnards

Afin de mieux appréhender la montagne une des méthodes les plus idoines demeure la création d'une typologie. En effet, celle-ci permet une lecture plus rapide des différents espaces en vue d'une étude. Selon Halil et al., il est possible d'observer trois types d'espaces à travers la France métropolitaine.

Figure 1



En premier lieu, on retrouve la haute montagne et la moyenne montagne résidentielle et touristique. Celle-ci est d'une part composée des communes d'altitude très attractives dont la population qui l'habite est souvent jeune et présente des revenus élevés. Ces espaces (sur la figure 1 en orange) présentent un faible têt de chômage et sont majoritairement concentrés dans le Nord-Est des Alpes. Cette classe rassemble un peu plus d'un demi-million d'habitants, soit 7 % de la population totalement vivant en montagne (Halil, 2011). Les paysages de haute et moyenne montagne sont très faiblement artificialisés et principalement boisés. D'autre part, cette typologie présente également des communes d'altitude peu accessibles, dont la population est souvent âgées et avec un fort têt de chômage, représentée en jaune pâle sur la figure 1. Ces caractéristiques sont particulièrement présentes en Corse et dans le massif pyrénéen. Cette classe-là compte environ 312 000 habitants soit 4 % de la population de montagne mais couvre 16 % du territoire (*ibid*). Ces communes affichent une très faible densité de population.

Ensuite, vient la catégorie de la moyenne montagne agricole ou industrielle respectivement représentée sur la figure 1 en bleu ou par le camaïeu de vert. Cette catégorie est divisée en 3 sous-

catégories à travers le rural et périurbain industriels et agricoles à faible chômage dans un premier temps, puis le rural agricole âgé à fort têt de chômage avec des paysages très boisés et enfin le rural agricole âgé à chômage modéré avec un faible relief (*ibid*). Cette catégorie est particulièrement présente dans le Jura, le Massif Central et les contreforts des Pyrénées. Elle présente des caractéristiques socio-économiques très disparates et contrastées. Cependant, les paysages de moyenne montagnes ont une tendance générale à être très faiblement artificialisés et très boisés, bien que les prairies et les espaces agricoles hétérogènes occupent une proportion significative du territoire.

Enfin, une part importante de la catégorisation de la montagne inclut la montagne urbanisée. Celle-ci comprend des villes-centres et des petites agglomérations très accessibles matérialisées en rose sur la figure 1 ainsi que les périphéries jeunes et dynamiques des grandes agglomérations, matérialisées en violet sur cette figure. Cette première classe rassemble près de 3 millions d'habitants soit la majorité de la population de montagne, environ 35 % (*ibid*). Ces villes-centres sont situées à proximité des grands pôles urbains et concentrées dans le massif des Vosges et dans les Alpes méridionales. Puis, les périphéries jeunes et dynamiques complètent cette classification. Cette dernière peut être illustrée par le sillon alpin qui relie les villes d'Annecy, Chambéry et Grenoble. Elle rassemble 2,4 millions d'habitants mais concerne cependant seulement 9 % des communes et 5 % du territoire de montagne (*ibid*). Les paysages se caractérisent par une forte présence du bâti et *a fortiori*, un degré important d'artificialisation très élevé dans des zones où la dénivellation n'est pas très forte. Il y a toujours une forte prédominance des zones boisées, des prairies mais également des zones arables.

1.3. Notion d'isolement en montagne

De ces définitions et de cette classification précédentes nous pouvons faire ressortir un type particulier d'état d'espace présent au sein de la montagne. L'isolement se présente avec de multiples caractéristiques.

1.3.1. L'isolement géographique

Les montagnes sont souvent caractérisées par un isolement géographique dû à leur éloignement des centres urbains, des accès difficiles et des conditions climatiques sévères. Le thème de l'isolement apparaît être une notion plus souvent abordée en géographie sous l'angle de l'insularité. En effet étymologiquement le mot, en français, « isolement » provient de l'italien « *isolato* » dont la signification est « séparé de tout comme une île »⁹. De cette étymologie émanent les notions de mise à l'écart et de des relations sociétales réduites. Cependant, l'isolement géographique ne concerne pas seulement les îles puis qu'il est aussi caractéristique de certaines hautes vallées de montagne (Rieutord *in* Peuziat *et al.*, 2012). L'isolement géographique implique une rupture, une discontinuité physique qui est matérialisée par le caractère accidenté d'un relief, dans un contexte montagnard (Peuziat *et al.*, 2012). Ces critères impliquent alors l'inaccessibilité des territoires isolés (Chouvy *in* Peuziat *et al.*, 2012). Cette caractéristique se traduit concrètement par des réseaux de transports extrêmement faibles ou défectueux et des moyens de communication peu développés.

En France métropolitaine, l'intensité du sentiment d'isolement varie fortement selon les caractéristiques géographiques des massifs. Les massifs les plus isolés selon tous les critères sus-évoqués demeurent le Massif Central, les Pyrénées, les Alpes du Sud et la Corse. Ces derniers sont marqués par un relief cloisonné, un très faible peuplement et une marginalité urbaine (Gurmuchian, 1980). Ensuite viennent les massifs plus intégrés avec les Alpes du Nord, le Jura et les Vosges. Eux, sont mieux desservis, plus urbanisés avec un tissu économique plus dense et également, une offre touristique plus développée notamment avec les stations d'hiver pour les Alpes (*ibid*).

9 Etymologie « isolement », CNRTL, <https://www.cnrtl.fr/etymologie/isolement>

1.3.2. L'isolement social

L'être humain est un être social, peu importe néanmoins dans ces espaces ce lien humain peu être difficile à tisser du à de nombreux facteurs. Effectivement, ces territoires sont idéaux et souvent le lieu d'installation dans le but d'une vie en autarcie. L'isolement peut être alors recherché par un individu propre mais pas par une société (Peuziat *et al.*, 2012). Il est recherché par des personnes souhaitant expérimenter de vie en marge des normes sociales¹⁰. La société elle, subit cet isolement. La perte progressive des services de proximité aggrave ce sentiment d'abandon particulièrement de la part les pouvoir publics, (Gurmuchian, 1980). Parmi ces pertes il est possible de citer la fermeture des maternités, de nombreuses écoles ou la fermeture de classes et de service des postes. C'est également dans les zones de montagne qu'il est possible de retrouver une grande difficulté d'accès au soin médical.¹¹

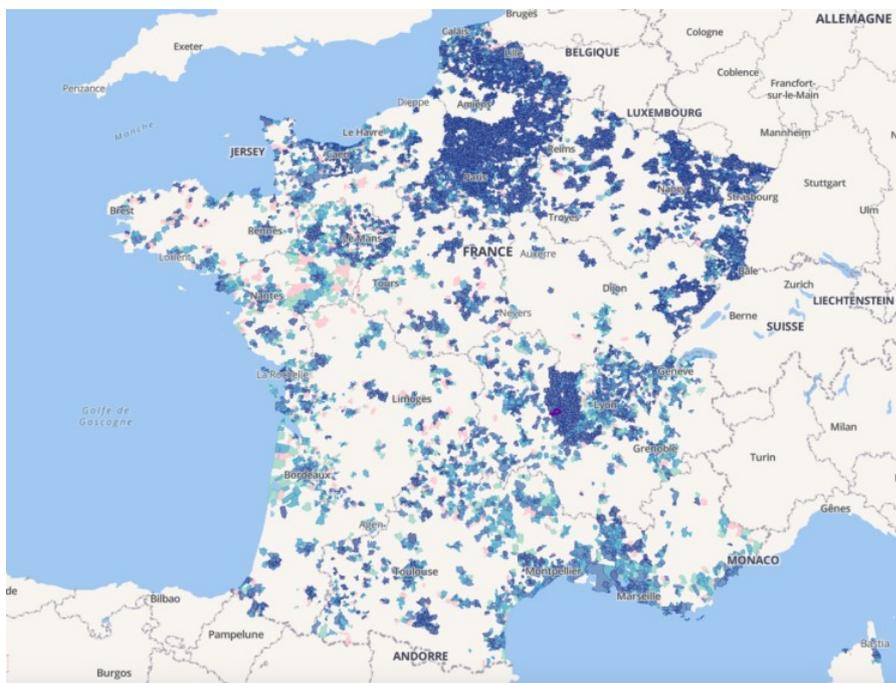
La difficulté matérielle de communication est un des biais majeurs de l'isolement en montagne. Tour d'abord il est évident que la difficulté d'accès à ces lieux marque une première rupture. La rareté des transports en commun est en lien avec cette difficulté pour communiquer. Beaucoup de liaisons de trains ont été arrêtés assez récemment dans le piémont pyrénéen, la liaison Boussens-Saint Girons (départements de la Haute-Garonne et de l'Ariège) fermée en 1992 ou encore la ligne Montréjeau-Luchon¹² (département de la Haute-Garonne) fermée en 2014, pour des questions de rentabilités. Cependant ces accès permettent de relier ces territoires aux métropoles régionales aisément mais également faciliter le tourisme.

10 Rural isolé, hyper-rural, rural « profond », Géoconfluences, 2022, <https://geoconfluences.ens-lyon.fr/glossaire/rural-isoled-hyper-rural-rural-profond>

11 Les zones sous-denses en médecins, Ministère de la Santé, 09/04/2024 <https://sante.gouv.fr/professionnels/se-former-s-installer-exercer/les-zones-sous-denses-en-offre-de-soins/zonage-medecin>

12 Article La Dépêche, 31/03/2025, <https://www.ladepeche.fr/2025/03/31/plus-de-dix-ans-apres-sa-fermeture-la-ligne-sncf-entre-montrejeau-luchon-reprendra-du-service-le-22-juin-prochain-12606490.php>

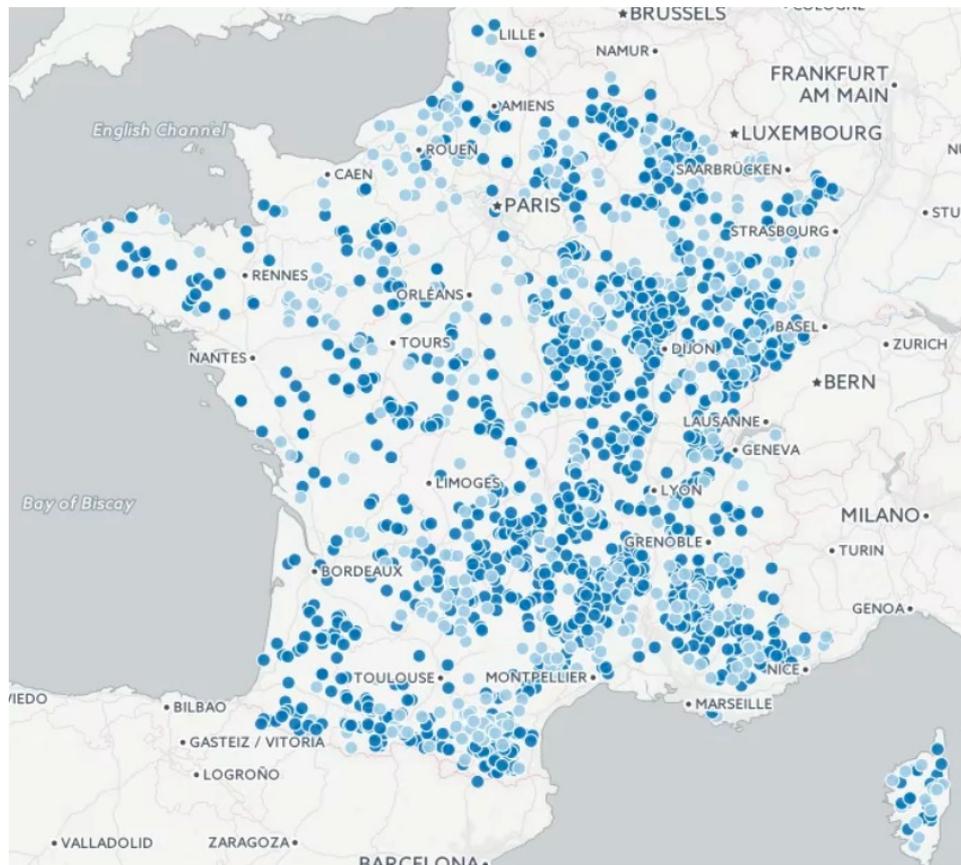
Figure 2



Carte Fibre en France métropolitaine - Données au 11 janvier 2021 - ARCEP

Cette difficulté de communication est également visible par la difficulté d’implanter l’accès aux réseaux téléphoniques ou plus récemment à la fibre optique. En effet, ces espaces sont toujours aujourd’hui difficilement relié à une connexion via téléphone et par extension à une connexion humaine.

Figure 3



Communes qui ne disposent pas de la 2G en 2016 - Données de l'ARCEP, carte de François Greffier

Malgré les dispositifs mis en place par les pouvoirs publics nationaux il demeure nombres de zones appelées « zones blanches » (figure 3) ou où l'accès au téléphone est encore primaire voire impossible. En France, on compte pas moins de 491 communes qui ne disposent pas même de la 2G dans leur centre (ARCEP, 2016¹³). Bien que les données datent de 2016, nous pouvons constater que les zones de montagnes notamment les Pyrénées, les Cévennes et le Massif Central sont durement touchés par ces zones blanches. Nous pouvons mettre ces données en corrélation avec celles de la figure 2 puisque dans ce contexte nous observons que les zones où la Fibre est le moins développée demeure sur les zones de montagne et dans la dite « diagonale du vide ». Ainsi, cet accès périlleux au téléphone par le réseau satellite et au lien avec le Monde, indispensable aujourd'hui rend la connexion humaine difficile.

13 Communes ne disposant pas de la 2G, ARCEP pour Europe 1, 18/02/2016
<https://www.universfreebox.com/article/33754/De-nombreuses-communes-ne-disposent-meme-pas-de-la-2G-decouvrez-la-carte-interactive-des-zones-blanches>

1.3.2.1. Des espaces témoins du vieillissement de la population

Il paraît impossible de parler des territoires isolés de montagne sans évoquer le vieillissement de la population. Ce phénomène démographique structurant touche ces espaces. Il est à mettre dans un premier temps, en lien avec l'exode rural. Depuis 1962, les communes de montagnes voient leur population diminuer. Bien qu'étant un phénomène majeur au XIXe siècle et au XXe s., l'exode rural est toujours un phénomène d'actualité (Pailhes, 2021).

1.3.2.2. La jeunesse en danger dans les milieux montagnards isolés

Etre jeune dans un espace isolé à tout point de vu n'est pas évident, surtout dans sa construction identitaire et qui les prépare alors difficilement à la vie sociale. La difficulté d'accès à la culture, cet isolement culturel prend la forme d'un sentiment fort de marginalisation. L'individu à alors l'impression d'appartenir totalement à un monde différent (Gurmuchian, 1980). Les jeunes, de 18-25 ans, sont difficilement capables de se projeter dans l'avenir. Nicolas Rehany parle alors d'une crise de la reproduction sociale, les individus alors trop fragiles ne sont pas en capacités de se projeter dans un avenir sereinement.

Evidemment, il est important d'évoquer la difficulté d'accès à l'instruction. La diminution de la population et le recul des pouvoirs publics restreignent les classes du primaire à effectifs très faibles (moins de 10 élèves), qui sont souvent issus d'une même famille (*ibid*). En France, il ne reste plus qu'une classe unique dans l'enseignement public dans la commune d'Orlu en Ariège contre 7 657 classes uniques en 1990, il y'a seulement 35 ans¹⁴.

1.3.2. L'isolement économique et professionnel

Enfin, il paraît indispensable d'évoquer l'isolement économique que ces territoires connaissent.

Ces espaces sont difficilement reliés aux réseaux d'innovation ou de valorisation qui débouche alors vers un isolement professionnel (Gurmuchian, 1980). Les revenus des ménages sont peu élevés et le chômage est très fréquent. Il est important de noter que dans ces espaces, l'activité et les hébergements touristiques peuvent être très développés mais les activités résidentielles elles

14 L'école à classe unique : une réalité en évolution, Ministère de l'Education Nationale, 2016 <https://www.reseau-canope.fr/ecole-rurale-et-reussite-scolaire/lecole-en-milieu-rural/lecole-a-classe-unique-une-realite-en-evolution.html>

sont souvent insuffisante pour compenser les pertes d'emploi liées au déclin des activités agricoles et industrielles. Il faut également noter un fort têt de jeunes sans diplôme (Halil *et al.*, 2011).

« La route est (encore) ce moyen d'accès, ce lien physique, ce support de communication et de transport qui permet de relier les lieux de communication et ceux de la production »
(Chouvy *in* Peuziat *et al.*, 2012)

De par la difficulté d'accès à ces espaces il est difficile d'y établir des zones propices à l'emploi. Les territoires isolés se caractérisent alors par leur exclusion ou la très faible intégration de leur économie aux flux financiers et commerciaux majeurs (Raballand *in* Peuziat *et al.*, 2012). Ceci est notamment liés aux surcoûts dû au manque d'infrastructures. Les investissements privés y sont très limités.

Chapitre 2 : L'évolution des territoires de montagne

Les territoires de montagne ont connu d'importantes transformations au cours des deux derniers siècles, puisqu'ils sont passés de zones marginales et peu accessibles à des espaces fortement valorisés, notamment par le développement du tourisme. Ce processus d'ouverture et d'aménagement, initié dès le XIXe siècle, a profondément modifié les dynamiques économiques, sociales et environnementales de ces territoires. Aujourd'hui, face aux enjeux climatiques et à la saturation de certains modèles touristiques et sportifs, les montagnes sont au cœur de réflexions sur l'adaptation et la durabilité des pratiques touristiques.

2.1. La place du tourisme en montagne

2.1.1. L'historicité du tourisme en montagne

L'historicité du tourisme en montagne révèle une transformation progressive du regard porté sur les espaces d'altitude, autrefois perçus comme inhospitaliers, vers des lieux de loisirs et de ressourcement.

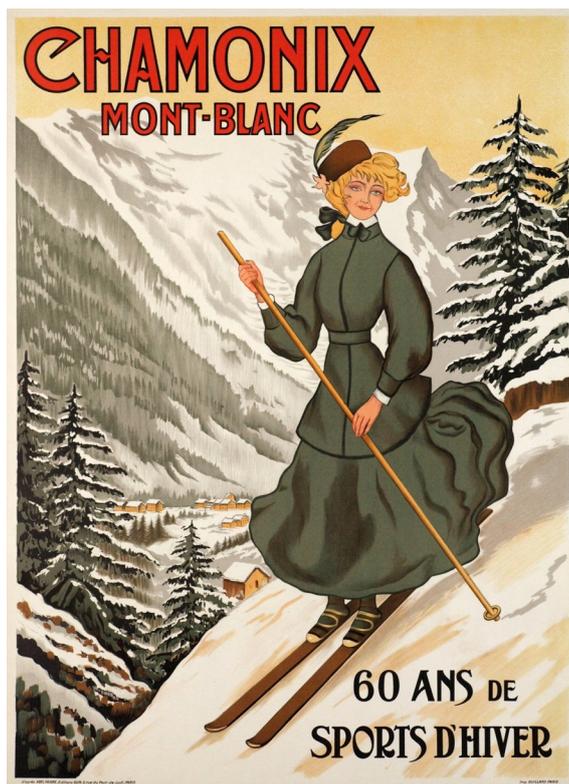
L'histoire du tourisme en montagne s'inscrit dans une évolution longue des représentations sociales et des pratiques spatiales liées aux territoires d'altitude¹⁵. Longtemps perçue comme une zone dangereuse, hostile et inhospitalière, la montagne est restée à l'écart des circuits touristiques jusqu'au tournant des XVIIIe et XIXe siècles. C'est avec l'émergence du romantisme et les premières grandes explorations scientifiques que l'on assiste à une revalorisation de ces espaces, perçus désormais comme sublimes et pittoresques. L'ascension du Mont Blanc en 1786 par Balmat et Paccard, souvent citée comme l'acte fondateur de l'alpinisme moderne, symbolise cette transition vers une montagne conquise, explorée, puis idéalisée¹⁶. Au XIXe siècle, les montagnes deviennent progressivement des destinations de tourisme élitare, soutenues par les progrès techniques (notamment les lignes de chemin de fer) et la médicalisation des séjours en altitude. Des stations

15 Jacinthe Bessière, 2024, « Cours de sociologie du tourisme »

16 Fresques INA, Anne-Marie Granet-Abisset, <https://fresques.ina.fr/montagnes/parcours/0005/histoire-du-tourisme-dans-les-alpes.html>

thermales comme Chamonix dans les Alpes, Cauterets ou Luchon dans les Pyrénées, se développent autour du tourisme de santé, très en vogue dans les cercles bourgeois, facilité par l'extension du réseau ferroviaire. Ce tourisme d'été est à l'origine de l'équipement initial des vallées alpines, où se construisent hôtels et des infrastructures d'accueil (Franco, 2021).

Figure 4



Le tourisme hivernal émerge au début du XXe siècle, avec l'introduction du ski alpin comme observé sur la figure 4, notamment à Saint-Moritz en 1885, et se consolide avec les premiers Jeux olympiques d'hiver à Chamonix en 1924. Après la Seconde Guerre mondiale, l'État français initie des politiques d'aménagement visant à revitaliser les zones de montagne, conduisant à la création de stations alpines intégrées comme La Plagne ou Les Arcs dans les années 1960 (*ibid*). Ce modèle de développement touristique, centré sur les sports d'hiver, a profondément transformé les territoires montagnards, tant sur le plan économique que socioculturel.

Depuis les années 1990, ce modèle fait l'objet de critiques croissantes. La dépendance au tourisme hivernal, la vulnérabilité climatique (réduction de l'enneigement), la saturation des

infrastructures et les impacts écologiques poussent les territoires à engager des stratégies de diversification. Le tourisme « quatre saisons », le slow tourisme, les pratiques douces comme la randonnée, trail, vélo/VTT ou encore l'écotourisme et la revalorisation patrimoniale apparaissent comme des réponses à la recherche d'une durabilité touristique (Gauchon, 2006).

2.2.1. L'intégration du tourisme durable en montagne

Face aux défis croissants posés par le changement climatique, la pression anthropique et la fragilité des écosystèmes d'altitude, l'intégration du tourisme durable dans les territoires de montagne apparaît aujourd'hui comme une nécessité stratégique. Longtemps structuré autour d'un modèle centré sur le tourisme hivernal de masse, largement dépendant de l'enneigement et des infrastructures énergivores, le développement touristique en montagne est désormais contraint de se réinventer pour répondre aux enjeux de préservation environnementale, de résilience territoriale et de justice sociale (Debarbieux, 2001).

Le tourisme de développement durable, tel que défini par l'O.N.U. Tourisme¹⁷, vise à concilier les dimensions économiques, sociales et environnementales du développement, en valorisant les ressources locales, en réduisant les impacts négatifs et en favorisant l'implication des populations. Appliqué à la montagne, ce principe se traduit par des pratiques comme la diversification des activités touristiques (randonnée, vélo, patrimoine, bien-être), le développement de mobilités douces, la promotion de circuits courts, ou encore la reconversion d'infrastructures existantes vers des usages plus durables (Gauchon, 2006).

Cependant, cette intégration reste encore partielle et hétérogène. Dans les Pyrénées ce type de tourisme est mis en œuvre lentement et difficilement (Clarimont et Vlès, 2009). De nombreuses stations, notamment de petite et moyenne taille, peinent à mobiliser les moyens humains, financiers et techniques pour opérer une transition effective (*ibid*). De plus, les tensions entre les logiques économiques à court terme et objectifs de long terme rendent la mise en œuvre complexe. Bien qu'il soit affiché dans les politiques publiques de développement touristique des stations et des intercommunalités de puis le début des années 2000, son application concrète se heurte à des résistances fortes (*ibid*).

17 Tourisme de développement durable, ONU Tourisme, <https://www.unwto.org/fr/tourisme-developpement-durable>

Comme le soulignent Bensahel et Salomon Cavin, le tourisme durable ne peut se réduire à une « correction » du modèle existant ; il suppose une réinvention profonde du lien entre territoire, usages et gouvernance.

2.2. Les territoires en transition

2.2.1. La nature au coeur de la transition

Dans les territoires de montagne, la nature n'est pas seulement un décor ou une ressource à valoriser, elle constitue un acteur central des dynamiques de transition face aux crises écologiques, économiques et sociales. Vincent Vindevoghel souligne que penser les transitions territoriales sans prendre en compte les spécificités écologiques et paysagères des milieux montagnards revient à reconduire un modèle de gouvernance centré sur l'humain, souvent inadéquat dans ces espaces sensibles. Dans un contexte marqué par le changement climatique, la déprise agricole, la diminution de l'enneigement et la restructuration des activités touristiques, la montagne devient un laboratoire d'expérimentations territoriales où la place de la nature doit être repensée.

L'un des enjeux majeurs est de sortir d'une vision strictement utilitariste de la nature, qui la considère comme un simple stock de ressources à exploiter, pour évoluer vers une approche écosystémique. Celle-ci suppose d'intégrer les fonctions régulatrices, symboliques et sociales des milieux naturels dans la gestion des territoires. Cela implique de reconnaître que la nature, par sa dynamique propre, contraint et oriente les choix d'aménagement, mais peut aussi être un levier d'innovation, en inspirant de nouvelles manières de produire, d'habiter et de se déplacer. Par exemple, intégrer les mobilités douces à l'environnement, ou valoriser des pratiques agricoles respectueuses des sols est indispensable (*ibid*).

Cette réévaluation du rôle de la nature suppose également une transformation de la gouvernance locale. Il faut insister sur la nécessité d'intégrer les savoirs locaux et les formes de connaissance écologique portées par les acteurs de terrain comprenant les agriculteurs, les gardiens de refuges, les guides de montagne et associations de protection de l'environnement, qui sont souvent absents des dispositifs décisionnels classiques. La transition durable ne peut se décréter

d'en haut : elle émerge de concertations territoriales, où la nature est non seulement protégée, mais aussi reconnue comme partenaire du projet de territoire (*ibid*).

Replacer la nature au cœur des transitions en montagne revient à réinterroger les fondements mêmes de notre rapport à ces espaces : passer d'un paradigme d'exploitation à un paradigme de cohabitation, dans lequel les dynamiques naturelles ne sont plus subies, mais intégrées dans une logique d'adaptation réciproque. Cela ouvre la voie à des projets de territoire plus résilients, sobres et inclusifs, en phase avec les enjeux du XXI^e siècle.

