

07

L'univers de la course

« Ma pratique de la course à pied, c'est quand même plutôt le trail. J'aime bien le côté nature, paysage et tout. Après, je suis aussi un peu sportif dans l'âme, j'ai un peu l'esprit de compét'. [...] Quand je me lance dans un truc en général je vais au bout et j'aime bien gagner. Et ça, dans la course, je le retrouve un peu quand je vais faire une course organisée, quand je vais faire un trail, et me mettre un petit défi sur une distance. [...] C'est plus compét' contre soi que contre les autres parce que d'abord sur une distance un peu longue ou que t'as pas l'habitude de faire, le défi c'est d'abord de terminer. [...] Après dans mon quotidien, le trail, j'en fais pas tant que ça. [...] Les montagnes, c'est pas à côté [...] ça demande des déplacements et un peu d'organisation [...] mais au quotidien du coup, je vais plus courir en ville, dans un parc ou à la limite en campagne sur des chemins. Mais c'est pas tout à fait du trail. Mais ça me permet de garder la forme et de m'entraîner si j'ai une course. »

(Homme de 42 ans, cadre supérieur ; propos recueillis par l'auteur du chapitre.)



Méthodologie

Ce chapitre présente les activités dites de course, qu'il s'agisse de la course de fond, du jogging/footing, du running ou de l'ultra-trail en passant par le marathon. « Courir » réunit ici 15 activités déclarées dans l'enquête (tableau ci-dessous). À titre comparatif, et seulement en ordre de grandeur, quelques éléments seront apportés à propos des courses athlétiques (4 grandes activités). Notons également que si courir sur un tapis roulant relève bien d'une forme de course, cette activité n'est pas prise en compte dans les regroupements familiaux opérés¹.

Composition des deux grandes familles d'activités de course à pied

Courir	Course athlétique
Jogging/footing/course à pied/running ; course de fond - marathon ; trail ; ultra-trail ; course d'orientation ; course ludique ou à obstacles ; course d'obstacles ; course longue distance ; crosscountry/cross (à pied) ; course à pied sur route - course de demi-fond - semi-marathon ; autre type de course	Sprint ; course de haies ; course de relais ; course de vitesse

* L'ensemble des tableaux détaillés de l'enquête ENPPS par univers ainsi que d'autres résultats complémentaires sont disponibles sur le site de l'INJEP (www.injep.fr).

¹ Le tapis roulant a été catégorisé comme appartenant à la famille des activités dites de fitness et représenté, en ordre de grandeur, environ 0,6 million de pratiquants.

La course à pied s'est depuis longtemps diffusée, voire massifiée, notamment parce qu'elle a su se diversifier. Même si le running demeure de loin l'activité de course à pied la plus pratiquée, avec 6 millions de coureurs réguliers, la diffusion du trail-running depuis une vingtaine d'années a permis à certains adeptes de l'effort, de la dépense physique et de la compétition d'allier ces goûts ascétiques à des valeurs plus contemplatives de proximité avec la nature ou de recherche d'aventure. Bien que peu coûteuse en apparence, la course à pied ne s'est pourtant pas totalement démocratisée et reste majoritairement le fait d'hommes d'âge moyen, diplômés et plutôt à l'aise financièrement.

Courir. Quoi de plus évident et naturel de prime abord ? Combien de Français ont alors couru, au moins une fois, au cours de l'année écoulée ? Tous, pourrions-nous dire spontanément ! Pourtant, le fait de courir peut revêtir des usages et des significations très différentes.

Il s'agit ici de se concentrer sur les courses dites de longue distance, ce qui correspond schématiquement à la dénomination fédérale des courses « hors stade », c'est-à-dire aux disciplines de la course à pied se déroulant en dehors du stade d'athlétisme².

