



L'été des débats

« La marche et la course sont porteuses de valeurs différentes »

PENSER LA MARCHÉ 2/6 Née à la fin des années 1960 dans le courant hippie des « Flower children », la course à pied a conquis la planète, devenant un véritable business. La marche, qui se développe et se diversifie, aura-t-elle le même destin ?

Autour des grands lacs du bois de Boulogne et dans les sentiers environnants, tous les jours de la semaine et tous les week-ends, on peut observer deux types de sportifs – on ne dira pas « tribus » puisque ce terme est désormais tabou dans l'ethnologie du monde contemporain –, des coureurs, ou « runners », selon la terminologie à la mode, et des marcheurs, seuls ou en petits groupes, qui se croisent ou se doublent en s'ignorant mutuellement, bien que ces deux locomotions aient tant en commun. Les jeunes enfants acquièrent en général la marche au cours de la deuxième année de leur vie, ce mouvement permettant le déplacement du corps sur les deux pieds dans une direction déterminée, puis, très rapidement, ils apprennent seuls à courir, mouvement qui se démarque du précédent par sa vélocité et par le fait qu'il comporte une phase de suspension pendant laquelle seul un des deux pieds touche le sol. Si course et marche revendiquent la même origine et la simplicité de leur technique,

elles se différencient immédiatement par leur vocabulaire : en course, on fait des foulées, en marche, des pas.

Au-delà de la différence dans la vitesse de l'exercice, qui reste le marqueur premier, et en dépit d'une évidente proximité dans l'usage que l'on fait de son corps, course et marche sont pratiquées par des publics dif-

férents ; elles sont porteuses de valeurs différentes, qu'il s'agisse du rapport au temps, à l'espace, à soi-même et aux autres. En ce sens, il semble bien qu'il existe un esprit de la course et un esprit de la marche.

Observons donc sur le théâtre ensoleillé et arboré des lacs du bois de Boulogne ces coureurs et ces marcheurs. Leur apparence les oppose : pour les premiers et les premières, des tenues près du corps, multicolores, hommes et femmes-sandwichs arborant les maillots signés de leurs exploits passés. Ils et elles sont généralement harnachés des objets de la modernité, écouteurs, instruments branchés et connectés pour mesurer distance, allure, performance, et contrôler les battements du cœur. Ils et elles portent les dernières



paires de chaussures de course inventées par les grandes marques, tantôt avec talon renforcé, tantôt avec semelle très plate pour imiter les Tarahumaras, célèbres Indiens mexicains qui courent de très longues distances pieds nus.

Les marcheurs, eux, portent des tenues plus chaudes, puisque, leur allure étant plus lente, la sudation vient plus tard qu'en course, des vêtements plus modestes, moins techniques, relevant du bon sens, un anorak si la pluie menace, un sac à dos, une paire de chaussures semi-montantes qui tient la cheville et résiste à la pluie. Accrochés à leurs longs bâtons, annoncés de loin par le cliquetis, comme la crécelle des lépreux au Moyen Age, ils effectuent un circuit en devisant joyeusement, s'arrêtant pour consulter une carte (et non le GPS de leurs smartphones), sous la conduite d'un coach qui entrecoupe la marche de mouvements d'extension et d'assouplissement.

Jambiers contre brassières

La course déploie le rare espace public où l'objectif de la parité est atteint, les femmes étant désormais aussi nombreuses que les hommes. L'âge des participants s'étale sur un large spectre depuis la fin de la vingtaine jusqu'à la fin de la soixantaine. En revanche, les marcheurs aux bâtons sont de façon massive des marcheuses qui semblent avoir franchi l'âge de la retraite. Postures des corps, apparence physique, geste sportif, recrutement sociologique, deux mondes que tout sépare a priori. L'histoire de ces deux mouvements dont l'ancienneté

revient à celui de la course montre cependant que derrière l'opposition coureur-marcheur s'abrite une variété de types et de styles qui parfois les rapprochent.

Le mouvement de la course à pied est né à la fin des années 1960 et, en quelque vingt ans, a conquis la France et la planète. Son esprit initial s'inscrivait dans le courant hippie des *Flower children*, qui rompaient avec la routine du quotidien, se livraient à une course libre, goûtant un éveil sensoriel au monde, odeurs, couleurs, bruits des foulées au sol, s'affranchissant de la cendrée des stades et des diktats des fédérations sportives. Victime de son succès, la cinquagénénaire qu'est la course à pied se développe aujourd'hui dans un espace assez opposé à celui de ses débuts, lorsque les coureurs ont commencé à se mesurer sur des distances de plus en plus longues et à développer un esprit compétitif.

Loin du bénévolat des petits clubs qui organisaient les premières courses dans les années 1980, la volonté de centaines de milliers de coureurs de se mesurer sur des parcours de plus en plus longs, dont la célèbre distance du marathon, a conduit à l'institutionnalisation des courses qui deviennent des produits commerciaux. Un million de coureurs en 1995 ; aujourd'hui, quinze fois plus appartiennent désormais à l'ère du running : alors qu'il s'agit toujours de se déplacer avec un pied en l'air durant un des deux temps, ce running incarne l'air individualiste du temps, « se retrouver », « se faire plaisir », « être soi-même ». La course est devenue un style de vie avec son cortège de *paraphernalia* technique, face à une offre pléthorique de compétitions, depuis les ultratrails jusqu'aux courses « fun » qui font ramper les coureurs dans la boue ou traverser des douches colorées.

