

Féminisation DES COURSES POPULAIRES

JACQUES DÉCOMBAZ
LOUISE DELDICQUE⁽¹⁾
LUCIE SCHOCH⁽²⁾
RODOLPHE SCHLAEPFER⁽³⁾

Différentes études, faites par exemple aux Etats-Unis, au Québec ou en France, montrent une tendance manifeste depuis plusieurs années vers un accroissement de la participation féminine dans les pelotons de la course à pied populaire. En Suisse, des données⁽⁴⁾ sur la course bien connue de l'Escalade, à Genève, indiquent même que le nombre total d'inscrites a dépassé celui des inscrits masculins à partir de 2014, une vague impressionnante.

La présente étude a pour but de documenter le phénomène, sa magnitude et sa robustesse dans le panorama de nos courses régionales à caractère mixte. A cet effet, nous nous sommes intéressés à des «classiques»: des courses populaires de bonne fréquentation, reconduites annuellement pendant une période prolongée sur un parcours pratique-

ment inchangé, de caractéristiques diverses (longueur, dénivellation, nature du terrain). Nous décrivons l'évolution au cours du temps du contingent féminin dans les classements (car s'inscrire ne signifie pas encore participer).

Méthode

Les résultats annuels de la course des Traîne-Savates à Cheseaux-sur-Lausanne, confiés par le club organisateur, ont été convertis en une forme utilisable (9'986 données individuelles sur l'ensemble des 10 éditions annuelles examinées de cette manifestation).

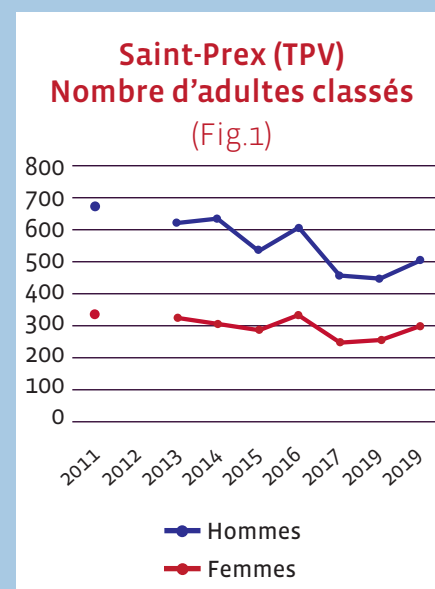
Pour les autres manifestations (tableau), nous nous sommes basés sur les résultats disponibles sur internet. De nombreux organisateurs font appel à Datasport, société spécialisée dans les services IT en matière de manifestations sportives de masse⁽⁵⁾. Nous avons choisi des courses dont elle présente les résultats, les informations permettant d'en déduire les proportions féminines à l'arrivée.

Les données de la course de Saint-Prex (une épreuve du «Tour du Pays de Vaud»), portant sur une période de 9 ans (dont 8 consécutifs), ont été mises à profit pour explorer le concept, ensuite affiné et élargi aux autres courses du tableau. Les seules données individuelles extraites, car indispensables à l'analyse, sont le sexe et l'âge de tous les participants classés. Les graphiques ont été élaborés avec MS Excel pour Saint-Prex et le logiciel R pour les autres courses⁽⁶⁾. La grandeur cible examinée est la proportion féminine, calculée en divisant le nombre de femmes ayant terminé la course par le nombre total (hommes et femmes) ayant terminé la course.

Résultats

Course de St-Prex : phase d'exploration

L'évolution de la participation à cette course selon le sexe entre 2011 et 2019 (Fig. 1) montre une érosion tendancielle du nombre de classés masculins (H), alors que celui des femmes (F) est stationnaire.



