
Table des matières

PRÉFACE – UN(E) LIVRE DE LÉGÈRETÉ ?	11
<i>par Franck Cochoy</i>	
INTRODUCTION	17
<i>Less is more</i> : l'essor contemporain de la réduction et du retrait.....	17
Une stylisation radicale par le léger de la randonnée.....	21
Ethnographier une communauté en ligne.....	24
Questionner les ressorts de la « quête du gramme ».....	27
CHAPITRE 1 – LA MARCHÉ ULTRA-LÉGÈRE (MUL) ET SON FORUM : HISTOIRE SOCIOTECHNIQUE D'UNE INNOVATION DE PRATIQUE	31
De l'exploration du <i>light</i> à la création du forum <i>randonner-leger.org</i>	32
De la révélation à la conversion : portrait d'un <i>lead-user</i> de la randonnée [1990-2001].....	32
Se confronter et échanger : des controverses au proto-réseau [2002-2003]	36
Création d'un site web et d'un forum : du témoignage au partage [2003-2005]	37
Cadrage et régulation de <i>randonner-leger.org</i> [2005-2006].....	40
Succès du forum et essaimage de la Mul : une innovation réussie ?.....	48
De l'essor du site à la naissance d'une association Randonner Léger [2006-2011]	48
La maturité d'une pratique en cours de normalisation ? [2012-2024]	58
CHAPITRE 2 – MINIMALISME SPORTIF : UNE CONCEPTION SYSTÉMATIQUE ET SYSTÉMIQUE DES INNOVATIONS PAR RETRAIT	73
Un minimalisme du sac à dos	73
Déséquiper par « simple » abandon.....	74
Déséquiper par polyvalence et non redondance	77
Alléger les objets par intervention	79
Alléger les objets par remplacement.....	83
Une quête sans fin de l'optimisation ?	86
Objectiver le poids : penser en gramme, penser au « gramme ».....	92
De la charge à la métrologie : faire exister le « gramme ».....	92

La balance : l'arme de la chasse aux grammes	97
Travailler sa liste : « réaliser » le poids par la raison graphique	99

CHAPITRE 3 – LE CORPS DE L’INNOVATION : LA CHARGE PHYSIQUE, MORALE ET TECHNIQUE DE L’ALLÈGEMENT

Le poids de préparer une sortie légère	116
Marcher léger	124
« Ne plus subir le sac » : le marcheur redressé	125
Libération motrice	131
Réviser la marche	133
S'alimenter et se ravitailler : l'optimisation par les « consommables »	142
Bivouac : ascétisme et immersion en <i>wilderness</i>	149
Le retour : de la re-civilisation à la trace	165

CHAPITRE 4 – DES « INGÉNIEURS » DE LA MARCHE AUX FORMES DE PRATIQUES CONTRASTÉES.....

Portraits de muls : éléments de caractérisation sociographique	169
Des ingénieurs de la marche ?	175
Le poids des hommes ?	183
À tous les âges une forme de Mul ?	190
Stylisations de la Mul : essai de typologie des formes de pratiques minimalistes.....	196
L'hédonisme immersif	201
La performance sportive et/ou aventureuse	204
La XUL.....	215
La frugalité volontaire.....	221

CHAPITRE 5 – L’ATELIER DES BRICOLEURS : DE LA CRÉATIVITÉ DIY AUX SAVOIR-FAIRE EN LIBRE ACCÈS

Esquisse d'une typologie des formes de DIY	230
La bidouille généralisée : un allant de soi	230
Le bricolage, une étape de la conversion.....	234
Le <i>making</i> , un idéal	236
Du partage de savoir-faire en ligne à une approche <i>open</i>	239
Savoir-(ne pas) utiliser et DIY collaboratif : partage et transmission de savoir-faire en ligne ...	241
Une résistance en acte à l'appropriation privative conventionnelle des savoir-faire ?.....	247

