

# UNE BATAILLE APRÈS L'AUTRE REPÈRES

Jochen Gerner

L'ÉPREUVE DU MARATHON NAÎT À L'OCCASION DES JO D'ATHÈNES DE 1896, SUR UNE IDÉE DU LINGUISTE FRANÇAIS MICHEL BRÉAL

CE 1<sup>ER</sup> MARATHON OLYMPIQUE MODERNE EST GAGNÉ PAR UN BERGER GREC, SPYRIDON LOUIS, EN 2 H 58 MIN

L'ÉTHIOPÉEN ABEBE BIKILA REMPORTE PIEDS NUS LE MARATHON OLYMPIQUE DE ROME EN 1960

LA 1<sup>RE</sup> FEMME AYANT COURU OFFICIELLEMENT UN MARATHON EST KATHRINE SWITZER, EN 1967

DEPUIS 1986, LE MARATHON DES SABLES, AU MAROC, EST LE PLUS LONG DU MONDE : 250 KM EN 6 ÉTAPES

L'INDIEN FAUJA SINGH EST LE 1<sup>ER</sup> CENTENAIRE À AVOIR TERMINÉ UN MARATHON, À TORONTO EN 2011

EN 2023, ÀLEX ROCA CAMPILLO, QUI SOUFFRE D'UNE PARALYSIE CÉRÉBRALE, EST LE 1<sup>ER</sup> ATHLÈTE HANDICAPÉ À FINIR UN MARATHON

LE KÉNYAN KELVIN KIPTUM, DÉCÉDÉ EN 2024, DÉTIENT LE RECORD DU MONDE DU MARATHON

ZURICH MARATÓ BARCELONA

LE RECORD DU MONDE FÉMININ DU MARATHON EST ACTUELLEMENT DÉTENU PAR SA COMPATRIOTE RUTH CHEPNGETICH

PLUS DE 800 MARATHONS SONT ORGANISÉS CHAQUE ANNÉE DANS LE MONDE ...

... MAÏS SEULEMENT 7 ONT LE STATUT DE WORLD MARATHON MAJOR

Conception et documentation CHIARA CARBONNET

# LES MÉTAMORPHOSES DE LA COURSE À PIED

## ENTRETIEN AVEC OLIVIER BESSY

**SOCIOLOGUE**  
Spécialiste du sport et du tourisme, il est professeur émérite à l'université de Pau et des pays de l'Adour, où il est membre du laboratoire Tree (Transitions énergétiques et environnementales). Il est l'auteur de l'ouvrage *Courir, de 1968 à nos jours* en deux volumes. Le premier, sous-titré *Courir sans entraves*, a été publié chez Cairn en 2022. Le deuxième a paru chez Outdoor Éditions, en 2025, sous le titre *Courir sans limites, la révolution de l'ultra-trail (1990-2025)*.

**De quoi parle-t-on lorsque l'on parle de course à pied ? Le jogging est-il la même chose que le running ou le footing ?**  
Il y a d'abord l'athlétisme, cette discipline normée, fédérée et institutionnalisée, qui se pratique principalement dans un cadre compétitif, sous l'égide d'un club affilié à la Fédération française d'athlétisme (FFA). Mais la course à pied recouvre de multiples modalités et se caractérise par une foule de coureurs au style libre, qui s'exercent sans référence à la norme athlétique de la FFA, et la plupart du temps hors des stades. Le jogging pourrait se définir comme une discipline qui porte en elle-même son but : on court pour courir, et on prend du plaisir à le faire. Le footing, en revanche, relève davantage d'une technique d'entraînement qui suit ou précède une séance plus musclée, même si, dans le langage courant, cela équivaut à faire un jogging à allure lente, en équilibre entre l'apport et la dépense d'oxygène. Le running est une forme d'anglicisme pour désigner la course à pied, avec un souci de performance peut-être un peu plus abouti.

