

Adeline Doche

COURIR POUR EXISTER

MEMOIRE - ECOLE CAMONDO

1
2
3
4
5
6
7
8

COURIR POUR EXISTER

Femmes en mouvement :

Entre liberté sportive et appropriation commercial

École Camondo,
Mémoire de fin d'études 2025-2026
Sous la direction de Jean-Pierre Constant

DOCHE Adeline

Un grand merci,

Pour tout ceux qui m'ont soutenu ...

Je souhaite remercier mon professeur Jean-Pierre Constant pour son accompagnement, son écoute et ses conseils tout au long de la réalisation de ce mémoire. Ses nombreuses références culturelles et son regard attentif m'ont aidés à faire avancer ma réflexion et à structurer mon travail.

Je remercie également mes proches, qui constituent ma famille, mes amis et mon compagnon avec qui j'ai pu échanger, discuter et partager mes questionnements, et dont le soutien a toujours été présent.

Enfin, un grand merci à mes amis, nombreux à pratiquer comme moi la course à pied, pour nos discussions autour de ce mémoire, de la course et de la place des femmes dans ce domaine. Ces échanges simples et authentiques ont largement nourri ce travail et m'ont permis de mieux comprendre comment la course à pied est devenue, pour les femmes, un véritable moyen d'émancipation, à la fois personnelle et collective.

Courir pour moi,

Souvenir d'enfance : une cour de récréation ...

Qui n'a pas un jour participé au jeu "Attrape-fille, attrape-garçon" ? Le principe est simple, courir pour fuir et ne pas se faire attraper. Les garçons courent après les filles (ou vice et versa). S'ils les attrapent, elles vont en «prison» toutes rassemblées dans un coin de la cour. J'adorais ce jeu et une règle en particulier : si une fille réussissait à courir jusqu'au bout de la cour sans se faire attraper, elle libérait toutes les autres.

C'était magique. Une seule fille, une seule victoire et toutes les filles reprenaient leur liberté. Et souvent, cette fille c'était moi. En courant vite, zigzaguant entre les garçons, je les évitais et au final je réussissais à atteindre le bout de la cour. À chaque fois que je touchais le mur du fond de la cour, je libérais les filles faites prisonnières et je sentais inconsciemment que leur liberté retrouvée pouvait s'apparenter à quelque chose de plus grand que le jeu, une sorte d'émancipation ... féminine.

Ces sensations de fierté, de puissance et de liberté procurées par la course à pied m'ont poursuivies jusqu'au lycée. Cette discipline sportive est alors devenue pour moi une nécessité. La pratique de ce sport m'a permis d'apprendre la rigueur et la régularité, l'envie de progresser, le plaisir de courir toujours plus vite, plus loin, de repousser mes limites. Au fil des ans et des épreuves sportives, médaille après médaille, je suis toujours là à me lancer des défis, toujours plus grands.

Ainsi nourrie d'ambitions, je me suis inscrite pour mon tout premier marathon soit une course de 42 km qui aura lieu en Avril 2026. Le thème de la course à pied m'est apparu comme une évidence car l'architecture naît d'une impulsion et le design donne une trajectoire au quotidien qui reste à définir. C'est une recherche constante, tout comme celle des femmes qui ont voulu obtenir le droit à la course, accès qui a été semé d'obstacles tout comme l'histoire le témoigne.

Les femmes ont dû revendiquer une place dans un monde sportif exclusivement masculin qui a pendant longtemps relégué les femmes aux tribunes. Courir leur a permis d'appréhender leur corps, de l'assumer et de pouvoir le montrer au monde sans crainte. L'objectif des coureuses ne consistait pas à dépasser les hommes sur les marches du podium mais seulement à pouvoir revendiquer le droit d'y être. Leur véritable enjeu était d'avoir accès à une reconnaissance sportive et symbolique, ce qui semblait inimaginable auparavant.

Courir représente bien plus qu'un sport pour moi. C'est une façon de m'exprimer, de m'affirmer, de me rendre visible. J'aime me rappeler que lorsque je cours pour moi, mais aussi pour toutes celles que l'on a trop longtemps retenues. C'est également un hommage à toutes ces femmes qui ont combattu afin que je puisse, aujourd'hui, courir librement et y prendre du plaisir.

La course à pied, apporte bien-être, aussi bien physique que mental. Cette source de bonheur et de santé, je regrette que tant de femmes n'aient pas pu la ressentir et en bénéficier. Courir, c'est choisir son corps, le libérer des normes. En courant on affirme sa force malgré les tabous, les limites imposées et les contradictions qui persistent, tant dans le sport que dans notre société. Ce mémoire se propose ainsi d'explorer comment la pratique féminine de la course à pied s'est construite comme un acte de transgression, de réappropriation et de réinvention de soi.

SOMMAIRE

UN PLAN EN TROIS COURSES

INTRODUCTION	12
I. COURIR POUR BRISER LES INTERDITS	14
A. Premières foulées et obstacles à leur reconnaissance	18
B. Un accès difficile aux compétitions sportives	28
C. La reconnaissance : une victoire qui dépasse la médaille	42
II. REPRENDRE POSSESSION DU CORPS	54
A. Des arguments sexistes contre la course féminine	62
B. Détourner un corps assigné pour en faire un corps choisi	70
C. Quand le désir de performance défie les contraintes	82
III. COURIR ENSEMBLE ET AFFRONTER LES PARADOXES	88
A. L'émancipation et ses dérives	90
B. Quand la course devient écoute de soi	96
C. Marketing : entre inclusion et dérives commerciales	106
CONCLUSION	120

Courir,

Un acte si ordinaire qu'on en oublierait presque sa puissance.

Pourtant lorsqu'il est pratiqué par une personne de sexe féminin, cette action prend encore aujourd'hui une dimension politique. Pendant longtemps, les femmes ont été exclues des courses à cause d'idées fausses et de jugements moraux, qui les disaient trop fragiles et estimaient qu'il fallait protéger leur féminité. Le sport, associé à la force et à la virilité, était réservé aux hommes. Les pionnières qui ont osé défier ces interdits n'ont pas seulement couru, elles ont ouvert la voie aux générations suivantes, faisant de chaque foulée un symbole de liberté, de reconnaissance et de victoire.

Courir permet également aux femmes de reprendre possession d'un corps trop souvent assigné, objectivé ou contrôlé. Par cet acte, elles peuvent libérer leur corps, le libérer des normes qui les réduisaient à leurs courbes, leurs formes ou bien à leur fonction maternelle. Courir, c'est ainsi affirmer leur force malgré les tabous et les limites imposées, contester l'objectivation et lutter contre les contradictions qui persistent dans le sport comme dans la société.

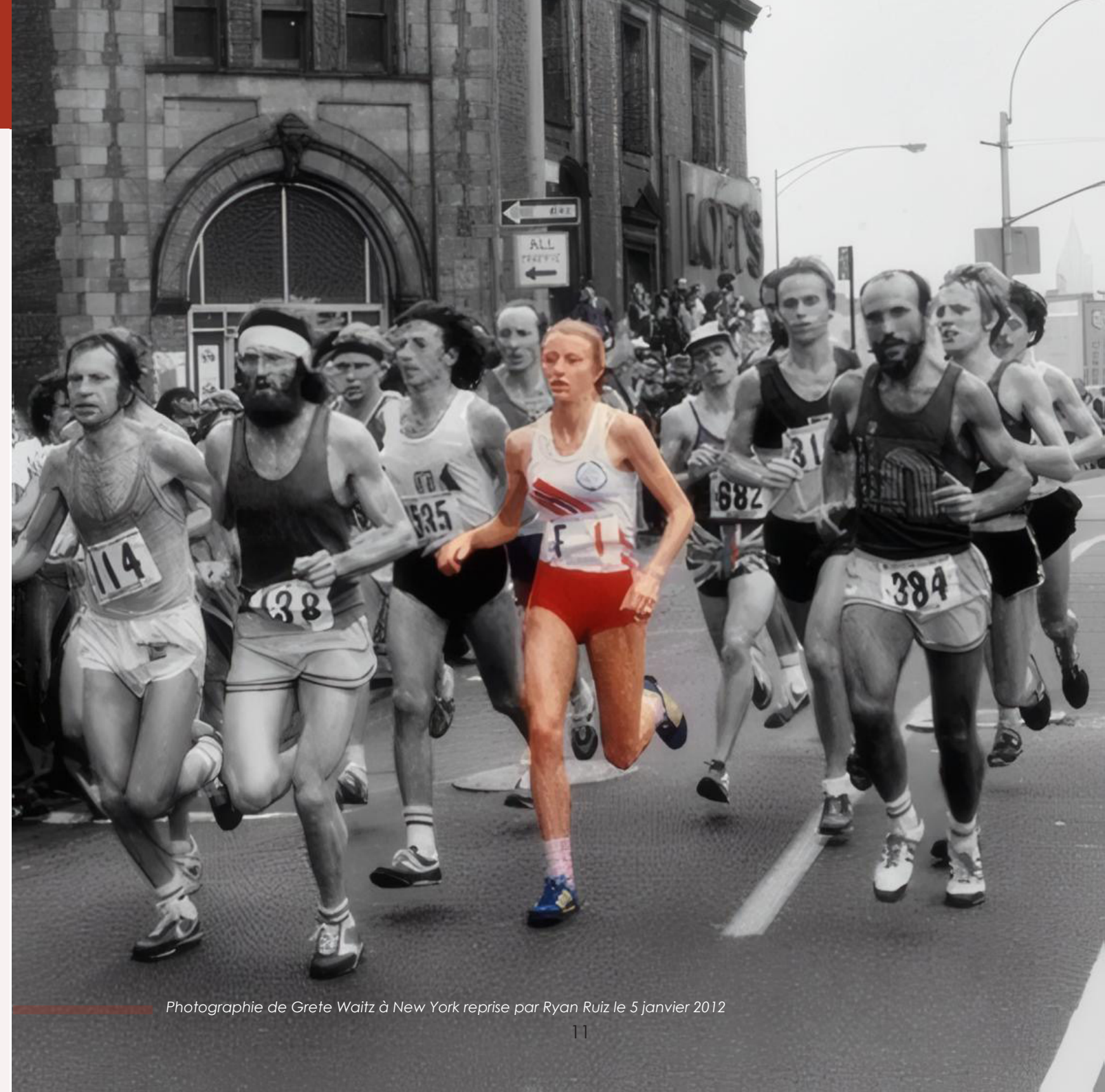
Enfin, courir, c'est également une activité physique à pratiquer avec et pour les autres. Par le biais de collectifs féminins et d'événements exclusivement dédiés aux femmes, la course devient un espace d'émancipation partagée, de sororité et de visibilité. Cependant, ce territoire de liberté n'échappe pas aux paradoxes contemporains tels que la quête de la performance, la récupération commerciale et le piège du marketing genré. Ces paradoxes ont tendance à transformer cet élan d'émancipation en un produit normatif. Ainsi, ce mémoire se propose d'explorer comment la pratique féminine de la course à pied s'est construite à la fois comme un acte de transgression, tout en s'interrogeant sur les limites et les contradictions d'un sport encore traversé par les inégalités de genre et les logiques de consommation.

La course à pied représente pour moi un véritable terrain d'étude. Cette pratique révèle des usages, des rapports au corps, à l'espace public et aux normes sociales. Pour un architecte d'intérieur et designer, il est essentiel de comprendre et d'interroger les différentes manières de vivre, de se déplacer et d'occuper l'espace. Nos créations ne sont jamais neutres : elles s'inscrivent dans une époque, une société et un contexte culturel précis. Concevoir ne se limite pas à une réponse esthétique ou fonctionnelle, mais participe à l'évolution des usages et peut accompagner, voire influencer, les constructions sociales.

Étudier la pratique de la course à pied féminine permet ainsi de mieux comprendre les enjeux liés à ce sport et la place des femmes dans l'espace sportif et public. Cela offre des clés pour concevoir des environnements inclusifs, sécurisants et non stigmatisants, qui ne renforcent pas les normes de genre mais soutiennent la liberté de mouvement et l'autonomie. La course devient alors un acte de libération : se dégager des préjugés, des contraintes sociales et des attentes morales, reprendre possession de son corps et de l'espace. Ainsi, ce mémoire s'inscrit pleinement dans une démarche de design sociétal. Il ne s'agit pas seulement d'analyser la course à pied comme un sport, mais comme une pratique révélatrice d'enjeux d'égalité, d'appropriation de l'espace et de représentation du corps.

PROBLEMATIQUE

Comment la pratique féminine de la **course à pied**, devenue un **acte d'émancipation** individuelle et collective, est-elle récupérée et transformée en produit par les **logiques marketing** ?



Photographie de Grete Waitz à New York reprise par Ryan Ruiz le 5 janvier 2012

COURIR POUR EXISTER

PARTIE 1

COURIR POUR BRISER LES INTERDITS

À l'origine masculine, la course à pied serait née en Grèce il y a plus de 2 500 ans, à partir du premier marathon couru par Philippidès, messager de l'armée grecque. La légende raconte que ce soldat aurait couru de la ville de Marathon jusqu'à Athènes pour annoncer la victoire de la cité d'Athènes sur les Perses. Il serait mort de déshydratation à son arrivée.

Pendant longtemps, les femmes ont été exclues des espaces de course et du sport en général. Les compétitions leur étaient interdites et leur participation jugée inappropriée. Pourtant, certaines ont osé transgresser ces règles en franchissant des lignes de départ qui leur étaient défendues, au prix de moqueries ou de sanctions. Ces pionnières ne cherchaient pas seulement la performance sportive : elles revendiquaient leur droit d'exister dans un espace réservé aux hommes. Comprendre leur parcours permet de saisir comment la course à pied est devenue, dès ses débuts féminins,

PARTIE 1 : COURIR POUR BRISER LES INTERDITS



I. A. Exclusion et pionnières de la course dans l'Antiquité

La course à pied dans l'Antiquité

Dans l'Antiquité, la course à pied est l'un des fondements de la culture sportive, notamment en Grèce. Elle incarne la virilité, la gloire et la puissance du corps masculin. À Athènes, en 566 av. J.-C., Pisistrate organise pour la première fois les Jeux Panathénaïques, ancêtres des Jeux Olympiques, au **Stade Panathénaïque**^[Fig 1], construit en 330-329 av. J.-C. par les architectes **Anastásios Metaxás** et **Ernst Ziller**, en marbre provenant du Mont Pentélique.

Les Jeux Olympiques antiques sont créés en 776 av. J.-C. où se déroulent des épreuves de course et de lancer.¹ Ces jeux sont strictement réservés aux hommes libres, citoyens et athlètes entraînés pour exalter la force du corps au service de la cité. Tous les quatre ans, les Grecs célébraient à Olympie des fêtes publiques en l'honneur de Zeus.²

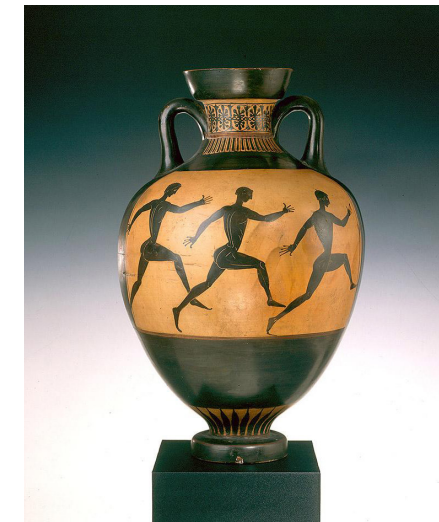
Les femmes, quant à elles, étaient strictement exclues de toute participation aux Jeux. Depuis leur création, la tradition olympique interdisait leur présence, tant comme spectatrices que comme athlètes. De manière plus générale, la société grecque confinait les femmes aux rôles de fille, d'épouse ou de mère, sans leur reconnaître de véritable statut civique. Leur éducation, jugée secondaire, était largement négligée. Écartées des sanctuaires sacrés, elles étaient par conséquent exclues de toutes les compétitions athlétiques, considérées comme un domaine exclusivement masculin.³ Seules certaines jeunes femmes vierges étaient autorisées à assister aux cérémonies religieuses des Jeux Olympiques, les hommes y concourant nus.

1. Larousse, « Jeux Olympiques de la Grèce antique », 2026

2. GASCHARD Cedric, IEN Viry-Châtillon, « L'histoire des stades, de l'Antiquité à nos jours », fiche pédagogique, 2023

3. Grèce Hebdo, « Les jeux Héréens : le concours sportif de l'Antiquité destiné aux femmes dans le sanctuaire d'Olympie », 2024

Fig.1 Photographie du Stade Panathénaïque à Athènes, septembre 2021, Crédit photo : George Pachantouris © Getty Image



Amphore en terre cuite panathénaïque,
Athènes 425-400 av.J.-C [Fig 2]

Produites en Attique, péninsule de Grèce, à partir du second quart du VI^e siècle av. J.-C., les amphores panathénaïques^[Fig 2] servaient de récompense aux vainqueurs des jeux panathénaïques.⁴ Ces amphores contenaient de l'huile d'olive sacrée d'Athènes. Par conservatisme religieux, les amphores panathénaïques, vases à figures noires, ont conservé ce style jusqu'au IV^e siècle av. J.-C.⁵

Représenté sur des amphores, le corps de l'homme est célébré, nu, symbole de beauté et de perfection physique, tandis que celui de la femme est effacé ou relégué à la sphère domestique.

4. VICENEL Antoine, Institut national d'histoire de l'art (INHA), « Antiques amis d'argile. Les vases grecs d'Antoine Vivenel », 2024, INHA,

5. GIANCATARINA David « Amphore panathénaïque », Musées de Marseille, Musée d'Archéologie Méditerranéenne

Fig.2 Photographie d'une amphore en terre cuite panathénaïque représentant trois coureurs de fond, exposée au Musée Antoine Vivenel, Compiègne, crédit : Matt Dev. © Société historique de Compiègne

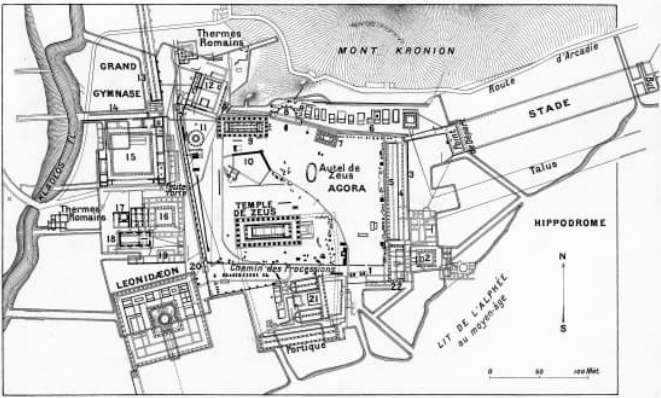
Des espaces dédiés aux hommes

Olympie, située à 300km à l'Ouest d'Athènes au pied du Mont Kronion est le berceau des Jeux Olympiques (JO) antiques. C'est un vaste site qui comprend des temples, des stades et des gymnases entièrement dédiés aux compétitions athlétiques et aux cérémonies religieuses en l'honneur de Zeus. [Fig 5] [Fig 6] Le stade Panathénaique, considéré comme le plus ancien stade de l'Antiquité, avait la forme d'un « U ». À l'origine, le mot « stade » (ou stadion) ne désignait pas le bâtiment mais une unité de mesure correspondant à la longueur de la piste de course, soit environ 192 mètres.² Une légende raconte d'ailleurs que cette distance équivaut à 600 fois la longueur du pied d'Héraclès, qui mesurait 32 centimètres. Par la suite, le terme a évolué : il a fini par désigner non seulement la mesure de la piste, mais aussi l'ensemble du lieu où se déroulaient les épreuves, comprenant la piste et les gradins.

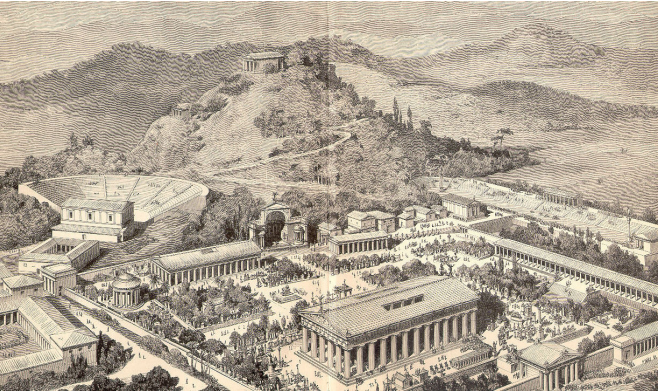
Aux JO antiques, le but premier était de rassembler les hommes pour créer des événements religieux et politiques célébrant la force, l'honneur et l'unité des Grecs. Pour honorer Zeus, principal Dieu Grec par des rituels et des sacrifices, mais aussi dans un but compétitif pour mesurer la force, l'endurance et l'habilité des athlètes. Les cités-états grecques se réunissaient pacifiquement afin de renforcer leurs liens, d'illustrer leur prestige et leur réputation.

Pausanias rapporte que les femmes ne devaient pas être présentes aux Jeux olympiques sous peine de condamnation à mort, mais qu'on ne les empêchait pas d'assister s'il s'agissait de femmes vierges. La seule femme adulte autorisée était la prêtresse de Déméter Chamyne.⁷ Les femmes étaient interdites de stade sous peine de condamnation à mort. Cette exclusion traduisait la place secondaire qui leur était attribuée dans la société grecque, où l'espace sportif était considéré comme un domaine réservé aux hommes, associé à la performance, à la nudité athlétique et à l'idéal viril.

6. GAUTIER Jean-Pierre, *Olympie, sur les traces des Jeux Olympiques antiques*, Hellenica.fr
7. *Olympedia*, « Women at the Olympics », 2006



Plan d'Olympie



Représentation graphique de l'ancienne Olympie

Fig.3 Plan d'Oympie, dessin d'Archives Larousse
Fig.4 Lithographie de l'ancienne Olympie de El Mundo Ilustrado, Bibliothèque de Las,
Crédit photo : Look and Learn © Bridgeman

Une pratique féminine sujette aux quolibets des hommes

À Sparte, la situation est différente. Dans le but de former des mères fortes et en bonne santé, capables de donner naissance à des enfants robustes, les femmes suivent une éducation physique semblable à celle des hommes. Si cette pratique paraît étrange aux autres cités grecques, et suscite les moqueries des Athéniens, elle est considérée à Sparte comme normale et nécessaire.

A Olympie, dans le courant du VI^e siècle av. J.-C., apparaissent les Héréia, ou jeux héréens, premières compétitions sportives réservées aux femmes. Organisées en l'honneur de la déesse Héra, ces courses voyaient de jeunes filles s'affronter sur de courtes distances, vêtues de tuniques écourtées [Fig 3]. La figure féminine la plus connue liée à ces jeux est Hippodami, considérée comme la fondatrice légendaire des jeux des Héréia. ⁴ Elle aurait instauré ces compétitions pour remercier la déesse Héra de son mariage avec Pelops. Un seul document mentionnant les Héraia a été conservé il s'agit d'un passage de la « *Description de la Grèce* » de Pausanias. ⁵



Statue en bronze 520 à 500 av. J.-C. [Fig 5]

8. PAUSANIAS, « *Description de la Grèce* », Livre V, chapitre XVI, trad. française, Les Belles Lettres

Fig.5 Figure en bronze d'une jeune fille courant, 520-500 av. J.-C. Spartiate. exposé au British Museum Caeciliushorto, Crédit photo : Wikimedia Commons ,© 2024



Les participantes couraient les cheveux détachés, vêtues d'une tunique courte, laissant le sein droit découvert [Fig 4] et s'arrêtant au-dessus des genoux. Cette tenue contrastait fortement avec celle des hommes, pour qui la nudité complète était la norme dans la pratique sportive, un fait révélateur d'une société où le corps masculin et le symbole phallique occupaient une place centrale.