2.2.2. Une transition écologique pour aller au-delà du tourisme

La transition touristique en montagne s'impose aujourd'hui comme une réponse incontournable aux effets croissants du changement climatique, de la saturation des modèles économiques traditionnels et de l'évolution des pratiques de consommation touristique. Les stations de moyenne montagne, comme celle de Cauterets dans les Hautes-Pyrénées, étudiée par Olivier Bessy, en sont des témoins emblématiques. Longtemps dépendante d'un modèle centré sur le ski alpin, la station fait face à une baisse de fréquentation de son domaine du Lys et à une fréquentation aléatoire de son site nordique du Pont d'Espagne, fortement dépendant des conditions d'enneigement. Dans ce contexte d'incertitude, la diversification touristique devient une nécessité stratégique. Si le thermalisme progresse, il ne suffit pas à compenser les fragilités du modèle hivernal. La réflexion sur l'avenir de la station s'est cristallisée autour d'un projet de liaison téléportée avec la station de Luz-Ardidon située sur les hauteurs de Cauterets, perçu par certains acteurs comme une relance économique, mais fortement contesté par d'autres au nom des risques environnementaux, de la perte d'identité territoriale et du déséquilibre paysager que cela pourrait engendrer.

Le choix de la nouvelle municipalité, en 2020, d'abandonner ce projet marque une inflexion significative vers une transition douce, fondée sur la valorisation des ressources locales, la diversification quatre saisons, et l'adoption de logiques plus durables. Cette décision met en lumière la tension récurrente entre deux visions du développement : l'une orientée vers la croissance touristique par l'investissement en équipements lourds, et l'autre, plus récente, inscrite dans une logique de résilience territoriale, attentive aux limites écologiques et aux aspirations sociétales. En ce sens, la transition touristique ne peut se réduire à une simple reconversion économique ; elle engage une redéfinition des modèles territoriaux, fondée sur une gouvernance

plus inclusive, une lecture fine des spécificités locales et une appropriation collective des enjeux environnementaux. Elle suppose aussi un changement de paradigme qui suppose de passer d'un tourisme extractif et saisonnier à un tourisme intégré, pluriel, inscrit dans la durée et capable de renforcer les liens entre habitants/ visiteurs.

2.3. Les enjeux actuels inhérents à ces espaces montagnards

2.3.1. Les événements sportifs en montagne : détruire ce que l'on célèbre

Les événements sportifs en milieu montagnard tels que les trails, compétitions de ski-alpinisme, de biathlon ou encore de VTT connaissent un développement rapide depuis le début des années 2000, sous l'effet de la popularité croissante des sports de nature et de l'attrait pour les paysages alpins. Bien que ces manifestations contribuent à la dynamisation économique des territoires de montagne et à leur visibilité internationale, elles posent des enjeux environnementaux majeurs, particulièrement dans des écosystèmes aussi fragiles que ceux des hautes altitudes. L'actualité en est fournie. Effectivement il n'est pas rare de voir des compétitions de biathlon dont seul le couloir de ski est enneigé, avec des athlètes en manches courtes. La ville d'Annecy située en Haute-Savoie, s'est récemment désengagée du soutien à l'étape du Grand-Bornand de la Coupe du monde de biathlon.¹⁸ La neige de culture est acheminée pour l'événement situé à 930m d'altitude dont le déficit en neige est devenu la norme. Plusieurs études et enquêtes de terrain mettent en évidence les impacts négatifs de ces activités sur les milieux naturels : érosion des sols, dégradation des sentiers, perturbation de la faune, notamment pendant les périodes sensibles de reproduction, et pollution ponctuelle liée aux déchets ou aux infrastructures temporaires (Gauchon, 2006). L'accumulation de passages dans des espaces restreints, comme ceux observés lors de l'Ultra-Trail du Mont-Blanc (UTMB), engendre une pression excessive sur la végétation alpine et accélère le phénomène de piétinement¹⁹.

18 Pourquoi la ville d'Annecy se désengage de la Coupe du Monde de Biathlon au Grand-Bornand, Ecolosport, 20/12/2024, <https://ecolosport.fr/blog/2024/12/20/pourquoi-ville-annecy-se-desengage-de-la-coupe-du-monde-de-biathlon-grand-bornand/>

19 Détruire ce que l'on célèbre : l'impasse écologique des compétitions de montagne, Clara Chassot, HEConomist, 10/04/2025 <https://heconomist.ch/2025/04/10/detruire-ce-que-on-celebre-limpasse-ecologique-des-competitions-de-montagne/>

« *On ne peut plus fermer les yeux : notre terrain de jeu disparaît sous nos yeux* », (Kilian Jornet, traileur espagnol)

Cependant, il est à noter que certaines organisations sportives ont pris conscience de ces effets et ont mis en œuvre des mesures d'atténuation : limitation du nombre de participants, sensibilisation environnementale, chartes écoresponsables, partenariats avec les parcs naturels. Toutefois, comme le souligne Christophe Gauchon ces actions restent encore inégalement appliquées, et leur efficacité dépend largement du cadre réglementaire et de la volonté locale d'intégrer des objectifs écologiques à la stratégie touristique. Le Marathon du Mont-Blanc, événement de renommée mondiale qui se déroule chaque année depuis 2003, au départ de Chamonix²⁰. Depuis 2021, cet événement se veut véritablement écoresponsable. Ils s'engagent à travers la provenance des produits alimentaires, valorisant des produits bio et locaux mais également à travers la gestion des déchets. Ils se veulent précurseur en matière de limitation de l'impact carbone des transports en imposant une compensation carbone pour tous les coureurs depuis cette année²¹s. Bien que l'organisation accueille plus de 10 000 coureurs chaque année, elle se veut précurseur en conjuguant un événement sportif majeur et un coup environnemental réduit.

Dans un contexte de changement climatique et de perte de biodiversité, la question d'une évaluation systématique de la capacité de charge des milieux montagnards devient essentielle, notamment pour garantir un équilibre entre pratique sportive, attractivité touristique et préservation des milieux naturels.

2.3.2. Une capacité de charge fragile

La capacité de charge des espaces de montagne désigne le seuil critique au-delà duquel la fréquentation humaine, notamment touristique, commence à engendrer des impacts négatifs sur l'environnement naturel, les infrastructures, les populations locales ou encore l'expérience des visiteurs²². En effet, les écosystèmes alpins ou pyrénéens, sont vulnérables au piétinement, à la pollution, à la consommation excessive de ressources naturelles comme l'eau ou le bois, ainsi qu'à la pression foncière. Par ailleurs, les capacités d'accueil des infrastructures (routes, parkings,

20 Le Marathon du Mont-Blanc, <https://www.marathonmontblanc.fr/qui-sommes-nous/historique-et-valeurs>

21 Un Marathon écoresponsable, <https://www.marathonmontblanc.fr/qui-sommes-nous/environnement>

22 Capacité de charge d'un milieu, Géoconfluences, 01/2025, <https://geoconfluences.ens-lyon.fr/glossaire/capacite-de-charge-dun-milieu>

hébergements, services publics) sont souvent limitées en raison des contraintes topographiques et climatiques. Lorsqu'elle est dépassée, la capacité de charge peut entraîner une dégradation des milieux, un sentiment de saturation chez les résidents, voire une baisse de la qualité touristique²³. De fait, sa prise en compte est essentielle pour mettre en œuvre des stratégies de gestion durable, intégrant à la fois la protection des milieux, la régulation des flux, et la préservation de la qualité de vie locale (Vlès, 2021).

2.3.2.1. Le cas des parcs nationaux de montagne

Dans les parcs nationaux de montagne, la question de la capacité de charge revêt une importance particulière en raison de la nécessité de concilier préservation des écosystèmes sensibles et accueil du public. Ces espaces protégés, souvent perçus comme des « sanctuaires naturels »²⁴, attirent chaque année des centaines de milliers de visiteurs en quête de nature, de paysages spectaculaires et d'activités de plein air comme la randonnée, l'alpinisme et le ski de randonnée. Dans les parcs comme celui de la Vanoise situé en Savoie, et celui des Pyrénées, situé dans les Hautes-Pyrénées, la concentration de touristes sur certains sentiers ou sites emblématiques provoque une érosion des sols, une dérégulation de la faune locale, une pollution visuelle et sonore ainsi que des problèmes face à la gestion des déchets (Vlès, 2021).

Face à une fréquentation annuelle de plus de 720 000 visiteurs²⁵, le Parc national de la Vanoise a mis en œuvre plusieurs mesures afin de concilier accueil du public et préservation des écosystèmes fragiles au travers d'une stratégie touristique adossée à la charte du parc. Parmi ces actions, nous pouvons retrouver :

- une création de zones de tranquillité pour la faune : certaines zones sensibles sont temporairement ou durablement interdites d'accès afin de protéger les espèces durant des périodes critiques, comme la reproduction ou l'hivernage.
- une sensibilisation aux impacts des activités : des campagnes d'information sont menées pour éduquer les visiteurs sur les conséquences de leurs activités, tant en été qu'en hiver, sur la biodiversité locale.

23 Capacité d'accueil, capacité de charge touristique, Géoconfluences, 31/01/2025, <https://geoconfluences.ens-lyon.fr/glossaire/capacite-d-accueil-capacite-de-charge-touristique>

24 Le tourisme, Parc national de la Vanoise, <https://www.vanoise-parcnational.fr/fr/des-actions/accompagner-le-developpement-local/le-tourisme>

25 Proposition de loi portant diverses mesures tendant à réguler « l'hyper fréquentation » dans les sites naturels et culturels patrimoniaux, 13/11/2019, Sénat, https://www.senat.fr/rap/119-110/119-110_mono.html

- l'élaboration de cartes interactives : des outils numériques sont développés pour informer les randonneurs des zones sensibles, des itinéraires recommandés et des réglementations en vigueur

Au delà des stratégies de régulation des flux touristiques mises en place par les parcs nationaux, ces derniers mettent également en place des suivis scientifiques et des stratégies scientifiques²⁶. Ces outils sont mobilisés afin de mesurer les effets du tourisme sur les milieux, par le biais de capteurs de fréquentation de certaines espèces. De surcroît, ils sont aussi au service des politiques publiques afin de d'acquérir des connaissances adaptées aux enjeux.

26 Stratégie scientifique : la politique de connaissance du Parc national de la Vanoise, 2016-2019, https://parcsnationaux.fr/sites/parcsnationaux.fr/files/available_docs/strategie_scientifique_vanoise.pdf

Chapitre 3 : L'itinérance pédestre

L'itinérance demeure un sujet et une pratique encore abstraite et surtout très personnelle. Pratique revenue tendance depuis le Covid-19 et son confinement, elle reste un exercice encore de niche et impressionnant par la liberté qu'elle incarne. Chacun en a sa propre définition à laquelle il applique ses propres règles. Dans le cadre de cette étude l'itinérance s'articulera uniquement autour de l'itinérance pédestre en montagne, excluant l'itinérance équestre ou à vélo.

3.1 La randonnée itinérante

3.1.1. L'incarnation de la liberté pour les pratiquants

Définir une pratique en plein renouveau qui se veut libre et dont chaque pratiquant en a sa propre définition n'est pas chose aisée.

La Fédération Française de Randonnée propose une définition globale : l'itinérance est une randonnée qui implique un changement journalier du lieu d'hébergement. Elle exclue donc les itinéraires parcourus à la journée à partir d'un même hébergement (FFR, 2021).

« A chaque touriste, son cheminement, ses espaces traversés. Dans ces trajectoires de circulation temporaire, les touristes dessinent autant d'itinéraires qui ne cessent de transgresser les limites de territoires attribués et appropriés par un groupe social »
(Rayssac, 2017)

Tout d'abord, l'itinérance est une forme de randonnée. La randonnée se définit comme une promenade longue et ininterrompue²⁷. La randonnée est aussi le fait de personnes qui chercheraient à revenir à des formes de simplicité de la vie, souvent associée à une redécouverte de soi (Barna, 2020). La randonnée est pratiquée également comme une sorte de thérapie, afin de fuir le stress et les préoccupations de la vie quotidienne ou pour la recherche d'un plaisir au coeur d'une expérience inédite dans un espace qui est chargé spirituellement, comme en montagne. D'autre part, cette

²⁷ Définition randonnée, CNRTL, <https://www.cnrtl.fr/definition/randonnée>

pratique peut être employée pour découvrir un territoire différent et satisfaire un besoin d'autonomie et de vitalité émotionnelle et physique (*ibid*).

« *Cheminer permet d'aboutir à une meilleure connaissance et acceptation de soi, car le bout de la route n'est pensable, n'est envisageable, qu'au prix de maints efforts, souffrances et concessions* » (Michel *in* Barna, 2020)

C'est alors dans ce contexte que vient s'inscrire la randonnée itinérante. Dans une première définition, Berthelot et Corneloup (*in* Barna, 2020), la définissent comme le déplacement sur un chemin à but plus ou moins défini. Cette explication représente la combinaison entre un itinéraire et le fait de plus ou moins errer autour de cet itinéraire. Selon maintenant la Fédération française de randonnée pédestre (FFRP) la randonnée itinérante se définit avec une donnée temporelle supplémentaire. Celle est donc explicitée comme une randonnée qui dépasse les trois jours, avec un hébergement dans des lieux différents²⁸.

Dans l'imaginaire collectif, les pratiquants de ce type de randonnée sont dotés d'un statut fort qui est lié aux vertus physiques et morales de la montagne. En effet, le montagnard serait ainsi celui qui « pratique la montagne en pleine conscience », la pratique veut notamment que la personne respecte tout ce qui se trouve dans l'environnement montagnard (Barna, 2020).

1.3.2. L'importance de la notion de déplacement

Un facteur essentiel inhérent à cette pratique concerne le déplacement. Cette notion du mouvement est véritablement au cœur de cette activité. Le déplacement figure comme une partie constituante de cette pratique, le fait de cheminer étant un but en soi. C'est en cela que la randonnée itinérante est différente de la pratique de la randonnée à la journée puisque ce n'est pas le sommet, le refuge, la vue ou tout simplement la finalité qui motive la pratique et qui compte mais bel et bien la marche (Barna, 2020). Selon Corneloup, l'itinérance symbolise une redéfinition des cadres de référence de la vie en société car l'individu devient co-auteur du mouvement. Elle représente ainsi une redéfinition de certaines valeurs et une démarche d'introspection.

²⁸ Les itinéraires de randonnée, FFRP, 26/03/2021, <https://www.ffrandonnee.fr/randonner/ou-pratiquer/les-itineraires-de-randonnee>

1.3.3. De la contemplation aux détours

De cette contemplation peut être ajouté le phénomène et le concept de l'errance. Cette notion fait lien avec cet état d'esprit et cette recherche de déconnexion personnelle et intrinsèque. De ce concept, Chiara Kirshner le développement à travers la notion de « détour ». Plusieurs « détours » composent la pratique de l'itinérance pédestre, à travers l'itinérance récréative qui se donne la liberté de modifier l'itinérance prévue à l'avance et selon les imprévus ou le désir.

En un premier temps, une forme de détour appelé « détour socioculturel » se distingue. Celui-ci s'opère sur le plan pragmatique via les expérimentations en matière de moyens de déplacement. Il s'opère également sur le plan de l'imaginaire via l'immersion sensorielle dans le milieu naturel. Maintenant, du point de vue des acteurs le détour socioculturel s'opère lorsque l'itinérance récréative devient une opportunité de valorisation des territoires et patrimoines situés entre les stations d'hiver et les sites touristiques, ainsi que l'émergence de nouvelles formes de gouvernance (Kirshner, 2020).

Puis, le détour existentiel intervient sur le plan relationnel via la recherche d'une correspondance intime avec l'autre, par exemple avec un compagnon de voyage ou un habitant dont on ne partage ni la langue ni la culture (*ibid*). Il intervient également s'il s'agit d'altérité du corps ou de l'environnement. L'itinérance se transforme alors en un chemin initiatique, dans une optique d'une meilleure connaissance de soi et de transformation personnelle (*ibid*).

3.2. La territorialisation des chemins de randonnée

1.3.1. Les acteurs autour de l'itinérance pédestre

En France, la randonnée pédestre est l'une des pratiques de pleine nature les plus répandues, avec près de 20 millions de pratiquants occasionnels ou réguliers (FFRandonnée, 2023). Son développement repose sur un réseau d'acteurs diversifiés, allant des structures associatives aux institutions publiques, en passant par les collectivités territoriales et les opérateurs touristiques. Cette pluralité reflète l'importance de la randonnée non seulement comme loisir populaire, mais aussi comme outil d'aménagement du territoire, de valorisation des patrimoines naturels et culturels, et de soutien aux économies rurales et montagnardes.

Au cœur de ce dispositif se trouve la Fédération française de la randonnée pédestre (FFRP), fondée en 1947. Elle joue un rôle central dans la gestion, l'entretien et la signalisation du réseau de sentiers balisés, notamment les fameux GR® (grandes randonnées), GR de pays et PR (promenades et randonnées), représentant plus de 180 000 km de sentiers à travers le pays²⁹. La fédération coordonne également les comités départementaux et régionaux, qui assurent la mise en œuvre locale des projets, en lien et en accompagnant les bénévoles et les collectivités locales³⁰.

Figure 5



Carte récapitulative de l'ensemble des itinéraires RGIP – Itinérance en France

Les collectivités territoriales (communes, communautés de communes, départements, régions) sont des acteurs clés, notamment pour le financement, l'aménagement, l'entretien des itinéraires et l'information aux usagers. De nombreux territoires ont intégré les sentiers de randonnée dans leur stratégie de développement touristique durable, en lien avec des dispositifs comme les Parcs naturels régionaux ou les sites Natura 2000.

29 Sentier, FFRP, <https://www.ffrandonnee.fr/randonner/sentiers/gr-ccess-creer-et-planifier-son-itineraire-sur-un-gr>

30 La FFRP au service des collectivités territoriales, 03/12/2019, FFRP, https://www.ffrandonnee.fr/s-informer/actualites/la-ffrandonnee-au-service-des-collectivites-territoriales?utm_source=chatgpt.com

L'État intervient surtout à travers les politiques nationales sportives, environnementales ou culturelles, et via certains établissements publics comme l'Office National des Forêts qui gère des portions de sentiers³¹. Enfin, de plus en plus d'acteurs privés ou associatifs tel que les offices de tourisme, hébergeurs et des associations de protection de la nature, proposent des services autour de la randonnée avec des cartes, des applications, accompagnement, animations.

Cette gouvernance multiniveaux et partenariale constitue une richesse, mais aussi un défi qui réside dans le maintien d'une cohérence d'ensemble dans un contexte d'usages multiples à travers la randonnée mais aussi le trail, le VTT, le pastoralisme et la préservation de la biodiversité.

3.2.2. La territorialisation du sentier

La territorialisation du sentier de randonnée renvoie à sa progressive inscription dans une logique de projet territorial, où il ne s'agit plus uniquement de tracer un itinéraire, mais de l'intégrer pleinement aux dynamiques locales de développement, d'aménagement et de valorisation patrimoniale. En tant qu'objet éminemment géographique mais aussi et surtout social, le sentier devient un support d'appropriation du territoire, mobilisé par une pluralité d'acteurs à travers les élus, les habitants, les associations, et les offices de tourisme, dans des démarches de structuration d'offres touristiques durables, de revitalisation rurale ou encore de médiation environnementale (Sobry, 2004). Ce processus est largement porté par des dispositifs de gouvernance multi-acteurs, comme les plans départementaux des itinéraires de promenade et de randonnée (PDIPR)³², qui favorisent la coordination entre collectivités, comités FFR et gestionnaires fonciers (FFR, 2023). À travers la signalétique, les aménagements ou les supports numériques, le sentier devient un vecteur de récit territorial, articulant nature, culture et mémoire locale. Par cette fonction narrative et structurante, il participe à la construction d'un territoire vécu, parcouru et raconté, où l'utilisateur devient acteur du paysage qu'il traverse (Bessy, 2013)). La territorialisation du sentier reflète ainsi une transition à travers celle d'un usage exclusivement sportif ou linéaire à une approche intégrée, où randonnée rime avec développement local, attractivité douce et protection des milieux.

31 L'ONF et la FFR renouvellent leur partenariat, ONF, https://www.onf.fr/espace-presse/%2B/510%3A%3Aonf-et-la-ffrandonnee-renouvellent-leur-partenariat.html?utm_source=chatgpt.com

32 PDIPR : Plan Départemental des Itinéraires de Promenade et de Randonnée, Protection juridique empruntant des chemins ruraux par imposition du maintien ou du rétablissement de leur continuité, <https://www.sportsdenature.gouv.fr/publications/outils-mobilisables-pour-perenniser-acces-lieux-de-pratique/pdipr>

3.3. L'itinérance pédestre, un outil pour s'évader de la vie

1.3.1. La marche comme un échappatoire à la vie quotidienne

La randonnée pédestre apparaît aujourd'hui comme une pratique privilégiée d'évasion face au rythme accéléré et souvent anxiogène de la vie urbaine et professionnelle. Elle s'inscrit dans une quête de rupture temporaire, voire symbolique, avec le quotidien, offrant à l'individu une parenthèse hors du tumulte, dans un cadre naturel propice au recentrage. Plusieurs travaux montrent que marcher dans la nature répond à un besoin croissant de déconnexion, de retour à soi et d'expérience sensorielle authentique. Comme le souligne Jean-Didier Urbain, la randonnée relève d'un « imaginaire de la fuite douce » puisqu'elle permet de quitter le monde sans le rejeter, de prendre distance sans disparaître. Cette mise à l'écart volontaire, souvent associée à des paysages de montagne, de forêt ou de littoral, est porteuse d'une forte charge émotionnelle et existentielle. Pour les randonneurs, le sentier devient un espace-temps suspendu, propice à la contemplation, à l'introspection et à une forme de réenchantement du rapport au monde (Barna, 2020). Cette fonction d'échappatoire n'est pas marginale, elle structure largement la motivation des pratiquants, comme l'ont montré les enquêtes de la FFRandonnée, où le besoin de calme, de nature et de liberté figure parmi les premières raisons de la pratique. La randonnée s'affirme ainsi comme un moyen d'échapper aux contraintes contemporaines, en réaffirmant une autonomie corporelle et mentale dans un monde souvent saturé. La randonnée itinérante permet également d'échapper à la « technologisation » de nos sociétés contemporaines (Kirshner, 2021).

A travers cette notion d'échappatoire se développe un rapport particulier à la contemplation et l'oisiveté. La contemplation peut être considérée comme un pas de plus vers le rapprochement avec la montagne (Barna, 2020). Ce besoin de ralentir intervient dans une posture de reconnexion sensorielle et surtout est volontaire. La pratique de l'itinérance se positionne de surcroît contre la montée de la performance désormais présente dans tous les aspects de la vie des individus, particulièrement dans le sport. Comme explicité précédemment, le but et la finalité ne réside pas dans la rapidité ni l'arrivée mais bien dans le chemin parcouru (Kirshner, 2021).

1.3.2. Le bivouac

Aborder l'itinérance pédestre sans parler du bivouac semble être impossible tant cet usage va de pair avec l'itinérance. La pratique du bivouac, c'est-à-dire le fait de dormir temporairement en pleine nature avec un équipement minimal (tente légère, sac de couchage ou hamac), connaît un regain d'intérêt dans le contexte actuel de recherche d'expériences de déconnexion, d'immersion et de liberté³³. Le bivouac se distingue du camping sauvage par sa dimension éphémère et discrète. Il répond à une aspiration contemporaine à l'autonomie, à la simplicité, et à une relation plus intime avec les milieux naturels, notamment en montagne. Le bivouac s'inscrit également dans une forme de rupture avec les normes, à travers la rupture avec l'hébergement encadré et les infrastructures touristiques mais aussi avec le fait de côtoyer en permanence d'autres individus. Les usagers recherchent une expérience montagnarde plus complète et plus authentique (AFIT, 1997).

Toutefois, cette pratique soulève également des enjeux réglementaires et écologiques. En France, le bivouac est toléré sous certaines conditions, notamment dans les parcs nationaux où il est autorisé à proximité immédiate des sentiers, entre 19h et 9h, mais strictement interdit dans les zones de réserve intégrale³⁴. Les risques de dégradation des milieux fragiles toujours avec la gestion des déchets ainsi que le dérangement de la faune ont conduit certains territoires à encadrer davantage la pratique, voire à la restreindre dans les zones très fréquentées (AFIT, 1997). Ainsi, le bivouac se situe à l'intersection entre une quête de liberté et une exigence croissante de responsabilité environnementale.

33 Ces touristes qui dorment à la belle étoile, 21/07/2009, Le Parisien, <https://www.leparisien.fr/societe/ces-touristes-qui-dorment-a-la-belle-etoile-21-07-2009-586297.php>

34 La réglementation du Parc national des Pyrénées, PNN des Pyrénées, <https://pyrenees-parcnational.fr/fr/le-parc-national-des-pyrenees/la-reglementation-du-parc-national-des-pyrenees>

Conclusion de la partie I

À travers cette première partie, nous avons posé les bases conceptuelles nécessaires afin d'appréhender l'itinérance pédestre dans les territoires de montagne. La montagne, loin d'être un espace uniforme, apparaît comme une construction à la fois physique, culturelle et sociale, marquée par une grande diversité de situations et de dynamiques. Son évolution historique révèle un processus de valorisation, mais aussi d'intenses tensions entre attractivité touristique et fragilité écologique. L'isolement, qu'il soit géographique, social ou économique, constitue une caractéristique majeure de nombreux territoires montagnards, générant à la fois des défis et des opportunités pour leur développement. Enfin, l'itinérance pédestre émerge non seulement comme une pratique de liberté individuelle, mais aussi comme un levier de mise en valeur territoriale, qui offre une nouvelle manière de lire, d'habiter et de valoriser ces espaces souvent marginalisés. Cette compréhension globale ouvre la voie à une réflexion approfondie sur le rôle de l'itinérance dans la transition durable des territoires de montagne.

Ces éléments nous poussent alors à nous interroger sur l'impact que peut avoir l'itinérance pédestre sur ces territoires isolés de montagne. Cette réflexion nous amène *in fine* à nous poser la question suivante :

Comment le regain d'intérêt actuel pour l'itinérance pédestre peut-il contribuer à la redynamisation des territoires isolés de montagne ?