Force est de constater que depuis les années 1970, les (r)évolutions au sein de l'espace de la course ont donné lieu à des reconfigurations de ce que signifie « courir » et donc des formes que peut prendre cette activité, allant de ceux qui courent pour battre des records (que l'on retrouvera parfois en section hors stade à la Fédération française d'athlétisme [FFA] par exemple) à ceux qui ne courent que pour le plaisir (les coureurs « libres ») et ne ressentent pas nécessairement le besoin d'être affiliés, tout en étant parfois attentifs à leur « chrono » ou à leur classement (et donc aux résultats). Si ces derniers restent des coureurs « libres », certains cherchent malgré tout à profiter des avantages du système fédéral, à commencer par l'officialisation de leurs résultats sportifs lorsqu'ils participent à des courses.

² Il va sans dire que cette référence aux courses athlétiques pour nommer les activités ici analysées n'est pas évidente pour les coureurs eux-mêmes, pratiquant de manière souvent plus « libre » et/ou dans des compétitions en dehors du contrôle fédéral. Il est donc surprenant que ce qui caractérise la majorité des coureurs et courses (le fameux « hors stade ») se définisse en référence et par opposition aux modalités de pratique d'une minorité (dans les stades donc). Cette dénomination relève d'une forme de légitimation de ce que signifie courir au sens sportif du terme, qui s'est largement imposé aujourd'hui encore à travers l'image des courses athlétiques diffusées et médiatisées par les Jeux olympiques.

En excluant toute forme exclusivement utilitaire³ de course à pied (par exemple courir après son bus !), en 2020, 22 % des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France ont déclaré avoir pratiqué une activité de course à pied au moins une fois au cours des douze derniers mois (*tableau 1*). En somme, ce sont environ 12,2 millions de coureurs qui arpentent le bitume, les sentiers ou encore le tartan, dont 7,2 millions de coureurs réguliers. Parmi ces sportifs, deux grandes familles peuvent être distinguées entre les adeptes des courses longues de type « hors stade », qui représentent 12 millions de personnes (21,7 %), et les adeptes des courses plus athlétiques se réalisant en stade et qui regroupent quant à eux 0,7 million de pratiquants (1,2 % des 15 ans et plus), un nombre important de personnes pratiquant les deux types de courses.

La première marche du podium des activités de course est occupée par le « jogging, footing, running », que 19 % des personnes interrogées disent avoir pratiqué au moins une fois au cours des douze derniers mois, c'est-à-dire 10,5 millions d'adeptes. La course à pied sur route suit avec environ 2,1 millions d'adeptes (soit 3,9 %). Enfin, ce podium est complété par le trail. Activité relativement récente et qui se diffuse de plus en plus, le trail-running attire en 2020 environ 1,1 million de coureurs (soit 2,1 %) et s'avère plus populaire que le marathon et le semi-marathon réunis.

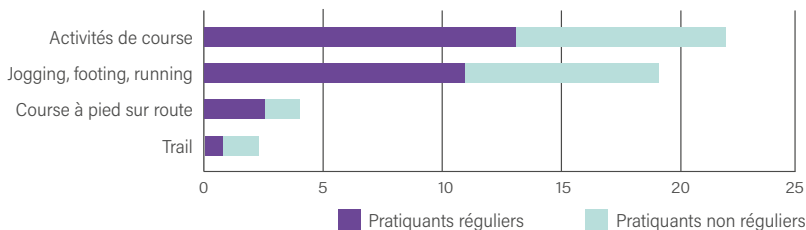
Tableau 1. Démographie des activités de course les plus représentées dans la population en 2020

	Pratiquants au moins une fois dans l'année		Pratiquants réguliers	
	En %	Effectif (en millions)	En %	Effectif (en millions)
Activités de course	22,0	12,2	13,1	7,2
Courses longues	21,7	12,0	12,8	7,1
Dont jogging, footing, running	19,0	10,5	11,0	6,0
Dont course à pied sur route	3,9	2,1	2,3	1,3
Dont trail	2,1	1,1	0,9	0,5
Courses de vitesse	1,2	0,7	0,6	0,3

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France. Lecture : en 2020, 19 % des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France déclarent avoir pratiqué le jogging, footing, running au moins une fois au cours des douze derniers mois (hors pratiques exclusivement utilitaires), ce qui représente 10,5 millions de personnes ; 11 % déclarent l'avoir pratiqué au moins une fois par semaine, soit l'équivalent de 6 millions de personnes.