CHAPITRE 6 – POUR UNE THÉORISATION DES MINIMALISMES : ENTRE OPTIMISATION INSTRUMENTALE, DÉTACHEMENT LIBÉRATEUR ET SIMPLICITÉ VOLONTAIRE	259
Minimalisme(s) : du mot-valise à l'unité pragmatique.....	259
Engouement autour d'une notion nébuleuse	259
Unité formelle des principes minimalistes ?	264
Le minimalisme instrumental : maximisation et optimisation matérialiste...	265
Le minimalisme libérateur : détachement non matérialiste	275
Minimalisme politisé : critique et dépassement des excès consuméristes	284
Place ambiguë de la (dé)consommation engagée dans la Mul.....	285
Extension de la simplicité partielle ou holistique : un effet <i>spill over</i> ?.....	295
CONCLUSION	315
BIBLIOGRAPHIE	323
ANNEXE	345
REMERCIEMENTS	347

Introduction

« Pour déchiffrer les signes annonciateurs de cette nouvelle culture montagnarde, faisons comme le marcheur qui juge de la course à venir en scrutant les nuances de l'aurore. » [Bozonnet, 1987, p. 136]

Less is more : l'essor contemporain de la réduction et du retrait

En ce matin de l'hiver 2023, je bois mon café en feuilletant les pages du dernier numéro du magazine *Carnets d'Aventures*, dont la texture granuleuse et les teintes ternes détonnent un peu par rapport à la brillance usuelle de la presse *outdoor*. Cela me rappelle que cette entreprise revendique la réduction du grammage du papier et l'absence de recours au blanchissement « pour économiser du bois, de l'énergie et de l'eau ». Avant d'attaquer ma journée de travail, je jette un coup d'œil aux dernières actualités de la grimpe et parcours sur un site spécialisé le témoignage du projet « *Bike to Eight* » de deux forts grimpeurs reliant à vélo cinq sites ; le défi consiste pour eux à enchaîner en une journée autant de voies très difficiles. Ce n'est qu'un des avatars de ces trips écoresponsables qui fleurissent aujourd'hui dans les médias, signe que l'*auto-bashing* et autre *flight shame* imprègnent les mobilités récréatives de l'élite sportive. Sur le forum Internet sur lequel j'enquête, des internautes discutent avec intérêt d'un récent abri de bivouac au nom hermétique (MT900 Minimal Editions – Undyed) produite par le fabricant grand public Décathlon. Outre une promesse d'ultra-légèreté (quelque peu relativisée par ces sportifs experts), cette tente est promue comme « éco-conçue » sans coloration des fibres afin de réduire les émissions de CO₂. Dans ma boîte mail, j'ai reçu une alerte d'actualité de *Lead the Climb*, club sportif non mixte, qui organise et revendique une pratique de l'alpinisme entre femmes, c'est-à-dire sans homme, afin de favoriser l'autonomie et l'émancipation des sportives [Ottogalli-Mazzacavallo & Boutroy, 2020].

Existe-t-il quelque chose de commun entre ces quelques cas récents de pratiques bigarrées dans les mondes en mouvement des sports dits « de nature » ? Ces témoignages reflètent la montée en puissance du retrait, une tendance profonde de la société contemporaine [Goulet & Vinck, 2012], que l'on retrouve jouer à plein dans le champ des loisirs. L'intérêt est qu'il pourrait y avoir ici une forme de *momentum*, conjonction entre une émergence de faits sociaux et un enrichissement théorique apte à la saisir.

Au rebours du retrait pourtant, inscrite à l'origine dans la théorie de l'acteur-réseau [Akrich & al., 2006], la notion d'attachement au sens pragmatique (cadrée notamment par les travaux d'Hennion [2004 ; 2013]) a accompagné le développement de la sociologie des sciences et des techniques, les *innovation studies* [Gaglio, 2021] ou plus tard l'école des agencements marchands [Callon, 2013 ; 2017]. Elle a aussi irrigué plus largement la sociologie économique [Cochoy & al., 2017]. Ces travaux ont montré globalement l'importance et les modalités par lesquelles s'associent et se réagent les entités dans la définition des marchés. Ils ont contribué à montrer la convergence du consumérisme jusqu'à l'hyper-consumérisme autour d'un cadrage des relations basé sur l'ajout, l'addition, l'accumulation. L'idéologie du progrès, l'essor de la consommation de masse [Chessel, 2012] et l'injonction contemporaine à l'innovation [Godin & Vinck, 2017] qui ont accompagnés ces attachements se sont ainsi construits dans des pratiques et un imaginaire du « toujours plus ». Le sport, lié historiquement aux mythes du progrès et au culte de la performance [Queval, 2004], n'a pas échappé à ces processus pour se constituer comme un marché de masse particulièrement concurrentiel. Les acteurs, marchands ou non, s'y sont depuis longtemps lancés dans une multiplication et un perfectionnement des équipements par surenchère d'ajouts et de nouveautés.