PARTIE II

**L'itinérance pédestre et la redynamisation des
territoires isolés de montagne : un vecteur pour
permettre une réappropriation des marqueurs
culturels locaux**

Introduction de la partie II

Notre première partie nous a permis d'entrer plus profondément au sein des notions de la montagne, de l'évolution des territoires de cet espace et enfin de la pratique de l'itinérance pédestre. Cette montée en connaissance de ces sujets nous a permis de faire émerger une problématique autour des territoires isolés de montagne et l'impact que l'itinérance pédestre peut avoir sur le développement sur ces espaces :

Comment le regain d'intérêt actuel pour l'itinérance pédestre peut-il contribuer à la redynamisation des territoires isolés de montagne ?

Notre seconde partie va donc s'articuler autour de trois hypothèses distinctes, réparties en trois chapitres. Elles nous donneront des axes et des éléments de réponse à la problématique sus-dite.

En un premier temps, nous présenterons l'hypothèse que l'itinérance culturelle pédestre peut favoriser d'une part une connexion entre une population et son territoire dont la richesse culturelle est souvent ignorée, et d'autre part susciter l'intérêt pour les randonneurs itinérants.

En un second temps, l'éducation et la formation peuvent s'imposer comme des éléments majeurs dans la volonté d'initier un redéveloppement de ces territoires. Ces éléments permettraient notamment de mettre la jeunesse au coeur de cette volonté.

Enfin, nous clôturerons cette partie avec un chapitre autour de notre dernière hypothèse, à savoir l'importance d'un développement par l'image. Les notions de marketing, de communication sont indissociables de notre ère et il pourrait être bon de travailler sur l'attractivité de ces territoires.

Chapitre 1 : L'itinérance pédestre culturelle

Dans les territoires isolés de montagne, l'itinérance pédestre culturelle constitue bien plus qu'un simple mode de découverte puisqu'elle devient un outil de réappropriation identitaire. Dans ce chapitre nous nous intéresserons au concept de l'itinérance pédestre culturelle et à la place que l'itinérance pédestre peut avoir dans la reconstruction du lien identitaire.

1.1. Une reconnexion au territoire, pour les marcheurs et les habitants

1.1.1 S'approprier une histoire différemment

L'itinérance culturelle constitue un vecteur puissant de reconnexion au patrimoine et par extension à l'histoire de son territoire, notamment dans les territoires de montagne qui sont confrontés à la marginalisation, à l'oubli ou à la banalisation de leurs ressources patrimoniales. En replaçant la marche au cœur de la découverte, elle permet une approche lente, incarnée et sensorielle du territoire, propice à l'émergence d'un regard renouvelé sur les lieux familiers. Cette mise en mouvement favorise une relecture des paysages, où les éléments naturels comme les reliefs, les forêts, les anciens sentiers sous disparus des cartes et les éléments culturels qui comprennent les chapelles, les bergeries ou encore les murets sont perçus non plus comme des décors figés, mais comme les traces vivantes d'une histoire locale (Bourdeau, 2014). Le fait de cheminer par étapes sur plusieurs jours, d'entrer en contact avec des habitants, de lire des panneaux d'interprétation ou de suivre des récits audioguidés, encourage une appropriation active du patrimoine, qu'il soit matériel ou immatériel. Cette forme d'itinérance transforme le marcheur en passeur de mémoire autant qu'en usager du territoire.

1.1.2. Renforcer le lien identitaire

L'itinérance culturelle joue un rôle essentiel dans la reconstruction du lien identitaire entre les habitants et leur territoire, notamment dans les zones montagnardes qui sont confrontées à des phénomènes de dévitalisation ou d'uniformisation culturelle. En remettant en mouvement les corps à travers les paysages, en faisant revivre d'anciens chemins, en racontant les lieux et les savoirs oubliés, elle favorise une réappropriation symbolique du territoire. Ce lien identitaire repose sur une redécouverte active des composantes du patrimoine local peut importe qu'il s'agisse d'une architecture vernaculaire, d'un usage agropastoral, d'un toponyme, ou même d'un récit oral transmis de génération en génération (Guérin-Pace, 2006). L'itinérance permet ainsi de faire mémoire par le déplacement, de s'ancrer par le parcours, dans une temporalité lente qui renoue avec les rythmes du territoire (Bourdeau, 2014).

« L'espace est un doute, il ne donne pas prise immédiatement à l'identité (il ne nous est pas donné). Il faut en « faire la conquête ». » (Perrec in Guérin-Pace, 2006)

Elle renforce également le lien identitaire, en particulier pour les habitants eux-mêmes, qui redécouvrent à travers ces itinéraires la richesse et la diversité de leur environnement, souvent négligées au quotidien. En effet, d'après Di Méo (2007) le patrimoine encourage les groupes sociaux à prendre conscience des valeurs des générations antérieures, de se réapproprier les « mythes » générationnels. Par le biais de parcours thématiques sur par exemple l'histoire du pastoralisme, les routes de pèlerinage avec le très célèbre sentier de Saint-Jacques de Compostelle mais pas que, les sentiers de résistance, ou encore les circuits artistiques, l'itinérance culturelle permet d'ancrer à nouveau le patrimoine dans des pratiques contemporaines. Elle ne se limite donc pas à la préservation : elle le rend vivant, accessible, et participatif, en l'intégrant dans un projet global de territoire où la marche devient outil de médiation, d'éducation, et de transmission intergénérationnelle (Cousin, 2016).

Pour les habitants, notamment dans des territoires où la mémoire locale a été mise à distance par des décennies de modernisation, de centralisation et d'exode, ces parcours offrent l'opportunité de redevenir acteurs de leur propre histoire. Ils permettent de faire émerger un sentiment d'appartenance renouvelé, non plus imposé par des discours institutionnels ou une volonté purement marketing, mais co-construit à partir de pratiques situées, de récits partagés, de gestes

ordinaires redécouverts par les habitants. D'après un entretien réalisé avec un chargé de mission pour le développement de la *Via Francigena*, « ... *quand on marche ensemble puis qu'on découvre l'itinéraire et le patrimoine local ils redécouvrent parfois leur propre patrimoine local* », ce qui permet bien d'appuyer la notion de découverte ou redécouverte d'un propre patrimoine (Louis, chargé de mission *Via Francigena*, visio, entretien novembre 2024). Ce processus contribue aussi à réduire le sentiment de relégation, en valorisant la singularité du territoire et en inscrivant ses habitants dans une dynamique de reconnaissance. Comme le rappelle Jean-Didier Urbain (2002), « *marcher, c'est habiter autrement* ». L'itinérance incarne alors la production d'un espace vécu et signifiant, qui nourrit l'identité individuelle et collective. L'itinérance devient alors un outil de résistance douce à l'effacement des territoires, en réaffirmant leur identité ainsi que leur épaisseur historique.

1.1.3. L'initiative des grandes institutions

L'essor de l'itinérance pédestre culturelle ne peut être dissocié de l'implication croissante des grandes institutions publiques, nationales et européennes, qui en reconnaissent aujourd'hui le potentiel en matière de développement territorial, de valorisation patrimoniale et de transition touristique durable. Ces institutions jouent un rôle fondamental en tant que prescriptrices de politiques publiques, productrices de labels et actrices de financement. En France, des organismes tels que le Ministère de la Culture, le Ministère du Tourisme ou encore la Délégation interministérielle à l'aménagement du territoire (DATAR) ont soutenu la création d'itinéraires culturels structurants à l'échelle nationale et locale, dans une logique de désenclavement des espaces ruraux et de renforcement de la cohésion territoriale.

À l'échelle européenne, le Conseil de l'Europe joue un rôle pionnier à travers la création, dès 1987, du programme des Itinéraires culturels européens, qui promeut des parcours transnationaux autour de figures historiques, de mouvements culturels ou de valeurs communes³⁵. Les chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle, la *Via Alpina* ou la Route de l'Art Roman en sont des exemples emblématiques. Ces programmes offrent une reconnaissance symbolique, mais aussi des outils de coordination, de financement et de communication, qui permettent aux territoires notamment montagnards de s'inscrire dans une dynamique plus large, tout en valorisant leurs spécificités locales. Par ailleurs, des institutions comme l'UNESCO, via la labellisation de biens

35 Programme des Itinéraires Culturels du Conseil de l'Europe, Conseil de l'Europe, <https://www.coe.int/fr/web/cultural-routes/home>

culturels ou de paysages culturels, ou encore l'Union européenne, à travers ses programmes INTERREG ou LEADER, financent des projets liés à l'aménagement d'itinéraires, à la signalétique, à la médiation patrimoniale et à la mobilisation des acteurs locaux³⁶.

Ce soutien institutionnel est décisif, non seulement pour la création d'infrastructures ou la promotion touristique, mais aussi pour structurer des réseaux d'acteurs, favoriser des démarches participatives, et garantir la cohérence entre préservation patrimoniale et fréquentation. En reconnaissant l'itinérance pédestre culturelle comme un levier de développement durable, les institutions contribuent ainsi à inscrire cette pratique dans des politiques publiques durables, intégrées, et orientées vers une valorisation respectueuse et inclusive des territoires. De surcroît, ces institutions ne se veulent pas en parallèle mais bien conjointes aux acteurs locaux et aux habitants. Ils figurent comme les « ... *des ambassadeurs et les meilleurs ambassadeurs sont les locaux, les habitants* », (Louis, chargé de mission *Via Francigena*, visio, entretien novembre 2024). Ils sont les plus légitimes pour être au centre de l'organisation et de la promotion de leur territoire et de leur patrimoine. Les associations locales sont également des acteurs très importants.

1.2. Une médiation vivante du patrimoine

L'itinérance pédestre culturelle constitue une forme de médiation vivante du patrimoine en ce qu'elle permet une transmission incarnée, située et sensorielle des savoirs liés aux territoires. Cette médiation est aussi bien appliquée au patrimoine matériel qu'immatériel.

1.2.1. Le patrimoine matériel

L'itinérance pédestre culturelle offre une modalité singulière de médiation du patrimoine matériel, en favorisant une mise en relation directe, sensible et contextualisée avec les éléments tangibles du territoire. Contrairement à la visite ponctuelle d'un monument ou à la consommation rapide d'un site patrimonial, le cheminement à pied permet d'inscrire ces éléments dans une trame spatiale et narrative, où chaque rencontre avec une architecture, un vestige ou un aménagement paysager prend place dans une progression immersive. La chapelle isolée au détour d'un col, le pont de pierre enjambant une vallée ou la ruine d'un ancien moulin deviennent des jalons vivants, porteurs d'histoire et d'usages, qui se dévoilent dans un rythme lent et dans un cadre d'attention

³⁶ Le programme Interreg VI, Interreg, <https://www.interreg-fwvl.eu>

active (Bourdeau, 2014). Cette médiation s'enrichit souvent de dispositifs interprétatifs légers comme des panneaux ou des cartels, des topoguides ou même des applications mobiles. Tous ces dispositifs accompagnent le randonneur dans une lecture enrichie du lieu, tout en préservant la dimension contemplative et émotionnelle de la découverte. Dans les territoires de montagne, cette approche est particulièrement efficace pour redonner de la visibilité à un patrimoine vernaculaire souvent négligé comme des anciennes grandes d'alpage, des chapelles ou encore des abris. Dans le département de l'Ariège au coeur des Pyrénées, les orris sont des anciens abris de paysan-berger en montagne dans lesquels ces habitations en pierre sèche vivaient pendant quelques mois³⁷. Ils font l'objet de circuits mis en place pour les randonneurs afin de découvrir ces témoins d'une histoire pastorale locale³⁸. Ces éléments, inscrits dans le paysage quotidien des habitants deviennent des supports de narration territoriale qui reconnectent les marcheurs à une organisation spatiale façonnée par des siècles d'adaptation (Gravari-Barbas, 2020).

Ces objets du patrimoine matériel retrouvent alors une valeur mémorielle et culturelle grâce à l'itinérance. Ils redeviennent des marqueurs identitaires.

1.2.2. Le patrimoine culturel immatériel

Au delà des éléments tangibles abordés précédemment, l'itinérance pédestre culturelle joue un rôle fondamental dans la médiation du patrimoine culturel immatériel (PCI), en tant qu'elle favorise une expérience incarnée et située de pratiques, de récits et de savoirs vivants. Le patrimoine immatériel tel que défini par l'UNESCO englobe notamment les traditions orales, les savoirs artisanaux, les rites, les croyances populaires, les chants, les langues régionales et les pratiques liées à la nature et à l'univers³⁹. Ces formes souvent invisibles du patrimoine sont pourtant constitutives de l'identité d'un territoire, particulièrement en montagne où elles s'inscrivent dans des dynamiques de transmission et de relation au milieu naturel. Dans les territoires de montagne, souvent confrontés à l'effacement de ces pratiques sous l'effet de la mondialisation et du vieillissement de la population, l'itinérance pédestre culturelle constitue une stratégie de valorisation et de revitalisation. Elle permet de réactiver des pratiques dites minorées comme le patois, les chants traditionnels ou encore les récits de transhumance. Ces éléments sont rendus visibles et signifiants par leur intégration dans une narration globale du territoire, accessible au

37 Les orris : anciens abris des bergers en montagne, Ariège Pyrénées, <https://www.ariège.com/decouvrir-ariège/autrefois-en-ariège/orris-des-bergers>

38 Le circuit des Orris – étangs de Roumazet et Soucarrane, Pyrénées Ariégeoises Tourisme, <https://www.pyrenees-ariégeoises.com/offres/le-circuit-des-orris-etangs-de-roumazet-et-soucarrane-azat-fr-4444824/>

39 Patrimoine culturel immatériel, UNESCO, <https://ich.unesco.org/fr/qu-est-ce-que-le-patrimoine-culturel-immateriel-00003>

marcheur. En cela, l'itinérance devient un outil de médiation sensible et participative, dans lequel le patrimoine immatériel ne se limite pas à un inventaire figé mais se donne à vivre, à partager. Elle contribue ainsi à faire du territoire un lieu de culture vivant où la mémoire n'est pas un simple héritage mais une ressource pour l'avenir.

Un des éléments les plus significatif de cette volonté de redynamisation s'incarne à travers la transhumance. Selon le Ministère de la Culture et le ministère de l'Agriculture et de la Souveraineté alimentaire, la transhumance est un déplacement saisonnier de personnes et de leur bétail entre plusieurs régions géographiques ou climatiques⁴⁰. Elle implique des pratiques sociales et des rituels relatifs aux soins, à l'élevage et au dressage des ressources naturelles. Cette pratique est inscrite depuis le 6 décembre 2023 au PCI à l'UNESCO, ce qui marque une reconnaissance profonde des savoir-faire et de l'ensemble des pratiques⁴¹. D'autant plus que cette pratique et cette reconnaissance a permis de conjuguer le patrimoine 10 pays européens afin d'obtenir cette protection. La patrimonialisation de la ressource immatérielle pastorale et plus particulièrement autour de la transhumance est une forme de réappropriation de la culture locale (Di Méo, 2007). Elle permet également une valorisation de l'identité d'un territoire à travers le rattachement à une temporalité extérieure à la société actuelle (*ibid*). Ce patrimoine pastoral permet de faire le lien entre toutes les générations.

1.3. S'appropriier le passé à travers la patrimonialisation

1.3.1. Le processus de patrimonialisation

La patrimonialisation est l'acte de reconnaître un héritage culturel comme patrimoine. C'est le processus de création du patrimoine⁴². Di Méo définit la patrimonialisation comme un processus en plusieurs étapes. La première phase au processus de patrimonialisation commence avec la prise de conscience patrimoniale. Puis vient la mise en place d'une organisation d'une stratégie de patrimonialisation. Il est en effet nécessaire de prendre en considération le système d'acteurs impacté et impactant, et les dynamiques sur le territoire. Cette étape permet d'organiser le processus

40 La transhumance reconnue au patrimoine culturel immatériel de l'humanité de l'Unesco, Ministère de l'Agriculture, 08/12/2023, <https://agriculture.gouv.fr/la-transhumance-reconnue-au-patrimoine-culturel-immateriel-de-lhumanite-de-lunesco>

41 La transhumance, un patrimoine classé à l'UNESCO, Parcs naturels régionaux de France, <https://www.parcs-naturels-regionaux.fr/les-enjeux/agriculture-et-alimentation/la-transhumance-un-patrimoine-classe-lunesco>

42 Patrimonialisation, Géoconfluences, 12/2019 <https://geoconfluences.ens-lyon.fr/glossaire/patrimonialisation>

de patrimonialisation en prenant en compte la gouvernance présente sur le territoire. Enfin, la conservation, l'exposition et la valorisation des patrimoines relèvent de la partie concrète de ce processus et aboutissent à la reconnaissance et à la valorisation d'un patrimoine. La patrimonialisation répond donc à différents enjeux. Elle répond à une demande et/ou un besoin social à travers lequel elle fait intervenir un jeu de gouvernances et des choix stratégiques en terme de valorisation culturelle.

L'itinérance pédestre culturelle peut pleinement s'inscrire dans ce processus. Elle participe à l'identification, à la valorisation et à la transmission d'éléments du patrimoine. En reliant les points patrimoniaux par des sentiers le parcours pédestre devient un outil de mise en patrimoine. De surcroît, en rendant ces patrimoines accessibles l'itinérance renforce leur valeur d'usage autant que leur valeur symbolique. Le sentier devient ainsi un support de narration territoriale.

1.3.2. Faire vivre le patrimoine

Parfois, l'histoire et la vie lèsent certaines facettes du passé d'une activité et/ou d'une population.

Longtemps négligé, parfois perçu comme un héritage « sale » ou dépassé, le patrimoine minier fait aujourd'hui l'objet de démarches actives de patrimonialisation. Ces démarches visent non seulement à conserver les vestiges physiques, mais aussi à valoriser la mémoire des hommes et des territoires qui ont été façonnés par ces activités. Dans les Alpes, par exemple, le projet européen MIMO (Mines de Montagne)⁴³, soutenu par le programme Interreg ALCOTRA, propose de réinscrire les anciens sites miniers dans des itinéraires culturels à travers des restaurations, des sentiers d'interprétation, et une coopération transfrontalière (France-Italie) autour d'une identité industrielle alpine partagée⁴⁴. Ces actions permettent de transformer des friches techniques en ressources touristiques et pédagogiques, en lien avec les enjeux contemporains de reconversion économique, de revitalisation locale et de transmission mémorielle.

43 Mi.Mo. Mines de Montagne, Interreg, <https://www.interreg-alcotra.eu/fr/mimo-mines-de-montagne>

44 Projet européen Mines de Montagne Sauvegarde et valorisation du patrimoine minier alpin, Département de la Savoie, https://patrimoines.savoie.fr/web/psp_14983/projet-europeen-mines-de-montagne-sauvegarde-et-valorisation-du-patrimoine-minier-alpin

Le patrimoine minier regroupe l'ensemble des éléments matériels et immatériels hérités des activités d'extraction, de transformation et de transport des ressources du sous-sol : mines de fer, de cuivre, de sel, de charbon, ou encore carrières de pierre (Morlette, 2024). Il comprend aussi bien les infrastructures industrielle tel que les galeries, les puits et les bâtiments techniques, les paysages aménagés qui comprennent les terrils, les plans inclinés, les tracés de wagonnets, que les mémoire(s) sociale(s) et technique(s) liées aux communautés ouvrières, aux gestes du travail, aux luttes sociales ou à la transmission intergénérationnelle des savoir-faire (*ibid*). Dans les territoires de montagne, ce patrimoine prend une dimension particulière du fait de la rudesse des conditions d'exploitation, de la technicité des installations en altitude, mais aussi du rôle stratégique qu'ont joué certaines mines dans l'économie locale et régionale entre le Moyen Âge et le XXe siècle (Pailhès, 2021).

Le patrimoine minier montagnard est donc bien plus qu'un vestige du passé. Le placer au centre d'un itinéraire culturel permettrait de sauver ce patrimoine tombé dans l'oubli.

Chapitre 2 : Eduquer et former au coeur de la montagne

Dans les territoires de montagne isolés, la conjugaison de l'éducation et de la formation professionnelle liée à l'itinérance pédestre peut constituer un vecteur majeur de revitalisation. En mobilisant l'apprentissage actif, la transmission des savoirs locaux et la valorisation des patrimoines, la randonnée se présente tel un outil pédagogique puissant afin de reconnecter les jeunes à leur environnement ou susciter l'intérêt pour ces lieux.

2.1. L'itinérance comme outil pédagogique territorial

2.1.1. Une éducation au territoire, par le territoire

Associer éducation et itinérance dans les territoires isolés peut permettre de mettre en œuvre une éducation au territoire. C'est un concept qui désigne une manière de penser, l'école, la formation et la culture non pas de manière abstraite, mais comme des modes d'habiter, de connaître et de s'impliquer activement dans un espace localisés (Vanier, 2008). Cette approche éducative, développée notamment dans les travaux sur la géographie sociale et la pédagogie du territoire, considère que le territoire n'est pas seulement un décor ou une ressource, mais un vecteur de transmission et de projet collectif.

Dans cette perspective, la valorisation des sentiers de randonnée comme supports de médiation peut être un biais de développement essentiel. Des dispositifs tels que les parcours d'interprétation et les carnets de territoire permettent d'ancrer l'apprentissage dans une expérience sensible, où la marche devient un acte de lecture et d'écriture du territoire. Ces outils pédagogiques, de plus en plus mobilisés dans les Parc Naturels Régionaux, favorisent une réappropriation collective des paysages, des savoir-faire et des mémoires locales⁴⁵.

45 La sensibilisation au territoire, aux patrimoines, PNR Pyrénées Ariégeoises, <https://www.parc-pyrenees-ariegeoises.fr/les-actions-du-parc/la-sensibilisation-au-territoire-aux-patrimoines/>

2.1.2. L'apprentissage actif

L'apprentissage actif repose sur l'idée que les individus apprennent mieux lorsqu'ils sont directement impliqués dans leur environnement d'apprentissage, par l'action, l'expérimentation et la résolution de problèmes réels. Contrairement aux approches traditionnelles de transmission de savoirs en salle, l'itinérance engage pleinement les dimensions corporelles, sensorielles, cognitive et émotionnelle du participant.

La marche à travers les paysages montagnards stimule en effet une relation dynamique au territoire : lecture de carte, orientation, observation de la faune et de la flore, compréhension des systèmes agro-pastoraux, repérage des formes paysagères ou des vestiges historiques. Chaque étape du chemin devient une situation-problème propice à l'éveil critique : pourquoi tel village est-il abandonné ? Comment les anciens chemins muletiers structuraient-ils l'économie locale ? Quelle est l'empreinte du pastoralisme sur les milieux naturels ? Ce mode d'apprentissage par projet, basé sur l'observation, l'enquête et l'interprétation en situation, est reconnu pour ses vertus pédagogiques (Kolb, 1984).

Par ailleurs, l'itinérance favorise un apprentissage coopératif : en groupe, les randonneurs doivent gérer l'effort, s'entraider, partager des ressources, et négocier des décisions collectives. Cela développe des compétences transversales recherchées dans de nombreux domaines professionnels : autonomie, travail en équipe, adaptabilité, gestion de l'incertitude. De nombreuses initiatives éducatives en montagne, notamment portées par les Parcs naturels régionaux, utilisent ainsi la randonnée comme outil d'apprentissage actif global, combinant connaissances du territoire, compétences sociales et sensibilisation environnementale (PNR Pyrénées Ariégeoises, 2021).

Enfin, cet apprentissage en mouvement permet de mobiliser l'intelligence sensible. L'expérience esthétique des paysages, l'écoute du milieu naturel, l'attention aux signes du territoire comme la toponymie, enrichissent la compréhension rationnelle par une approche sensible, émotionnelle et mémorielle (Kolb, 1984). C'est cette profondeur de l'expérience vécue, associée à l'acquisition de savoirs et de savoir-faire en situation réelle, qui confère à l'itinérance pédestre sa puissance éducative particulière, notamment en milieu montagnard où la diversité des environnements renforce les occasions d'apprentissage.

2.1.3. La randonnée comme support de projet éducatifs

Si nous élargissons ici l'échelle, il est bon d'observer que la pratique de la randonnée peut figurer comme un outil pédagogique, capable de soutenir des apprentissages riches, contextualisés et porteurs de sens, particulièrement précieux dans les territoires de montagne en quête de revitalisation éducative et sociale.

Utiliser la randonnée comme projet éducatif répond à plusieurs enjeux contemporains à savoir reconnecter les jeunes à leur environnement, développer leur autonomie, encourager l'apprentissage par l'expérience et favoriser une pédagogie active. Comme le souligne David Kolb (1984) dans sa théorie de l'apprentissage expérientiel, l'expérience concrète est un vecteur essentiel du développement cognitif et affectif. Dans ce modèle, la randonnée permet de mobiliser toutes les dimensions de l'apprentissage : observation, expérimentation, réflexion et conceptualisation.

Les territoires de montagne se prêtent particulièrement à cette approche. En marchant à travers des vallées, des cols et des sentiers historiques, les élèves ou participants sont confrontés directement aux réalités géographiques, écologiques, historiques et économiques des lieux. Ils peuvent ainsi comprendre les enjeux de gestion de l'espace, la relation entre société et environnement, ou encore la transformation des paysages sous l'effet des activités humaines (Bourdeau, 2014).

Dans ce cadre, la randonnée est souvent intégrée dans des projets pédagogiques transdisciplinaires, associant géographie, histoire, sciences naturelles, éducation civique et artistique. Par exemple, le Parc naturel régional des Pyrénées Ariégeoises propose des séjours éducatifs combinant randonnée, découverte du patrimoine, ateliers de cartographie participative, écriture de carnets de voyage et analyse écologique (PNR Pyrénées Ariégeoises, 2021). Ces projets favorisent une éducation au territoire, selon laquelle apprendre passe aussi par le fait d'habiter, de parcourir et de ressentir l'espace (Vanier, 2008).

La randonnée permet également de développer des compétences sociales et comportementales essentielles : autonomie, coopération, gestion de l'effort, prise de décision collective. Ces dimensions sont aujourd'hui reconnues dans les démarches d'éducation à la citoyenneté et de développement des compétences psychosociales prônées par l'UNESCO et l'Éducation nationale⁴⁶.

46 Repenser l'éducation : vers un bien commun mondial, UNESCO, 2023, <https://www.unesco.org/fr/articles/repenser-leducation-vers-un-bien-commun-mondial>

Enfin, la randonnée éducative peut jouer un rôle dans la lutte contre les inégalités territoriales. En proposant des expériences de pleine nature accessibles, notamment aux jeunes des territoires ruraux ou isolés, elle contribue à leur offrir de nouvelles perspectives d'appropriation de l'espace et de projet professionnel avec des métiers liés à *l'outdoor*, de l'éducation environnementale ou encore de la valorisation du patrimoine).

