

La course à la course

Par **Jonas Creteur**

Les 45.000 dossards des 20 km de Bruxelles ont trouvé preneurs en quelques heures. Pourquoi un tel engouement pour les courses, du dix kilomètres au marathon? Près de chez soi comme à l'autre bout du monde?

La réponse de Wim Lagae tient en une phrase courte: «La course à pied, c'est plus que du sport», résume ce professeur de marketing sportif à la KU Leuven, lui-même grand adepte de la discipline. A tel point que le «phénomène running» a gagné toute la planète. Et que des chercheurs se sont mis à l'étudier. Le sociologue du sport Jeroen Scheerder (KU Leuven), notamment, prépare un livre sur cette tendance qu'il scrute depuis plusieurs années. Ainsi, il a pu estimer que le nombre de personnes qui pratiquent la course à pied au moins une fois par an est aussi élevé que le nombre de personnes âgées de 15 à 85 ans membres d'un club sportif en Flandre. Et que 41% des adultes sportifs courent (chiffre 2019). «L'augmentation est considérable par rapport à 1979 où ils n'étaient que 4%, précise-t-il. Même les

jeunes se sont pris au jeu! En 2019, un quart des élèves de l'enseignement secondaire flamand pratiquaient la course à pied, alors qu'ils n'étaient que 4% en 1989. La pandémie de Covid a renforcé l'enthousiasme. Alors que les sports d'équipe étaient à l'arrêt, les sports individuels comme le running ont prospéré.»

Les quatre vagues de la folie du running

L'engouement pour cette discipline n'est pas neuf. Il est le résultat d'une évolution de plusieurs décennies, qui se décompose en quatre vagues historiques. «Dans les années 1970 et 1980, la première vague, celle des cadres trentenaires qui se

26.000 marathoniens non professionnels ont été comptabilisés en Belgique.

consacrent pleinement à leur carrière, a fait passer la course à pied des pistes d'athlétisme à la rue», analyse le sociologue. Ensuite, il y a eu l'arrivée des programmes «Start to Run» en Flandre puis «Je cours pour ma forme» en Wallonie dans les années 2000 et 2010, «une initiative qui s'adressait principalement aux femmes et aux seniors et qui mettait l'accent sur la forme physique et le plaisir».

La troisième vague est celle que Jeroen Scheerder nomme la «festivalisation», lors de laquelle «les milléniaux ont transformé les courses en fêtes ou en événements, pendant qu'émergeaient par ailleurs les trails urbains ou les parcours à travers des hôtels de ville ou des musées». Enfin, la génération Yolo («On ne vit qu'une fois») s'est inscrite à des marathons, des ultra-trails ou des courses dans le désert. «Ceux-là sont animés par une mentalité de *bucket list* – une liste de choses à accomplir – mais ne sont pas toujours des coureurs assidus, décrit le professeur de la KU Leuven. Demain, ils se relanceront peut-être un nouveau défi en tentant un triathlon ou l'ascension du Kilimandjaro.»

Ces vagues coïncident avec des changements sociétaux. Voici encore 50 ou ...



... 60 ans, la course à pied était un sport masculin. Aujourd'hui, les statistiques montrent que les femmes courent autant que les hommes. «Cela reflète l'essor mondial des sports féminins, dont le running, commente Bart Vanreusel, professeur émérite de sociologie du sport à la KU Leuven. Nous venons de loin: Kathrine Switzer fut la première femme à courir le marathon de Boston en 1967, incognito, dans une tenue qui dissimulait ses formes féminines. Les femmes ne seront autorisées à participer officiellement à cette course que cinq ans plus tard. L'un des responsables de l'événement l'a tout de même remarquée et a tenté de l'écarter de la course, mais il a été plaqué au sol par le compagnon de la coureuse, un ancien joueur de football américain, qui courait à ses côtés.»

Courir le marathon, comme prendre un café

Les marathons, surtout, sont devenus le Graal. Tout le monde semble désormais en courir, une affirmation nuancée par

Jeroen Scheerder: «Cela représente toujours moins de 2% des coureurs récréatifs. La Belgique compte environ 26.000 marathoniens, répartis sur une quinzaine de courses à travers le pays, mais surtout en Flandre. Certains participent à plusieurs courses et les chiffres incluent un faible pourcentage de participants étrangers. D'autre part, il faut ajouter les Belges qui courent un marathon à l'étranger, même s'ils sont peu nombreux, quelques centaines tout au plus. Le Belge moyen préfère courir près de chez lui.»