Les runners du bois de Boulogne appartiennent au groupe des coureurs ordinaires, ceux qui s'adonnent régulièrement à leur sport et qui, à un moment ou un autre de leur vie, s'inscrivent à des courses. Dans l'ensemble, c'est la vélocité qu'ils recherchent, et en cela, ils se distinguent des marcheurs ordinaires, qui, sans revendiquer nécessairement la lenteur, ne cherchent pas à

**LE MOUVEMENT
DE LA MARCHÉ
SEMBLE DEVOIR
DÉRAPER, VICTIME
COMME LA COURSE
DE SON SUCCÈS,
ET SE « SPORTIVISER »**



se placer, selon l'expression à la mode, « hors de leur zone de confort ». Le contact avec la nature, la sociabilité de la conversation lorsque la marche est enclenchée et que les pas se succèdent sans que le cerveau en ait conscience, le plaisir d'un effort physique, même modeste, sont les messages portés par l'activité de la marche qu'on qualifie aujourd'hui de « nordique ». Son histoire est plus récente que celle de la course, et elle est l'objet d'un nouvel engouement. Elle se serait développée d'abord dans les pays scandinaves et aurait été importée en France à la fin des années 1990, ce que confirment les vendeurs du Vieux Campeur.

Alors que les premiers coureurs portaient casque et toque à l'image des jockeys, mais n'avaient pas de chevaux, ici ce seraient les skis de fond qui auraient été remisés. Si la marche nordique a le vent en poupe, c'est largement dû à ces bâtons qui ont l'art de transformer une banale promenade en geste sportif. Ainsi la marche nordique se distingue-t-elle aussi de la course par la mise en œuvre du buste et des bras, qui doivent être tendus. Si les coureurs sont invités à pomper sur leurs bras pour accélérer leur locomotion, ils doivent aussi maintenir leur torse bien droit pour permettre aux poumons de développer leur pleine capacité, et ce sont les jambes qui fournissent l'impulsion ; les marcheurs poussent sur les bâtons, mobilisant davantage le haut du corps, qui se trouve propulsé vers l'avant. Jambiers contre brassières : l'allure, la posture physique sont totalement différentes.

Activité hybride

Paradoxalement, la marche nordique, et plus encore ses cousins, la randonnée ou le trekking, ont fait leur le credo des *Flower children* qui couraient dans les espaces de nature ; ce sont eux maintenant qui arpentent bois, forêts ou montagnes, alors que les coureurs déferlent sur le bitume des marathons urbains ; ce sont eux qui célèbrent le renouveau d'un lien entre l'homme et la nature. Qu'un homme politique ait pensé à faire de la marche son slogan montre que cette activité est en résonance avec les va-

leurs de la société contemporaine.

Cependant le mouvement de la marche semble devoir dérapier, victime comme la course de son succès, et se « sportiviser ». Contrairement aux années 1980, où les fédérations faisaient tout pour empêcher le développement des courses longues, celles-ci n'ont pas répété la même erreur afin de récupérer ces nouveaux adeptes. La marche nordique fait désormais partie de la Fédération française d'athlétisme et, signe de son institutionnalisation, dispose d'une revue trimestrielle, *Marche nordique magazine*, dont le numéro 1 est sorti en septembre 2014. Elle devient compétitive à son tour en proposant des marathons.

Mais, entre course et marche nordique, voilà que s'insère une activité hybride, la marche rapide. Plus proche de l'esprit de la course, elle impose un tempo élevé (autour de 8 km/h). Il s'agit alors de se concentrer sur son allure afin d'épargner son souffle ; pas question de discuter avec son partenaire comme dans une course à pied tranquille ou une marche nordique. Contrairement à ces dernières, qui s'exécutent sans y penser, en marche rapide, c'est la volonté de pousser toujours plus loin son corps, de tenir sa jambe tendue qui prime. Nouveau venu, qui attire un public plus jeune, c'est le sport « tendance » qui prend sa place dans l'éventail des sports athlétiques. Et un marcheur rapide peut parfaitement dépasser un coureur ordinaire lent.

Telle la marche à raquettes qui apparaît comme un succédané du ski pour ceux qui redoutent la déchirure des ligaments croisés, la marche nordique serait-elle l'exutoire des blessés de la course ? La marche rapide balayera-t-elle la course à pied ? Rien ne peut remplacer le rituel du petit galop dominical entre copains et copines, ce que le terme « jogging » rend bien, qui associe à un effort vite récompensé par les endomorphines le plaisir d'une conversation à bâtons rompus. Par tous les temps, en tous lieux, cette course développe l'estime de soi et le sentiment qu'en faisant du bien à son corps, c'est aussi à la société qu'on le fait. ■

MARTINE SEGALEN

Prochain article : « Marcher, c'est mettre en scène la rupture ».

Six pas de côté

Fonction organique de l'espèce humaine, la marche est aussi une pratique sportive ou spirituelle, touristique ou thérapeutique qui connaît de nombreux adeptes. Echappatoire au monde de la vitesse, pas de côté face au règne de la virtualité, la marche interroge notre actualité. En six épisodes, *Le Monde* donne la parole à des historiens randonneurs, des écrivains aventuriers, des philosophes flâneurs et des anthropologues marcheurs afin de comprendre pourquoi et comment la marche est devenue un véritable phénomène de société.



Martine Segalen

est professeure émérite à l'université de Paris-Nanterre, elle a écrit de nombreux ouvrages sur la famille et est l'auteure d'un des premiers livres sur la course à pied, « Les Enfants d'Achille et de Nike. Eloge de la course à pied ordinaire » (*Métailié*), publié en 1994, qui vient d'être réédité avec une longue préface qui analyse les transformations de la course, depuis celle des « Flower children » jusqu'au mouvement contemporain du running.