2.1.4. La transmission de savoirs locaux

Dans les territoires isolés de montagne, souvent confrontés à un risque d'oubli ou d'érosion culturelle, l'itinérance pédestre se révèle être un outil privilégié de transmission des savoirs locaux. En reliant les paysages aux récits, les gestes aux lieux, les pratiques aux mémoires, la marche permet de redonner vie aux savoirs traditionnels, longtemps transmis oralement et par l'expérience.

Les savoirs locaux, définis par Berkes (1999) comme l'ensemble des connaissances, pratiques et représentations développées par les communautés au fil du temps et en interaction avec leur environnement, constituent une ressource immatérielle essentielle pour la compréhension et la gestion durable des territoires montagnards. Il s'agit de savoir-faire pastoraux, artisanaux, mais aussi de savoirs écologiques comme la lecture du terrain, climatologie populaire et culturels.

Ce processus de transmission repose sur une logique de rencontre intergénérationnelle. Des anciens, des agriculteurs, des guides locaux ou des conteurs deviennent les passeurs de ces savoirs vivants, en les transmettant lors de balades, d'ateliers ou de moments conviviaux au cours des étapes. Cette dynamique est essentielle pour réenraciner les jeunes générations dans une histoire locale souvent occultée par les processus de modernisation et de mondialisation (Vanier, 2008).

De plus, en favorisant la reconnaissance et la valorisation des savoirs locaux, l'itinérance pédestre contribue à redonner de la fierté aux habitants et à renforcer l'identité territoriale. Elle participe à une forme de résistance culturelle contre l'uniformisation des modes de vie et à l'émergence de nouveaux modèles de développement fondés sur la diversité culturelle et l'attachement aux lieux (Gumuchian, 2007).

2.2. Une formation professionnelle ancrée dans les territoires

2.3.1. L'emploi non délocalisable

Dans les territoires isolés de montagne, la formation professionnelle locale représente un levier stratégique de redynamisation socio-économique. En formant les habitants aux métiers liés directement aux ressources, aux patrimoines et aux pratiques du territoire, ces dispositifs permettent de consolider un modèle de développement fondé sur les savoir-faire locaux et sur la valorisation durable de l'espace montagnard. L'itinérance pédestre, en tant que pratique de découverte et de médiation territoriale, joue ici un rôle moteur dans la création d'emplois non délocalisables.

Un emploi non délocalisable se définit comme une activité économique qui, par sa nature même, est indissociable du territoire où elle est exercée (Béhar, 2011). Dans le contexte des montagnes ariégeoises, par exemple, les métiers liés à l'accompagnement de randonnées (accompagnateur en montagne diplômé d'État), à l'aménagement de sentiers (baliseur, technicien des espaces naturels), à l'accueil touristique rural (gîte d'étape, refuge, artisanat d'accueil), ou encore à la médiation patrimoniale (guide nature, conteur de territoire), constituent autant de professions directement ancrées dans le tissu local.

La montée en puissance de la demande de tourisme de nature et de pratiques d'itinérance douce renforce l'intérêt stratégique de ces métiers. Selon Bourdeau (2014), l'essor de l'itinérance culturelle et environnementale en montagne nécessite une montée en compétences sur place, adaptée aux enjeux de durabilité, de qualité d'accueil et de transmission culturelle. De nombreuses formations sont ainsi développées en partenariat avec les Parcs naturels régionaux, les centres de formation ruraux ou encore les structures intercommunales (PNR Pyrénées Ariégeoises, 2021). Elles permettent d'offrir des perspectives professionnelles pérennes aux jeunes habitants ou aux nouveaux arrivants, en liant formation, employabilité locale et attractivité territoriale.

Par ailleurs, les métiers créés autour de l'itinérance renforcent l'économie présenteielle, c'est-à-dire l'ensemble des activités générées par la présence de visiteurs ou de résidents permanents (Talandier, 2007). Chaque emploi ainsi ancré contribue non seulement au maintien de services de proximité (hébergement, restauration, artisanat) mais aussi à la valorisation continue du territoire à travers des récits, des gestes et des savoir-faire spécifiques. Ce type d'économie est particulièrement crucial pour des territoires en déprise, où les formes industrielles ou agricoles classiques se sont affaiblies.

En encourageant la formation de professionnels polyvalents, sensibles aux questions environnementales, patrimoniales et culturelles, les territoires de montagne construisent ainsi une résilience économique basée sur leur singularité, leur patrimoine vivant et leur capacité à proposer des expériences uniques, enracinées dans les lieux.

2.3.2. Le rôle des institutions

Le développement de formations professionnelles adaptées aux réalités locales et la création d'emplois non délocalisables en territoire de montagne ne peuvent se concevoir sans l'implication active des institutions publiques. Celles-ci, à différentes échelles jouent un rôle structurant dans la conception, le financement, la coordination et la reconnaissance des projets de formation liés à l'itinérance pédestre et à la valorisation territoriale.

À l'échelle locale et départementale, les conseils départementaux et les intercommunalités participent au diagnostic des besoins en compétences spécifiques aux activités de pleine nature et d'itinérance. Ils soutiennent la création de centres de formation ruraux ou collaborent avec les organismes existants pour proposer des formations de proximité adaptées accompagnateur en montagne, technicien d'entretien des sentiers, animateur patrimoine et nature (Conseil Départemental de l'Ariège, 2022).

Les Parcs naturels régionaux, en particulier, ont un rôle moteur. Ils articulent formation, développement économique et valorisation durable du territoire. Le PNR des Pyrénées Ariégeoises développe par exemple des programmes de formation professionnelle ciblés sur les métiers liés à l'itinérance pédestre (accueil, médiation, valorisation de sentiers) et anime des réseaux d'acteurs locaux pour favoriser l'installation d'activités liées à l'économie présentielle (PNR Pyrénées Ariégeoises, 2021). Ils travaillent aussi à la labellisation des itinéraires qui soutiennent ensuite les créations d'emplois.

À l'échelle régionale, les Régions gèrent les compétences, formation professionnelle et financent de nombreux dispositifs spécifiques pour accompagner les publics vers les métiers de la montagne et du tourisme durable. Le Contrat de plan régional de développement des formations et de l'orientation professionnelles (CPRDFOP) de la Région Occitanie intègre explicitement des axes sur les métiers liés à l'environnement, au tourisme patrimonial et aux activités de pleine nature⁴⁷.

⁴⁷ Le Contrat de Plan Régional de Développement des Formations et de l'Orientation Professionnelles (CPRDFOP) 2022-2028, La Région, 1<https://www.laregion.fr/CPRDFOP>

À l'échelle nationale et européenne, les dispositifs comme le Plan Montagne (Ministère de la Cohésion des territoires, 2017) ou les financements LEADER (programme européen pour les territoires ruraux), offrent des leviers financiers pour créer des centres de formation, moderniser les équipements, développer des parcours certifiants et soutenir l'innovation pédagogique en lien avec l'itinérance et la mise en valeur des patrimoines.

Enfin, les fédérations professionnelles, telle que la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, interviennent également dans la formation, la certification (brevets fédéraux, baliseurs, animateurs de randonnée) et la structuration des métiers liés à l'itinérance.

En conjuguant des actions de planification territoriale, financements ciblés, création de diplômes adaptés et animation de réseaux d'acteurs, les institutions contribuent ainsi de manière déterminante :

- Fixer les populations en offrant des perspectives professionnelles locales
- Soutenir des formes économiques non délocalisables
- Valoriser les ressources territoriales spécifiques
- Renforcer l'attractivité et la résilience des territoires de montagne.

2.3.3. Enraciner la jeunesse dans les territoires

Nous avons pu constater précédemment que les territoires isolés de montagne sont fortement concernés par le vieillissement de leur population. Ainsi, enraciner la jeunesse se présente alors comme un enjeu crucial afin de préserver et d'enraciner leur avenir économique, social et culturel.

L'exode des jeunes vers les villes, largement documenté depuis le milieu du XX^e siècle (Kayser, 1990), a fragilisé les territoires ruraux de montagne, laissant derrière lui un vieillissement démographique et une perte de dynamiques locales. Face à ce constat, proposer aux jeunes des projets professionnels ancrés dans les ressources du territoire, en lien avec les activités d'itinérance douce, offre une double opportunité : réenracinement social et création d'emplois non délocalisables (Béhar, 2011).

Les formations aux métiers de la randonnée, de l'accueil touristique durable, de la médiation culturelle et environnementale permettent aux jeunes d'envisager un avenir professionnel viable dans leur territoire d'origine ou d'adoption (Parc naturel régional des Pyrénées Ariégeoises, 2021). En participant à l'entretien et à la valorisation des sentiers, à la création d'offres de randonnées thématiques, ou encore à l'animation patrimoniale en lien avec l'itinérance, ils deviennent acteurs du développement local. Ce processus contribue à renforcer leur sentiment d'appartenance et leur identité territoriale, deux dimensions fondamentales de l'enracinement (Vanier, 2008).

De plus, de nombreux projets favorisent une implication directe des jeunes dans la construction des itinéraires ou des événements (les chantiers participatifs, les festivals de randonnée). Ces expériences, valorisées dans leur parcours de formation ou dans des dispositifs de volontariat rural comme le service civique proposé par InSite aussi appelé « Erasmus rural » qui permet à des jeunes entre 18 et 30 ans de travailler et de vivre durant six mois au coeur de petites communes en Occitanie, Corse, Paca, Normandie ou Auvergne-Rhône-Alpes⁴⁸. Cela permet de donner du pouvoir d'agir aux jeunes sur leur environnement immédiat, tout en développant leurs compétences citoyennes et professionnelles.

L'ancrage territorial par l'itinérance pédestre a également une dimension symbolique forte : en marchant, en racontant, en aménageant, en transmettant, les jeunes réinscrivent leur génération dans une continuité historique et spatiale, tout en adaptant les patrimoines aux enjeux contemporains de durabilité et de transition écologique (Bourdeau, 2014).

Enfin, en créant des perspectives professionnelles valorisantes et durables, les institutions locales et régionales offrent aux jeunes une alternative crédible au départ vers les métropoles. Elles renforcent ainsi la capacité des territoires montagnards à être des espaces choisis et porteurs de projets, et non plus seulement des espaces de passage ou de repli.

48 L'« Erasmus rural » : un service civique de 6 mois, Les Echos, 13/02/2023, <https://start.lesechos.fr/societe/engagement-societal/lerasmus-rural-un-service-civique-de-6-mois-a-la-campagne-1387428>

Chapitre 3 : Le développement par l'image

Dans les territoires isolés de montagne, le développement de l'image territoriale constitue un moyen stratégique pour renforcer la visibilité, l'attractivité et la reconnaissance de ces espaces longtemps perçus comme périphériques. À travers ce dernier chapitre nous aborderons les différents paramètres qui permettent la construction et le développement d'un territoire via son image.

3.1. La création de marques

3.1.1 Le marketing territorial

Le marketing territorial joue un rôle croissant dans la dynamisation des territoires de montagne isolés, confrontés à des défis structurels.

Le marketing territorial désigne la manière dont les pouvoirs publics utilisent les techniques de la publicité et de la communication, issues du monde de l'entreprise afin de promouvoir leurs territoires⁴⁹. Ces pratiques existent à toutes les échelles, depuis la promotion d'une petite commune à celle d'un Etat. Le but est de créer une forte attractivité et d'attirer des populations « *désirables* », des investissements et/ou des entreprises⁵⁰ e. Dans ce contexte, il ne s'agit plus seulement de promouvoir un lieu, mais bien de construire une stratégie d'attractivité différenciée, capable de mobiliser les ressources locales et d'orienter un projet de territoire. Tel que défini par Gumuchian (2007), le marketing territorial permet aux territoires d'« entrer dans la compétition » tout en valorisant leur identité propre, fondée sur des éléments tangibles comme les paysages, les savoir-faire, le patrimoine mais aussi sur des éléments intangibles qui renvoient au patrimoine culturelle immatériel évoqué précédemment.

Dans les territoires de montagne, cette démarche prend un sens particulier puisqu'elle permet de requalifier l'image d'un lieu, d'une vallée créée par l'altérité géographique, associée à l'isolement ou à la rudesse en atout. Le marketing territorial participe ainsi à la transformation du regard porté sur ces espaces, qui deviennent des lieux de ressourcement, de nature préservée, d'authenticité et de qualité de vie. Le marketing territorial devient un outil de résilience : il permet

49 Marketing territorial, Géoconfluences, 01/2024, <https://geoconfluences.ens-lyon.fr/glossaire/marketing-territorial>

50 Cours Barthe Laurent, 2025, « Cours de marketing stratégique – Marketing territorial »

aux territoires de montagne isolé non seulement de survivre, mais aussi de se redéfinir et de se projeter dans l'avenir, en s'appuyant sur leurs forces et en développant une attractivité choisie, cohérente et durable.

Par ailleurs, le marketing territorial peut contribuer à favoriser la coopération entre acteurs locaux (les collectivités, les entreprises et les associations), en structurant des actions collectives autour d'une vision partagée du développement (Manfredini, 2019). Il soutient également des démarches de revitalisation économique, en attirant de nouvelles clientèles à travers de nouvelles formes de tourisme (le *slow tourism*, tourisme patrimonial, itinérance douce) et en promouvant les initiatives locales. Comme le souligne Gumuchian (2007), ces démarches peuvent contribuer à un véritable développement territorial par les ressources. En effet, au lieu d'importer des modèles il s'agit de valoriser ce qui fait la richesse et la singularité de chaque montagne.

3.1.2. Les marques territoriales au coeur des acteurs locaux

Les marques territoriales sont devenues des instruments stratégiques dans la gouvernance contemporaine des territoires, particulièrement en montagne où les dynamiques de développement doivent composer avec les problématiques liées à ces espaces. La marque territoriale se distingue de la simple communication touristique puisqu'elle vise à mettre en forme une identité partagée, à structurer un récit collectif et à porter une vision d'avenir du territoire⁵¹. Dans les espaces montagnards, ce travail de « mise en marque » (*brandscape*) est d'autant plus crucial qu'il s'inscrit dans un contexte de repositionnement, face à l'érosion du modèle centré sur le ski ou l'exploitation intensive des ressources (Jamin, 2020).

Figure 6



Figure 7



⁵¹ Cours Barthe Laurent, 2025, « Cours de marketing stratégic

La marque permet de structurer un projet collectif, de redonner sens et fierté aux acteurs locaux et de mettre en visibilité des ressources peu connues mais fortement identitaires. Contrairement aux grandes stations et aux vallées très fréquentées, les territoires isolés ne disposent généralement pas de moyens marketing importants. Cependant cela peut favoriser l'émergence de marques plus incarnées par le local. La marque n'est alors pas imposée « d'en haut » mais co-construites avec tous les acteurs du territoire. Cette dynamique peut remplir un rôle mobilisateur qui vient rassembler des acteurs dispersés, autour d'un objectif commun.

Elle devient un outil de fédération, capable d'orienter des politiques de développement durable, d'attirer des porteurs de projets alternatifs comme des hébergements écoresponsables et de l'agriculture. Mais elle permet également de renouveler l'offre touristique à travers des formes douces notamment par la randonnée, l'itinérance pédestre et culturelle mais aussi le *slow tourism* (Gravari-Barbas, 2020).

3.1.3. L'itinérance pédestre pour contrer les modèles touristiques usuels

Dans un contexte de remise en question des modèles touristiques dominants, l'itinérance pédestre peut s'imposer comme un vecteur structurant des marques territoriales particulièrement dans les territoires de montagne isolés. Par sa capacité à relier physiquement des lieux et à mettre en valeur des patrimoines souvent effacés, cette itinérance devient bien plus qu'une activité touristiques.

Les marques territoriales qui intègrent l'itinérance dans leur stratégie tel que *La Routo*, veulent utiliser le sentier comme un outil de médiation⁵². Loin de se contenter de la promotion d'un itinéraire, la marque s'enracine alors dans une vision stratégique et mobilise alors les acteurs locaux afin de construire une offre cohérente (Jamin, 2020).

Dans ces territoires isolés, souvent frappés par la marginalisation ou l'invisibilité médiatique, l'itinérance représente un outil de désenclavement symbolique. Elle permet de remettre ces espaces sur la carte, au sens propre comme au figuré, en leur donnant une nouvelle visibilité dans des réseaux de randonneurs. Par ailleurs, elle contribue à une diversification économique douce puisqu'elle peut soutenir ou initier des formes d'entrepreneuriat local à travers la restauration,

⁵² *La Routo*, <https://larouto.eu>

l'accueil hôtelier ou l'artisanat (Gravari-Barbas, 2011). Elle peut aussi favoriser des logiques de retombées transfrontalière, en structurant des corridors de développement autour des itinéraires⁵³.

3.2. Le rôle de la communication pour sortir de l'anonymat

3.2.1. L'importance du numérique dans la stratégie de communication

Ces territoires sont victimes d'un déficit de visibilité médiatique et institutionnelle, a communication territoriale joue un rôle fondamental pour sortir de l'anonymat, construire une identité lisible, et attirer de nouveaux publics. L'itinérance pédestre, en tant que pratique douce et immersive, devient un vecteur stratégique de communication territoriale, à la fois porteuse de récits et créatrice d'expérience.

Dans ce contexte, la communication ne se réduit pas à la promotion touristique, elle s'inscrit dans un projet de développement local, où l'image du territoire devient un levier d'action collective. Comme le rappelle Gumuchian (2007), le marketing territorial, lorsqu'il s'appuie sur des pratiques territoriales concrètes comme la marche, permet d'ancrer la communication dans une lecture cohérente et différenciée du territoire, particulièrement pertinente dans les espaces enclavés. L'itinérance pédestre est alors mobilisée comme outil de mise en récit du territoire, contribuant à façonner une marque locale, tout en stimulant une nouvelle forme de présence médiatique, notamment via les réseaux sociaux, les blogs de voyageurs ou les applications collaboratives⁵⁴.

La force de cette communication réside dans sa capacité à croiser les registres émotionnel, culturel et écologique. Elle parle à des publics sensibles aux enjeux de lenteur, d'authenticité et de durabilité, en leur proposant un accès à un territoire « vécu », et non survolé. La création de contenus géolocalisés, les parcours d'interprétation numérique, les campagnes visuelles qui associent la nature et le patrimoine participent à renouveler l'image de la montagne, en insistant sur sa pluralité d'usages et d'expériences. Cette approche narrative de la communication contribue à redéfinir l'attractivité territoriale non plus comme capacité à séduire rapidement, mais comme invitation à la découverte progressive et à l'engagement dans un récit collectif (Jamin, 2020).

53 La dimension transfrontalière : le Parc Pyrénéen des 3 Nations, PNR Ariège, 2021, <https://www.parc-pyrenees-arigeoises.fr/le-parc-quest-ce-que-cest/nos-partenaires/les-cooperations/dimension-transfrontaliere-vers-parc-3-nations/>

54 Le chemin de Stevenson, Association Sur le chemin de Robert Louis Stevenson, <https://www.chemin-stevenson.org>

De plus, la valorisation d'itinéraires de randonnée dans les politiques de communication offre l'avantage de connecter des micro-territoires isolés entre eux, créant des réseaux d'acteurs autour de projets communs⁵⁵. Cela renforce le sentiment d'appartenance et de fierté locale, tout en structurant une offre cohérente et lisible à l'échelle régionale. La démarche de communication devient ici outil de médiation, on parle alors de coopération intercommunale. Elle permet de faire le lien entre les dimensions tangibles du territoire (lieux, paysages, infrastructures) et ses dimensions symboliques (mémoire, identité, valeurs), dans une logique de co-construction et de transition (Gravari-Barbas, 2011).

3.2.2. Les réseaux sociaux, une vitrine pour les territoires isolés grâce à l'itinérance pédestre

Le numérique a changé le paradigme de la communication et de ses modalités, et cela a également touché le secteur touristique qui n'a pas eu d'autres choix que de s'adapter et d'adopter une présence en ligne accrue, notamment sur les réseaux sociaux (Bailly, 2024).

Loin d'être des simples canaux de communication, les plateformes comme Instagram, Facebook, TikTok ou même Youtube deviennent de véritables vitrines numériques, capables de transformer un sentier de randonnée méconnu en destination symbolique et désirable. A ces applications il faut aujourd'hui rajouter les réseaux sociaux sportifs comme Strava et Komoot (figure 8), spécialisés dans les activités d'extérieur et d'endurance. L'itinérance pédestre, par sa nature immersive, photogénique et sensorielle, alimente idéalement ces formats, en produisant des contenus visuels et narratifs à forte charge émotionnelle, facilement relayés et appropriés.

55 Les chemins de la Liberté, sont un parcours pédagogique qui retrace les sentiers empruntés par les contrebandiers, puis par les Républicains espagnols de la guerre civile. Cette itinérance a permis de mobiliser et fédérer des acteurs très divers, des territoires et villages isolés du Sud de la Haute-Garonne jusqu'à l'État.
<https://www.lescheminsdelaliberte.com>

Figure 8



Dans les territoires de montagne à faible densité, les sentiers de grande randonnée, les parcours thématiques ou les chemins patrimoniaux sont autant d'occasions de faire émerger une image renouvelée et singulière du territoire. Les randonneurs jouent un rôle de prescripteurs et de médiateurs du fait de leurs récits visuels, leurs traces GPS, leurs impressions partagées sur les paysages et les rencontres donnent naissance à une médiation horizontale et virale, souvent plus efficace que la communication institutionnelle classique (Dourlens, 2022). Ce bouche-à-oreille numérique permet de créer de l'attractivité en dehors des circuits balisés, en favorisant la découverte de vallées oubliées ou de micro-expériences locales (Genard, 2020). De surcroît, cette visibilité propulsée permet de rendre accessible ces endroits à des personnes qui n'y auraient pas forcément eu accès soit à cause de la distance soit à cause de l'impossibilité d'accès à l'information. Le projet de La Routo (GR®69), reliant la Provence aux Alpes italiennes, s'appuie sur une forte présence en ligne pour diffuser son récit transhumant et patrimonial, avec des publications combinant paysages, mémoire pastorale et témoignages de randonneurs.

Ainsi, les réseaux sociaux deviennent un outil de narration territoriale décentralisée, particulièrement adapté aux enjeux de visibilité, de reconnaissance et de différenciation des espaces montagnards isolés. En associant la marche à un récit visuel et émotionnel, ces plateformes contribuent à réenchanter les territoires du quotidien, à construire une image de la montagne fondée sur l'authenticité, la lenteur et la diversité, et à susciter de nouvelles formes de fréquentation touristique, plus respectueuses et étalées dans le temps.

3.3. Les applications

Les applications de randonnée constituent un outil pratiquement indispensable pour toutes les personnes qui pratiquent la randonnée ainsi que l'itinérance pédestre. Elles figurent comme des outils innovant de mise en réseau, de médiation et d'attractivité. Leur essor, porté par la généralisation des téléphones portables et des usages numériques en mobilité, permet de réduire l'isolement symbolique et informationnel de ces territoires, tout en facilitant l'accès à une offre touristique locale diversifiée. Elles s'inscrivent ainsi dans une logique de tourisme augmenté, où le numérique accompagne la pratique physique, enrichit l'expérience de la marche, la sécurise et soutient des formes de découverte plus durables et autonomes (Dourlens, 2022).

Des plateformes comme Visorando, Kommot, MaRando, Geotrek ou encore Whympr offrent aux utilisateurs un accès simplifié à des milliers d'itinéraires, souvent issus des acteurs de terrain comme les parcs naturels, les offices de tourisme, les fédérations de randonnée, tout en intégrant des données topographiques, culturelles et environnementales. En facilitant la découverte d'itinéraires hors des grands centres touristiques, ces outils orientent une partie de la fréquentation vers des espaces moins connus, contribuant à une désaturation des hauts lieux tout en redistribuant les flux vers des vallées ou des massifs plus isolés (FFRandonnée, 2023). Ils participent ainsi à une forme de désenclavement numérique, essentielle pour les territoires de montagne en quête de diversification touristique. L'utilisation de ces applications permet également de rassurer les randonneurs dans des espaces isolés, sans réseau satellite et désert de toute présence humaine sur plusieurs kilomètres. Certaines applications présentent des fonctionnalités de partage en temps réel votre position à vos proches ou aux secours en cas d'accident⁵⁶.

Par ailleurs, les applications de randonnée jouent un rôle important dans la valorisation du patrimoine local, en intégrant des contenus enrichis par les utilisateurs à travers des récits historiques, des anecdotes patrimoniales et même des informations naturalistes. Elles deviennent alors des supports de médiation culturelle embarquée, remplaçant ou complétant les dispositifs traditionnels, comme les topo-guides, par une interprétation en situation, personnalisable et géolocalisée. Ce type de médiation est particulièrement adapté aux attentes des nouvelles clientèles touristiques, en quête d'autonomie, d'expérience et de sens.

⁵⁶ Fonctionnalité de partage de position, Visorando, <https://www.visorando.com>

« *Au-delà du partage de l'outil Geotrek, ce projet a permis de fédérer des projets de différents territoires et de grouper des financements, pour mieux gérer et valoriser leurs territoire, leurs randonnées et leur patrimoine, et de mieux partager et diffuser ces données à différents niveaux.* » (Géotrek, 2021)

Sur le plan économique, ces outils offrent des opportunités de visibilité accrue pour les acteurs locaux : hébergeurs, restaurateurs, artisans, producteurs, en les intégrant dans des cartes interactives ou des parcours suggérés. Certaines plateformes collaboratives permettent également aux territoires d'alimenter eux-mêmes les contenus comme Geotrek, outil *open* source utilisé par de nombreuses institutions publiques comme les Parcs Nationaux des Ecrins, du Mercantour et celui des Cévennes⁵⁷. Nous pouvons également retrouver plusieurs PNR, de la Camargue, du Luberon et de la Normandie-Maine, mais aussi une étroite collaboration avec l'Institut Géographie National (IGN Rando). Cette présence des institutions permet alors une appropriation locale du numérique comme un outil de développement territorial mais aussi et surtout une supervision et un contrôle⁵⁸.

Enfin, les données recueillies via ces applications sur la fréquentation, les itinéraires suivis peuvent alimenter les politiques locales d'aménagement, de gestion des flux ou de préservation des milieux fragiles, contribuant ainsi à une gouvernance territoriale plus informée et réactive.

