



**HAL**  
open science

# De la combinaison intégrale aux “cuisses nues” : formes de marche aquatique sur le littoral languedocien

Nathalie Le Roux

► **To cite this version:**

Nathalie Le Roux. De la combinaison intégrale aux “cuisses nues” : formes de marche aquatique sur le littoral languedocien. *Nature et récréation*, 2021, Les nudités récréatives, 11. hal-03863969

**HAL Id: hal-03863969**

**<https://hal.umontpellier.fr/hal-03863969v1>**

Submitted on 29 Nov 2022

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Nathalie LE ROUX

Maitresse de conférences

Santé Education et Situations de handicap (SanteSiH, UR 4614), Université de Montpellier

STAPS – Sociologie

UFR-STAPS, 700 avenue du Pic Saint Loup, 34090 Montpellier

[nathalie.le-roux@umontpellier.fr](mailto:nathalie.le-roux@umontpellier.fr)

## **De la combinaison intégrale aux “cuisses nues” : formes de marche aquatique sur le littoral Languedocien**

### **Résumé**

Le “longe côte” ou “marche aquatique” est une activité émergente inventée sur les plages du nord de la France en 2005, par Thomas Wallyn, entraîneur d’aviron. Il rencontre un fort engouement notamment auprès des femmes de plus de 50 ans. La Fédération Française de Randonnée a obtenu la responsabilité de son développement en 2016. Au sein de ses clubs, des normes techniques et un équipement obligatoire ont été définis : chaussons, gants, combinaisons néoprènes en hiver. Cet article questionne le rapport que les pratiquants entretiennent à l’équipement. Au-delà de ses fonctions évidentes de sécurité ou de lutte contre le froid, il apparaît comme un signe de démarcation identitaire. Mais, les comportements observés dans le cadre des clubs ou sur les plages, une enquête par questionnaire et des entretiens avec des participants, révèlent une fonction plus latente. Dans un contexte de sportivisation de l’activité et de volonté de l’institution fédérale de diversifier ses adhérents (notamment “d’attirer des jeunes”), l’usage de l’équipement témoigne de la tentative des adeptes de “maintenir” leur corps, preuve d’un travail des apparences s’imposant au corps vieillissant et pesant de manière plus importante sur les femmes que sur les hommes.

Mots clefs : équipement du sportif, rapport à la nature, santé, corps, vieillissement.

### **Abstract**

“Longe côte” or “water walking” is an emerging activity invented on the beaches of northern France in 2005 by Thomas Wallyn, a rowing coach. It has become very popular, particularly with women over 50. The French Hiking Federation was given responsibility for its development in 2016. Within its clubs, technical standards and compulsory equipment have been defined: slippers, gloves, neoprene suits in winter. This article examines the relationship between practitioners and their equipment. Beyond its obvious functions of safety or fighting against the cold, it appears as a sign of identity demarcation. However, the behaviour observed in clubs or on beaches, a questionnaire survey and interviews with participants reveal a more latent function. In a context of the sportification of the activity and the desire of the federal institution to diversify its membership (in particular to “attract young people”), the use of the equipment bears witness to the attempt of the followers to “maintain” their body, proof of a work on appearances imposed on the ageing body and weighing more heavily on women than on men.

Key words : sport equipment, nature, health, body, ageing

**Le Roux N. (2021), De la combinaison intégrale aux “cuisses nues” : formes de marche aquatique sur le littoral Languedocien, *Nature & Récréation*, 11, 26-38.**

*“C’est alors qu’au mois de janvier, toutes équipées de néoprène des pieds à la tête, alors que nous revenons de notre séance [chaque séance s’effectue en aller-retour dans la mer] et luttons contre le courant, nous croisons une dame d’environ 70 ans, en teeshirt retroussé et bas de maillot de bain deux pièces marchant avec de l’eau à mi-cuisse. Une animatrice sourit et la désigne ainsi “oh voilà une cuisse nue”. Ce surnom revient à plusieurs reprises et me met la puce à l’oreille. Il est donc possible de pratiquer seule et sans combinaison...”*

Extrait carnet de terrain (janvier 2019)

Les plages de France sont le théâtre de multiples activités de loisirs nautiques ou terrestres. Certaines, plus que d’autres, rencontrent un engouement lié à des préoccupations corporelles et plus généralement de santé comme cette activité émergente : le “longe côte –marche aquatique” (LCMA). Si la marche dans l’eau de mer existe depuis aussi longtemps que les loisirs balnéaires, le “longe côte” a été inventé sur les plages du nord de la France en 2005, par Thomas Wallyn, entraîneur d’aviron souhaitant développer un complément sportif pour ses rameurs. Il développe une technique de marche avec pagaie visant à rétablir les déséquilibres musculaires nés de la pratique intensive de l’aviron. A première vue simple d’accès, elle consiste à marcher dans l’eau de mer à hauteur de poitrine, en longeant la côte, muni ou non d’une pagaie. La discipline se diffuse d’abord au sein de clubs appartenant à un groupement nommé “Les Sentiers Bleus” qui définit une technique, des méthodes d’enseignement et forme de nombreux animateurs. Puis, le développement de l’activité est confié dès 2013, par partenariat entre les deux entités, à la Fédération Française de Randonnée (FFRandonnée) qui en obtient la délégation en 2016.

Sollicitée en septembre 2018 pour participer au comité de pilotage d’une étude sur le “développement du longe côte” dans un département du sud de la France<sup>1</sup>, je ne connais alors presque rien de l’activité. J’avais seulement observé l’hiver sur la plage des petits groupes de femmes équipées de combinaison néoprène se diriger vers la mer et y passer plus d’une heure. Je décide donc de commencer une période d’observation participante dans le cadre d’un club affilié à la FFRandonnée. Débute alors, sans mauvais jeu de mot, une période d’immersion dans le milieu du longe côte conçue comme le moyen d’approcher directement les pratiquants. Il s’agit pour moi de mieux comprendre les motifs de leur engagement dans cette activité et les normes de comportements qui s’y construisent. C’est lors d’une sortie hivernale que nous croisons cette femme pratiquant sans combinaison qui, à elle seule, semble contredire toutes les normes en vigueur dans le groupe.

En effet, cette activité est loin de se pratiquer “nu” au contact de l’élément marin. Dès ses origines, et s’étant développée sur les plages du nord de la France dans une eau de mer généralement froide, on peut voir comme une évidence la nécessité de s’équiper pour lutter contre le froid et rester dans l’eau de manière prolongée. Les Sentiers Bleus ont participé à une codification de l’activité en ce sens en précisant dès 2010 l’équipement adéquat<sup>2</sup> : combinaison néoprène ni trop fine (pour le froid) ni trop épaisse (pour la liberté de mouvement), le port de “vieilles baskets” ou de chaussons de plongée à semelles pour les pieds. Le port de gants est conseillé également mais seulement aux “personnes ayant des problèmes de circulation”. Cet

---

<sup>1</sup> Etude menée par un comité départemental de randonnée (CDRP), financée et accompagnée par la Direction Départementale de la Cohésion Sociale (DDCS).

<sup>2</sup> <http://sentiersbleus.fr/>

équipement minimal est précisé par la FFRandonnée qui, au-delà de la lutte contre le froid met en avant des conditions de sécurité, insiste sur le port de la combinaison pour améliorer la “flottaison” en cas d'accident et rend obligatoire le port de chaussons pour “limiter le risque de blessure aux pieds”<sup>3</sup>.