3 Un glossaire est à la disposition du lecteur en p. 213. Il définit les termes propres à la description des pratiques sportives (institutionnalisation, sportivisation, etc.) et ceux plus spécifiques à l'enquête et à sa passation (déclaration spontanée, pratique utilitaire, etc.).

Graphique 1. Taux de pratique des activités de course (en %) en 2020



Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : en 2020, 19 % des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France déclarent avoir fait du jogging, footing, running au moins une fois au cours des douze derniers mois : 11 % déclarent le pratiquer au moins une fois par semaine tandis que 8 % le pratiquent de manière occasionnelle.

Profil général des activités et pratiquants de la course

Courir « hors stade », une activité solitaire et régulière...

Pour dresser le profil général de l'adepte de la course à pied, nous pourrions débiter ainsi : un coureur assidu, pratiquant de manière très régulière tout au long de l'année, plus solitaire que la moyenne dans sa pratique et adepte de rassemblements ou de compétitions (*tableau 2*).

Ainsi, la course à pied hors stade a une plus grande tendance que les autres activités physiques ou sportives à être pratiquée en solitaire. Il s'agit également de pratiques qui, plus que les autres, se déroulent en dehors des institutions, qu'elles soient associatives (hormis pour le trail) ou marchandes. Quoi qu'il en soit, et malgré une forme de désintérêt pour l'encadrement et l'affiliation, la pratique de la course à pied hors stade tend à se faire plus souvent que les autres activités physiques et sportives (APS) dans le cadre de rassemblements ou de compétitions (bien que cette propension soit plus faible chez les joggeurs).

Notons également que du fait de ses différentes formes (jogging, footing, course sur route, trail), la course à pied hors stade se pratique, plus que la moyenne, tout à la fois en milieu urbain (dans les parcs ou même les rues) et en milieu naturel (forêt, bord de mer ou de lac, campagne, montagne, etc.) ; certaines formes comme le trail étant logiquement surreprésentées dans sa modalité « nature ». Enfin, la pratique de la course à pied hors stade tend à être une activité plus régulière que les autres. Courir est ainsi une activité qui s'exerce plus souvent tout au long de l'année, avec assiduité et dans des volumes non négligeables, voire importants pour certains puisque (à l'exception du trail) la course hors stade est surreprésentée parmi les activités développant un volume supérieur à une séance par semaine.

Tableau 2. Modalités de pratique des activités de course (en %) en 2020

	Jogging, footing, running	Course à pied sur route	Trail	Univers de la course	Ensemble des pratiques
Volume de pratique					
Moins qu'hebdomadaire (moins de 52 séances/an)	42	40	57	45	60
Hebdomadaire (52 à 103 séances/an)	25	22	21	23	17
Bi-hebdomadaire et plus (104 séances et plus/an)	33	39	22	32	23
Période					
Tout au long de l'année	75	84	73	73	55
Institutionnalisation					
Rassemblement	6	17	33	10	4
Compétition	3	14	38	9	3
Pratique en association	4	8	18	7	9
Niveau perçu					
Débutant et débrouillé	50	30	35	46	40
Intermédiaire	38	47	42	39	27
Sociabilité					
Pratique avec des amis	31	38	51	35	42
Pratique en solo	77	74	63	70	38
Lieu					
En milieu naturel : dans une forêt, un bois, à la mer, sur un lac, à la montagne, à la campagne, etc.	69	74	97	69	53
En ville : dans un parc, un jardin public, une rue, etc.	48	59	13	44	19

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : 33 % de la pratique de jogging, footing, running a donné lieu à 104 séances ou plus au cours des douze derniers mois.
La pratique de jogging, footing, running est donc surreprésentée par rapport à l'ensemble des pratiques (23 %) dans le volume bi-hebdomadaire et plus.

