

:: Regards croisés entre Olivier Bessy et Simon Lancelevé

Sociologie du runner



Ethnographe et auteur du livre “La Quête, dans les coulisses de la Chartreuse Terminorum”, Simon Lancelevé a passé 4 années en immersion au sein de la communauté de cette course hors norme. Sociologue et ultra-traileur, Olivier Bessy a écrit plusieurs ouvrages sur le sport et le tourisme. En 2025, il va publier un nouvel ouvrage “Courir sans limites. La révolution de l’ultra-trail 1990-2025”. Il s’est penché sur les évolutions comportementales et sociologiques des coureurs. Les deux hommes ont accepté de partager leur regard sur l’évolution de la pratique et tentent de répondre à cette question si complexe : pourquoi les Français courent-ils ?

Pouvez-vous vous présenter et pourquoi avoir fait le choix de vous intéresser au phénomène du trail et du running ?

Simon Lancelevé : Je suis sociologue, expert du trail running, et j’interviens au sein du DU Trail de l’Université Grenoble Alpes. Plus concrètement, je m’intéresse aux évolutions de la pratique depuis 2017. Ces dernières années, je me suis spécialisé dans l’étude des courses atypiques, se réclamant de l’esprit de la Barkley Marathons, comme la Chartreuse Terminorum ou les Backyards. Pour comprendre ces formats, je n’ai pas hésité à me fondre dans la communauté des coureurs, jusqu’à participer moi-même aux épreuves. L’idée n’est bien sûr pas de verser dans un egotrip, mais bien d’observer le parcours des coureurs au plus près, sur des épreuves parfois secrètes. J’étais curieux de comprendre comment des individus vibraient à travers des courses que personne (ou presque) ne finissait.

Olivier Bessy : Athlète, marathonien et ultra-traileur, je suis aussi sociologue du sport et du tourisme spécialisé dans le domaine de la course à pied. Professeur à l’Université de Pau et des Pays de l’Adour, je suis chercheur au laboratoire TRransition Environnementale et Energétique (TREE) où je mène des travaux sur la transition et l’innovation appliquée aux pratiques, aux aménagements et aux événements dans les domaines sportifs et touristiques. Je suis aussi expert et consultant pour de nombreuses collectivités territoriales ainsi que pour des événements dans le domaine de l’éco-responsabilité. La course à pied reste un miroir de la société et c’est pour cela qu’elle me passionne.

On a longtemps parlé de la mode de la course à pied, mais le phénomène semble bien plus profond. Qu’en pensez-vous ?

SL : C’est bien pour cela que nous ne pouvons pas vraiment parler de mode de la course à pied. Comme le disait Segalen, c’est sans doute “l’activité anthropologique la plus ancienne”. De la même façon, l’idée de mode renvoie au populaire. Or l’activité n’est pas vraiment populaire si l’on regarde les caractéristiques sociales des pratiquants. En revanche, on pourrait parler de “mode” au regard des différentes manières de courir, qui évolue avec l’apparition de nouveaux formats, “d’innovations” en quelque sorte, qu’il s’agisse de la course sur piste au trail aujourd’hui. Si l’on se

Courir est une expérience dont on ne peut prédire le résultat, c’est accepter l’imprévisibilité.

réfère aux travaux de Akrich, Callon et Latour, chaque innovation suit un modèle assez simple, applicable aux événements : un nouveau type de course se développe en parallèle d’un plus ancien, qui se maintient, mais ralentit. De plus en plus de coureurs se tournent vers l’innovation. Les pelotons se massifient. Ce qui n’était qu’une niche devient un modèle marchand, avec sa propre économie et ses propres règles. L’innovation arrive à maturité, à saturation, jusqu’à ce qu’une autre innovation apparaisse, jugée plus “authentique”, plus fun, et ainsi de suite. C’est le cas de la Backyard, par exemple.