L'activité est pratiquée avec ces équipements minimaux principalement par des femmes âgées de 50 à 70 ans (80% des effectifs). Selon une enquête réalisée par la FFRandonnée en 2014 (Venot, 2015), les motivations des pratiquants, en majorité retraités, sont le loisir (65%), le bien-être et la santé (65%), la convivialité et le lien social (53%) même si, on le verra l'activité des clubs tend à se sportiviser. La marche, parfois la course, dans l'eau de mer ou des activités dérivées du fitness existent également dans d'autres contextes de pratique et sont nommées de manière différente : aqua-marche, aquaboost, aquatrail, aqua-fitness... On les observe au sein de clubs affiliés à d'autres fédérations sportives<sup>4</sup> voire dans des structures non affiliées, ou commerciales, encadrées dès lors par des Maîtres-Nageurs Sauveteurs (MNS). Certaines appellations sont des marques déposées à l'Institut national de la propriété industrielle (INPI) par des MNS comme le Beachfit ou l'aquarand'O. Cette grande diversité d'acteurs sème parfois la confusion sur l'activité proposée par les clubs de randonnée qui n'est pas encore bien identifiée par les observateurs sur la plage (Ricciardi *et. al.*, 2019). Les pratiquants autoorganisés semblent également nombreux même si aucune étude n'a permis de le mesurer formellement à ce jour. Parmi eux de nombreux couples, ou petits groupes de femmes, équipés à première vue de manière identique aux pratiquants de club. Mais, on observe également des femmes seules comme ces “*cuissees nues*” affrontant le froid hivernal sans équipement spécifique.

L'objet de cet article porte précisément sur le rapport que les pratiquants entretiennent avec cet équipement obligatoire ou conseillé. On postule en effet que celui-ci est révélateur de rapports à la pratique, au corps et à l'élément naturel qui peuvent varier selon les contextes de pratique ou les individus. Comme le souligne Ohl, les objets sportifs, dont les vêtements, sont “en tant qu'accessoires de la présentation de soi” source d'informations sur les identités et “ont une importance qui va bien au-delà de leur utilité” (2003, p. 167). D'après cet auteur, et dans un contexte de fragilisation et d'hybridation des modes de construction identitaire (Dubar, 2000), la pratique sportive et ses attributs vestimentaires peuvent être compris comme des éléments participant à la définition de soi et à la gestion des apparences. Utilisé pour se distinguer mais aussi pour montrer son appartenance à un collectif, l'équipement sportif peut être vu comme un signe de démarcation identitaire (Ohl, 2003). Suchet (2010) identifie différentes “éthiques” de pratique au sein d'une même activité. Celles-ci sont révélatrices de formes de relations à soi, aux autres et à l'espace (Terrenoire, 1979-1980). A sa suite et en élargissant l'examen des techniques et procédés aux vêtements et accessoires utilisés, on peut espérer comprendre ces différentes éthiques. Ainsi, on peut se demander si et dans quelles mesures l'usage de la combinaison et des autres équipements prescrits, est accepté, discuté voire modifié ou détourné par les adeptes dans le cadre d'une activité physique pratiquée toute l'année en environnement naturel.

Avant de présenter la méthodologie de ce travail qui s'inscrit dans le cadre d'une étude plus vaste, le contexte institutionnel de l'activité est à préciser. L'objet de cet article n'est pas l'institutionnalisation de la pratique ni sa “sportivisation” (Parlebas, 1999). Mais, cette

---

<sup>3</sup> Fiche 3- Guide méthodologique pour développer le LCMA- FFRandonnée, 2018

<sup>4</sup> Fédération Française de Triathlon, Fédération Française de Sauvetage en Mer, Fédération Française Sport Pour Tous, Fédération Française pour une Retraite Sportive.

présentation sera utile pour mieux comprendre ce qui se joue dans cette activité en plein essor notamment en termes de rapport au corps. On peut d'ailleurs élaborer l'hypothèse selon laquelle la sportivisation en cours, par la concurrence entre pratiquants et la diversification qu'elle amène, plus de jeunes, plus d'hommes, est susceptible d'introduire de nouveaux rapports au corps et à l'équipement.

## 1. CONTEXTE : LA SPORTIVISATION DE L'ACTIVITE ET LE "RAJEUNISSEMENT" DES ADHERENTS

Initialement développée au sein de clubs appartenant aux Sentiers Bleus, le "longe côte" est rapidement rattaché par le ministère des sports à la FFRandonnée. Celui-ci considère que cette activité pédestre relève de son périmètre même si l'activité est pratiquée dans l'eau. Elle se codifie en ce sens *via* la définition d'une technique de marche, "le pas du longeur"<sup>5</sup>, d'un "bon niveau d'immersion (BNI)"<sup>6</sup> impliquant qu'il ne serait pas nécessaire de savoir nager<sup>7</sup>. La FFRandonnée cherchant à diversifier ses activités avait déjà commencé à développer la "marche aquatique côtière" (MAC). L'union des deux activités et la possibilité de son développement sur des plans d'eau intérieurs (lacs) a induit son changement de nom vers "longe côte - marche aquatique" (LCMA).

La FFRandonnée a engagé une stratégie de développement de l'activité formalisée par la création en 2017 d'un "Comité National LCMA" (CNLCMA). Sa stratégie est organisée autour de 4 axes<sup>8</sup> : formation des cadres, recensement et labélisation des sites de pratique, création de clubs et diversification de l'offre, développement de la compétition et internationalisation de l'activité. Cette politique de diversification des pratiques est au centre de la réflexion globale de la FFRandonnée : en France, sur 3 477 clubs, 55% des clubs proposent une activité connexe en plus de la randonnée (marche nordique par exemple), et 3% (121 clubs en 2018) disposent d'une offre LCMA. L'enjeu associé à cette nouvelle activité semble clair si on lit les rapports d'activité fédéraux. L'institution fédérale vise plusieurs objectifs dont le "renouvellement, rajeunissement et la diversification"<sup>9</sup> de ses adhérents historiques<sup>10</sup> *via* le développement d'une démarche compétitive comme l'organisation de "rando challenges", de marches d'endurance "Audax"<sup>11</sup> ou encore le développement des compétitions LCMA<sup>12</sup>. Soulignons à cet effet que le 5<sup>ème</sup> championnat de France a eu lieu en juin 2019 à Barcarès et que l'activité a été présentée aux jeux méditerranéens de plage, à Patras, en Grèce, en août 2019. La FFRandonnée a également organisé le "Paris Longe Côte Indoor", première compétition de Longe Côte en bassin intérieur à l'occasion du salon nautique international de Paris (14 décembre 2019).

Ainsi, le développement de la compétition LCMA est présenté au niveau fédéral comme un moyen de diversifier et de rajeunir ses adhérents. Le guide méthodologique proposé par la

---

<sup>5</sup> Le pas du longeur : succession de pas en fente avant, avec un mouvement entrecroisé, et simultané, des bras en crawl (Source : site internet FFRandonnée).

<sup>6</sup> Le BNI est situé entre le nombril et le sternum et permet le maintien des lombaires et de la chaîne abdominale. Il permet également de renforcer l'esthétisme de l'image de l'activité par le glissement du corps sur l'eau, selon le concepteur de l'activité (Source : site internet FFRandonnée).

<sup>7</sup> Le contact avec le sol est permanent, il n'y a jamais immersion totale dans l'eau.

