

Jean-François Dortier



APRÈS QUOI TU COURS ?

ENQUÊTE SUR LA NATURE HUMAINE



Éditions
SCIENCES
HUMAINES

Crédit photo couverture : Course à pied ©AF-studio.

Retrouvez nos ouvrages sur
www.scienceshumaines.com
www.editions.scienceshumaines.com

Diffusion : Volumen

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement, par photocopie ou tout autre moyen, le présent ouvrage sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français du droit de copie.

© **Sciences Humaines Éditions, 2016**

38, rue Rantheaume

BP 256, 89004 Auxerre Cedex

Tel. : 03 86 72 07 00 / Fax : 03 86 52 53 26

ISBN = 9782361063528

Jean-François Dortier

Après quoi tu cours ?

Enquête sur la nature humaine

Éditions
SCIENCES
HUMAINES

PROLOGUE

Le SDF, assis sur un banc, une bouteille de bière à la main, m'interpelle : « Tu cours après quoi ? ». Nous sommes samedi en fin de matinée, l'heure de ma séance de course. Tout en continuant à courir, je me contente de sourire à sa petite provocation. Lui se voit sans doute en homme libre, affranchi des lubies bizarres de tous ces citadins pressés et qui passent une partie de leurs loisirs à continuer à courir.

Mais sa question mérite d'être prise au sérieux : « Après quoi tu cours ? » Et la réponse est loin d'être évidente.

J'ai commencé à courir régulièrement il y a plus de vingt ans. Au début, l'objectif était de perdre du poids. À vrai dire, il s'agissait moins d'une question de santé que d'apparence : perdre ce ventre et retrouver ma silhouette de jeune homme. Le premier jour, je soufflais et souffrais au bout d'un petit kilomètre. Pourtant, dès la semaine suivante, je décidai de courir deux kilomètres sans m'arrêter. Ce défi personnel prenait l'allure d'une compétition contre moi-même.

Courir contre soi-même : qu'est-ce que cela cache ? Adolescent, je courais pour devenir champion. À chaque entraînement, la machine à rêve intérieure

me transformait en héros, remportant des victoires imaginaires contre des concurrents invisibles. C'est pathétique et dérisoire, mais aujourd'hui encore, à la moindre côte un peu raide, je me vois arpenter les lacets d'une course mythique: le TMB (Tour du Mont-Blanc) ou la Diagonale des Fous, le fameux Grand Raid de l'île de la Réunion. Et le quinquagénaire bedonnant qui souffre sur le bord de la route continue à se projeter un film dont il est à fois l'auteur, l'acteur principal et le seul spectateur.

À quoi correspond donc cette épopée intérieure? Le philosophe y verra peut-être une volonté de dépassement de soi, propre à la condition humaine. Le sociologue y dépistera plutôt l'intériorisation d'une norme: celle d'une société tournée vers la quête de performance. Et pourquoi pas la « volonté de puissance » nietzschéenne? Ou bien encore une pulsion érotique cachée et sublimée en pratique sportive, comme l'aurait pensé Freud? Il est même une théorie en vogue qui veut que l'être humain soit « né pour courir »: la passion pour la course ne serait rien d'autre que la manifestation de l'instinct archaïque du chasseur-cueilleur qui est en nous.

Au bout de trois ans d'entraînement, j'ai voulu m'inscrire à un club car je sentais ma motivation défaillir en cas de pluie, de fatigue. Et quoi de mieux qu'un groupe pour vous soutenir dans l'effort et pour pallier la faiblesse de la volonté? Finalement, c'est le médecin qui devait remplir le certificat d'aptitude, mon ami Didier... qui devint mon compagnon de course. Une nouvelle motivation s'est alors ajoutée aux autres: l'amitié. Le plaisir de se retrouver, de parler, de rire tout en courant le long des petites routes

de campagne. Cette complicité est faite d'esprit de camaraderie mêlé à de petites rivalités: « Le premier qui arrive en haut de la côte. Top départ! »

Pourquoi court-on? La recherche du bien-être, le dépassement de soi, le goût de la compétition, l'effet de groupe, etc.: des causes multiples s'imbriquent entre elles. En moins de trois décennies, la course à pied est devenue un phénomène planétaire. Comme moi, des millions d'hommes, de femmes, des jeunes et de beaucoup plus vieux courent. À New York, à Berlin, à Osaka, les coureurs sont là: dans les squares, au bord des rivières. Pourquoi?