OB : Courir est un langage universel, dans la mesure où la course à pied est d’une simplicité absolue sur le plan technique. Elle ne nécessite pas de prérequis, pas ou peu de matériel et peut se pratiquer n’importe quand, par n’importe quel temps, partout et en tous lieux. Mais la course à pied est un fait social total et un révélateur de notre société. Cet engouement s’inscrit dans un processus historique qui date des années 1970 quand la course à pied se métamorphose en lien avec les valeurs de la postmodernité et la société des loisirs qui bouscule les codes culturels jusqu’alors en vigueur. La pratique s’émancipe de la FFA, sort des stades, poursuit de nouvelles finalités, développe de nouvelles modalités (jogging, courses hors stades, courses de montagne, marathons) et s’incarne dans de nouveaux profils de coureurs ordinaires. Le processus se poursuit avec l’entrée dans l’hypermodernité au tournant des années 1990, dont le récit est basé sur la performance sans fin, la surenchère permanente

et l'illimitisme dans une société de consommation. On assiste alors au développement de l'ultra-endurance et de nouvelles finalités comme la valorisation de soi et la mise en spectacle de soi. La performance est alors comme la production de son existence, l'intensification de ses modes de vie et la radicalisation des modes d'engagement. Ce processus s'est accéléré ces dernières années avec l'émergence d'une nouvelle forme culturelle : la transmodernité qui hybride les valeurs de l'hypermodernité (toujours plus, mondialisation, capitalisme) et celles héritées de la post-modernité (éco-humanisme, quête de sens, art de vivre, sobriété, simplicité) afin de répondre aux différentes mutations économiques, environnementales et sociales à l'œuvre dans une société en transition. La course à pied poursuit son rôle d'espace-temps privilégié de la construction identitaire de chacun, s'hybride entre une logique d'accélération mondialisée et une logique de décélération. Chacun souhaite réenchanter son existence ou se sentir vivant dans une société éclatée, morose, angoissante. Chez la génération Z, nous observons même une forme de construction identitaire. Si l'esthétisme n'est pas nouveau, on y travaille énormément le style et le look, à la frontière entre sport et cultures urbaines. Les jeunes qui courent le marathon ne ressemblent plus du tout à leurs aînés.

Sport le plus simple et le plus accessible, le running est toutefois pratiqué en grande majorité par les CSP+. Comment analysez-vous ce paradoxe ?

OB : L'attrance pour une pratique ne passe pas uniquement par sa simplicité et son accessibilité technique ou financière. Elle est conditionnée par un rapport culturel à la pratique, des représentations, des valeurs, des bénéfices qui ont plus du sens pour certaines catégories sociales que pour d'autres. Si le jogging est largement diffusé socialement, le marathon et l'ultra-trail le sont beaucoup moins et pas qu'à cause du prix des dossards, mais en raison de l'imaginaire de la performance, de l'exploit, de la valorisation de soi qui les irrigue et pour lesquels les CSP+ sont davantage attirés. Dans les années 1950-1960 en France, l'imaginaire associé aux courses d'endurance était saturé par le caractère dur, austère et ascétique de ces pratiques, en lien avec l'histoire militaire de la



En France, cinq millions de coureurs pratiquent la compétition, un chiffre jamais atteint. 2025 s'annonce comme l'année de tous les records.

discipline et les propriétés sociales marquées par le travail et le labeur des grandes figures du demi-fond de l'après-guerre (Mimoun, Bernard, Zatopek...). Les femmes, comme les jeunes et les plus vieux, mais aussi les classes moyennes et supérieures sont alors très peu représentées dans les effectifs de pratiquants. La bascule s'opère dans les années 1970 avec le développement des loisirs sportifs en général et de la course à pied en particulier avec le jogging, les premières courses hors stades, les grands marathons populaires et des courses de montagne qui favorisent un élargissement des bases sociales du recrutement. Les cadres et professions intellectuelles supérieures sont significativement sur-représentés alors que les employés et surtout les ouvriers sont sous-représentés chez les marathonniens. La société laisse donc au bord du chemin un certain nombre de personnes qui n'ont toujours pas accès aux sports, même les plus populaires. Davantage que le temps ou l'argent, c'est l'absence, chez les catégories sociales les plus modestes, d'un registre de valeurs leur permettant de se penser sportif ou marathonien, qui serait le facteur explicatif dominant. Cette analyse de la diffusion sociale limitée chez les marathonniens est encore plus vraie chez les ultra-traileurs, comme si plus on allait vers une modalité extrême et plus la gentrification augmentait, car source de profits sociaux symboliques importants.