<sup>8</sup> Site internet FFRandonnée

<sup>9</sup> Objectif stratégique 7/10 (Rapport d'activité 2018)

<sup>10</sup> 21% seulement ont moins de 60 ans.

<sup>11</sup> Les marches d'endurance et les marches Audax® sont des épreuves pédestres de régularité sur de longues distances à allure régulée. Les brevets Audax pédestres sont les épreuves homologuées se déroulant sur des distances de 25, 50, 75, 100, 125, ou 150 km. Ils s'effectuent en groupe, sur route, chemin carrossable ou sentier, à une vitesse moyenne de 6 km/h. (Source : Site internet FFRandonnée).

<sup>12</sup> FFRandonnée (2018), Rapport d'activité, p 34-37.

FFRandonnée aux clubs désirant développer l'activité précise dans la fiche dédiée à la promotion de l'activité que l'organisation de compétition “amène un public plus jeune et plus masculin” (FFRandonnée, 2018).

## 2. DES OBSERVATIONS PRELIMINAIRES ... A LA METHODE DE RECHERCHE

Les observations participantes (Soulé, 2007) constituent une partie des données de recherche. Elles ont consisté en ma participation aux séances d'un club affilié à la FFRandonnée, dans un premier temps le samedi ou le dimanche puis, à partir du mois de mars, une à deux séances supplémentaires le soir en semaine, en vue de la préparation aux championnats régionaux puis, pour suivre l'évolution d'une équipe du club qualifiée pour les championnats de France. Ces observations sans doute facilitées par mon genre et mon âge<sup>13</sup> avait initialement un but “d'imprégnation”. Elles ont fait l'objet de la tenue d'un carnet de terrain pendant toute l'année. Ma position de direction scientifique au sein du comité de pilotage<sup>14</sup> de l'étude départementale (Ricciardi *et. al.*, 2019) a permis d'accéder à d'autres types de données. En effet pour cette étude, je suis amenée à faire participer des étudiant.es à des travaux exploratoires visant à appréhender la diversité des offres sur le territoire. Une enquête est également menée auprès des pratiquants des clubs du département<sup>15</sup>. Ceci a permis de mieux comprendre le contexte et les enjeux institutionnels de l'activité en l'absence de travaux universitaire, mais aussi de rencontrer de nombreux informateurs (acteurs des clubs et/ou participants de différents âges) et d'élargir la palette des observations<sup>16</sup>. Ainsi, les résultats font appel quand c'est nécessaire aux données de ces travaux.

Cette double position (dans le comité de pilotage d'une étude et comme pratiquante que j'aurais voulu “lambda” dans un club) n'a pas été simple à tenir en raison d'une incertitude sur mon positionnement. En effet, arrivée dans le club en étant introduite par sa présidente, membre du comité de pilotage de l'étude, qui me présente comme “*prof en staps*”, a semé un léger trouble quant à mes relations avec les animatrices qui m'ont prise pour une “*prof de sport*” potentiellement calée en “*entraînement*”, bien que je me sois empressée de contester cette compétence (en précisant vaguement que je m'occupais plus de sociologie) pour éviter d'être interpellée sur ces aspects et pouvoir me fondre dans le groupe “incognito”. Elles ont fini par s'habituer à moi. A la fois partie prenante du jeu social, dans le cadre de l'étude et observatrice qui se veut distanciée, l'enjeu consistait non pas à tenter d'annuler les effets bien connus et non désirés de ma présence ou de celle des étudiant.es sur le terrain (Bourdieu, 1978) mais à être attentive à en tirer parti (Olivier De Sardan, 1995). Par exemple, on peut dire que cette identification en tant que “*prof de sport*” a pu amener les interlocuteurs à révéler leur avis sur des techniques, des manières de faire ou de s'équiper, et à les justifier davantage qu'ils ne l'auraient fait s'ils n'avaient pas imaginé que nous étions en train d'évaluer leur action. Au-

---

<sup>13</sup> L'auteur de cet article est une femme de 50 ans.

<sup>14</sup> Le comité de pilotage constitué en septembre 2018 est composé de la façon suivante : le CDRP avec 2 présidents de clubs, dont un membre du CNLCMA, porte le projet, la DDCCS finance le projet et l'accompagne, le Département est invité au titre de son expertise sur les sites de pratique et je suis invitée à réfléchir aux pistes de développement en faisant notamment travailler des étudiant.es de l'UFR-STAPS.

<sup>15</sup> n = 209 répondants de clubs affiliés FFRandonnée / 600 adhérents, légère sur-représentation des compétiteurs (35% des répondants contre approximativement seulement 20% des effectifs en réalité). L'enquête réalisée d'avril à mai 2019 aura bénéficié des observations préalables. Quelques questions portant sur le rapport au corps, à la nature et à l'équipement des pratiquants ont été ajoutées.

<sup>16</sup> Par exemple, tous les présidents de clubs du département ont été interrogés pour réaliser un état des lieux de l'offre d'activité et des contraintes des clubs. Une comparaison avec des clubs d'un autre territoire considérés comme “*pilotes*” dans la discipline – autrement dit ayant les meilleurs résultats sportifs- a été réalisée. Ces travaux ont permis d'accéder aux séances d'entraînement des “clubs champions” lors d'un déplacement du comité de pilotage de l'étude en mars 2019.

delà, on peut penser que la présence des étudiant.es a permis d'une part de relever leurs représentations de l'activité (en tant que "jeunes") et, d'autre part, l'effervescence créée autour de l'activité par l'ensemble de ces observations (stage, enquête, déplacement en délégation pour visiter les clubs "champions") a pu indirectement participer à précipiter le processus de sportivisation en cours ce que nous ne manquerons pas d'analyser.

L'ensemble de ces observations et données ont été complétées par une vague d'entretiens semi-directifs menée l'année suivante entre février et avril 2020. Les entretiens (n=10, 5 hommes, 5 femmes d'âge différents et engagés ou non dans la compétition) ont été réalisés grâce aux contacts préétablis lors de l'étude départementale. D'une durée moyenne de 1h30, ils apportent des données approfondies sur les manières d'entrer dans l'activité, les parcours sportifs des individus, leur rapport au corps, à la santé, à la nature ainsi que des informations plus précises sur leurs usages de l'équipement.

### 3. LE TERRAIN

#### 3.1. Le débutant et la recherche de l'équipement idéal

En septembre 2018, je m'inscris dans un club affilié à la FFrandonnée. Les jeudi matin, il n'y a que quelques femmes (5 ou 6, toutes ayant plus de 65 ans). Les samedi et dimanche, on compte davantage de monde, jusqu'à 15 à 20 personnes, selon la météo. Les séances du weekend sont fréquentées également par des personnes plus jeunes encore en activité professionnelle et parfois par des hommes, le plus souvent conjoints des pratiquantes. La plus jeune du groupe a environ 40 ans. Dès les premières séances, alors qu'il fait encore très chaud sur la plage et dans l'eau<sup>17</sup>, les initiés, présidente du club, animatrices et personnes ayant déjà pratiqué l'année précédente, sont déjà équipées en combinaison néoprène courte (c'est-à-dire à mi-cuisse et manches courtes) ou intégrale (parfois même avec une cagoule), chaussons et gants en néoprène. La plupart arrivent même déjà équipées dans leur voiture et n'ont plus qu'à enfiler leurs chaussons et leurs gants. Elles expliquent que c'est "*pour gagner du temps*". Ce serait également "*plus pratique*" en raison de l'absence de vestiaires dédiés à l'équipement/dés-équipement des pratiquants. De la même manière à l'issue de la séance, certaines repartent en combinaison en ayant pris soin de protéger leur siège de voiture avec une serviette : "*on va directement sous la douche avec*".