57 Le projet Geotrek valorise la collaboration autour de logiciels libres, Geotrek, 01/2021, <https://geotrek.fr/2021/01/05/geotrek-opensource.html>

58 Geotrek, <https://geotrek.fr>

Conclusion de la partie II

Dans cette partie, nous avons dans un premier temps cherché à répondre à notre problématique autour de trois axes explicatifs. Tout d'abord, l'itinérance pédestre culturelle apparaît comme un moyen privilégié de réappropriation des patrimoines dans les territoires de montagne. En valorisant la mémoire collective, les paysages et les savoir-faire locaux, elle peut fortement contribuer à renforcer l'ancrage identitaire et à stimuler une fierté territoriale. Cette pratique lente et sensible du territoire participe à redonner du sens aux espaces isolés en les inscrivant dans un récit vivant et partagé.

En associant formation professionnelle et éducation au territoire à l'itinérance pédestre, les territoires de montagne disposent d'outils puissants afin de retenir et d'impliquer leur jeunesse. La création d'emplois non délocalisables, la transmission des savoirs locaux et l'engagement dans des projets collectifs peuvent contribuer à renforcer la résilience économique, sociale et culturelle des territoires, tout en tenant à valoriser leur spécificité montagnarde.

Enfin, nous avons émis l'hypothèse que le développement par l'image serait en cohérence avec la volonté de redynamiser ces territoires. La communication et le marketing territorial sont devenus essentiels pour rendre visibles les territoires de montagne à travers l'itinérance pédestre. En mobilisant les réseaux sociaux, les marques territoriales et les outils numériques, les acteurs locaux participent à renouveler l'image de ces espaces et à attirer de nouveaux visiteurs.

PARTIE III

Etude de cas :

Le département de l'Ariège

Introduction de la partie III

Les deux précédentes parties de notre travail de mémoire nous ont permis de poser en un premier temps le cadre conceptuel et scientifique afin d'en faire émerger des questionnements. Ces derniers ont alors abouti à l'élaboration de notre problématique que nous rappelons ici : *Comment le regain d'intérêt actuel pour l'itinérance pédestre peut-il contribuer à la redynamisation des territoires isolés de montagne ?*

Celle-ci nous a alors permis d'émettre plusieurs hypothèses qui pourraient permettre d'y répondre à partir d'un état de la littérature approfondi. Dans la partie qui suit, nous présenterons le terrain d'étude choisi, le département des Pyrénées ariégeoises, ainsi que la méthodologie probatoire employée. Nous concluons cette partie en abordant les outils méthodologiques envisagés en vue de valider ou d'invalider nos trois hypothèses.

Chapitre 1 : Etude de cas : le département de l'Ariège

L'Ariège est un territoire qui mêle plaines, piémonts et montagne, au sein des Pyrénées françaises. Ce premier chapitre nous permet de contextualiser le terrain d'étude choisi grâce à une approche générale dans un premier temps, et globale de la silhouette du département. Puis, nous verrons l'établissement de l'itinérance pédestre au coeur du territoire et la richesse culturelle de celui-ci.

1.1. Présentation du terrain de recherche

1.1.1. Panorama de l'Ariège

L'Ariège est un département situé au Sud de la région Occitanie, nommé d'après la rivière éponyme. La préfecture de ce département est Foix. Il est frontalier avec l'Espagne et l'Andorre. Il est partagé entre plaines sur sa partie septentrionale, et montagne sur sa partie méridionale. Le territoire se développe sur le massif pyrénéen, de son piémont à ses hauts sommets. L'altitude de cet espace varie entre 200m au dessus du niveau de la mer aux portes de l'Ariège à 3 143 m avec son point culminant, la Pic d'Estats au sud Département à la frontière avec la Catalogne. La majorité des communes sont situées en zone massif et plusieurs communes sont concernées par la loi montagne (INSEE, 2025).

Ce département comptait 154 000 habitants en 2020⁵⁹. Il a connu une légère augmentation de la population ces dernières années, mais il reste le 6^e département le moins peuplé de France (INSEE, 2025). C'est un territoire à la population plutôt vieillissante. Le taux de pauvreté en Ariège dépasse la moyenne nationale. En 2019, 17,9 % des personnes avaient un niveau de vie inférieur au seuil de pauvreté⁶⁰. L'Ariège s'étend sur une superficie de 4 890km. Ce département présente une faible densité de 31,5 hab/km² par rapport au reste de la France (106 hab/km²) et à la

59 Comparateur de territoires – Département de l'Ariège (09), 2024, INSEE <https://www.insee.fr/fr/statistiques/1405599?geo=DEP-09>

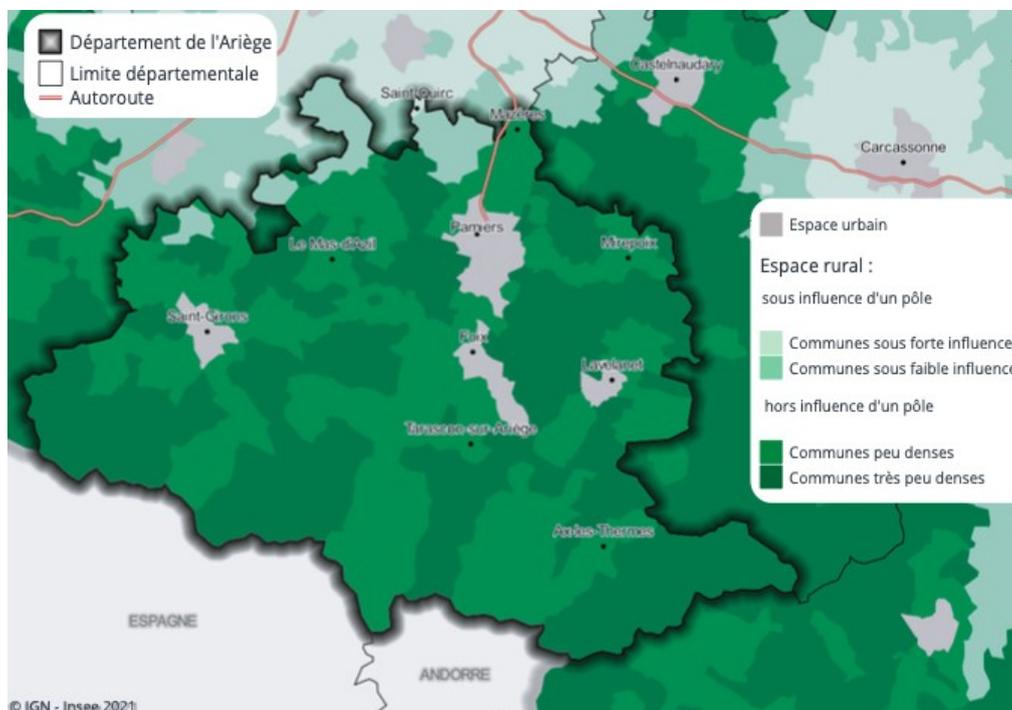
60 Niveau de vie des territoires en 2019 - Principaux résultats sur les revenus et la pauvreté des ménages en 2019, 2022, INSEE https://www.insee.fr/fr/statistiques/6436484?sommaire=6036904#tableau-figure2_radio1

moyenne dans les territoires montagneux (48 hab/km² pour les zones montagne et 58 hab.km² en zone massif) (INSEE, 2025).

1.1.2. L'espace rural en Ariège

En Ariège, 308 communes sur 327 (94%) sont situées dans l'espace rural. Celui-ci abrite 93 000 Ariégeois, soit 61 % de la population du département (INSEE, 2017). C'est de fait le sixième département de la région Occitanie pour la part de la population vivant l'espace rural. Depuis 1982, la population rurale ariégeoise a augmenté de 15,2 % contre 9,2 % pour celle de l'espace urbain. La population du rural croît exclusivement grâce à l'attractivité du territoire. Seule treize communes sont sous influence du pôle d'une aire de plus de 50 000 habitants, en l'occurrence l'aire de la métropole toulousaine (Figure 9). L'agriculture garde une place très importante dans les communes très peu denses hors influence d'un pôle puisqu'elle représente 27 % des emplois en 2017 (INSEE, 2017).

Figure 9



La sphère productive est ainsi très présente dans ces espaces. La structure des emplois dans les autres types d'espaces ruraux est davantage analogue à celle de l'espace urbain. Une part importante de ses habitants travaille à l'extérieur du territoire, dans l'espace urbain ariégeois qui inclut les bassins d'emploi de Foix, Pamiers, Saint-Girons et Lavelanet (*ibid*). La population active est plus souvent salariée dans les communes sous influence du pôle toulousain que dans les autres communes rurales.

1.1.3. Le tourisme au sein du département

L'Ariège propose une offre touristique très diversifiée. Cette offre se développe sur le patrimoine avec son riche patrimoine archéologique, ses châteaux et les grands sites Occitanie mais aussi avec 9 stations de sports d'hiver, en sport-nature (2 réserves naturelles, 1 Parc naturel, des sentiers, des voies vertes) ou encore avec le tourisme de bien-être et le thermalisme avec 3 stations thermales⁶¹.

Ce département est une destination où montagne et piémont se côtoient au sein d'un même territoire. On retrouve néanmoins des difficultés liées à l'offre autour des mobilités, bien qu'une ligne de train traverse le département reliant Toulouse à Latour-de-Carol, qui en font un enjeu majeur des dynamiques de développement durable. Le département souffre encore d'une notoriété très faible mais elle connaît un rebond d'attractivité depuis la crise sanitaire de 2020. Les populations des grandes aires urbaines et agglomérations limitrophes du département, ou plus éloignés, se rendent en Ariège avec un idéal de nature et une ouverture hors de leur quotidien.

Si l'Ariège présente un très large panel d'offre culturelle ou autour du patrimoine, la randonnée et les activités de pleine nature reste la tendance principale de consommation des touristes sur le territoire (Hadjadj, 2020). Le département offre une multitude de possibilités avec plus de 5 000km de sentiers de randonnées, des possibilités en vélo et VTT, des sentiers thématiques et cinq chemins de Grandes Randonnées®.

61 Vacances, week-end et séjour en Ariège, Ariège Pyrénées Tourisme, <https://www.ariegepyrenees.com/>

1.2. L'itinérance pédestre dans le département ariégeois

1.2.2. Les institutions impliquées

En Ariège, l'itinérance pédestre est soutenue par un réseau d'institutions et d'acteurs locaux qui collaborent pour promouvoir, entretenir et valoriser les sentiers de randonnée. Voici une présentation des principales structures impliquées dans cette pratique :

- Le Conseil Départemental de l'Ariège.

Le Conseil Départemental joue un rôle central dans la structuration et la gestion des itinéraires de randonnée itinérante à travers notamment le Plan Départemental des Itinéraires de Promenade et de Randonnée (PDIPR). Ce plan vise à fiabiliser et qualifier les itinéraires qui parcourent et valorisent les divers paysages du département, tant patrimoniaux que naturels⁶².

- Le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de l'Ariège (CDRP09)

Ce Comité est le représentant local de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (FFRandonnée). Le CDR09 est chargé de plusieurs missions comme la gestion et le balisage des sentiers en collaboration avec la Commission des Sentiers Itinéraires⁶³. Mais également avec la formation, l'organisation de stages pour les randonneurs, animateurs et baliseurs. Enfin, ils assurent la promotion de la randonnée avec l'édition de topoguides et de soutien aux clubs, associations locaux⁶⁴.

- Les clubs de randonnée locaux

L'Ariège compte de nombreux clubs affiliés à la FFRandonnée. Ces derniers participent activement à l'entretien des sentiers, à l'organisation de randonnées et à la promotion de tous les types de pratique pédestre⁶⁵.

62 Promenades et randonnées, Ariège Pyrénées le Département, <https://ariege.fr/nos-actions/amenagement-du-territoire/chemins-de-randonnee/>

63 Annexe ...

64 Comité Départemental de la Randonnée Pédestre d'Ariège, FFRandonnée d'Ariège, <https://cdrp09.com/presentation-du-cdrp09/>

65 Les clubs de randonnée ariégeois, Comité Départemental de la Randonnée Pédestre FFRandonnée d'Ariège, <https://cdrp09.com/les-clubs-de-randonnee-ariegeois/>

- Les communautés de communes

Certaines intercommunalités, comme la Communauté de communes des Portes d'Ariège Pyrénées situées sur la partie Nord du département, entretiennent un réseau important de sentiers de randonnée y compris des sentiers d'itinérance pédestre comme le sentier de Saint Jacques de Compostelle⁶⁶.

- L'Agence de développement touristique – ADT09

La structure Ariège Pyrénées Tourisme joue un rôle clef dans la promotion de l'itinérance pédestre. Elle permet notamment de mettre en avant les itinéraires emblématiques comme le GR®10, le chemin des Bonshommes ou le Sentier Cathare, et fournissent des informations pratiques aux randonneurs⁶⁷.

- Les initiatives éducatives

Le programme « Un chemin, une école® », porté par la FFRandonnée, implique les établissements scolaires dans la création ou la réhabilitation d'itinéraires de randonnée. Cette initiative favorise l'éducation à l'environnement et la découverte du patrimoine local par les jeunes⁶⁸.

Ces institutions et acteurs locaux collaborent étroitement afin de développer et de promouvoir l'itinérance pédestre en Ariège, ce qui permet ainsi la valorisation du territoire dans une optique de développement durable de la région.

66 Les sentiers de randonnées, Portes Ariège Pyrénées, <https://ccpap.fr/mes-sorties/grands-evenements-annuels-2>

67 Itinérance sur plusieurs jours, Ariège Pyrénées Tourisme, <https://www.ariegepyrenees.com/preparer/randonner/itinérance-plusieurs-jours/>

68 Un chemin, une école®, Comité Départemental de la Randonnée Pédestre FFRandonnée d'Ariège <https://cdrp09.com/un-chemin-une-ecole->

1.2.1. Les sentiers de Grande Randonnée®

L'offre de randonnée en Ariège est très diversifiée et abondante, plus de 2500km de sentiers sont balisés (Hadjadj, 2020). Au sein de cette offre nous pouvons dénombrer 5 GR®. L'Ariège présente également 18 Grandes Randonnées de Pays® (GRP®), qui forment des boucles pour une durée de marche de 3 à 10 jours⁶⁹. Il faut également rajouter la présence de la Haute Route Pyrénéenne (HRP). Cet itinéraire traverse les Pyrénées, de l'océan Atlantique à la mer Méditerranée, et oscille entre la France et l'Espagne sur plus de 500km mais nécessite une très bonne connaissance de la haute montagne et surtout une forte condition physique⁷⁰.

Figure 10



69 Itinérance sur plusieurs jours, Ariège Pyrénées Tourisme, <https://www.ariégepyrenees.com/preparer/randonner/itinérance-plusieurs-jours/>

70 La Haute Route Pyrénéenne, FFRandonnée, 07/2023, <https://www.ffrandonnee.fr/s-informer/actualites/pyrenees-la-haute-route-pyreneenne>

Les sentiers GR® constituent dans le département de l'Ariège plus de 950km. Plusieurs parcours thématiques sont proposés puisque le patrimoine historique et culturel est riche dans le département. Voici, les 5 GR® présents dans le territoire ariégeois plus en détail :

- Le GR®10

Ce GR®, aussi appelé La grande traversée des Pyrénées, relie l'océan Atlantique depuis Hendaye à la Méditerranée, jusqu'à Banyuls-sur-mer. Il est considéré comme un des plus beaux itinéraires de France grâce à la variété de paysages⁷¹. Le GR10 se déroule sur près de 50 jours et 920km. Il traverse une grande partie de l'Ariège depuis Fos jusqu'au massif du Carlit.

Figure 11



- Le GR®78

Le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle est un des itinéraires de pèlerinage les plus importants au Monde. Il y a, en France, 4 chemins principaux qui mènent à la cathédrale de Saint-Jacques-de-Compostelle en Espagne dont le chemin du Piémont Pyrénéen qui passe en Ariège. Il joint ce département depuis Fanjeaux jusqu'à la cité de Saint-Lizier⁷².

71 La Grande Traversée des Pyrénées – GR10, Ariège Pyrénées Tourisme, <https://www.ariégepyrenees.com/preparer/randonner/itinerance-plusieurs-jours/le-gr10/>

72 Le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle-GR78, Ariège Pyrénées Tourisme, <https://www.ariégepyrenees.com/preparer/randonner/itinerance-plusieurs-jours/chemin-de-saint-jacques-de->

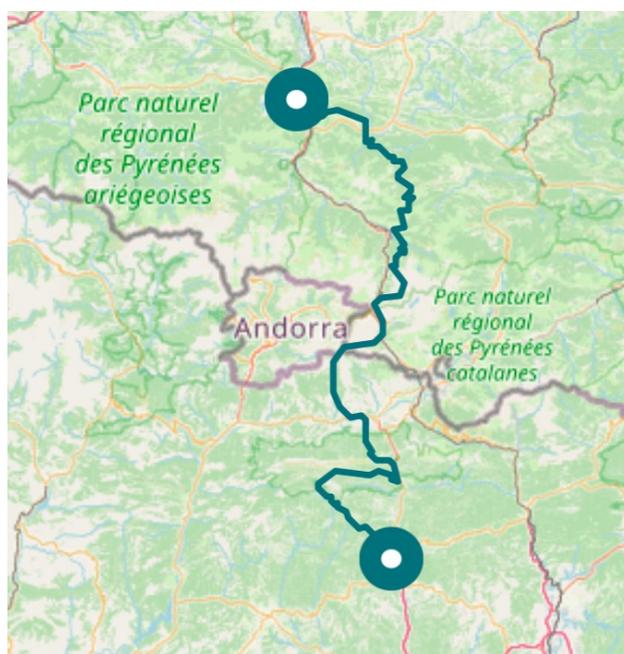
- Le GR®7

Le GR®7 parcourt le pays en diagonale, des Vosges jusqu'en Andorre et traverse 18 départements au sein de 4 régions différentes dont l'Ariège avant son ultime destination (Hadjadj, 2020).

- Le GR®107

Le chemin des Bonshommes est un itinéraire transfrontalier entre la France, l'Andorre et l'Espagne. Le sentier se déploie sur plus de 220km. Il reprend le tracés de l'axe économique emprunté du XIe siècle au XVIe siècle, utilisé par les derniers Cathares qui se sont exilés en Espagne pour fuir les persécutions du royaume de France. Il prend son départ dans la préfecture de l'Ariège, à Foix, puis il traverse les Pyrénées et se dirige vers le Sud jusqu'à Berga, commune catalane en Espagne⁷³. Le GR®107 se veut être un outil de médiation afin de découvrir un pan de l'histoire, le catharisme, en marchant dans les pas des derniers « Bonshommes ».

Figure 12



compostelle/

73 Le chemin des Bonshommes – GR®107, Ariège Tourisme Pyrénées,
<https://www.ariegepyrenees.com/preparer/randonner/itinerance-plusieurs-jours/chemin-des-bonshommes/>

- Le GR®376

Ce sentier mène de la Méditerranée aux Pyrénées sur 250km de Port la Nouvelle dans l'Aude à Foix, en Ariège. Il permet de plonger dans l'histoire poignante afin de découvrir les « châteaux cathares » à travers le piémont pyrénéen. Ces lieux où des combats et des sièges ont eu lieu, des lieux de foi et de résistance. Ce sentier est plus abordable physiquement que le précédent avec moins de technicité sur les sentiers⁷⁴.

Ces sentiers permettent de connecter des vallées reculées comme le Couserans, la vallée du Biros, et le Donezan, à des espaces plus fréquentés, tout en valorisant les micro-patrimoines composés entre autre des églises romanes, les moulins, les fermes traditionnelles et la mémoire des réfugiés ou résistants. L'itinérance devient ici vecteur de maillage territorial, en articulant plusieurs communes autour d'une offre commune.

1.3. La richesse culturelle et historique en Ariège

Ce département se distingue par une exceptionnelle richesse culturelle et historique, qui constitue une ressource précieuse pour le développement du tourisme et par extension, pour un tourisme d'itinérance pédestre.

1.3.1. Tableau historique du département

Ce territoire rural et montagnard conserve une stratification patrimoniale unique qui mêle les vestiges préhistoriques, l'héritage médiéval, la mémoire résistante et les traditions vivantes.

Dès le Paléolithique supérieur, l'Ariège se présente comme un haut lieu de l'art pariétal européen. La grotte de Niaux, vaste grotte qui surplombe la vallée du Vicdessos, est classée Monument Historique et toujours accessible au public. Elle contient des œuvres datant du Magdalénien, 14 000 avant notre ère, qui représentent des bisons, des chevaux, des bouquetins et

⁷⁴ Le sentier cathare – GR367, Ariège Pyrénéen Tourisme,
<https://www.ariegepyrenees.com/preparer/randonner/itinérance-plusieurs-jours/sentier-cathare/>

signes abstraits, témoins de la culture magdalénienne (Le Guillou, 2021). Ce patrimoine souterrain très riche se prolonge dans d'autres sites majeurs comme à Bèdeilhac et au Mas-d'Azil.

Au Moyen Age, l'Est de l'Ariège devient une terre d'implantation pour les cathares, courant religieux dissident violemment réprimé lors de la Croisade albigeoise. Du XIIe au XIVe siècle, ce territoire pyrénéen fut un foyer actif de la dissidence cathare, à la fois refuge spirituel et théâtre d'affrontements sanglants pendant la Croisade albigeoise (Le Roy Ladurie, 1975). Ce passé a profondément façonné les paysages et les constructions identitaires de la région. Des châteaux perchés comme Montségur et Roquefixade, aujourd'hui en ruines mais chargés de mémoire sont les portes-paroles de cette période de l'histoire.

L'histoire contemporaine de l'Ariège, à partir du XIXe est marquée par une série de transformations économiques, sociales et politiques qui ont profondément remodelé ce territoire de montagne rural, enclavé et agro-pastoral (Pailhès, 2021). Si ce territoire conserve des traits de permanence, elle a aussi été au coeur de dynamique nationales avec l'industrialisation, les exils politiques ou encore la Résistance. À la fin du XIXe siècle, certaines vallées ariégeoises, notamment celles de la Haute-Ariège, connaissent un essor industriel lié à la métallurgie, à l'exploitation forestière, au textile et aux mines de fer, de talc ou de plomb. Des centres comme Pamiers, Foix ou Tarascon deviennent des pôles industriels modestes mais dynamiques, en lien avec la mise en place du réseau ferroviaire. Cette activité donne naissance à une culture ouvrière locale, marquée par l'engagement syndical, le socialisme et le radicalisme républicain (*ibid*). Le XXe siècle est ensuite profondément marqué par les guerres et les exils. Après la Seconde Guerre Mondiale l'Ariège entre dans une phase de déclin industriel et démographique amplifiée par l'exode rural. Toutefois, cette dynamique rencontre son opposée avec de nouvelles formes de valorisation du territoire, notamment avec l'installation de néo-ruraux à la fin du siècle, mais aussi avec l'essor du tourisme vert.

Enfin, l'Ariège reste un territoire profondément rural, où les savoirs paysans, la toponymie occitane, les musiques traditionnelles, le pastoralisme et l'architecture vernaculaire comme les orris, constituent un patrimoine immatériel encore vivant. Le Parc naturel régional des Pyrénées Ariégeoises travaille activement à la valorisation de ces éléments par la randonnée, en développant des sentiers d'interprétation, des balades thématiques, et des projets de médiation culturelle (PNR Pyrénées Ariégeoises, 2020).

1.3.1. La place de la montagne ariégeoise dans l’histoire du territoire

La montagne pyrénéenne constitue l’armature géographique, historique et symbolique de l’Ariège. Bien plus qu’un simple relief, elle est au cœur de l’organisation du territoire, des pratiques socio-économiques, des imaginaires collectifs et des stratégies de résistance et d’adaptation développées localement. L’histoire de l’Ariège ne peut être comprise sans tenir compte de l’omniprésence des Pyrénées ariégeoises, qui ont façonné les mobilités, les cultures, les formes d’isolement et les liens transfrontaliers.

Historiquement, la montagne ariégeoise fut d’abord un espace d’exploitation pastorale, forestière et minière, valorisé dès le Moyen Âge à travers les estives, les chemins muletiers, les mines de fer et de cuivre avec notamment les mines du Rancier et du Bentaillou, et les forêts royales (Le Roy Ladurie, 1975). Cette montagne nourricière, bien que difficile d’accès, est intégrée dans une logique d’économie montagnarde équilibrée et autosuffisante (Pailhès, 2021). Elle est également au cœur de réseaux d’échanges transfrontaliers avec la Catalogne, ce qui a permis de favoriser la circulation des biens, des troupeaux, des idées et des dissidences.

La montagne devient aussi un refuge. Dès le XIII^e siècle, elle abrite les cathares fuyant l’Inquisition, comme dans les hauteurs de Montségur (Le Roy Ladurie, 1975). Au XX^e siècle, elle offre un abri aux républicains espagnols, aux résistants, aux juifs pourchassés, à travers des itinéraires d’évasion comme le Chemin de la Liberté, qui traverse les cols de la Haute-Ariège jusqu’en Espagne. Cette fonction de refuge a construit une mémoire forte de la montagne comme lieu de résistance, aujourd’hui mobilisée dans les discours patrimoniaux et touristiques⁷⁵. La montagne est aussi un espace d’enclavement et de relégation. À partir du XIX^e siècle, les mutations industrielles et l’exode rural renforcent l’isolement des vallées ariégeoises, considérées comme « en retard », voire « archaïques ».

Enfin, la montagne devient un vecteur identitaire. Elle est au cœur des politiques de valorisation du territoire à travers le tourisme de nature, et s’impose comme noyau symbolique d’une Ariège autonome et enracinée, qui cherche à affirmer sa singularité dans le concert des territoires ruraux français. Cette identité montagnarde est aujourd’hui portée par la randonnée et l’itinérance pédestre, la valorisation du patrimoine immatériel comme le pastoralisme, les projets d’itinérance culturelle et la patrimonialisation des paysages.

75 Le chemin de la Liberté, Association « Le chemin de la liberté », <https://www.chemindelaliberteinfos.fr>

Chapitre 2 : Méthodologie de recherche employée

Au sein de ce chapitre, le cadre méthodologique suivi tout au long de cette étude sera présenté. Celui-ci nous permettra de proposer différents modes d'enquête que nous aurions pu appliquer en phase opérationnelle.