Cependant, cette pratique, bien que pionnière, demeurait marginale et ne bénéficiait ni de la même reconnaissance ni de la même valeur symbolique que les épreuves masculines. De plus, seules les femmes libres et non mariées étaient autorisées à prendre part aux Jeux Héréens. ⁴

Ainsi, dès ses origines, la course à pied se construit comme un espace d'exclusion. Le corps masculin y est valorisé et peut pleinement s'exprimer, tandis que le corps féminin y est généralement absent. Cette inégalité dans l'accès et la pratique du sport s'est perpétuée pendant des siècles, les femmes étant longtemps exclues des compétitions officielles.

Fig.6 Copie hypothétique d'une statue en marbre d'une athlète participant aux Heraia, exposée à Rome, Musées du Vatican, Crédit photo : Wikimedia Commons ©

La sculpture du sport : Glorification du corps masculin

Cette statue d'athlète est une réplique romaine du Diadumène, « celui qui se ceint de sa couronne », une œuvre en bronze réalisée par le sculpteur grec Polyclète vers 440-430 av. J.-C. Le jeune athlète nu repose sur sa jambe droite, tandis que le pied gauche est légèrement en arrière, et ses bras levés servaient à nouer un bandeau de victoire autour de sa tête. À travers cette figure, Polyclète cherche à représenter la beauté idéale en appliquant des règles de proportions précises, appelées le Canon, qui permettent d'obtenir un corps harmonieux et une anatomie parfaitement équilibrée. Cette idée de la beauté idéale guide encore aujourd'hui notre manière de regarder le corps, ses mouvements, ses muscles et même sa graisse. Elle influence ce que l'on considère comme un corps « en forme », « beau » ou « acceptable », en valorisant la tonicité, la maîtrise et la performance physique.

Fig.7 Stadium, L'héritage du sport. Statue d'athlète du type dit du Diadumène (réplique romaine, 100-150 ap. J.-C., d'après Polyclète, 440-430 av. J.-C.). Crédit photo : Musée du Louvre
9. Stadium – L'héritage du sport « Des corps victorieux ». , Musée National du Sport,



Alfred Boucher crée l'œuvre « Au But » en 1886, à une époque où la course à pied est encore nouvelle en France. Elle fait écho à la naissance de l'athlétisme, à l'intérêt grandissant pour le sport. Le sculpteur accentue le dynamisme, des muscles tendus, les mains en avant et les visages crispés par l'effort, tandis que l'appui sur un seul pied crée un effet de déséquilibre saisissant.

Installée en 1887 dans le jardin du Luxembourg à Paris, la sculpture est saisie et fondue pendant la Seconde Guerre mondiale par l'Allemagne nazie pour sa production d'armes. Cecile Berton, conservatrice du musée Camille Claudel, prévoit de la reproduire en bronze, rendant hommage à l'original et à l'histoire du sport en France.

10. Musée Camille Claudel, "Droit Au But !", 2025

11. BIETRY-RIVIERRE Eric, « JO : les premiers sprinteurs modernes coulés dans le bronze », Le Figaro, 2024,
Fig.8 AU BUT / Alfred BOUCHER Laiton et Bronze Crédit photo : 1stDibs.com, Inc. 2026 ©

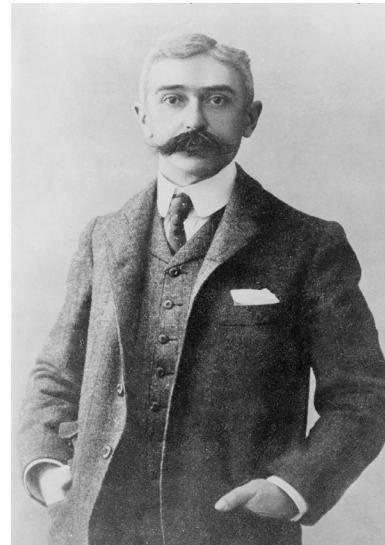
La sculpture a souvent servi à mettre en valeur le corps masculin dans le sport, en montrant sa force, son mouvement et son effort. Elle invite à admirer un corps puissant et discipliné, devenu un modèle de réussite et de performance.

Avec la phrase de **Pierre de Coubertin**, « un esprit ardent dans un corps sain », le corps devient central dans notre société : il est à la fois symbole de santé, de beauté et d'excellence. Le corps antique s'impose alors comme une référence, autant pour les artistes que pour les sportifs, et influence encore aujourd'hui le design, qui cherche à valoriser, façonner et mettre en scène le corps à travers les formes, les vêtements et les objets.

Jeux Olympiques et sexisme : l'influence de Pierre de Coubertin

En 1896, les Jeux olympiques modernes sont créés grâce à Pierre de Coubertin, et l'athlétisme devient l'une de leurs disciplines principales. Historien et pédagogue français, influencé par la culture anglo-saxonne, il défend l'idée d'introduire le sport dans l'éducation. En 1894, il relance les Jeux olympiques et fonde le Comité international olympique (CIO), qu'il préside jusqu'en 1925. Il invente les anneaux olympiques et installe le siège du CIO à Lausanne. Coubertin s'opposait fermement à la participation des femmes aux Jeux.

Selon lui, le rôle femmes devait rester celui de spectatrice. Le sport de haut niveau devait rester une affaire d'hommes car il jugeait que les compétitions féminines étaient sans intérêt, peu esthétiques et déplacées. L'ouvrage *Pierre de Coubertin, entre ombre et lumière* de Xavier Bétaucourt permet de voir les deux facettes de cet homme. Il était à la fois un visionnaire à l'origine de l'un des plus grands mouvements sportifs mondiaux, mais aussi une personnalité marquée par des positions sexistes, élitistes et coloniales. Cette position marque durablement l'histoire du sport féminin. Cela reflète les mentalités de son époque, mais elle a longtemps freiné la reconnaissance des femmes dans le sport olympique.



Pierre de Coubertin en 1915

12. BÉTAUCOURT Xavier, *Pierre de Coubertin, entre ombre et lumière*, illustrations de Didier Pagot, Paris, 2024

13. MOREL Didier « JO de Paris 2024 : nazisme, misogynie, racisme... découvrez les zones d'ombre de Pierre de Coubertin, promoteur de la flamme olympique », France Info Régions 2024 **Fig.8** Photographie de Pierre de Coubertin en 1915, © Wikipedia, 2026



« Une petite olympiade femelle à côté de la grande olympiade mâle.

Où serait l'intérêt ? [...]

Impratique, inintéressante, inesthétique, et nous ne craignons pas d'ajouter : incorrecte, telle serait à notre avis cette demi-olympiade féminine. »

Pierre de Coubertin, 1912.

Cette citation de Pierre de Coubertin en 1912, montre clairement son opposition sur la participation des femmes aux Jeux olympiques. En qualifiant une « petite olympiade femelle » d'« inintéressante », et « incorrecte », il réduit la valeur des femmes à un rôle inférieur par rapport aux hommes. L'opposition entre « mâle » et « femelle » qu'il établit rabaisse presque à un statut animal, où seule la force et la compétition masculine seraient dignes d'intérêt. Cette vision reflète le sexisme structurel de l'époque et souligne pourquoi les femmes ont été exclues des compétitions officielles pendant de longues décennies.

14. *La Revue olympique*, Citation de Pierre de Coubertin datant de juillet 1912, N° 79, p. 109-111.

Fig.9 Photographie de la Statue of Pierre De Coubertin and Olympic à Atlanta, Georgia , Crédit photo : Calvin L. Leake ©

I. B. Du refus à la participation : un accès progressif

Les Jeux mondiaux féminins : l'initiative d'Alice Milliat

Parmi les figures clés du combat pour l'accès des femmes aux grandes compétitions sportives, Alice Milliat apparaît comme une pionnière du sport féminin au XX^e siècle. Née à Nantes en 1884 dans une famille de commerçants, elle vit plusieurs années en Angleterre, où elle découvre des disciplines alors peu accessibles aux femmes, telles que le football et l'aviron. À son retour en France, polyglotte et profondément déterminée, elle abandonne son métier d'institutrice pour se consacrer pleinement au sport, pratiquant elle-même l'aviron, la natation et le hockey [0search0]

Elle a été confrontée au refus du Comité International Olympique, présidé par Pierre de Coubertin, qui n'envisage pas l'intégration des femmes à la plupart des épreuves olympiques, elle décide d'agir. En 1921, elle contribue à réunir des femmes sportives lors d'un meeting international à Monte-Carlo, étape préparatoire à son projet plus ambitieux.



Le 20 août 1922, à Paris, elle organise les premiers « Jeux olympiques féminins » au stade Pershing pour offrir aux femmes une scène internationale de compétition, ce qui constitue une étape décisive dans la reconnaissance du sport féminin. Ces jeux, qui attirèrent une forte participation internationale et un large public, sont ensuite renommés « Jeux mondiaux féminins » sous la pression du CIO. Ils ouvrent la voie à des avancées concrètes. Le stade Pershing, toujours présent dans le bois de Vincennes, est un témoignage de l'histoire du sport français, qualifié de « théâtre de performances exceptionnelles » par le site internet de la Ville de Paris.

15. LESTIENNE Camille, « 30 juillet 1928 : à Amsterdam, entrée en jeu des « athlétesses », Le Figaro, Histoire Archive, 2024

16. Ville de Paris, « The story of Alice Milliat, a pioneer of women's sport », Ville de Paris, 2024

17. DEMOUEAUX Gautier Ouest-France, « Qui est Alice Milliat, la pionnière du sport féminin aux Jeux olympiques ? », 2021

18. France 24, « Alice Milliat, la pionnière des JO féminins », , vidéo YouTube, 2024

19. Ville de Paris, « Le stade Pershing, monument du sport dans le bois de Vincennes », 2023

Fig.10 Alice Milliat (1884-1957) © Crédit photo : BNF

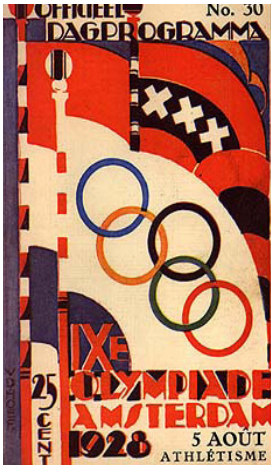
Fig.11 Le Miroir des sports, 14 août 1934, p.230 « Jeux Mondiaux, Londres Lucienne Velu porte-drapeau de la délégation des onze françaises (devant Jacqueline Laudré). © Crédit photo : Le Miroir des sports

De l'épreuve du 100 mètre au programme complet

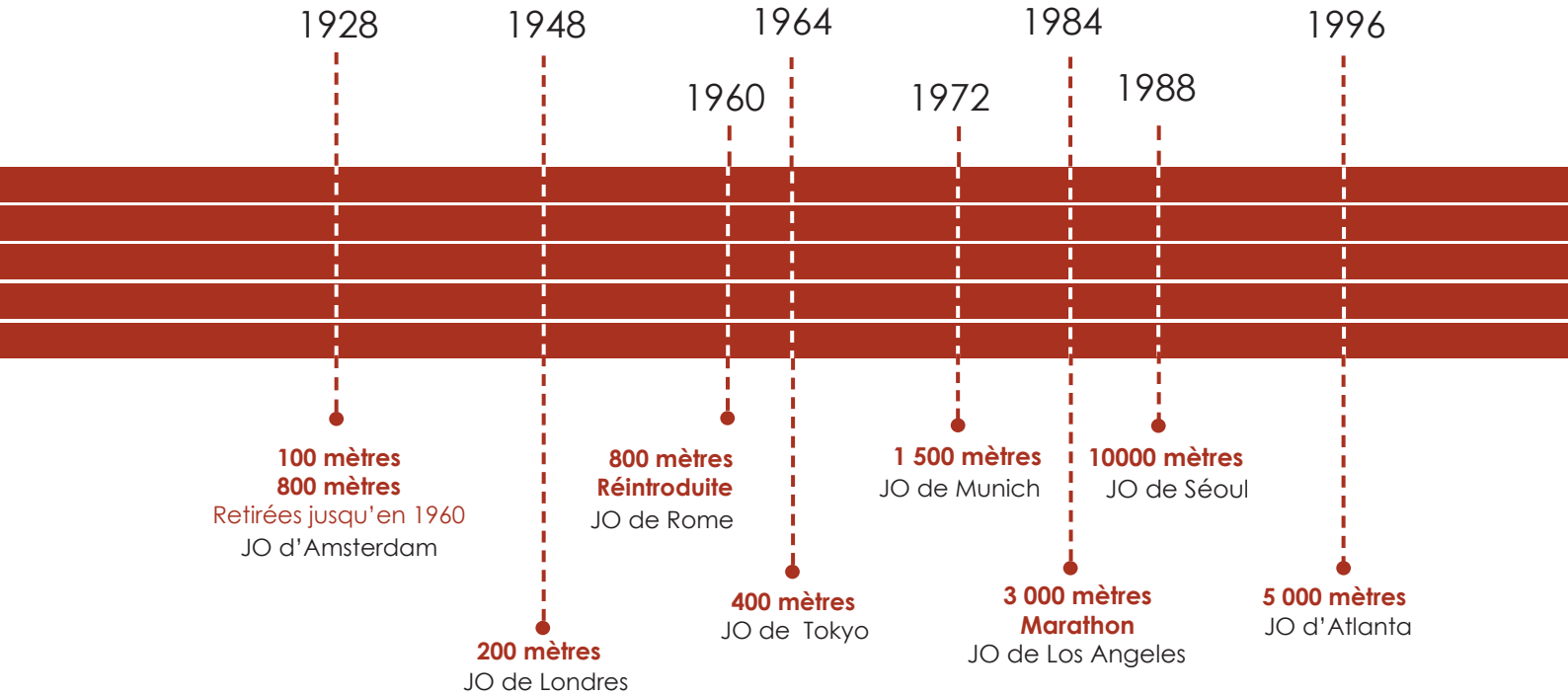
En 1925, Pierre de Coubertin démissionne de la présidence du Comité international olympique (CIO) et est remplacé par Henri de Baillet-Latour. Selon l'université Grenoble Alpes, Baillet-Latour se montre moins hostile à la présence des femmes aux Jeux.

Sous la pression accrue d'Alice Milliat, présidente de la Fédération des sociétés féminines sportives de France (FSFSF), Henri Baillet-Latour finit par accepter la participation d'athlètes féminines aux Jeux olympiques de 1928, une décision qui marquera un tournant dans l'histoire de la course à pied féminine. Pour préparer l'événement et attirer le public, des affiches officielles sont faites afin de promouvoir les Jeux, en captant l'attention et en transmettant l'esprit olympique.

Ainsi le 30 juillet 1928, les femmes sont intégrées au programme des Jeux olympiques à Amsterdam. Sans l'action et la détermination d'Alice Milliat et des femmes athlètes, cette avancée n'aurait probablement pas été possible. La première femme française à courir sur le stade Olympique d'Amsterdam est **Georgette Gagneux**. Elle a participé à l'épreuve des 100m qui l'a menée aux demi-finales mais n'a pas pu se qualifier pour la finale. Ce sera l'athlète américaine **Betty Robinson** qui réussit à remporter la médaille d'Or en courant 100 mètre en 12.2 secondes.



20. BAZOGE Natalia, « Les femmes aux Jeux olympiques », *Newsroom*, Université Grenoble Alpes, 29 janvier 2018
21. BURFOOT Amby. *First Ladies of Running*. Emmaus, Pennsylvania, Rodale Books, 2016, p 14-15
Fig 12 Stade d'Amsterdam
Fig.13 Photographie Georgette Gagneux 1928, Photographe non connu, © Dutch National Archives
Fig.14 Affiche programme Olympiade



Cependant, seules quelques épreuves étaient ouvertes aux femmes. Aux Jeux olympiques d'Amsterdam, elles ne pouvaient participer qu'au 100 m et au 800 m, représentant seulement 2 % des athlètes. ²³ L'intégration complète des femmes au programme olympique fut donc lente et semée d'obstacles. Dans « *First Ladies of Running* », Amby Burfoot montre que leur entrée s'est faite progressivement : d'abord sur de courtes distances, puis sur le demi-fond, avant d'accéder bien plus tard au marathon. Il a fallu attendre 2007, au XXI^e siècle, pour que la Charte Olympique impose leur participation dans toutes les disciplines. ²³ Chaque génération de coureuses a ainsi ouvert une porte pour la suivante. Cette progression lente reflète les préjugés sexistes de l'époque, qui considéraient les femmes incapables de courir longtemps, et explique le retrait immédiat du 800 m, illustrant la méfiance persistante envers leurs capacités physiques.

22. FULLER Linda K., *Female Olympian and Paralympian Events : Analyses, Backgrounds, and Timelines*, McFarland & Company, 2012
23. DR.PAULE Nathan, "Histoire de la femme et du mouvement olympique," *La Médecine du Sport*
Fig.15 Frise chronologique, ouverture des épreuves aux femmes aux Jeux Olympiques © Adeline Doche

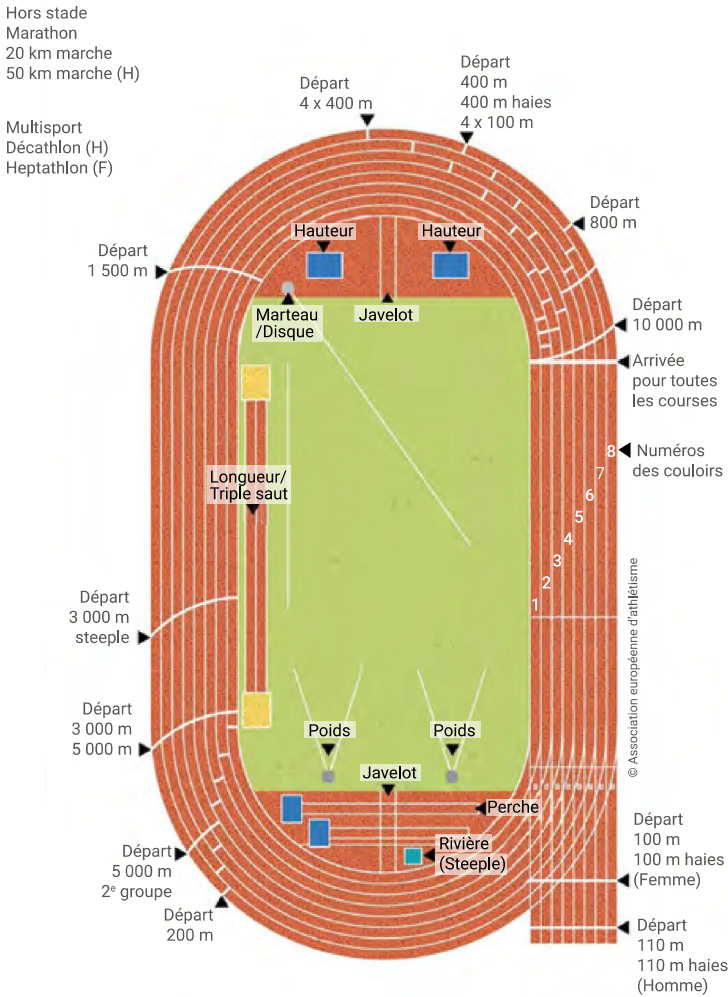
Différentes épreuves aux Jeux Olympiques

À l'origine, les athlètes couraient le diaulique, une épreuve de 384 mètres datant du VIII^e siècle av. J.-C., soit deux tours du stade antique. Cette distance a longtemps servi de référence, jusqu'au XIX^e siècle, lorsque les Anglais ont introduit le 440 yards (402 m). Avec l'adoption généralisée du système métrique à la fin des années 1960, la longueur officielle de la piste d'athlétisme [Fig. 7] a été fixée à 400 mètres, avec des couloirs conçus pour assurer l'égalité entre les coureurs. L'athlétisme comprend différentes épreuves de course, qui varient par leur distance et leurs exigences physiques, toutes disputées sur un stade standard de 400 mètres.

Ainsi on retrouve, les courses de sprint qui se caractérisent par la vitesse maximale et la puissance explosive. Le 100 m, couru en ligne droite, demande un départ rapide, une accélération rapide et de maintenir une vitesse très élevée. Le 200 m combine virage et ligne droite, ce qui nécessite vitesse et gestion de la courbe. Le 400 m, sprint long, demande vitesse, résistance et gestion de l'effort sur un tour complet. Les courses de demi-fond exigent vitesse et endurance. Le 800 m est intense : il demande stratégie, bon placement et tolérance à l'acide lactique. Le 1 500 m demande de gérer son allure, de l'endurance et une accélération finale dans les derniers mètres. Les courses de fond reposent sur endurance et régularité. Le 5 000 m et le 10 000 m demandent de nombreux tours et une grande maîtrise mentale. La tactique, le placement et la capacité à accélérer à la fin sont essentiels pour bien performer.

Toutes ces épreuves se déroulent sur une piste ovale normée par World Athletics, composée de deux lignes droites et de deux demi-cercles, mesurant 400 m à 30 cm à l'intérieur du couloir 1, avec des couloirs de 1,22 m de large. La forme du stade, les virages et la répartition des couloirs influencent directement la performance, notamment à cause de la force centrifuge et des effets psychologiques liés à la position des adversaires

24. Ligue d'Île-de-France d'Athlétisme, « Les disciplines de l'athlétisme », Ligue d'Île-de-France d'Athlétisme, 2026
25. Fédération Française d'Athlétisme, « Stade / les disciplines », Fédération Française d'Athlétisme, 2026



26. AFTALION Amandine, CAMS (Centre de mathématique et d'analyse sociales, UMR8557 CNRS et EHESS), École des Hautes Études en Sciences Sociales, Reflets de la Physique n°76
Fig.16 Forme d'un stade et départ des courses © Association européenne d'athlétisme

Premier obstacle : le retrait du 800 m, symbole des préjugés sexistes

Le 1er août, pour la toute première fois les femmes sont autorisées à participer à l'épreuve du 800 mètres féminin aux Jeux Olympiques d'Amsterdam en 1928. Le 800 mètres est une discipline emblématique de l'athlétisme. Inspirée des courses du stadion et du diaulos de l'Antiquité grecque, cette distance intermédiaire est rapidement devenue l'un des symboles de la maîtrise du demi-fond, combinant vitesse, endurance et stratégie. L'épreuve est l'une des plus spectaculaires des Jeux : un mélange unique de vitesse pure et de gestion d'effort. Les courses se décident souvent dans la dernière ligne droite, où les athlètes puisent dans leurs réserves pour produire une accélération décisive.

Dans l'ouvrage de **Diana Margaret Costa** et **Sharon Ruth Guthrie**, il est rapporté que lors des Jeux Olympiques de 1928 plusieurs athlètes-femmes sont sorties épuisées de cette course ce qui, dans le contexte sexiste de l'époque, a alimenté l'idée que la distance était "trop dure" pour les femmes. La scène a été aussitôt exagérée par des journalistes masculins qui l'ont déformé en décrivant des « effondrements », des « malaises », ou des « dangers pour la santé ». Or aucune femme n'a été hospitalisée, aucune n'a perdu connaissance. Tout comme les hommes, à ces Jeux Olympiques les femmes ont fini la course exténuées, mais personne n'en a tiré de conclusions biologiques.