Pourtant, la progression est indéniable. «Il y a 20 ans, nous étions moins de 2.000 marathoniens», déclare le sociologue. L'année dernière, les quatre plus grands marathons de Belgique –Anvers, Bruges, Bruxelles et Gand– ont attiré plus de 12.800 participants. Cette année, les Championnats d'Europe de Louvain ont également battu un record belge avec 9.648 inscrits. «De beaux chiffres, mais de la petite bière comparée aux marathons de Berlin, Londres ou New York, auxquels prennent part de 30.000 à plus de

Le Marathon des sables attire un millier de personnes pour courir 270 kilomètres en six jours dans le désert marocain.



GETTY

Mentionner sur son CV la participation à un marathon est un signe de persévérance et de discipline apprécié des employeurs.

50.000 coureurs, ajoute-t-il. Les compétitions sur de plus courtes distances attirent beaucoup plus de participants. Les 10 miles d'Anvers et les 20 km de Bruxelles (qui ont lieu le dimanche 25 mai) mobilisent chacun 40.000 coureurs.»

Logiquement, les frais d'inscription augmentent de manière proportionnelle: de 36 euros pour les 10 miles d'Anvers à 130 euros pour les championnats d'Europe de Louvain, mais cela ne rebute pas les *afficionados*. Wim Lagae compare cela au café du Caffè Florian sur la place Saint-Marc à Venise: «Le café n'y est pas meilleur qu'à la maison, mais on paie pour l'expérience. Cela correspond au passage d'une économie de services à une économie de l'expérience, qui s'opère depuis quinze ans. C'est pareil pour un marathon. En mars, j'ai couru celui de Gand, sur un parcours magnifique à travers le centre-ville et dans une atmosphère merveilleuse. De plus, un jour comme celui-là, on se sent pousser des ailes et l'on va plus loin dans ses réserves que les jours d'entraînement. C'est le point final d'un voyage qu'on vit

depuis des mois. Atteindre la ligne d'arrivée dans les temps espérés procure une énorme satisfaction.»

Escapistes et extensionnistes

Bart Vanreusel, qui a aussi participé à plusieurs marathons, pointe l'expérience collective: «J'appelle parfois un marathon "le Saint-Jacques-de-Compostelle des croyants en la santé". Tout comme les pèlerinages avaient une fonction sociale et spirituelle, ces courses jouent un rôle similaire. Il ne s'agit pas seulement d'un accomplissement individuel, mais d'une souffrance commune. Ce sentiment n'est pas seulement ressenti par les participants, mais aussi par les habitants de la région, les supporters. A Louvain, j'ai vu certains acclamer aussi bruyamment le 7.000^e coureur que le vainqueur. Dans une société individualisée, cela crée de la cohésion sociale. On vit une période marquée par le changement climatique, les tensions géopolitiques, l'incertitude économique: ce sont des questions sur lesquelles nous avons peu de prise en tant qu'individus. Notre corps, en revanche, nous pouvons le contrôler. Nous choisissons de faire de l'exercice, de discipliner notre vie. Cela donne une structure à la vie.»

Pour affiner sa typologie, Jeroen Scheerder distingue deux types de coureurs: les escapistes et les extensionnistes. «Les escapistes considèrent le running sur de longues distances, comme une échappatoire à la vie quotidienne et monotone. Ils recherchent un sens à la course tranquille, sûre et solitaire. Les extensionnistes, au contraire, considèrent la course à pied comme un prolongement de leur vie quotidienne. Ils courent après les temps et les exploits, et veulent se démarquer. C'est pourquoi l'application Strava est si populaire, comme un Instagram et un Facebook pour les athlètes. Certains ont l'impression que sans un post Strava, ils n'ont rien fait. Ou qu'ils n'existent pas.»

La course à pied est ainsi devenue un symbole de statut social, comme l'était par le passé le fait de garer une voiture de luxe dans l'allée devant sa maison. «Aujourd'hui, il s'agit de courir un marathon ou d'accomplir un autre exploit sportif extrême, confirme Bart Vanreusel. Certains l'inscrivent même sur leur CV! Pourquoi? Parce qu'ils veulent montrer qu'ils ont de la discipline et sont persévérants. Les employeurs apprécient cela.» ...





Aujourd'hui, les femmes courent autant que les hommes.

voulant que si tout le monde fait de l'exercice, tout le monde sera en bonne santé. L'obésité est beaucoup plus complexe. Elle est liée aux habitudes alimentaires, aux facteurs socio-économiques et à l'accès à un mode de vie sain. Tout le monde n'a pas les moyens de s'offrir des légumes bio. Encore moins de payer 130 euros et plus, pour prendre le départ d'un marathon. Le sport fait partie de la solution, mais il n'est pas une panacée.»

