

Octave

LA REVUE QUI PENSE AUTREMENT



GRAND TÉMOIN

**THIERRY
MARX**

Sens & performance

TOME 8 – JANVIER 2026



MAÏTENA BIRABEN

Journaliste et cofondatrice
de Mesdames.media

« Je ne me pose jamais
la question de la performance.
Jamais. Je me pose la question
de l'utilité. »

**EN QUÊTE
DE SENS**

Les velléités
de la jeunesse

Rencontre

**CHRISTOPHE BOURRET
ET NICOLAS GOMART**

Président et Directeur Général du Groupe Matmut

« On associe trop souvent la performance à des
logiques court-termistes, alors qu'elle est au
contraire vertueuse lorsqu'elle nourrit le sens. »

Des centaines de kilomètres et des milliers de mètres de dénivelé en pleine nature, avec un objectif ultime : être « finisher »... et peut-être même battre son record de likes sur Instagram. Que dit de notre époque le succès grandissant de l'ultra-trail ? Et jusqu'où peut-on aller dans cette quête effrénée d'exploits toujours plus extrêmes ?

VOYAGE AU BOUT DE LA PERFORMANCE

La nuit vient de tomber sur les hauteurs de Grenoble. Du côté de Bourgs-d'Oisans, un cycliste en tenue réfléchissante, phares allumés, fonce à plus de 60 kilomètres par heure dans une descente. Il roule depuis quinze heures et a avalé trois cent quarante kilomètres. Il lui en reste à peu près autant à parcourir. Cet homme, c'est Thomas Boury, cycliste d'endurance professionnel (et rédacteur freelance) en pleine course des Géants. Il caracole en tête avec une heure d'avance sur son premier poursuivant. Malgré la fatigue, il s'estime lucide et en pleine maîtrise de son vélo. Seulement, voilà, dans un virage en chicane, il croise la route d'une famille de sangliers : la mère en tête, suivie de tous ses petits marcassins en file indienne. Et c'est la chute : « Je fais un soleil et me retrouve projeté plusieurs mètres plus loin sur le dos, se remémore-t-il. Quand je me relève pour récupérer mon vélo, je m'aperçois que le cadre est complètement plié. Je comprends que la course s'arrête là et je prends conscience de la force de l'impact. » Les longues semaines de rééducation qui s'ensuivent sont filmées pour un documentaire, jusqu'à son grand retour pour la Trans Pyrenees Race, une course de deux mille kilomètres : « On voulait raconter que la chute fait partie du sport. L'histoire est belle : il arrive à se remettre, il va à cette course et je ne peux que me souhaiter de la gagner... Mais si ça m'arrive, je serai très prudent dans ma communication. Parce que c'est vrai : il y a une espèce de glorification de la rédemption. »

Pour Thomas Boury, l'ultra-endurance est une affaire sérieuse et bien cadrée, mais ce n'est pas forcément le cas pour tout le monde. L'ultra-trail (et l'ultra-cyclisme) attire chaque année des milliers de nouveaux adeptes prêts à déboursier des centaines d'euros en équipement high-tech et en frais de déplacement pour obtenir le Saint Graal moderne : le tee-shirt de « finisher » que l'on porte fièrement, même pour aller chercher son pain, marqueur ultime de reconnaissance dans cette quête effrénée de performance.

Albert Meige, entrepreneur et auteur de *Kilomètre 360* (éditions Paulsen, 2025), estime qu'en courant ainsi, « on atteint un état de relaxation mentale inhabituel, presque inédit. On entre dans un état de conscience modifiée, en raison de l'extrême fatigue. C'est très bon pour la créativité, pour développer des

idées ». Il identifie même deux leviers utiles à l'entreprise : l'anticipation et l'adaptation, ainsi que trois compétences clés boostées par la pratique : la résilience, l'intuition et le jugement.

