

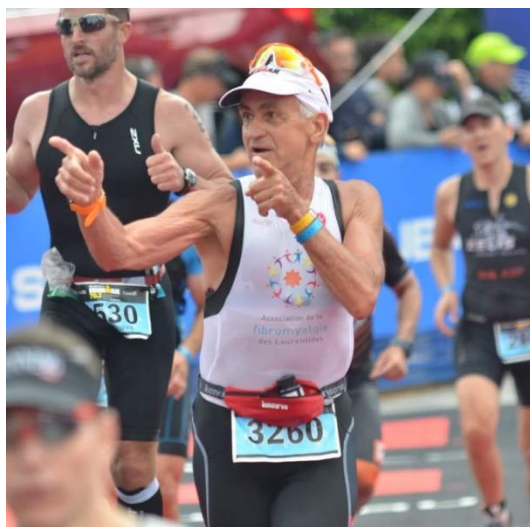


SAINT-HIPPOLYTE  
BELLE NATURELLE

## VOICI LA CHRONIQUE HEBDOMADAIRE DE RAYMOND LÉVESQUE (10 octobre 2018)

Si nous avons abordé la première phase de l'engouement pour la course à pied au Québec dans ma dernière chronique, celle-ci traitera de la deuxième vague qui a permis qu'aujourd'hui, la course redevienne un sport populaire qui fait de plus en plus d'adeptes. On assiste à une croissance fulgurante du nombre d'inscriptions aux courses car cette activité s'est ouverte et est maintenant accessible à tous. Ma participation bénévole à l'inscription du Marathon de Montréal la semaine dernière me permet de vous confirmer cet énoncé avec les quelques 25 000 inscriptions aux différentes courses.

Nous en étions donc la semaine dernière à 1990, année du dernier marathon de Montréal. L'abandon de cette course mythique aura mis fin abruptement à la fièvre de la course à pied qui se sera passablement estompée pour plusieurs années par la suite. Il faut savoir qu'avant les années 90, on pratiquait la course à pied essentiellement pour la performance et le « chrono » alors que depuis le retour en force de ce sport dans les années 2000, les gens courent avant tout pour garder la forme. L'amélioration de la performance et le plaisir de voir un progrès viennent donc désormais en deuxième lieu.



Démocratisation de la course à pied

Ce sport s'est démocratisé à plusieurs égards depuis ce retour dans les années 2000. Un des éléments majeurs demeure celui de ne plus s'adresser à une seule catégorie de gens, mais bien à tous. La preuve de cet énoncé réside surtout dans le fait que dorénavant sur le départ d'une course organisée et chronométrée, on retrouve à la fois des coureurs comme des marcheurs sont partants et tous sont bienvenus. On ne craint plus la discrimination, coureur, marcheur, non voyant dans certains cas ou avec un handicap ou un surpoids. Contrairement aux années 90, tous sans exception peuvent ainsi prendre le départ d'une course, certains se contentant de marcher, d'autres alternant entre course et marche mais avec en commun l'objectif de compléter le parcours après plusieurs mois d'un entraînement soutenu. J'ai ainsi, à titre de bénévole dans certaines courses, donné des dossards à de jeunes coureurs dont l'un de 13 ans inscrit au marathon, à un non voyant avec son guide, sans compter ceux que j'ai encouragé sur la ligne de départ en chaise roulante.

### Du 1 km au marathon

Aujourd'hui, toute course bien organisée propose plusieurs distances se situant entre 1, 2, 5, 10, 20, 21,1 km ou le 42,195, soit le marathon complet. Il faut toutefois avoir complété plus qu'un marathon ou un bon chrono pour devenir coureur ou marathonien. L'entraînement et la persévérance demeurent ici la clé du succès.

Un trait marquant de ce nouvel essor est la participation des femmes à ce sport. En exemple, en 2008, 3 530 femmes ont pris le départ d'une course de 5 km alors qu'en 2017, 54 669 femmes ont couru un 5 km. On peut aussi penser aux 42 km parcourus en 2008 par 537 femmes comparativement à 1 212 participantes en 2017. Une autre donnée très intéressante au sujet de la présence des femmes : en 2008 sur toutes les distances, un total de 14 638 femmes ont pris le départ alors qu'en 2017 ce chiffre est passé à 133 841 surpassant du même coup le nombre d'hommes participants de 109 611<sup>1</sup>. Chapeau mesdames !

Voilà donc de nombreuses données qui illustrent bien que, de nos jours, courir demeure un sport accessible à tous ! N'hésitez plus puisque la course à pied s'est démocratisée et que tous sont les bienvenus. Allez-y à votre rythme en amorçant le tout par de bons entraînements en joignant par exemple un groupe de course ou un cours préparatoire.

---

<sup>1</sup> Références : [www.iskio.ca](http://www.iskio.ca), onglet sommaire participation

Allez, à vos marques, prêt, courez !

Raymond Lévesque