Au retour de ma séance d'entraînement, en sueur, le souffle court et les jambes lourdes, je repasse là où j'avais croisé le SDF une heure plus tôt. Heureusement, il n'est plus là pour me narguer de son regard ironique. Cette fois, c'est moi qui m'interroge: « Mais tu cours après quoi? »

Le chant des pistes

Je cours et je cherche à comprendre pourquoi. Pourquoi nous sommes de plus en plus nombreux à courir. Au moment où vous lisez ces lignes, une jeune femme a enfilé ses collants et chaussé ses baskets et est partie courir une heure avant d'aller au travail. Que veut-elle? Perdre du poids pour continuer à plaire ou vivre un moment de liberté avant d'attaquer une journée de travail qui s'annonce surchargée? Ailleurs, un sexagénaire se prépare pour son entraînement quotidien. Dans quelque temps, il partira pour le Marathon des Sables, une de ces épreuves d'ultrafond qui poussent les organismes aux limites. Que veut-il? Retarder son inexorable déclin et repousser la mort? Cherche-t-il à épater ses proches, à héroïser sa vie? Au jardin du Luxembourg ou à Central Park, ils sont en ce moment quelques centaines à tourner dans les allées, chacun avec ses raisons propres, mais qu'ils peinent eux-mêmes à cerner.

Courir est une énigme. Comme la religion, la musique ou la lecture, la course à pied fait partie de ces passions difficiles à expliquer. Elle n'est pas indispensable. On peut vivre – même très bien – sans courir (comme on peut vivre sans lire, ni croire en Dieu).

Court-on pour le simple plaisir? Difficile à admettre: la course est une épreuve où les rares moments de bien-être côtoient beaucoup d'effort et de souffrance. « *No pain, no gain* » est l'un des slogans favoris des coureurs. Mais si chacun connaît bien la peine, quelle est donc la récompense cachée qui pousse tant de gens sur les routes?

Les enfants d'Achille et de Nike

Les sciences humaines devraient m'être d'un grand secours pour m'aider à prendre du recul. Voilà trois décennies que je cours et à peu près autant que je parcours les sciences humaines dans tous les sens. J'en ai fait mon métier. J'ai créé un magazine dont la vocation est de vulgariser les sciences humaines: un formidable observatoire des recherches, des théories, des évolutions disciplinaires et des savoirs cumulés. En trois décennies, j'ai arpenté toutes sortes de sujets, écrit des centaines d'articles, rédigé et dirigé quelques livres de synthèse... sur le cerveau, le langage, la famille, la communication, les religions, la préhistoire, rédigé un « panorama des connaissances en sciences humaines » et piloté des dictionnaires. Tout cela devrait m'être d'un grand secours pour affronter l'énigme de la course à pied.

J'ai accumulé une documentation sur le sujet: les études se sont développées en même temps que le phénomène prenait de l'ampleur. J'ai devant moi une pile de livres. *Les Enfants d'Achille et de Nike*¹ de Martine Segalen est sorti en 1994, l'auteure abordait le sujet en ethnologie. Pour elle, la course est un

1- Métaillé, 1994.