2.1. La démarche de recherche

2.1.1. L'objectif de l'étude

La première partie de ce travail de recherche a permis de poser un cadre conceptuel, de l'approfondir et, par la suite, de mieux poursuivre la construction du modèle d'analyse. Ces étapes sont indispensables dans la démarche de recherche scientifique. Celle-ci a en effet pour objectif de connaître, d'expliquer et pour finir d'agir face à une thématique de recherche⁷⁶. Dans le cadre de ce travail, la première étape de cette recherche a permis d'appréhender les enjeux inhérents à la montagne et la manière dont le territoire se construit dans cette zone. Il a également permis de comprendre comment une activité touristique comme l'itinérance pédestre peut s'inscrire sur ces espaces. Ce tout ceci nous avons dégagé la problématique suivante :

Comment le regain d'intérêt actuel pour l'itinérance pédestre peut-il contribuer à la redynamisation des territoires isolés de montagne ?

La seconde partie de cette étude nous a amené à construire un modèle d'analyse et à émettre trois hypothèses :

- Hypothèse 1 : L'itinérance pédestre culturelle comme un facteur pouvant favoriser d'une part une connexion ou une reconnexion entre une population et son territoire et, d'autre part susciter l'intérêt pour les randonneurs itinérants.
- Hypothèse 2 : L'éducation à plusieurs échelles peut jouer un rôle majeur dans la redynamisation à la fois des territoires isolés mais également dans la redynamisation démographique de ces espaces.

⁷⁶ Bessière Jacinthe, 2024, « Cours de méthodologie universitaire »

- Hypothèse 3 : Le développement d'un territoire isolé par l'image peut s'imposer comme un vecteur de redynamisation important. C'est un facteur indispensable de notre ère, qui constitue un moyen stratégique pour renforcer la visibilité, l'attractivité et la reconnaissance de ces espaces.

Enfin, l'ultime partie de ce mémoire nous permet de circoncire notre terrain d'étude et d'en conscientiser la pertinence par la documentation ainsi que le travail de terrain. Cette phase d'opérationnalisation probatoire nous permet de renforcer une méthodologie de recherche et de consolider un modèle d'analyse afin de proposer des actions ou d'éventuelles solutions en réponse à notre problématique.

2.1.2. La méthodologie employée

Le travail de recherche s'est basé sur une organisation en trois temps et trois parties distinctes. En un premier temps la phase de rupture puis la phase de construction et de structuration et enfin la phase de constations :

Figure 13



La phase de rupture avec les prénotions autour des territoires isolés de montagne et de l'itinérance pédestre a permis de prendre conscience de la rupture entre les études scientifiques réalisées, celles manquantes et la réalité recueillie lors des entretiens exploratoires.

La deuxième phase de cette démarche de recherche a déclenché les hypothèses qui ont pour objectif de répondre à la problématique. La troisième partie de cette méthodologie dans laquelle nous nous trouvons est donc ici détaillée. Elle pousse à concevoir les outils concrets afin de valider ou réfuter les hypothèses sus-proposées.

2.2. Le modèle d'analyse et les outils envisagés

A la suite du travail théorique réalisé précédemment, la méthodologie qui suit a donc pour but d'éprouver nos hypothèses sur le terrain d'étude choisi, le département de l'Ariège. Les trois méthodes utilisées ont pour but d'être optimisées afin de répondre de manière transversale aux trois hypothèses.

2.2.1. Le diagnostic territorial

Notre modèle d'analyse s'appuie fondamentalement sur le diagnostic territorial de l'Ariège afin de comprendre comment notre sujet ainsi que notre problématique s'encrent sur notre territoire. Ce dernier est constitué de quatre étapes à savoir, le cadre de travail, le recueil de données, l'analyse des dossiers et la définition d'une stratégie d'action⁷⁷. Le diagnostic permet d'offrir une lecture approfondie des stratégies d'acteurs existantes, des visions divergentes du territoire et des facteurs de blocage (Lardon, 2005). Il permet de relier les enjeux identifiés aux précédents modèles de développement, ce qui permet alors la formulation de propositions d'actions compatibles avec les contraintes et les ressources locales.

Nous avons donc réalisé un diagnostic en nous limitant aux trois premières étapes du diagnostic dans un premier temps mais, dans l'optique d'ouvrir sur la dernière étape.

2.2.2. La méthodologie quantitative

Nous souhaitons réaliser l'étape d'étude de terrain et de recueil de données à l'aide de méthodes qualitatives et quantitatives. Les modes d'enquête quantitatives permettent de saisir l'homogénéité ou l'hétérogénéité d'un groupe d'individus⁷⁸. Cela nous permet de comprendre de manière chiffrée les comportements d'une population, en tenant compte des différentes variables qui interviennent (sociodémographiques, comportementales...)

Il existe différents outils d'enquête quantitative, mais cette approche se fait dans la majorité des cas à l'aide d'un questionnaire ou de sondages. Il est néanmoins nécessaire de prendre en compte quelques points dans la mise en place de ce type d'enquête notamment sur la représentativité de l'échantillonnage et les biais de désirabilité sociale.

Cette méthode nous paraît pertinente dans le cadre de notre recherche, surtout dans la troisième hypothèse. Cela pourrait nous permettre de comprendre la présence des randonneurs itinérants sur les sentiers et la manière dont ils peuvent accéder à l'information.

⁷⁷ Salim Emmanuel, 2025, « Cours de Diagnostic touristique »

⁷⁸ Dupuy Anne, 2025, « Cours d'études quantitatives »

2.2.3. La méthodologie qualitative

Cette dernière méthode d'enquête que nous souhaitons majoritairement employer est la méthode qualitative. Elle permet de comprendre le comportement et les pratiques d'une groupe de personnes avec précision. Cette méthode demande souvent un investissement personnel de la part de l'enquêteur plus poussé et est généralement réalisée sur un échantillon plus restreint de la population, puisqu'elle peut s'avérer très chronophage.

Il existe plusieurs approches d'enquête qualitative, et il est possible d'adapter la démarche ou de les enrichir en fonction des situations et de l'objet de recherche⁷⁹. Nous envisageons d'utiliser les outils suivant :

- L'entretien semi-directif : c'est une méthode qualitative non-standardisée, qui consiste à échanger avec un (ou des) enquêté(s) sur un certain nombre de thèmes sélectionnés au préalable en fonction de la question de recherche.

- L'observation : elle permet d'observer le comportement d'une population et nécessite une présence sur le terrain. C'est une méthode non-standardisée, qui consiste à aller observer les comportements, les pratiques, les activités, les interactions directement sur place. Elle implique une présence prolongée sur un terrain, auprès des acteurs et des phénomènes sociaux que l'on cherche à étudier.

79 Thiron Sophie, 2025, « Cours d'études qualitatives »

Chapitre 3 : Outils et méthodes envisagés

Dans cet ultime chapitre, les méthodes d'enquête que nous aurions aimé développer en phase opérationnelle sont présentées. De fait, nous avons fait le choix de proposer les méthodes et les outils envisagés afin de valider ou invalider chaque hypothèse, en les présentant individuellement pour chaque axe explicatif.

3.1. Vérification de l'hypothèse 1

Hypothèse 1 : L'itinérance culturelle pédestre permettrait de favoriser d'une part une connexion entre une population et son territoire dont la richesse culturelle est souvent ignorée, et d'autre part susciter l'intérêt pour les randonneurs itinérants.

Notre première hypothèse suppose que l'itinérance culturelle pédestre permet donc de favoriser d'une part une connexion ou une reconnexion entre une population et son territoire dont la richesse culturelle est souvent ignorée, et d'autre part de susciter l'intérêt pour les randonneurs itinérants. Afin de vérifier cette hypothèse, nous avons choisi de privilégier une méthodologie d'enquête qualitative. Celle-ci nous permettrait de comprendre d'une part le ressenti des populations locales sur cette volonté de reconquérir leur patrimoine puis d'autre part le ressenti associé à l'idée d'ouvrir cette richesse culturelle.

3.1.1. Approfondissement du diagnostic territorial pour le patrimoine matériel

Dans le cadre de notre étude il est essentiel d'appréhender le territoire d'étude dans lequel nous nous impliquons, ici l'Ariège. Il permet de connaître son territoire, ses forces, ses faiblesses mais aussi ses opportunités. Il offre la possibilité de connaître son public, ses attentes et besoins ainsi que la possibilité d'instaurer un dialogue entre les acteurs.

Au sein de cette première hypothèse, le diagnostic territorial aura pour objectif d'être approfondi afin de mieux comprendre en profondeur dans un premier temps l'histoire du territoire. Comprendre comment celui-ci s'est construit au fil des sociétés qui l'ont forgé. De cette base là il sera important d'établir un inventaire du mobilier patrimonial restant sur le département, par période historique. Afin de faciliter la lecture de ces données, l'apport d'outil de cartographie tel que QGIS semble essentiel. L'Ariège étant un département riche d'une histoire minière il semble pertinent d'aller approfondir ce sujet, dans la Haute-Ariège au sein de la vallée du Vicdessos et le Couserans. Ce travail de recherche et d'historique nécessitera la mobilisation des données multi-disciplinaires ainsi qu'une présence aux archives départementales voire régionales.

Cette phase de récupération des données est à établir en premier afin de construire un socle solide en vue des entretiens semi-directifs à venir. La construction de l'analyse avec la réalisation de cartes sera établie à la suite de ce recueil.

3.1.2. L'entretien semi-directif en vue du patrimoine immatériel

Nous envisageons de réaliser des entretiens semi-directs afin de vérifier le sentiment de réappropriation d'une culture locale dans le développement du lien identitaire grâce à l'itinérance pédestre. Cette phase de prise de conscience est à mettre en parallèle du premier outil. Pour ce faire, nous souhaitons échanger avec plusieurs catégories d'acteurs :

- des acteurs locaux : institutions, maires, politiques, associations culturelles et accompagnateurs en montagne

- habitants : toutes les catégories d'habitants, de tous les âges mais aussi indépendamment de leur durée de présence sur ces territoires (territoires d'origine/néo-ruraux...)

Dans ce cadre, il nous faut réaliser deux guides d'entretiens différents afin de les adapter au mieux à la population étudiée et en faire une grille d'analyse générique. L'objectif ici est d'avoir une vision interne des territoires isolés. Nous souhaitons comprendre l'héritage laissé dans ces espaces et la vision des différents acteurs au coeur de ces territoires.

A titre d'exemple, voici un exemple de questions d'un premier guide d'entretien en vue d'un entretien avec le maire de la commune de Siguer :

- « Comment pourriez-vous envisager d'impliquer le patrimoine culturel et historique de votre vallée à travers l'itinérance pédestre ? »
- « Vous sentez-vous acteur de votre patrimoine ? »
- « Selon vous, la présence d'une notion de patrimoine au sein d'un itinéraire joue-t-elle un rôle majeur ? »

3.2. Vérification de l'hypothèse 2

Hypothèse 2 : Conjuguer éducation et formation professionnelle liée à l'itinérance pédestre peut constituer un vecteur majeur de revitalisation dans les territoires isolés.

3.2.1. Entretiens semi-directifs

Dans ce cadre de cette seconde hypothèse nous envisageons de réaliser à nouveau des entretiens semi-directs.

Cette seconde hypothèse nécessite de comprendre le système lié au système d'éducation présent dans ces secteurs mais également tous les acteurs mobilisés à la dynamisation de l'apprentissage *in situ*, et qui impliquent la marche. Il nécessite également de comprendre avec profondeur les dynamiques sociales liées au vieillissement de la population dans les territoires isolés de montagne. Nous souhaiterions donc nous entretenir avec des instituteurs mais également avec des parents d'élèves afin de percevoir un état global autour de l'éducation. Il pourrait également être pertinent de nous entretenir avec une personne du rectorat de l'Académie de

Toulouse autour de l'éducation dans les milieux isolés afin d'avoir le point de vue d'un acteur institutionnel.

Cette hypothèse demande également de rencontrer des acteurs liés à la formation professionnelle. Pour ce faire nous souhaiterions échanger avec des enseignants et/ou responsables dans des lycées professionnels, des CFA mais également des acteurs institutionnels du PNR Ariège Pyrénées et de France Travail.

Celle-ci nous demanderons donc d'établir plusieurs guides d'entretiens semi-directifs.

3.2.2. Analyse comparée

Notre terrain d'étude choisi demeure le département de l'Ariège mais il semble pertinent de réaliser une étude comparée avec un autre territoire isolé afin d'analyser les dynamiques, le poids des institutions, les acteurs majeurs et voir si les problématiques sont identiques.

Cette comparaison semble d'autant plus importante dans le cadre de cette seconde hypothèse. L'étude d'un autre territoire pourrait également donner des éléments de réponse. Pour ce faire nous souhaiterions comparer notre terrain d'étude à celui du département de la Lozère. Cela nécessiterait un diagnostic territorial, plus succinct, afin d'acquérir les notions majeures de ce territoire situé au coeur des Cévennes. Le plus important serait de réaliser des entretiens semi-directifs, dans le même mode opératoire qu'évoqué précédemment.

3.3. Vérification de l'hypothèse 3

Hypothèse 3 : Le développement de l'image territoriale par le biais de l'itinérance pédestre serait un moyen stratégique afin de créer et renforcer la visibilité, l'attractivité et la reconnaissance de ces espaces.

3.3.1. Une méthodologie quantitative : comprendre le choix des marcheurs

Pour cette ultime hypothèse, nous envisageons d'employer un questionnaire. Celui-ci serait à destination des randonneurs itinérants.

Il nous permettrait de comprendre les démarches de recherche qu'ils ont établi mais aussi de comprendre comment ils ont pris connaissance de ces territoires sans oublier les améliorations nécessaires. Voici un exemple de questions que nous pourrions retrouver dans notre questionnaire :

- « Comment avez-vous pris connaissance de cet itinéraire ? (Plusieurs réponses possibles)

- FFRandonnée
- Réseaux sociaux
- Par un de ses proches
- Bouche à oreille
- Site Internet de l'Agence de développement Touristique de l'Ariège
- Autres : ... »

- « Etes-vous satisfait des informations trouvées sur le site de l'ADT de l'Ariège pour cet itinéraire ? (Réponse obligatoire)

1..2..3..4..5..6..7..8..9..10 »

Nous souhaiterions déposer ces questionnaires d'une part, sous format numérique à l'aide d'un QRCode dans les refuges, les mairies et les offices de tourisme. Mais également en format papier dans les refuges de montagne qui n'ont pas d'accès au réseau satellite ou à quelque forme d'accès à Internet.

3.3.2. Les entretiens semi-directifs

Pour cette dernière hypothèse nous souhaiterions une dernière fois réaliser des entretiens semi-directifs. Nous souhaiterions interroger des acteurs locaux et institutionnels afin de comprendre les freins qu'ils peuvent rencontrer à l'utilisation des outils numériques et des réseaux sociaux. Il semble également de nous pencher dans notre entretien sur les inquiétudes auxquelles ces derniers peuvent faire face, sur des notions autour de la fréquentation et de la réglementation. Nous n'aurons alors besoin que d'un seul guide d'entretien. Voici un exemple de questions :

- « Comment envisager-vous l'apport de la communication pour votre commune ? »
- « Vous sentez-vous dépasser par les outils numériques ? »
- « Qu'elles peuvent-être vos craintes quant à une augmentation de la fréquentation des sentiers et des infrastructures de la commune ? »

Conclusion de la partie III

Dans cette partie nous avons tout d'abord présenté notre terrain de recherche. Le département de l'Ariège nous a semblé approprié pour notre étude. Ce territoire rural en majorité composé de montagne situé au coeur des Pyrénées françaises comporte un maillage de sentiers d'itinérance pédestre. Ces facteurs en font un territoire qui regroupe les caractéristiques soulevées lors des deux chapitres précédents. Nous avons pu présenter notre démarche de recherche et le processus méthodologique suivi de trois phases : rupture, construction et constatations. Enfin, nous avons mis en évidence différents outils d'enquête quantitative qui pourrait nous permettre de valider ou d'invalider nos hypothèses.

Si nous avions eu plus de temps pour approfondir notre thématique nous aurions pu aller plus loin dans notre phase de constatations en allant observer, comme évoqué dans le chapitre 3, d'autres mises en œuvre au sein d'autres territoires (en Lozère) afin d'observer ce qui peut déséquilibrer un territoire et si les résultats de notre étude en Ariège sont concordants avec d'autres situations semblables ou divergentes.

Conclusion générale

La montagne, longtemps perçue comme un monde à l'écart, apparaît aujourd'hui comme un territoire en transition, traversé par les défis de l'isolement, du changement climatique et de la recomposition socio-économique. Face à ces bouleversements, l'itinérance pédestre offre une voie d'avenir, capable de réconcilier l'humain et son territoire par la marche.

Ce mémoire nous a permis de réaliser un état de la littérature approfondi autour de la montagne, de l'évolution de l'espace montagnard et de l'itinérance pédestre, afin de mieux cerner la relation qui pouvait préexister et exister entre ces systèmes. Plusieurs axes de réflexion ont été mis en avant. Tout d'abord, l'itinérance culturelle pédestre en plus de susciter un fort intérêt pour le marcheur itinérant permet de recréer un lien identitaire entre les habitants et leur héritage. Puis, l'éducation et la formation professionnelle pourrait assurer un encrage de la population, particulièrement des jeunes, et de la connaissance de ces espaces. Pour finir, l'appropriation de l'image de ces territoires à travers les outils numériques se présente comme une ressource précieuse en vue d'augmenter l'attractivité du territoire.

La redynamisation des territoires isolés par l'itinérance pédestre pourrait donc être une opportunité pour ces derniers. Néanmoins, tout au long de ce développement nous avons pu dégager des points sensibles à ne pas négliger. En effet, chaque dynamique possède un pan positif mais également négatif. La venue d'un plus grand nombre de touristes randonneurs soudainement peut d'une part effrayer les habitants sur la tranquillité, les nuisances et la réglementation. L'augmentation de la fréquentation apporte également son lot de questions sur la préservation de la biodiversité, de la faune et de la flore locale voire endémique. De surcroît, pour que cette transition puisse réussir elle nécessite l'engagement continu des acteurs publics, des institutions éducatives, des habitants et des visiteurs, dans une démarche collective.

Ce travail de recherche débuté au cours de cette première de master a renforcé en nous une curiosité autour de l'itinérance pédestre en montagne. En effet, les échanges que nous avons pu avoir les différents acteurs ont mis en avant certaines difficultés de compréhension et de dialogue entre les locaux et les institutions. La conciliation entre les enjeux de redynamisation, de développement et la préservation des espaces naturels est un problème majeur actuel, d'autant plus avec l'instabilité climatique et le vieillissement des populations de ces espaces isolés de montagne. Aussi, nous envisageons de porter notre thématique de mémoire de deuxième année autour des conflits d'usage entre la préservation des espaces naturels et des activités pédestres en poursuivant autour de la thématique de l'itinérance pédestre mais également en incluant la pratique du trail. Nous souhaiterions nous pencher plus en profondeur sur les enjeux des territoires isolés de montagne et l'influence que ces pratiques en pleine voie de développement peuvent avoir. Il sera pertinent d'étudier l'importance de la sensibilisation, de la médiation et l'accompagnement dans la coopération de ces deux pôles.

Bibliographie

Agence Française de l'ingénierie touristique (AFIT), 1997, *Les refuges de montagne des Alpes du Nord*, Les cahiers de l'AFIT, p.48-49

Bailly Océane, 2023-2024, *Influenceurs sur Instagram : quelle place dans la communication des destinations de montagne ?*, Mémoire de master 2 Tourisme Innovation Transition, Institut d'urbanisme et de géographie alpine de Grenoble, Grenoble, 97p.

Baudelle Guy, Jean Yves, 2009, *L'Europe – aménager les territoires*, collection U, Armand Colin, 434p.

Barna Radu, Rayssac Sébastien, 2019, *Adaptation de la haute montagne pour les randonneurs itinérants. L'accessibilité en questions*, Tourisme(s) et adaptation(s), 12p.

Barna Radu, 2020, *Les randonneurs itinérants de la haute montagne pyrénéenne : quelles représentations pour quelles pratiques ?*, Revue de géographie alpine, 14p.

Béhar Daniel, 2011, *Les emplois non délocalisables : un enjeu pour les territoires en difficultés*, Revue Territoires, DATAR, 4p.

Berkes Fikret, 1999, *Sacred Ecology : Traditional Ecological Knowledge and Resource Management.*, Taylor and Francis, 14p.

Bessière Jacinthe, Clarimont Sylvie, Vlès Vincent, 2016 , *La ressource patrimoniale, outil de diversification touristique ? Le pôle d'excellence rurale du Néouvielle, entre innovation et recyclage*, Natures Sciences Sociétés, 12p.

Bessy Olivier, 2021, *La transition touristique en moyenne montagne. Quelle stratégie de développement pour la station de Cauterets demain ?*, Revue géographique des Pyrénées et du Sud-Ouest, 95p.

- Bosc Océane, 2021-2022, *L'itinérance douce et les Chemins de St-Jacques de Compostelle*, Mémoire de master 1 Tourisme et développement, Université Toulouse Jean Jaurès – ISTHIA, Foix, 145p.
- Bourdeau Philippe. Chazaud Pierre, 1991, *Le sport dans la commune, le département et la région*, Revue de géographie alpine, tome 79, p. 129-130.
- Cayla Nathalie, 2009, *Le patrimoine géologique de l'arc alpin : de la médiation scientifique à la valorisation géotouristique*, Thèse de géographie, Université de Savoie
- Chapon Julie, Imbert Christophe, Mialocq Madeleine, 2018, *L'habitat informel dans l'ouest de l'Ariège : marginalité ou alternative à la norme ?*, Géoconfluences, 14p.
- Clarimont Sylvie, Vlès Vincent, 2009, *Le tourisme pyrénéen face au développement durable : une intégration partielle et hésitante*, Revue de géographie alpine, 14p.
- Cognard Françoise, 2010, " *Migrations d'agrément* " et nouveaux habitants dans les moyennes montagnes françaises : de la recomposition sociale au développement territorial. L'exemple du Diois, du Morvan et du Séronais. Thèse de Géographie. Clermont-Ferrand, Université Blaise Pascal - Clermont-Ferrand II, 528p.
- Cuennet Myriam, Azema Jacques, 2021, *Grottes préhistoriques d'Ariège, sanctuaires paléolithiques*, 128p.
- Debarbieux Bernard, 1995, *Tourisme en montagne*, Economica, 98p.
- Di Méo Guy, Buélon Pascal, 2007, *L'espace social, Lecture géographique des sociétés*, Armand Colin,
- Dourlens Christine, 2022, *Numérique et montagne : des outils au service de la valorisation territoriale*, Revue Urbanités, 6p.
- Dubois Claude, Dissier Alexandre, Lamiable Jean-Noël, 2022, *Le patrimoine industriel minier de surface du Couserans*, Journée Départementale d'Archéologie de l'Ariège, Tarascon-sur-Ariège, 12p.

- Franco Caterina, 2021, *Histoire environnementale et histoire du tourisme en montagne : vers la construction d'une connaissance nouvelle ? Une étude de l'architecture des stations de sports d'hiver dans les Alpes franco-italiennes*, Revue de géographie alpine, 12p.
- FFR, 2021, *Procédure d'homologation d'un itinéraire en GR® ou GR® de pays*, 33p.
- Gauchon Christophe, 2006, *Sports de nature et espaces protégés : entre pression et conciliation*. Revue de géographie alpine, 12p.
- Genard Candice, 2019-2020, *Réseaux sociaux et influence : modification des flux touristiques et de l'environnement naturel en montagne*, Mémoire de première année Master Tourisme parcours « Technologies de l'Information et de la Communication », Université Toulouse Jean Jaurès – ISTHIA, Foix, 118p.
- Gravari-Barbas Maria, 2020, *Le Patrimoine mondial. Mise en tourisme, mise en images*, Géographie et cultures, 10p.
- Guérin-Pace France, 2006, *Lieux habités, lieux investis : le lien au territoire, une composante identitaire ?*, Economie et statistique, pp. 101-114
- Gumuchian Hervé, Mériaudeau Robert, Peltier C, 1980, *L'isolement en montagne : éléments de réflexion*. Revue de géographie alpine, tome 68, n°4, pp. 305-325.
- Gumuchian Hevré, 2007, *La ressource territoriale*, Economica-Anthropos, 252p.
- INSEE, 2025, *Dossier complet, Département de l'Ariège (09)*
- Hadjadj Maxime, 2020-2021, *Structuration et valorisation de l'offre de randonnées sur un territoire par le biais des TIC : Le cas du département de l'Ariège*, Mémoire de deuxième année Master Tourisme parcours « Technologies de l'Information et de la Communication », Université Toulouse Jean Jaurès – ISTHIA, Foix, 204p.

- Hilal Mohamed, Aleksandra Barczak, François-Pierre Tourneux, Yves Schaeffer, Marie M. Houdart, et al., 2011, *Typologie des campagnes françaises et des espaces à enjeux spécifiques (littoral, montagne et DOM)*.
- Jamin Anaëlle, 2020, *Marques territoriales au regard de la transition écologique : une stratégie d'attractivité bouleversée pour les stations de montagne*. Sciences de l'information et de la communication, p.120
- Kirshner Chiara 2020, *L'itinérance récréative en montagne*, *Journal of Alpine Research* | Revue de géographie alpine, 7p.
- Kold David, 1984, *Experiential Learning : Experience as the source of learning and development*, Prentice-Hall, 12p.
- Lair Maylis, 2023-2024, *Mise en tourisme du patrimoine culturel immatériel lié au pastoralisme*, Mémoire de master 1 Tourisme et développement, Université Toulouse Jean Jaurès – ISTHIA, Foix, 173p.
- Lardon Sylvie, Piveteau Vincent, 2005, *Méthodologie de diagnostic pour le projet de territoire : une approche par les modèles spatiaux*, Géocarrefour, p.75-90
- Le Chêne Camille, 2023-2024, *Le phénomène de la van life*, Mémoire de master 1 Management et Ingénierie du Tourisme, Université Toulouse Jean Jaurès – ISTHIA, Toulouse, 153p.
- Le Guillou Yanik, Azema Jacques, 2021, *Préhistoire, Art et Sociétés*, Société Préhistorique Ariège-Pyrénées, Tome LXXI-71, 168p.
- Le Roy Ladurie Emmanuel, 1975, *Montaillou, village occitan de 1294 à 1324*, Folio, 629p.
- Manfredini in Cholat Florent, Gwiazdzinski Luc, Tritz Céline, Tuppen John, 2019, *Tourismes et adaptations*, L'innovation autrement, 372 p.

