

FLORENCE PUKLAVEC  
JEAN-BERNARD PAILLISSER

# PANORAMA DE LA COURSE À PIED

*Pourquoi courir ?*

Préface de JEAN GRACIA  
Président de la Fédération  
Française d'Athlétisme

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :

<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de  
*euthena.com* qui ont permis à ce livre de  
voir le jour :

...

...

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en  
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation  
interdits pour tous pays.*

ISBN 9791042527587

Dépôt légal : avril 2026

## Préface

L'essor pour la course à pied est considérable et progressif depuis de nombreuses années, à la manière d'une lame de fond. Il s'est développé de deux manières. Tout d'abord au sein de nos structures, puisque près de 1800 clubs, qui ont su évoluer pour accueillir cette nouvelle population représentant aujourd'hui 35 % des licenciés, sont désormais engagés dans cette pratique. Ce sont des chiffres records ! Avec une orientation non seulement vers la compétition, mais aussi vers une activité plus évolutive et conviviale, moins axée sur la performance pure.

On a aussi assisté au développement considérable de la pratique dite « libre » en compétition. Depuis la fin du certificat médical obligatoire, plus de deux millions de pratiquants non licenciés – dont un nombre croissant de jeunes adultes, ce qui confirme un rajeunissement de la pratique – ont réalisé le parcours de prévention santé (PPS), mis en place début 2024 par la Fédération et depuis devenu le pass prévention santé, avec le même succès populaire.

Pour comprendre cet engouement, il faut revenir aux sources de l'activité physique par-delà les siècles et en raconter l'évolution. C'est ce que s'attachent à développer Jean-Bernard Paillisser et Florence Puklavec, respectivement administrateur du sport au ministère de la Jeunesse et des Sports pendant plusieurs décennies pour le premier, et psychanalyste pour la seconde, avec pour point commun la pratique du marathon et de ses 42,195 km. En prenant le recul nécessaire pour analyser ce phénomène de société, et en s'appuyant sur une documentation aussi riche que sourcée, ils nous livrent un éclairage particulièrement original et bien-venu, à même de bousculer nombre d'idées reçues. Ces

dernières nous sont d'ailleurs méthodiquement présentées par leurs auteurs, pour être ensuite renversées avec malice et à-propos.

Au final, cet ouvrage nous emmène vers des questionnements philosophiques, voire existentiels, qui disent beaucoup de l'homme moderne, de ses aspirations et de ses failles. Comme si, en somme, la vie n'était qu'un long marathon, avec une ligne d'arrivée qui nous attend toutes et tous au bout d'un long et passionnant voyage.

**Jean Gracia**  
Président de la Fédération  
Française d'Athlétisme

## Introduction

*Si tu veux courir, cours un kilomètre. Si tu veux changer ta vie, cours un marathon.*

Emil Zátopek, triple médaillé olympique  
à quatre reprises.

Chez nos lointains ancêtres, courir résulte d'un long développement morphologique adaptatif. En effet, l'homme primitif vivait dans les arbres, de cueillette et de fruits. Sa morphologie ne lui permettait pas de courir bien longtemps.

Courir fut d'abord un moyen de se mettre à l'abri des situations périlleuses ou obligées pour l'homme préhistorique, soit en se déplaçant pour trouver ailleurs de la nourriture, soit en fuyant ce qu'il pouvait percevoir comme un danger potentiel.

À l'origine, courir a pu représenter un moyen de survie de l'homme face aux dangers mortels de la nature qui le dominaient. Plus tard dans l'histoire, courir a permis à l'homme d'asservir, en les domestiquant ou en les chassant, ces animaux qu'il redoutait ou qu'il identifiait par des dessins plus ou moins fidèles au modèle, sur les parois de son habitat.

Aujourd'hui, courir représente dans la majorité des cas, non pas une nécessité, mais un plaisir et un loisir permettant de décharger les tensions et de nettoyer l'organisme de tous ces miasmes qui rendent la vie citadine parfois insoutenable pour le corps et le mental (pollution, chômage, promiscuité, conditions de vie difficiles, stress...).

Le footing est devenu un instant clé de la vie des urbains et des autres, pour ne pas dire culte. Maigrir, adopter un autre mode de vie plus sain, faire face aux tensions internes et externes de l'existence, répondent aux besoins de courir sans trop se faire mal. Il est singulier de constater que le kilométrage effraie les bonnes volontés des débutants. À titre d'exemple, courir un marathon est considéré, par la plupart des gens, comme un défi démesuré alors que d'autres se destinent à des distances bien plus longues sur des parcours très accidentés plus sélectifs (trail, cent kilomètres, course en montagne, course d'obstacles).