effet conjugué de la tradition – Achille symbolise l’histoire de la course à pied – et de la modernité – Nike traduit l’ancrage dans la société actuelle et ses modes de vie. Martine Segalen est aussi une coureuse émérite. Je me souviens d’une conversation que nous avons eue à propos de son livre. Quand je lui ai dit que j’étais coureur moi aussi, elle m’a demandé: « Et vous valez combien au semi? » (traduction: quel temps faites-vous sur un semi-marathon?). Dans ma pile, il y a également *Why We Run, A Natural History*² du naturaliste Bernd Heinrich. Lui aussi est un ancien coureur de marathon (tous les spécialistes de la course sont coureurs eux-mêmes et regardent leur passion avec leurs lunettes de spécialistes). Pour B. Heinrich, l’homme est un coureur-né. La course serait même aux origines de l’espèce humaine. Son livre est sorti quelques années avant le best-seller de Christopher McDougall, *Born to Run*³, qui soutient lui aussi que l’homme est un coureur naturel. Le livre est au-dessus de ma pile et nous l’ouvrons plus loin, au chapitre II. Edward Sears, ingénieur en aérospatiale, a rédigé quant à lui une édifiante histoire de la course à pied à travers les âges (*Running through the Ages*⁴). Juste en dessous de son livre, se trouve l’essai de Guillaume Le Blanc, *Courir*⁵, qui propose un regard philosophique sur la course à pied. Je n’aime pas ce livre, très bavard, dont les spéculations « hors sol » – pompeusement sous-titrées « méditations physiques » – ne m’apprennent pas grand-chose de solide.

2- Ecco, reprint 2002.

3- Traduit en français et publié chez Guérin en 2012 sous le titre *Né pour courir*.

4- McFarland, 2008.

5- Flammarion, 2012.

À la question « pourquoi courir ? » l'auteur répond péremptoirement : « la course est sans pourquoi » ! On en apprend beaucoup plus sur le combat du corps et de l'esprit, je veux dire de la volonté contre la fatigue et la souffrance, dans l'admirable *Autoportrait de l'auteur en coureur de fond*⁶, de Haruki Murakami. Rien ne vaut un romancier pour raconter la course vue de l'intérieur. C'est le cas avec *La Grande Course de Flanagan*⁷, de Tom McNab, une version romancée d'une véritable course de 5 000 kilomètres à travers toute l'Amérique qui eut lieu en 1928. *La Solitude du coureur de fond*⁸, d'Alan Sillitoe, autre classique du genre, est également sur la pile. À côté se trouvent d'autres livres : sur la psychologie, l'histoire du sport, des témoignages de coureurs.

Au cours de mes investigations, j'ai rencontré un psychanalyste pour qui le marathon est une façon de détourner la pulsion de mort⁹, un psychologue pour qui la course est une forme de thérapie ; j'ai lu un professeur canadien, adepte de Michel Foucault, qui voit dans la course une nouvelle forme de gouvernement du corps¹⁰. J'ai lu des sociologues pour qui le jogging est l'expression de « l'individualisme démocratique¹¹ » ou au contraire le comble de l'aliénation, une soumission volontaire au « culte de la

6- Trad. fr. H. Morita, Belfond, 2009.

7- Trad. fr. J. Polanis, poche, « J'ai lu », 2013.

8- Seuil, 2000.

9- M. Grun-Rehomme, « Au-delà du principe de plaisir : le marathon », in *Sport et Psychanalyse. Actes* (1988-1990).

10- W. Bridel, P. Markula, J. Denison, *Endurance Running : A Socio-Cultural Examination*, Routledge, 2015.

11- P. Yonnet, *Jeux, modes et masses*, Gallimard, 1985.

performance¹² » ou encore une quête d'identité ou un « besoin d'accomplissement ».

Ouvrez un livre sur la course à pied et vous commencez à mieux la comprendre. Lisez-en trois et les choses se compliquent. Lisez-en dix : vous êtes perdu ! Car plus on creuse le sujet, plus il s'embrouille. J'ai longtemps cru qu'une approche complexe du phénomène me permettrait d'intégrer et de réunifier ces théories comme les pièces d'un puzzle. Mais je doute de plus en plus que cette démarche soit vraiment productive, comme on le verra plus loin.

S'engager dans l'étude de la course, c'est s'engager dans un labyrinthe. Les études sur le sujet ne sont que la partie visible d'un domaine plus vaste : les sciences du sport – physiologie, psychologie, sociologie, histoire, anthropologie, économie, etc. Et ces études sont elles-mêmes le sous-produit de théories plus générales en sciences humaines qui véhiculent chacune une conception de la nature humaine. Répondre à la question « pourquoi la course à pied ? » conduit de fil en aiguille à tenter d'élucider une énigme : qui sont les humains ? Et après quoi courent-ils ?