... ancrée dans le paysage sportif d'hommes plutôt jeunes et issus de catégories sociales favorisées

Au-delà de ce qui caractérise « la manière » de courir, intéressons-nous également au profil sportif des coureurs eux-mêmes (*tableau 3*). Dans la globalité de leur engagement sportif, ils sont ce que nous appelons des pratiquants voraces qui appartiennent au noyau dur des sportifs. En effet, ils ont, plus que les autres adeptes d'APS, une fréquence de pratique physique ou sportive supérieure à une fois par semaine. Toutes activités confondues, ils s'engagent dès lors plus souvent dans plus de 104 séances par an et goûtent plus que les autres à de nombreuses activités différentes (ils sont surreprésentés chez les multipratiquants d'au moins sept APS différentes). Si la course à pied hors stade est faiblement institutionnalisée, les coureurs, dans l'ensemble de leurs activités, ont une plus grande tendance à pratiquer de manière encadrée, dans une structure (qu'elle soit marchande ou associative) et avec un titre de pratique (licence). Enfin, remarquons que les coureurs ont une plus forte tendance à avoir eu des parents (père et mère) sportifs, et plus que la moyenne, ils se sentent en bonne, voire très bonne santé.

Lorsque l'on se penche sur les motivations générales à la pratique d'activités physiques et sportives, les adeptes de la course hors stade déclarent en premier lieu la santé, suivie par l'entretien, la dépense physique et la performance. Viennent ensuite de manière secondaire l'apparence, la nature ou encore la compétition qui sont autant de catégories motivationnelles au sein desquelles les coureurs sont surreprésentés. Nous y reviendrons plus loin mais il est à noter que les motivations des adeptes du jogging, footing, running et de la course à pied sur route sont très proches, seuls les pratiquants de trail-running se différenciant quelque peu.

Enfin, tel qu'évoqué, la démocratisation de la course à pied est toute relative. En effet, alors que la massification d'une activité passe souvent par sa démocratisation et sa féminisation, les adeptes des activités de course restent majoritairement des hommes, d'âge moyen (moins de 50 ans), diplômés du supérieur (*tableau 4*). Aussi, les personnes des catégories les moins favorisées sont sous-représentées (42 % dans le jogging, 37 % en course sur route et 31 % en trail, contre 53 % de l'ensemble des 15 ans et plus), tandis que les catégories moyennes et favorisées, ainsi que les personnes « à l'aise » financièrement sont à l'inverse surreprésentées. Notons enfin qu'il s'agit généralement d'urbains, vivant en couple et ayant un ou plusieurs enfants.

Après ce portrait général de la pratique de la course à pied hors stade, arrêtons-nous plus en détail sur les trois principales activités : le jogging, footing, running, la course à pied sur route et enfin le trail-running.

Tableau 3. Profil sportif des pratiquants des activités de course (en %) en 2020

	Jogging, footing, running	Course à pied sur route	Trail	Univers de la course	Ensemble des pratiquants
Fréquence globale de pratique (toutes APS pratiquées confondues)					
Deux fois/semaine ou plus	63	79	86	63	55
Portefeuille des pratiques					
7 à 12 APS pratiquées dans l'année	43	37	38	42	24
Plus de 12 APS pratiquées dans l'année	24	38	48	22	8
État de santé perçu					
Bon ou très bon	84	89	90	83	69
Institutionnalisation (toutes APS pratiquées confondues)					
Possède une licence	32	43	50	33	20
Pratique encadrée	50	55	55	50	35
Club/Association	57	61	67	56	38
Sportivité des parents					
Mère sportive	34	33	32	34	23
Père sportif	54	52	55	53	41

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.

Note : le portefeuille des pratiques ne comprend pas les APS exclusivement utilitaires.

Lecture : 63 % des pratiquants de jogging, footing, running ont pratiqué une activité physique ou sportive (pratiques utilitaires incluses) deux fois par semaine ou plus au cours des douze derniers mois, ce qui est supérieur à l'ensemble des pratiquants (55 %).