Lors des quatre ou cinq premières séances toutes les conversations sur le parking tournent autour de la question de l'équipement adéquat, son épaisseur, sa souplesse, le sens de son ouverture, son prix et le lieu, magasin généraliste et rayon idoine, ou magasin spécialisé, où se le procurer. Les nouveaux (plus souvent des nouvelles) profitent du début de la séance pour se renseigner abondamment sur cette question. Les animatrices abondent de conseils tout en précisant les contraintes réglementaires. Elles prêtent également à celles qui n'en ont pas et ont l'air un peu perdues en maillot de bain, des combinaisons et des tee-shirts du club, parfois des gants. Les anciennes ont toujours dans leur coffre de voiture de quoi dépanner les nouvelles. Si certaines semblent rassurées dès lors qu'elles enfilent une combinaison, d'autres, rechignent à l'idée de l'enfiler évoquant pour certaines "*la chaleur*" pour d'autres le besoin de "*sentir la mer*". Les animatrices insistent alors en avançant des arguments en lien avec la sécurité. Evidemment l'été indien finissant, l'eau et l'air commencent à rafraichir, la combinaison devient plus que nécessaire, tout le monde finit par être équipé de manière à peu près semblable (combinaison longue, chausson de plongée, gants, bonnet et pour les ancien.nes tee-shirt du club avec leur prénom).

---

<sup>17</sup> Début Septembre 2018, la température sur la plage est encore de 30 degrés et de l'eau à plus de 22 degrés.

Dans l'eau, parfois d'abord sur la plage, la séance débute par quelques échauffements et surtout par une démonstration à sec du "*pas du longeur*" sorte de grande fente avant accompagnée d'un mouvement de bras venant d'être expliqué aux animatrices lors d'un stage et qui "*permettrait d'aller plus vite en compétition*". Peu d'informations techniques circulent, l'essentiel de la séance consiste en un aller-retour dans l'eau d'une durée d'environ 1h30. Au début de l'année, des jeux, des relais "*pour mieux se connaître*" sont organisés. Les animatrices plus tard dans la saison proposent parfois de se mettre "*en tierce ou en quinte*"<sup>18</sup>. Plus tard encore seront organisées des séances plus spécifiques pour c.eux.elles désirant se préparer aux compétitions.

### 3.2. Les motifs de pratique et la définition de l'activité.

Après les séances, je note les éléments portant sur les raisons de la pratique et/ou sur les sensations rapportées par les pratiquantes d'une séquence à l'autre. Certaines femmes racontent comment elles ont découvert l'activité par l'intermédiaire de leur club de randonnée ou lors d'une journée découverte (organisée par les clubs) sur la plage. D'autres expliquent un trajet plus directement en lien avec des problématiques de santé : des douleurs aux genoux empêchant de randonner ont amené l'une d'entre elle à marcher dans l'eau "*tenir une heure dans l'eau c'est possible, pas une marche de 7 heures...*". Une autre encore ne pouvant plus nager à cause d'une blessure s'est inscrite pour retrouver le "*contact avec l'eau*". Certaines sensations décrites par les débutantes d'une séance à l'autre sont relativement éloquentes : "*je me suis sentie très bien, très calme*", "*je me sens légère après la séance*" ou encore "*je me suis sentie comme agrandie de l'intérieur*", "*je me sens à la fois vidée et rechargée*".

Ces motifs observés sont confirmés par l'enquête par questionnaire (n=209). Au moment de l'inscription en club, c'est la recherche de santé et le bien-être (modalité choisie 105 fois) qui attire le plus les nouveaux pratiquants, suivie par le fait de pratiquer dans la nature (n=77)<sup>19</sup> et de très près par le désir de "tonifier son corps" (n=66). 34 personnes (soit 16%) déclarent avoir choisi cette activité suite à une blessure ou à la difficulté de pratiquer d'autres activités. Après la découverte de la pratique, on constate l'augmentation de la modalité "santé bien être" (n=144) et du motif "tonifier son corps" (70 répondants) et surtout de façon assez remarquable du motif "compétition" (de 4 à 31 choix). Les clubs permettent ainsi une conversion assez rapide vers un engagement compétitif pour des personnes qui ne semblaient pas être mues au départ par cet objectif. Sans doute n'avaient-ils tout simplement pas la connaissance de cette possibilité.

Parfois, lorsque la houle est importante<sup>20</sup>, l'animatrice décide de faire sortir le groupe et provoque les regrets de certaines femmes qui aiment jouer dans les vagues "*oh c'était pourtant bien le massage anticellulite*". La justification des animatrices porte alors sur la sécurité et sur le fait "*qu'on ne peut pas pratiquer l'activité comme attendu*" c'est-à-dire "*la marche avec la technique du pas du longeur*" qui n'est plus possible s'il y a des vagues ou des trous dans le sol. De façon secondaire, sur le ton de la rigolade on rappelle "*qu'on n'est pas là pour se faire masser*". La définition des limites de l'activité se fait donc également lorsque la météo empêche de la pratiquer. Il ne s'agit pas de jouer dans les vagues mais bien de marcher énergiquement

---

<sup>18</sup> En file par trois ou cinq de taille à peu près identique, il s'agit de se relayer en avançant de façon coordonnée. La tierce (par sexe) et la quinte (mixte) de 1000 m sont des épreuves d'équipe dans le cadre des compétitions à côté des épreuves individuelles sur 100m et 400m.

<sup>19</sup> Si l'on examine de plus près les réponses à la modalité "autre" on se rend compte que c'est le désir d'être dans la nature mais plus exactement le contact avec l'eau de mer qui domine.

<sup>20</sup> Généralement lorsque la houle dépasse 0.4, la séance est annulée.



pendant une durée certaine (généralement 1h30). De même, lorsque nous croisons des “*cuisses nues*”, et face aux sourires amusés des animatrices, en première analyse, ce ne seraient “que” des femmes marchant pour des raisons de lutte contre l’embonpoint (cellulite principalement) par opposition aux sportives que “nous” serions. Cette manière de se définir arrive également lorsque l’on rencontre des groupes de femmes pratiquant dans le cadre de structures commerciales<sup>21</sup> qui font l’objet de quelques moqueries. Les animatrices disent de ces groupes, dont certains utilisent une pagaie : “*elles pataugent n’importe comment, avec un geste qui ne sert à rien qui ne ressemble pas du tout à celui qu’il faut*”.