Immédiatement après cet événement le Comité International Olympique (CIO) a retiré l'épreuve féminine des 800 mètres aux Jeux Olympique. Ils ont justifié ce retrait sous prétexte d'une distance « trop éprouvante » et de « risques pour le corps féminin ». Ces arguments reposaient sur les préjugés de l'époque qui pensaient que les femmes étaient trop fragiles pour courir longtemps. Il a fallu attendre 32 ans, jusqu'en 1960, pour que les femmes soient enfin autorisées à concourir de nouveau au 800 mètres aux Jeux olympiques à Rome.

27. COSTA, D. Margaret et GUTHRIE, Sharon Ruth, « Women and Sport: Interdisciplinary Perspectives », Human Kinetics, 1994. p 123-135

28. Olympedia. Athletics at the 1928 Summer Olympics, 2026

29. World Athletics. « Milestones: Timeline of Women's Athletics » – Track & Field. 2020

Fig.17

400 m féminin : un nouveau défi dans un nouveau stade



Le 10 août 1964, le 400 m féminin fit sa première apparition aux Jeux olympiques de Tokyo, marquant aussi une première pour le Japon, car c'était la première fois que les Jeux se déroulaient en Asie. Pour ces Jeux, le Japon investit environ 990 milliards de yens soit 3,7 milliards d'euros. Lors de la candidature de Tokyo, il fut décidé que les cérémonies d'ouverture et de clôture, ainsi que les épreuves d'athlétisme, auraient lieu au **stade national des jardins du temple de Meiji**. Conçu à l'origine pour 55 000 spectateurs, le stade fut agrandi à 75 000 places grâce à des travaux réalisés entre février 1962 et juin 1963, pour un coût d'environ 1,2 milliard de yens, soit 4,5 millions d'euros. Ces installations ont permis à 75 000 spectateurs d'assister au tout premier 400 m féminin, remporté par **Betty Cuthbert**, surnommée la "Golden Girl". Athlète emblématique de l'Australie et du monde, elle a acquis ce surnom grâce à ses performances exceptionnelles et sa capacité à exceller dans plusieurs disciplines.

30. VOLNER Ian, "Still standing: Yoyogi National Gymnasium, Tokyo, 1964", Architecture Today, consulté le 12 janvier 2026
"Yoyogi National Stadium", Designart, 2026

31. WEBSTER, Jim, Golden Girl: As Told to Jim Webster. First Edition. London: Pelham Books, 1966

Fig.18 Japan, Tokyo Olympics, 1964 Smith Archive Alamy



Les Jeux de Tokyo 1964 ont marqué une étape majeure pour l'athlétisme féminin et pour l'architecture sportive, en mettant en valeur des structures modernes et innovantes. Les femmes participaient non seulement aux compétitions sur la piste, mais étaient également présentes dans les tribunes aux côtés des hommes. Cette évolution, loin des règles et conventions de l'Antiquité, a augmenté le nombre de spectateurs et poussé les architectes à adapter les infrastructures pour accueillir un public mixte plus nombreux.

Fig.19 Photo dans les tribunes du stade

400 m féminin : victoires et visibilité de Colette Besson

Quatre ans après, le 10 octobre 1968, **Colette Besson** prend le départ à l'occasion des Jeux olympiques de Mexico, où elle réalise l'une des remontées les plus spectaculaires de l'histoire du 400 m féminin. Lilianne Board la principale favorite britannique est acclamée par le stade tout entier. Pourtant c'est une jeune athlète française Colette Besson de 22 ans va créer la surprise. Elle réalise une fulgurante remontée et remporte la médaille d'or.



Colette Besson en 1968 au JO de Mexico

Professeure d'éducation physique en Gironde, Colette Besson se prépare plusieurs mois en altitude à Font-Romeu en vue des Jeux de Mexico, profitant même de la grève générale pour partir plus tôt. Lors de la finale du 400 mètres, elle crée la surprise : encore loin dans le dernier virage, elle lance une accélération fulgurante dans les 150 derniers mètres et remporte la course en 51,96 secondes, devenant championne olympique à seulement 22 ans. À son retour en France, sa victoire suscite l'émotion dans tout le pays, jusqu'au général de Gaulle. Décorée de la Légion d'honneur en 1969, elle met fin à sa carrière sportive en 1977 pour se consacrer à l'enseignement. Figure emblématique du sport français, Colette Besson laisse une trace durable et un souvenir en or dans l'histoire de l'athlétisme.

32. World Athletics (2020), « Milestones in women's athletics competition », World Athletics,

33. RTS – Radio Télévision Suisse (1968), « Colette Besson – 400 mètres – Mexico 1968 », vidéo en ligne, YouTube

Fig.20 Colette Besson en plein élan



gettyimages
Credit: REPORTERS ASSOCIES

“Je me souviens très bien de la réaction de ma famille au moment de sa victoire historique et de l'immense retentissement, que dis-je l'immense ferveur qui s'est emparé de la France”

Certains témoignent de ce moment historique qui a marqué les esprits. Cette victoire surprenante due à la détermination de Colette Besson écrit ce moment dans l'histoire de la course féminine. Elle devient et restera un symbole de courage, de résilience, et de surprise victorieuse. Ces différents événements et exploits bougent et changent les mentalités contestant la force et la capacité des femmes à courir sur une longue distance. À cette époque, les règlements de la Fédération américaine d'athlétisme interdisent encore aux femmes de participer à des courses de plus de 1 500 mètres, prétendant qu'elles n'en seraient pas capables.

Fig.18 Photographie de Colette qui court, crédit : Journal L'équipe, Colette en compagnie de Charles de Gaulle crédit © REPORTERS ASSOCIES Gamma-Rapho

A la conquête du Marathon

En février 1966, une jeune femme de 23 ans passionnée de course à pied, **Robbie Bobbi Gibb** décide de s'inscrire au marathon de Boston. Malheureusement Bobbi reçut quelque temps après une lettre de l'organisation du **marathon de Boston** lui annonçant le refus de son inscription, au motif qu'une femme ne serait pas physiquement apte à parcourir une telle distance. Sous le choc et en colère, Bobbi Gibb part pour se défouler courir 32 km au bord de la plage. Lors de cette course, elle décida de ne pas se plier à cette interdiction et élaborait une stratégie pour quand même participer à la course. Bobbi choisit donc de parcourir le marathon de Boston sans dossard, dissimulée parmi les coureurs masculins, en se camouflant notamment à l'aide d'un short et de vêtements qui lui permettent de passer inaperçue.

Le 19 avril 1967, un an après, **Kathrine Switzer** entre dans l'histoire du sport en devenant la première femme officiellement inscrite au **marathon de Boston**. Déterminée à défier cette règle discriminatoire, Switzer s'inscrit sous les initiales « K.V. Switzer », cachant ainsi qu'elle était une femme. Elle prend le départ avec le dossard « 261 », qui deviendra par la suite un véritable symbole. Ce jour-là, elle est accompagnée de son entraîneur Harry Bridge et de son compagnon, le joueur de football américain Tom Miller. Quelques kilomètres plus loin, un camion transportant des photographes et des organisateurs rejoint le peloton. Jock Semple, codirecteur de la course, aperçoit Switzer, saute du véhicule et tente de la sortir du parcours. Les photos célèbres montrent Semple agrippant Switzer et lui ordonnant de quitter la course.



« Get the hell out of my race and give me those numbers ! »

« Sors de la course et rends-moi ce dossard ! »



34. BURFOOT Amby, First Ladies of Running, Roberta «Bobbi Gibb», « Kathrine Switzer »2016,p 43-65

Fig.19 Robbie Gibb en couverture des pages de Journal ©

Fig.20 Scène mythique Semple essayant de chasser Kathrine Switzer au Marathon de Boston de 1967 ©

COURIR POUR EXISTER

Malgré la violence de l'incident, Switzer décide de continuer la course. Elle expliquera plus tard qu'à ce moment-là, elle a compris que si elle abandonnait, « on penserait que les femmes ne peuvent pas y arriver ». Elle termine le marathon en 4 heures et 20 minutes, prouvant ainsi que les femmes ont la force physique et mentale pour relever ce type d'épreuve.

De retour le soir même à l'université de Syracuse, Switzer découvre dans les journaux les photos de son affrontement avec Semple, publiées en une de grands titres américains. Ces images, diffusées dans le monde entier, donnent une visibilité inédite à la question de la place des femmes dans le sport de haut niveau.

L'action de Switzer, il y a seulement 61 ans, rendue officielle par son inscription validée, prolonge et amplifie cet acte de transgression. Ainsi, l'ensemble de ces pionnières ouvrent une brèche dans un espace jusque-là réservé aux hommes, amorçant une transformation durable des pratiques sportives. Comme l'énonce la chercheuse **Catherine Murray Ariail**, dans sa thèse : « Her performance would stand as a referendum on the athletic potential of all women ». La performance de Kathrine Switzer à prouver aux yeux de tous qu'une femme était capable d'un tel exploit ce qui étaient à cette époque perçu comme impossible.

Ainsi, ces victoires vont permettre aux femmes d'être enfin reconnues dans le monde de la course jusque-là masculin.. Cinq ans plus tard, en 1972, le marathon de Boston s'ouvre officiellement aux femmes, reconnaissant directement l'impact de l'action de Switzer. Elle deviendra ensuite une militante active pour le sport féminin, jouant un rôle clé dans l'intégration du marathon féminin aux Jeux olympiques.



35. **MURRAY ARIAIL Catherine**, « The Women's Distance Running Industry and the Paradox of Women's Sports »

36. **Consumption, Identity, and the Subordination of Women in American Sports Culture**, Master's thesis, University of Georgia, 2013,

37. **SWITZER Kathrine**, « The Real Story of Kathrine Switzer's 1967 Boston Marathon, Kathrine Switzer », 2017

Fig.20 Kathrine Switzer et son dossard 261, ©



À partir des années 1970, les courses hors stade, ouvertes à un large public et pas seulement aux athlètes licenciés, se sont progressivement imposées. Des épreuves emblématiques voient le jour, comme **Marvejols-Mende** en 1973, organisée à l'époque sans l'aval de la Fédération française d'athlétisme, **Marseille-Cassis** en 1979, le **marathon de Paris** en 1976 ou encore le **marathon du Médoc** en 1985.

Entre les années 1970 et la fin des années 1980, les courses populaires s'éloignent du modèle olympique traditionnel. On court avant tout pour le plaisir, l'épanouissement personnel et la liberté, loin des règles strictes de la compétition. À travers ces pratiques, les femmes se réapproprient l'espace public – rues, sentiers, stades – sans avoir à justifier leur présence. La course devient alors autant un acte politique que sportif, affirmant leur droit au mouvement, à la visibilité et à l'égalité.

Grâce à cette démocratisation de la femme dans la course à pied, l'intégration du marathon féminin aux Jeux Olympiques peut enfin être adopté en 1984 à Los Angeles.

38. **Boston Athletic Association** « History of the Boston Marathon, Boston » Athletic Association, 2026

26. **OLIVOER Bessy**, « La course à pied s'est largement féminisée », Vous! par Macif, 2023

Fig.21 Marathon de New York ©



Le documentaire « *Free to Run* » de **Pierre Morath** retrace cette conquête progressive de la course à pied comme espace de liberté, en montrant comment les femmes ont peu à peu accédé aux compétitions. Le 5 août 1984 marque l'histoire, c'est en ce grand jour que le tout premier marathon olympique féminin a eu lieu. C'est grâce à l'obstination de Bobbi Grib ou Kathrine Switzer que cinquantes femmes peuvent s'élancer dans cette course.

L'article de **Charlotte Riou** « 5 août 1984 : Quand les femmes n'avaient pas le droit de courir », nous illustre comment cet événement représente un tournant dans l'histoire des compétitions féminines en course à pied. Ainsi elle écrit « Une ligne d'arrivée franchie après des décennies de déni, d'interdits absurdes et de luttes courageuses ». C'est **Joan Benoit** qui remporte ce premier marathon Olympique en 2h 24 minutes et 52 secondes. Acclamée par le public, elle remporte alors la médaille d'or et marque l'histoire.

39. MORATH Pierre, *Free to run : liberté, égalité, course à pied !*, Arthaud, 2019

40. RIOU, Charlène (2025), « 5 août 1984 : Quand les femmes n'avaient pas le droit de courir », Dans la Tête d'un Coureur, Fig.22 Joan Benoit à l'arrivée des Jeux Olympiques de 1984 ©



La vidéo réalisée par DLTC, « Le plus grand scandale oublié du marathon Olympique », retrace l'arrivée de l'athlète suisse, **Gabriela Andersen**, lors de cet événement. Malheureusement, ce jour-là la météo n'était pas optimale, il faisait très chaud à Los Angeles. La chaleur, pour cette athlète de 39 ans qui disputait pour la première fois un marathon, l'a anéantie. Prise de grosses crampes en raison d'une manque d'hydratation, elle finit ce marathon titubante, accompagnée par l'équipe médicale de la course. Elle réussit tout de même à franchir l'arrivée en un temps de 2 h 48 min. Malheureusement, l'image de sa difficulté est médiatisée.

Certains hommes brandissent l'image de Gabriela pour démontrer que le marathon n'est pas une épreuve pour les femmes. Heureusement, comme le cite le présentateur : « heureusement les revendications de ces détracteurs ne trouveront pas suffisamment d'écho pour qu'ils obtiennent gain de cause ».

41. CENTRACCIO Guillaume, « L'histoire du plus grand scandale oublié du Marathon Olympique », Dans la Tête d'un Coureur, épisode 193, diffusé le 2025, podcast/vidéo

Fig.23 Gabriela Anderson à l'arrivée des Jeux Olympiques de 1984 ©

I. C.

La reconnaissance : une victoire qui dépasse la médaille

La médaille un symbole de réussite

Dans *Description de la Grèce*, Livre écrit par **Pausanias**, l'auteur grec décrit précisément les récompenses accordées aux vainqueurs des Héraia à Olympie. Il explique que les femmes athlètes victorieuses recevaient une couronne d'olivier, appelée kotinos, ainsi qu'une part de la vache sacrifiée en l'honneur de la déesse Héra. Il précise également qu'elles avaient le droit de faire ériger une statue en marbre ou en bronze, ou encore de faire graver une inscription à leur nom près du temple ou le long des allées du sanctuaire, en signe de prestige et de reconnaissance pour leur victoire. Malheureusement, la trace de ces statues a disparu, hormis quelques fragments, les informations sur leur existence se trouvant principalement dans les textes antiques.



La première médaille date de 1896 et a été décernée lors des jeux olympiques modernes d'Athènes. Il n'y avait alors que deux médailles, la première d'argent accompagnée d'une couronne d'olivier et la deuxième de bronze. Selon la **Charte Olympique** et les documents publiés par le **Comité International Olympique**, le système moderne de médailles olympiques a été introduit pour la première fois aux Jeux olympiques de Saint-Louis en 1904. Ainsi on retrouve une médaille d'or pour le premier, argent pour le second et bronze pour le troisième,

42. PAUSANIAS, *Description de la Grèce*, Livre V, chapitre XVI, trad. française, Les Belles Lettres.

43. International Olympic Committee (IOC), *Olympic Day 2012 Materials*, dans *l'esprit de la Charte Olympique*, 2012

44. World Library, *Comité International Olympique*, 2017

Fig.26 Représentation du couronnement d'un athlète par la déesse Victoire sur un cratère Athènes, Kanellopoulos Museum ©

Fig.27 Médaille d'Athènes 1984, créées par Jules Clément CHAPLAIN et fabriquées par la Monnaie de Paris ©



En 1928, **Betty Robinson** remporte la première médaille d'or individuelle féminine en athlétisme au **100 m**. L'avvers montre la déesse Niké avec palme et couronne, le revers un vainqueur porté en triomphe devant un stade. Elle a été dessinée par **Giuseppe Cassioli** et fabriquée par la **Monnaie royale d'Utrecht**.



En 1984, aux Jeux de Los Angeles, **Joan Benoit** décroche l'or du **marathon féminin**. La médaille représente la déesse Niké et un vainqueur porté en triomphe devant le stade olympique. Elle a également été créée par **Giuseppe Cassioli** et **Dugald Stermer**, et produite par **Jostens Inc.**

45. MAISEY Sarah, *The evolution of Olympic medal design over the years*, The National, 2024

46. Centre d'Études Olympiques, *Les médailles des Jeux Olympiques d'été d'Athènes 1896 à 2024*, Paris Olympic Studies Centre / Olympic World Library, 2024,

Fig.28 Médaille des Jeux Olympiques de 1928, 1960, 1984, 1996 ©



En 1960, **Lyudmila Shevtsova**, représentant l'URSS, remporte l'or du **800 m** féminin à Rome. Exceptionnellement, cette année là, la représentation de la déesse et du vainqueur sont échangés. La médaille a été conçue par **Giuseppe Cassioli** et **Dugald Stermer**, et fabriquée par **Stabilimenti Artistici**.



En 1996, aux Jeux d'Atlanta, **Junxia Wang** remporte l'or du **5 000 m** féminin. L'avvers montre la déesse Niké, le revers l'emblème des Jeux et le « Quilt de feuilles » avec le pictogramme de l'épreuve. Elle a été créée par **Giuseppe Cassioli** et **Malcolm Gear**, fabriquée par **Reed and Barton**.

COURIR POUR EXISTER



A partir de 2004, le pays désigné pour les JO crée le design de sa propre médaille tout en respectant des normes fixées par le CIO.

En 2024, Paris a dévoilé les médailles olympiques après plusieurs mois de création menés dans le plus grand secret par **Tony Estanguet** et **Antoine Arnault**.

Fabriquées dans les ateliers **Chaumet**, place Vendôme, ces médailles d'or, d'argent et de bronze se distinguent par un détail unique : chacune contient un petit morceau de fer provenant de la Tour Eiffel, comme si un fragment de Paris était offert aux athlètes.

Sifan Hassan a remporté l'or du marathon féminin à Paris 2024 en 2h 22'55'', établissant un nouveau record olympique. Sa vitesse moyenne sur les 42,195 km était d'environ 17,7 km/h, un rythme exceptionnel qui illustre son incroyable performance.

La course a été l'une des plus rapides de l'histoire olympique, avec Hassan prenant l'avantage dans le dernier kilomètre après avoir couru déjà plus de 62 km en incluant ses participations aux 5 000 m et 10 000 m plus tôt dans ces Jeux.

Elle reçoit alors cette fameuse médaille avec ses 8 centimètres de diamètre et ses 500 grammes, véritable morceau de patrimoine conçu pour célébrer la fierté, la réussite et l'histoire personnelle de l'athlète.



Par sa course, Sifan Hassan prouve, milite et démontre avec force qu'une femme est capable d'exploits extraordinaires, repoussant les limites et inspirant toutes celles qui rêvent de grandeur. En plus de toutes les récompenses proposées par les collectifs et les commerces aux participants des événements sportifs, la vraie récompense reste celle de dépasser ses limites d'avoir eu le droit de courir et de prouver sa valeur et ses compétences.

47. Paris 2024, « Les médailles des Jeux de Paris 2024 », Génération 2024 – France Olympique, 2024

34. Haji, Paras J., Paris Olympics: Sifan Hassan Wins The Women's Marathon With An Olympic Record, Forbes, 2024

Fig.32 Médaille des Jeux Olympiques de 2024 ©

Fig.33 Photographie : Sifan Hassan, médaillée d'or pour l'équipe des Pays-Bas, Tigst Assefa, médaillée d'argent pour l'équipe d'Éthiopie, et Hellen Obiri, médaillée de bronze pour l'équipe du Kenya. Crédit © Jamie Squire, Getty Images.

Une reconnaissance au-delà de l'épreuve sportive

Allyson Félix, qui a remporté 11 médailles olympiques au cours de sa carrière, est une figure emblématique de l'histoire de l'athlétisme féminin. Spécialiste du sprint et des relais, elle s'est particulièrement illustrée aux Jeux de Londres en 2012, où elle a décroché trois médailles d'or sur 200 m, 4×100 m et 4×400 m. Réputée pour sa régularité, sa puissance et sa capacité à performer sur plusieurs distances, Félix incarne également un modèle pour les générations de coureuses, symbolisant la persévérance, l'excellence et l'engagement.



Allyson Félix est l'une des athlètes les plus reconnues non seulement pour ses performances mais aussi pour son engagement social et politique. Elle a milité pour la défense de l'égalité homme-femme, pour les droits maternels et a dénoncé les inégalités médicales au Congrès américain.

En 2019, elle dénonce publiquement Nike, qui voulait réduire son contrat après sa grossesse. Son engagement conduit à une évolution des politiques de sponsoring pour les athlètes enceintes. Elle est une figure centrale du combat pour la reconnaissance du corps féminin dans le sport de haut niveau.



35. The Editors of Encyclopædia Britannica, Allyson Felix, Encyclopædia Britannica, 2025
Fig.34 Photographie de Allyson Félix ©
Fig.35 Photo fournie par Gus Ruelas via USC Photo ©



Alors que Jackie Joyner-Kersey est reconnue pour sa polyvalence et son record mondial toujours invaincu de 7 291 points à l'heptathlon, **Grete Waitz** s'impose comme une figure centrale de la course de fond féminine. Neuf fois vainqueur du marathon de New York, elle est une pionnière du marathon féminin à l'échelle mondiale.

Par ses performances, elle contribue à légitimer les courses longues pour les femmes, longtemps jugées dangereuses pour leur santé, et devient un modèle d'émancipation par l'endurance.

Après sa carrière sportive, Waitz poursuit son engagement à travers l'organisation de courses, des actions de sensibilisation à la santé et un investissement bénévole auprès de Care International et des Special Olympics, tout en rendant publique sa lutte contre le cancer en 2005.



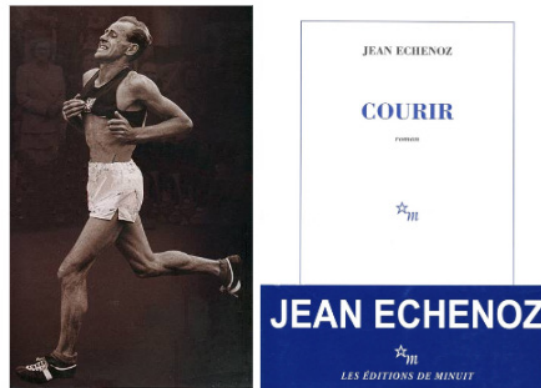
En obtenant en 1988 aux JO de Séoul une médaille d'Or en heptathlon qui comporte 7 épreuves dont un 200m et un 800 m décisif, **Jackie Joyner-Kersey** est reconnue comme étant la plus grande athlète féminine de tous les temps. Au-delà de sa reconnaissance sportive au niveau national et international, elle est également reconnue pour son engagement auprès des familles défavorisées et pour son action au sein d'organisations humanitaires telles que l'UNICEF.

36. The Editors of Encyclopædia Britannica, Jackie Joyner-Kersey, Encyclopædia Britannica, 2026
37. The Editors of Encyclopædia Britannica, Grete Waitz, Encyclopædia Britannica, 2026
Fig.36 Photographie de Jackie Joyner-Kersey ©
Fig.37 Photographie Grete Waitz ©

Un moyen de surmonter les barrières culturelles ou politiques

Que ce soit en littérature ou au cinéma, le thème de la course à pied a permis de véhiculer des messages autour de la pratique de la course, de la persévérance et de la noblesse de l'effort.

