



## Ils courent, ils courent... les Français

LE MONDE

Plus qu'un sport, la running serait un palliatif à nos vies surchargées. Mais, entre obsession du bien-être et culte de la performance, l'existentialiste en baskets pourrait s'en mordre les mollets.



A u cœur de la multitude grouillante des centres-villes comme dans les allées ombragées des sous-bois, il va bientôt devenir difficile de croiser quelqu'un qui marche. Montre connectée au poignet ou smartphone accroché aux biceps, aussi bien à l'aube qu'au crépuscule, des légions de coureurs multicolores s'adonnent à un rituel cadencé : la course à pied, devenue « le running ».

En France, selon une étude réalisée par l'agence de communication Sportlab en mars, 16,5 millions de personnes (25 % de la population) pratiquent plus ou moins régulièrement cette activité qui oblige à sautiller nerveusement au passage piéton, lorsque le petit bonhomme est au rouge. Rien qu'entre 2015 et 2016, un million de coureurs sont venus s'ajouter à cette confraternité de la foulée qui possède son jargon et se retrouve ponctuellement autour de rendez-vous emblématiques : marathon de New York, marathon des Sables, la Parisienne...

« Quand on court, on mobilise les mêmes ressources que l'homme de l'âge de pierre et on se sent à nouveau exister, vivant, envahi par une bonne fatigue. » David Le breton, chercheur  
Ayant pris un virage résolument mercantile, la discipline a désormais ses applis de référence (Runtastic, Runkeeper), son documentaire emblématique ( *Free to Run*, de Pierre Morath ), et depuis peu son magazine pop-culturel ( *The Running Heroes Society* ). « Avec l'Américain Steve Prefontaine [1951-1975], le running a même son James Dean. C'était un champion hypercharismatique, beau comme une rockstar. Son truc, c'était d'aller tout le temps à fond pendant les courses. Il est mort à 24 ans dans un accident de voiture » , explique Mathieu Le Maux, auteur du *Dico du running* (Flammarion, 2014). Le « Pre », qui a donné son



[Visualiser l'article](#)

nom à un meeting d'athlétisme à Eugene, dans l'Oregon, a largement contribué à l'essor de la course à pied aux Etats-Unis. Et sous l'influence de la culture américaine, l'antique footing, auquel on s'adonnait en solo les lendemains de soirée trop arrosée en traînant un peu la patte, a laissé progressivement la place à cette activité spartiate, ingrate à certains égards, sorte de combat contre soi-même dominé par l'obsession du « chrono ».

*« On vit dans une société où le corps est occulté : le matin on s'assoit dans sa voiture, puis on s'assoit devant son ordinateur, et enfin on finit par s'asseoir devant la télé. Cette humanité assise est minée par la fatigue nerveuse. Si ce sport a autant de succès, c'est qu'il est le moyen le plus simple d'échapper à la sédentarité, de revenir à l'élémentaire du souffle. Quand on court, on mobilise les mêmes ressources que l'homme de l'âge de pierre et on se sent à nouveau exister, vivant, envahi par une bonne fatigue »*, explique le chercheur David Le Breton, auteur de *Disparaître de soi* (Editions Métailié, 2015).

www.lemonde.fr  
Pays : France  
Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)



De fait, la course ne se limite pas à une simple pratique sportive qui permettrait de toucher du doigt le frisson du professionnalisme, mais peut être envisagée comme une nouvelle ascèse, une forme d'existentialisme de la sueur dont l'émergence serait intimement liée à la société des écrans. « *Je peux passer un an sans prendre de vacances et pourtant, grâce à la course, je ne me sens jamais fatigué. Le running, cela permet*

[Visualiser l'article](#)

de maintenir un bon équilibre entre réel et virtuel, de gérer les effets néfastes de la société technologique », assure Alexandre Jouanne, qui travaille dans la communication.

Alors que le trentenaire des années 1970 était occupé à fumer des pétards en écoutant du Janis Joplin, celui des années 2010 gère son quotidien comme la barre de vie de Super Mario. Chaque brique dilapidée doit en rapporter, au minimum, une autre. « *On travaille comme des fous, alors il faut trouver un palliatif. Moi, le running m'apporte beaucoup de réconfort, de calme, et libère ma créativité. C'est pour ça que je cours systématiquement avant de faire une présentation devant le comité de direction* », confie Cyrille Kittel, directeur marketing d'Interflora. La discipline se retrouve donc aujourd'hui au cœur d'un vaste processus de gestion de l'anxiété et de réassurance qui concerne autant le corps que l'esprit.