### 3.3. Pratiquer avec ou sans combinaison : “drainer” ou “maintenir” le corps ?

De manière très marginale, on observe des “*cuisses nues*” isolées ou quelques femmes dans d’autres groupes osant la pratique en maillot de bain toute l’année, même en club. Il semble toutefois que ce soit dans des clubs non affiliés à la FFRandonnée, ne proposant pas de compétition et dans lesquels il n’y a que peu de jeunes et d’hommes. Elles bravent les remarques des autres “*tu es dingue, il fait froid*”. L’une d’entre elle me raconte comment après s’être conformée à la tenue prescrite, une combinaison longue de 3mm, elle est passée au shorty “*parce que ça me gonflait de la laver après chaque sortie*” puis au maillot de bain “*un jour où j’avais oublié ma combinaison*”. Depuis cette expérience, elle ne sort qu’en maillot de bain et ressent “*un plaisir intense et beaucoup moins de douleurs [aux articulations]*”. Une autre, dont la raison invoquée pour refuser la combinaison est également plus articulaire qu’esthétique “*je pense avoir une apparence plutôt sportive*” a converti une amie sur l’argument de la lutte contre la cellulite : “*j’avais repéré qu’elle avait un corps en forme de bouteille*”. Ces femmes décrivent une expérience intense qui semble bien dépasser cet objectif utilitaire : “*c’est comme une révélation [...] si je pouvais je pratiquerais entièrement nue*”.

Pendant les séances, particulièrement pendant les entraînements, reviennent des considérations des participantes sur le contact avec l’eau de mer et ses bienfaits supposés sur le corps. Une animatrice déclare en riant au moment de l’habillage qu’elle a “*déjà les fesses plus dures depuis qu’elle s’entraîne deux à trois fois par semaine*”. Lors de la compétition régionale (un Week-end frais du mois d’avril 2019), plusieurs femmes ne portent aucune combinaison ni courte, ni longue mais un maillot de bain et un tee-shirt. Elles déclarent pratiquer ainsi toute l’année parce qu’elles “*adorent la sensation de l’eau de mer sur leur corps*”. Les “*cuisses nues*” ne pratiquent donc pas seulement en dehors des clubs et sont parfois impliquées en compétition. Certains protagonistes, hommes, jugent la pratique en maillot de bain comme un leurre et se moquent de la croyance qu’elle aurait des effets sur la cellulite. Ils font davantage la comparaison avec les techniques de cryothérapie “*c’est encore mieux et moins cher*” ou encore “*c’est très connu que l’eau froide est bonne pour les articulations*”. La combinaison serait-elle alors perçue par les femmes comme une entrave à la relation avec l’eau de mer ? L’une d’entre elle, faisant partie du groupe compétition, dit “*j’ai hâte d’être en combi short pour drainer mon corps*”. Lors d’une compétition, une kinésithérapeute répondant aux questions d’un journaliste, déclare quant à elle à l’inverse que “*le drainage lymphatique provoqué par l’activité est décuplé par le port de la combinaison*”. Un doute s’instaure dans l’esprit de quelques femmes : “*je ne sais pas si j’ai raison mais je sens que sans combinaison j’ai moins de douleurs, peut être que c’est faux mais c’est ce que je ressens*” ou au contraire “*la combinaison c’est drainant je crois, j’ai perdu toutes mes eaux, et beaucoup de poids en très peu de temps au début, ça doit avoir un effet*”.

---

<sup>21</sup> L’activité est proposée également par des petites entreprises organisant des sorties d’“aqua-boost” ou d’“aqua-rando” ou encore “beach-fit” en petits groupes de femmes majoritairement, qui semblent plus jeunes, encadrées par des animateurs type fitness utilisant parfois une pagaie.

De façon étonnante, il s'agit d'une activité pratiquée en milieu naturel qui attire des adeptes n'étant pas toujours à l'aise avec l'élément aquatique. Ils sont ainsi 10% des répondants au questionnaire à se déclarer peu à l'aise ou ne sachant pas nager, voire aquaphobe (2%). Mais dans l'ensemble le milieu aquatique leur est très familier et ils ont pratiqué de nombreuses activités nautiques pour 48 % (61% chez les compétiteurs). Une grosse partie (40%) dit "n'avoir aucun problème avec l'élément aquatique et s'y sentir "bien". Pour l'écrasante majorité l'eau est vue comme une source de bien-être et de ressourcement. Ce point est particulièrement présent chez les femmes (81%) et est également majoritaire chez les compétiteurs-ices (83%). Les hommes quant à eux voient l'élément marin comme un élément auquel il est intéressant de se confronter de façon plus fréquente (13% contre 4% des femmes), voire comme un milieu hostile potentiellement risqué (18% contre 8%) indice d'un rapport à la nature plus conflictuel que les femmes qui sont davantage dans la contemplation (8% contre 3% des hommes, et 4% des compétiteurs-ices). Pour autant, cette source de bien être est également perçue comme un danger potentiel puisque qu'ils sont plus de 80% à voir dans la combinaison "une protection" qu'ils soient homme, femme, compétiteur ou non. En effet, à la question "la combinaison est selon vous" ayant pour modalités de réponse : 1) une aide à la performance, 2) une condition réglementaire de sécurité, 3) une gêne pour ressentir les bienfaits de la mer, 4) une protection, quelques rares personnes, femmes surtout, la considèrent comme une aide à la performance (2%), seulement 6% la considèrent comme une entrave pour ressentir les bienfaits de l'élément marin (8% pour les femmes<sup>22</sup>). Depuis qu'ils pratiquent, ils sont très nombreux à ressentir une disparition de leurs douleurs, une amélioration globale de leur santé ou des changements corporels positifs contre seulement 14% à ne sentir aucun effet. Les hommes ressentent en premier une amélioration de la santé tandis que les femmes déclarent de manière presque équilibrée des bienfaits pour leur santé (46%) et leur corps (42%). Les compétiteurs.ices sont plus nombreux à observer des effets sur leur corps (49%).

Lors de la compétition nationale, en juin 2019, et par 49 degrés sur la plage, je porte une attention particulière à observer les tenues des compétiteurs et me rend compte que la plupart des femmes portent, malgré la chaleur extrême, des combinaisons courtes ou des maillots de bain une pièce couvrant les jambes jusqu'à mi-cuisses. Certaines jeunes femmes (très rares) portent des maillots de bain échancrés sur le haut des jambes mais couvrant les bras (type maillot de surfeuse). D'autres encore, généralement faisant partie des équipes championnes portent des shortys du type de ceux portés par les athlètes ou les Beach volleyeuses. Les hommes, quant à eux portent tous le maillot de bain<sup>23</sup> et le débardeur. Gagner son corps, ou le maintenir pour donner à voir un corps plus dynamique, plus jeune, ferait-il partie des raisons moins pratiques associées à l'usage de la combinaison et par extension au maillot long ? Une femme de 68 ans explique ainsi qu'il ne lui arrive jamais de pratiquer en maillot de bain, mais qu'elle met quand il fait chaud un "*shorty comme les hommes [...] sinon c'est pas beau... eh oui ça se relâche...*". Une autre du même âge déclare "*mettre un maillot pour bronzer oui, mais pas pour faire du sport*". Les hommes ne sont pas exempts de préoccupations corporelles mais ils insistent plus volontiers sur des justifications de santé : "*j'avais pris beaucoup de poids, il fallait que je fasse du sport*", "ou encore "*quand j'ai arrêté de fumer, il a fallu me mettre au sport, j'avais beaucoup grossi, pas pour l'esthétique mais c'était devenu dangereux*". Plus rarement, ils font référence à des normes personnelles ou collectives "*il est hors de question que j'ai du ventre alors je me donne à fond*".

---

<sup>22</sup> Notons que sur les 12 personnes concernées par cette modalité (1 seul homme) aucune ne pratique dans une logique de performance.

<sup>23</sup> Le maillot porté par les hommes est généralement celui recommandé en piscine (maillot simple parfois boxer, jamais de short de type plage ou bermuda).