**L'être humain a-t-il toujours couru ?**  
Oui, mais pas toujours de la même façon ou pour les mêmes raisons. Il est difficile de comparer la pratique de la course à pied des hommes préhistoriques, largement associée à la chasse, la défense et la guerre, avec celle que l'on pratique aujourd'hui. Impossible de ne pas également évoquer la légende de la bataille de Marathon, en 490 av. J.-C., qui veut que le messager grec Philippides a parcouru environ 40 kilomètres pour rejoindre Athènes annoncer la victoire des Grecs contre les Perses, avant de mourir d'épuisement. Cette bataille est à l'origine de l'épreuve du marathon, mais pas de sa distance. Les 42 kilomètres et 195 mètres ne sont pas liés à cet épisode historique, mais à un autre, beaucoup plus récent : pour satisfaire la famille royale britannique, le trajet du marathon des Jeux olympiques de 1908, organisés à Londres, aurait été rallongé, permettant aux coureurs de s'élancer depuis la terrasse du château de Windsor et d'arriver au bas de la loge royale du stade olympique de White City, à Londres. La course pouvait aussi être l'occasion de rencontres populaires et villageoises, avec les *fell running*, ou « courses à la montagne », qui avaient lieu dans le nord de l'Angleterre et en Écosse au XIX<sup>e</sup> siècle, mais aussi en France, dans le Béarn par exemple.

**La course est-elle universelle ?**  
Plus ou moins, car ses modalités varient fortement selon les cultures

et les époques. Chez certains peuples autochtones comme les Tarahumaras du Mexique ou les San d'Afrique australe, la course fait partie du mode de vie courant et remplit des fonctions utilitaires, comme la chasse et les déplacements – certains doivent parcourir de grandes distances pour rejoindre les villages alentour –, et cérémonielles, à l'occasion de rites ou de jeux. C'est constitutif de la manière dont ils habitent leur territoire.

**Les Jeux olympiques ont-ils contribué à propulser la course à pied comme sport populaire ?**  
Non, l'engouement pour le marathon olympien a pu éventuellement générer des vocations de compétiteurs, mais pas de coureurs ordinaires.

**Quand cette pratique s'est-elle démocratisée ?**  
Je parlerais davantage de diffusion sociale que de démocratisation, car, encore aujourd'hui, les groupes sociaux aisés ou intermédiaires sont surreprésentés parmi les coureurs, au détriment des classes plus populaires. Ce phénomène s'est amorcé autour des années 1960, alors que les loisirs se développaient, que le sport se métamorphosait et s'ouvrait à de nouveaux publics. Dans la mouvance de Mai 1968, la course à pied s'est construite socialement autour des valeurs de liberté et de plaisir. « La perf d'accord, la fête d'abord » était la devise de la revue de course à pied organisée par la revue spécialisée *Spiridon* dans ces années-là. Les courses hors stade, ouvertes aux non-compétiteurs, se sont alors développées en France : il y a eu la course pionnière de Marvejols-Mende, créée en 1973 – et qui n'était, à l'époque, pas autorisée par la Fédération française d'athlétisme –, Marseille-Cassis en 1979, le Marathon de Paris en 1976, celui du Médoc en 1985... Ces grandes épreuves populaires sortaient du carcan de la FFA.

**« Dans la mouvance de Mai 1968, la course à pied s'est construite socialement autour des valeurs de liberté et de plaisir »**

**Comment cela a-t-il évolué ?**  
À partir de la fin des années 1980, la course a pu servir à magnifier certains récits de performance et de démesure. Courir sans limites, en somme. On s'exerce dans des endroits hostiles, toujours plus loin et toujours plus longtemps. Cette quête de l'extrême s'est conjuguée à celle de l'ailleurs : il s'agissait de rechercher de l'« exotisme » en allant courir au Népal, dans le désert marocain ou dans les Andes. Le Grand Raid de La Réunion, surnommé « La Diagonale des fous » en raison de sa grande difficulté (170 kilomètres et près de 11 000 mètres de dénivelé positif), est ainsi lancé en 1989, une quinzaine d'années avant l'Ultra-Trail du Mont-Blanc (UTMB). On observe, depuis la fin des années 2010, un éclatement des pratiques de la course, avec une tension entre une recherche de l'extrême et de la performance, et une pratique plus solidaire et responsable, à l'image de la course Odyssey, en soutien à la lutte contre le cancer du sein. Une préoccupation écologique s'exprime aussi à travers le développement

d'éco-marathons et d'éco-trails, comme l'Éco-Trail de Paris ou la VVX, dans le Puy-de-Dôme. Ces courses mettent l'accent sur le respect de l'environnement (la gestion des déchets et du ravitaillement, la préservation du parcours), mais aussi sur l'accessibilité sociale, sur un fort ancrage territorial et sur des retombées économiques mieux redistribuées au territoire.

