

Sport populaire

La course, c'est le pied!

Le jogging fait toujours partie des cinq sports préférés des Suisses: entre la rando, le vélo, la natation et le ski, chausser ses baskets est devenu une habitude.

Mieux: un style de vie.

Textes: Patricia Brambilla, Véronique Kipfer, Viviane Menétrey, Nadia Barth Photos: Mathieu Rod

Jogging, running, ultra-trail. Les mots se multiplient pour parler de la course à pied. Un sport marginal et solitaire devenu une passion planétaire depuis les années 1970. Autrefois réservé aux athlètes de la piste ovale, il parle désormais au plus grand nombre. Les chiffres viennent confirmer l'engouement: la dernière course de l'Escalade à Genève a battu des records d'inscriptions (50 000 personnes contre un peu plus de 13 000 en 2000). Idem pour les 20 km de Lausanne: 24 248 inscrits pour la dernière édition contre 10 269 en 2000 (source: Datasport/GP Bern). Une progression sans doute encore en dessous de la réalité, puisque **«deux tiers des personnes qui courent ne participent pas aux compétitions, mais pratiquent sans dossard, en forêt ou au bord du lac»**, précise Paul Morath, historien de la course à pied et réalisateur du film documentaire *Free to run*.

Pour son bien et pour le plaisir

Oui, à l'image de Forrest Gump, le personnage marathonien du film éponyme, tout le monde court. Chaque ville, ou presque, affiche ses 42,1 km, de Berlin à Tokyo. Les festivals improvisent leur course populaire à l'instar de l'Antigel Run. On jogge, on «trail», on «run» sur l'asphalte ou en sous-bois. Et surtout pour le plaisir. «Depuis les années 2000, on vit un nouveau boom de la course à pied, plus hygié-

niste, plus participatif, moins compétitif. On a encore quelques champions qui font des performances. Mais, dans l'ensemble, les gens vivent ces courses comme des happenings, comme s'ils allaient à un concert», observe Paul Morath.

Sans distinction de sexe ou d'âge

Une mode qui ne concerne que les hommes quadras urbains? Non, puisque le contingent des femmes n'a cessé d'augmenter depuis que les organisateurs leur ont accordé le droit au dossard – pour la première fois en 1969, au marathon de Boston. Celles-ci forment aujourd'hui plus de 50% des aficionados de la course à pied (chiffre OFSPO 2014). Les seniors ne lâchent pas les baskets et les jeunes se piquent désormais au jeu, en y voyant «un nouveau style de vie».

Une activité sportive qui poursuit son essor, sans doute parce qu'elle correspond aussi parfaitement à l'esprit de l'époque: on peut la pratiquer partout, chez soi comme en voyage, elle nécessite peu de temps, pas de rendez-vous programmé et peu de matériel. «C'est devenu un moyen idéal de se faire du bien, de se remettre en forme. Dans notre société très challenging, c'est aussi une façon pour chacun de se fixer ses propres objectifs, à son niveau, et d'apporter un peu de piment au quotidien.» À croire que la meilleure façon de marcher, c'est finalement la course à pied.



Sofia Gonzalez a découvert le plaisir de pratiquer l'athlétisme et le sprint grâce à une prothèse en carbone.



«Je ne me suis jamais mis de limites»

Sofia Gonzalez, 17 ans, Jongny (VD), est une adepte du sprint

«Je suis née avec une malformation à la jambe droite et j'ai dû être amputée au genou à l'âge de 3 ans. Mais depuis toute petite, je suis très active malgré mon handicap. J'ai toujours pris part aux cours de gym, aux excursions en montagne. J'ai toujours voulu qu'on me considère comme les autres. Pas de traitement de faveur! Malgré ma prothèse, j'ai fait dix ans de danse moderne, six ans d'équitation et je continue à pratiquer le ski. Mais je n'aimais pas trop la course à pied... Et puis, il y a deux ans, j'ai participé à un week-end organisé par Plus Sport, une association pour le sport handicapé, et j'ai pu tester une prothèse de course: une lame en carbone qui donne l'impulsion et le rebond. C'était génial! Je n'avais jamais ressenti cette sensation. C'était la première fois que je pouvais courir normalement, sans avoir mal. Avec cette nouvelle prothèse, je me suis sentie libre et forte. On m'a encouragée à faire de la compétition. Du coup, je me suis inscrite au club d'athlétisme de la Riviera, où s'entraînait déjà ma meilleure amie.

Depuis 2016, je m'entraîne pendant deux heures, trois fois par semaine. Je me spécialise dans le sprint, où je fais des séries de 100 m et de 60 m. Mais je pratique aussi le saut en longueur, le lancer de poids et je fais de la musculation. Du coup, je suis dispensée de gym à l'école pour avoir le temps de faire mes leçons. Je ne pourrais pas me passer du sport. J'aime le partage avec les autres. Avec Christian Dösseger, mon coach, on a appris à se connaître, à savoir comment l'autre fonctionne. Il m'aide à trouver la bonne technique pour certains exercices. Je rentre fatiguée, mais je suis contente.

La course d'endurance, c'est moins adapté pour moi. Et puis, j'aime les courtes distances. Mon prochain objectif: les championnats d'Europe de parathlétisme à Berlin cet été. J'espère vraiment y participer, mais il faut encore que j'améliore mon temps au 100 m... Le sport m'apporte de la joie, de l'équilibre, ça me libère la tête. Je n'ai jamais eu peur du regard des autres. Mais grâce au sport, je me gêne encore moins de ma prothèse. J'ai le droit de concourir comme n'importe quel athlète et j'en suis fière, j'assume aujourd'hui complètement mon handicap. Parce que de ce handicap, j'ai fait une force. Je ne me suis jamais mis de limites. Et mes parents non plus, ils m'ont toujours soutenue.»