

Rennes Métropole

metropole.rennes.fr

magazine

OCTOBRE - NOV. 2020 #47



Crise sanitaire
**Du soutien
pour l'économie
et l'emploi**

REPORTAGE

Running : qu'est-ce
qui nous fait courir?

ZOOM SUR...

Le nouveau conseil
métropolitain

DÉCRYPTAGE

Vallée de la Vilaine :
parcourez la Voie des rivages



Qu'est-ce qui nous fait courir ?

Jogging, running, footing, course à pied. Autant de termes pour une seule et même discipline, que certains ont commencé à pratiquer pendant le confinement. En France, une personne sur trois s'y est déjà essayée! Comme dans le reste de l'Hexagone, la pratique s'est imposée dans la métropole rennaise, qui accueille une quarantaine de courses chaque année.

Jeanne Denis

Photos Julien Mignot, sauf mention contraire

Quelque 13,5 millions de Français pratiquent la course à pied (étude Union sport & cycle). Proportionnellement, cela représente près de 90 000 coureurs dans la métropole. Un chiffre en évolution constante : il a doublé en vingt ans. Et peut-être encore un peu plus pendant le confinement, où cette pratique sportive était, pour beaucoup, une véritable échappatoire. Dans tous les cas, l'engouement est là! «*Depuis quelques années, on voit clairement le nombre de coureurs augmenter... et le nombre de courses se multiplier en Bretagne, acquiesce Damien, coordinateur du Rennes Urban Trail. Les gens vont courir entre amis, entre collègues, pour décompresser le soir ou même sur leur pause déjeuner.*» Les principales motivations? La bonne forme physique, la santé, ou encore la perte de poids (étude SportLab pour la Fédération française d'athlétisme). «*Il y a aussi un aspect bien-être,*

sourit Léa, entre deux foulées à Betton. Pour moi en tout cas, c'est la raison principale, et après je dirais le fait de me dépasser. Je pense faire ma première course d'ici peu.» Dans la métropole, une quarantaine sont organisées chaque année (hors 2020 bien sûr). Foulées jacquolandines, Trail Le Verger, Belle d'Orgères, Trail du porteur d'eau... La plus emblématique du territoire? Tout Rennes court, avec ses 20 000 participants chaque année. C'est la seule de cette ampleur qui soit gratuite en France.

Tout Rennes court, l'histoire d'une ville

«*En 1971, c'était la première édition des Foulées rennaises, l'ancêtre de Tout Rennes court*», retracent Jacques et Jacky, membres de l'actuelle association. Une course novatrice pour l'époque, parsemée d'animations, qui marque le début d'une tendance de course en ville. Le succès



Claire Huteau

Amateurs ou professionnels, passionnés de course ou joggeurs du dimanche, il y aurait près de 90 000 coureurs dans la métropole.



est au rendez-vous : 30 à 40 000 spectateurs s'y pressent dès les premières éditions. Les athlètes viennent, eux, du monde entier. « Mais en 1982, il y a eu quelques problèmes, et personne ne voulait reprendre la tête de l'événement. » La Ville de Rennes intervient pour ne pas le laisser mourir. « On est passé d'une manifestation associative payante à une manifestation gratuite gérée en régie par la direction des Sports : Tout Rennes court. » Si la course est depuis repassée en gestion associative, la gratuité est, elle, restée. « C'est dans les gènes ! Du moment où elle est devenue gratuite, toute la région a pu beaucoup plus en profiter. On accueille autant des coureurs du dimanche que des athlètes de très haut niveau », souligne Gilles, le président de l'association. Preuve en est, sa fréquentation a presque été multipliée par dix depuis sa création... avec bon nombre de fidèles : « C'est la seule que je cours,

appuie Charline, étudiante de 25 ans. *Mon frère est marathonien, il me pousse à la faire chaque année. Et puis courir dans la ville, c'est sympa. »*

Le running se renouvelle

Course dans la boue. Course en ramassant des déchets. Course avec son chien. Course en se jetant des sachets de poudre colorée... Les formats insolites de courses à pied se sont développés ces dernières années, permettant à la discipline de se populariser davantage et de toucher un nouveau public, sensible au concept d'expérience. « Beaucoup de participants n'ont jamais fait de course à pied avant de s'inscrire au Rennes Urban Trail », illustre Damien, coordinateur de la course.

L'Urban Trail ? Un format qui invite le coureur à passer dans une multitude de lieux insolites. À Rennes, ils peuvent par exemple entrer dans la piscine Saint-Georges, l'Opéra, ou encore des stations de métro en construction. Le tout entrecoupé de différents défis et animations. « L'idée c'est de proposer quelque chose de fun, qui change. » Lancé il y a quatre ans, son succès a été immédiat et ne cesse de croître. En 2019, il avait fallu seulement deux heures pour écouler les billets des courses 7 et 14 km : en 2020, il n'aura fallu que trente minutes, et ce malgré une jauge augmentée de 1 500 places. Digne de la billetterie des plus grands festivals... même si la course, confinement oblige, a dû être repoussée. Mais d'où vient l'engouement pour cette nouvelle façon de courir ? « Ça n'est pas juste du running, sourit Marine. C'est un peu comme

si j'allais au cinéma. Sauf qu'à la fin je suis crevée ! » Mais une pratique n'en empêche pas une autre. « D'une façon générale, je pense que le running est encore loin d'être à son apogée », souligne Damien, le coordinateur de la course.