Pour Alain Roche, coach ultra-trail depuis vingt-cinq ans, le changement de paradigme saute aux yeux, mais il est aussi inquiétant : « On voit de plus en plus grand, avec une banalisation de l'effort. Il y a quarante ans, on revenait du marathon de New York et l'on était considéré comme des dieux, qu'importe le chrono. Maintenant, si un môme de 25 ans fait le marathon, on lui dit : « T'as rien fait de spécial, mon garçon. » Même en trail, pour entrer dans le cercle de gens qui ont une capacité hors norme, il faut faire l'UTNB ou la Diagonale des Fous. Et dans dix ans, il faudra passer à plus. Cette fuite en avant de la distance est pour moi quelque chose de pervers, de retors. » Dans ce contexte, on célèbre et l'on se prend de fascination pour les exploits les plus fous. Récemment, c'est Jean Bordes qui a terminé la Diagonale des fous (cent soixante kilomètres et neuf mille quatre cents mètres de dénivelé) en moins de soixante heures... à 74 ans. Ou encore la Canadienne Stéphanie Caze, gagnante de l'ultra-trail Snowdonia 2025 en allaitant sa fille de 6 mois.

Tu as une espèce d'euphorie et tu normalises un truc qui est extraordinaire.

Mandana R., entrepreneure et triathlonienne, se rappelle de ses débuts dans le sport intense où on lui disait que le top serait de faire un Iron Man, en l'alertant sur le risque de toujours vouloir en faire plus, une fois qu'on y a goûté. « C'est comme en plongée sous-marine : tu veux toujours aller plus profond alors que ça devient de plus en plus dangereux. Tu as une espèce d'euphorie et tu normalises un truc qui est extraordinaire », regrette-t-elle. Le sociologue Olivier Bessy (voir page 35) convoque, lui, le mythe de Sisyphe : à force de vouloir pousser la pierre de plus en plus loin, elle finit par vous rouler dessus.

Les conséquences de ces pratiques sportives de plus en plus extrêmes peuvent être très lourdes : rupture des liens familiaux, bigorexie (addiction à l'exercice physique), blessures... Mais tous les sacrifices sont-ils bons à faire pour se sentir exister ? Dans une époque où les grands accomplissements ne sont pas véritablement reconnus à leur juste valeur tant qu'ils ne sont pas mis en scène sur les réseaux sociaux, les pratiques de sport « ultra » n'échappent pas à la règle. Et à ce petit jeu, c'est l'appli Strava qui règne en maître sur le marché, avec 150 millions d'utilisateurs dans le monde. Du petit run du dimanche à l'entraînement professionnel, il faut tout enregistrer, tout documenter et tout partager sur LinkedIn ou Instagram. *« Il y en a qui ne peuvent pas courir s'ils n'ont pas leur montre [connectée], sourit Mandana. Il y a une blague qui circule et qui dit en gros : si ton activité n'est pas sur Strava, elle n'a jamais existé. Mais du coup, quand les gens ne sont pas très en forme, ils cachent leur sortie ! J'essaie de ne plus me mettre trop de pression, de ne pas être trop dure avec moi-même. Mais je me suis quand même inscrite à un marathon cette année, alors que je suis en train de monter une boîte avec trois enfants en bas âge... »*

« J'essaie de ne plus me mettre trop de pression, de ne pas être trop dure avec moi-même. »

Finalement, l'ultra-trail incarne jusqu'à l'excès les travers d'une société hypermoderne dans laquelle on ne peut pas se permettre d'afficher ses failles et ses limites, où il faudrait cocher les cases de l'accomplissement personnel à tous les niveaux : familial, professionnel, sportif... Et s'il fallait écouter la voie de la sagesse avant de dérailler ? Le chercheur Olivier Hamant, par exemple, analyse le fonctionnement des entreprises et mène un combat pour faire paraître dépassée cette vision éronée de la performance. Il précise sa vision : *« Aujourd'hui, on entre dans un monde qui n'est plus stable et qui devient de plus en plus imprévisible à cause de la multiplicité des crises sociales,*

écologiques, géopolitiques, énergétiques et autres. Les ressources sont moins facilement accessibles, moins abondantes, et donc il est beaucoup plus difficile et beaucoup plus risqué d'organiser sa stratégie au prisme de la sur-performance et de l'optimisation. [...] Cette vision de la performance est donc en train de s'effacer au sens où elle n'est plus adaptée aux enjeux de notre époque. » ◆

L'ULTRA-TRAIL ?

Un ultra-trail est une compétition sportive de trail, ou course nature, sur une distance d'ultrafond, c'est-à-dire une course à pied en milieu naturel (forêt, plaine, montagne) sur très longue distance, le long d'un parcours généralement balisé. Selon les définitions des organisateurs et spécialistes, cette distance « ultra » est supérieure à 80 km.



