

**OLIVIER BESSY :
« LE COVID A AMENÉ
PLUS DE GENS À LA
COURSE À PIED,
MAIS LE PHÉNO-
MÈNE ÉTAIT DÉJÀ
LANCÉ »**



¹ "Santé physique, mentale, sociale, la course est bonne pour plein de choses, souligne le sociologue Olivier Bessy. Mais quand on est dans l'excès, c'est des blessures, des phénomènes d'addiction type bigorexie" voire pour certains des conduites dopantes".

Objectif Gard, le magazine : 15 800 personnes sont inscrites pour le Nîmes Urban Trail. La Toulouse Run Expérience, créée il y a deux ans, a réuni 35 000 coureurs. Vous êtes sociologue du sport et vous courez depuis 50 ans. Comment analysez-vous ce phénomène ?

Olivier Bessy : Cela symbolise bien l'engouement actuel pour la course à pied, que l'on retrouve quelles que soient les modalités : trail urbain, trail courte ou moyenne distance, ultras, marathons. Le phénomène est incroyable. Les podcasts se multiplient. Sur les réseaux, cela n'arrête pas. Je n'ai jamais vu ça. Quelqu'un qui ne court pas aujourd'hui se sent presque marginal. Mais je suis assez critique sur le gigantisme des manifestations. Il ne faut pas chercher à avoir le plus de participants possibles.

Vous avez consacré un article à la « folie du dosard ». Est-ce que vous avez des chiffres sur le nombre de gens qui pratiquent le running ou sur le nombre de courses organisées ?

On a aujourd'hui entre 12,5 et 14 millions de coureurs. C'est compliqué de comptabiliser. Il n'y a même pas 10 % de licenciés. Tout le monde ne fait pas de courses, certains en font plusieurs... 5 000 événements de running ont été organisés en 2024. Ils ont proposé au total 12 000 courses, dont 8 000 trails. On n'a pas encore les chiffres 2025 mais ils sont en hausse.

Beaucoup d'organismes expliquent qu'avec la pandémie, les gens se seraient remis à courir, auraient pris conscience de leur santé... Qu'en pensez-vous ?

Le Covid a eu un effet d'accélérateur, parce que quelque part courir permettait de se sentir vivant, de prendre un peu de liberté par rapport aux contraintes. Cela a amené plus de gens à la course à pied mais le phénomène était déjà lancé. Pour comprendre l'engouement actuel, il faut remonter à la première révolution de la course à pied des années 1970. Dans ces années-là, on passe de l'athlétisme à la course à pied. On sort des stades, on s'émancipe de la fédération. Les femmes se mettent à courir. Je faisais de la compétition et je voyais des gens courir pour la forme, le bien-être. Cette masse s'est testée sur des 8 km, des semi-marathons... Le marathon de New York a été créé en 1970, celui de Paris en 1976.

Vous venez de publier *Courir sans limites : la révolution de l'ultra-trail (1990-2025)*. Quand sont apparus ces coureurs de l'extrême ?

Au début des années 1990, c'est la deuxième révolution de la course à pied : courir sans limite, c'est la quête de l'extrême, de l'ailleurs. Des épreuves inédites aux formats toujours plus démesurés remplissent les calendriers des courses hors stade : ultra-marathons, 100 km, courses-aventures, ultra-trails... Cela se développe dans les années 1990, 2000, 2010 et perdure encore aujourd'hui. La pratique de l'ultra permet de vivre des sensations extrêmes en flirtant symboliquement avec la mort afin de réenchanter sa vie. Vivre ne suffit plus. Il faut se sentir exister.



Parmi la foule de gens qui courent, tous ne font pas des trails de l'extrême. Certains chaussent les baskets une fois par an pour Octobre rose...

Jogging, course ultra... Aujourd'hui, chacun va trouver chaussure à son pied. Une troisième révolution est en cours : courir responsable, courir pour des causes médicales, humanitaires, écologiques... La course à pied est un vrai miroir de la société dans le rapport à soi-même, aux autres, à la nature.

Des gens s'inscrivent en groupe pour participer au NUT. On propose de courir des marathons en duo, en relais... La course à pied n'est plus un sport individuel ?

Il y a des gens qui aiment courir seuls car ils ne sont pas obligés d'être à tel endroit à telle heure. Ils suivent un entraînement extrêmement personnalisé. Cela existe toujours mais cela s'est beaucoup vidé par rapport à la pratique en communauté où les gens se retrouvent *via* des applications internet. On est sur des groupes autoorganisés sans obligation, sans contrainte. La modalité club existe toujours mais elle a tendance à stagner. Cette sociabilité qui a progressé dans la course à pied, je pense qu'elle est due au fait qu'avec le télétravail, les gens ont perdu en sociabilité professionnelle.

Beaucoup de coureurs publient sur les réseaux sociaux leur photo, leur performance à l'issue de la course.

Dans un monde où on est plus trop valorisé, où la société est délitée, fracturée, morose, il y a, à des degrés divers, une recherche de valorisation de soi. C'est des stratégies de mise en spectacle pour échapper à la morosité ambiante.

On a aujourd'hui entre 12,5 et 14 millions de coureurs. C'est compliqué de comptabiliser. Il n'y a même pas 10 % de licenciés.

FEMMES, HOMMES, EMPLOYÉS, CADRES... QUI COURT LE PLUS ?

« Sur le jogging, on a 50 % de femmes et 50 % d'hommes, note Olivier Bessy. Mais plus l'engagement est extrême et moins les femmes sont nombreuses. » Ce n'est pas une histoire de capacité physique. Les femmes n'osent pas à cause « de stéréotypes de genre incorporés durant leur éducation à la fois familiale et à l'école ». Un short, une paire de baskets. La course à pied n'est pas le sport le plus onéreux, mais si on s'inscrit à des courses, la facture enfle. « Les marathons, au début, c'était la classe ouvrière », retrace le sociologue. Dans les années 1980, ce sont « plutôt des cadres, les professions libérales qui vont chercher dans le marathon une production de performance en lien avec leur modèle d'existence et leur engagement professionnel ». Aujourd'hui, le running touche toutes les classes sociales mais, « plus on va vers les pratiques extrêmes et plus on va retrouver des CSP+ ».

2 « *Courir sans limites : La révolution de l'ultra-trail (1990-2025)* », Olivier Bessy, Outdoor éditions.