Dans son roman "Courir" qui a obtenu le Prix Médicis Essai en 2008, **Jean Echenoz** retrace la vie d'**Émile Zatopek**, célèbre coureur tchèque surnommé « la locomotive humaine ». Echenoz raconte son parcours depuis ses débuts modestes dans la Tchécoslovaquie d'après-guerre jusqu'à sa gloire olympique à Helsinki dans les années 1950, remportant trois médailles d'Or aux 5000m, aux 10000m et au marathon.



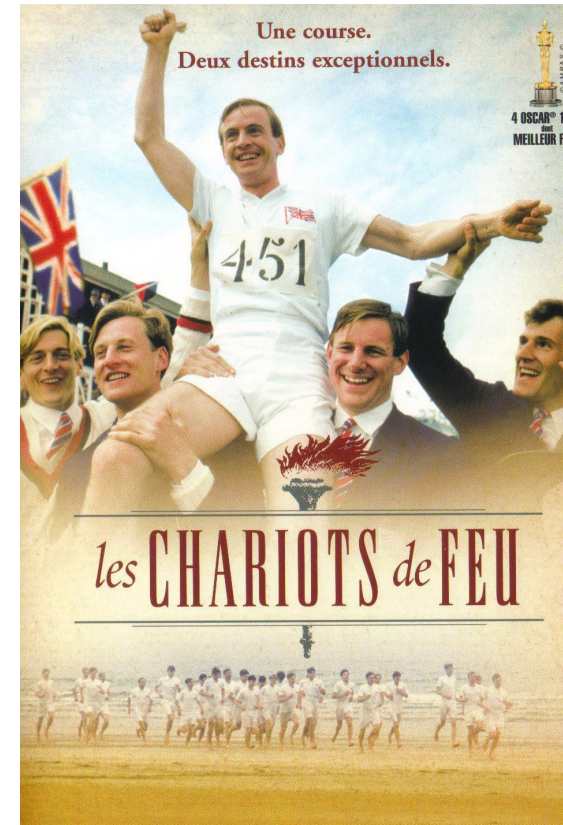
38. Jean Echenoz, Courir, Paris, Minuit, 2008, Prix Médicis Essai.
Fig.38 Photographie Emile Zatopek ©

Avec un style à la fois simple et plein d'humour, il raconte l'histoire d'un homme passionné par la course, un sportif autodidacte qui transforme ses méthodes d'entraînement et fait vivre la ténacité, la souffrance et la liberté à travers l'effort physique.

Mais derrière la légende du sportif, Echenoz évoque aussi le contexte politique : la guerre froide, la dictature communiste et le sport comme instrument politique. Dans le sport de haut niveau, le régime voit l'opportunité de valoriser le pays à l'international par le biais de ses athlètes afin de montrer la supériorité du système socialiste.

Zatopek devient alors un symbole national, malgré lui utilisé pour représenter la discipline et l'idéal socialiste. Après avoir soutenu le Printemps de Prague, il est puni et contraint à des travaux manuels, avant d'être réhabilité plusieurs années plus tard. Cependant, le lecteur n'est pas dupe et comprend que si le sport peut être instrumentalisé, l'acte même de courir reste grand, à la fois un art de vivre et un dépassement de soi.

C'est pour cet héroïsme individuel que les femmes aussi se sont battues, pour la beauté de l'effort et de la discipline tout en faisant preuve de persévérance et de dépassement de soi.



39. Hugh Hudson, Chariots of Fire, Royaume-Uni, 1981, [Film].
Fig.39 Affiche du film Chariots of fire ©

Dans le film mythique « Les Chariots de feu » de 1981, **Hugh Hudson**, un cinéaste britannique, met en scène deux acteurs principaux, deux athlètes qui participent aux JO de 1924, **Eric Liddell**, sprinter écossais et **Harold Abrahams**, sprinter anglais et juif.

Pour l'un, courir signifie honorer Dieu donc refuse de courir le Dimanche même face aux pressions sociales, pour l'autre courir est le fruit de la persévérance et représente le mérite personnel, ce qui lui permettant de surmonter les préjugés et le racisme antisémite en inspirant le respect des autres.

Dans ce film, les acteurs incarnent des sportifs passionnés qui s'entraînent avec beaucoup de détermination et de discipline. Bien que tourné au masculin, ce film nous apprend que la pratique de la course à pied doit être vue comme un espace de développement personnel, qu'il faut rester fidèle à soi-même et à ses convictions, savoir se dépasser et lutter contre les préjugés par l'effort et le mérite.

COURIR POUR EXISTER

D'origine Saoudienne, **Sarah Attar** née aux Etats-Unis, est devenue spécialiste du marathon et du 800m. Aux JO de Londres de 2012, elle fut la première femme saoudienne à participer aux JO.

En effet, jusque-là l'Arabie Saoudite n'autorisait pas les femmes à concourir dans le sport international. Elle a eu gain de cause grâce à un environnement d'entraînement favorable aux Etats-Unis et à une pression internationale de la part du CIO sur le Comité Olympique saoudien.



Florence Griffith, surnommée Flo-Jo, est une figure emblématique du sprint féminin. En tant que femme noire américaine, elle a dû affronter de nombreuses barrières liées au racisme et aux préjugés.

Elle a dû jongler entre une vie professionnelle intense et une vie personnelle, devant répondre aux attentes traditionnelles liées à sa culture. Par ailleurs, critiquée pour son style vestimentaire excentrique et ses ongles longs et vernis, elle a été jugée par son look plus que par ses performances alors que les hommes pouvaient performer sans être jugés. Elle détient pourtant des records historiques qui tiennent depuis 1988 sur les 100 et 200m.



40. Associated Press, "Sarah Attar is first Saudi Arabian woman in Olympic track and field", The Guardian, 2012
41. The Editors of Encyclopædia Britannica, Florence Griffith Joyner, Encyclopædia Britannica, 2025
42. Tegla Loroupe, NYRR New York Road Runners Hall of Fame, 2026
Fig.40 Photographie de Sarah Attar ©
Fig.41 Photographie Florence Griffith ©

PARTIE 1 : COURIR POUR BRISER LES INTERDITS

Première femme africaine à gagner le marathon de New-York en 1994 et de Londres en 1998, **Tegla Loroupe** a dû lutter elle aussi contre des barrières culturelles : dans sa communauté, la course à pied n'était pas considérée comme un sport pour les filles, les femmes ayant peu d'accès au sport et à l'éducation, elles étaient souvent relayées aux tâches domestiques. De plus, venant d'un milieu modeste, elle a dû surmonter des obstacles économiques, avec peu de moyens pour se nourrir correctement ou participer aux compétitions internationales. Grâce à son talent et sa détermination, elle est devenue un symbole de réussite féminine africaine dans le sprint, un domaine longtemps dominé par les hommes.



PARTIE 2

REPRENDRE POSSESSION DU CORPS



Une fois la barrière des interdits franchie, un autre enjeu apparaît : celui du corps. La course offre aux femmes la possibilité de transformer un corps longtemps assigné à la maternité ou à la séduction en un corps choisi, puissant et libre.

Mais cette liberté se heurte encore aujourd'hui aux traces du sexisme et aux pressions sociales sur les sportives. Entre les tabous sur les menstruations, la maternité vue comme un frein ou des contrats discriminatoires, courir reste à la fois un moyen d'émancipation et un révélateur des obstacles auxquels les femmes sont confrontées.

II. A.

Des arguments sexistes contre la course féminine

Des arguments sociologiques genrés

Pendant longtemps, la participation des femmes à la course, et plus largement au sport, a été freinée par un ensemble d'arguments sexistes présentés comme des évidences. Chaque autorisation à la course d'une nouvelle distance représentait bien plus qu'un simple changement du programme sportif : c'était une véritable reconnaissance sociale, un pas de plus vers la légitimité du corps féminin dans l'espace public.

Selon Natalia Bazoge, avant 1900, les femmes ne pouvaient participer qu'à des sports jugés compatibles avec leur féminité et leur « fragilité naturelle ». Leur pratique se limitait à des disciplines dites féminines, issues des loisirs aristocratiques comme le tennis, la natation ou le fleuret, afin de protéger leur corps, respecter la décence et éviter tout effort intense ou prolongé. À l'époque, certains médecins et responsables sportifs affirmaient même qu'une activité comme la course à pied pouvait faire « tomber l'utérus » ou nuire à la maternité, reflétant des préjugés profondément sexistes.

43. Betty Mercier-Lefèvre, *Le sport quand on est homme ou quand on est femme ?* (Université de Lorraine, 2003)

44. Catherine Louveau, *Inégalité sur la ligne de départ : femmes, origines sociales et conquête du sport*, Clio. Histoire, femmes et sociétés, n° 23, 2006

Dans son ouvrage « *Les femmes, un atout pour l'avenir du sport* » de 2003, Betty Mercier-Lefèvre professeure de sociologie du corps (Université de Rouen) nous confie que l'anthropologie constitue l'un des rares domaines qui analyse véritablement les relations entre masculin et féminin. Elle explique alors qu'« Il faut distinguer le sexe, d'ordre biologique, et le genre, d'ordre social. » Autrement dit, si les différences physiques entre hommes et femmes existent, c'est la société qui fabrique des rôles, des attentes et des interdits autour de ces différences.

L'anthropologue montre que ce ne sont pas les capacités réelles des femmes qui sont en cause, mais la manière dont les sociétés ont organisé des normes de genre, attribuant à chacune et chacun une place et un rôle précis. Les arguments utilisés pour limiter les femmes dans le sport relevaient à la fois de la morale sociale et de la nature. En effet, par le sport la féminité serait abîmée et la santé des femmes menacée. De même, la sociologue Catherine Louveau, dans ses travaux sur « *La construction sociale de la féminité* », explique comment le corps féminin a longtemps été présenté comme fragile, sensible, incapable de supporter l'effort intense. Pendant des décennies, des discours médicaux ont même été mobilisés pour légitimer cette vision et écarter les femmes des épreuves considérées comme « violentes ».

Selon Erving Goffman, ce n'est pas la différence entre les sexes qui crée la hiérarchie sociale, mais la manière dont cette différence est utilisée pour justifier le pouvoir et la domination. Betty Mercier-Lefèvre applique cette idée au sport et à l'éducation, où les institutions façonnent et reproduisent les rôles de genre. Les différences entre hommes et femmes ont ainsi été exagérées pour maintenir un modèle social où les femmes devaient rester gracieuses, discrètes et maîtrisées, loin des exigences de la course ou de la performance sportive.

Dans cette logique, elles ont souvent été orientées vers des sports « esthétiques », comme la danse ou la gymnastique, considérés comme compatibles avec leur rôle social. À l'inverse, celles qui pratiquaient des sports dits « masculins », comme le rugby ou la boxe, étaient accusées de manquer de féminité. Catherine Louveau et Annick Davisse résument cette logique en une formule : « Aux hommes de faire, aux femmes de plaire ». Depuis longtemps, la société classe hommes et femmes dans des « cases » opposées, ce qui explique pourquoi les stéréotypes persistent et continuent de freiner l'égalité.

45. Ronan David, *Le sport contre les femmes*, Le Bord de l'eau, 2015

Bazoge, N. (2018). Les femmes aux Jeux olympiques. Newsroom – Université Grenoble Alpes.

Bazoge, N. (2018). Les femmes aux Jeux olympiques. Newsroom – Université Grenoble Alpes.

46. Différence des sexes, dans Dictionnaire de l'humain, Presses universitaires de Paris Nanterre 2002

L'argument d'un écart physiologique entre les sexes

Les différences physiologiques entre hommes et femmes sont bien documentées et se traduisent par des écarts **moyens** dans la composition corporelle et la performance musculaire. En moyenne, la masse musculaire représente environ 35 % du poids corporel chez les hommes contre 28 % chez les femmes, ce qui correspond à une différence significative de force absolue.⁴⁷

Les muscles des femmes, en moyenne, sont plus petits et contiennent moins de fibres que ceux des hommes, donc ils produisent moins de force. On estime que, pour un muscle comparable, une femme peut produire environ 70 % de la force maximale d'un homme. C'est juste une moyenne statistique, pas une limitation individuelle.⁴⁸ Ces différences sont observables même après ajustement pour la taille et le poids, et elles affectent la performance dans des sports nécessitant de la puissance et de la force, comme le sprint ou le lancer. En course d'endurance, les différences de masse musculaire et de force expliquent en partie les écarts moyens de performance. Par exemple, dans les épreuves de marathon, les temps moyens des femmes sont généralement 10 à 12 % plus lents que ceux des hommes.⁴⁷

Cependant, ces différences ne sont pas statiques et peuvent être fortement réduites grâce à l'entraînement. Des études montrent que lorsque les femmes suivent un programme de musculation adapté, elles peuvent augmenter leur masse et leur force musculaire dans les mêmes proportions que les hommes, ce qui permet de rattraper en grande partie les écarts relatifs.⁴⁹

Ainsi, Les femmes ont en moyenne moins de force que les hommes, mais avec l'entraînement, elles peuvent progresser et gagner en force à peu près autant que les hommes. Le potentiel des femmes n'est pas limité : leur métabolisme, leur efficacité énergétique et leur endurance peuvent être des atouts majeurs, et elles peuvent développer leur masse musculaire et leur puissance par un entraînement régulier.^{48 49} En résumé, si les écarts physiologiques sont réels et mesurables, ils n'empêchent en aucun cas les femmes de performer à haut niveau dans tous les types de sport.

47. Karine Jacquet, « Les sportives rattraperont-elles un jour les sportifs ? », Science & Vie, publié le 21 février 2017,

48. Nuzzo, J.L., "Narrative Review of Sex Differences in Muscle Strength, Endurance, Activation, Size, Fiber Type, and Strength Training Participation Rates, Preferences, Motivations, Injuries, and Neuromuscular Adaptations", Journal of Strength and Conditioning Research 37, no. 2 (2023): 494-536,

49. Alfonso Bordallo, « Les femmes acquièrent autant de force et de masse musculaire que les hommes lorsqu'elles s'entraînent avec des poids », ICNS, 2023



Biomécanique de la course, chacun sa foulée

La manière dont hommes et femmes se déplacent, que ce soit en marchant ou en courant, est influencée par des différences anatomiques et des stratégies biomécaniques, largement documentées par la recherche scientifique.⁵⁰ En moyenne, les hommes ont une taille corporelle plus importante, ainsi que des jambes et des pieds plus longs que les femmes. Cela se traduit souvent par une foulée plus longue en valeur absolue à une vitesse donnée.⁵¹

Cependant, lorsque la longueur de foulée est rapportée à la longueur des jambes, les femmes peuvent atteindre une longueur de foulée relative égale ou parfois supérieure à celle des hommes. Autrement dit, la différence de foulée ne dépend pas uniquement du sexe, mais surtout de la morphologie individuelle.⁵¹ Une étude publiée dans le Journal of Physiological Anthropology montre que, bien que les hommes bénéficient d'un avantage morphologique, les femmes utilisent des stratégies biomécaniques pour maintenir une vitesse comparable.⁵⁰

Elles présentent une amplitude de mouvement plus grande à la cheville et une dorsiflexion plus importante lors de la propulsion du pied, ce qui améliore l'efficacité de la foulée. Leur longueur de foulée normalisée à la taille des jambes est souvent plus grande, ce qui indique qu'elles adaptent leur mouvement pour courir ou marcher efficacement malgré des membres plus courts.⁵⁰

Ainsi les différences entre foulée masculine et féminine existent, mais elles ne se limitent pas à la longueur des jambes ou à la force musculaire. Elles reflètent une combinaison de morphologie et d'adaptations biomécaniques, où chaque sexe optimise ses mouvements selon ses caractéristiques corporelles. Si les hommes ont souvent des foulées plus longues en valeur absolue grâce à leurs membres plus longs, les femmes compensent par une cadence plus élevée et des ajustements techniques, ce qui rend leur foulée très efficace proportionnellement à leur taille.^{50 51}

50. Linke, J. et al., Anthropometric and biomechanical differences in gait between men and women, Journal of Physiological Anthropology, 2025
51. PubMed, Sex differences in stride length and gait mechanics, 2023,

Le sens du déplacement, la phase d'appui, la phase de vol et l'amplitude du pas constituent une foulée complète. La longueur de foulée dépend à la fois de la morphologie et de la coordination des mouvements. Les différences observées entre les hommes et les femmes dans la longueur de foulée peuvent être due non seulement comme une conséquence de la taille ou de la longueur des jambes, mais aussi comme le résultat d'adaptations spécifiques durant les phases d'appui et de propulsion. Alors que les hommes tendent à produire une amplitude de pas plus grande en valeur absolue, les femmes optimisent la phase d'appui par une plus grande mobilité articulaire, notamment au niveau de la cheville, et par une cadence plus élevée.

Ainsi, comme le montre le schéma, la foulée ne se résume pas à une simple mesure linéaire : elle résulte de l'interaction entre la morphologie, la technique et les choix biomécaniques, ce qui explique que les différences entre les sexes sont relatives et surtout liées aux caractéristiques de chaque individu.

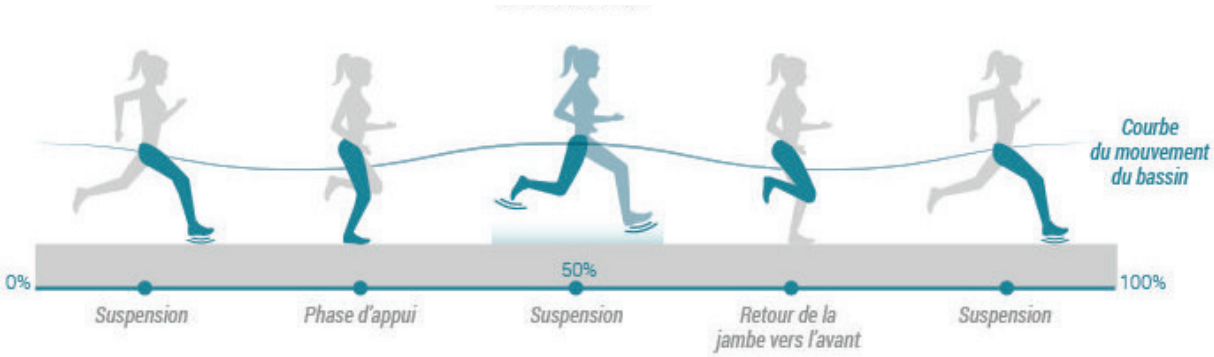


Fig.43
Fig.44
<https://passioncourseapiedetcordeasauter.blogspot.com/2017/06/biomecanique-de-la-course-conseils-pour.html>

Les cycle menstruels

Le cycle menstruel peut avoir un impact sur la performance des sportives. Les hormones qui varient au cours du cycle, comme les œstrogènes et la progestérone, peuvent influencer la force, l'endurance, la récupération et même la sensation de fatigue⁵²

Une étude auprès de 599 coureuses de marathon a montré que leurs performances varient selon la phase du cycle menstruel. La plupart des meilleures performances se produisaient pendant la phase lutéale, juste après l'ovulation, quand les niveaux d'œstrogènes et de progestérone sont élevés.⁵³

En revanche, les performances étaient souvent moins bonnes pendant la phase folliculaire, au début du cycle, lorsque les hormones sont encore basses.

Ces résultats montrent que les variations hormonales peuvent affecter l'endurance et la capacité à soutenir un effort long. En pratique, connaître son cycle permet de mieux organiser ses entraînements et ses courses pour tirer le meilleur parti de ses performances.

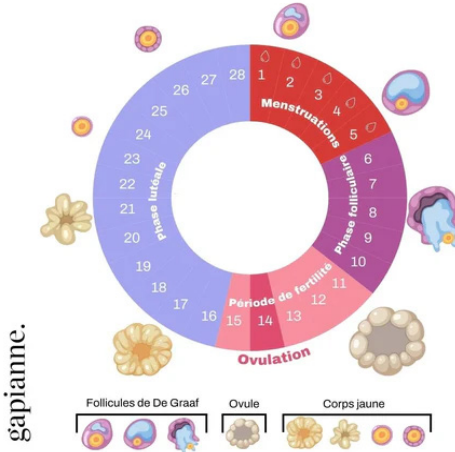
Le cycle menstruel influence l'entraînement et la performance des sportives. Selon l'ouvrage The Menstrual Cycle in Sport, Exercise, and Physical Activity. Il peut aussi affecter la motivation, la concentration et la communication avec les entraîneurs.⁵³ Des rapports institutionnels montrent que de nombreuses athlètes ressentent des effets négatifs de leur cycle sur leur performance, ce qui rend important de l'intégrer dans la planification des entraînements.⁵⁴

Pendant les règles, certaines sportives choisissent de se concentrer sur la récupération. La phase folliculaire et l'ovulation correspondent à un moment d'énergie maximale, tandis que la phase lutéale peut apporter fatigue et inconfort, nécessitant parfois d'adapter l'entraînement ou la course.

Des études, comme l'étude IMPACT, testent si adapter l'entraînement aux phases du cycle peut améliorer l'endurance et la récupération (55). Bien connaître son cycle permet ainsi de mieux gérer les entraînements et les courses, et d'optimiser les performances selon les variations individuelles.

52. GREENHALL, M., TAIPALE, R. S., IHALAINEN, J. K., & HACKNEY, A. C. (2021). Influence of the Menstrual Cycle Phase on Marathon Performance in Recreational Runners. International Journal of Sports Physiology and Performance, 53. KOLIC Petra & MORSE Christopher, Menstruation and the Menstrual Cycle in Sport, Exercise, and Physical Activity, Routledge, 1ère édition, 232 pp.2026

LE CYCLE MENSTRUEL DE LA FEMME



Le tabou autour des règles dans le sport peut provoquer gêne, stress et humiliation pour les athlètes. Beaucoup hésitent à en parler, par peur du jugement, ce qui peut affecter leur performance ou leur bien-être. Briser ce silence est essentiel pour créer un environnement respectueux et inclusif, où les sportives peuvent vivre leur cycle normalement et se concentrer sur leurs performances.

En septembre 2024 lors d'un marathon en Chine la coureuse Li Meizhen s'est retrouvée dans une situation très inconfortable. Alors qu'elle était en train de courir son 34e kilomètre, ses règles se sont déclenchées. Mais déterminée, Li Meizhen continue de courir coûte que coûte. Elle termine la course jusqu'à la ligne d'arrivée malgré l'inconfort et le sang visible sur ses jambes.

Cet événement a rapidement fait le tour des réseaux sociaux et a reçu de nombreux commentaires positifs, saluant sa détermination et son courage, tout en soulignant l'importance de briser le tabou autour des menstruations dans le sport.

54. Dr. MCGAWLER Kerry The menstrual cycle and female athletic performance, Mid Sweden University – SWRC, 2019
55. Ekenros L., von Rosen P., Norrbom J., Holmberg H.-C., Sundberg C. J., Fridén C., Hirschberg A. L. (2024). Fig.45
Fig. 46

Un argument de taille mais discutable : la maternité

Pendant longtemps, la maternité a été perçue comme un frein à la carrière sportive des femmes, la féminité étant historiquement définie autour de la reproduction. Aujourd'hui, il est reconnu que la grossesse n'empêche pas la pratique sportive. Il est possible de continuer à courir en adaptant intensité, distance et fréquence, tout en restant attentive aux signaux du corps comme la fatigue, les douleurs ou les saignements.