2. L'Entreprise robuste : pour une alternative à la performance d'Olivier Charbonnier, Olivier Hamant et Sandra Enlart
3. Source : Novethic

“ TU FLIRTES AVEC LA MORT POUR DONNER PLUS DE SENS À TA VIE. ”



OLIVIER BESSY est sociologue du sport et de la course à pied. Son dernier ouvrage, *Courir sans limites, La révolution de l'ultra-trail (1990-2025)* » (Outdoor Editions), paru en septembre, permet de décrypter les enjeux de cette discipline pour les coureurs et pour les territoires.

Comment expliquez-vous le succès de l'ultra-trail ?

On cherche une intensification de son mode de vie à travers une vision de la performance, avec une valorisation sociale en filigrane. La société véhicule cette valeur et va spectaculariser, à travers des événements qui ont bien compris la logique, cette recherche de performance. À l'Ultra-trail du Mont-Blanc, on peut observer un départ théâtralisé, avec musique, speakers et des médias par centaines. Il faut resituer ce culte de l'exploit et sa mise en spectacle, car les deux fonctionnent de pair. Tout ça, part d'une évolution de notre société au tournant des années 80-90, où on était plus à la recherche de valeurs de liberté, de simplicité, de retour à la nature. La performance existe, mais elle est moins magnifiée. Alain Ehrenberg dans *Le culte de la performance*, publié en 1991, explique très bien que cette valeur irrigue désormais l'ensemble de la société, dont le sport et les loisirs. On peut même trouver du plaisir dans sa recherche : toujours plus, toujours plus vite, plus haut, plus fort, plus de spectacle... C'est ce que j'appelle l'« illimitisme » : les coureurs cherchent à explorer sans arrêt leurs limites, comme si ça leur donnait des repères tangibles et corporels, au sein d'une société qui se liquéfie. Beaucoup parlent de défi personnel, de challenge. Ils n'utilisent pas forcément le terme de performance.

Quel rôle les réseaux sociaux et Strava jouent-ils dans ce phénomène ?

Qui dit « nouveau rapport à soi » dans ce culte de la performance, dit « nouveau rapport aux autres », donc médié par Strava. Tu es sans arrêt à parler de ce que tu fais, à le mettre en ligne, à te comparer à l'entraînement et pendant l'événement. Les réseaux sociaux deviennent des chambres d'enregistrement, donnent écho à ce que tu fais et à tes réalisations. Tu t'affiches sur Instagram ou sur Facebook et ça redouble le sens que tu vas donner à ta performance, ainsi que les bénéfices symboliques associés au fait d'être *finisher*. Si la course à pied est une activité individuelle, elle est aussi sociale dans la mesure où, pendant les courses, les gens se parlent. Il y a aussi des applications qui permettent de regrouper les gens pour courir ensemble et les événements deviennent des lieux de socialisation. On ne court plus « contre », vu qu'on va doucement chercher à finir la course. On court plutôt « avec ».

Quels sont les risques et les limites de l'ultra-trail ?

En fait, l'ultra-trail est une métaphore de la vie. Tu flirtes avec la mort pour donner plus de sens à ta vie. Et tu l'exhibes. Les bénéfices symboliques sont tellement forts qu'ils génèrent trois phénomènes. Le premier,

c'est que ça amène sur ce genre d'épreuve des gens qui ne sont pas suffisamment préparés, ce qui génère des situations d'abandon, des blessures assez graves ou bien cela va renforcer des problèmes psychologiques qu'ils pensaient résoudre. Le deuxième, c'est que même blessé, tu vas t'aligner parce que tu t'es trop entraîné, tu as trop bravé de contraintes familiales, financières, temporelles et tu te dis : *« Je ne peux pas ne pas aller jusqu'au bout. »* Et le troisième problème, c'est une forme d'addiction : avant, on faisait deux ultra-trails dans l'année, maintenant ça peut monter à quatre, cinq ou six ! Ça génère des blessures en cascade, car tu ne peux plus t'en passer. Il y a une forme de surenchère permanente, qui est alimentée par le business que ça représente, et aussi par les médias. Ça crée des besoins, ça développe des imaginaires et de nouveaux codes qui font dire aux puristes que l'esprit du trail initial a disparu. À travers l'ultra-trail, on peut voir dans quelle société on vit aujourd'hui. C'est un miroir, en fait. On commence tout juste à y réfléchir, à se dire : *« N'est-ce pas une illusion tout ça, n'est-ce pas une course sans limite vouée à l'échec ? »* ◆