**Peut-on esquisser un profil sociologique de ces coureurs ?**  
Il est intéressant de noter les grandes différences qui séparent les coureurs d'aujourd'hui des premiers champions de marathon, tels le Tchèque Emil Zátopek ou le Français Alain Mimoun, qui venaient de milieux populaires, ouvriers, et retrouvaient dans cette discipline un engagement corporel très ascétique propre à leur milieu social d'origine. C'est à partir de la diffusion sociale de la course à pied en général et du marathon en particulier que le profil des coureurs a véritablement changé au profit des catégories socioprofessionnelles élevées, des professions libérales et des cadres supérieurs. Ces catégories de population trouveraient ainsi dans la course un prolongement de leur existence professionnelle basée sur la performance et une forte valorisation sociale. L'inscription à des marathons ou à des trails difficiles, dans ces milieux, engendre d'importants bénéfices symboliques. Sans oublier que certaines courses ont un coût d'inscription élevé et demandent parfois des déplacements lointains, donc onéreux.

**Assiste-t-on à une féminisation de la pratique ?**  
La course à pied s'est largement féminisée depuis les années 1970. Auparavant, les compétitions étaient réservées aux hommes. En 1967, Kathrine Switzer est la première femme à faire le Marathon de Boston, après avoir dû ruser avec le règlement pour s'inscrire, et il faut attendre 1984 et les Jeux olympiques de Los Angeles pour que des femmes puissent concourir. Au début des années 1980, à peine 10 % de femmes participent aux épreuves de marathon, quand elles représentent actuellement en moyenne 25 % des coureurs. Mais plus les courses deviennent « extrêmes », comme les ultra-trails, moins elles sont présentes – entre 10 et 12 %. Une sorte de plafond de verre persiste. C'est dans la pratique du jogging que l'on trouve une certaine parité. Il faut toutefois noter que plus de la moitié des coureuses déclarent avoir vécu une situation d'insécurité en courant. Face à cela, nombre d'entre elles disent adapter leurs horaires et leurs parcours ou courent en groupe plutôt que seules.

**Comment les pouvoirs publics se sont-ils adaptés à l'essor du nombre de coureurs ?**  
La Fédération française d'athlétisme a notamment mis en place le Pass prévention santé (PPS) et supprimé l'obligation de certificat médical pour les majeurs non licenciés, afin de faciliter l'inscription à certaines compétitions. Les collectivités territoriales font aussi face à des demandes d'amélioration des sols ou de la signalétique, mais aussi d'aménagement et d'éclairage de la voie publique, des parcs et des chemins périphériques pour répondre au besoin de sécurité des coureurs. Des demandes symptomatiques de l'explosion de ce phénomène de société, en France comme ailleurs. ¶

**Combien compte-t-on de coureurs aujourd'hui en France ?**  
L'édition 2025 de l'Observatoire du running, une étude produite par l'Union sport & cycle, comptabilisait 12,5 millions de coureurs pratiquant plusieurs fois dans l'année et 8 millions de pratiquants hebdomadaires. Des chiffres qui me semblent toutefois un peu sous-évalués car ils sont égaux à ceux de 2024, alors que tous les observateurs s'accordent à constater une augmentation du nombre de coureurs. Près de 4 millions de dossards de course en compétition, du trail à la course sur route en passant par le cross, ont été distribués cette même année : 2,4 millions pour les courses sur route et 1,5 million pour les trails. Obtenir des chiffres précis s'avère toutefois difficile.

**Quel est l'âge moyen de ces compétiteurs ?**  
On observe un prolongement du cycle de la vie athlétique, avec des coureurs qui pratiquent plus longtemps, bien après 50 ans, et, à l'inverse, une présence plus importante de jeunes qui s'organisent par le biais des réseaux sociaux et pour qui la course devient le moyen de se construire une identité. Les marathons et semi-marathons connaissent ainsi un grand succès chez cette catégorie de la population : à titre d'exemple, en 2025, près de 30 % des participants au marathon de Paris avaient moins de 30 ans. Et ce chiffre serait bien plus important chez les semi-marathoniens. Beaucoup de jeunes coureurs se lancent dans la préparation d'un marathon à peine un an après avoir commencé à courir. En revanche, ils ne représenteraient même pas 5 % des participants dans certaines courses extrêmes comme les ultra-trails, discipline encore associée à une forme de progression dans l'entraînement.