Tableau 4. Sociodémographie des pratiquants des activités de course (en %) en 2020

	Jogging, footing, running	Course à pied sur route	Trail	Univers de la course	Ensemble de la population
Sexe					
Femme	43	28	26	42	52
Homme	57	72	74	58	48
Âge					
15 à 29 ans	40	33	25	40	21
30 à 49 ans	43	52	60	43	31
50 ans et plus	18	16	15	18	48
Diplôme					
Inférieur au bac	33	31	21	35	53
Supérieur au bac	45	51	56	43	29
Catégorie sociale					
Moins favorisée ou défavorisée	42	37	31	43	53
Moyenne	31	29	38	31	29
Favorisée ou très favorisée	27	34	31	26	17
Situation financière perçue					
À l'aise, correcte	71	75	78	71	64

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
 Note : pour la catégorie sociale, les étudiants sont répartis dans les catégories en fonction de la profession de leur parent (ou beau-parent ou tuteur) gagnant le plus d'argent. Les retraités ont été reclassés en fonction de la dernière profession connue.
 Lecture : 57 % des pratiquants de jogging, footing, running sont des hommes. Ils sont donc surreprésentés dans la pratique de cette activité, en comparaison avec l'ensemble de la population de référence qui compte 48 % d'hommes.

Le jogging, footing, running : courir pour s'entretenir

Si la course à pied hors stade a pu, à ses débuts dans les années 1980-1990, entraîner une forme de recomposition du champ de l'athlétisme, elle est à présent davantage inscrite dans un mode de vie, notamment urbain, à travers sa modalité « jogging, footing, running ». Cette modalité est aujourd'hui la forme majoritaire de la course à pied avec plus de 86 % des coureurs. Le culte individuel du corps sain associé à une forme de résistance aux « méfaits physiques » de la ville (sédentarité, pollution) permet de mieux comprendre un tel engouement.

Le jogging, footing, running, que l'on pourrait spontanément associer à la pratique la plus urbaine de la course à pied, est en fait surtout pratiqué en milieu naturel (69 % contre 48 % en ville). Il s'agit d'une forme de pratique très individuelle (77 % de la pratique) composée de coureurs se considérant plus que les autres sportifs comme débutants ou débrouillés (50 %). À l'image de toutes les activités de course, c'est une activité régulière (75 % tout au long de l'année) qui génère un volume de pratique important (58 % de pratique hebdomadaire ou plus). Notons enfin que si elle est très peu institutionnalisée (4 % en association), 6 % des coureurs ont participé à un rassemblement (soit moitié plus que dans l'ensemble des autres sports) et 3 % à une compétition.

Les raisons de pratique déclarées par les joggeurs renvoient à la santé (note moyenne de 4,3/5), l'entretien (4,2) et le bien-être psychologique (4,2). Dans ce triptyque, seul « l'entretien de soi » reçoit une note significativement supérieure à la note moyenne attribuée par l'ensemble des sportifs. De plus, la compétition n'est pas une motivation fréquente de la pratique du running (note de 1,5/5), mais elle est en moyenne plus importante pour les joggeurs que pour l'ensemble des sportifs (0,9/5).

La course à pied sur route : la course « libre »

La course à pied sur route est une forme relativement désinstitutionnalisée de course athlétique. Une part significative des pratiquants participent à des compétitions (14 %) ou rassemblements (17 %), de manière plus importante que pour l'ensemble des APS. Mais, contrairement au trail, elle se pratique surtout seul (74 %), sans encadrement (7 %, contre 13 % pour l'ensemble des APS) et en dehors de toute structure. Légèrement plus que les autres, elle apparaît comme une pratique

régulière (84 % tout au long de l'année) qui génère un volume conséquent de séances (plus de 60 % courent au moins une fois par semaine). Ses pratiquants recherchent la performance (note de 3,7/5 contre 2,4 pour l'ensemble des APS) et la dépense physique (4,3).

