

Running, trail et triathlon, des sports bourgeois ?

SPORT

• [Société](#)

La course à pied, le trail et le triathlon connaissent un succès croissant, jusque dans leurs formats les plus exigeants. Ces pratiques se diffusent socialement, mais leur démocratisation reste très relative.

[Sabine Loeb](#), le 5 août 2026

5 min

Commentaires

Partager

•

•

•

•

•



La hausse des dépenses consenties dans les équipements joue dans la sélection sociale : le prix moyen des chaussures de running est ainsi passé à 142 euros cette année.© GETTY/CANETTY

Les sports d'endurance ont la cote. La course à pied est passée de 8 millions de pratiquants en 2016 à 13,2 millions en 2026, selon l'Observatoire du running. Après le boom de la période du Covid, la progression s'est poursuivie.

Certains des 58 880 coureurs du Marathon de Paris cette année, soit 12,9 % de plus qu'en 2023, sont déjà tournés vers d'autres cimes et d'autres compétitions. Probablement un trail, puisque ces courses en milieu naturel connaissent un essor spectaculaire. Dans son dernier ouvrage¹, le sociologue Olivier Bessy observe que les demandes de participation aux trails sont passées de 800 000 en 2015 à 1,5 million en 2024.

44 % des néo-pratiquants du running et du trail ont moins de 24 ans, estime l'Observatoire du running. Dans le triathlon – qui combine natation, cyclisme et course –, un coureur sur cinq a débuté il y a moins d'un an, selon Opentri, éditeur d'une application d'entraînement.

Le running et le trail sont sur une pente ascendante

Evolution du nombre de pratiquants de running et trail, en millions

Source : UESC / Observatoire du running 2026

© Alternatives Économiques

Voir les données en plein écran

L'expansion de ces disciplines sportives, qui séduisent presque autant les femmes que les hommes, est-elle pour autant synonyme de démocratisation ?

Surreprésentation des classes aisées

Le sport n'est pas pratiqué de la même manière par les différentes classes sociales. L'Insee estime ainsi qu'en 2022, 70 % des personnes ne pratiquant jamais d'activité physique appartenaient à une catégorie sociale défavorisée, contre 53 % pour l'ensemble de la population.

Dans les sports d'endurance, l'écart s'accroît. Le trail en est le parfait exemple : selon Olivier Bessy, les classes favorisées représentaient, en 2009, 47 % des participants de l'Ultra-trail du Mont-Blanc (UTMB) – l'épreuve prestigieuse de

171 km avec ses 10 000 m de dénivelé positif –, alors qu'elles ne pèsent que pour 13,2 % de la population active.

« Moins la course est extrême, moins elle est longue, et plus il va y avoir un brassage social », pondère toutefois le sociologue.

Plusieurs facteurs expliquent cette surreprésentation des catégories favorisées, à commencer par l'habitus, entendu par Pierre Bourdieu comme un ensemble de dispositions sociales incorporées, ainsi que la culture corporelle qui détermine le rapport au corps, aux sensations et aux représentations jugées légitimes dans une société donnée.

Il faut en effet pouvoir se reconnaître dans ces disciplines. Malek Boukerchi, conférencier et ultra-trailer lui-même, raconte qu'une des participantes du « Projet des 42 », visant à faire courir 42 km à 42 jeunes, n'a pas parlé de l'accomplissement de son premier semi-marathon à sa famille : dans son milieu, populaire, on ne se projette pas dans la course à pied.

« C'est un problème de sens et de signification. Il existe une sorte de consonance ou de dissonance entre les valeurs, les imaginaires dominants de votre milieu et ce qui est véhiculé par la pratique », commente Olivier Bessy.

Barrières économiques

Ces dispositions culturelles s'accompagnent de variables plus concrètes : le temps et l'argent. *« Se libérer du temps, à qui est-ce réservé ? Pas à l'ouvrier ni à l'employé »,* poursuit le spécialiste de la sociologie des loisirs. Les sports d'endurance exigent un investissement régulier, peu adapté aux emplois du temps contraints.