Ainsi plusieurs catégories semblent émerger : des pratiquantes autonomes ou dans des clubs orientés vers le loisir et non compétitif, le font sans équipement spécifique et utilisent la mer à des fins de santé et de bien être essentiellement. Elles se définissent parfois elles-mêmes comme *“un groupe de mémères qui se baladent, mais on est bien et on s’en fout”*. Ceci ne les empêche pas d’avoir une pratique très assidue et toute l’année *“je n’ai raté aucune séance depuis le début, ça me manquerait trop”*. Et d’autres groupes qui pratiquent en club, y ont découvert la pratique compétitive, parfois pour la première fois de leur vie, s’y adonnent avec un certain régal tout en se conformant dès lors à des normes de maintien et d’équipement plus élaborées.

### **3.4. Un équipement pour la performance ou pour ressembler aux champions ?**

La distinction entre types de pratiquant par l’équipement sportif prend son apogée au cours des séances d’entraînement. A partir du mois de mars, quelques séances supplémentaires sont proposées le soir en semaine ou à la suite de la balade du samedi ou du dimanche pour préparer la compétition régionale (11 mai 2019). Certaines séances sont organisées en commun avec un autre club local car les compétiteurs y sont plus nombreux. Lors de ces séances un nouveau rapport à l’équipement s’instaure : serait-il à l’origine de plus de performance ? Présenté dans les documents officiels essentiellement comme un élément de sécurité ou de lutte contre le froid, les compétiteurs des clubs échangent beaucoup d’informations sur le type d’équipement qui leur permettrait *“d’aller plus vite”*. Ainsi pour certains, hommes plutôt mais pas toujours, *“l’eau glisse sur la combinaison et il faut des chaussures qui adhèrent”*. D’autres utilisent des accessoires sportifs comme les plaquettes de nage *“on sent vraiment la différence avec, ça accroche quand même beaucoup plus dans l’eau”* ou encore non sans humour *“eh oui le longe côte c’est un sport de glisse”*.

A ce titre, le comité de pilotage de l’étude, accompagné de quelques présidents de clubs locaux part, en mars 2019, en *“délégation”* réaliser une visite de terrain auprès des clubs considérés comme les plus performants de France. Ici on observe comment sont équipés les *“champions”*. L’un de ces clubs nous invite à participer à une séance d’entraînement. Il dispose de vestiaires dans un centre nautique, lieu privilégié pour observer comment les habitués s’équipent et comment les visiteurs friands de recettes pour aller dans la même direction qu’eux s’informent, observent et tirent des conclusions sur l’équipement nécessaire. Même si nous sommes au mois de mars et qu’il fait encore frais sur la plage et dans l’eau, tous les compétiteurs locaux sont en shorty ultra léger, équipés non de chaussons de plongée mais de chaussures de trail agrippantes. Alors que je me plains de douleurs sur le devant de la jambe, l’une d’entre eux m’explique qu’avec mes chaussons cela ne fait aucun doute que je vais *“me faire mal et que je ne vais pas tenir dans l’eau, ni progresser”*. On me conseille la marque de chaussures à acheter (chaussure de trail haut de gamme, légère et résistante à l’eau, séchant rapidement). On entend par ailleurs dans les vestiaires les remarques des uns sur le corps des autres, notamment certains apartés, d’hommes, admiratifs sur les corps modèles des femmes de l’équipe championne *“waouh, elles ont des corps pour des femmes de leur âge, je te dis pas !”*.

La séance d’entraînement suivant notre retour de déplacement, des rumeurs courent déjà et des informations se diffusent sur les techniques à suivre pour progresser. On commence par exemple à répliquer des séances d’entraînement *“en fractionné”* qui se transmettent de bouche à oreille d’un club à l’autre. Des informations plus techniques sur l’équipement circulent également (chaussures, épaisseur ou marque des combinaisons). Les codes vestimentaires sous-tendus par des raisons sécuritaires en début de saison deviennent ainsi des vecteurs de distinction entre types de pratiquants. Du débat sur le rôle de la combinaison (ou de son absence) dans la circulation sanguine et/ou les échanges avec le milieu marin on passe à une autre

catégorisation : celle qui va distinguer les “champions” et les “sportifs” des “débutants” ou des “pratiquants randonnée loisirs”, et permet de repérer dès le premier regard les “nouveaux” et les “anciens”. On observe que les personnes assidues aux entraînements sont rapidement identifiées par les non compétiteurs *via* leur équipement plus sophistiqué (chaussures, montres, gants palmés ou plaquette de nage, parfois pagaie comme aux origines de l’activité ...).

A la partie équipement et matériel, les répondants au questionnaire disent avoir acheté en moyenne 4 équipements ou accessoires. La plupart ont acheté des gants (98%), des chaussons ou chaussures 1<sup>er</sup> prix (90%) et une combinaison longue (92%). 69% ont également investi dans une combinaison courte et dans une moindre mesure (47%) un poncho de bain ou cabine de plage pour se changer et des accessoires pour ranger le matériel (23%). La majorité (64%) a acheté deux combinaisons (une courte et une longue). Ils sont peu nombreux dans les clubs de ce département à posséder les accessoires recherchés pour la pratique compétitive (chaussures de trail 18% ; pagaie, plaquettes de natation 15%, sac 13%). Encore moins nombreux (8%) à avoir investi dans un “poncho parka”<sup>24</sup> qui reste la panoplie des clubs les plus sportifs qui se distinguent très nettement sur la plage lors de la compétition régionale. A ce propos ce sont les hommes qui ont, plus souvent que les femmes, acheté du matériel pouvant être classé “compétition” -chaussures de trail, pagaie, plaquettes, parka- (40% des hommes contre 23% des femmes). Ils sont peu à n’avoir acheté qu’une combinaison courte (6%, n= 12). Mais si l’on regarde leurs profils plus attentivement, il se trouve que sur ces 12 personnes, 9 sont des femmes, 7 ne pratiquent pas en compétition et déclarent pratiquer toute l’année et par tous les temps, leurs motifs de pratique sont assez équilibrés entre “sport”, “forme” et “bien-être” et aucun ne déclare pratiquer en vue d’une performance. Ces résultats semblent confirmer que les “cuisses nues” si on les élargit aux adeptes de la pratique en combinaison courte, sont un profil particulier plutôt distant de la logique sportive.

Ainsi, d’après les données combinées (observation, entretiens et questionnaire), la combinaison est rarement perçue comme une entrave aux échanges supposés positifs avec le milieu marin (6% dans le questionnaire). Ce résultat peut sembler étonnant lorsque l’on sait que le deuxième motif initial de pratique (après le bien être) est le contact avec la nature et en particulier avec l’eau de mer. Elle est plutôt associée à une protection contre le froid mais aussi contre le milieu en général – peur de l’eau, des méduses, par exemple, ce qui pourrait expliquer qu’elle soit utilisée également lorsqu’il fait très chaud. Se couvrir, y compris quand il fait chaud correspond aussi à d’autres raisons pratiques comme la protection du soleil (tee-shirt en lycra couvrants les bras et le haut du corps par exemple). On peut rapprocher ces idées du besoin de sécurité qui émerge lorsque l’on demande aux personnes pourquoi elles ont adhéré à un club. En effet, la moitié (49%) choisit la modalité “pour des raisons de sécurité”. La combinaison est ainsi parfois perçue comme un élément protégeant de la noyade, comme pour cette frêle petite dame d’environ 70 ans mesurant moins d’1m50, qui ne sait pas nager et la considère comme “sa bouée de sauvetage”. Si elle vient en club c’est pour pouvoir “être repêchée par des plus costauds”. La combinaison est encore moins souvent associée à la performance (4% dans le questionnaire). Sans doute est-elle même considérée comme l’empêchant compte tenu de la limitation de mobilité engendrée lorsqu’elle est trop épaisse, ce qui est le cas des combinaisons premier prix souvent moins souples. La distinction se fait ainsi de façon assez courante entre des combinaisons “de pro”, le plus souvent issues du monde du triathlon ou de la nage libre, très fines et souples, et des combinaisons “premier prix qui suffisent pour se balader”. De la même manière sont catégorisés les chaussons “qui vont bien pour le samedi” et les chaussures

---

<sup>24</sup> Le “poncho parka” est le nom que nous avons donné pour figurer la cape imperméable doublée en polaire dont certains clubs se sont équipés. Cette grande cape permet de rester au chaud entre deux courses lors des compétitions.

