

RANDONNÉE ITINÉRANTE EN MONTAGNE : DÉCONNECTER POUR MIEUX SE RECONNECTER À L'ESSENTIEL

Publié le 25 septembre 2026



par Laetitia Theunis

Randonner plusieurs jours en montagne ne procure pas seulement des bienfaits physiques, cette pratique favorise aussi une reconnexion à soi, aux autres et à la nature. C'est ce que met en lumière une [étude qualitative](#) menée par des chercheurs de l'[Université de Namur](#) et de l'[Université Bourgogne Europe](#).

L'engouement pour la randonnée en montagne ne cesse de croître depuis le covid. En 2025, pas moins de 9 millions de personnes ont randonné dans les montagnes françaises, selon le dernier bilan du [Système National d'Observation de la Sécurité en Montagne](#). La randonnée en itinérance, qui implique des marches sur plusieurs jours, séduit plus d'un quart des pratiquants (27 %), selon la [Fédération française de randonnée pédestre](#).

Changer de paradigme

Mais qu'est-ce qui pousse tant de personnes à partir en montagne en randonnée itinérante ? Pour répondre à cette question, des chercheurs se sont rendus dans 12 refuges des Alpes françaises uniquement accessibles à pied. Ils y ont interrogé 48 randonneurs, âgés de 17 à 64 ans, qui y passaient la nuit : autant d'hommes que de femmes, qui voyagent seuls, en couple, entre amis ou en famille.

« La principale motivation, c'est la volonté de déconnexion : se couper du quotidien, du stress, des rythmes de travail effrénés, des contraintes familiales et des pressions générées par les espaces urbains modernes. Il s'agit aussi d'une déconnexion technologique et, dans certains cas, d'une

déconnexion sociale. C'est tout cela que viennent chercher, durant quelques jours, les personnes qui partent en montagne pour faire de la randonnée itinérante », énonce [Alain Decrop, professeur ordinaire de marketing à l'Université de Namur](#). Il précise que les personnes pratiquant la randonnée à la journée sont mues par d'autres motivations.

« Certains auteurs ont montré qu'il fallait au moins trois jours de randonnée itinérante en montagne pour ressentir une véritable déconnexion. » Si ce processus s'opère relativement rapidement, c'est notamment grâce à l'effort physique, souvent soutenu et prolongé, qui mobilise pleinement le corps et l'esprit. Les paysages spectaculaires et inspirants favorisent également la contemplation et invitent à une forme d'humilité face à la nature. Enfin, la simplicité des refuges, loin du confort du quotidien, contribue, elle aussi, à cette sensation de rupture avec le monde habituel.



Dans les refuges, la socialisation se fait de façon plus fluide © Laetitia Theunis

Le refuge, un lieu de socialisation

Les refuges de montagne se caractérisent par leur frugalité : pas de Wi-Fi, souvent pas de réseau téléphonique, des dortoirs collectifs, un menu unique servi à heures fixes pour le souper et le petit-déjeuner, souvent des toilettes sèches, parfois ni douche ni eau chaude. Tout y invite à revenir à l'essentiel.

Lorsque le randonneur marche, il socialise peu voire pas du tout. Les sentiers sont souvent étroits et l'effort physique soutenu laisse peu de place à la conversation. En revanche, une fois arrivé au refuge, le randonneur pose son sac à dos, puis son premier réflexe est de se tourner vers les autres.

« Il re-socialise tout d'abord au sein de l'unité de voyage : le couple, la famille ou le groupe d'amis. » On se retrouve autour d'un verre, on raconte les moments forts de la journée, on partage ses impressions et on s'émerveille ensemble des paysages traversés.

Le refuge favorise également les rencontres entre inconnus. « On observe une socialisation secondaire qui s'opère plus facilement qu'ailleurs grâce à l'aménagement des refuges, avec leurs grandes tablées. On s'assoit à côté d'une personne que l'on ne connaît pas, la conversation s'engage naturellement, on pose des questions, on partage son itinéraire ou ses expériences. Les conditions de vie spartiates créent un climat de simplicité et de sérénité qui favorise le dialogue entre inconnus

», explique Alain Decrop.

Réapprendre à prendre le temps

Les journées de randonnée commencent généralement tôt. Les refuges demandent aux randonneurs de quitter les lieux avant 9 heures, et partir tôt permet aussi d'éviter les heures les plus chaudes. Résultat, beaucoup arrivent au refuge suivant en début ou en milieu d'après-midi et disposent d'un luxe devenu rare dans leur quotidien : du temps.

« C'est ainsi que de nombreux randonneurs se mettent à jouer à des jeux de société avec leur unité de voyage, alors qu'ils le font rarement dans la vie de tous les jours. Cette activité est facilitée par la déconnexion digitale : n'étant pas distrait par un écran, on occupe son temps par ce type d'activité où on redécouvre les autres », poursuit le professeur Decrop.

Un état augmenté

Le fait d'être beaucoup plus éveillé à la nature, de contempler les paysages, de se dépasser physiquement favorise un état psychologique particulier que les chercheurs qualifient de disponibilité résonnante.

Cet état rend les randonneurs plus réceptifs aux échanges et à l'introspection. « L'un des principaux effets de cette disponibilité résonnante est que la personne devient plus ouverte à la discussion, au débat, à l'intégration de nouvelles valeurs, mais aussi à l'affirmation de ses propres convictions. Elle prend du recul sur son existence, réfléchit à ses choix de vie et peut même envisager des décisions importantes, tant sur le plan personnel que professionnel. Il s'opère une forme de clairvoyance qu'il est beaucoup plus difficile d'atteindre dans la vie de tous les jours », explique Pr Alain Decrop.

Les chercheurs n'ont toutefois pas pu mesurer les effets à long terme de cette expérience. « Malheureusement, nous n'avons pas eu l'occasion de réinterroger les participants, par exemple six mois après leur randonnée, afin de vérifier si les décisions importantes envisagées en montagne avaient effectivement été mises en œuvre. » Une piste de recherche que l'équipe espère explorer à l'avenir.