Le trail-running : une forme hédéo-sportive⁴ de course longue

Le trail-running tient une place quelque peu à part dans le paysage de la course à pied : il se pratique à 97 % en milieu naturel (et non plus seulement en montagne avec le développement de nouveaux formats⁵). Comme pour les autres formes de pratique de course à pied, le trail est une activité régulière (73 % tout au long de l'année). Pourtant, elle se différencie des autres par des volumes de pratique moindres : 57 % moins d'une fois par semaine. Ce résultat semble lié pour l'essentiel à ce qu'elle se fait en milieu naturel, ce qui nécessite effectivement plus de déplacements notamment pour les coureurs urbains (39 % des pratiquants de trail-running vivant dans des agglomérations de 100 000 habitants et plus).

L'activité semble plus institutionnalisée que les autres formes de courses de longue distance, notamment dans des clubs associatifs (18 %). Elle donne également lieu, plus que les autres, à des participations à des compétitions (38 %) ou à des rassemblements (33 %). À l'image des coureurs sur route, les traileurs se considèrent souvent comme de niveau intermédiaire (42 %), voire confirmé ou expert (23 % contre 14 % en moyenne pour l'ensemble des sportifs). Si le trail se pratique, comme les autres formes de course, pour l'essentiel en solitaire (63 %), c'est aussi la seule activité de course à pied pour laquelle la pratique avec des amis (51 %) ou encore avec d'autres sportifs de la même activité (26 %) ressort de manière significative.

En toute logique, les pratiquants de trail déclarent souvent être motivés par le contact avec la nature (note de 4,1/5 contre 3,3 pour l'ensemble des APS). De manière cohérente avec les quelques indications données précédemment (profil particulièrement sportif des coureurs par exemple), le trail semble se construire comme une forme hybride entre des goûts et valeurs ascétiques (dépense, performance, compétition) et d'autres plus hédoniques.

4 Les hédéo-sportifs ont un style de pratique tourné vers le jeu, le plaisir, la contemplation, le sensible et les émotions, tout en s'inscrivant dans une dynamique sportive car sujette à l'effort, l'entraînement, la performance et son amélioration par l'apprentissage. Autrement dit, ils combinent deux logiques *a priori* contradictoires, celle du plaisir hédonique (que l'on retrouve notamment dans les raisons de pratique comme « nature » et « plaisir ») et celle de l'effort ascétique (que l'on retrouve dans les raisons de pratique comme « compétition », « dépense » et « performance »).

5 Notamment plus courts, voire plus ludiques : trail découverte de moins de 25 km, course enfant inférieure à 1 km, trail randonnée, course avec obstacles, trail urbain, nocturne, etc.

Le trail est en effet la seule forme de course à faire ressortir des adeptes ayant des motivations liées à la nature et au plaisir, tout en maintenant un fort niveau de motivation lié à la dépense physique, la performance et la compétition. C'est également la seule forme de course à pied faisant ressortir parmi les motivations l'aventure (note de 2,9/5 contre 1,5 en moyenne pour l'ensemble des APS) et le risque (1,5 contre 0,7 en moyenne).

Conclusion

Courir peut revêtir des acceptions différentes, malgré des tendances générales communes. En effet, entre une forme de course motivée par la santé, diffusée par le jogging et le running, et une forme plus hédéo-sportive, représentée par le trail-running et les formes libres désormais traditionnelles de course sur route, la course à pied hors stade est traversée par un *continuum* de variantes au sein duquel performance, compétition, dépense, mais aussi plaisir et nature ne s'opposent pas nécessairement, pouvant même se compléter.

Ainsi, les coureurs sur route et traileurs cherchent bien souvent à tester leurs limites, aussi bien en termes de distance courue que de chronomètre. Pour tous les autres, plus nombreux, qui ne sont pas dans la quête d'une performance, il s'agit de courir pour se maintenir en forme. Le jogging, footing, running n'en reste pas moins une activité régulière qui apporte la satisfaction de l'exercice physique et de la réalisation d'un effort en soi et pour soi.

Auteur

Guillaume Routier, maître de conférences, Laboratoire sur les vulnérabilités et l'innovation dans le sport (L-VIS), université Lyon 1.