Goulet & Vinck [2012] ont souligné l'importance et formalisé les principes d'un phénomène symétrique : la créativité et l'innovation par le retrait. Il ne s'agit plus de penser le détachement comme la conséquence de la diffusion d'une nouveauté (par exemple, en alpinisme la généralisation de la corde synthétique a suscité la disparition de la corde en chanvre) et l'objet du travail des promoteurs d'une invention (disqualifier l'ancien pour promouvoir le nouveau). Il s'agit de prêter attention aux cas où le retrait (partiel ou complet) est proposé :

« Comme l'objectif même des transformations impulsées. [...] Dans tous ces cas, l'innovation, le changement ou la nouveauté s'organisent spécifiquement autour du retrait, de la réduction ou de la mise au ban de certains éléments. Ce qui fait la nouveauté, ce qui est innovant, qui conduit à la modification des agencements sociotechniques, est donc le fait même de faire « sans », ou de faire « avec moins » [Goulet & Vinck, 2016, p. 36].

Dans ces cas, il s'agit, par une activité critique, de rendre problématique un existant (un acteur, une entité, une activité) pour faire de son retrait une solution désirable. Cela peut nécessiter un travail important pour montrer qu'il est possible de s'en défaire, le plus souvent par l'établissement consécutif de nouvelles associations. C'est donc bien l'ordre (le retrait d'abord) et le motif (le retrait comme programme) qui caractérisent les mécanismes à l'œuvre.

Le détachement n'est pas une nouveauté et il convient plus que jamais de résister aux excès de vitesse [Passeron, 1987]. Dans le domaine des sports de nature, l'escalade libre (la dénomination anglaise – *free climbing* – est explicite) s'est justement inventée à l'orée des années 1980 par l'émancipation des points de progression (piton) dans un idéal de pureté du geste et de la performance sportive [Hoibian, 1995 ; Aubel, 2005]. La création, ou plutôt la réinvention, dans les années 1970 d'un « style alpin » dans les expéditions en Himalaya (en réaction face au modèle des expéditions lourdes) s'est également forgée dans une logique de retrait : il s'agit de viser un sommet sans assistance en altitude, sans aménagement préalable de camps et de l'itinéraire (par installation de corde fixe), et sans recours à de l'oxygène ajouté [Boutroy, 2004]. Ce dernier exemple rappelle que ces phénomènes n'ont rien d'une évidence et qu'ils suscitent toujours des controverses dont témoigne les critiques de la touristification « industrialisée » des « 8 000 » à renforts d'accumulation d'aides et d'aménagement [Carrel, 2024]. Et le retrait – qui peut impliquer des processus matériels (se débarrasser de l'aide et du poids de bouteilles d'oxygène en altitude) – va de pair avec des tentatives de requalification des agencements : valeur de l'autonomie, qualité des performances, acceptation voire valorisation de l'engagement. Ainsi, dans certains cas, « le retrait de certains objets techniques est vécu par les acteurs comme une désintermédiation, une occasion de rapprochement, de reconnexion avec des éléments et des processus jusqu'alors méconnus, de l'environnement “naturel” de l'action, mais aussi avec l'environnement humain » [Goulet & Vinck, 2016, p. 39]. Avec la montée en puissance d'une conception sportivisée de l'alpinisme [Hoibian, 2000] s'est accrue une attention forte à contenir le poids des équipements. La figure de Pierre Allain incarne à l'époque cette conjonction, en tant que promoteur assumé de l'alpinisme comme pratique compétitive et inventeur focalisé sur l'allègement (sacs de couchage garnis de duvet, mousqueton en alliage léger). La pragmatique de l'allègement constitue à cet égard une tendance technique marquante des marchés des sports de nature, qui contribue à expliquer par exemple le succès de l'aluminium dans le cas du ski [Cochoy, 2015].