### Un corps-à-corps sensuel avec la ville

Même si certains coureurs récusent cette approche, nombreux sont ceux qui décrivent leur pratique comme une sorte de toxicomanie bénéfique, permettant de se procurer un cocktail de drogues légales : endorphine (plaisir, euphorie), dopamine (augmentation de la vigilance, baisse de la sensation de fatigue), noradrénaline (diminution de la graisse). Libérées par le corps durant la course, ces hormones plongent le coureur dans un état parfois proche de l'extase. « *Quand j'arrive à courir vite, sans effort, j'ai l'impression de voler. C'est très agréable* », explique Alexandra Piedigrossi, une traileuse de 42 ans. « *Tu n'as même plus besoin de prendre l'apéro* », ajoute Mathieu Le Maux.

Porté par la chimie interne et les nappes de musique qui s'échappent de son baladeur, le coureur s'adonne à un corps-à-corps sensuel avec la ville, comme s'il était un gamète qui aurait pour mission d'ensemencer les trottoirs. Cette transcendance physique se double aujourd'hui, de plus en plus souvent, d'une dimension sociale inédite. A l'initiative de grands équipementiers sportifs, le running en bande connaît aujourd'hui un boom sans précédent. Ce néotribalisme sportif se nourrit en premier lieu du sentiment d'appartenance à un quartier ou à un clan, dont les foulées permettraient de conjurer collectivement l'isolement urbain. A cela s'ajoute une revendication territoriale proche de celle que l'on trouve dans les « gangs », à ce détail près qu'elle est ici théâtralisée.

« J'ai récemment fait un trail hyper dur au Pays basque. Mes jambes avaient doublé de volume, elles étaient détruites. Mais j'ai quand même fini. » Alexandra Piedigrossi, une traileuse de 42 ans

Partant du constat que l'espace urbain pouvait bien souvent se montrer hostile aux femmes, Julie Aubert a lancé, en 2014, le collectif Mademoiselle Run, pour que les filles puissent courir entre elles. Comme chez les Alcooliques Anonymes, chaque participante doit se présenter aux autres en énonçant son prénom, avant de commencer à courir. L'initiative est plutôt louable dans un milieu où les gens ont tendance à se définir au travers de formules telles que : « *Bonjour, je cours le marathon en trois heures dix.* » « *Contrairement à ce qu'on croit, ce n'est pas une activité solitaire, mais un moment de partage qui crée du lien social. A la fin, j'oblige aussi les filles à se dire au revoir* », précise Julie Aubert.

Celle qui a fait de son collectif une start-up en plein développement, monétisant son groupe auprès d'annonceurs, voit le running comme un outil de réalisation de la femme, une fierté en mouvement qui paraderait au nez des injustices. « *Pour moi, c'est clairement une activité féministe. Quand on parcourt la ville en groupe, on entend souvent des remarques sexistes du genre : "Allez, cours ma grosse !" Courir en bande, ça permet de dépasser tout ça. Au bout d'un moment, les filles gagnent en confiance, elles se lâchent, deviennent plus entreprenantes. Le fait qu'elles prennent du temps pour elles n'est d'ailleurs pas toujours très bien vécu par les conjoints. On a déjà eu une dizaine de divorces* », confie Julie, toute fière de mettre en avant les effets « positifs » de cette pratique qui « *rend heureux* ».



[Visualiser l'article](#)

Ainsi élevé au rang d'existentialisme, le running peut alors vite devenir dévorant. Cette manière d'envisager le sport comme une raison d'être a été diagnostiquée par les universitaires Carl Cederström et André Spicer sous le nom de « syndrome du bien-être » – objet d'un ouvrage du même nom paru en avril (L'Echappée, 176 pages, 15 euros) –, une sorte de néo-hygiénisme aux allures de diktat moral. La course à pied participe ainsi d'un impératif de maximisation de soi beaucoup moins cool qu'il n'y paraît. Accentuée par la mesure perpétuelle, la performance érigée en valeur cardinale débouche bien souvent sur un cul-de-sac traumatique.