L'un des buts de cette enquête est de mettre au jour les grands modèles explicatifs de nos conduites tels que les conçoivent les sciences humaines, de confronter ces théories et enfin de tenter d'apprécier leur pouvoir explicatif. La course à pied n'est, au final, qu'un prétexte et, pour moi, c'est l'occasion de voir si tout ce temps consacré aux sciences humaines m'a vraiment été utile et m'aide à mieux comprendre les humains en général... et les coureurs à pied en particulier.

12- A. Ehrenberg, *Le Culte de la performance*, 1991, Fayard, « Pluriel », 2011.

Les routes du savoir

Quand je sors pour aller courir, dès la porte de la maison franchie, se pose un dilemme. Gauche ou droite? À gauche, je me dirige vers la gare d'Auxerre. À partir de là, quelques escaliers me mènent vers une route qui longe l'Yonne. Je peux aussi traverser le pont, puis m'engager dans la trouée verte et, de là, rejoindre par différents chemins les collines qui entourent Auxerre. Là, au gré des trajectoires, on peut longer des champs de blé ou de colza, arpenter les chemins de terre, courir le long des plantations de cerisiers, doubler les écluses, grimper, descendre, rejoindre le chemin de halage qui me ramènera chez moi.

Autre direction : en sortant de la maison, je prends à droite. C'est la route du nord. Je vais alors traverser la zone industrielle, longer la voie ferrée, passer à côté des entrepôts, puis grimper vers le village de Laborde et prendre de nombreuses autres ramifications possibles.

Ces deux voies – celle du sud et celle du nord –, je les associe à un paysage mental qui symbolise deux grandes voies des sciences humaines et donc deux façons de penser l'être humain.

Le sud est un peu plus sauvage et naturel. En empruntant ce chemin, j'y vois des arbres, des fleurs, des chemins de terre, j'arpente des sous-bois et j'entends les cris d'oiseaux. Ce domaine correspond pour moi aux méandres du psychisme humain. S'y s'entremêlent la loi des gènes, le rôle des hormones, la force des émotions, les traces des souvenirs, l'appel des désirs et des projets et le produit des calculs intérieurs. Je ne sais trop comment articuler tout cela. Mais c'est ainsi. Les racines des arbres me font penser

à notre nature biologique, les reflets de lumière dans l'eau me suggèrent une vision plus impressionniste, celle des sentiments et des émotions. Les ombres des arbres sur la route forment autant de compositions variées à l'image de nos personnalités. L'être humain c'est cela : un corps, des organes, un être fait de chair et de sang, mais qui contient aussi une mémoire, une intelligence, des rêves et des idées. Toutes ces choses interviennent dans l'alchimie de la course à pied, comme de toutes nos conduites.

Certains jours, je préfère prendre l'autre voie, celle du nord. Je vais alors traverser la zone industrielle, monter à gauche en direction du centre commercial ou à droite pour traverser une zone plus pavillonnaire. Dans mon esprit, ce paysage plus artificiel et balisé, où les constructions humaines sont plus présentes, représente le domaine des sciences sociales. Sur la route d'Égriselle, on passe à proximité d'une sorte de grand parc électrique entouré d'une palissade grise. À l'intérieur se trouve un transformateur haute tension qui bourdonne ; il est entouré d'une trentaine de grands pylônes électriques. J'ai toujours une petite appréhension en passant sous les câbles qui traversent la route. Cette forêt de pylônes et de câbles électriques, au milieu des champs, me rappelle que nous vivons dans un monde industriel. Pour que la lumière vienne chez moi, pour que le frigo marche, la télévision, il faut des câbles, des pylônes, des centrales, des agents EDF, des circuits qui traversent l'espace de part en part, de ville en ville... C'est une des faces cachées de notre monde. La route du nord, la zone industrielle, la voie ferrée, les entrepôts, les camions garés sur de grands parkings, les odeurs d'essence, les

grues, le stockage des matériaux me rappellent que je cours, nous courons, dans un monde civilisé. C'est aussi dans ce type d'environnement que la course à pied s'est développée récemment. Paradoxe : la course à pied est peut-être une façon d'échapper à un monde saturé de techniques, de commerce, d'infrastructures et d'institutions. Mais c'est ce même monde qui a rendu possible les loisirs, le sport de masse, dont le vélo, la nage... ou la course à pied.