L'exercice aérobique, y compris la course, est recommandé par des organisations médicales telles que l'American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) pour préserver la santé cardiovasculaire, limiter certaines complications et améliorer le bien-être. Selon Charline Gayault, sage-femme, le running peut être pratiqué modérément jusqu'au 4^e mois si la future maman n'a pas de complications et courait déjà régulièrement avant la grossesse, contribuant à la bonne santé du fœtus. Médiacatement, la grossesse entraîne une augmentation du volume sanguin, des modifications hormonales (œstrogènes et progestérone) et des adaptations cardiovasculaires, certains pensent qu'elle améliore directement les performances sportives mais aucune preuve scientifique ne montre.



Alysia Montano, athlète américaine du 800 m, a couru cette épreuve aux championnats des États-Unis alors qu'elle était enceinte de cinq mois. Ce n'était pas la première fois que Montano courait enceinte. En 2014, alors qu'elle était dans son huitième mois de grossesse, elle avait déjà participé aux championnats américains du 800 m.

56. American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. Committee Opinion No. 804, Obstet Gynecol 2020
58. A. Hernandez, « Enceinte de cinq mois, Alysia Montano court un 800 m lors des championnats des États-Unis », Le Monde, 28 juin 2017



Ainsi courir pendant la grossesse est possible et même recommander lors du premier trimestre. Cependant, il ne faut pas oublier que le corps subit des changements physiques (centre de gravité, ligaments plus lâches, fatigue) qui rendent la pratique plus difficile et potentiellement moins confortable. Il est donc conseillé d'adapter l'intensité, la distance et la fréquence des séances.

Après un accouchement, il est important de reprendre l'activité physique progressivement pour laisser le corps se remettre. Selon l'American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG), les femmes peuvent recommencer dès que leur état médical le permet, en fonction du type d'accouchement et de l'absence de complications. Certaines pourront marcher ou faire de légers exercices rapidement, tandis que d'autres auront besoin de plus de temps. L'essentiel est d'écouter son corps et de consulter un professionnel avant d'augmenter l'intensité.

58. Ministère chargé des Sports. Je peux pratiquer des activités physiques et sportives pendant ma grossesse et après l'accouchement. Guide à destination des femmes et de leur entourage, 2023
59. Charline Gayault, "Runneuse et enceinte, comment gérer sa pratique sportive ? Podcast : Course à pied et grossesse : nos meilleurs conseils," Décathlon – Conseilsport Fig.47

Trois roues, et en voiture Simone

La pratique de la course à pied avec une poussette, souvent appelée « jogging stroller » ou « poussette de running », est apparue principalement dans les années 1980 aux États-Unis, lorsque les parents actifs ont cherché à concilier sport et vie familiale. Elle s'est ensuite diffusée en Europe dans les années 1990 et 2000, avec des modèles spécifiquement conçus pour la course, dotés de trois grandes roues, d'une suspension ainsi que d'une roue avant verrouillable pour plus de stabilité.

Cette innovation a permis aux parents, surtout aux mères, de continuer à faire du sport tout en promenant leur enfant, transformant le jogging en une activité familiale accessible. Progressivement, courir avec une poussette est devenu populaire, non seulement pour le confort et la sécurité de l'enfant, mais aussi comme moyen de rester en forme, de socialiser et de participer à des courses adaptées aux parents.



Baby Jogger Summit X3 Jogging Stroller

Andersen, L. B., & Riddoch, C. (2000). Physical activity in children and adolescents. Human Kinetics.
Strath, S. J., & Bassett, D. R. (2001). Physical activity monitoring using pedometers and accelerometers: a review. Medicine & Science in Sports & Exercise, 33(7 Suppl), S56–S73.



58. Ministère chargé de l'Éducation, *Pratiquer des activités physiques et sportives pendant ma grossesse et après l'accouchement*, Guide pour accompagner des femmes enceintes et leur entourage, 2023.
Fig.47
Fig.48

II. B. Détourner un corps assigné pour en faire un corps choisi

La course permet aux femmes de se réapproprier leur corps

Tout comme son célèbre compatriote Usain Bolt, **Shelly-Ann Fraser-Pryce** s'impose dès les Jeux olympiques de Pékin en 2008, remportant le 100 m et révélant au monde sa puissance explosive. L'année suivante, aux Mondiaux de Berlin 2009, elle confirme sa domination en décrochant un nouveau titre. Sa suprématie se poursuit : à Londres en 2012, puis aux Championnats du monde en 2013 et 2015, où elle impose de nouveau sa vitesse sur 100 m et gagne le surnom de « Pocket Rocket », la petite fusée.

Elle choisit ensuite de mettre sa carrière entre parenthèses pour fonder une famille et donner naissance à son fils, Zion. Beaucoup doutent qu'elle puisse revenir au sommet. Pourtant, en 2019, seulement deux ans après son accouchement, elle remporte son quatrième titre mondial sur 100 m à Doha, un triomphe qu'elle considère comme une victoire de la maternité.

En 2022, à 35 ans, elle décroche un cinquième titre mondial sur 100 m, un exploit inédit. Shelly-Ann Fraser-Pryce s'affirme ainsi comme la plus grande sprinteuse de l'histoire. Son fils lui a donné une nouvelle motivation, la poussant à s'entraîner plus intensément que jamais et à relever les défis du très haut niveau.

Encyclopædia Britannica, fiche biographique de Shelly-Ann Fraser-Pryce
L'Équipe, « Mondiaux : Shelly-Ann Fraser-Pryce décroche son quatrième titre mondial sur 100 m », 2019

« Pocket Rocket »

Son surnom traduit bien l'idée que la force et le talent ne se mesurent pas seulement aux apparences physiques mais bien à la détermination, au travail et à la discipline.



Corps résistant à la douleur, bénéfique pour de la longue distance

À partir des années 1990, la course à pied évolue dans une société qui valorise de plus en plus la performance et le dépassement de soi. Les pratiques extrêmes se développent, avec l'essor des ultra-marathons, des courses de 100 km et des ultra-trails, comme le Grand Raid de La Réunion (1989) ou l'Ultra-Trail du Mont-Blanc. Depuis 2009, une « troisième révolution » apparaît : la course à pied se diversifie entre recherche de performance extrême et pratiques plus collectives, solidaires et inclusives.

Les recherches scientifiques montrent que plus la distance augmente, plus l'écart de performance entre femmes et hommes diminue. Si les hommes restent en moyenne plus rapides, la différence devient très faible sur les ultra-distances. Certaines analyses statistiques indiquent que le ratio de vitesse entre hommes et femmes se rapproche de 1 sur des distances très longues, ce qui suggère une endurance relative plus élevée chez les femmes dans ces conditions.

D'autres études montrent que, lorsque le nombre de participantes et de participants est comparable, la différence de performance est minime et parfois non significative. Sur le plan physiologique, les femmes utiliseraient davantage les graisses comme source d'énergie lors d'efforts prolongés, ce qui pourrait représenter un avantage dans les épreuves d'ultra-endurance. Ainsi, plus la distance est longue, plus la performance des femmes se rapproche de celle des hommes, faisant des ultra-distances un espace où les capacités féminines d'endurance sont particulièrement mises en valeur.

Courtney Dauwalter sets out on the UTMB race in Chamonix, France, in August. (Photo Credit: UTMB)
Franck Le Mat, Mathias Géry, Thibault Besson, Cyril Ferdynus, Nicolas Bouscaren, Guillaume Y. Millet *Running Endurance in Women Compared to Men: Retrospective Analysis of Matched Real-World Big Data Sports Medicine* vol. 53, n° 4, pp. 917-926 2023 Springer Nature Switzerland AG



En 2025, dans « *The Path She Runs: A Personal History of Women's Ultrarunning* », **Jen Benson** retrace l'histoire de l'ultra-trail au féminin et met en lumière la force, l'endurance et la détermination nécessaires pour repousser les limites physiques et mentales des coureuses. L'ouvrage s'appuie notamment sur l'exemple de **Courtney Dauwalter**, ultratraileuse américaine légendaire et multiple vainqueur de l'Ultra-Trail du Mont-Blanc, qui incarne l'esprit du trail au féminin et l'exigence de l'endurance extrême.

Jen Benson est coureuse, auteure et coach certifiée en ultra-running. Elle a terminé plus de 50 marathons et ultramarathons, ainsi que le triathlon Ironman au Royaume-Uni. Podologue de formation et titulaire d'un master en médecine du sport, elle prépare actuellement un doctorat sur la psychologie et la philosophie de la course. Son livre propose un regard personnel et engagé sur la course de fond féminine, tout en mettant en lumière l'histoire et les exploits des femmes dans l'ultra-trail.

Courtney Dauwalter sets out on the UTMB race in Chamonix, France, in August. (Photo Credit: UTMB)
Franck Le Mat, Mathias Géry, Thibault Besson, Cyril Ferdynus, Nicolas Bouscaren, Guillaume Y. Millet *Running Endurance in Women Compared to Men: Retrospective Analysis of Matched Real-World Big Data Sports Medicine* vol. 53, n° 4, pp. 917-926 2023 Springer Nature Switzerland AG

L'univers du trail : mixité et accès

Blandine L'Hirondel est une figure majeure du trail, en France comme à l'international. Double championne du monde en 2019 et 2022, elle s'est imposée grâce à sa régularité, sa maîtrise des terrains techniques et son intelligence de course.

Médecin de formation, elle adopte une approche globale de la performance, alliant préparation physique, mentale et connaissance du corps. Sur des parcours exigeants, elle sait gérer l'effort sur la durée, rester lucide dans la difficulté et performer au plus haut niveau, faisant d'elle un exemple inspirant pour le trail féminin moderne.



Les femmes peuvent concourir sur des épreuves de trail depuis les débuts des courses officielles, mais leur participation et leur reconnaissance ont évolué progressivement. Le trail running moderne, apparu dans les années 1980 en Europe et aux États-Unis, était initialement dominé par les hommes, même si certaines femmes y participaient déjà. Au fil des années, les femmes ont commencé à être officiellement acceptées et reconnues dans les classements. Par exemple, **l'Ultra-Trail du Mont-Blanc (UTMB)**, fondé en 1994, a ouvert ses portes aux coureuses dès sa création. Dans les années 2000, les fédérations et organisations internationales, comme **l'International Trail Running Association (ITRA)**, ont mis en place des catégories féminines pour toutes les courses officielles.

Aujourd'hui, les femmes peuvent concourir sur toutes les distances de trail, des courses courtes de moins de 20 km aux ultratrails de plus de 100 km. Elles participent dans les mêmes conditions que les hommes, avec des classements et records spécifiques, et certaines courses proposent des récompenses particulières pour encourager la participation féminine. Ainsi, la participation féminine au trail est désormais pleinement intégrée, reflétant l'égalité des chances dans ce sport exigeant et spectaculaire.

Stadion-Actu , UTMB 2025 : Le programme complet et les résultats des courses, Stadion-Actu, 29 août 2025
Dans la Tête d'un Coureur, Blandine L'Hirondel : l'histoire folle d'une débutante jusqu'aux sommets de l'ultra-trail, documentaire vidéo, YouTube, 2023





Se forger un corps musclé en dépit des regards

La course permet aux femmes de reprendre la maîtrise d'un corps longtemps réduit à l'objectivation. Mais face à ces femmes qui se réapproprient leur corps par la course, certaines réactions masculines se manifestent : une catégorie d'hommes désapprouvant que les femmes puissent empiéter sur leur terrain de compétition. Ceux-ci dénoncent la virilisation de la femme dans sa pratique sportive.

Or, la perte de poitrine est encore trop souvent, et à tort, associée à une perte de féminité. Dans de nombreuses cultures, le sein est considéré comme un symbole central de féminité, de maternité ou de sensualité, réduisant parfois l'identité d'une femme à une seule caractéristique physique. Cette vision oublie que la féminité n'est ni figée ni définie par une silhouette.

Qu'elle résulte du sport intensif, d'un changement hormonal, d'une maladie ou d'un choix personnel, la transformation du corps ne change rien à l'essence de ce qu'est une femme. Repenser la place du sein, c'est comprendre que la féminité se trouve avant tout dans la force, la liberté, la confiance et l'appropriation de son corps, bien au-delà des normes imposées par le regard social.

De la même manière, les muscles sont souvent associés à la virilité, comme si un corps musclé était la preuve visible de la force et de la masculinité. Pourtant, être fort ne se limite pas à des épaules larges ou des bras puissants : c'est aussi savoir encaisser, persévérer, douter parfois, prendre soin et rester fidèle à soi-même. Les corps masculins sont divers et chacun raconte sa propre histoire. Se libérer de ce modèle unique permet de voir la virilité non pas comme une apparence, mais comme une manière d'être au monde.

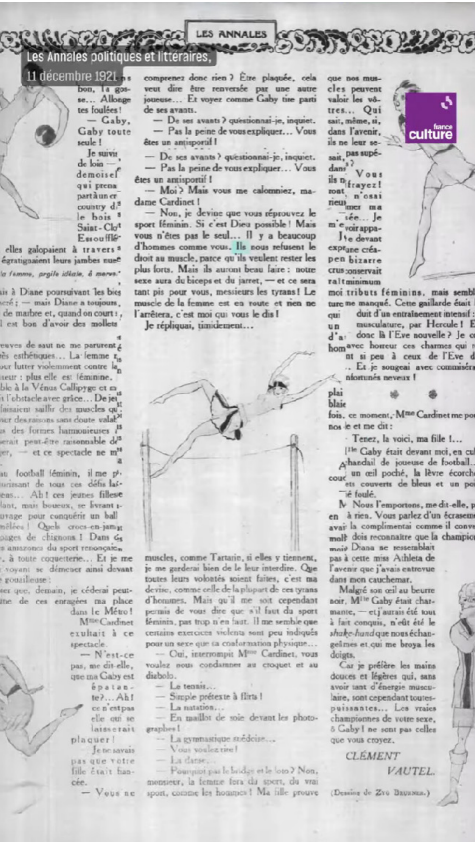
Marion Dupont, « Dans le sport de compétition, les ressorts de la domination masculine », *Le Monde (Idées)*, 12 juillet 2024
Franko, D., Holmqvist Gattario, K., Frisen, A., Fuller-Tyszkiewicz, M., Ricciardelli, L., Yager, Z., Smolak, L., Diedrichs, P., Rodgers, R. F., Thompson-Brenner, H., & Shingleton, R., How is masculinity related to body image? A cross-cultural investigation, *Journal of Eating Disorders* 2013.

Dans un extrait de roman écrit par Clément Vautel,, datant des années 1920 qui reprend les polémiques de l'époque, on lit :

« Ils nous refusent le droit aux muscles, parce qu'ils veulent rester les plus forts. Mais ils auront beau faire : notre sexe aura du biceps et du jarret, et ce sera tant pis pour vous, messieu les tyrans ! Le muscle de la femme est en route et rien ne l'arrêtera, c'est moi qui vous le dis ! »

Dans ce passage, le muscle devient un symbole de liberté, de puissance et d'autonomie. L'expression « notre sexe aura du biceps et du jarret » illustre la réappropriation du corps féminin et montre que féminité et force ne s'excluent pas.

Le texte va bien au-delà du sport. Il transmet un véritable message d'émancipation, encourageant les femmes à ne plus se laisser limiter par la société. À l'époque, beaucoup pensaient que les muscles « déformaient la féminité » ou rendaient les femmes moins attirantes. L'extrait refuse cette idée et affirme que les femmes ont le droit d'être fortes et musclées, et que leur puissance physique est à la fois légitime et libératrice.



Sélîma Kebailî, « Sexe, genre et soupçons dans le sport. Entretien avec Anaïs Bohuon », La Vie des idées, 2 mai 2025



Aux Jeux Olympiques de Munich, le 26 juillet 1983 Jarmila Kratochvílová obtient un record mondial, un exploit des plus impressionnants de l'Histoire de l'athlétisme que personne n'a réussi à égaler depuis plus de quarante ans. Cette année-là, Jarmila Kratochvílová ne s'arrête pas au titre de championne olympique du 800 mètres avec un chrono explosant le record du monde de 1 min 53 s 28, elle décroche également la médaille d'or dans l'épreuve du 400 mètres.

Connue pour une musculature peu commune pour une coureuse de demi-fond, **Jarmila Kratochvilova** ravive des peurs sociales par son physique dû à des entraînements extrêmement intensifs, notamment en musculation. Avec son apparence atypique, ses performances exceptionnelles et sa discrétion envers la presse par peur des critiques, elle s'est distinguée de ses concurrentes.

Fastest run 800 metres (female), Guinness World Records, rapporte que Jarmila Kratochvílová a couru le 800 m en 1 min 53 s 28 au Stade olympique de Munich le 26 juillet 1983

Depuis les années 1960, le sport féminin a été fortement marqué par des contrôles invasifs, mis en place pour vérifier que les athlètes étaient bien des « femmes véritables ». Ces pratiques comprenaient des examens gynécologiques, des tests morphologiques, des analyses chromosomiques et parfois des évaluations physiques détaillées visant à comparer leurs caractéristiques corporelles à une norme considérée comme « féminine ». Dans un entretien avec Anaïs Bohuon, Sélina Kebaili explique que ces examens allant des contrôles gynécologiques aux tests morphologiques et chromosomiques traduisent une méfiance envers les sportives dont les performances ou le physique paraissaient trop « masculins ». Cette surveillance révèle la pression constante sur les corps féminins et l'exigence pour les athlètes de se conformer à des standards stricts de féminité.

Ces pratiques montrent combien le sport féminin a longtemps été un terrain où la performance était scrutée à travers le prisme du genre, imposant aux femmes des contraintes supplémentaires, souvent arbitraires et humiliantes, pour s'assurer qu'elles « ressemblent à ce que l'on attend d'une femme ». Elles révèlent également que la réussite sportive des femmes a été jugée non seulement sur leurs capacités athlétiques, mais aussi sur leur conformité à des critères sociaux et culturels de genre.

Dans son mémoire et manifeste, l'athlète américaine **Lauren Fleshman** raconte sa carrière en course à pied et les défis que rencontrent les femmes dans un sport souvent pensé pour les hommes. Elle raconte notamment qu'à l'occasion d'un rendez-vous de course, une camarade lui a dit : « Tu as l'air maigre », s'inquiétant pour son poids, alors même qu'elle était à son « poids de course ». Ce type de remarque illustre à quel point les corps féminins sont constamment observés et jugés, même lorsqu'ils sont parfaitement adaptés à la performance. Fleshman explique aussi que les commentaires sur son corps ou sa force pouvaient être décourageants, et que certains aspects de son entraînement et de sa récupération étaient traités différemment de ceux de ses collègues masculins.

Les femmes ont trop longtemps dû se battre pour exister dans le sport. Une athlète doit être reconnue pour ce qu'elle est et ce qu'elle accomplit, non pas sur son physique ou son apparence. Se focaliser sur le corps renforce des stéréotypes. La vraie valeur d'une femme se trouve dans son courage, sa détermination et son audace. Les exploits des femmes doivent apparaître tout autant dans les classements, les articles et les recherches, afin que leurs réussites ne passent pas inaperçues. Il est temps de dépasser les polémiques sur leur apparence et de se concentrer sur ce qui compte vraiment : leur talent et leurs performances.

Sélina Kebaili, « Sexe, genre et soupçons dans le sport », entretien avec Anaïs Bohuon, *La Vie des idées*, 2 mai 2025
 Lauren Fleshman, *Good for a Girl: A Woman Running in a Man's World*, Penguin Publishing Group / Little, Brown Book Group, 2023

Un corps libéré qui attire les regards et met en danger la liberté

Pour de nombreuses femmes, courir est d'abord un geste simple : respirer, avancer et se sentir bien dans son corps. Pourtant, cette activité quotidienne peut parfois devenir un moment de stress : klaxons insistants, regards lourds, remarques déplacées, voire tentatives d'intimidation transforment un acte de liberté en source de vigilance constante. Les femmes doivent alors adapter leurs parcours ou leurs horaires, ce qui montre que courir n'est pas toujours un acte banal, mais souvent un geste de courage. Malgré ces contraintes, la persistance des femmes à courir constitue une résistance silencieuse, un moyen de revendiquer le droit fondamental à occuper l'espace public et à vivre son corps librement, sans menace ni jugement. Cette réalité a poussé certaines initiatives concrètes : au Royaume-Uni, dans le comté de Surrey, des femmes policières, dont Abby Hayward, ont mené en août 2025 une opération d'infiltration en se faisant passer pour des joggeuses dans des zones à risque. Cette action a permis d'identifier et d'arrêter 18 personnes responsables de harcèlement ou d'agression sexuelle, améliorant ainsi la sécurité des rues.



En France, la pratique sportive nocturne reste plus limitée chez les femmes : avant le lever du soleil, elles sont 45 % de moins que les hommes à pratiquer une activité, et 16 % de moins après le coucher du soleil. Même si courir permet aux femmes de se réapproprier leur corps, cette liberté peut susciter de la surprise ou de l'incompréhension face à la masculinisation progressive de leur silhouette. Néanmoins, avec cette autonomie retrouvée, la femme peut s'exprimer et défier les contraintes sociales. Courir à plusieurs apparaît alors comme une solution : cela procure un sentiment de soutien et de sécurité, renforçant la confiance et la liberté dans l'espace public.

II. B.

Quand désir de performance défie les contraintes

Dépasser les contraintes médicales



Joan Benoit, marathonnienne américaine, subit une arthroscopie du genou seulement 17 jours avant le marathon olympique de Los Angeles 1984. Malgré cette blessure, elle reprend rapidement l'entraînement et remporte le tout premier marathon féminin olympique, courant seule en tête une grande partie de la course. Sa victoire symbolise la résilience et montre qu'une récupération bien gérée permet de performer même après une atteinte articulaire récente.



Paula Radcliffe a su dépasser les contraintes médicales imposées par son corps. Diagnostiquée jeune avec un asthme d'effort, elle rencontre des difficultés respiratoires lors d'efforts intenses, surtout par temps froid ou sec. Elle a toujours couru avec un traitement adapté, un inhalateur bronchodilatateur autorisé par les règles antidopage. Malgré cette contrainte, elle détient le record du monde du marathon (2h15'25) et reste un exemple emblématique de sportive de très haut niveau asthmatique.

Fig
Fig



Tout comme Joan Benoit et Paula Radcliffe, **Wilma Rudolph** a démontré l'un des exemples les plus marquants de résilience dans l'histoire du sport, après avoir été atteinte de poliomyélite dans l'enfance. Elle contracte la poliomyélite à l'âge de 5 ans. La maladie lui provoque une paralysie partielle de la jambe gauche. Alors les médecins pensent qu'elle ne marchera plus normalement.

Et après des années de rééducation (attelles, kinésithérapie), elle réapprend à marcher, puis à courir. S'ouvre à elle alors une carrière sportive exceptionnelle devenant ainsi une sprinteuse américaine hors pair, remportant 3 médailles d'or aux JO de Rome 1960. Elle est la première femme américaine à gagner 3 titres olympiques sur une même Olympiade.

Fig
Fig



Forrest Gump, personnage de fiction du film éponyme sorti en 1994, est souvent évoqué pour illustrer certains traits associés aux troubles du spectre de l'autisme, bien qu'aucun diagnostic ne soit explicitement posé dans l'histoire. Le film met en avant une pensée très concrète et littérale, des difficultés dans la communication sociale, une tendance à la répétition des comportements, ainsi qu'un fort attachement à la routine et à la simplicité.

La course à pied, pratiquée sur de très longues distances et pendant des périodes prolongées, devient pour Forrest bien plus qu'un simple acte physique : elle constitue un moyen d'expression. À travers ce personnage, le film transmet un message fort : des personnes aux fonctionnements cognitifs différents peuvent non seulement trouver leur équilibre, mais aussi exceller dans certaines disciplines, notamment dans les sports d'endurance, où persévérance et constance deviennent de véritables forces.