Dans la chanson de geste des adeptes du sport, le chapitre « blessure » tient logiquement une place de choix, stigmate d'une bravoure jusqu'au-boutiste qui oblige à ne jamais renoncer. « *Mes deux ménisques ont pété. Du coup, je suis obligé de me faire injecter du gel pour continuer à courir, sinon je tourne en rond chez moi* », explique Yannick Suhaire, coursier de son état. « *J'ai récemment fait un trail hyper dur au Pays basque. Mes jambes avaient doublé de volume, elles étaient détruites. Mais j'ai quand même fini* », ajoute Alexandra Piedigrossi, qui a continué à s'entraîner intensivement durant ses grossesses.

Parfois, au bout de cet étonnant parcours de mortification, l'existentialiste en baskets se rend compte qu'il court moins derrière un idéal de vie que derrière les impératifs de l'époque. Et c'est dans une pratique plus simple qu'il retrouve une forme d'épanouissement. « *J'ai arrêté d'utiliser toutes ces applications qui ne servent qu'à te redire que tu es bien passé là où tu es passé. Maintenant je cours seul, en levant la tête, en observant la ville autour de moi. Et je me sens beaucoup plus heureux* », conclut Mathieu Le Maux, pionnier d'un running qui aurait enfin bouclé la boucle de la complexité, pour revenir à sa candeur originelle.

#### Promotion marathon

Tout cadre qui se respecte doit désormais afficher sa passion pour le running et profiter de la moindre pause pour peaufiner sa préparation du prochain marathon interbranches. Synthétisant à elle seule les valeurs compétitives de l'entreprise, la course est devenue un outil de valorisation sociale à la mode. De fait, il est aujourd'hui extrêmement bien vu de mettre en avant sa pratique sur son CV. « *Moi, je pose systématiquement*



[Visualiser l'article](#)

*la question aux candidats à qui je fais passer des entretiens de recrutement. J'ai récemment embauché une personne parce qu'elle m'a dit qu'elle venait de faire un 10 km »* , explique Cyrille Kittel, directeur marketing d'Interflora et fondateur du Digital Runners Club .

Sur le modèle du Paris Running Club, créé en 2008, ce nouveau réseau d'influence réunit, autour de deux entraînements hebdomadaires à Paris, 500 décideurs du numérique triés sur le volet. « *Je suis parti du constat qu'on faisait beaucoup de relationnel autour de petits fours et de coupes de champagne et je me suis dit : pourquoi ne pas utiliser le temps de la course à des discussions pro... On s'échange des informations dans une ambiance décontractée, loin des codes de l'entreprise. D'une certaine manière, le running, c'est un peu le nouveau golf* » , conclut Cyrille Kittel, qui vient juste d'ouvrir une nouvelle antenne du Digital Runners Club à Lyon. Conclusion : si vous voulez faire des affaires, il est désormais indispensable d'avoir du souffle.

Allô docteur

Les conseils du docteur Roland [Krzentowski](#) médecin du sport et président du centre médico-sportif Mon Stade [www.monstade.fr](http://www.monstade.fr)

Consulter

La sédentarité provoque un risque majeur de développer des maladies chroniques, c'est donc une très bonne idée de se mettre à courir, et ce à tout âge. C'est aussi l'occasion de faire un bilan médical, annuellement si vous êtes une femme de plus de 45 ans ou un homme de plus de 35 ans – un rendez-vous encore plus nécessaire pour les adeptes d'une pratique intensive.

Organiser son confort

Eviter les shorts dont le tissu irrite l'entrejambe ou les chaussettes à couture dont les frottements pourraient provoquer une inflammation de la peau (presque un impératif pour les diabétiques) ; choisir des chaussures ni trop serrées ni trop grandes et un maillot le plus respirant possible ; prévoir un bandeau sur le front.

Adapter sa musculation

Le coureur a besoin de mollets forts, ils lui serviront de propulseurs et lui éviteront d'« attaquer » du talon, très mauvais pour les tendons d'Achille. Exercice : dans un escalier, se positionner sur le rebord d'une marche en faisant dépasser les talons, puis se mettre en équilibre sur la pointe des pieds et lâcher la rampe. Afin de ne pas trop solliciter ses genoux, renforcer ses quadriceps (les muscles au-dessus du genou), cela protège le tendon rotulien. Exercice : monter un escalier deux à deux, puis quatre à quatre. Avoir un bon contrôle du tronc, une bonne posture qui stabilise son maintien. Exercice : faire travailler abdos et lombaires.