Le retour de l'homo ludens

Sandra Meeuwssen, philosophe du sport, rejoint Bart Vanreusel. Elle plaide pour une évalorisation de l'homo ludens, l'homme qui joue, un concept de l'historien Johan Huizinga. «Le sport nous libère de nos obligations professionnelles et familiales et peut faire ressortir le meilleur de nous-mêmes. Mais la démesure nous guette, avertit-elle. De nos jours, les gens courent un kilomètre de plus, mais ils le font surtout pour Strava. C'est littéralement une course. Surtout chez les jeunes qui grandissent dans un monde en ligne où chaque réussite est partagée et jugée. Pour certains, le sport est une obligation sociale. On le fait pour appartenir à un groupe, pas parce qu'on l'apprécie.»

La philosophe se réfère à la psychanalyse de Sigmund Freud et de Jacques Lacan. «Pour certains, le sport compense les déficits de la vie quotidienne: manque de reconnaissance au travail, mariage raté, enfance décevante. Il devient un univers symbolique dans lequel se projettent des désirs inassouvis, parfois même des envies et des pulsions libidineuses. Il offre une satisfaction, mais elle est temporaire et ne répond pas à un besoin existentiel profond. C'est le pouvoir du marketing sportif et de notre économie axée sur la performance.»

Pour elle, cette course à la course s'inscrit dans le cadre du néolibéralisme: «Notre économie utilise le sport pour promouvoir la forme physique. Cela crée une morale disciplinaire: vous devez toujours être disponible. L'objectif n'est pas seulement la santé, mais aussi la productivité. Mais les limites sont souvent franchies et pour masquer cela, on parle alors de dépasser ses limites.» Elle introduit alors le concept de biopolitique: «Il s'agit de la manière dont la politique

... Running et classe moyenne

Il en résulte un contraste frappant: bien que la course à pied ne nécessite qu'un équipement léger –il suffit d'avoir une paire de chaussures de course et une tenue–, les prix ne sont pas démocratiques. Jeroen Scheerder se réfère à sa pyramide des statuts sociaux du sport. Entre les sports de la «classe supérieure» (golf ou ski) et ceux de la «classe inférieure» (football, zumba), la course à pied de loisir fait partie des sports de la «classe moyenne», aux côtés du cyclotourisme et de la randonnée. Le jogging en club tend même à faire partie de la «classe moyenne supérieure», bien qu'elle ne représente que 1,7% des athlètes adultes.

La course à pied ne serait-elle pas «populaire»? «Le modèle commercial, avec des frais d'inscription élevés pour de nombreuses courses, peut exclure les classes sociales inférieures», déclare le Pr. Scheerder. De son côté, Bart Vanreusel pointe du doigt les excès: «Le sport devrait être une source de plaisir, et non une question de statut ou de pression sociale. En raison de cette appréciation extrême de la condition physique, après le fossé entre riches et pauvres, il existe aujourd'hui une dichotomie entre ceux qui sont "en forme et forts" et ceux qui ne le sont pas. Paradoxalement, malgré un engouement sportif sans précédent, les taux d'obésité augmentent de façon alarmante. Le risque est que les personnes qui ne sont pas en forme soient stigmatisées et discriminées. Il ne faut pas tomber dans le piège du raisonnement simpliste

«Atteindre la ligne d'arrivée dans les temps espérés procure une énorme satisfaction.»

occidentale a intérêt à discipliner et à contrôler nos corps. Ceux qui ne peuvent ou ne veulent pas se conformer à la norme sont mis à l'écart, tant sur le plan social qu'économique. L'homo ludens est de plus en plus remplacé par un homo economicus. Cela a des conséquences: blessures, problèmes mentaux et perte d'emploi. Cela coûte également très cher à la société, même si les décideurs politiques tentent de le dissimuler en présentant des modèles ronflants sur l'effet du sport sur la santé.»

Observateur avisé, Jeroen Scheerder met en garde contre la normalisation des extrêmes. Le discours médiatique ou les vidéos des influenceurs suggèrent en effet, de plus en plus fréquemment et ouvertement, que courir un marathon n'est pas suffisant. «Il faut faire une course de 270 kilomètres dans le désert, comme le Marathon des sables. Cela donne une image déformée. Les jeunes, ainsi que les quadragénaires et les quinquagénaires qui veulent soudainement courir un marathon après des années d'inactivité, se forcent, se blessent ou ont même des problèmes cardiaques.»