Dépasser les contraintes économiques

Rhea Bullos, une jeune coureuse philippine, a touché le monde entier avec sa simplicité et son courage. Ne pouvant pas s'offrir de vraies chaussures, elle s'est enveloppé les pieds de bandages et y a dessiné des logos au marqueur, comme pour se donner un peu de rêve en plus.

Malgré ce bricolage fragile, elle a couru, et surtout, elle a gagné. Son histoire rappelle que parfois, le plus important n'est pas ce que l'on porte aux pieds, mais la force que l'on porte en soi : l'envie d'essayer, de se dépasser, même quand on part avec si peu.



Fig
Fig



Cette même idée traverse Running with the **Kenyans d'Adharanand Finn**, qui décrit des athlètes s'entraînant avec une grande simplicité, sans technologies modernes, et és pour courir de **Christopher McDougall**, où les Tarahumaras démontrent une endurance exceptionnelle en courant, sans matériel sophistiqué.

Ces récits montrent tous la même chose : la performance dépend surtout de la régularité, de la persévérance et de l'esprit de travail, plus que de l'argent. Mais le droit de courir et de se dépasser ne se construit pas seul : il se développe aussi collectivement, grâce au partage, à la transmission et à l'accès pour tous.

Fig
Fig

Rôle du mental : dépasser les pensées limitantes

Le mental joue un rôle essentiel dans la performance en course à pied. Nos pensées influencent directement notre capacité à progresser : apprendre à transformer les pensées négatives en pensées positives et à accepter la souffrance pendant l'effort permet de mieux performer. La course ne dépend pas seulement du corps, mais aussi de la manière dont l'esprit gère la douleur, la motivation et la concentration.

Deena Kastor, marathonnienne américaine de haut niveau. Elle a remporté une médaille de bronze aux Jeux olympiques d'Athènes en 2004 et a gagné plusieurs marathons célèbres comme ceux de Chicago et Londres. Elle s'est entraînée avec le groupe de Joe Vigil, qui combine science de l'entraînement et préparation mentale. Comme le montre Deena Kastor dans « Let Your Mind Run », elle explique comment elle a changé sa carrière en modifiant son dialogue intérieur. Elle montre que nos pensées influencent directement la performance et que le cerveau doit être entraîné comme un muscle. Kastor insiste sur l'importance de remplacer les pensées négatives par des pensées positives, d'accepter la souffrance pendant la course et de l'utiliser pour progresser. Son message principal est que la performance repose sur un équilibre entre mental, entraînement et récupération, et qu'une discipline mentale positive peut améliorer les résultats, surtout sur marathon.



PARTIE 3

COURIR ENSEMBLE ET AFFRONTER LES PARADOXES

Si courir est d'abord une expérience individuelle, elle devient rapidement une aventure collective. Clubs féminins, événements exclusivement réservés aux femmes ou pratiques de groupe transforment la course en espace de sororité, d'entraide et de visibilité.

Mais cet élan collectif révèle aussi des paradoxes contemporains : désir de performance parfois poussé à l'addiction, tricherie, pression pour prouver sa légitimité, récupération commerciale et marketing genré. L'émancipation se heurte alors aux dérives du sport de masse. Explorer ces tensions éclaire ce que courir signifie aujourd'hui pour les femmes : un acte d'affirmation, mais aussi un terrain de luttes toujours ouvertes.



III. A. L'émancipation et ses dérives

Course et satisfaction : addiction positive ou obsession

Lorsque l'on débute la course à pied, progresser rapidement devient très motivant et peut rapidement créer une forme d'addiction saine. Même après une séance épuisante, on ressent une véritable satisfaction personnelle et une fierté en repoussant ses limites. Cette expérience agréable s'explique par des mécanismes biologiques précis. En effet, dès le début de l'effort, le cerveau libère de la dopamine, puis des bêta-endorphines. Ces substances chimiques génèrent une sensation de plaisir et de bien-être, que l'on perçoit souvent sans y penser. Ce phénomène, connu sous le nom de « runner's high », combine à la fois le plaisir immédiat et une motivation accrue pour continuer et se dépasser.

Au-delà de cet effet psychologique, la course à pied a des impacts positifs sur le corps et l'esprit. Selon Santé et Nutrition, elle stimule la sérotonine et la dopamine, appelées « hormones du bonheur », ce qui contribue à améliorer l'humeur, à réduire l'anxiété et la tristesse, et à favoriser un sentiment de bien-être durable. La dopamine joue un rôle clé dans la motivation, renforçant l'envie de progresser et de se surpasser à chaque séance. Cette double action – plaisir immédiat grâce aux endorphines et motivation soutenue grâce à la dopamine – explique pourquoi la course peut devenir rapidement une habitude régulière et bénéfique pour la santé physique et mentale.

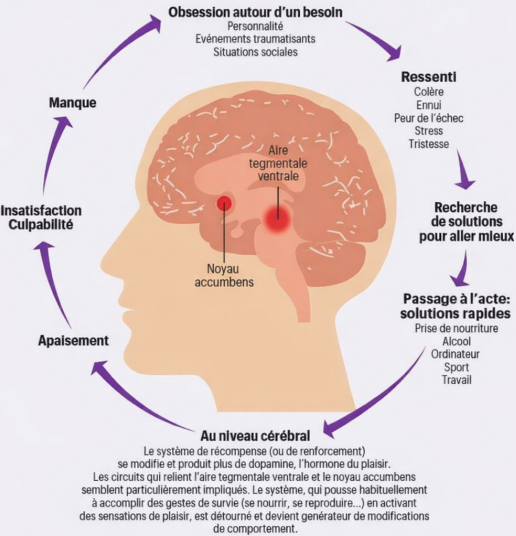
Ainsi, courir ne se limite pas à un simple exercice : c'est une pratique qui procure une satisfaction personnelle, favorise la persévérance et participe à un équilibre global entre le corps et l'esprit, créant une expérience enrichissante et durable pour le coureur.

University of Montreal, Why does running make us happy? [Why does running make us happy?, 2015], ScienceDaily, 2015.
Santé et Nutrition, Les bienfaits de la course à pied, santeetnutrition.com, 2017

La course incarne un désir universel de dépassement. Se prouver, exister, repousser ses limites. Mais lorsque cette quête devient obsessionnelle, la recherche constante de performance peut se transformer en réelle addiction, dépassant le simple plaisir et le bien-être initial. La course à pied est une passion qui procure du plaisir mais qui mène très souvent à une addiction du sport, toujours plus loin toujours plus vite.

D'après un article de **MilesRepublic**, la **bigorexie** est une addiction au sport reconnue comme une dépendance sans prise de substance se manifeste lorsque la pratique sportive devient le centre de la vie d'un individu, au point qu'il ne court plus pour le plaisir. En effet, courir devient un moyen de combler un besoin compulsif de performance et de bien-être chimique lié aux endorphines et à la dopamine.

Pour certaines personnes, le sport prend une place centrale dans leur vie, dictant leurs journées et leurs priorités. L'achat de matériel et l'organisation d'un planning strict deviennent essentiels, et manquer une séance provoque un fort malaise. Peu à peu, le plaisir disparaît et l'activité devient automatique, presque mécanique. Les personnes atteintes de bigorexie peuvent alors ressentir frustration, anxiété et insomnie lorsqu'elles ne peuvent pas s'entraîner, que ce soit à cause d'une blessure ou de vacances. C'est à ce stade que la passion se transforme en obsession.



MilesRepublic, Bigorexie : quand la passion du sport tourne à l'addiction [2023], MilesRepublic, 2023
Le Prunéec David, Poste LinkedIn, schéma sur le cerveau et l'addiction, LinkedIn, 2025

Addiction au chronomètre : quand courir devient malsain

Dès lors que l'on se chronomètre où que l'on s'inscrit sur une application de course, la pratique devient plus précise, parfois trop. Une fois l'activité enregistrée, le coureur a accès à toutes ses statistiques : allure, moyenne, tracé, nombre de kilomètres parcourus, durée de déplacement, dénivelé... Et lorsque l'application est connectée à une montre connectée ou bien une ceinture cardiofréquence, le coureur peut avoir accès à bien plus de données, cardiaque, puissance, cadence... Toutes ces statistiques permettent au coureur d'analyser l'effort qu'il a produit dans son entièreté et de l'analyser. Pour certaines, ces outils encouragent la progression ; pour d'autres, ils entretiennent une dépendance au chiffre, au rythme, à la performance. Une quête sans fin qui peut user le corps comme le mental.

Le risque est de se raccrocher aux chiffres, aux records, aux minutes et aux secondes, comme si une sortie pouvait se résumer à un simple résultat. Chaque séance devient une sorte de test, une validation ou une déception, et l'on oublie que la course est d'abord un moment pour respirer, se sentir vivante, se vider la tête. Quand les chiffres prennent trop de place, ils peuvent étouffer le ressenti, l'écoute de soi et la simplicité du mouvement.

Dans le domaine de la course à pied, l'utilisation de plateformes comme Strava, Garmin ou Nike Run Club peut parfois avoir des effets néfastes. Le fait d'avoir en permanence accès aux statistiques et aux performances des autres pousse facilement à la comparaison, ce qui peut devenir contre-productif, voire malsain. Beaucoup de coureurs cherchent sans cesse à battre leur record personnel ou à faire mieux que les autres, au détriment de leur écoute du corps. De plus l'utilisateur est amené à consulter les statistiques de chacun de ses abonnés à chaque partage. Il est amené célébrer les records et performance de ses proches mais il est susceptible de se comparer à eux également. Comme le souligne le **Dr Kate Pretlove** dans une analyse publiée par l'Université de Sheffield, « la comparaison constante avec les autres utilisateurs et les classements sur des applications comme Strava peut entraîner un décalage entre les sensations corporelles réelles et les données numériques, ce qui peut affecter négativement l'expérience de course et l'état d'esprit du coureur » (Pretlove, 2022).

Pretlove, Kate. "Self-Tracking, Running and Public Health." Institute of Journalism and Communication, University of Sheffield, 2022.

Or, courir est bien plus qu'une performance chronométrée. Une sortie est avant tout un moment pour soi, une activité de plaisir où le cerveau s'oxygène, où l'on se libère l'esprit et où l'on pense à autre chose. La course à pied ne devrait pas seulement être une question de vitesse ou de chiffres, mais aussi de sensations et de bien-être. Cette obsession de la performance, et surtout de la vitesse, est très répandue. Tout le monde veut courir vite et se focalise sur l'allure moyenne, alors que ce n'est pas l'indicateur le plus important. Ce qui compte avant tout, c'est la régularité et la fréquence des entraînements. Pour le corps, il est bien plus bénéfique de courir souvent sur de courtes distances que de faire une seule grosse sortie par semaine. Courir vite, c'est bien, mais ce n'est pas suffisant. Pour progresser sans s'épuiser, il est essentiel de structurer ses entraînements et de varier les séances. Enchaîner uniquement des sorties rapides finit par fatiguer le corps et l'esprit.

Alterner endurance, vitesse, renforcement ou récupération permet au contraire de construire une base solide, d'éviter les blessures et de garder du plaisir dans la pratique. Il faut donc toujours privilégier la fréquence avant le kilométrage, puis seulement ensuite l'allure. Selon les travaux de **Stephen Seiler** et **Espen Tønnessen**, les athlètes d'endurance de haut niveau consacrent environ 80 % de leur entraînement à basse intensité, contre 20 % à haute intensité. C'est un modèle connu sous le nom de « Polarized training » (Seiler & Tønnessen, 2009). Selon cette pyramide des besoins des sportifs d'endurance, en moyenne deux sessions d'entraînement hebdomadaires à haute intensité sont suffisantes pour induire des adaptations physiologiques sans causer un stress excessif sur le long terme.

Seiler, Seiler & Tønnessen Espen, *Intervals, Thresholds, and Long Slow Distance: the Role of Intensity and Duration in Endurance Training*. Sportscience, (2009) 13, 32–53.

Pression de performance pour prouver sa légitimité

Le désir de universel de dépassement, désir de prouver, exister, repousser ses limites, peut parfois pousser les athlètes à agir de manière injuste ou à prendre des décisions discutables. Dans un univers sportif dominé par les hommes, les femmes doivent souvent redoubler d'efforts pour justifier leur présence. Seulement cela peut parfois pousser certaines athlètes à mettre leur performance au prix de leur valeurs éthiques.

L'affaire **Mary Decker** et **Zola Budd** en 1984 illustre combien le traitement médiatique peut accentuer la pression et enfermer les athlètes dans des rôles imposés. Le 10 août 1984, lors du 3 000 mètres des Jeux olympiques de Los Angeles, Mary Decker et Zola Budd prennent le départ et sont en tête. Budd, jeune Sud-Africaine de 18 ans, court sous les couleurs britanniques après une naturalisation très rapide, un choix qui avait auparavant suscité de fortes tensions politiques. Mary Decker, quant à elle est championne américaine et grande favorite.

Lors de la course les deux athlètes courent très proches et à un peu plus de la moitié de la course, leurs foulées s'entremêlent. Decker, touchée à la jambe, trébuche et s'effondre sur la piste, se tordant de douleur. Submergée par la frustration et la déception, elle voit disparaître l'une des plus grandes chances de médaille de sa carrière. Zola Budd, perturbée par l'incident et huée par une partie du public américain ne réussit pas à garder l'avance qu'elle avait prise et finit loin de la première place.



Suite de la chute, Mary Decker et Zola Budd n'ont pas bénéficié du même accès à la parole. Mary Decker s'exprime immédiatement après la course et son récit, largement relayé par les médias et la presse. Elle est alors perçue comme la victime de cette incident. À l'inverse, Zola Budd, ne pourra pas s'exprimer pour donner sa version des faits. Elle est rapidement désignée comme responsable. Ce déséquilibre médiatique perdure pendant plusieurs décennies.

Cet événement montre que les athlètes féminines de l'époque étaient sous une énorme pression pour prouver qu'elles méritaient leur place et leurs médailles. Pour elles, gagner était une façon de montrer qu'elles pouvaient être championnes et entrer dans l'histoire. Être reconnue était déjà un grand accomplissement pour une femme à cette époque. Cela montre aussi que leur carrière pouvait basculer en quelques secondes, car voir une femme réussir était encore rare, ce qui rendait la pression encore plus forte.

Ce n'est qu'en 2016, avec le documentaire « *The Fall* », que les deux athlètes peuvent enfin prendre la parole de manière équitable et revenir sur cet événement, en soulignant la complexité du contexte sportif, médiatique et émotionnel dans lequel la chute s'est produite.

Daniel Gordon, *The Fall*, documentaire, Royaume-Uni, 2016. Disponible sur Sky Atlantic.

John Plunkett, *Zola Budd says she gave up in Olympic final after tangle with Mary Decker*, *The Guardian*, 2016

Quand la quête de résultats vire à la tricherie

Les athlètes féminines reçoivent une telle pression et une telle envie de se surpasser que, parfois, les coureuses en viennent à percevoir leur corps uniquement comme un outil de rendement. L'envie de performance et de résultats peut alors entraîner des comportements pervers, parfois au détriment de leur santé. Et si cet outil n'atteint pas leurs objectifs naturellement, certaines peuvent être tentées de faire appel à la tricherie par le dopage.

Les athlètes féminines subissent une telle pression que la tentation du dopage peut en effet être forte pour améliorer leurs performances. Ainsi, la course devient un terrain où l'éthique est parfois mise à rude épreuve.

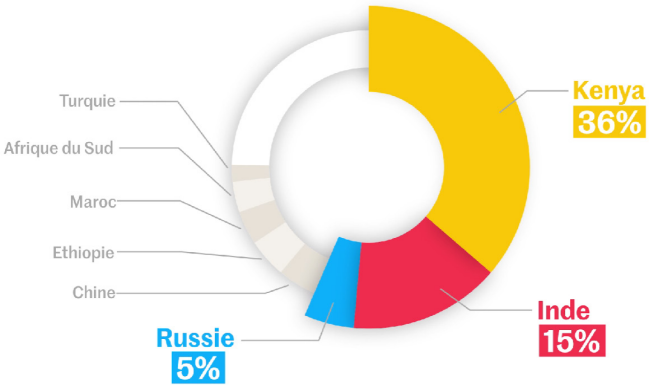
En 1980, au marathon de Boston **Rosie Ruiz** est tristement célèbre pour avoir triché en n'ayant pas couru tout le parcours en s'insérant tardivement dans la course. Aujourd'hui, avec l'ère des puces électroniques cette tricherie n'est plus possible.

Marion Jones, sprinteuse américaine célèbre a reconnu s'être dopée ce qui lui a valu le retrait de ses médailles olympiques. Le dopage touche aussi bien les femmes que les hommes dans les différentes disciplines que ce soit demi-fond ou marathon entraînant la suspension des athlètes.

Des cas emblématiques comme Rosie Ruiz ou Marion Jones rappellent que la pression à performer conduit parfois à contourner les règles. Entre dopage, technologies interdites et enjeux économiques, la course devient un terrain où l'éthique est parfois mise à rude épreuve.



Anna Kessel, « Paula Radcliffe withdraws from Olympic marathon due to foot injury », The Guardian, 2012 ; Associated Press, , ESPN



La coureuse **kenyane Joyline Chepngeno**, devenue en quelques années une figure montante du trail et ultra-trail, a été sanctionnée pour dopage après un contrôle positif à une substance interdite. L'Unité d'intégrité de l'athlétisme (AIU) a annoncé le 9 septembre 2025 qu'elle avait été testée positive lors d'un contrôle antidopage en compétition, ce qui a entraîné une suspension de toutes compétitions pour deux ans.

Plus largement, cet événement relance le débat sur le dopage dans le trail, un sport longtemps perçu comme amateur mais qui connaît aujourd'hui une professionnalisation croissante et des cas de dopage de plus en plus visibles.

Des recherches menées sur le dopage au Kenya montrent que des facteurs économiques jouent un rôle important dans la décision de certains athlètes d'utiliser des produits interdits : la pression de gagner des primes, des contrats de sponsoring et d'améliorer son statut financier personnel et familial.

Thomas Eydoux & Briec Beckers, « Joyline Chepngeno : le cas de dopage qui secoue le monde du trail », Le Monde, 2025
Athletics Integrity Unit, Decision in the Case of Ms Joyline Chepngeno (AIU-25-277 – Decision 83), 2025

La performance au prix de sa santé

Dans des disciplines historiquement masculines comme l'athlétisme, les athlètes féminines subissent une pression énorme pour prouver leur légitimité, mais que cela a un coût physique et psychologique. Elles repoussent leurs limites, se surentrainent et cherchent à battre des records. Seulement, lorsqu'elles dépassent leurs limites, leurs corps les lâchent et c'est à ce moment que le corps ne suit plus. Apparaissent alors blessures, fatigue chronique et troubles physiologiques, qui les empêchent d'atteindre leurs objectifs.

Détentrice du record du monde du marathon féminin (2 h 15'25'') pendant de nombreuses années, **Paula Radcliffe** s'est vu abandonner le marathon des Jeux olympiques de Londres en 2012 en raison d'une fissure au pied, due à ses douleurs chroniques. Durant toute sa carrière, Paula Radcliffe a enchaîné les blessures aux pieds et aux jambes. Elle a couru malgré ses blessures, les minimisant ou même les ignorant. Son cas illustre comment un corps extrêmement sollicité peut un moment lâcher.

« My sport is a beautiful sport, it gives so much fun and enjoyment, I believe helps me to be a better person, and I have been very fortunate to experience some great success and have so many beautiful and happy memories. However, the downside is that it can break your heart and spirit many times over when your body is simply unable to match what your heart and brain want it to do. »

Paula Radcliffe



Anna Kessel, « Paula Radcliffe withdraws from Olympic marathon due to foot injury », The Guardian, 2012 ; Associated Press, ESPN

Les dérives du dépassement de soi touchent particulièrement les jeunes athlètes et rappellent la nécessité d'une approche équilibrée. La course peut émanciper, mais elle exige un respect du corps trop souvent négligé.

Mary Cain est une athlète américaine spécialiste du demi-fond. Elle fut la plus jeune femme à représenter les États-Unis aux Championnats du monde en 2013. En 2019, elle a publié une vidéo/op-ed dans The New York Times où elle raconte comment l'entraînement sous la direction du **Nike Oregon Project** a gravement affecté sa santé physique et mentale : pression pour perdre du poids, perte des menstruations pendant trois ans, fractures de stress répétées et pensées suicidaires.

Selon l'article de **Issy Ronald**, publié par CNN un journal d'information américain Mary Cain, a été atteinte d'un trouble vu sa carrière perturbée par un syndrome lié à un déséquilibre entre l'énergie dépensée pour l'entraînement et celle apportée par l'alimentation. Ce syndrome est appelé par les médecins le « Relative Energy Deficiency in Sport ». Ce déséquilibre peut entraîner des blessures, une fatigue extrême, des problèmes hormonaux, et des difficultés psychologiques, affectant directement la santé et la performance des athlètes.



Mary Cain, "I Was the Fastest Girl in America, Until I Joined Nike", The New York Times (2019)
Issy Ronald, These young athletes were bound for stardom until a mysterious condition derailed their running careers, CNN, 2024

III. B.

La course, entre bien-être et solidarité féminine

En voyant la course à pied plutôt comme une pratique de bien-être et de partage, courir devient un moment pour écouter son corps, se faire plaisir et se détendre, tout en créant des liens avec d'autres coureuses. La sororité, le soutien et la motivation remplacent alors la pression des performances, et la course devient une expérience sociale et inclusive.

La naissance des clubs de course dans les années 70

En 1921, Alice Milliat fonde la Fédération Sportive Féminine Internationale (FSFI), qui favorise le développement de l'athlétisme féminin. Il faut cependant attendre les années 1970 pour voir apparaître de nombreux clubs de course féminins, notamment aux États-Unis. Ces clubs offrent aux femmes des espaces où courir devient synonyme de liberté, de soutien et de bienveillance. Ils marquent un tournant majeur en permettant aux femmes de pratiquer ensemble dans un climat de confiance, à une époque où leur accès à la compétition reste encore limité.

Aux États-Unis, l'adoption du Title IX en 1972 accélère ce mouvement. Cette loi, qui interdit la discrimination fondée sur le sexe dans les programmes éducatifs financés par l'État, entraîne une forte augmentation de la participation féminine dans les sports scolaires et universitaires, et favorise la création de clubs féminins.

Des figures comme Kathrine Switzer jouent un rôle central dans cette dynamique. Dans son livre *Marathon Woman* (2007), elle défend l'idée que courir en groupe permet aux femmes de gagner en légitimité, de s'approprier l'espace public et de s'émanciper. En 2015, elle fonde avec Edith Zuschmann le mouvement « 261 Fearless », qui aide des milliers de femmes et de filles à prendre confiance grâce à la course à pied. Ces communautés deviennent ainsi de véritables espaces de

Switzer Kathrine, *Marathon Woman*, New York, Da Capo Press, 2007

Sport and Dev The international platform on sport and development, *How Title IX Changed the Landscape of Sports*, [2017] 2022

Olympedia, *Home/Organization/Fédération Sportive Féminine Internationale*, 2026 © OlyMADMen 2006 — 2026



Collectifs féminins, catalyseurs d'émancipation et de solidarité

Avec le temps, des événements exclusivement féminins comme La Parisienne ou certaines courses caritatives dédiées à la santé des femmes apparaissent à leur tour. Ces moments partagés ne sont pas seulement sportifs : ils célèbrent la force, la solidarité et la résilience, et montrent que courir ensemble peut aussi être un acte d'affirmation et de plaisir.