SL : Pour ma part, je ne dirai pas que la course est le "sport le plus simple et le plus accessible". À mon sens, il s'agit d'une idée reçue. Je pense d'ailleurs qu'il y a une forme de confusion entre l'action de courir, comme courir après un bus par exemple, qui est simple en effet, et l'action de pratiquer la course comme sport, qui est une activité assez différente. Si l'on regarde actuellement combien coûte une paire de chaussures, puis combien un coureur utilise de paires par an, sans compter les autres équipements, de plus en plus nombreux, la pratique apparaît même assez onéreuse finalement. Et si un coureur participe à des événements, dont le prix au kilomètre a considérablement augmenté ces dernières années, événements qui se situent parfois assez loin du domicile de ce coureur, on arrive facilement à tordre le cou à ces idées reçues. Au-delà du coût, loin d'être anodin donc, la course reste une épreuve d'endurance. L'endurance, historiquement, a toujours été valorisée par les classes les plus aisées, puisqu'elle symbolise une forme d'abnégation, de maîtrise de soi. Même constat pour l'ascension, dont le prestige du mont à gravir ruisselle jusqu'aux pratiquants. Les disciplines d'endurance "parlent" donc davantage à ce public, qui y retrouve un moyen d'exprimer sa propre valeur et de gagner en prestige. Enfin, on se rend compte que l'endurance, par nature, est chronophage et que pour la pratiquer et s'y entraîner, c'est beaucoup plus simple pour un cadre, qui pourra aménager son emploi du temps.

Jamais autant de coureurs n'ont cherché à obtenir un dossard. Comment l'expliquer ? La compétition est-elle obligatoire pour adhérer à la communauté ?

SL : Il est vrai que la course semble commencer dès l'inscription. Pour autant, sur la ligne de départ, les coureurs ne sont pas tous compétiteurs. Loin de là, même ! Lorsqu'on a demandé, avec ma collègue Sandrine Knobé, à près de 1.800 traileurs ce qui les poussait à s'inscrire, la

Les cadres et professions intellectuelles supérieures sont significativement sur-représentés alors que les employés et surtout les ouvriers sont sous-représentés chez les marathonniens.



découverte de nouveaux paysages arrivait largement en tête, suivie de la recherche d'un moment de convivialité puis de la volonté de "se dépasser". Les logiques de compétition ou d'adhésion à la communauté ne sont pas les principaux moteurs d'engagement. Tout comme la présence dans un peloton ne suffit pas à faire corps avec le groupe. La hausse du nombre de dossards, tout comme la hausse du nombre de courses, est aussi liée à la logique de finir. En trail, le simple fait de finir "suffit" à faire de vous une sorte de héros de l'ordinaire. Ce, quelle que soit la distance, même si l'aura grandi avec elle. L'objectif apparaît simple et valorisant. Enfin, il y a une logique de circuits qui a émergé ces dernières années : circuit UTMB, TTN, Golden Trail World Series. Pour participer à certaines courses, il faut gagner sa place sur d'autres épreuves, que l'on peut considérer comme des épreuves "satellites", même si certaines existent depuis bien longtemps, avant cette logique d'ailleurs. Le tout participe à cette course aux dossards que l'on observe actuellement, avec les conséquences classiques de la loi de l'offre et de la demande.

OB : En France, cinq millions de coureurs pratiquent la compétition, un chiffre jamais atteint. Les places deviennent de plus en plus chères et 2025 s'annonce comme l'année de tous les records, avec de longues listes d'attente pour la majorité des courses. Cette frénésie de la demande pour participer à différents types de courses organisées ne peut se comprendre qu'en convoquant la sociologie des loisirs qui fournit un éclairage pertinent sur les modes de consommation de nos contemporains, en cohérence avec l'hypermodernité qui nous gouverne aujourd'hui. Ce modèle sociétal repose sur la performance illimitée, sur l'intensification de son mode d'existence et la mise en spectacle de soi-même. Autant de valeurs qui irriguent les comportements des individus aujourd'hui et engendrent chez les coureurs un nouveau rapport à soi, aux autres et à l'environnement. En participant à un événement, quel qu'il soit, le coureur cherche à intensifier sa vie en vivant une expérience originale en recherchant la performance. Plus l'épreuve est extrême et nécessite un engagement important de la personne dans la préparation comme dans la réalisation, plus elle permet au coureur de se challenger, de vivre un moment d'une intensité exceptionnelle et de se valoriser à la hauteur de l'exploit accompli. Cette logique est encore plus présente dans les épreuves emblématiques qui s'apparentent aujourd'hui à de véritables mythes. Participer et terminer le Marathon de Paris, la Diagonale des Fous ou l'UTMB permet aux coureurs concernés d'en retirer des bénéfices symboliques encore plus importants. De plus, courir au sein d'une épreuve organisée, offre à chacun une scène inégalée en matière de visibilité de sa performance même relative et donc un espace-temps privilégié de mise en spectacle de soi-même. Chaque coureur devient un héros ordinaire même en participant à une course du dimanche ou de quartier. C'est d'autant plus vrai que l'événement est théâtralisé sur l'ensemble du parcours et notamment au départ et à l'arrivée, mais aussi fortement médiatisé en