**La course est-elle une pratique solitaire ?**  
Souvent vécue comme une parenthèse dans le quotidien, elle le reste pour la majorité de ses adeptes, mais, depuis le Covid-19 et l'essor du télétravail, la course à pied constitue un moment de sociabilité particulier. Aujourd'hui, de plus en plus de coureurs recherchent des communautés, avec de nouveaux groupes informels, auto-organisés en dehors des clubs affiliés à la Fédération. Ces « running clubs », liés à des cafés, des restaurants ou organisés par des anonymes, fleurissent notamment dans les villes.

**Les lieux d'exercice sont-ils toujours les mêmes ?**  
Les endroits où l'on court se sont diversifiés ces cinquante dernières années. On ne court plus seulement en ville ou dans les espaces urbains, comme les parcs aménagés ou les squares, mais aussi en forêt, en montagne ou à la plage. Cette multiplication des terrains s'est accompagnée d'un élargissement des temporalités – on court de jour comme de nuit, aujourd'hui.

**Comment les pouvoirs publics se sont-ils adaptés à l'essor du nombre de coureurs ?**  
La Fédération française d'athlétisme a notamment mis en place le Pass prévention santé (PPS) et supprimé l'obligation de certificat médical pour les majeurs non licenciés, afin de faciliter l'inscription à certaines compétitions. Les collectivités territoriales font aussi face à des demandes d'amélioration des sols ou de la signalétique, mais aussi d'aménagement et d'éclairage de la voie publique, des parcs et des chemins périphériques pour répondre au besoin de sécurité des coureurs. Des demandes symptomatiques de l'explosion de ce phénomène de société, en France comme ailleurs. ¶

Propos recueillis par EMMA FLACARD

Retrouvez la chronique « C'EST LA FRANCE » par **Éric Fottorino** chaque mercredi sur **France Inter** à 13 h 50 dans **LE 13/14** présenté par **Jérôme Cadet**

en partenariat avec

## PARLONS PHILO

# COURIR EN SOI

**POURQUOI** ai-je couru et ai-je aimé cela ? Longtemps je ne me suis pas posé la question, non parce que j'ignorais la réponse, mais parce que je n'en avais aucun besoin. Courir sans raison, comme la rose qui fleurit sans autre raison que de fleurir, pour le plaisir, autant dire pour rien. Pour rien. Ou plutôt rien de toutes ces activités qu'il faut justifier par une raison, suivant la règle de fer du principe de raison suffisante. Par un intérêt bien compris, pour un gain bien ou mal acquis, pour un plaisir honorable ou désastreux, bref pour la logique obligatoire du nécessaire. Dans la vie quotidienne, nous obéissons à la nécessité des efforts pour satisfaire aux besoins. Or courir n'est pas un besoin ni une nécessité. On peut s'en passer très facilement, et si on nous serine : « Pour les trajets courts, préférez la marche ou les transports en commun », c'est précisément parce que nous n'en avons aucune envie, mais bien l'obligation réglementaire. D'ailleurs, on pourrait marcher, sans aller jusqu'à courir. On resterait aussi bien écologique en pédalant, même avec un auxiliaire électrique.

Surtout on s'épargnerait l'effort, donc très vite la fatigue, voire la souffrance. Admettons donc l'hypothèse qu'on ne court que sans raison, pour rien. Mais ce rien a beaucoup de sens et de sens différents. Je cours parce que ce geste s'avère le plus simple de tous : je n'ai besoin de rien (sauf peut-être de chaussures) pour l'accomplir. Mais sa simplicité spontanée déploie en fait un acte assez complexe : d'une jambe je me projette en avant, je me mets en déséquilibre au risque de tomber ; il faut donc que je me rattrape sur l'autre jambe, et que je recommence. J'avance pour ne pas m'affaler. J'échappe à mon équilibre. J'échappe à l'immobilité. J'ouvre un espace, en fait un monde, qui va se changer et me changer à chaque foulée. Je cours pour oublier ce qui reste derrière moi et entrer dans le possible. L'acte de la liberté primaire, première et primordiale, sans autre condition que lui-même.