Créée sous l'impulsion de **Patrick Aknin** en 1997 à Paris, **La Parisienne** est la 1^{re} grande course exclusivement féminine en France, son but étant d'inciter les femmes à courir, la course à pied étant à cette époque encore très masculine. En année le 13 septembre 2025, plus de 40 000 joggeuses qui se présentent pour parcourir les 7 kilomètres de cette épreuve au cœur de la capitale. Cet événement a pour but de rendre la course à pied accessible à toutes les femmes, aux débutantes comme aux expertes, de démocratiser ce sport dans un esprit convivial et non compétitif.



Paris je t'aime, La Parisienne : course à pied exclusivement féminine, Paris, 2026
Photographie de l'événement, crédit Krieger Vincent
Logo de La Parienne, <https://la-parisienne.net/>

Apparue en 2002, **Odyssée** est une course pratiquée dans différentes villes française et cette fois-ci ouverte à tous, hommes, femmes et enfants. Elle a pour objectif de soutenir la lutte contre le **cancer du sein**. En effet, depuis sa création, cette course solidaire a permis de collecter des fonds favorisant ainsi la recherche médicale et le soutien des patients. La première édition à Paris a réuni près de 1 000 femmes, et depuis, les épreuves ont permis de collecter des millions d'euros de dons.

D'une manière générale, ces courses permettent aux femmes de développer leur confiance et soi et de leur procurer le bien-être d'une pratique sportive autrefois réservée aux hommes. Les coureuses s'organisent en groupes ou en clubs pour s'encourager, progresser ensemble et profiter de l'expérience. Cette approche transforme la pratique sportive en un espace inclusif et solidaire, où le plaisir de bouger prime sur les résultats ou les classements.



Odyssée, Odyssée : association et courses caritatives [2002], Paris, Odyssée, 2026
Photographie de participantes de la course en plein élan, Ballot Valentine, Courir pour une bonne cause : un rendez-vous sportif débarque au Lac du Héron, [2025], Lille, Le Bonbon, 2025.
Logo d'Odyssée, <https://fnmr.fr/odyssée/>

Naissance d'associations de courses à pied féminines

Courir, ce n'est pas seulement déplacer son corps, c'est faire partie d'une communauté qui soutient, encourage et élève. Pour de nombreuses femmes, trouver un groupe exclusivement féminin transforme l'expérience de la course, pouvoir partager sa passion. C'est ainsi que cette discipline rassemble, et insite à aller plus loin déterminées et ensemble.

Les groupes de course féminins permettent de créer du lien et un espace où la camaraderie compte autant que la performance. Chacune peut progresser à son rythme, célébrer ses progrès et trouver un soutien sincère.

Créé en 2024, le collectif **Run'Elles** permet de promouvoir la pratique de la course à pied et du trail féminin dans une ambiance conviviale sans aucune pression de performance. Il a pour but de favoriser l'entraide, le plaisir de courir ensemble, le bien-être et la confiance en soi.

Des groupes contemporains, comme Run'Elles, perpétuent cette dynamique en offrant un espace sans jugement, centré sur le bien-être et l'entraide. Mais cette cohésion peut aussi entraîner une forme de pression implicite, rappelant que même la sororité n'est pas exempte d'ambivalences.



Run'elles, *Run'elles : club de course à pied féminin basé à Annecy* [2024], Annecy, Run'elles, 2025
 Photographie traileuse en montage, crédit : Mélanie Pontet Mon Séjour en Montagne, *Trail : la sélection de produits pas des femmes, pour des femmes !*, 2024



Connectées pour courir

Les événements et clubs de course se retrouvent également sur différentes applications développées pour la course à pied et réseaux sociaux. Grâce aux registres de groupes, il est possible d'intégrer un groupe de personnes, d'accéder aux dates de course pour courir ensemble et de rejoindre le groupe librement et facilement.

Sur ces applications, il existe même des espaces de discussions, où l'on peut échanger, créer du lien. Elles deviennent alors un véritable support pour trouver des femmes partageant la même passion et renforcer la dynamique communautaire autour de la course féminine. Ces réseaux sociaux permettent également de motiver les participantes, de suivre ses progrès et de célébrer les victoires individuelles et collectives. Ils transforment la course en expérience sociale et inclusive. Participer à ces groupes ou événements, même virtuellement, renforce la confiance en soi et rappelle que la course peut être un acte de partage, de plaisir et de sororité.

Copines de Running , est un groupe privé a été lancé le 10 juillet 2020 pour rassembler les femmes autour de la course en France. Accessible en rejoignant la communauté sur **Facebook**, le groupe, qui compte près de 20 000 membres et des sous-groupes locaux. De la même manière, **Together Laps** est un club de course féminin lancé par New Balance, en collaboration avec Strava. Il regroupe une communauté de coureuses qui se retrouvent autour de défis, encouragements et soutien mutuel. Ce club prône la résilience, l'unité et la force qui naissent lorsque les femmes s'entraident. Les différents clubs se trouvent principalement à Berlin, Londres et Paris.

Strava est une application sociale de suivi d'activités sportives lancée en 2009 par **Michael Horvath** et **Mark Gainey**, devenue au fil du temps un espace où les sportives peuvent non seulement enregistrer leurs sorties, mais aussi se connecter, créer des groupes et partager leur pratique avec d'autres coureurs autour du monde. Sur Strava, on peut rechercher des Clubs en utilisant des mots-clés comme women, femmes ou girls run pour trouver des clubs féminins, locaux ou internationaux, et les rejoindre directement depuis l'application.



Borrie Léa, *Choisis ton crew !* [Women Sports N°35, janvier-février 2025], Paris, Women Sports / Peace and Sport, 2025, pp. 38-39
Wikipédia, Strava, [en ligne], disponible sur Strava (article créé en 2009), en ligne, consulté en 2024
Logo de Strava



Les groupes locaux comme Copines de Running ou Together Laps offrent la possibilité de trouver des partenaires de course près de chez soi, de partager des moments ensemble, d'échanger des conseils et encouragements. Ils permettent de trouver motivation, soutien et convivialité. Grâce à ce type de plateforme, il devient plus simple de maintenir un rythme régulier d'entraînement et de partager la pratique dans un esprit social et inclusif. C'est un réel plus qui procure un sentiment d'appartenance et de connexion.

Fabienne Lang explique dans son article publié sur Strava Stories l'impact des communautés de course féminines et du club Together Laps que courir à plusieurs apporte motivation, impulsion et sentiment d'appartenance. Cela devient plus qu'un simple entraînement, c'est une occasion de créer des liens, de partager des objectifs et de s'encourager mutuellement.

Cette dynamique montre combien les applications comme Facebook ou Strava peuvent servir de véritables réseaux sociaux sportifs, transformant une activité individuelle en une expérience collective et inclusive où camaraderie et entraide comptent autant que les performances personnelles.

Anna van der Velde, *"Together Laps by New Balance" : unir ses forces dans un club de running inspirant*, 2024, Vogue France
Fabienne Lang, *Stride with Strength: The Power of Women's Running Communities*, 2024, Strava Stories (Strava, Inc.), 2024.
Photographie de coureuses du club Together Laps, crédit Hadrien Picard

Challenges connectés pour courir ensemble

Des applications comme Strava, Nike Run Club ou Garmin Connect vont bien au-delà du simple suivi des performances. Elles proposent régulièrement des challenges collectifs et solidaires qui permettent de se fixer des objectifs, de mesurer ses progrès et de partager ses efforts avec une communauté motivante.

Ces défis virtuels renforcent la motivation, encouragent la régularité et transforment une pratique souvent solitaire en une expérience collective. Ils créent du lien, stimulent l'entraide et donnent aussi la possibilité de soutenir des causes importantes grâce à des dons ou des partenariats associatifs. Ainsi, courir devient à la fois un plaisir personnel et un engagement partagé, favorisant des espaces de solidarité et de sororité.

Dans cette même dynamique, le Strava Women Challenge est organisé chaque année autour du 8 mars, Journée internationale des droits des femmes. Il invite les participants à cumuler 8 heures d'activité physique entre le 8 et le 31 mars afin de promouvoir l'égalité et l'accès des femmes au sport. Pour chaque personne qui relève le défi, Strava reverse 1 € à l'association Sine Qua Non, engagée dans la lutte contre le harcèlement et les discriminations sexistes dans le sport, avec un objectif pouvant atteindre 20 000 € de dons.



Strava, *Strava Women Challenge* [Strava Women Challenge, consulté en 2025], Strava, Inc., 2025.
Judas Guillaume, *Strava : les femmes moins sportives que les hommes ?*, 3bikes.fr, 2023.

Le 31 octobre, 2024, New Balance et Strava lancent le **Challenge Together Laps**, qui invite les coureuses et coureurs à rejoindre un réseau de soutien en enregistrant leurs kilomètres parcourus sur une période de 30 jours. L'objectif est de créer une expérience partagée, où chaque kilomètre enregistré renforce la communauté. Ce défi a pour but de rassembler la communauté running mondiale autour d'un objectif commun. Il permet aux coureurs d'accumuler des kilomètres pour une cause partagée. De cette manière, New Balance fait de la course une expérience communautaire et inclusive. Fabienne Lang explique dans son article publié sur Strava Stories l'impact des communautés de course féminines et du club Together Laps que courir à plusieurs apporte motivation, impulsion et sentiment d'appartenance. Cela devient plus qu'un simple entraînement, c'est une occasion de créer des liens, de partager des objectifs et de s'encourager mutuellement.



Ainsi, l'intervention des marques dans ces challenges, même présentés comme solidaires, peut brouiller l'objectif initial. En effet, à l'issue de ce challenge, tous les participants qui parcourent au moins 10,8 km ont la chance de remporter une paire de Fresh Foam 1080 v14, la chaussure de running emblématique de New Balance. Parfois, l'accent est davantage mis sur les récompenses ou sur la mise en avant de la marque que sur l'entraide et l'esprit collectif. La dimension solidaire de l'événement peut alors s'effacer, laissant place à une opération qui ressemble plus à une action marketing qu'à un véritable moment de partage.

Marmon Sports, « *Together Laps by New Balance : participez au challenge Strava qui unifie la communauté running* », article en ligne, 2024, sans pagination.
Photographie Marmon Sport

III. C.

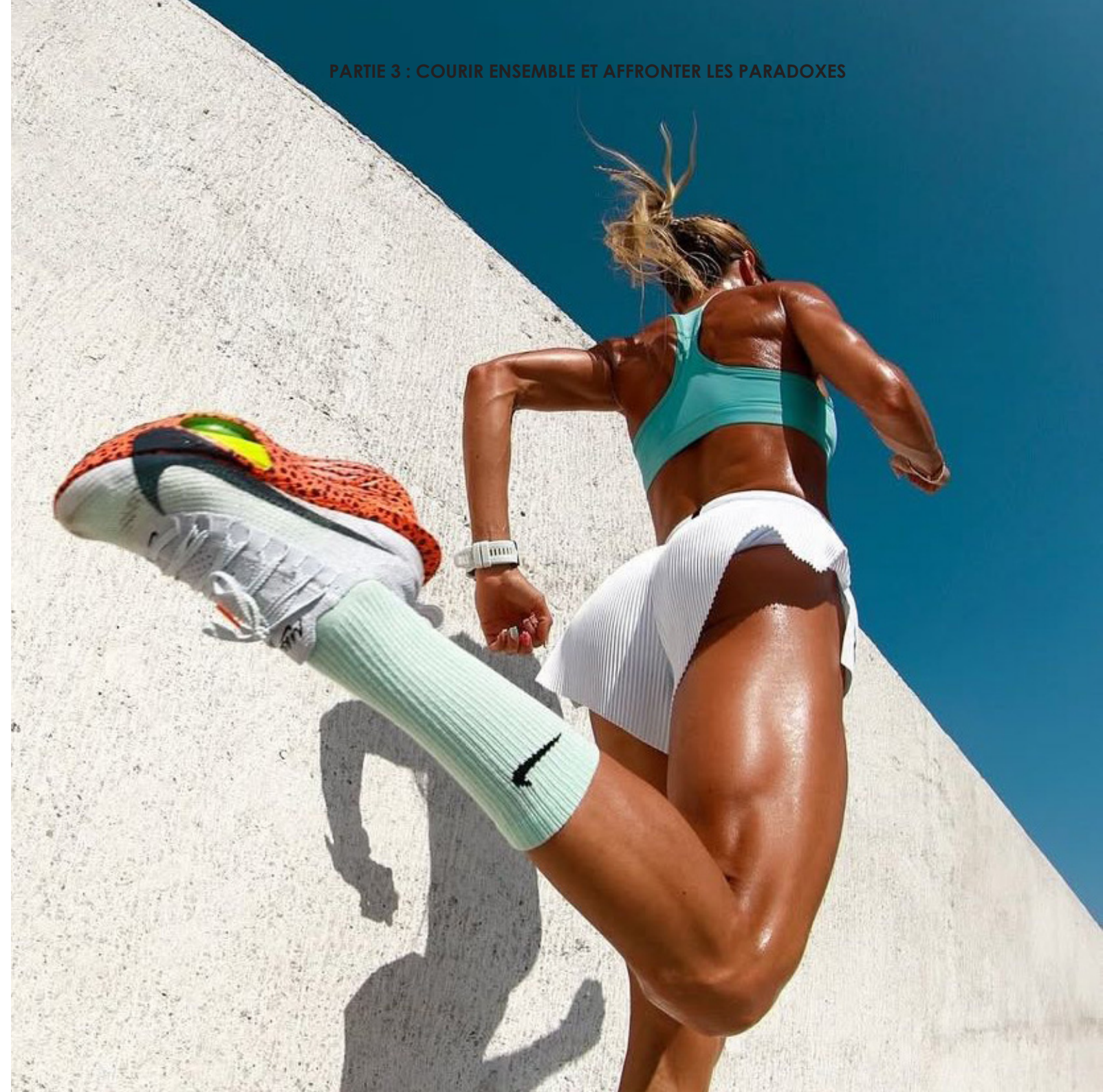
Marketing : entre inclusion et récupération commerciales

Marques et sponsors, contre les normes compétitives

L'émancipation des femmes par la pratique de la course à pied représente pour les marques une opportunité commerciale majeure. En effet, la publicité et le marketing exploitent souvent l'image des sportives et leur apparence pour vendre des produits, qu'il s'agisse de vêtements, de chaussures ou d'équipements. La quête de la performance en course à pied féminine est marquée par de forts enjeux, à la fois sur le plan sportif mais aussi économique. L'équipement est également un moyen d'améliorer les performances et d'aider le corps à se dépasser, car il peut offrir de vrais avantages lors des entraînements et des compétitions. Pour accéder à la performance, des moyens technologiques peuvent être mis en jeu, comme l'utilisation de chaussures de course particulièrement avancées. Par exemple, la marque **Spira**, qui intégrait des ressorts dans les semelles de ses modèles, a suscité une polémique au début des années 2000 lorsque certains organisateurs, comme ceux du marathon de Boston, ont estimé que ces chaussures pouvaient avantager injustement les coureurs.

Ces innovations ont suscité des débats et même des actions en justice entre certaines marques et les instances sportives. Pour garantir l'équité entre les athlètes, **World Athletics** a donc mis en place des règles précises concernant les chaussures de compétition, notamment sur l'épaisseur des semelles, l'utilisation de plaques rigides et l'obligation que les modèles soient disponibles à la vente. Pour les grandes compétitions, World Athletics publie une liste officielle des chaussures autorisées, que les athlètes doivent respecter pour que leurs performances soient validées. Les marques comme **Nike**, **Adidas** ou **Asics** cherchent ainsi à innover tout en restant dans ce cadre réglementaire. Quant aux modèles encore en phase de test, ils ne peuvent être portés en course que s'ils ont été approuvés à l'avance par la fédération, notamment pour les événements majeurs.

Sabine Bosler, Benoît-Moreau Florence, Delacroix Eva, *Genre et Marketing : l'influence des stratégies marketing sur les stéréotypes de genre*, Communication et organisation, 2022
Ouest-France, « Les règlements vestimentaires sportifs, « une double peine » pour les femmes », vidéo, 2 min 45 s, 2023



L'essor et tendance de la course, : Les marques en 1970 et en 2025

Les médias et les sponsors ont mis en avant une image de la « coureuse idéale », valorisant un corps en forme et conforme aux idéaux féminins de l'époque. **Catherine Murray Ariail** explique que, même si les femmes ont eu davantage accès à la course de fond dans les années 1970-1980, l'industrie du running s'est construite autour de normes de consommation et d'apparence. Cette construction a restreint la liberté des femmes, qui devaient parfois se plier à ces standards pour être reconnues dans le sport, et montre comment les exigences liées à l'apparence ont façonné l'image populaire des coureuses dans les années 1970-1980.



Cette publicité Adidas des années 1970-80, tirée d'un catalogue vintage, illustre l'évolution des tenues vers des pièces plus légères et performantes, tout en devenant un objet culturel de mode. Les tenues féminines deviennent de plus en plus légères et adaptées à la pratique du sport. Ici les vêtements et les chaussures servent maintenant autant à la mode qu'à la performance. Dans les années 1970 et 1980, Adidas a connu une transition majeure : ses vêtements et chaussures initialement conçus pour la performance portive deviennent des éléments culturels portés comme mode de vie et style urbain, et non plus uniquement pour le sport ; la marque gagne une place dans la culture populaire mondiale.

adidas Group. History – adidas Group. Historique officiel de l'entreprise, retraçant son évolution depuis sa création en 1924, adidas-group.com/en/about/history

Aujourd'hui, le marketing profite beaucoup de la popularité croissante de la course à pied. Par le biais de la course à pied, discipline de plus en plus médiatisée notamment sur les réseaux sociaux, les marques en profitent pour mettre en avant leurs dernières innovations comme des chaussures, des vêtements techniques, et autre accessoires comme les montres connectées. Les athlètes deviennent comme des porte-parole, des ambassadeurs pour les marques. Leurs performances servent à mettre en avant des produits. Le sport devient à la fois un espace de compétition et un moyen pour les marques de se faire connaître.



Pendant longtemps, le marché de la course à pied a été dominé par les hommes, et les vêtements sportifs étaient conçus principalement pour eux. Si le design pour femmes progresse aujourd'hui avec des tissus techniques et des coupes adaptées, il reste encore un écart entre performance, praticité et image. Les femmes coureuses ont souvent dû se contenter de modèles qui privilégient l'esthétique au confort : moins de poches, coupes moulantes qui mettent en valeur la silhouette plutôt que de répondre aux besoins fonctionnels. Cela illustre que le vêtement sportif féminin est parfois pensé davantage pour l'apparence que pour la pratique.

Chase, L. (1994). Women, Media and Sport: Challenging Gender Values. London: Sage Publications.



L'apparence avant la performance : des stéréotypes visuels

De tout temps, le corps féminin a été plus valorisé que la parole ou la performance, que ce soit dans le sport ou dans la société en général. Les campagnes publicitaires mettent ainsi en avant l'aspect esthétique plutôt que les capacités ou les réussites sportives, reproduisant des stéréotypes autour de la féminité et de la beauté. Le marketing exploite les stéréotypes et façonne notre regard sur les femmes. Cela influence aussi la façon dont elles se perçoivent elles-mêmes, limitant leurs ambitions et leur confiance. Comme le dit Pierre Tequi dans *Gender, La controverse* : « L'être humain est neutre, il est socialisé en homme ou en femme, et cette socialisation affecte la femme de façon négative et injuste. »

Le marketing se nourrit des stéréotypes de notre société. Dans le domaine du sport féminin, il se nourrit notamment aux stéréotypes liés au corps de la femme. **Sabine Bosler, Florence Benoît-Moreau et Eva Delacroix**, le confirment dans leur article en démontrant que les stratégies marketing dédiées aux femmes mobilisent des stéréotypes visuels qui valorisent l'apparence plutôt que l'effort, transformant l'émancipation féminine en argument commercial. De ce fait, au lieu de valoriser les performances des athlètes féminines, il concentre l'attention sur l'apparence du corps des athlètes. Il met alors les formes, la sensualité, les atouts au premier plan et la performance vient à s'effacer jusqu'à parfois être vu en second plan.

Certaines participent pour le plaisir, d'autres pour le dépassement de soi, pour la santé ou la convivialité. Mais toutes voient leur engagement, parfois intime et personnel, mis au service d'un marché. Cette récupération commerciale montre à quel point le sport féminin reste à la croisée de l'émancipation et de la consommation, entre puissance réelle et représentation normée, dans un monde où les stéréotypes persistent encore dans nos esprits.

Sabine Bosler, Benoît-Moreau Florence, Delacroix Eva, *Genre et Marketing : l'influence des stratégies marketing sur les stéréotypes de genre*, Communication et organisation, 2022
Ouest-France, « Les règlements vestimentaires sportifs, « une double peine » pour les femmes », vidéo, 2 min 45 s, 2023

Un marketing qui crée des chaussures stéréotypées

La pratique de la course à pied chez les femmes est en constante augmentation, notamment dans les pays occidentaux, comme le montrent les données de World Athletics et plusieurs études de marché sur le running. Pourtant, malgré cette progression, l'offre de chaussures reste souvent pensée à partir de modèles masculins. Selon des analyses du marché du sport, les chaussures « féminines » sont encore trop souvent conçues comme de simples adaptations esthétiques, ce qui ne répond pas toujours aux besoins réels des coureuses.

Ce phénomène est souvent résumé par l'expression « shrink it and pink it », largement critiquée dans des articles de Doctissimo et de médias spécialisés en biomécanique du sport. Il s'agit de réduire la taille d'une chaussure masculine et d'y ajouter des codes visuels féminins, sans modification technique majeure. Cette approche ne prend pas en compte les différences anatomiques entre pieds féminins et masculins, comme la largeur de l'avant-pied ou la forme du talon.

Pourtant, des études scientifiques publiées sur PubMed montrent que les femmes présentent des différences biomécaniques importantes en course, notamment au niveau des hanches, des genoux et de la répartition des forces au sol. Ces variations influencent la foulée, la stabilité et le risque de blessure. Selon ces recherches, une chaussure vraiment adaptée aux femmes devrait intégrer ces paramètres plutôt que de simplement appliquer un modèle unique à tous les corps.



Blanchot Luc Chaussures de running : pourquoi 49 % des modèles féminins sont encore conçus pour des pieds masculins, Doctissimo, H. Barnes et al., Sex Differences in Running Biomechanics: Implications for Footwear Design, Journal of Sports Science & Medicine, World Athletics : New research reveals running boom during Covid-19 pandemic (communiqué de presse du 2 juin 2021)

D'autres recherches, notamment publiées dans des revues scientifiques comme **MDPI Biomechanics**, indiquent que les caractéristiques de la chaussure (amorti, rigidité, flexibilité) peuvent modifier la foulée des coureuses de manière significative. Cela montre que la chaussure n'est pas un simple accessoire, mais un élément qui influence directement le mouvement. Malgré cela, les modèles intégrant les technologies les plus avancées restent majoritairement développés et testés à partir de profils masculins ou d'athlètes élités.

Dans le marketing, cette différence se traduit par une communication genrée. Des analyses menées par des sociologues du sport montrent que les campagnes destinées aux femmes mettent davantage l'accent sur le bien-être, la motivation ou l'esthétique, tandis que celles destinées aux hommes insistent sur la performance et la compétition. Cette approche renforce l'idée que la course féminine serait avant tout un loisir, plutôt qu'une pratique sportive exigeante.