à crampons de type “*chaussures de trail*” utiles pour la compétition, mais avec lesquels “*on a froid aux pieds l’hiver*”.

#### 4. ...AUX INTERPRETATIONS

Ainsi très clairement, l'équipement, s'il est une norme prescrite par la fédération pour des raisons de sécurité, est également un code vestimentaire d'appartenance à un club et à l'intérieur de celui-ci un signe distinctif entre des groupes de pratiquants plus ou moins assidus, plus ou moins compétiteurs. Les manières de faire, y compris comment on se change ou comment on range ses affaires dans son coffre, sont reliées à la position que l'on a dans le club (nouveau, ancien) et elles se diffusent joyeusement au cours des échanges préliminaires ou postérieurs à la pratique qui sont des moments très denses de comparaison entre pratiquants et d'échanges d'astuces. Lors des compétitions on voit également apparaître des hiérarchies entre clubs “champions” et “clubs conviviaux” sur la base de leur équipement (au-delà du flocage des maillots, assez évident, certains clubs arborent ces “ponchos parka” bien étanches et très chauds pour se protéger avant et après l'épreuve, quand d'autres investissent quelques sous dans des perruques pour faire de la compétition une fête. Le corps est ainsi couvert de signes et “ne parle que s'il est habillé d'artifices” (Borel, 1992, p15). Les “*cuisses nues*”, généralement des femmes pratiquantes extérieures aux clubs (mais pas toujours), semblent quant à elle revendiquer un rapport à l'élément marin plus direct et une fonction thérapeutique de l'absence de combinaison (massage ; drainage ; lutte contre des douleurs articulaires récidivantes à d'autres traitements). Les hommes rencontrés peuvent être quant à eux plus souvent adeptes de la combinaison courte et exposent des raisons liées à la mobilité lors des compétitions. Les femmes compétitrices, tendent à adopter un équipement asexué qui ressemble à celui des hommes. Ainsi comme Ohl (2003, p 180) le notait dans les rencontres sportives “l'identité se joue aussi sur la possession d'objets”. Ici on pourrait dire que l'identité se joue également dans l'absence d'objets pour ceux qui revendiquent haut et fort leur non désir de performance mais de plaisir ou de bien-être. Sur les parkings et sur la plage, il faut savoir montrer sa capacité à parler et à utiliser les objets. “De nombreux objets sportifs, *a priori* plus insignifiants, assurent une lisibilité des différences et des liens sociaux, ils jouent le rôle de marqueurs de l'identité d'un groupe constitué” (ibid, p180).

Mais, au-delà de ces phénomènes identitaires articulés sur l'usage ou le non usage de l'équipement, l'activité est associée par de nombreuses femmes, mais aussi par des hommes, à des préoccupations corporelles, voire à certaines normes de maintien qui ne sont pas sans rappeler les travaux de Kaufmann (1998) : oui au maillot pour bronzer mais pas pour s'entraîner et encore moins pour faire la compétition. Dans un contexte sociétal où le corps est devenu le symbole de l'identité (De Singly, 2005), le travail des apparences (Corbin *et al.*, 2005) par l'exercice et le modelage du corps (Andrieu, 2008) devient ainsi une nécessité. Ce modelage se fait ici de plusieurs manières : soit en favorisant les échanges directs avec l'élément (sans combinaison, en combinaison courte voire en maillot de bain) soit en le maintenant “*gainé*” dans une combinaison à la manière des vêtements de compression observés dans d'autres disciplines sportives en arguant d'objectifs “circulatoires”. Mais l'usage de la combinaison est rarement explicité directement comme un moyen de cacher son corps, en lien sans doute avec le fait que la population est sportive ou pour le moins active et semble même plutôt à l'aise avec celui-ci, si l'on en croit les séances d'habillage/déshabillage collectif sur le parking<sup>25</sup>. La tentative serait plutôt de le “modeler” peut-être pour donner à voir sa fermeté et son dynamisme.

---

<sup>25</sup> Auxquelles se soustraient tout de même bon nombre de personnes sous couvert de justification pratiques.

Cette fonction ne se rapprocherait-elle pas dès lors de celle du corset ou de la gaine (Le Breton, 2010) ?

Il nous semble en effet que de là à envisager la combinaison comme un outil de “masquage” des signes du vieillissement, il n’y a qu’un pas. Enguerran et Chapuis-Luciani (2008) évoquent l’idée selon laquelle dans les sociétés post-modernes, le vieillissement est devenu intolérable et il serait nécessaire d’en cacher les effets sur le corps. Deux théories s’opposent dans la littérature. D’une part celle du “mask of ageing” qui soutient que le corps vieillissant devient un “masque toujours plus inflexible pour le soi – “ sans âge ” – de la personne âgée” voire “une cage de laquelle une identité personnelle plus jeune ne peut s’échapper” (Featherstone & Hepworth, 1991). Dans une autre perspective, Woodward (1991, 1995) et Biggs (1993, 1999) utilisent le concept de “*mascarade*” pour étudier les rapports entre corps et identité dans la vieillesse. Pour eux, la mascarade, en tant que “forme de présentation de soi” qui consiste en l’ajout ou la dissimulation de parties corporelles, cheveux, dents, recours à la chirurgie esthétique, et, peut-être, le port d’une combinaison néoprène, serait une dissimulation permettant de taire les signes du vieillissement. Le masque constituerait alors un langage corporel et une forme d’ornement personnel qui “contribuent à la performance de soi”.

Le travail identitaire *via* le maquillage /masquage /modelage du corps prend d’après ces auteurs une importance particulière l’âge venant. On peut penser, bien que nous n’ayons pas trouvé de travaux portant précisément sur cela, que les stratégies observées dans d’autres domaines (crème anti-âges, chirurgie esthétique ...) ne sont pas fréquentes dans les milieux sportifs, en particulier parmi les randonneurs ou randonneuses revendiquant une bonne part de naturel. En revanche l’usage des signes distinctifs tels que les équipements ou accessoires semblent bien ici participer d’un travail identitaire permettant de “maintenir une subjectivité cohérente” (Engarran, Chapuis-Luciani, 2008) dans un contexte où la jeunesse est présentée (par l’institution) comme le graal à aller chercher. A ce propos, le choix des affiches des championnats de France de Longe côte par la FFRandonnée nous semble être un bon indicateur de ce que veut donner à voir la fédération (2018 = choix d’un jeune homme - 2019 choix d’une jeune femme en débardeur et shorty en tête d’affiche), nouveaux modèles difficiles à atteindre pour la plupart des pratiquants hommes ou femmes.