Courses des Traîne-Savates et Morat-Fribourg : évolution de la participation féminine

La participation des femmes à ces deux courses est exprimée en pourcentage des coureurs classés (Fig. 2). Chez les Traîne-Savates, malgré les irrégularités d'une édition à la suivante, il apparaît une progression

Caractéristique des courses analysées

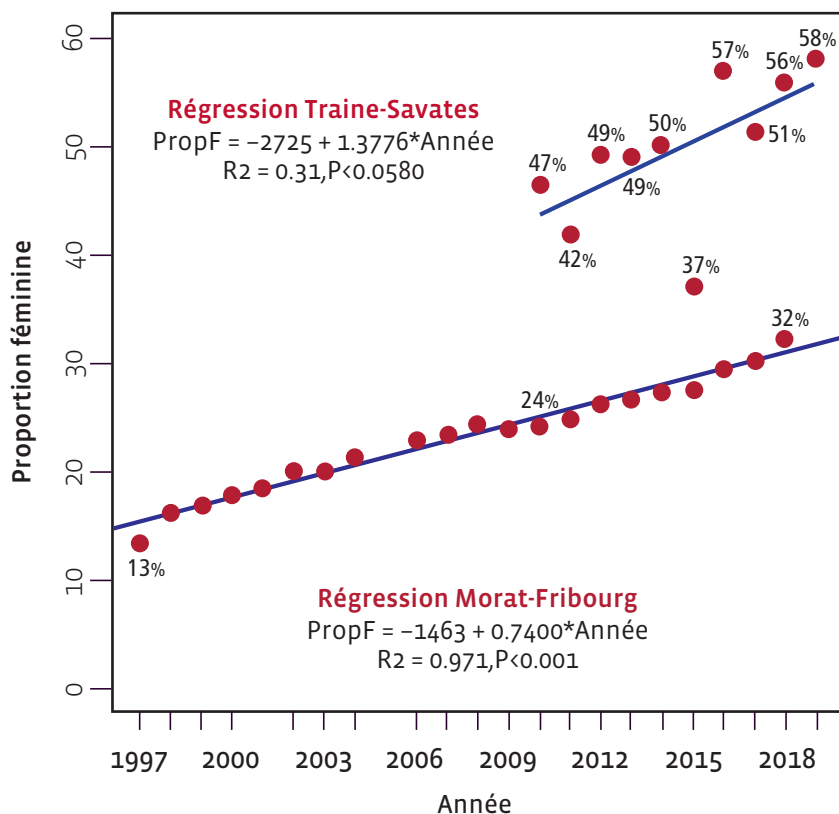
Nom	Abréviation	Longueur (km)	Profil (m)	Terrain	Nbre de classés adultes en 2019 (arrondi)
Saint-Prex (Tour Pays de Vaud)	TPV	8,8	vallonné	route, chemin forestier	800
Traîne-Savates (Cheseaux/Lausanne)	TS	10	vallonné	route, chemin forestier	1000
Morat-Fribourg	MF	17	+390 -180	route	11700
Sierre-Zinal	SZ	31	+2200 -1100	sentier de montagne	5200
Jungfrau Marathon	JM	42	+1830	sentier de montagne	3700
Lausanne Marathon	LM	42	+/-60	route	1300
LS Semi Marathon	LMS	21	+/-60	route	3600
LS Quart Marathon	LMQ	10	+/-60	route	4500

systemique de la participation des femmes au cours du temps: de 43% environ en 2010, elle atteint 56% en 2019.

La proportion féminine à Morat-Fribourg est en moyenne inférieure, avec moins d'irrégularités, une augmentation annuelle plus faible (0.74% par année, contre 1.38%), mais elle est hautement significative. Sa croissance est constante, très convaincante intuitivement comme statistiquement grâce au grand nombre de sujets, passant de 13% en 1997 à 32% de femmes en 2018, plus qu'un doublement les vingt dernières années. Tendence analogue chez les Traîne-Savates, quoiqu'un peu moins robuste, l'effectif total de coureurs étant dix fois moindre.

L'augmentation relative importante à Morat-Fribourg peut s'expliquer par deux phénomènes concomitants qui agissent dans le même sens: une diminution du nombre d'hommes (5388 en 1997, 4629 en 2018) alors que chez les femmes l'évolution est contraire (833 en 1997, 2170 en 2018).

Traine-Savates et Morat-Fribourg Evolution proportion féminine (Fig. 2)



© Photo: Daniel Wertmüller

Les autres compétitions examinées

Une progression quantitative des féminines en ce début de siècle est manifeste dans les pelotons des autres courses examinées, sans exception. Le graphique (Fig. 3) donne une vue d'ensemble des proportions

de femmes aux années indiquées (en rouge: 1999, en bleu: 2018, en vert: 2002). Si la plus forte progression en magnitude est celle évoquée plus haut de Morat-Fribourg (MF), elle est collectivement de plus de 10% en moyenne sur l'intervalle de ces 20 dernières années.

quer, comme plus haut pour Morat-Fribourg, que la progression de la **proportion** féminine est aussi un effet indirect de ce que le **nombre** d'hommes classés augmente moins que celui des femmes. Sur le Quart Marathon le nombre de femmes a augmenté de presque 5 fois (4,74) sur la période, alors que le nombre d'hommes n'a augmenté que de 3 fois (2,95). Sur la pleine distance, le nombre des hommes a même **diminué** de 102 unités.

