

LAURENT CARRAUX

Tradition, expansion

Les premières courses populaires ont souvent eu pour justification la commémoration d'un événement extraordinaire, historique ou légendaire, à l'exemple de la bataille de Marathon vers 490 avant J.-C., ou de celle de Morat en 1476 pour la course Morat-Fribourg. Ces dernières décennies, l'augmentation constante du nombre de courses a poussé les organisateurs à se dépasser pour maintenir l'attractivité de leurs événements et les mettre à la portée de tous. Cette réussite se traduit en réalité par des pelotons démesurément grands. A titre d'exemples : le Marathon de New-York, né en 1970, compte année après année quelque 45 000 concurrents ; celui de Boston, arrivé en 1897, un peloton de 38 000 personnes aujourd'hui malgré une qualification assez sévère. En Suisse, la Course de l'Escalade réunit plus de 45 000 paires de chaussures ; particularité : elle a fait sauter l'interdiction de se déguiser en ville de Genève.

Hors les routes

Les années 2000 marquent l'apparition des courses en nature, c'est-à-dire sur sentiers non bitumés. Pour pimenter ces épreuves, le critère du dénivelé est apparu pour les mettre en avant. Elles, qui se voulaient initialement ludiques et moins compétitives, ont aussi connu la concurrence et se sont orientées à leur tour vers le prestige ou la démesure. On attend chaque année «la» course qui présentera le plus gros dénivelé tout en ayant augmenté la distance, repoussant les limites de plus en plus vers l'extrême. Une conséquence est la formation de pelotons de plusieurs milliers d'individu arpétant en même temps des singles (sentiers étroits) inadaptés, sans pouvoir profiter pleinement du parcours. Dix mille pattes qui foulent un pâturage par temps de pluie laissent des cicatrices à la terre bien plus impor-

tantes qu'une centaine d'individus. C'est pourquoi, au fil des ans, les autorisations deviennent de plus en plus difficiles à obtenir. En définitive, les organisateurs sont contraints de modifier les parcours et le magnétique trail se transforme en randonnée sur chemins forestiers. Le coureur populaire se trouve pris dans l'engrenage de la participation. La pression insidieuse de la société, des médias ou encore des équipementiers crée la perception que la compétition devient un passage obligé de reconnaissance sociale. Il est indispensable de pouvoir accrocher telle ou telle course à ses trophées de finisseur. Simplement pour dire «j'y étais, j'ai fait 573^e».

Ces gigantesques pelotons regroupent également des individus issus d'autres sports. Ces nouveaux arrivants désirent mettre une médaille de finisseur sur leur étagère ne retrouvant pas l'enthousiasme communiqué par les coureurs des premières éditions. Souvent en manque d'entraînement spécifique, l'effort paraît démesuré, mettant à risque leur intégrité physique.

Séries, multi-sports

Depuis quelques années, les records de participation ne sont plus battus. Pour dynamiser les événements, les majors se sont regroupés pour créer une autre sorte de compétition, «UltraTrail World Tour», «World Marathon majors». On ne participe plus à un marathon, mais à 3 ou 5 dans la même année. Cette formule connaîtra-t-elle un grand succès?

D'autres épreuves telles que les courses d'obstacles, les raids multi-sports et autres se sont développées. Moins compétitives, par équipes, elles gagnent progressivement du terrain. Avec une approche moins chronométrique et une dépense physique plus générale, ces épreuves s'affichent aussi en sport complet pour l'ensemble du corps et répondent à ce besoin de reconnaissance sociale «j'y étais» et de satisfaction personnelle «j'ai réussi».

Covid-19: Arrêt brutal dans le monde du sport, ...mutation?

Bien qu'il faille relativiser les conséquences de l'annulation d'une course par rapport au choc économique subi par l'ensemble de la société, les changements provoqués en termes sociétal, écologique et comportemental influencent directement le domaine du sport.