Les coureurs ont un rapport à la nature double. Ils sont, d'un côté, en confrontation avec une nature adverse surtout quand la météo est difficile et de l'autre ils sont en immersion dans une nature partenaire, à préserver.

Si l'on regarde factuellement combien coûte une paire de chaussures, puis combien un coureur utilise de paires par an, sans compter les autres équipements, de plus en plus nombreux, la pratique apparaît même assez onéreuse finalement.

s'inscrivant dans le paysage local et national. Même si ce sont des épreuves individuelles, on ne court jamais seul, on ne court pas contre, on court avec. Une nouvelle sociabilité à géométrie variable s'instaure. Participer à une course s'apparente aussi à une parenthèse enchantée où chacun joue sa propre partition tout en la partageant avec les autres. D'ailleurs, les néo-runners mettent de moins en moins de temps à s'inscrire à une compétition, peut-être parce qu'ils voient de plus en plus leurs followers partager leur expérience et leur médaille sur Instagram.

Dans le même esprit, la démocratisation des montres GPS et autres applications a changé les habitudes. Comment interprétez-vous cette nécessité de partager ses efforts avec les autres et la mise en spectacle de soi-même ?

SL : C'est vrai que nous retrouvons la montre connectée sur bon nombre de coureurs. Il y a donc bien une massification, mais pas forcément une démocratisation, puisque les porteurs, comme les pratiquants, partagent souvent les mêmes caractéristiques sociales. L'essor des montres connectées a permis aux coureurs d'avoir accès à plus de données sur eux-mêmes, ce qu'on appelle l'autoquantification. Dès lors, il devient possible de planifier, de parfaire son entraînement, sous réserve d'être capable et de vouloir analyser ces données. Une recherche de maîtrise qui n'est pas sans risque, puisqu'une étude de Matthieu Quidu a montré qu'elle pouvait parfois faire sortir de la pratique. En parallèle, nous avons vu naître des réseaux sur lesquels les utilisateurs peuvent publier leurs données de sortie, répondre à des défis, échanger. En cela, chaque coureur a l'occasion de devenir son propre média et de mettre en scène ses virées, ce qui existait avant, à moindre échelle. Les forums ont été supplantés par ces réseaux, plus ergonomiques et plus faciles d'accès. Le sujet foisonne d'études en cours, sur lesquelles je ne peux m'avancer, sans même parler de l'IA qui risque de chambouler encore plus ce pan de l'activité. Que l'on recherche la reconnaissance par l'effort, le partage ou la convivialité en ligne, il y a toujours un désir d'interaction derrière chaque publication.



OB : On peut rajouter que tous les coureurs sont en tension dans le triple rapport qu'ils entretiennent avec eux-mêmes, les autres et la nature, médié par une technologisation et une médiatisation grandissante. C'est toute l'ambivalence de la course aujourd'hui avec ses injonctions contradictoires. Dans le rapport à soi, ils font cohabiter recherche de performance et mis en spectacle de soi avec quête intérieure et spiritualité. Dans le rapport aux autres, ils privilégient à la fois dans une sociabilité fermée dans leur bulle, les yeux rivés sur leur montre GPS et dans une sociabilité ouverte faite de moments d'échanges, de partages des émotions, mais aussi de solidarité avant, pendant et après les courses. Dans le rapport à l'environnement, ils sont, d'un côté, en confrontation avec une nature adverse surtout quand la météo est difficile, la nature est décor, terrain de jeu et il faut faire avec en étant efficace, et de l'autre ils sont en immersion dans une nature partenaire, à préserver, une nature en soi, avec laquelle il faut être. Il s'agit du même écueil que rencontrent ces surfers ou skieurs au discours écolo, mais qui vont chercher les meilleurs spots en avion partout à travers le monde.