Le miroir de l'époque

L'engouement belge pour le running est un miroir de notre époque: une célébration de la vitalité, une chasse au statut, une quête de sens. Mais la question reste entière: comment concilier la recherche de l'accomplissement et le besoin de s'amuser? Sandra Meeuwssen préconise l'introspection: «Posez-vous la question: pourquoi fais-je cela? Cela me fait-il du bien? Qu'est-ce que je sacrifie? Si la course à pied passe avant votre famille ou votre travail, c'est risqué. Trouvez des personnes qui partagent vos idées et qui respectent vos limites.»

Bart Vanreusel abonde: «Ceux qui sont vraiment passionnés par la course à pied et qui veulent se lancer dans un marathon, qu'ils le fassent. Mais l'idée qu'il faut courir un marathon pour être en bonne santé et heureux est un mythe. Le jogging dans un parc, les longues promenades à pied ou à vélo sont tout aussi valables. Ou si vous n'êtes pas sportif: chanter dans une chorale, jouer dans un groupe, faire du jardinage... Peu importe, pourvu que vous y preniez plaisir.»

La vie est un marathon. Chacun y fait sa propre course. Et dans un monde qui veut aller de plus en plus vite, trouver son propre rythme est le véritable défi. ●

L'inaperçu Grand écart



“ Bruges n'était même pas bon. Face aux micros, le capitaine Hans Vanaken et le coach Nicky Hayden confirment d'ailleurs que le Club est loin d'avoir livré sa meilleure prestation d'une saison tirée en longueur et finie sur les rotules. Le service minimum suffit toutefois à planter trois roses au fond des filets de Colin Coosemans en même pas trois quarts d'heure, puis à protéger ceux défendus par Nordin Jackers sans jamais vraiment trembler jusqu'à la fin du match.

La taille de l'écart entre les deux rivaux historiques du football belge en est donc là: Bruges vient gagner au Lotto Park presque sans forcer. Comme une victoire sans relief acquise en déplacement à Saint-Trond ou à Malines. Le «Topper» n'a plus de saveur.

Lors de sa grande tournée médiatique du début du mois de mai, Wouter Vandenhautte a évidemment parlé de tout ça. Du fossé avec Bruges qu'il résume en un raisonnement tout simple. Forcément simpliste. Les Blauw en Zwart ont simplement bien plus d'argent que les Mauves. Impossible donc de s'aligner sur des profils comme celui d'Igor Thiago, arrivé de Ludogorets pour une dizaine de millions et revendu au triple aux Anglais de Brentford. Ou celui d'Ardon Jashari, gaucher suisse facturé à six millions d'euros et déjà devenu le meilleur milieu de terrain du championnat. Wouter Vandenhautte l'affirme: Anderlecht les avait vus. La belle affaire. A quoi bon prendre la peine de repérer des joueurs hors de sa portée? Les recruteurs des Bruxellois connaissaient forcément aussi Kylian Mbappé. Quel dommage de ne pas avoir sauté sur l'opportunité quand il est arrivé en fin de contrat au PSG.

Sur l'échiquier du football belge, Anderlecht ne sait plus où se placer.

Les Mauves veulent courir avant de reprendre une véritable marche en avant. L'an dernier, en offrant des contrats importants à des trentenaires sur le déclin mais toujours au-delà du niveau du championnat, le Sporting a tenté le tout pour le tout pour retrouver le titre. Cela a coûté cher et n'a finalement rapporté qu'une troisième place. Un an plus tard, les contrats de Thorgan Hazard, Mats Rits ou Jan Vertonghen pèsent lourd dans une balance financière à laquelle s'est également greffé Leander Dendoncker.

Cet été, Anderlecht devra encore changer. Avec Olivier Renard en directeur sportif, sous les ordres de Tim Borguet tout juste propulsé CEO Sports, sans oublier de prendre en compte l'avis du directeur technique Thibault Dochy, ancien responsable légal récompensé sportivement de son bon travail dans un domaine extrasportif, du directeur du recrutement Dries Belaen, ainsi que d'un Peter Verbeke officiellement à l'académie mais qu'on dit toujours influent aux oreilles de Wouter Vandenhautte. Or, le grand patron aura le dernier mot, car on a rarement vu président non exécutif si influent sur le mercato de ses couleurs.

Longtemps, Anderlecht a dit s'inspirer de ses amis de l'Ajax Amsterdam, référence de football léché au nord de la frontière. Inspirateur des Ajacides, Johan Cruyff aimait dire que «jouer au football est simple. Mais jouer simple est la chose la plus difficile du monde.» Les Mauves devraient peut-être y réfléchir. Parce que pour bien diriger, il faut peut-être que l'organigramme ne soit pas trop compliqué.

Guillaume Gautier est journaliste au Vif.