



Qu'est-ce qui fait courir les femmes?

ATHLETISME

Les rangs féminins adeptes de la course à pied ne cessent de s'élargir. Simple phénomène tendance ou nouveau mode de vie durablement adopté?

La 13^e édition de la course la Parisienne rassemblera dimanche matin à 10 heures (pont d'Iéna) plus de 17 000 participantes, soit 4 000 femmes de plus que l'année dernière, issues de tous horizons et de toutes générations. Elles viennent entre collègues, entre amies, en famille, relever un défi de 6 km dans la plus grande convivialité. Et c'est sous l'œil bienveillant de leur marraine, la championne handisport du 200 et 400 m Nantenin Keïta, que les 9 000 « bizuthes » tenteront de transformer l'essai en exercice durable.

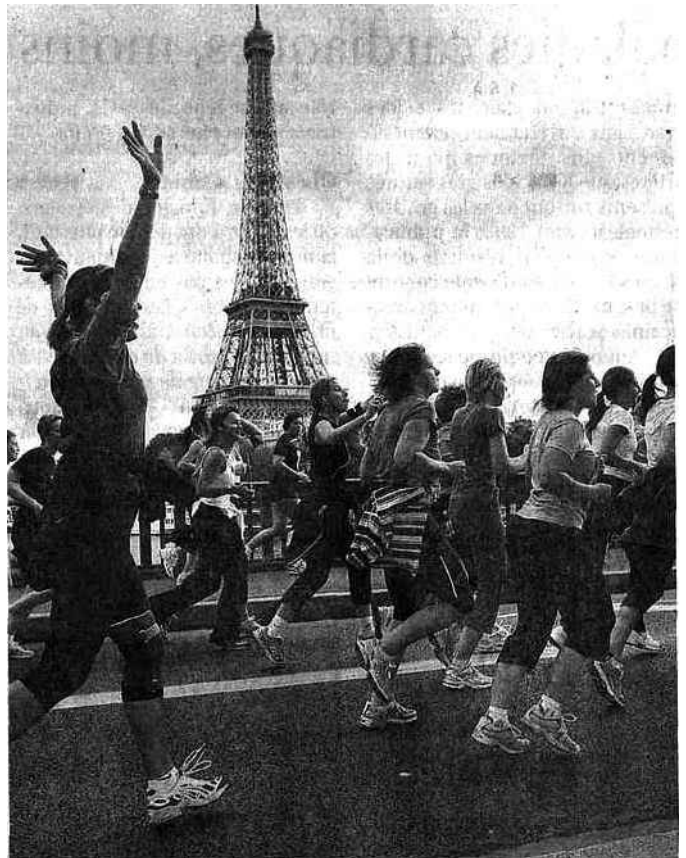
La Parisienne est loin d'être un cas isolé. Les courses exclusivement dédiées aux femmes se multiplient (la Bordelaise, la Lyonnaise...), et leur intrusion dans la discipline ces dernières années est également tangible dans les courses mixtes. Ainsi, le semi-marathon de Paris a séduit de nombreuses femmes en 2009 (24 % des effectifs), mais l'augmentation d'athlètes est peu visible sur les marathons, moins accessibles et nécessitant un investissement plus grand. « Plus la distance diminue, plus elles sont nombreuses » confirme le directeur du marathon et semi-marathon de Paris, Joël Lainé. De quoi donner le tournis à certains ! Et pourtant la course de 20 km Marseille-Cassis fait exception, puisque 23 % de ses effectifs seront féminins le 25 octobre prochain.

Mais si le pourcentage de femmes a augmenté de manière significative ces dernières années, il n'en est pas de même chez les athlètes licenciées, dont le nombre n'a guère évolué, selon la FFA. Preuve que l'attrance des femmes pour la course à pied ne concerne ni l'univers de la compétition ni l'élitisme propre à la discipline, mais bien le côté ludique et festif de la course. Cette dernière s'apparente alors à une véritable instance de socialisation car elle est non seulement l'occasion de se rassembler pour célébrer la santé et la féminité, mais aussi un moment émotionnellement fort.

Des raisons sportives et sociales

Elle offre aussi la possibilité de se mobiliser autour d'une cause (la lutte contre le cancer du sein pour la Parisienne ou les courses *Odyssea*), une motivation supplémentaire à la fierté d'avoir accompli une prouesse sportive. Le phénomène est-il également ressenti hors des événements phares de l'année ? On saurait difficilement quantifier le flot des sportives du dimanche qui envahissent les sous-bois, espace auparavant considéré comme quasi réservé à leurs homologues masculins.

Les raisons d'une telle notoriété, en plus d'être sportives (évacuation du stress, parade aux changements du corps), sont aussi sociales. Le coup de génie des grandes marques est d'avoir bouleversé le sport, par la création de tenues respectant leur féminité tout en restant confortables. On note également la floraison d'ouvrages



Des participantes, en 2008, lors de la 12^e édition de La Parisienne, une course de 6 km exclusivement féminine. *La parisienne*

spécialisés, comme *Le Plaisir de courir au féminin* d'Odile Baudrier, qui les encouragent et leur apprennent l'art de courir mieux et plus longtemps. Le bouche-à-oreille fonctionne vite chez la gente féminine, et c'est finalement devenu glamour de courir avec des baskets colorées dans les bois ou les courses officielles, un cardiofréquencemètre au poignet.

Le succès marketing a certes conforté sa promotion, mais la course à pied possède d'autres attributs pratiques dévoilant pourquoi la cible féminine est séduite. Il s'agit

notamment d'un sport relativement peu onéreux, mais aussi flexible, par conséquent bien pratique lorsque l'on veut jongler entre bien-être et double journée de travail.

Une fois le barrage psychologique levé, courir devient une addiction car le corps s'habitue à évacuer les pressions quotidiennes, et les femmes se montreraient moins irritables, une hypothèse accréditée par les principales intéressées qui peuvent se régaler. Mais les résolutions sportives survivront-elles à l'approche de l'hiver ?

JULIETTE CHAPALAIN