Le choix de sa course, sa distance, son dénivelé et son type d'organisation a-t-il vraiment un sens caché ? Autrement dit, est-ce pareil de courir l'UTMB, Les Templiers ou la Chartreuse Terminorum ?

OB : Le choix de sa course a un sens, car toutes n'ont pas les mêmes positionnements, les mêmes engagements, les mêmes valeurs en matière d'éco-responsabilité que ce soit sur le plan environnemental, social, culturel, territorial, éthique. Courir l'UTMB, n'est pas la même chose que courir l'Echappée Belle, la VVX ou même les Templiers ou encore La Chartreuse Terminorum. Il faut en être conscient, c'est-à-dire faire ses choix en pleine conscience et ne pas se laisser guider uniquement par la notoriété d'un événement en espérant en retirer des bénéfices personnels. En tant que coureur, chacun a un rôle à jouer. On ne pas se plaindre de la marchandisation du trail et aller faire l'UTMB. Il est important de ne pas uniquement

consommer du trail, mais de donner la priorité à des événements de proximité, ancrés territorialement et qui sont le plus éco-responsables possibles. Il est important d'aider par sa présence les petits trails locaux qui ont du mal à survivre dans un marché de plus en dérégulé. Prendre un dossard, a fortiori dans le cadre de courses festives, solidaires et à forte vigilance environnementale, peut s'envisager en privilégiant un engagement plus réflexif, une sociabilité plus engagée et un rapport plus protecteur à l'environnement. L'expérience vécue participe aussi d'une forme de ré-enchantement de son existence.

SL : En termes d'effort, la Chartreuse Terminorum n'a rien à voir avec les autres épreuves citées. Comme je l'écris dans mon livre *La Quête*, comparer la Terminorum à une autre course revient à comparer le lynx à un chat domestique. En Chartreuse, les coureurs évoluent sur un terrain inconnu, sans balisage, sans assistance, sur une distance bien supérieure. Le choix de cette course plutôt qu'une autre suppose donc un goût pour ce type d'effort très particulier. En Chartreuse, l'aventure est décuplée. Au-delà de l'effort lui-même, l'organisation est aussi très différente. Le coût de l'inscription est dérisoire : trois euros uniquement, plus une offrande à l'organisation. Il n'y a pas non plus de tirage au sort ou de points à marquer. Les coureurs doivent écrire un essai à l'organisation. Après quoi, 40 sont sélectionnés uniquement. Tous les coureurs connaissent donc les organisateurs de la Chartreuse Terminorum et réciproquement, ce qui ne peut être le cas sur des courses à plusieurs milliers de partants. C'est aussi ce que viennent rechercher les participants. Lors de certains entretiens, quelques coureurs m'ont même expliqué vouloir renouer avec le "trail des origines", et s'opposaient à une forme de marchandisation de l'effort, qui se fait bien souvent au détriment de l'environnement. Pour autant, si ce type de discours existe, je note que les coureurs de la Terminorum ont participé et continuent de participer à d'autres courses, dont celles citées. Il y a donc une forme d'omnivorerie, comme le dit une fois encore mon collègue Matthieu Quidu, et la réalité des pratiques est souvent plus complexe que le simple discours critique.

Finalement, courir en nature, c'est se reconcentrer avec soi-même ou s'ouvrir vers les autres ?

SL : Courir en nature, c'est un peu de cela et de plein d'autres choses. Courir, c'est s'ouvrir au monde et lui répondre, selon la pensée de Harmut Rosa. Un des coureurs de mon enquête sur la Chartreuse Terminorum craignait lors de nos premiers échanges d'être "rangé dans une case", et l'étude a montré que l'on peut courir de différentes façons au sein d'une même course ou d'une même carrière. Tout dépend finalement de la situation et du dialogue qui s'opère entre le coureur et le monde au cours de l'effort. Pour faire simple, courir est une expérience dont on ne peut prédire le résultat, même si certains aimeraient. Nul ne peut savoir s'il aura les jambes le jour J, malgré une bonne préparation. Nul ne peut savoir si le col sera dégagé ni avec qui il partagera un bout de chemin. Courir, c'est accepter l'imprévisibilité, l'accueillir de manière ludique et volontaire. C'est même là tout l'intérêt, le sens du plaisir. Rien n'est jamais automatique, sinon à quoi bon courir ? (yf) ::

Toutes les courses n'ont pas les mêmes positionnements, les mêmes engagements, les mêmes valeurs en matière d'éco-responsabilité.