Sierre-Zinal a su se réinventer cette année : permettre à chacun de faire sa course quand bon lui semble durant une période définie. Nous ne sommes plus tributaires d'une date établie, mais tel un alpiniste, le coureur peut guetter une fenêtre météo favorable pour s'élancer dans les meilleures conditions afin de profiter pleinement du moment présent. Ce modèle revient à l'essence même du sport pour soi-même, mais dans un cadre organisé et sécurisé. Nous ne sommes plus dans un peloton impersonnel et compétitif mais nous rencontrons des passionnés ouverts et prêts à échanger.

Il faut aussi relever que les courses dans la nature qui connaissent une grande renommée conservent aujourd'hui des balisages permanents. A l'origine, ils servaient principalement à la reconnaissance du parcours. Maintenant, ils sont utilisés tout au long de l'année, hors tout objectif de compétition. Les ultra-trails sont parcourus en plusieurs étapes, un peu dans l'esprit de la Haute Route.

Avec un discours très orienté santé et mobilité, non sur une pratique sportive excessive, l'OFSP a inspiré les professionnels du sport et du tourisme ; beaucoup d'initiatives voient le jour. Des «balades» plus ou moins longues naissent aux quatre coins du pays. Les communes mettent en place des parcours Découverte ou encore des rallyes pour enfants. Les parcs régionaux organisent des balades gourmandes.

On trouve aussi des initiatives personnelles telles que des accompagnements (marche, course, vélo, VTT). Des formations spécifiques de guide de moyenne montagne, guide VTT viennent parfaire les compétences de ces nouveaux acteurs de l'activité physique en plein air.

Les instructeurs de fitness sortent aussi de leurs studios pour faire bouger leurs clients. Un peu différentes, les marches méditatives et la randonnée yoga complètent l'étude de ce développement soudain.

Toutes ces initiatives correspondent à une attente de la population. Se faire du bien autrement, bouger. Considérer le sport comme une approche s'opposant au sédentarisme et n'ayant pas pour objectif la performance. Mais aussi, trouver une régularité de pratique en intégrant un groupe. L'effet de groupe c'est aussi la motivation, l'ambiance, la socialisation : aspects sociaux indispensables, ce sont des composantes importantes de la pratique sportive.

L'année 2021 nous dira si l'engouement pour la randonnée et les trails individuels que nous avons vécu cet été perdurera. En plus, nous sommes en Suisse des privilégiés. Nous avons une nature exceptionnelle et certainement les sentiers de randonnée les mieux balisés au monde. Alors profitons-en ! Tous les niveaux, toutes les distances, tous les dénivelés sont disponibles, à la portée de vos baskets.

Les changements drastiques et soudains que cette crise sanitaire a provoqués cette année nous ouvrent de nouvelles perspectives. Comment s'orientera le sport populaire dans les années à venir ? Verrons-nous un retour rapide à la normale comme semblent le souhaiter les acteurs de l'économie ? Rencontrerons-nous une pratique plus solitaire (mais pas égoïste), en famille, entre amis et sans contraintes ? Découvrons-nous une diversification de l'offre, une augmentation des initiatives en petits groupes dans un objectif de développer le sport-santé ?

Concluons. Passionné par le sport populaire, je focalise toute mon attention vers sa pratique modérée, avec le plaisir comme fil rouge. Désirant promouvoir la santé par un équilibre entre le mouvement, l'alimentation et l'esprit, je conçois ce changement comme extrêmement positif et j'invite tout le monde à essayer ces nouvelles approches.

Partir en randonnée (selon le rythme de chacun, marche, course), prendre une bonne collation et participer à quelques exercices de respiration, de renforcement ou d'assouplissement, voilà une manière très efficace de se donner du temps pour soi, se ressourcer et se recentrer. •

COURSES POPULAIRES : évolution et impact du Covid-19 sur l'esprit des pratiquants

Fred Lebow, le créateur du Marathon de New York.