Chapitre 1

La marche ultra-légère (Mul) et son forum : histoire sociotechnique d'une innovation de pratique

À quand faire remonter l'histoire d'un phénomène social, ici une forme de loisir nommée Marche ultra-légère (Mul) ? Et d'ailleurs de quoi parle-t-on : De l'invention de nouveaux équipements *light* voire *ultra-light* ? De changements dans les techniques sportives ? D'utilisateurs-innovateurs de ces éléments ? D'une nouvelle forme de pratique sportive (la randonnée ou l'itinérance ultra-légère) ? De la création d'un dispositif sociotechnique en ligne (et lequel : groupe de discussion, site, forum, wiki) ? D'une appellation devenue bannière et parfois repoussoir ? D'une communauté de pratique voire d'une association ? Et d'où parle-t-on ? Peut-on se limiter à la France, ou bien faut-il s'intéresser au monde anglo-saxon, voire au reste du monde ?

Conformément à la première leçon de la sociologie de l'innovation [Akrich & al., 1988a], il s'agit de ne pas tomber dans les travers d'un nominalisme et d'un finalisme qui, se focalisant sur un acronyme-doctrine par ailleurs faussement stable, partirait de la fin de l'histoire pour l'expliquer. D'ailleurs, si la Mul peut être considérée comme une innovation, c'est avant tout un imbroglio de nouveautés comprenant des innovations de pratiques, d'organisations, d'équipements, de techniques et de procédés.

Démêler l'écheveau qui entoure les stylisations minimalistes récentes d'un loisir sportif, c'est justement embrasser l'ensemble de ces dimensions sociales et matérielles qui se sont réagencées au fil du temps dans une intrigue bien incertaine. C'est aussi concéder qu'une histoire a toujours quelque chose de conventionnel dans le choix d'un point de départ qu'il ne s'agira pas de réifier : d'autres généalogies, fondements ou descendance auraient été possibles. Pour autant, il existe des faits ou des acteurs saillants qui représentent des points d'accroche ou d'accélération de la genèse du fait social considéré.

La précaution est essentielle car en débutant notre trajectoire à partir d'un récit de vie de celui qui est considéré par ses pairs comme le « fondateur » du

forum Randonner-léger, encore aujourd'hui figure cardinale de la mouvance, on pourrait s'exposer à l'autre faiblesse de la mythographie de l'inventeur bien déconstruite par Callon [1994]. Il s'agira au contraire de replacer un inventeur et utilisateur-pionnier [von Hippel, 2005] dans la trame des réseaux sociotechniques qu'il a parfois contribué à agencer, et qui lui ont aussi largement échappés (sur ce double mouvement [Latour, 2011]). J'entrecroiserai donc certains éléments de son parcours de vie avec la sociogenèse des collectifs, dispositifs, pratiques et conceptions minimalistes. Je montrerai au passage que l'histoire de la Mul se construit au rythme de l'histoire d'Internet en tant qu'infrastructure et espace de pratique et de relations [Beuscart & al., 2019]. Elle constitue en cela un témoignage exemplaire du succès et plus récemment de l'affaiblissement des dispositifs de type forum. Incidemment, il sera possible de découvrir certains traits saillants de parcours biographiques engagés dans le détachement.

De l'exploration du *light* à la création du forum *randonner-leger.org*

De la révélation à la conversion : portrait d'un *lead-user* de la randonnée [1990-2001]

Olivier est un grand gaillard élancé et solide, dont la stature contraste avec une voix posée et une sorte de réflexivité permanente lorsqu'il parle, comme s'il pesait aussi chacun de ses propos avant de les partager. La quarantaine avancée (il est né à la fin des années 1970), il est enseignant de physique-chimie en établissement scolaire, métier lié à « l'envie de partager. L'envie de... de faire découvrir de nouvelles approches aux autres, cela fait partie un peu de ma vocation ». Il vit en Bretagne dans une grande maison face à la mer. Il est avant cela passé par un cursus universitaire en sciences, où il s'est forgé et a approfondi des dispositions cartésiennes appliquées dans son quotidien, y compris ses pratiques sportives.