## Conclusion

Ainsi, le longe côte, pratique émergente, se trouve dans un contexte de sportivisation. L’institution fédérale nationale, mais aussi locale, tente de diversifier ses adhérents et notamment “d’attirer des jeunes” *via* la compétition. Cette stratégie fait venir à la pratique des hommes, parfois des plus jeunes, dont il est connu qu’ils sont davantage friands de compétition (Gleizes et Pénicaud, 2017) dans un milieu jusque-là d’entre-soi des femmes. Cette activité, loin de se pratiquer “nu” possède, comme beaucoup d’autres sport de nombreux équipements réglementaires, conseillés à défaut d’en avoir de spécifiques (ce qui ne saurait tarder). Certaines femmes bravent toute l’année ces recommandations et se voient affublées du surnom de “cuisses nues”, parfois moquées alors qu’elles exposent leur corps de la manière la plus naturelle qui soit. L’étude de l’usage de l’équipement principal (la combinaison) et des accessoires (chaussures, gants, parka ...) a montré qu’elle procède, comme c’est le cas dans le monde sportif d’un processus de hiérarchisation entre différentes catégories de sportifs (nouveaux / anciens ; compétiteurs / loisirs). Mais ces usages dévoilent, au-delà des raisons pratiques évoquées par les personnes interrogées (lutte contre le froid, le soleil, sécurité), d’une tentative des adeptes de “maintenir” leur corps, preuve d’un travail des apparences qui s’impose au corps, et particulièrement au corps vieillissant dans la société actuelle. Si ce travail pèse de manière plus

importante sur les femmes (Engarran et Chevé, 2012), les hommes ne sont toutefois pas épargnés par ce phénomène puisque ces derniers semblent également tiraillés par des préoccupations corporelles et de maintien de leur jeunesse. Cette activité “*qui maintient jeune*” d’après un de nos enquêtés, homme de 68 ans préoccupé par l’évolution de son apparence, soutient ainsi de nombreux espoirs de contrôle de la silhouette mais aussi plus généralement de santé retrouvée et maintenue plus longtemps dans une société encourageant chacun à devenir responsable de son “bien vieillir” (Billé et Martz, 2018).

Certains pratiquants, pas toujours des femmes, qui observent la “sportivisation” de l’activité redoutent qu’elle ne conduise à laisser de côté les premiers adeptes ou “à créer des scissions”. Ils ne voient pas toujours d’ailleurs comment répondre à l’injonction fédérale et doutent que les clubs puissent attirer des jeunes “avec des entraîneurs comme nous, les jeunes ils ne s’y retrouvent pas”. On peut ainsi se demander comment le processus de sportivisation à l’œuvre risque d’affecter l’engouement pour cette activité et la croissance jusqu’ici exponentielle des adhésions au sein des clubs de la FFRandonnée. Une des pistes à explorer serait notamment d’élargir l’enquête auprès des pratiquants autoorganisés ou ceux choisissant de pratiquer dans des structures commerciales qui eux aussi semblent être également de plus en plus nombreux.

## **Bibliographie**

ANDRIEU B. (2008), Mon corps est remarquable ! Du body art à la chirurgie esthétique. *Informations sociales*, 145, 82 - 89.

BIGGS S. (2004), Age, gender, narratives, and masquerades, *Journal of Aging Studies*, 18, 45–58.

BILLE M., MARTZ D. (2018), *La tyrannie du “bien vieillir” : vieillir et rester jeune*, Eres, Toulouse.

BOHN C. (2001), Le vêtement comme medium, in Frédéric Monneyron, *Le Vêtement*, L’Harmattan, pp. 189-204.

BOREL F. (1992), *Le vêtement incarné : Les métamorphoses du corps*, Calmann-Levy, Paris.

BOURDIEU P. (1978), Sur l’objectivation participante. Réponse à quelques objections, *Actes de la Recherche en Sciences Sociales*, 23, pp. 67-69.

CORBIN A., COURTINE J.J., VIGARELLO G. (2005), *Histoire du corps*, Le Seuil, Paris.

ENGUERRAN M. et CHAPUIS-LUCCIANI N. (2008), La vieillesse et ses masques. Quelle place pour le corps âgé dans le maintien de la subjectivité ? , *Corps*, vol. 5, no. 2, pp. 101-106.

ENGUERRAN M. et CHEVE D. (2012), Vieillir en beauté ? Transformations et pratiques corporelles des femmes, *Gérontologie et société*, vol. 35 / 140, no. 1, pp. 23-35.

FEATHERSTONE M., HEPWORTH M. (1991), The Mask of Ageing and the Postmodern Life Course, in Featherstone M., Hepworth M., & B.S. Turner (éds), *The Body: Social Process and Cultural Theory*, Sage, pp. 371-389.

GLEIZES F. et PENICAUD E. (2017), Pratiques physiques ou sportives des femmes et des hommes : des rapprochements mais aussi des différences qui persistent, *INSEE première*, 1675, pp 1-4.

KAUFMANN J. C. (1998), *Corps de femmes, regards d'hommes : sociologie des seins nus*, Agora Pocket, Paris.

LE BRETON D. (2010), D'une tyrannie de l'apparence : corps de femmes sous contrôle, in Michel Dion et Mariette Julien (dir.), *Éthique de la mode féminine*, Presses Universitaires de France, pp. 3-26.

OHL F. (2003), Les objets sportifs : Comment des biens banalisés peuvent constituer des référents identitaires, *Anthropologie et Sociétés*, 27, 2, pp. 167-184.

PARLEBAS P. (1999), *Jeux, sports et sociétés*, INSEP, Paris.

PERERA E., BELDAME Y. (2016), *In situ : Situations, interactions et récits d'enquête*, L'Harmattan, Paris.

OLIVIER DE SARDAN J. P. (1995), La politique du terrain. Sur la production des données en anthropologie, *ENQUÊTE* [En ligne], no 1, pp. 71-109.

RICCIARDI E., BOU F., VIDAL M., LE ROUX N. (2019), Le longe côte / Marche aquatique en Hérault : étude préalable pour le développement de l'activité, Rapport d'étude pour le CDRP34, 49p.

SINGLY F. (de) (2005), Le Soi dénudé : sur l'inscription corporelle de l'identité intime, in Christian Bromberger, Pascal Duret et Jean Claude Kaufmann (éds), *Un corps pour soi*, PUF, pp. 115-138.

SOULE B. (2007), Observation participante ou participation observante ? Usages et justifications de la notion de participation observante en sciences sociales. *Recherches Qualitatives*, ARQ Association pour la Recherche Qualitative, 27, pp.127-140

SUCHET A. (2010), À propos des variantes émergentes du *canyoning* dans le sud de l'Europe et en Amérique du Nord, *Géographie et cultures*, 75, 229-246.

TERRENOIRE J.P. (1979-1980), Approche théorique du champ éthique, *L'année sociologique*, vol. 30, p. 57-75.

VENOT F. (2015), Enquête auprès des adhérents de LCMA, Fédération Française de Randonnée en partenariat avec l'Ecole Nationale de Voile et des Sports Nautiques et l'Association Les Sentiers Bleus.

WOODWARD K. (1991), *Aging and its Discontents: Freud and other Fictions*, Indiana University Press, Bloomington.