Discussion

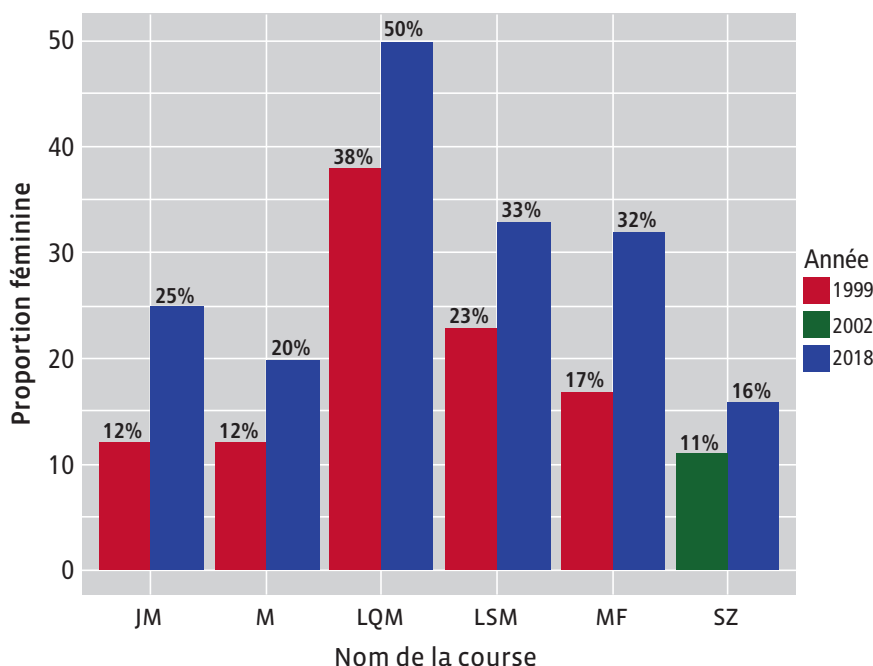
Le succès des courses populaires auprès des femmes (LS)

Pour toutes les courses analysées on observe une progression de la participation des femmes. Elles sont aussi nombreuses que les hommes aujourd'hui à s'aligner sur le quart de marathon lausannois et dépassent même le nombre de participants masculins sur la course des Traîne-Savates (56%). Comment comprendre ce succès, alors même que les femmes n'ont été officiellement admises aux courses de Suisse qu'en 1977?

Contrairement à d'autres sports, la course à pied différencie peu les sexes. C'est une pratique moins inféodée aux codes virils qui dominent de nombreuses autres disciplines. Les courses populaires, qui se sont souvent développées dans une humeur anti-institutionnelle et une défiance envers les institutions sportives, laissent ainsi plus de place au partage, à une atmosphère solidaire et chaleureuse. Or c'est justement ce qui attire bon nombre de femmes vers ces manifestations sportives.

Ce n'est bien souvent pas la recherche de la performance ou l'esprit de compétition qui anime les participantes aux courses populaires ou plus généralement les pratiquantes de course à pied. En effet, les principales motivations avancées par les joggeuses suisses sont: le plaisir, les effets positifs de la course justifiant les efforts consentis, les bienfaits pour la santé, une compensation du stress du quotidien (Enquête OFSPO). Dans une société qui loue toujours plus le «corps en santé», la course à pied permet, comme l'a montré l'ethnologue Martine Segalen (?), une (re)conquête du corps qui semble particulièrement

Proportion féminine par course et par année (Fig. 3)



Le tableau suivant, Lausanne Marathon, compare l'évolution de la proportion féminine d'ensemble sur chacune des trois distances de course

(42 km, Semi et Quart) ces vingt dernières années et le nombre d'individus participant de ce résultat.