Ayant grandi dans une famille très mobile pour des raisons professionnelles, il vit une enfance marquée par des déménagements en France et à l'étranger presque tous les deux ans. Il a aujourd'hui le sentiment que cette mobilité a été « une immense richesse culturelle, et [lui] a permis de relativiser beaucoup de choses ». Mais « tous les étés on passait mes frères et moi quelques semaines dans la maison familiale [sur la côte bretonne], mon seul repère géographique jusqu'à mes 18 ans et encore un repère aujourd'hui. » L'océan est très tôt devenu son horizon et son terrain de jeu, dont il apprécie la puissance et la sauvagerie : voile, nage, plongée, apnée, glisse, pêche rythment à haute intensité sa jeunesse

et ne le quitteront pas. Ces activités sont en partie un héritage familial, qu'il va partager aussi avec ses frères au gré parfois d'aventures et de péripéties nautiques assez engagées. S'il marche le long des côtes, il n'est pas spécialement attiré par la randonnée, activité qu'il va vraiment découvrir pendant la période de ses études pour lesquelles il s'est installé à Brest. C'est avec un couple d'amis (il s'est lui-même mis en ménage) qu'il pratique en vacances, en se lançant immédiatement dans l'itinérance en bivouac sur des terrains montagnards qui permettent de nouveaux périple aventureux, avec l'envie « d'être ensemble » :

« La randonnée, c'est un moyen. On ne se quitte pas. C'était partager des moments forts avec des gens qu'on aime. Et puis dans un environnement sauvage, joli. Il y a des similitudes avec l'envie d'aller sur l'eau. On est au contact des éléments. On retrouve l'importance des choses essentielles. »

En 1997, il vit une première expérience « traumatique » marquante. Ils partent avec leurs amis faire le GR20, itinérance renommée traversant la Corse par ses montagnes abruptes. Le portage va être source de souffrances et surtout dissocier le collectif.

« Les gars, on avait les sacs lourds, 20 kg. Et juste envie d'une chose c'est de les poser. Donc, en gros, nous on traçait. Et puis on retrouvait nos amies une fois arrivés au col. Une fois arrivés au bivouac. Une fois arrivés au lac. Parce qu'on avait envie de poser le sac le plus vite possible. Et on ne pouvait pas supporter le fait de marcher lentement avec un sac très lourd. »

Ils continuent néanmoins de randonner de manière « traditionnelle » : c'est la durée des itinérances plus réduite qui permet de limiter le poids. En 2000, il décide avec un ami (Nathan) de réaliser sur plusieurs semaines une traversée nord-sud de l'Islande, projet beaucoup plus ambitieux et engagé.

« On a préparé ça très consciencieusement. De manière à avoir l'équipement le plus performant. Qui va nous permettre de nous protéger des rudes conditions de l'Islande. Ça va être une réflexion sur le poids. J'étais assez fier d'arriver à 16 kg de matériel de base. J'étais en contact avec d'autres randonneurs. Qui avaient prévu de partir. Plus expérimentés que moi. Et pas le même âge non plus. Et ils m'avaient dit : "16 kg c'est quand même beaucoup. Tu devrais essayer de descendre en dessous de 10 kg". Et je me rappelle avoir répondu : "C'est complètement impossible. Notre équipement est déjà optimisé au maximum". Donc on est parti comme ça tous les deux. »

L'expérience « se transforme en souffrance » partagée :

« J'ai eu des problèmes. Des problèmes aux pieds. Des problèmes aux épaules, etc. Lui, Nathan, il a eu des problèmes sur les cartilages des genoux qu'il a mis plusieurs mois à soigner par la suite. Donc on l'a fait : on a traversé. Mais au cours de cette randonnée il y a eu quelques échanges qui je pense ont semé un peu la graine de ce qu'il s'est passé par la suite. »

C'est son ami qui questionne les certitudes matérialistes de l'accumulation :
« Mais de quoi on a vraiment besoin ? »