D'un côté, la route du sud : une nature humaine plus sauvage, de l'autre, une route du nord qui symbolise une condition humaine plus artificielle. J'aime bien alterner les trajets et les visions qui l'accompagnent. Chacune est nécessaire pour nous aider à penser l'humaine condition. Ce paysage mental peut nous servir de guide pour explorer le vaste domaine des sciences humaines. Notre terrain de jeu est sillonné de routes et chemins qui partent dans des directions différentes ; les routes se séparent, se ramifient, mais finissent par se recouper. Et on finit, à force de les parcourir en tous sens, par mieux s'y retrouver. Le domaine des sciences humaines est fait de la même manière. L'analogie peut donc nous servir de guide au pays des idées.

Le running boom

Ce matin, c'est la route du nord qui m'appelle. Je vais tenter de voir le monde des coureurs avec les yeux des sciences sociales. Car courir est un sport essentiellement solitaire mais qui a pris l'allure d'un phénomène social. Nous sommes des millions à courir sur

cette planète. Combien? 50 millions en Europe¹³. Autant aux États-Unis. Et la course n'est pas qu'un phénomène occidental. Au Japon aussi, on court beaucoup¹⁴. Et de plus en plus en Chine et en Inde.

Quand H. Murakami s'est mis à courir, au début des années 1980, les gens le regardaient avec étonnement. À l'époque, il n'était pas courant, au Japon, de voir sortir quelqu'un de chez lui, en short, pour aller trotter sur le macadam. Un Français, pionnier du running, explique que, dans les années 1970, courir dans les rues et les parcs était vu avec suspicion: « On nous regardait comme des cinglés, des farfelus complets¹⁵. » Noël Tamini, un des pionniers de la course, avoue qu'il se cachait dans les buissons quand il entendait une voiture arriver ! Courir en short et torse nu dans un parc pouvait même attirer des ennuis: « Une fois un policier m'a arrêté, il me prenait pour une espèce de pervers », raconte un coureur américain¹⁶.

Une génération plus tard, la chose est devenue si banale qu'on n'y fait plus attention. Des hommes et des femmes, des étudiants et des retraités, à New York, Paris, Barcelone ou Tokyo, les gens courent. Ils courent en ville, sur les routes de campagne, en forêt, en montagne, sur la plage, dans les parcs, sur les trottoirs des avenues, au bord des rivières. De plus en plus certains courent même la nuit, avec une lampe frontale. On court aussi beaucoup en faisant du surplace;

13- J. Scheerder, K. Breedveld, A. Danchev, (eds.), *Running across Europe, The Rise and Size of one of the Largest Sport Markets*, Palgrave, Macmillan, 2015.

14- A. Finn, *The Way of the Runner. A journey into the fabled world of Japanese running*, Faber & Faber, 2015.

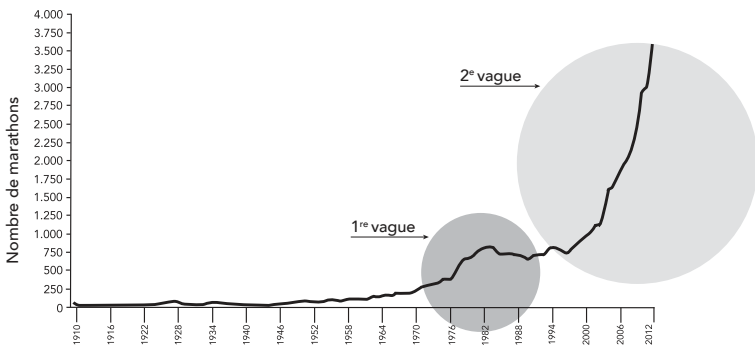
15- Témoignage recueilli par Pierre Morath dans son documentaire *Free to Run*, avril 2016.

16- *Free to Run*.

sur les tapis mécaniques des salles de sport. En une génération donc le monde entier semble s'être mis à courir.