L'évolution des pratiques

Dans les années 1970, l'argument massue en faveur du jogging était son faible coût. Et aujourd'hui ? « C'est toujours un sport accessible, note Damien. Une bonne paire de baskets, c'est 100 €. Après, nous sommes dans une société de consommation, c'est vrai que certains mettent beaucoup plus. » En France, le running représente 720 M€ de chiffre d'affaires

uniquement pour le textile et les baskets (étude NPD Group 2018). Bien plus avec les montres, bracelets connectés et autres gadgets, très utilisés. Les deux tiers des pratiquants

courent avec leur smartphone. 40% utilisent même une application mobile spécifique pour le running (source : Fédération française d'athlétisme). « On voit bien l'évolution des usages, détaille Gilles, président de Tout Rennes Court. Avant, on lisait Ouest-France pour connaître son temps : aujourd'hui il suffit de regarder son smartphone à l'arrivée. Les textiles aussi ont évolué.

À NOTER

En raison de l'épidémie de coronavirus, de nombreuses courses ont été ou risquent d'être annulées en 2020. Renseignez-vous auprès des organisateurs.

Un point d'histoire

« Dans les années 1960, quelqu'un qui court c'est quelqu'un qui a quelque chose à se reprocher », explique Pierre Morath, historien du sport, dans son film *Free to Run*. Pour les femmes, courir pourrait même « décrocher l'utérus ». Et pourtant, il en faut plus pour arrêter les adeptes du jogging, qui se démocratisent dans les années 1970. En la matière, Rennes était plutôt à la pointe, puisque les Foulées rennaises ont été lancées en 1971 !

lué: de nouvelles baskets permettant d'améliorer son temps de 5% viennent même de sortir.» Un marché porteur flairé par le Rennais Noureddine Sobhi, détenteur des records bretons en semi-marathon et marathon, qui a lancé sa première boutique dédiée au running en 2001.

L'empire rennais du running

«J'ai participé aux jeux Olympiques, aux championnats d'Europe... En fait, j'ai fait de ma passion mon métier, et ouvrir un magasin autour du running, c'était la suite logique», explique le propriétaire de l'enseigne Sobhi Sports. La première boutique, ouverte à Rennes, devait être la seule. «Finalement on a commencé à se développer.» Vingt-cinq sont aujourd'hui disséminées dans tout le Grand Ouest, et l'en-

seigne est devenue une référence dans le domaine de la course à pied. «J'ai injecté toutes les valeurs du sport dans le concept. On prend le temps de découvrir le client, et on préfère ne pas vendre plutôt que de vendre quelque chose qui n'est pas adapté.» En parallèle des boutiques, l'homme a lancé le Sobhi Running Club, dont les 1700 adhérents se retrouvent dans la métropole pour courir ensemble, découvrir de nouveaux itinéraires, et parfois tester de nouveaux produits en avant-première. «Courir, cela recentre sur soi-même, c'est du bien-être et du plaisir, pose Noureddine Sobhi quand on lui demande ce qui le fait vibrer dans la course à pied. Il ne faut pas être dans la recherche de performance: le plus important c'est de se dépasser... pas de dépasser les autres.» ■



Noureddine Sobhi a lancé sa marque de sport en 2001.

Paroles de coureurs



« Marie-Madeleine 36 ans de course

«Je cours surtout en forêt, trois fois par semaine. Avec de la musique et c'est tout! Courir avec des gens c'est bien, mais comme on n'a pas forcément le même rythme... ça n'est pas idéal pour bien s'entraîner. Je cours depuis longtemps et j'ai toujours fait des courses, mais depuis que je suis à la retraite j'ai accéléré le rythme: je fais désormais 7 à 10 courses par an.»

Claude et Gilles – Des années de course
«On court ensemble chaque semaine! Pour se vider la tête mais surtout pour se retrouver et discuter. C'est pour le plaisir de s'aérer ensemble, pas pour faire de la performance.»



«Émilien
Court depuis toujours

«Courir ça me déstresse... et cela me force à la méditation. J'ai du mal à me recentrer sur moi-même sinon. Pendant que je cours, ma femme Roberta fait du vélo! On travaille à domicile alors dès qu'on voit une éclaircie, hop!, on se motive et on sort. On ne va pas forcément au même rythme mais on part ensemble et on se retrouve à la fin.»



« Hammoud 10 ans de course

«Le sport j'adore ça, d'ailleurs je fais aussi de la natation. C'est bon pour la santé, bon pour le cœur... Je cours toujours le même parcours, pas loin de chez moi, au bord de l'eau. Et sans aucun gadget! Ni téléphone ni écouteurs: ma musique c'est le chant des oiseaux, je cours avec la nature.»

Antoine – 2 ans de course... en pointillés.
«J'ai commencé à courir parce que c'est ce qui me semblait le plus simple pour faire un peu de sport. Mais tout seul, après une journée de travail, c'est compliqué de se motiver, je n'étais pas très assidu! Ça ne posait plus problème pendant le confinement puisque j'étais en chômage partiel. J'avais du temps, besoin de bouger et de me changer les idées, donc j'ai commencé à courir plusieurs fois par semaine. Maintenant que j'ai repris mon activité, j'essaie de continuer, même si c'est vingt minutes par-ci, par-là.»