À un échelon plus élaboré se situe la course à pied avec ses passages initiatiques obligés : programmation de plans d'entraînement, courses à kilomètres modérés, découverte de la compétition, magazines spécialisés. La passion du débutant se développe, se construit ou se déconstruit selon l'âge, les possibilités du corps, le temps des saisons, l'environnement professionnel et familial. La boîte à outils du coureur comporte des résonances barbares que l'entraîneur se doit de dévoiler au compte-gouttes. On parle volontiers d'endurance, de résistance, de VMA longue ou courte, de VO2 max, de PPG. La course aussi possède son jargon.

Notre propension originelle à la course est due à une histoire s'inscrivant dans la nuit des temps, passant d'une nécessité adaptative apparentée à la survie à une activité sportive permettant un équilibre physique et psychique, voire un dépassement de soi.

### *L'homo erectus, le premier vrai coureur ? L'Afrique : berceau de la vie et du running*

Il y a quelques millions d'années, notre ancêtre ardi-pithèque profite des arbres sous les sunlights des tropiques dans le berceau de la Terre : l'Afrique.

Marcher, courir n'est pas encore fait pour le corps de nos ancêtres. Ces derniers se révèlent être des grimpeurs formidables, plus à l'aise dans les arbres... mais pas du tout adaptés

à la marche et à la terre ferme. Ils ne pouvaient rester que quelques minutes au sol et ne disposaient pas des compétences pour y survivre. Leur gros défaut, le pouce opposable et la longueur des doigts de pieds.

L'ère glaciaire va nous permettre de devenir les rois du monde.

### *L'hominidé et le running ?*

L'ère glaciaire (600 000 années) se caractérise par la désertification de l'Afrique. Les forêts tropicales deviennent des étendues de terre et de sable et notre ancêtre grimpeur commence à être une proie facile.

En l'espace de quelques milliers d'années, l'ardipithèque d'origine devient une espèce en voie d'extinction, car pourchassé sans pitié par les quadrupèdes prédateurs. Une partie de la population des ardi-pithèques va évoluer : une évolution au moins aussi importante que celle du feu.

Ses doigts de pieds vont se raccourcir, les pouces vont se modifier pour atteindre notre état actuel, la voûte plantaire et le tendon d'Achille évoluent, la peau va devenir glabre... La nature vient d'inventer la première espèce du coureur de fond.

« À cette époque, courir n'est pas suffisant pour la sécurité. On est vite rattrapé par Diego, le tigre à dents de sabre ou Denver, le dernier dinosaure !! » Nous restons la proie, car notre vitesse de course est bien lente comparée à ces dangereux prédateurs.

Ce qui va faire la différence et va expliquer notre besoin de courir nous permet aujourd'hui d'être la machine la plus évoluée de la nature. Cette modification du corps pour générer la course de fond va permettre à l'ardipithèque de développer la chasse et la cueillette.

La chasse nécessite le besoin de courir. Qu'en est-il exactement de nos avancées à cette époque très lointaine ? Nos

griffes, nos dents, notre nouveau statut de bipède ? Un désavantage dans la chaîne alimentaire.

*La chasse à l'épuisement : l'hominidé a trouvé sa première raison de courir*

L'évolution de notre morphologie va nous permettre de créer la chasse à l'épuisement encore utilisée dans une tribu africaine, les Mammals. Le principe : courir et pister l'animal jusqu'à ce qu'il soit épuisé.

Une antilope court bien plus vite qu'un hominidé, non ? La vitesse maximale d'une antilope tourne autour de 90 km/h et dispose d'une VO<sub>2</sub> max deux fois supérieure à l'hominidé, mais l'antilope est dans l'incapacité à être endurante sur les courses de fond malgré l'un des meilleurs systèmes de récupération de la nature.

L'hominidé de cette époque a ainsi la particularité d'être la seule espèce à pouvoir refroidir son corps durant l'effort. Regardez vos animaux de compagnie pendant un sprint, ils perdent leur capacité à haleter et donc à se refroidir, là où l'hominidé utilise sa peau glabre pour émettre de la sueur qui régule sa température. En gros, l'intégralité de notre corps se comporte comme une langue qui halète !

Autre désavantage de l'antilope face à l'hominidé, la vitesse de course qui déclenche l'obligation d'effort, ce qui, chez elle, correspond à la vitesse moyenne de course de fond d'un hominidé. L'antilope pourra donc fuir, se cacher pour essayer de récupérer, si la traque est réalisée de manière continue et précise, elle n'aura aucun espoir de survivre à l'hominidé.