Ce que les Anglo-Saxons appellent le « *running boom* » s'est déroulé en deux vagues successives.

Évolution du nombre de marathons (1910-2012) dans le monde



Source : Running across Europe :
The Rise and Size of one of the Largest Sport Markets, *op. cit.*

Le premier *running boom* date des années 1970. Il est lui-même le produit de deux tendances assez différentes qui ont fini par se mélanger. D'une part, il y a les *free runners*, des sportifs accomplis qui ont quitté les stades et l'encadrement des fédérations d'athlétisme pour aller organiser leur propre course sur route. Ce mouvement fut animé par une poignée de coureurs rebelles. On verra un peu plus loin qui furent ces pionniers et quelle était leur motivation.

Le jogging, comme sport de loisir, s'est combiné au mouvement des *free runners*. Cette course à petites foulées, pratiquée seul ou en petit groupe était

apparue en Nouvelle-Zélande; le jogging a été transplanté à la fin des années 1960 en Amérique où il s'est répandu comme une traînée de poudre, avant de gagner l'Europe.

La seconde phase du *running boom* date des années 2000. Le nombre de pratiquants a alors véritablement explosé. En 1970, le premier marathon de New York avait réuni à Central Park 157 participants dont seulement 55 étaient arrivés au bout. En 2015, ils étaient 50 000 coureurs sur la ligne de départ. Des marathons, il en existe désormais à Paris, Londres, Barcelone, Madrid, Shanghai, Tokyo, Mumbai où se pressent des milliers de participants. Et ces grandes courses ne sont que le sommet d'une pyramide de milliers d'autres courses de toutes natures (5 km, 10 km, semi-marathon, marathon, ultramarathon, trails, courses par équipes, courses féminines, courses dans la boue, etc.) qui sont organisées tout au long de l'année. En France, plus 6 000 courses ont été recensées en 2015, soit plus de 100 par week-end.

L'essor du running s'est accompagné d'un véritable business: aux baskets et aux shorts s'est ajouté tout un équipement de survêtements, K-Way, collants, produits énergisants, cardiofréquencesmètres puis de montres connectées, applications téléphoniques, etc. Le running a aussi ses magazines spécialisés (j'en ai compté une dizaine à la Maison de la presse), ses livres, ses sites Internet et ses tour-opérateurs. Explosion des participants, multiplication et diversification des événements sportifs, création d'une industrie du running. La course est devenue une passion collective, une organisation et un secteur économique rentable.

L'essor du running s'inscrit d'ailleurs dans une dynamique plus globale, celle de l'essor du sport de loisir. Car, en même temps que la course, la pratique de la marche et ses variations – randonnée, trek, marche nordique –, la natation, le vélo, la musculation, la danse, etc. ont connu aussi leur boom¹⁷.

Une question de motivation ?

Qu'est-ce qui pousse autant de gens sur les routes ? La course est un phénomène social mais c'est aussi un phénomène psychologique qui mobilise des énergies psychiques. C'est également un phénomène organique qui met en branle le corps, les muscles. À vrai dire, c'est un phénomène humain global, qui a son histoire, sa géographie et son inscription culturelle et sociale.

Aujourd'hui, j'ai pris la route du sud, vers la trouée verte. Nous sommes au printemps et la campagne est grouillante de vie. La « trouée verte » emprunte une ancienne voie de chemin de fer. Elle est bordée de haies et d'arbres. On entre dans un tunnel de verdure, assez ombragé, encadré de hauts talus. La trouée verte, je le rappelle, est pour moi la route de la psychologie, elle me conduit dans les entrailles du corps et du psychisme.

La psychologie du sport s'est développée à partir des années 1960, dans le giron des institutions sportives¹⁸. La discipline s'intéresse aux facteurs qui

17- À la différence du football, du tennis, ces sports ont en commun de pouvoir se pratiquer en solitaire, en ville (contrairement au ski ou au cheval, etc.), et pour la course à pied en dehors des contraintes d'horaires.

18- Pour une histoire de la psychologie du sport, voir *Psychologie du sport et de la performance* (Greg Décamps, dir.) De Boeck, 2012.