- Martinoli Adriano, Muti Giuseppe, Pecorelli Valeria, Preatoni Damiano, 2019, *Biodiversité et durabilité touristique des lacs d'Insubrie*, Rhétorique, pratiques et problèmes de gestion du territoire, Cahiers de géographie, pp. 157-165
- Méloux Stéphane, Péalapat Chistrophe, 2021, *L'espace rural du département de l'Ariège*, INSEE, 4p.
- Mortelette Camille, 2024, *Le bassin minier, paysage culturel évolutif vivant. Le paradoxe temporel derrière l'apparente uniformité spatiale ?*, Nouvelles temporalités patrimoniales, 11p.
- Pailhes Claudine, 2021, *L'Ariège au XIXe siècle*, La vie au quotidien, Cairn, 348p.
- Perrin-Malterre Clémence, 2020, *Tourisme sportif de nature et développement des territoires : l'exemple du parapente sur le Puy-de-Dôme et du canyoning dans le Vercors*, 24p.
- Peuziat Ingrid, Brigand Louis, Arenas Federico, Nunez Andres, Salazar Alejandro, 2012, *L'isolement géographique : contrainte ou opportunité pour les territoires ? Regards croisés en Patagonie chilienne*, 14p.
- Rayssac Sébastien, 2017, *Cheminements, tourisme et gouvernance territoriale*, Revue géographique des Pyrénées et du Sud-Ouest, 43p.
- Renahy Nicolas, 2007, *Ouvriers ruraux : l'isolement géographique n'a pas toujours été l'isolement social*, EMPAN, 5p.
- Roussel Isabelle, 2003, *Jean-Didier Urbain, 2002, Paradis verts désirs de campagne et passions résidentielles*, Paris, Payot, 392 p., Développement durable et territoires, 2p.
- Sacareau Isabelle, 2003, *La montagne, une approche géographique*, Belin sup, 288p.
- Sébastien Michel, 2015, *Géographie amoureuse de l'Ariège*, Le Pas d'oiseau, 160p.
- Sous la direction de Claude Sobry, 2004, *Le tourisme sportif*, Septentrion Presses Universitaires, 384p.

- Suchet André, 2012, *Acteurs, gouvernance et dynamiques de projet dans la concurrence des territoires en tourisme, Étude autour du programme sportif Pyrénées : Laboratoire de l'Olympisme 1988-1994 et des Jeux Pyrénéens de l'Aventure 1993*, Thèse de géographie, Grenoble, Université de Grenoble, 360p.
- Talandier Magali, 2007, *Economie résidentielle et développement territorial*, Economie et statistique, N°403-404, p.8
- Vanier Martin, 2008, *Le pouvoir des territoires*, Economica-Anthropos, pp. 160
- Vindevoghel Vincent, 2024, *Le rôle de la nature dans la gouvernance des transitions des territoires de montagne*, Revue de l'organisation responsable, 3p.
- Vlès Vincent, 2021, *Les difficultés de régulation des flux touristiques dans les ogd. L'exemple de Porquerolles*, Organismes de gestion et destination : stratégies et pratiques pour un management responsable et durable des territoires touristiques, 26p.
- Vlès Vincent, Clarimont Sylvie, 2018, *Hésitations et recompositions dans la gestion des flux de fréquentation dans les sites naturels exceptionnels*, Tourism Review, 17p.

Table des annexes

Annexe A - Entretien avec un chargé de mission pour le développement à la *Via Francigena*

Annexe B - Entretien avec un chargé de développement à la FFRP

Annexe A - Entretien avec un chargé de mission pour le développement à la *Via Francigena*

Date : Vendredi 29/11/2024

Durée : 45min

Catégorie d'acteur : Tourisme

Interlocuteurs:

Enquêté : Louis (L.)

Enquêteur : Hélène Canal (H.C.)

Entretien (visio)

« - Hélène Canal : Tout d'abord, est-ce que vous acceptez que l'entretien soit enregistré ?

- Louis : Oui pas de problème.

- H.C. : Je vous laisse dans un premier temps vous présenter et présenter votre parcours scolaire et professionnel.

- L. : Je travaille actuellement sur le poste de chargé de mission pour le développement de la *Via Francigena* pour le compte de l'association européenne des chemins de la *Via Francigena*. J'ai un contrat assez particulier car il est soumis à une convention tripartite entre l'association qui a son siège sociale en Italie à Fidenza, la commune de Champlitte où j'habite et la communauté des communes des 4 rivières qui est mon employeur légal et qui perçoit mon salaire de l'association européenne et qui me le reverse. Pour revenir à mon parcours étudiant, j'ai fait des études en histoire de l'art à Strasbourg et à Dublin puis un master en Tourisme et développement territorial à l'ISTHIA à Foix, diplômé en 2020. Depuis, je travaille pour l'association européenne pour développer le chemin de la *Via Francigena*. J'avais fait mon stage de fin d'étude déjà sur Compostelle pour le département de la Haute-Garonne pour un plan de gestion UNESCO. Là ma mission principale c'est de fédérer, c'est une association de collectivités territoriales européennes

(France, Suisse, Angleterre et Italie) et essayer de fédérer les membres plus une mission d'animation de réseau et également faire des réunions sensibilisation. Sensibiliser les élus, le public au long de l'itinéraire et voir ensemble des projets et partenariats que l'on peut mettre ensemble. Après, j'ai également des missions annexes mais qui rejoignent les précédentes qui sont liées aux partenariats qu'on peut avoir notamment avec la Fédération Française de Randonnée (FFR) et la Fédération Française de la Via Francigena (FFVR) qui travaillent au développement de la *Via Francigena* avec les hébergeurs. Je me déplace donc pas mal dans le cadre de salon de tourisme, salon de randonnée aussi pour faire la promotion de l'itinéraire. On a également une équipe communication, moi j'écris des articles et je traduis et l'équipe de communication elle, se charge de tout ce qui est publication, gestion des réseaux sociaux et autres.

- H.C. : Parfait, merci. Et donc, qu'est-ce qui vous a amené à travailler dans ce milieu, dans l'itinérance ?

- L. : Mes deux passions. J'aime bien la nature, la marche, la randonnée et puis aussi le patrimoine. C'est aussi pour ça que j'avais fait des études d'histoire de l'art. Ce qui m'intéressait à moi dans mon travail c'est de pouvoir concilier les deux. Ça peut être l'architecture, d'autres formes de patrimoine même immatériel. Et le fait de pouvoir aussi par la nature de déconnecter et puis promouvoir ce genre de mobilité douce. Je suis aussi assez sensible à tout ce qui est question écologique et climatique, réchauffement climatique... Ça rentre vraiment dans l'aire du temps mais je suis pleinement concerné comme tous les jeunes, c'est un ensemble qui constitue mes valeurs personnelles et ma raison d'être, c'est donc pour ça que je me sens bien et épanouis dans mon travail actuel même si y'a des aspects positifs et négatifs. J'ai aussi la possibilité de faire des randonnées et rencontrer du monde et créer de belles dynamiques.

- H.C. : Comment pourriez-vous définir l'itinérance ? De votre point de vue, de ce que vous pouvez observer ?

- L. : L'itinérance c'est à la fois une décision personnelle. Si on se place du point de vu du randonneur, c'est une aventure et aussi couper avec le quotidien, se connecter avec soi et casser la routine. Maintenant si je place plus du côté des habitants par exemple, je vois que ça permet de créer du lien social. Pour moi c'est un des points crucial de l'itinérance, créer du lien. Pour les élus si là je me place de leur point de vu et des collectivités, non seulement ça crée un lien mais ça implique aussi des retombées économiques. Ça permet donc une dynamique au coeur des villages

qui peut permettre d'avoir un peu plus d'attractivité puisque les collectivités cherchent cette attractivité et aussi à avoir de nouveaux habitants.

- H.C. : Est-ce que vous pourriez me présenter la *Via Francigena* : quand est-ce qu'elle a été créée, son historique et surtout pourquoi le Conseil de l'Europe a voulu créer cet itinéraire ? Est-ce que une institution aussi importante joue un rôle particulier ?

- L. : Y'a 46 pays qui font partis du Conseil de l'Europe et y'a un certain nombre d'accord qui en ressortent et notamment c'est grâce à ça que la *Via Francigena* a pu être certifié itinéraire culturel du Conseil de l'Europe. Mais si on en revient à l'histoire de l'itinéraire, y'a des itinéraires qui remontent déjà au Moyen Age pour sur ou peut-être même avant voire à l'époque romaine car il y'a quelques vestiges archéologiques mais la source historique la plus ancienne que l'on ait c'est en 990, l'archevêque de Canterbury qui s'est rendu à Rome et qui a noté toutes ses étapes sur son chemin de retour. C'est ce document que l'on a encore à la *British Library* à Londres qui permet de retracer son parcours. Et au niveau contemporain, ça a été certifié 1974 et notre association a été fondée en 2001 donc ça s'est développé progressivement. D'abord en Italie puisque l'association a été crée en Italie. En France ça a commencé en 2016 donc c'est beaucoup plus récent et il y'a encore un dynamisme moins récent même si ça commence à être de plus en plus connu, de fait y'a encore beaucoup de travail à faire. Les partenariats avec les différentes collectivités puis aussi les partenaires privés font que l'itinéraire est bien fréquenté sur la partie italienne, en France, Angleterre et Suisse également même si les chiffres sont moins importants.

- H.C. : Pour les randonneurs qui sont pas forcément européens, qu'est-ce qu'ils viennent chercher sur cet itinéraire ? Est-ce que c'est purement pour un aspect historique, culturel et en apprendre plus sur l'histoire de l'Europe ?

- L. : On a fait une petite étude avec un échantillon de 3 800 personnes pour répondre à un questionnaire sur les motivations justement des différents pratiquants. La plus part c'était des questions fermées mais la plus part des personnes ont répondu que c'était plus pour le partage de l'expérience et les rencontres qu'ils ont pu faire sur le chemin. Y'a également pour des raisons de spiritualité au sens large, ce n'est pas lié à une religion particulière donc une quête de soi. Les questions culture et patrimoine viennent ensuite en dernière place on retrouve le sport, les motivations sportives et religieuses.

- H. C. : Est-ce que le fait que la finalité du tracés soit à Rome, au lieu du catholicisme joue un rôle important pour cet itinéraire ?

- L. : Pas forcément, beaucoup de gens sont attachés à la spiritualité sans pour autant être dans la foi chrétienne. Même sur Compostelle on observe ce phénomène.

- H.C. : Comment s'est fait le processus de balisage du chemin ? A quel point la présence d'hébergement préexistant est importante ?

- L. : C'est la F.F.R. qui s'est particulièrement occupée de ça, c'est le GR145 en France. Le tracés est fait par la F.F.R mais nous depuis 2016 on vient *a posteriori* pour sensibiliser les élus mais aussi à travers eux les habitants. On se rend compte qu'il y'a beaucoup de communes qui sont traversées par la *Via Francigena* et qui ignorent complètement l'existence de cet itinéraire. On est pas encore sur le modèle de Saint Jacques de Compostelle, lui a connu un essor bien plus tôt et celui-ci continue depuis. Dans notre cas, la *Via Francigena* est presque plus connue à l'étranger qu'en France. Les habitants n'ont pas forcément conscience de ça, cependant s'il y'a une médiation qui est faite avec les élus locaux et les habitants ça permet de les sensibiliser. C'est d'ailleurs quelque chose que l'on met en place, des réunions pour leur faire connaître l'itinéraire et quand on marche ensemble puis qu'on découvre l'itinéraire et le patrimoine local ils redécouvrent parfois leur propre patrimoine local. Ils s'approprient plus facilement l'itinéraire et c'est plus facile. Mais ce GR nécessite un gros travail de sensibilisation car il nécessite des ambassadeurs et les meilleurs ambassadeurs sont les locaux, les habitants. C'est un long travail car ça comprend plus de 1000km de sentier en France et *a fortiori* je ne peux pas moi seul faire son travail mais c'est aussi grâce au travail des différentes fédérations, la F.F.R. organise des marches sur le terrain et c'est grâce à ces initiatives que l'on peut faire connaître l'itinéraire à la population locale.

- H.C. : C'est vrai que ce n'est pas un itinéraire très connu comme peut l'être le GR20, est-ce qu'il y'a une réelle volonté de développer une communication et de le faire connaître à l'échelle nationale ?

- L. : Oui bien sûr après il est vrai que la communication n'est pas toujours évidente. Avec le partenariat avec la F.F.R. on communique largement puis également avec le Ministère de la Culture. On essaye de toujours inviter la presse lors d'événement pour que ça puisse se faire connaître à l'échelle locale, départementale voire régionale. Par exemple, cet après-midi j'ai un rendez-vous

avec une journaliste du magazine *Des racines & des ailes* qui souhaite faire un reportage sur *La Via Francigena* donc on essaye d'avoir des contacts avec des journalistes même si c'est pas toujours évident puisqu'ils ont toujours beaucoup de projets et c'est pas toujours validé par la rédaction.

- H.C. : Quel est le poids pour vous d'un itinéraire qui passe par plusieurs pays ? Sur des sentiers « nouveaux » ?

- L. : Nous sommes très attachés à cette dimension transnationale car il y'a véritablement une grande richesse au niveau des cultures, au niveau du partage et c'est vraiment le programme d'itinéraire qui a été voulu comme ça en 1987 par le Conseil de l'Europe. L'idée c'est vraiment de mettre en place les valeurs européennes de partage, d'entente, de démocratie à travers ces itinéraires là. Pour être certifié il faut au moins travers 3 pays et pour c'est très important d'avoir ça et on sent que les gens ils font le chemin et sont assez intéressés par le côté transnational et inter-culturel, on traverse tout le temps des pays différents. Il y'a également trois langues entre l'anglais, le français (France et Suisse francophone) et l'italien. C'est l'expérience complète qui crée un attrait puis finalement les gens le font pour la majorité sur l'entièreté du chemin. Y'a 2 200km et à peu près 3 mois de marche pour relier Canterbury à Rome.

- H.C. : Quels profils empruntent ce chemin ?

- L. : En France, on croise souvent des personnes déjà seules, des fois des couples, des familles c'est plus rare. Au niveau des tranches d'âge c'est soit des jeunes donc 18-30 ans pour être plus ou moins large et aussi des jeunes retraités. On a moins la partie intermédiaire entre 30 et 60 ans.

- H.C. : Y'a-t-il une réelle prise en compte de l'environnement, tant par les usagers que par les acteurs locaux ?

- L. : Nous on s'intéresse et on écrit des articles, on a des blogs et on fait venir des influenceurs qui sont très orientés au niveau développement durable pour que notre communication soit vraiment vertueuse pour la planète. Après forcément il peut y avoir des incivilités mais les collectivités sont quand même impliqués même si elles ne font pas toujours les démarches au même niveau. Par exemple, pour la ville de Besançon la maire est écologiste donc ils organisent tous les ans un festival de sport extérieur où ils font toujours très attention aux déchets et l'empreinte qu'ils laissent. Donc on fait un véritable accompagnement avec les collectivités pour les sensibiliser.

Après forcément ça va dépendre des élus et de leur étiquette politique mais nous au niveau des élus on est assez engagé à ce niveau.

- H.C. : Dans le cadre de l'itinérance, est-ce que la géographie et topographie joue un rôle dans la compréhension par les acteurs locaux ? On a plus tendance à se représenter l'itinérance et la randonnée en montagne qu'en pleine. Est-ce qu'ils comprennent le projet et sont très à s'y investir ou y'a-t-il des réticences ?

- L. : Oui c'est très juste. C'est vrai que dans la montagne, y'a déjà d'autres itinéraires qui traversent ces massifs. Donc les acteurs locaux et les habitants ont l'habitude que ce soit fréquenté. Mais c'est vrai que dans le Pas-de-Calais quand on fait de la marche les gens sont beaucoup moins sensible à cette question là. On a pas tendance à associer cette région avec la marche parce qu'on traverse des champs, c'est moins attrayant. C'est vrai qu'ils sont peut-être moins sensible mais c'est vrai qu'il y'a quand même des bonnes volontés, on est en contact avec plusieurs élus qui sont vraiment très engagés sur la question même si c'est pas la majorité. Y'en a plusieurs dans le Pas-de-Calais qui sont investis et on essaye de développer cette dynamique là sur tout le réseau.

- H.C. : Est-ce que la majorité des hébergements ont été créés pour la *Via Francigena* ou pas forcément ?

- L. : Un peu des deux. On essaye de beaucoup sensibiliser les élus là-dessus, quand on y arrive on retrouve des hébergements communaux qui ont été spécialement créés pour la *Via Francigena*. C'est aussi pour ça que l'on essaye de sensibiliser les élus. Par exemple, des fois on se retrouve sur une étape de 40km, comment on peut répondre aux besoins des randonneurs tout en sachant la difficulté que peut être de trouver des commerces, un abris. Les élus peuvent alors créer ça. C'est pas une majorité mais c'est déjà une riche initiative. Dans notre référencement on retrouve des campings ou des particuliers.

- H.C. : Est-ce qu'il est possible de bivouaquer sur le parcours ? Si c'est possible, y'a-t-il déjà eu des conflits avec des agriculteurs ?

- L. : Oui le bivouaque est tout à fait possible mais on ne référence pas les bivouaques. C'est une question un peu complexe notamment autour de la législation. Et oui des conflits avec le voisinage ça peut arriver même si c'est assez rare.

- H.C. : Est-ce qu'il est possible de faire cette itinérance si on est accompagné d'animaux tel qu'un chien, cheval, âne... ?

- L. : Pour les petits animaux domestiques oui. Dans notre réseau d'hébergeur, on inscrit si ils sont disposés à accueillir les animaux. Y'a rien qui interdit de marcher avec leur animaux si ce n'est la question de l'hébergement. Après pour des animaux plus importants comme des ânes ou des chevaux, là vient la question de comment est-ce qu'on le nourrit et l'abrite ? Il faut quand même prendre soin de l'animal. Nous on ne s'est pas trop posé la question là-dessus, par rapport aux grands animaux.

- H.C. : Est-ce que vous songez à un aménagement tous les vélos ?

- L. : Alors côté français non, maintenant en Italie ça a été fait avec un balisage et un circuit annexe. En Suisse, ils reprennent l'itinéraire tout en ajoutant des parties de pistes cyclables.

- H.C. : Parfait. Merci beaucoup pour le temps que vous m'avez accordé.

Annexe B - Entretien avec un chargé de développement à la FFRP

Date : Mercredi 11/12/2024

Durée : 55min

Catégorie d'acteur : Tourisme

Interlocuteurs:

Enquêté : Pierre (P.)

Enquêteur : Hélène Canal (H.C.)

Entretien

« - Hélène Canal : Est-ce que tu peux commencer par te présenter ton parcours et après comment tu en es arrivé là et pourquoi tu travailles ici.

- Pierre : Donc, je suis Pierre et je suis agent de développement au comité départemental de randonnée pédestre de l'Ariège (FFRP) depuis trois années. Comment j'en suis arrivé là ? Donc, j'ai fait un B.T.S. tourisme à Foix, suivi d'une licence pro dans les nouvelles technologies de l'information (NTIC) et de la communication que j'ai poursuivie ensuite par un master TIC, donc technologie de l'information et de la communication adaptée au développement des territoires touristiques. A la suite de ça, après le stage de deuxième année que j'ai fait ici à la fédération de randonnée ariégeoise, j'ai été embauché, puisqu'il y a eu une ouverture de poste et depuis je travaille au service des randonneurs et du territoire. Concernant mes missions elles sont très nombreuses. Donc, il y a une mission de représentation des randonneurs, il y a des missions de communication, il y a des missions de promotion des itinéraires, on s'occupe plus généralement des itinéraires de grandes randonnées. Il y en a quatre qui traversent l'Ariège et il y a huit itinéraires de tours de pays, donc de boucles sur deux, trois ou quatre jours des fois. Et on a 19 GRT, ce qu'on appelle le chemin de grande randonnée transfrontalier. C'est des itinéraires qui relient le GR10 en France, la traversée des Pyrénées, au GR11 en Espagne, traversée des Pyrénées également. Et donc, en ce moment, on est sur un projet transfrontalier avec nos collègues espagnols et le gouvernement d'Andorre sur la création de boucles entre refuges, de liaisons entre refuges, par le biais de ces GR transfrontaliers qui en sont un support. Entre autres missions, il y a également l'édition de ces topo-

guides sur lesquelles je suis très très occupé en ce moment. On en parlera peut-être un peu plus tout à l'heure mais il y a également une application mobile qui est sortie il y a deux ans, qu'on enrichit chaque année avec les offices de tourisme du territoire. Il y a une mission de balisage des itinéraires de grande randonnée, de veille de qualité des sentiers, d'information auprès des usagers quand il y a un itinéraire en mauvais état ou quelque chose comme ça. On est en contact avec les hébergeurs. On a d'ailleurs créé un nouveau site internet sur le GR107, Le chemin des bons hommes, dont le topo-guide va sortir en mars prochain.

H. C. : Une réédition est donc prévue ?

P. : Oui, il va être combiné avec le sentier cathare. Comme il y a une partie commune en Ariège, on a décidé de fusionner les deux topo-guides et de faire un seul topo-guide un peu plus large et pas forcément beaucoup plus cher et donc on a été très occupé là-dessus. On travaille en réseau avec l'ADT, avec l'Espagne, parce que le chemin des bons hommes va en Espagne, avec l'agence de développement touristique de Berga, et également le département de l'Aude, puisque c'est une fusion avec le sentier cathare qui part de l'Aude et qui arrive en Ariège, mais aussi avec le département des Pyrénées-Orientales. Donc il y a de nombreux intervenants. Donc on travaille très très souvent en réseau avec tous les acteurs du territoire. Il y a ce petit livret qui est un livret de sécurité des sentiers, qui explique un petit peu tout ce qu'il faut faire et ne pas faire pendant les randonnées mais également le balisage, de temps de marche, avec les numéros d'urgence et que faire en cas de rencontre avec nos amis ours, patous, avec les troupeaux, etc.

H.C. : Où peut-on le trouver ce petit guide ?

P. : Ici, et dans les offices de tourisme bien sûr. Dans les refuges aussi, et il y a des ce qu'on appelle des maraudeurs, c'est des médiateurs. C'est des accompagnateurs en montagne qui vont sur le terrain, qui vont rencontrer les randonneurs pour leur donner des conseils. Ça s'est mis en place par le parc naturel régional (PNR ariégeois), en partie, et ça a été mis en place une première fois, et il continue toujours, aussi par la communauté de communes du Pays d'Olme. Il y a des missions administratives qui sont, comme dans toute structure, un peu moins passionnantes que la randonnée en elle-même. Il y a du travail aussi sur la collecte de tracés, sur la cartographie.

H.C. : Forcément la majorité de ton travail se fait dans les bureaux, derrière un ordinateur, mais est-ce que tu as une partie aussi où tu vas sur le terrain ?

P. : Très peu et c'est dommage, mais il y a des passionnés de randonnée qui y vont et qui me font des retours. Mais j'aimerais bien plus me déplacer, c'est une histoire de temps.

H. C. : Justement, comment on devient bénévole à la FFRP ?

P. : Comment on devient bénévole ? On m'appelle, on m'envoie un mail, et ensuite, on prend contact avec personne qui veut devenir bénévole, qui veut s'investir. Parce que le comité de randonnée pédestre, c'est une association. C'est pas une entreprise. C'est une association affiliée à la fédération. Et donc, on peut adhérer. On a une licence, même si vous n'êtes pas dans un club, on a une licence au comité, et devenir bénévole, s'investir dans l'association.

H.C. : Est-ce que tu pourrais me présenter l'équipe avec qui tu travailles ? Ton cadre professionnel.

P. : Alors, je suis le seul salarié du comité. Comme dans toute association, il y a un bureau, un comité directeur, ou appelé aussi conseil d'administration dans d'autres structures. Dans le comité directeur, on est une quarantaine et il y a un bureau. Tous les gens sont bénévoles sauf moi. Et donc, adhèrent aux actions du comité, et nous apportent aussi une aide précieuse et aussi des connaissances historiques, patrimoniales très importantes.

H.C. : Est-ce que tu pourrais me présenter la Fédération Française de la Randonnée, ses missions ?

P. : Pour compléter ce que je vais dire, tu pourras trouver les missions sur le site de la Fédération de la Randonnée, mais je vais essayer de t'apporter quelques éléments. Donc, la mission principale de la Fédération Française de la Randonnée, c'est de représenter la randonnée auprès des institutions. Il y a une délégation ministérielle de la randonnée qui est donnée à la Fédération de la Randonnée. Ensuite, donc, la Fédération de la Randonnée soutient donc les clubs qui y adhèrent, les assure, etc. Et les propriétaires intellectuels de la marque GR, par exemple. Donc, c'est-à-dire que si on le met sur un topo, il faut que, théoriquement, tout le monde soit d'accord pour y apparaître. Par exemple, sur une carte IGN. Donc, il y a un gros travail avec les propriétaires, etc., des terrains qu'on traverse parce qu'on est toujours chez quelqu'un. Il faut le savoir. Et donc, la mission principale, c'est de représenter tous les randonneurs, même ceux qui n'adhèrent pas. Parce qu'on estime à 27 millions de randonneurs sur le territoire mais il y a 250 000 licenciés à la Fédération. Donc, on représente aussi ceux qui n'adhèrent pas à la Fédération. Cependant les PR, c'est les promenades et randonnées ne

sont pas une marque déposée. Donc, plusieurs entités peuvent créer des PR, finalement. Souvent, c'est les communautés ou communes qui les mettent en place. Parfois, c'est les offices de tourisme, parfois les communes, parfois des associations extérieures. Mais ils sont obligés d'avoir des autorisations. Là aussi, ce qui n'est pas toujours le cas. Par contre, pour que ça soit PR, il faut que ça soit entretenu puisqu'on se retrouve avec beaucoup d'itinéraires qui ne sont pas balisés, qui sont sur des applications de téléphone, par exemple, où on envoie les randonneurs dans le danger, en traçant à la souris.

H. C. : Est-ce que tu pourrais m'expliquer comment un GR ça se crée, de l'initiative de départ jusqu'à la validation, puis l'entretien, qui entretient, qui se charge ?

