

# La Marche Pensante



« La marche a quelque chose qui anime et avive mes idées ; je ne puis presque penser quand je reste en place. Il faut que mon corps soit en branle pour y mettre mon esprit. »

Les Confessions de Jean-Jacques Rousseau.

« Anachronique dans le monde contemporain de la vitesse, de l'utilité, du rendement, de l'efficacité, la marche est un acte de résistance privilégiant la lenteur, la disponibilité, la conversation, le silence, la curiosité, l'amitié, la gratuité, la générosité, autant de valeurs résolument opposées aux sensibilités néolibérales qui conditionnent désormais nos vies. »

David Le Breton auteur de  
Marcher. Éloge des chemins et de la lenteur,

Objectifs d'une marche pensante :

- Faciliter et développer la parole et la pensée par le mouvement
- Accompagner la réflexion sur une thématique.

Durée : 2h30

Comment animer une marche pensante avec des adolescent.e.s. ?

En amont :

1. Choisir une thématique (ici thématique Liberté-Egalité-Fraternité : jeu de carte réseau jeune départemental)
2. Définir un itinéraire de 1h (facilement praticable, accessible personnes à mobilité réduite si besoin). Repérer 3 espaces pour les temps de regroupements : 1 points de rencontre toutes les 15 minutes. Le point 3 sera le même que le point de départ.
3. Constituer un groupe de marcheurs et marcheuses.

Le jour J :

1. Accueil/ présentation des participant.e.s/ Météo (peut-être nécessaire pour rassurer sur la démarche et sur l'itinéraire)/ présentation du déroulement de l'activité.
2. Constituer des binômes qui marcheront les uns derrière les autres. Inviter les participant.e.s à se mélanger.
3. Faire piocher une carte qui donnera le thème de réflexion.
4. Interroger sur la compréhension des cartes. Si besoin, inviter le collectif à donner la définition d'un mot.
5. Commencer la marche. (Lancer le chronomètre). Inviter les binômes à réfléchir à ce qui est écrit sur la carte durant 15 minutes.

6. Au point de rencontre : Faire un cercle.

Définir un écrivain public qui notera ce qui est dit pour la capitalisation future.

Demander à chaque binôme de restituer ce qui s'est dit durant la marche. Inviter le collectif à réagir (d'accord, pas d'accord, pourquoi?), à compléter, à poser des questions pour ouvrir.

L'animateur.trice peut soutenir en proposant une reformulation, en posant des questions pour que les jeunes approfondissent la réflexion, pour ouvrir le débat. (une vigilance néanmoins pour l'animateur.trice à ne pas orienter).

7. Changer les binômes. Faire piocher une nouvelle carte. S'assurer de la compréhension de ce qui est écrit. Lancer le départ pour une nouvelle marche de 15 minutes.

8. 2ème point de rencontre. Réitérer le même processus que lors du premier point de rencontre.

9. Changer les binômes. Faire piocher une nouvelle carte. S'assurer de la compréhension de ce qui est écrit. Lancer le départ pour une nouvelle marche de 15 minutes.

10. 3ème point de rencontre (point de départ) . Réitérer le même processus que lors des points de rencontre 1 et 2.

11. Pause/ boisson/ encas 10/15 minutes

12. Sur les 30 dernières minutes prévoir 20 minutes pour relire les notes des 3 points de rencontre (possibilité de faire une carte mentale). Pour chaque thématique faire émerger collectivement 1 grande question/ réflexion d'ouverture.

Cette question pourra servir de point de départ pour un autre temps de réflexion, un micro-trottoir, une problématique de base pour l'écriture de saynètes de théâtre-forum.

13. Météo de fin. Un mot pour dire comment on a vécu l'expérience de la marche pensante.

Ce document est construit dans le cadre de la participation de Jude et de la Compagnie Lazzi Zanni au comité de pilotage du réseau jeunes départemental.

Il s'agit d'un support à adapter selon le public. L'idée principale étant d'utiliser la marche pour favoriser l'expression des jeunes. L'animateur-trice aura à charge de rester ouvert, attentif au groupe et d'adapter sur le moment.

[www.lazzizanni.fr](http://www.lazzizanni.fr)

[ecole.lazzizanni@gmail.com](mailto:ecole.lazzizanni@gmail.com)

Contact : 06.30.84.97.84 / [jude.adresse@gmail.com](mailto:jude.adresse@gmail.com)