Je cours, mais ce n'est pas que le monde que j'ouvre à l'extérieur. J'ouvre aussi un monde interne que jusqu'ici je ne connaissais pas. Car, dans la quotidienneté, je ne découvre dans la souffrance et le plaisir, qui m'impregnent et s'impriment en moi, me donnant l'expérience inéquivoque que cela, c'est bien moi. Ou, pour détourner la formule de Freud, ça devient *je*. Je cours donc pour devenir enfin moi, ou plutôt *je*. Non plus un *je* abstrait, fantasmé et de représentation, idéal inatteignable et imaginaire, mais éprouvé directement. Car ce *je*, non seulement je l'éprouve immédiatement, mais je suis pris par lui. Car je ne peux pas plus le fuir que je ne peux me soustraire à la douleur ou au plaisir. D'autant moins que cette prise de chair – qui prend l'autre, *je* ou elle, ma chair, puisque c'est désormais tout un –, je la veux. Je veux ma chair volontairement. Je m'inflige ma chair pour m'y atteindre enfin. Du moins, aussi longtemps que je le pourrai, que je le voudrai, que je me l'infligera. Homme de mon temps, le temps du nihilisme, je doute d'avoir une âme. Mais quand je cours, je m'en approche. Je ne cours ni pour lutter contre les autres, ni pour gagner, ni même pour prouver quoi que ce soit, à moi ou aux autres, mais pour éprouver, de loin ou de près, mon âme. ¶

## POUR ALLER PLUS LOIN

**APRÈS QUOI TU COURS ?**  
**Jean-François Dortier**  
Éditions Sciences Humaines, 2016  
Apostrophé lors de son jogging par un SDF, le directeur de *Sciences humaines* prend sa question au sérieux et se lance dans cette enquête interdisciplinaire.

**POURQUOI SE FOULER À COURIR ?**  
**Delphine Saltel**  
*Vivons heureux avant la fin du monde*, Arte radio, 2024  
Adeptes du running, la réalisatrice interroge l'obsession pour la course, son marketing, son culte de la performance...



L'acteur Tom Hanks dans *Forrest Gump* (1994) de Robert Zemeckis  
© COLLECTION CHRISTOPHEL

Je n'est pas moi, je ne suis pas lui. Il me sert, me masque et me met en scène socialement. Je n'y suis pas. Mais en courant, mon corps devient une chair : le plaisir de l'effort, la souffrance qui monte aussi, cela c'est soudain moi. Ce qui sent, ce n'est pas le corps, c'est l'âme, disait Descartes, et Michel Henry l'a démontré. Dans la durée de l'exercice de courir, je me

**JEAN-LUC MARION**  
PHILOSOPHE  
Membre de l'Académie française depuis 2008, professeur émérite de l'université Paris-Sorbonne, il a récemment publié *La Raison du sport* (Grasset, 2026).

de découvre dans la souffrance et le plaisir, qui m'impregnent et s'impriment en moi, me donnant l'expérience inéquivoque que cela, c'est bien moi. Ou, pour détourner la formule de Freud, ça devient *je*. Je cours donc pour devenir enfin moi, ou plutôt *je*. Non plus un *je* abstrait, fantasmé et de représentation, idéal inatteignable et imaginaire, mais éprouvé directement. Car ce *je*, non seulement je l'éprouve immédiatement, mais je suis pris par lui. Car je ne peux pas plus le fuir que je ne peux me soustraire à la douleur ou au plaisir. D'autant moins que cette prise de chair – qui prend l'autre, *je* ou elle, ma chair, puisque c'est désormais tout un –, je la veux. Je veux ma chair volontairement. Je m'inflige ma chair pour m'y atteindre enfin. Du moins, aussi longtemps que je le pourrai, que je le voudrai, que je me l'infligera. Homme de mon temps, le temps du nihilisme, je doute d'avoir une âme. Mais quand je cours, je m'en approche. Je ne cours ni pour lutter contre les autres, ni pour gagner, ni même pour prouver quoi que ce soit, à moi ou aux autres, mais pour éprouver, de loin ou de près, mon âme. ¶