Ainsi, comme le soulignent plusieurs études universitaires européennes, notamment celles de l'Université de Bayreuth, le marketing des chaussures de running contribue à créer des normes qui limitent la diversité des pratiques féminines. En ne tenant pas pleinement compte des données scientifiques ni de l'expérience réelle des coureuses, il réduit la chaussure à un simple objet esthétique. Repenser à la fois sa conception et sa communication permettrait de mieux soutenir les femmes dans une pratique de la course à pied plus libre, confortable et inclusive.

Universität Bayreuth (24 janvier 2025), Taking Strides Towards the Development of Running Shoes for Women, Wouwer et al., Influence of Running Shoe Characteristics on Foot Biomechanics in Female Runners, Bioengineering 11, n° 12 (2024), article 1261,

Tenues : Sexualiation et performance

Depuis que les femmes participent aux sports, leur présence suscite souvent des polémiques, principalement à cause de leurs tenues. Avec le développement des pratiques, des règles ont été mises en place, prenant en compte à la fois la technique (confort et sécurité) et la culture (pudeur et image publique).

L'article de Marc Robin, "La polémique du running torse nu en France", aborde le débat social et juridique autour de cette pratique, entre liberté individuelle, confort et normes sociales. En France, courir torse nu est légal depuis la réforme du Code pénal en 1994, qui a remplacé l'outrage à la pudeur par l'exhibition sexuelle. Courir sans comportement obscène n'est donc pas puni au niveau national. Cependant, certaines villes interdisent localement cette pratique et peuvent infliger des amendes, créant ainsi des règles différentes selon les municipalités (Courir Sport Santé, 2023). Ce sujet met aussi en lumière un aspect culturel et social : les hommes peuvent courir torse nu sans provoquer de réactions, alors que les femmes attirent souvent davantage de regards et de commentaires.



Marc Robin, "La polémique du running torse nu en France," Courir Sport Santé, 23 décembre 2025, consulté le 10 janvier 2026

Un exemple frappant est celui du **Championnat d'Europe de beach handball 2021**, où **l'équipe féminine de Norvège** a choisi de jouer en shorts plutôt qu'en bikini, jugés plus confortables. Comme expliqué dans l'article publié par le journal **L'Équipe**, La Fédération européenne de handball (EHF) a sanctionné l'équipe d'une amende de 1 500 € pour « tenue non réglementaire », alors que les hommes portent des shorts standards (L'Équipe, 2021).

Ainsi, les femmes se voient parfois obligées d'exposer leur corps pour être reconnues dans leur sport, alors que la nudité masculine reste encadrée et socialement acceptée. Cela met en évidence une logique où l'apparence et la sexualisation prennent parfois le pas sur la performance sportive.



L'Équipe, « Beach handball : les Norvégiennes sanctionnées pour avoir porté un short jugé trop long », L'Équipe, 2021
Brut, Quand les tenues des sportives font polémique 2022, 3m11

Evolution des tenues de l'athète



THE WOMEN'S OLYMPIC GAMES AT THE PERSHING STADIUM, PARIS.
Our photograph on the left shows Miss Stoltz (U.S.A.), winning the 100-meter dash with 41.5 sec.; that on the right, Miss Liles (Great Britain) winning the 200 Yards in 44.4 sec. from Miss Cast. Great Britain headed the list of winners with 10 girls, America being second with 20, and France third with 25.



Années 1920 : entre pudeur et libération du mouvement

En 1922, les athlètes de la Women's Amateur Athletic Association (WAAA) portent encore des tenues lourdes et peu pratiques. Malgré cela, ces vêtements marquent une première étape : ils permettent aux femmes de bouger un peu plus librement et d'accéder progressivement à davantage de confort.

1928 : premières avancées

En 1928, lors de l'entrée des femmes en athlétisme aux Jeux olympiques, **Betty Robinson**, première championne olympique du 100 m et ses concurrentes courent en tenues larges et shorts longs, encore loin des équipements modernes mais déjà plus fonctionnels.

Années 1960 : Tenues plus légères, sport plus rapide

En 1960, Wilma Rudolph remporte le 100 m. À cette époque, les tenues féminines changent : elles deviennent plus ajustées et plus légères, avec les bras découverts, pour permettre une plus grande amplitude de mouvement et améliorer la vitesse.

Blanchot Luc Chaussures de running : pourquoi 49 % des modèles féminins sont encore conçus pour des pieds masculins, Doctissimo, H. Barnes et al., Sex Differences in Running Biomechanics: Implications for Footwear Design, Journal of Sports Science & Medicine, World Athletics : New research reveals running boom during Covid-19 pandemic (communiqué de presse du 2 juin 2021)

Années 1970 : vers plus de technicité

Lors du 1500 m aux Jeux olympiques de 1972, on remarque que les shorts de course commencent à se raccourcir. Les vêtements évoluent pour privilégier l'efficacité et la performance, mettant davantage l'accent sur le confort et l'optimisation du geste sportif.

Années 1980 : l'apparence entre en jeu

En 1984, sur la photographie où **Mary Decker** mène la course, le bas n'est plus qu'une culotte longue. La popularisation du running féminin et la médiatisation croissante du sport entraînent l'apparition de tenues plus légères et plus techniques : shorts courts, débardeurs, maillots collants. Les médias et les sponsors mettent également de plus en plus l'accent sur l'apparence corporelle des athlètes. Rouge, vert, bleu électrique, jaune
Esthétique, sport de masse

Années 1990 : optimisation technique

À partir de 1996, l'équipement devient nettement plus performant : tissus respirants, maintien musculaire, légèreté. Les tenues commencent à ressembler à celles portées par les athlètes aujourd'hui. Tenues plus ergonomiques avec de la compression. Couleurs plus intense

Universität Bayreuth (24 janvier 2025), Taking Strides Towards the Development of Running Shoes for Women, Wouwer et al., Influence of Running Shoe Characteristics on Foot Biomechanics in Female Runners, Bioengineering 11, n° 12 (2024), article 1261,



Le sport féminin constitue un terrain particulièrement visible, où la pression exercée sur le corps des athlètes se matérialise de manière concrète. Cette visibilité se manifeste notamment à travers les tenues vestimentaires imposées par certaines fédérations, qui peuvent sexualiser ou limiter le confort, ainsi que par la médiatisation des performances, où l'accent est parfois davantage mis sur l'apparence physique que sur l'exploit sportif lui-même. Cette exposition placent les sportives dans une position où elles doivent simultanément exceller sur le plan sportif et répondre aux attentes esthétiques du public et des médias.

C'est ce qu'explique **Sandrine Jamain-Samson**, docteure en sciences sociales du sport, interviewée dans une vidéo de **Ouest France**. Elle parle alors d'une "double peine" pour expliquer que ces règlements imposent aux athlètes de se conformer à la norme vestimentaire parfois sexualisée et ne tiennent pas compte des besoins pratiques ou de l'ordre du confort qui encourage la performance sportive. Pour être reconnues dans le sport, les femmes semblent devoir accepter que leur corps soit mis en avant, parfois de manière érotisée. De ce fait, les normes privilégient l'esthétique ou l'érotisation des corps féminins au détriment de leurs performances.

Les femmes comme les hommes doivent bénéficier des mêmes droits : mêmes opportunités, mêmes moyens, même visibilité. Les exploits doivent être reconnus pour ce qu'ils sont et non pour qui les accomplit. Cela permet de créer un environnement d'égalité réelle, où chacun peut progresser, célébrer ses réussites et celles des autres, et vivre pleinement le sport comme un espace de liberté et d'émancipation.

RunYoung50, "The Women's Amateur Athletic Association – the 1920s," RunYoung50, 2 juillet 2022, Records of the Women's Amateur Athletic Association (WAAA), Archives Hub, Jisc,

Uniformes d' aujourd'hui

En 2024, les uniformes féminins de Nike pour les Jeux Olympiques de Paris ont suscité la polémique, notamment un modèle très ajusté au niveau de l'entrejambe. Certaines athlètes et anciennes sportives ont critiqué ce choix jugé sexiste. Lauren Fleshman, ancienne championne américaine du 5 000 m, déclare : « Les athlètes devraient pouvoir concourir sans se soucier de leur épilation ou de l'exposition de leurs parties intimes. » Pour répondre, l'USATF précise que ces tenues ne représentent que deux options parmi une cinquantaine, laissant aux sportives le choix entre confort et esthétique. Katie Moon, championne olympique du saut à la perche, ajoute : « Penser que nous choisissons nos tenues pour attirer l'attention des hommes au détriment du confort est vraiment offensant. » Ces réactions rappellent que l'équipement doit avant tout répondre aux besoins de performance et de confort des sportives.



L'article Uniformes sportifs : quand l'apparence prend le pas sur la performance publié par Égale Action explique que les tenues moulantes, très présentes en athlétisme, n'apportent pas vraiment d'avantage fonctionnel. Des critères esthétiques ou culturels influencent encore le choix des tenues, souvent au détriment du confort et de l'équité.

Égale Action, « Uniformes sportifs : quand l'apparence prend le pas sur la performance », 2025
Catherine Murray, The Women's Distance Running Industry and the Paradox of Women's Sports: Class, Consumption, Identity, and the Subordination of Women in American Sports Culture (2013)

COURIR POUR EXISTER



CONCLUSION

Néanmoins, émancipation ne rime pas toujours avec satisfaction. En effet, le risque d'une addiction et une quête perpétuelle de performance au détriment de la santé est bien réel. La pression pour améliorer ses temps ou pour suivre des standards esthétiques peut mener certaines à s'entraîner excessivement, au détriment du bien-être physique et mental. De plus, si la course à pied est un espace de libération pour la femme, les produits commerciaux qui accompagnent cette pratique ont toujours tendance à enfermer cette liberté dans des normes de genre, continuant de normaliser et de standardiser le corps féminin. Les chaussures, les tenues ou les accessoires sont souvent pensés selon des critères esthétiques plus que fonctionnels, limitant le confort et l'efficacité.

Ainsi, en s'éloignant d'une approche exclusivement marketing, le design produit ne pourrait-il pas devenir un outil d'inclusion, d'innovation et d'émancipation ? Imaginer des chaussures adaptées à la morphologie réelle des femmes, des vêtements confortables et modulables, ou des équipements qui répondent aux besoins de toutes les coureuses permettrait de valoriser la diversité des corps et des pratiques. Le design pourrait ainsi soutenir la liberté de mouvement, renforcer la confiance en soi et faire de la course à pied un espace vraiment inclusif, où l'émancipation des femmes se traduit autant par la performance que par le plaisir de courir.

Néanmoins, émancipation ne rime pas toujours avec satisfaction. En effet, le risque d'une addiction et une quête perpétuelle de performance au détriment de la santé est bien réel. La pression pour améliorer ses temps ou pour suivre des standards esthétiques peut mener certaines à s'entraîner excessivement, au détriment du bien-être physique et mental. De plus, si la course à pied est un espace de libération pour la femme, les produits commerciaux qui accompagnent cette pratique ont toujours tendance à enfermer cette liberté dans des normes de genre, continuant de normaliser et de standardiser le corps féminin. Les chaussures, les tenues ou les accessoires sont souvent pensés selon des critères esthétiques plus que fonctionnels, limitant le confort et l'efficacité.

Créer pour courir sans limites,

Redessiner la course féminine, pour le confort et la performance ...

Ainsi, en s'éloignant d'une approche exclusivement marketing, le design produit ne pourrait-il pas devenir un outil d'inclusion, d'innovation et d'émancipation ? Il ne s'agit plus seulement de créer des objets esthétiques ou de suivre des standards, mais de concevoir des équipements qui répondent aux besoins réels des femmes, dans toutes leurs diversités morphologiques, physiologiques et culturelles. Penser des vêtements modulables, respirants, légers et adaptés aux variations corporelles ou aux contraintes liées au cycle menstruel permettrait à chaque coureuse de se sentir libre dans ses mouvements, sans compromis sur le confort ou la sécurité.

Le design peut aussi repenser la manière dont les accessoires et équipements accompagnent la pratique. Des montres, brassières, gourdes ou sacs de sport conçus pour s'adapter à la morphologie féminine, aux besoins physiologiques et à la diversité des pratiques, peuvent transformer la course à pied en un espace véritablement inclusif et accessible. Il ne s'agit plus de "réduire et colorer" les produits pour les femmes, mais de créer des objets qui respectent leur corps, valorisent leur autonomie et soutiennent leurs choix.

Au-delà de la technique, le design peut aussi aider les femmes à se sentir plus confiantes et à valoriser leur corps dans le sport. Quand les équipements sont confortables et adaptés, elles peuvent se concentrer sur le plaisir de courir plutôt que sur des gênes ou des standards esthétiques. La course devient alors un vrai outil d'émancipation : performance et liberté de mouvement vont de pair, permettant à chacune de s'exprimer, de se dépasser et de s'approprier l'espace public. Le design, loin d'être neutre, transforme l'expérience sportive en un moment de plaisir, d'égalité et de reconnaissance pour toutes les coureuses.

L'objectif n'est pas que les femmes soient reconnues comme de meilleures athlètes que les hommes, mais qu'elles bénéficient de la même visibilité et de la même reconnaissance. Il est crucial de montrer que les performances féminines méritent d'être observées, célébrées et analysées à part entière.

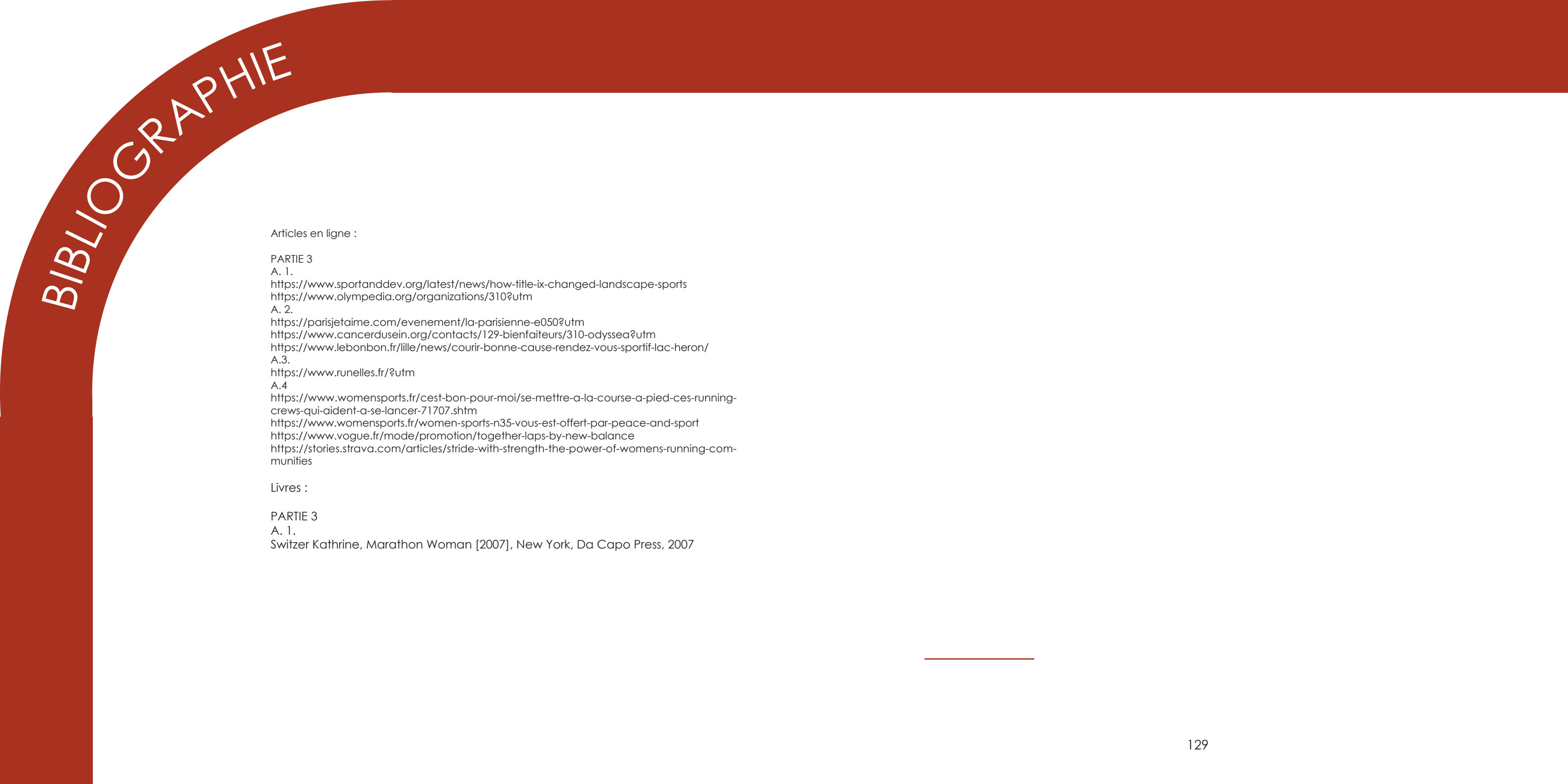
De l'écran aux pistes,

Visibilité, infrastructures et investissements

Les Jeux Olympiques de Paris 2024 ont marqué un tournant pour le sport féminin. Pour la première fois, le programme a été strictement paritaire, avec autant de femmes que d'hommes participant aux épreuves, et la médiatisation des compétitions féminines a atteint des niveaux sans précédent. Cette exposition accrue permet de mieux faire connaître les performances des sportives et de renforcer leur légitimité dans le paysage sportif mondial.

Au-delà de la compétition, les JO ont aussi généré des impacts concrets sur le terrain : des infrastructures adaptées, des espaces de pratique ouverts aux femmes et des équipements labellisés favorisent un accès plus large et durable au sport. Ces engagements, couplés à la croissance économique du sport féminin — qui devrait dépasser 2,35 milliards de dollars de revenus mondiaux en 2025 — montrent que les grands événements sportifs peuvent être de véritables leviers pour l'émancipation des femmes et pour le développement de leur pratique.

Ainsi, les Jeux Olympiques ne se contentent pas de célébrer la performance : ils contribuent à transformer les représentations, inspirent les jeunes filles, encouragent la pratique sportive et influencent les politiques d'investissement dans les infrastructures et les équipements. Cette dynamique positive dépasse l'événement lui-même et peut avoir un impact durable sur des disciplines comme la course à pied, offrant aux femmes davantage de visibilité, de liberté et de moyens pour se dépasser.



BIBLIOGRAPHIE

Articles en ligne :

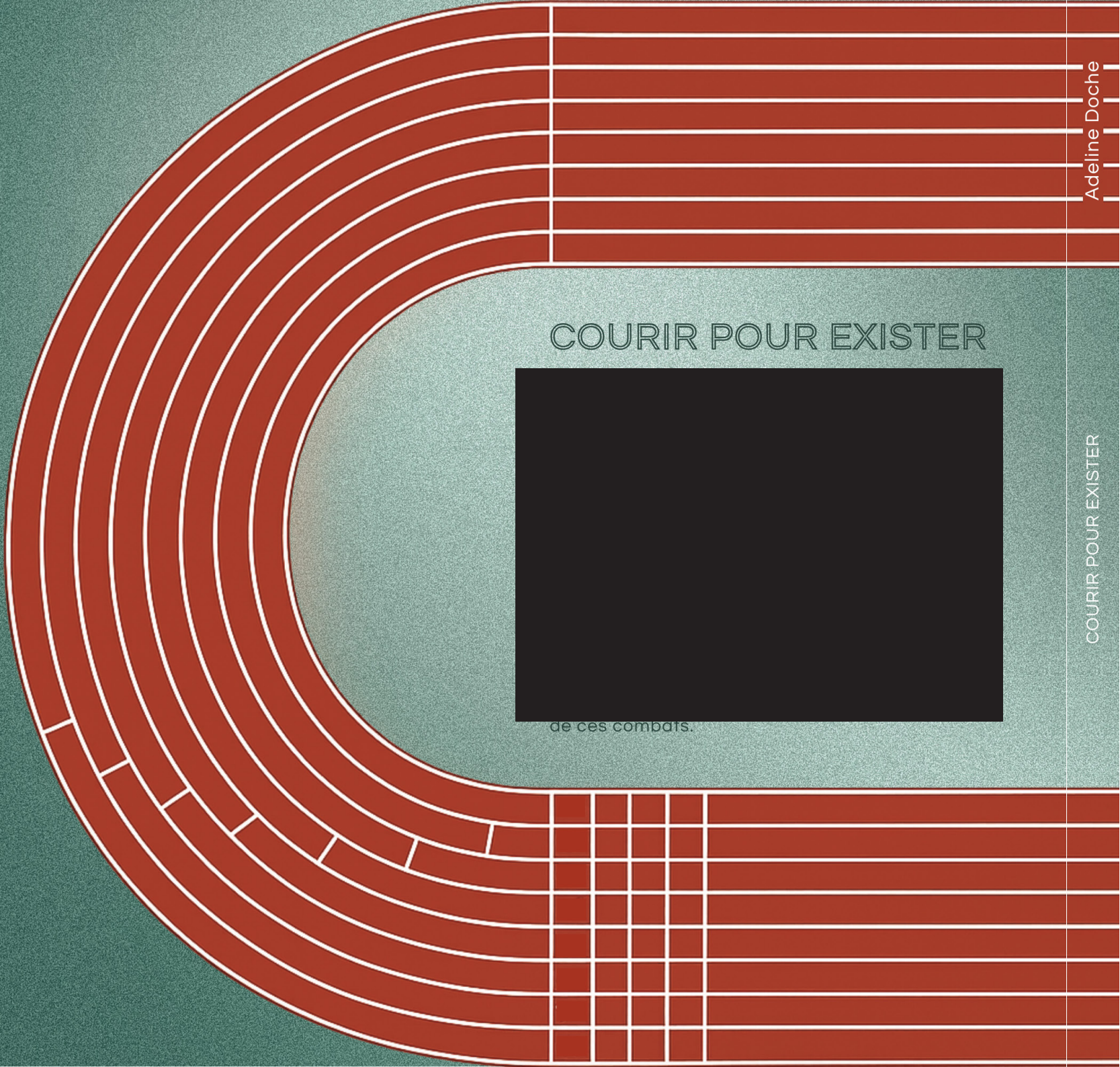
PARTIE 3

- A. 1.
<https://www.sportanddev.org/latest/news/how-title-ix-changed-landscape-sports>
<https://www.olympedia.org/organizations/310?utm>
- A. 2.
<https://parisjetaime.com/evenement/la-parisienne-e050?utm>
<https://www.cancerdusein.org/contacts/129-bienfaiteurs/310-odysea?utm>
<https://www.lebonbon.fr/lille/news/courir-bonne-cause-rendez-vous-sportif-lac-heron/>
- A.3.
<https://www.runelles.fr/?utm>
- A.4
<https://www.womensports.fr/cest-bon-pour-moi/se-mettre-a-la-course-a-pied-ces-running-crews-qui-aident-a-se-lancer-71707.shtm>
<https://www.womensports.fr/women-sports-n35-vous-est-offert-par-peace-and-sport>
<https://www.vogue.fr/mode/promotion/together-laps-by-new-balance>
<https://stories.strava.com/articles/stride-with-strength-the-power-of-womens-running-communities>

Livres :

PARTIE 3

- A. 1.
Switzer Kathrine, Marathon Woman [2007], New York, Da Capo Press, 2007



Adeline Doche

COURIR POUR EXISTER

de ces combats.

COURIR POUR EXISTER