« C'était moi qui avais chapeauté la préparation matérielle. Et donc j'avais tous les arguments pour dire "Bah si : ça on en a besoin au cas où. Et puis ça on en a besoin au cas où ceci. Au cas où cela". En gros on était préparé pour... des conditions vraiment beaucoup beaucoup plus extrêmes que ce que l'on peut rencontrer là-bas. Et avec un équipement qui était bien trop lourd en lui-même. Le choix des équipements. Le nombre des équipements et leur nature étaient largement surestimés. Et donc il m'a fait cette réflexion. J'ai répondu qu'on avait besoin de plein de choses. "Imagine s'il se passe ci. Imagine s'il se passe ça". »

De retour en France, il digère ce qu'il nomme sa « prise de conscience » et explore des sources d'inspiration pour s'alléger. La première est empruntée classiquement à l'effet modèle de la littérature *via* notamment un récit de voyage de Poussin et Tesson [2006] de leur traversée en grand dénuement de l'Himalaya :

« Parce que le minimalisme c'est leur crédo. C'était totalement radical ! Je me disais "Ouais, quand même ils sont arrivés à se passer de plein de choses." Et donc moi, peut-être qu'en rajoutant ceci ou cela j'arriverai quand même à un sac confortable. À une solution confortable. »

La seconde source passe par l'émergence du web comme outil d'acquisition de connaissances : « mes premiers pas sur Internet sont arrivés à ce moment-là. Ça a été aussi un moyen de récolter des informations. Et de me faire un avis sur plein de choses ». Il ne trouve rien en France mais découvre qu'aux États-Unis une mouvance existe, l'*ultra-light backpacking*, amorcée par quelques pionniers et surtout favorisée par la prolifération des ressources en ligne. Il

découvre ainsi le DIY grâce notamment à un site-forum « *Make your own gear* » et un artisan ayant créé une petite entreprise de fabrication d'abri ultra-light (Tarp tent) :

« C'était sur un site de Henry Shires, qui a créé son petit atelier, son petit business. À l'époque, il partageait des plans d'abri qu'il avait fabriqués pour lui-même. Je suis arrivé comme ça sur la découverte que là-bas ils réfléchissent au concept. Par la fabrication d'objets par les gens eux-mêmes. Par Internet. Et après j'ai eu mon voyage où j'ai été en Californie où j'ai vu qu'ils avaient des magasins vraiment dédiés à ça. »

Il commence à réaliser des listes de matériels pour auto-analyser ses choix et identifier « ce qui est absolument nécessaire » et pour peser chaque item. Il épluche les catalogues, profite de ses passages à Paris pour manipuler les objets dans les magasins spécialisés. Comme il ne trouve rien d'attirant en termes de tente légère, et marqués par les *makers* états-uniens, il se dit : « “Bah je vais faire pareil” Et j'ai trouvé une solution que j'utilise encore aujourd'hui. Un simple toit tendu par des bâtons qui est appelé abri Oli_v_ier maintenant », testé dans les espaces verts près de chez lui. Le sac passe rapidement de 15-20 kg à 5-7 kg. Sa femme est séduite par « le fait de vraiment réfléchir à quels sont vraiment nos besoins. Et une fois que les besoins étaient cernés, essayer de trouver l'équipement qui permettait d'y répondre le mieux possible ». Leur première itinérance en couple dans les Pyrénées représente un *turning point*.

« Et là ça a été tout de suite le déclic. La révolution. Le retour en arrière impossible. On s'est éclaté tous les deux. On était tout le temps en train de marcher côte à côte. Le sac ne devenait plus du tout un facteur limitant. Et là cette sensation de liberté a été instantanée. La liberté de pouvoir marcher au rythme que je voulais avec mon amie. Liberté à tout point de vue. Physique et mentale aussi. C'est-à-dire moins d'équipement, moins de choses auxquelles penser. »

Pendant deux ans, le couple multiplie les bivouacs et expérimente dans les Pyrénées, y compris dans des milieux techniques (alpinisme) et hostiles (orage, froid). Sa compagne, première « testeuse », est emballée. « Super. Gagné. Bon, on va continuer à réfléchir au concept. »