S'y ajoute une barrière économique. *« C'est un gouffre financier »,* admet Fabio, conducteur de train et triathlète longue distance. Inscription, déplacements, hébergement, matériel et nutrition peuvent porter le coût à 3 000 euros. Le trail n'échappe pas à cette dynamique : le prix du dossard de l'UTMB s'élève à 439 euros, hors courses qualificatives.

La hausse des dépenses consenties dans les équipements témoigne aussi de cette sélection sociale : le prix moyen des chaussures de running a progressé de 40 % entre 2019 et 2026, pour atteindre 142 euros cette année, selon l'Observatoire du running 2026 [2](#).

Les chaussures achetées par les coureurs montent nettement en gamme

Evolution du prix moyen des chaussures

Source : UESC / Observatoire du running 2026

© Alternatives Économiques

Voir les données en plein écran

En outre, la pratique ne se résume pas aux grands événements internationaux, car une grande part de celle-ci s'effectue en dehors. « *Les courses restent la partie immergée de l'iceberg, 80 % de la pratique se fait en off dans la nature* », rappelle Florian Lamblin, directeur exécutif du groupe UTMB.

« *C'est ce pouvoir, ce capital temporel et social, au-delà du capital financier, qui fait que les plus aisés sont surreprésentés* », insiste Olivier Bessy.

Une sélection sociale qui passe aussi par la transmission familiale. D'après l'Insee, 53 % des personnes pratiquant une activité physique fréquente, plus de deux fois par semaine, déclarent avoir au moins un parent sportif, contre 44 % dans l'ensemble de la population. Ces mécanismes de reproduction ne sont néanmoins pas figés.

« *On observe des régularités, qui varient selon les événements, les personnes, les lieux ou les distances* », nuance le sociologue.

Société de la performance

Le discours fréquent sur le dépassement de soi renvoie à un idéal méritocratique. « *Plus on travaille, plus on va réussir. C'est une croyance assez forte chez les pratiquants* », décrypte le philosophe Raphaël Verchère. S'inscrire à un triathlon longue distance ou un ultra-trail relève également d'une quête de reconnaissance symbolique.

« *Ils peuvent en tirer une image positive, des profits symboliques à travers lesquels ils vont se valoriser socialement* », ajoute Olivier Bessy.

Mais l'effort ne revêt pas le même sens partout. Raphaël Verchère souligne que, dans certains milieux, il est davantage associé à une utilité immédiate : « *Il doit permettre d'accomplir un but, d'être productif.* »

Cette valorisation s'inscrit en effet dans une société où la performance, la mesure et l'optimisation occupent une place croissante. L'amateur de distances extrêmes agit selon certains codes de l'entrepreneur : il planifie, organise et rationalise.

« *On va retrouver la même manière d'aborder ses objectifs que celle d'un cadre face à une tâche professionnelle* », constate le docteur en philosophie.

Jean-Michel Faure, sociologue du sport, établissait déjà en 1987 une homologie entre l'éthique puritaine du marathonien et l'esprit du capitalisme, pouvant conduire à la blessure ou au burn-out. Certains sociologues y voient une pratique ascétique, fondée sur le dépassement de soi. « *La rétribution viendra parce qu'on a franchi plein d'étapes, qu'on s'est fait violence. On va se sentir joyeux. La joie, pour Spinoza, c'est la puissance d'exister* », note Raphaël Verchère.

À mesure que les imaginaires liés aux compétitions extrêmes se répandent, ces sports d'endurance se diffusent socialement, sans effacer les inégalités d'accès. « *Ils disent quelque chose de notre temps* », conclut le philosophe.

Salut, cet article d'Alternatives Économiques devrait t'intéresser ! https://www.alternatives-economiques.fr/running-trail-et-triathlon-des-sports-bourgeois_05-08-2026?utm_source=partage&utm_content=mail