P. : C'est un sujet très vaste parce qu'il y a tout d'abord un avant-projet qui est fait, qui est porté soit par une collectivité, soit par des associations de patrimoine, etc. Il y a cet avant-projet qui est ensuite soumis au comité de randonnée. Dans ce projet, il doit y avoir, donc, il y a une procédure d'homologation. Une procédure d'homologation avec des critères, donc patrimonial, de durée d'étape, d'hébergement, etc. Il faut qu'il y ait toutes les autorisations de passage et de balisage, il faut qu'il y ait une garantie d'entretien du sentier par une collectivité, par exemple. Il faut un dessin cartographique. Ensuite, ce projet, il est traité par le comité départemental, qui ensuite va présenter le projet en commission régionale itinéraire, ce qu'on appelle la CRSI, dans laquelle il y a tous les départements qui se prononcent sur le sujet ou pas. Si les gens ne se prononcent pas, c'est qu'ils sont d'accord. Après, par exemple, si il y a un projet en Lozère, si il y a un vice de procédure, on peut dire attention, ça risque de ne pas passer parce qu'il y a un certain nombre de problèmes, mais on ne va pas dire, je ne suis pas d'accord parce que je n'aime pas. Ensuite, quand le projet est validé en commission régionale, ça passe ensuite, au niveau national, au groupe d'homologation et de labellisation. À partir de là, c'est assez complexe comme procédure, à partir de là, si c'est validé au national, ça part à l'IGN, donc l'homologation est accordée, et donc sur les cartographies de l'Institut géographique national, le sentier va apparaître. Mais on ne parle pas encore de topo. Ça peut se faire, cela dit, dès qu'il y a l'accord de ce qu'on appelle le GHL, donc le groupe d'homologation et de labellisation, on peut partir sur une valorisation de ce GR si tout est conforme.

H.C. : Combien de temps ça prend, à peu près ?

P. : Alors, dès que le projet, l'avant-projet est proposé, il y a un temps de traitement au comité. En fait, il faut faire un dossier pour la commission régionale qui se réunit tous les trois mois. Et ensuite,

un mois et demi après à peu près, il y a le groupe d'homologation et de labellisation. Entre le moment où on a toutes les autorisations, tout le dossier complet, et le moment où ça peut être homologué par la fédération, il se passe six mois à peu près. Ça peut prendre beaucoup de temps. Mais dans la procédure globale, entre le moment où le dossier est fait et la fin, il y a six mois. Pour la création du topo. Il faut au moins un an. En ce moment, on se dépêche un peu pour le topo du chemin des bonshommes.

H.C. : Pourquoi est-ce qu'il n'avait plus été édité ? Pourquoi il y a des topos qui sont édités et depuis 5, 6, 7, 8 ans, ils sont introuvables ?

P. : Ca fait quelques années qu'il n'est plus édité, depuis 2016. Alors, il y a plusieurs raisons à cela. Pour le cas du chemin des bonshommes, on en a parlé tout à l'heure, il y a aussi une dimension économique parce qu'en fait, si un topo ne se vend pas la fédération se demande si ça vaut le coup d'éditer ou pas. Parce qu'il y a des financements qui sont en jeu, mais pas que de la fédé. Par exemple, il y a le département de l'IFJ qui travaille, de l'Aude, etc., qui donnent des financements. Il y a des retours sur l'investissement du départ, etc. Enfin, il y a toute une dimension économique importante. Et si les collectivités suivent pas dedans, la fédération ne va pas porter toute seule un topo. Après, il y a des topos qui ne sont pas réédités, parce que parfois les chemins deviennent en mauvais état, par exemple et ce n'est pas très valorisable à l'instant. S'il manque pas mal d'hébergement, etc., alors maintenant, il y a le bivouac qui vient changer aussi la donne. Mais dans le cadre du topo, du chemin des bonshommes, c'est encore différent. Je ne sais pas si c'est trop confidentiel ce que je vais dire, mais non, je ne pense pas. Il y a eu un blocage, en fait. Il y a plusieurs itinéraires. Après, il y a le 107 bis. Oui, en fait, il y a des variantes partout et il y a eu un travail de requalification, de clarification, etc. Donc, il a fallu aller voir tous les acteurs du territoire pour leur expliquer que pour la promotion, il y a un seul itinéraire. Si on montre ça les randonneurs sont plus susceptible d'être perdu mentalement. On a gardé une variante qu'on appelle hivernale. Mais bon, en général, le GR ne se fait pas l'hiver. Donc, il y a eu un temps pour qualifier tout ça. Il y a eu surtout un blocage parce qu'il y a eu des modifications qui ont été apportées sur le GR sans avoir les autorisations de passage et de balisage. Ces modifications ont été opérées par la communauté de communes, une des communautés de communes, qui n'avait pas conventionné avec l'Office National des Forêts. Et donc, il y avait un gros vide là-dessus. On n'a pas pu homologuer les modifications qui étaient plutôt grosses quand même. Donc, on s'est dit, si on sort en topoguide avec des mauvaises infos, ça ne va pas être pertinent et ça a mis plusieurs années, on ne s'y est mis que maintenant. Mais il y a eu plein de modifications qui ont été faites sans en parler à la Fédération

de Randonnée qui, elle, garantit normalement le passage. Il y a eu pas mal de soucis particuliers sur ce sujet-là et surtout le départ de Foix. A la base, il ne part pas de Montgailhard. Alors, théoriquement, le GR part de là, du mont ou du Puech de Foix. La mauvaise nouvelle est tombée en 2018. On n'a plus le droit de passer là-haut. Le propriétaire ne souhaite pas avoir de randonneurs qui passent. Il y a de nombreux échanges avec le département, la communauté de communes, le tribunal, etc. Donc, il a dû être trouvé en urgence une déviation provisoire, qu'on n'a pas pu, d'ailleurs, parce qu'on n'avait pas les autorisations. Mais ils étaient d'accord pour nous laisser passer le vaisseau signé de convention. Donc, il n'y a aucune assurance. Sachant que c'était aussi un PR, mais qu'on n'a pas obtenu les autorisations. Enfin, on ne nous les a pas donné. Et donc, on a trouvé une autre solution, qui va consister à partir de Foix, en passant par l'office de tourisme, on passe en ville, mais c'est quand même moins agréable que là-haut. On arrive à Montgailhard en passant par le parc de Bouichères. Ça aussi, on a mis du temps à l'homologuer, parce qu'il y a plusieurs choses en cours, dont la préfecture, qui s'y est mise aussi. Voilà, c'est les raisons pour lesquelles on n'a pas réédité ce topo de suite, sachant que celui-là, le sentier cathare (GR367), a été édité plus récemment en mars 2022. En ce moment, je suis aussi en train de rééditer celui de la traversé des Pyrénées aussi, donc du gr10.

H.C. : Pour aborder le sujet de la préservation, conservation, gestion... avec qui est-ce que vous travaillez ?

P. : Effectivement, on travaille avec l'ONF, l'Office de la biodiversité, la police de l'environnement... On travaille avec beaucoup d'acteurs différents. Pour la préservation des itinéraires de randonnées, on travaille avec le conseil départemental qui, avec son plan départemental des itinéraires de promenade et de randonnées (IPR), se charge d'y inscrire, dans son plan départemental, des itinéraires dignes d'intérêt avec des critères, etc. Avec, donc, toutes les autorisations, notamment le passage sur les chemins publics, ce qui fait que ces chemins ruraux ne peuvent pas être rachetés par le propriétaire, même s'ils ont les deux côtés, par exemple. C'est une sécurité. Ensuite, on travaille avec l'ONF, bien sûr. On travaille avec l'Office de biodiversité, un peu moins, mais on les invite toujours à nos réunions. Il y a aussi ce qu'on appelle les réserves naturelles comme au Massif de Tabe, on travaille pas mal avec eux étant donné qu'on a un itinéraire qui traverse le massif. Puis sur Orlu aussi on a un espace protégé. On travaille avec eux notamment vis à vis des écobuages pour éviter de traverser le feu. On a une convention depuis peu aussi avec la Fédération de chasse, depuis l'année dernière. C'est une convention de forme, mais le but reste de se parler quand il y a un souci. Ils sont systématiquement invités aux réunions. C'est pareil de l'autre côté. On fait partie d'un label qui est strictement ariégeois. C'est le label Manifestations Vertes. C'est

un label qui est proposé aux manifestations qui mettent en place plusieurs actions en faveur de l'environnement, de la biodiversité, la gestion des déchets, etc. On fait partie du comité de pilotage. C'est une des missions aussi de la fédération d'être dans la protection de l'environnement, etc.

H.C. : Tu disais qu'il y avait quatre chemins d'itinérance de grande randonnée en Ariège. Est-ce que tu pourrais me les présenter ?

P. : Alors, il y a le GR10 adonc la traversé des Pyrénées. Il y a le chemin des bonshommes et le sentier cathare qui est commun. Nous avons le chemin du piémont pyrénéen qui est le GR78, le chemin de Saint-Jacques. Donc, ça, c'est pour les trois grands GR. Les GRP, nous avons le tour du Donezan, le tour de la Barguillère, le tour des Pays d'Olmes, le tour du Massif de Tabe, le tour des Montagnes d'Ax, le tour du Biros, le tour du Val du Garbet et le tour du Pic des Trois Seigneurs. Ça fait huit. Puis il ya les GRT, donc les transfrontaliers sur lesquels on travaille en ce moment. C'est parce qu'en fait, il avait été créé à l'époque, il y a eu une vingtaine d'années, des boucles qui avaient été mises sur un topo. Mais depuis, ces boucles ont évolué. Certaines portions sont devenues impraticables et d'autres se sont créées. Des boucles ont été adaptées, par des gardiens de refuge, par des agences de voyage espagnoles. Donc, il y a sept ou huit boucles qui fonctionnent. Donc, on est en train d'y retravailler. Je crois que j'ai fait le tour des itinéraires homologués.

H. C. : Est-ce que tu pourrais me parler du bivouac, comme tu as une vue d'ensemble sur le département. Le ressenti que tu peux percevoir.

P. : Il y a de plus en plus de pratiques de bivouac, d'itinérance solitaire, de tout ça. C'est une évolution de la randonnée. . Il y a eu une grosse évolution de la randonnée, notamment chez les jeunes car c'est majoritairement eux qui pratiquent le bivouac. Le bivouac est toléré, sauf dans certains parcs où c'est mentionné. Après, il faut faire attention de ne pas être chez le propriétaire privé et de ne pas trop s'écarter du chemin pour la biodiversité. Après, comme tu le verras sur le site du GR 107, on propose des espaces de bivouac aussi sur une carte. Pareil pour le GR 10. Mais le GR 10 est animé par une association, les Amis GR 10, dont le créateur nous a aidés à créer ce site et fait partie de notre comité. Il a créé cette association depuis 3 ans. Mais il a commencé tout seul dans son coin à animer le GR 10, ce que la Fédération ne faisait pas du tout. Et donc, il a sorti son site avec des propositions de bivouac, etc. en contact permanent avec les hébergeurs. J'ai eu un retour il n'y a pas très longtemps, d'ailleurs, d'un refuge qui expliquait qu'il faudrait peut-être faire un petit peu de sensibilisation sur le bivouac autour des refuges, que le refuge n'est pas forcément

accessible à tout le monde, pour les douches particulièrement parce que souvent, ils se retrouvent avec beaucoup plus de monde qu'ils ont de place pour accueillir. Donc, ce qu'on a proposé, avec ce gardien de refuge, et on le fera d'autres aussi, on va se mettre autour de la table et réfléchir à comment on peut sensibiliser par le biais du bivouac. Les gens qui pratiquent le bivouac ont un respect de certaines règles de bon sens mais ce n'est pas vu comme une mauvaise chose, en tout cas au niveau de la fédération parce que c'est complémentaire avec le reste. Alors nous, on n'est pas dans la dimension économique des gîtes d'étapes, des hébergements gardés. On est dans une logique d'itinérance pour tous. Au début, la procédure d'obligation fédérale ne mettait pas la possibilité d'avoir du bivouac. Maintenant, il y a la possibilité d'aménager des aires de bivouac, comme il se fait, par exemple, sur la commune de Bonac, sur un GR10. Ça se fait dans d'autres endroits aussi, de plus en plus. Mais après, en effet, ça rapporte moins à l'économie touristique. On donne la possibilité aussi de faire un bivouac, mais par le biais d'autres outils de communication.

H.C. : Et justement, par rapport aux outils de communication, qu'est-ce que vous utilisez ? Est-ce qu'il y a, par exemple, une volonté de développer les réseaux sociaux, pour toucher une certaine catégorie ?

P. : Oui, on a des pages par exemple sur les réseaux sociaux mais, je n'ai pas le temps d'en occuper. Et on n'a personne dédié à ça. On a eu des étudiants en alternance qui l'alimentaient aussi de temps en temps. On a un manque de temps là-dessus. Après, ce serait pour mettre en avant, surtout nos produits, parce que la randonnée, en fait, communiquer dessus, c'est déjà bien fait par l'ADT et, les offices de tourisme. Et surtout, il y a beaucoup de monde sur les sentiers. Donc, en fait, la mission de base de promouvoir la randonnée de la Fédération, aussi, les missions, elle est un peu faite, maintenant. Mais ce qui est important de communiquer, de sensibiliser les gens puisqu'il ya une nouvelle catégorie de personnes qui arrivent en montagne, parfois en tongues et en slip, pratiquement. Et c'est pour ça, c'est dans ce cadre-là qu'il y a quatre ans, ce livret a été publié. Ça, du coup, c'est la version été.

H.C. : Est-ce qu'il y a une version hiver ?

P. : Il n'y a pas de version hiver, mais ce n'est pas une mauvaise idée, aussi. Parce qu'il y en a qui veulent faire de la randonnée en hiver. Oui, on pourrait rajouter quelque chose là-dessus. Une très bonne idée. Il est réédité chaque année, en fait, parce que chaque année, on a des demandes de la

fédération pastorale, du club alpin, des gardiens de refuges, etc. Donc, en fait, il évolue en permanence.

H.C. : Il y a une volonté d'ouvrir forcément aux touristes mais est-ce qu'il y a aussi une volonté de promouvoir ça pour les habitants, pour les locaux ?

P. : Oui, l'idée, en fait, c'est de les inclure aussi dans le projet parce que certains aussi ont des connaissances qu'ils peuvent mettre à l'œuvre, expliquer, etc. Je pense qu'il faut aller vers ça. Il ne faut pas les mettre à côté, les habitants.

H.C. : Est-ce que vous organisez des événements ?

P. : L'année dernière, on a organisé la première fête régionale de randonnée à Tarascon. Un gros événement au mois de septembre. Avant, il y avait ce qu'on appelait Rando Occitan. Chaque année, en fait, avec les clubs des autres départements et tout ça s'est arrêté en 2020, je crois. Rando Occitanie, donc la fête régionale, qui a eu lieu l'an dernier. Il y avait de nombreux intervenants aussi. Comme on disait, avec qui on travaille. Il y avait la LPO, Protection des Oiseaux. Mais il n'y en a pas en Ariège donc, c'était ceux des Hautes-Pyrénées qu'on avait invités. On travaille aussi avec l'Association des Naturalistes. Chaque mois, on a également un docteur en géologie qui co-organise avec nous et anime des randonnées géologiques.

H.C. : Est-ce que vous avez des partenariats ou organisez des choses avec le CAF de l'Ariège ?

P. : Alors, le CAF de l'Ariège, on a des réunions où on est tous les deux là. Les deux structures. Oui. On est rentré par le biais de l'FF-CAM et des contacts qu'on a pris il y a deux ans avec eux. Et c'est avec le comité régional de l'FF-CAM avec qui on travaille le plus. Le comité régional qui est aussi propriétaire de certains refuges en montagne et les gestionnaires sont de l'FF-CAM, des clubs du CAF de Foix et de Saint-Giron. On se voit en réunion parfois. Mais on n'a pas eu encore l'occasion trop de travailler ensemble. Mais c'est une volonté commune, oui. Et puis, pour peut-être un jour pouvoir sur les itinéraires de Haute-Montagne, pour assurer une veille aussi et tout ça autour des refuges, ça peut être une bonne manière de travailler ensemble. C'est récent mais ça fonctionne bien.

H.C. : Est-ce que tu pourrais me présenter les différents types de gestion des refuges ?

P. : En fait, il peut y avoir des propriétaires différents dans les communautés de communes, les fédérations des clubs alpins, les communes, aussi. Qu'ils soient gardés, non gardés. Soit c'est communaux, des pastoraux, des forestiers. Donc il peut y avoir tout un tas de propriétaires.

H.C. : Dans le cadre de mon mémoire, je travaille sur l'itinérance dans le développement local des territoires isolés, en montagne et l'impact que ça peut avoir sur les petites collectivités, les petites communes. Est-ce que tu pourrais m'en dire plus là-dessus ?

P. : C'est très très bien. Après, il y a des communes qui sont plus ou moins avancées dessus. Il y a des communes où ça peut être compliqué en fonction de la composition du conseil municipal, politiquement ça peut un peu coïncider. Mais je pense que tout le monde est d'accord pour développer la randonnée, en fait. Il y'a une certaine commune, quand la mairie a confirmé, en fait, le souhait de garder un chemin rural pour faire passer la randonnée dessus, il y a eu des oppositions. Il y a eu un petit conflit interne à la mairie. Ça reste des cas isolés car la majorité sont assez favorable à ce développement.

Table des figures

Figure 1 – Carte des territoires de montagne

Figure 2 – Carte Fibre en France métropolitaine en 2021

Figure 3 – Communes qui ne disposent pas de la 2G en 2016

Figure 4 – Affiche promotionnelle de Chamonix Mont-Blanc

Figure 5 – Carte récapitulative de l'ensemble des itinéraires RGIP en France

Figure 6 - Logo marque territoriale Ariège Pyrénées

Figure 7 - Logo marque territoriale Vercors Terre de répit

Figure 8 – Logos de réseaux sociaux, de gauche à droite : Youtube, Instagram, Strava, Komoot

Figure 9 - Carte de l'espace rural dans le département de l'Ariège – INSEE

Figure 10 - Les GR® ariégeois

Figure 11 - Le GR®10 en Ariège

Figure 12 - Le tracés du GR107

Figure 13 - La démarche de recherche

Table des matières

Remerciements.....	6
Sommaire.....	7
Introduction générale.....	8
PARTIE I : L'itinérance pédestre au coeur des territoires isolés de montagne.....	10
Introduction de la partie I.....	11
Chapitre 1 : La montagne.....	12
1.1. Définitions.....	12
1.1.1. La montagne, aussi palpable qu'abstraite.....	12
1.1.2. La montagne à l'échelle européenne.....	13
1.2. La prééminence du fait topographique.....	16
1.2.1. Aux origines de la montagne.....	16
1.2.1. L'activité humaine encrée dans ces territoires ruraux.....	17
1.2.2. Une biodiversité unique et fragile.....	18
1.2.3. La biodiversité et le poids du tourisme.....	18
1.2.4. Typologie des espaces montagnards.....	19
1.3. Notion d'isolement en montagne.....	21
1.3.1. L'isolement géographique.....	21
1.3.2. L'isolement social.....	22
1.3.2. L'isolement économique et professionnel.....	25
Chapitre 2 : L'évolution des territoires de montagne.....	27
2.1. La place du tourisme en montagne.....	27
2.1.1. L'historicité du tourisme en montagne.....	27
2.2.1. L'intégration du tourisme durable en montagne.....	29
2.2. Les territoires en transition.....	30
2.2.1. La nature au coeur de la transition.....	30
2.2.2. Une transition écologique pour aller au-delà du tourisme.....	31
2.3. Les enjeux actuels inhérents à ces espaces.....	32
2.3.1. Les événements sportifs en montagne : détruire ce que l'on célèbre.....	32
2.3.2. Une capacité de charge fragile.....	33
Chapitre 3 : L'itinérance pédestre.....	36
3.1 La randonnée itinérante.....	36
3.1.1. L'incarnation de la liberté pour les pratiquants.....	36
1.3.2. L'importance de la notion de déplacement.....	37
1.3.3. De la contemplation aux détours.....	38
3.2. La territorialisation des chemins de randonnée.....	38
1.3.1. Les acteurs autour de l'itinérance pédestre.....	38
3.2.2. La territorialisation du sentier.....	40
3.3. L'itinérance pédestre, un outil pour s'évader de la vie.....	41
1.3.1. La marche comme un échappatoire à la vie quotidienne.....	41
1.3.2. Le bivouac.....	42
Conclusion de la partie I.....	43

PARTIE II : L'itinérance pédestre et la redynamisation des territoires isolés de montagne : un vecteur pour permettre une réappropriation des marqueurs culturels locaux.....44

Introduction de la partie II.....	45
Chapitre 1 : L'itinérance pédestre culturelle.....	46
1.1. Une reconexion au territoire, pour les marcheurs et les habitants.....	46
1.1.1 S'approprier une histoire différemment.....	46
1.1.2. Renforcer le lien identitaire.....	47
1.1.3. L'initiative des grandes institutions.....	48
1.2. Une médiation vivante du patrimoine.....	49
1.2.1. Le patrimoine matériel.....	49
1.2.2. Le patrimoine culturel immatériel.....	50
1.3. S'approprier le passé à travers la patrimonialisation.....	51
1.3.1. Le processus de patrimonialisation.....	51
1.3.2. Faire vivre le patrimoine.....	52
Chapitre 2 : Eduquer et former au coeur de la montagne.....	54
2.1. L'itinérance comme outil pédagogique territorial.....	54
2.1.1. Une éducation au territoire, par le territoire.....	54
2.1.2. L'apprentissage actif.....	55
2.1.3. La randonnée comme support de projet éducatifs.....	56
2.1.4. La transmission de savoirs locaux.....	57
2.2. Une formation professionnelle ancrée dans les territoires.....	58
2.3.1. L'emploi non délocalisable.....	58
2.3.2. Le rôle des institutions.....	59
2.3.3. Encren la jeunesse dans les territoires.....	60
Chapitre 3 : Le développement par l'image.....	62
3.1. La création de marques.....	62
3.1.1 Le marketing territorial.....	62
3.1.2. Les marques territoriales au coeur des acteurs locaux.....	63
3.1.3. L'itinérance pédestre pour contrer les modèles touristiques usuels.....	64
3.2. Le rôle de la communication pour sortir de l'anonymat.....	65
3.2.1. L'importance du numérique dans la stratégie de communication.....	65
3.2.2. Les réseaux sociaux, une vitrine pour les territoires isolés grâce à l'itinérance pédestre.....	66
3.3. Les applications.....	68
Conclusion de la partie II.....	70

PARTIE III : Etude de cas : Le département de l'Ariège.....71

Introduction de la partie III.....	72
Chapitre 1 : Etude de cas : le département de l'Ariège.....	73
1.1. Présentation du terrain de recherche.....	73
1.1.1. Panorama de l'Ariège.....	73
1.1.2. L'espace rural en Ariège.....	74
1.1.3. Le tourisme au sein du département.....	75
1.2. L'itinérance pédestre dans le département ariégeois.....	76
1.2.2. Les institutions impliquées.....	76
1.2.1. Les sentiers de Grande Randonnée®.....	78

1.3. La richesse culturelle et historique en Ariège.....	81
1.3.1. Tableau historique du département.....	81
1.3.1. La place de la montagne ariégeoise dans l’histoire du territoire.....	83
Chapitre 2 : Méthodologie de recherche employée.....	84
2.1. La démarche de recherche.....	84
2.1.1. L’objectif de l’étude.....	84
2.1.2. La méthodologie employée.....	85
2.2. Le modèle d’analyse et les outils envisagés.....	86
2.2.1. Le diagnostic territorial.....	87
2.2.2. La méthodologie quantitative.....	87
2.2.3. La méthodologie qualitative.....	88
Chapitre 3 : Outils et méthodes envisagés.....	89
3.1. Vérification de l’hypothèse 1.....	89
3.1.1. Approfondissement du diagnostic territorial pour le patrimoine matériel.....	89
3.1.2. L’entretien semi-directif en vue du patrimoine immatériel.....	90
3.2. Vérification de l’hypothèse 2.....	91
3.2.1. Entretiens semi-directifs.....	91
3.2.2. Analyse comparée.....	92
3.3. Vérification de l’hypothèse 3.....	92
3.3.1. Une méthodologie quantitative : comprendre le choix des marcheurs.....	92
3.3.2. Les entretiens semi-directifs.....	93
Conclusion de la partie III.....	95
Conclusion générale.....	96
Bibliographie.....	98
Table des annexes.....	104
Table des figures.....	122
Table des matières.....	123

L'itinérance pédestre dans les territoires isolés de montagne

Résumé :

Dans un monde où la frénésie nous emporte et nous entraîne à vouloir aller plus vite, plus loin et plus rapidement à nos buts, l'itinérance pédestre en montagne nous pousse à nous arrêter, à respirer et prendre le temps de nous questionner. Aujourd'hui, dans un climat écologique et socioéconomique instable, les questionnements autour de la redynamisation des territoires isolés en montagne sont à placer au cœur des discussions. Ce mémoire laisse alors paraître les contours d'une pratique douce et de l'impact que celle-ci peut avoir sur des territoires. Il plonge dans les profondeurs de la reconstruction du lien identitaire entre un territoire et sa population, du besoin d'encre une population jeune sur le territoire et, d'enfin suggérer le développement à travers l'attractivité. Cependant, le développement d'un territoire à la biodiversité encore préservée peut-il se faire sans dégât ? Jusqu'où une pratique comme l'itinérance pédestre peut-elle aller pour permettre à une population de se reconnecter à son patrimoine ?

Mots clefs : Itinérance pédestre, montagne, territoires de montagne, isolement, redynamisation, reconnexion culturelle, développement, tourisme de nature

Abstract:

In a world swept away by frenzy, where the drive to go faster, farther, and achieve our goals ever more quickly dominates, mountain hiking itinerancy invites us to slow down, to breathe, and to take the time to question ourselves. Today, in an unstable ecological and socio-economic climate, the challenges of revitalizing isolated mountain territories must be placed at the heart of public discussion. This thesis seeks to outline the contours of a gentle practice and the impact it can have on such territories. It delves into the profound reconstruction of the identity bond between a territory and its population, highlights the need to anchor younger generations to these lands, and finally explores the possibilities of development through territorial attractiveness. However, can the development of a territory with still-preserved biodiversity occur without causing harm? How far can a practice like pedestrian itinerancy go in helping a population to reconnect with its heritage?

Key words : Trekking, mountain, mountain territories, revitalization, cultural reconnexion, isolation, development, nature tourism