Proportions féminines au Lausanne Marathon

Année	42 km	Semi	Quart
1999	12%	23%	38%
nombre de femmes	173	390	500
nombre d'hommes	1218	1310	815
nombre total	1391	1700	1315
2018	20%	34%	50%
nombre de femmes	272	1470	2370
nombre d'hommes	1116	2858	2404
nombre total	1388	4328	4774

Nous faisons quatre observations:

a) Sur la distance du marathon (42 km), la proportion féminine a passé de 12% en 1999 à 20% en 2018. Même si cette augmentation relative est importante (+ 58%), il faut noter que la participation féminine sur cette distance reste bien inférieure à celle du marathon

de Boston qui elle, en 2019, était de 45% !
 b) Aussi bien en 1999 qu'en 2018, les proportions féminines diminuent quand la distance augmente.
 c) En 2018, presque autant de femmes que d'hommes ont terminé le Quart Marathon.
 d) Enfin il est important de remar-



© Photo: Claude Eyraud

appréciée des femmes. On est donc assez loin des motivations classiques de la pratique d'un sport.

Plus la distance s'allonge et moins il y a de femmes: le poids des stéréotypes (LS)

La comparaison de l'évolution féminine entre les trois distances du Lausanne Marathon est particulièrement intéressante. Elle révèle clairement que, s'il y a bien une augmentation de la participation féminine sur les trois distances, plus la distance s'allonge (a) moins cette augmentation est marquée et (b) moins il y a de participantes. Les «runneuses» s'aligneraient donc en majorité sur les épreuves plus courtes et elles demeurent moins nombreuses sur la distance reine des courses d'endurance: le marathon.

On peut voir là un effet de croyances sociales qui reposent sur l'idée que le corps des femmes n'est par nature pas assez fort pour résister à des disciplines faites pour les hommes. C'est ce qui explique que les femmes ont longtemps été exclues du marathon qui ne fut introduit au programme olympique qu'en 1984 aux Jeux de Los Angeles. Or cette vision d'une femme au corps pas assez robuste pour réaliser des exploits physiques aussi difficiles que ceux achevés par les hommes est encore aujourd'hui présente, véhiculée par exemple par certains commentaires journalistiques. Intériorisée par

les pratiquantes de la course à pied, elle peut expliquer que ces dernières s'orientent davantage vers des distances plus courtes. C'est probablement aussi ce qui explique que les femmes restent moins nombreuses sur l'épreuve de Sierre-Zinal (16% en 2018) qui est celle qui affiche le plus grand dénivelé.

Un paradoxe (LD)

Pourtant, d'un point de vue purement physiologique, l'observation que la participation féminine diminue de manière importante avec l'augmentation de la distance interpelle: elle ne s'explique pas, car plus la distance est importante, plus la femme est avantagée. Ses réserves en glycogène légèrement inférieures et ses réserves en graisses plus importantes favorisent l'utilisation des graisses, un facteur déterminant pour les distances de plusieurs dizaines de kilomètres telles que le marathon, le trail ou les épreuves d'ultra-endurance. A la fin des années nonantes, des scientifiques ont même montré que dans des épreuves de plus de 60 kilomètres la vitesse moyenne des femmes était supérieure à la vitesse moyenne des hommes⁽⁸⁾. Si les femmes ne sont pas forcément attirées par les distances très longues, c'est probablement en rapport avec des incitations culturelles insuffisantes pour les encourager à s'entraîner plus intensivement.

Conclusion

Cette étude sur huit courses pédestres populaires variant en distance, déclivité, nature du terrain et fréquentation montre la réalité du phénomène de féminisation de nos courses populaires en ce début de siècle. Elle ouvre aussi d'autres questions sur ses causes et sa généralité. Une diminution des hommes (plus gourmands de performance que les femmes) participant à certaines courses pourrait-elle s'expliquer par l'abondance de l'offre? Le calendrier suisse romand⁽⁹⁾ des courses populaires en liste 257 pour l'année 2020. Nous envisageons une suite à ce travail qui examinera, parmi d'autres variables, l'influence de la distance de course et de l'âge sur la proportion féminine à l'arrivée. ●

(1) Prof., FSM, UCLouvain (LD).

(2) Maître-assistante, UNIL (LS).

(3) Prof. hon., EPFL.

(4) https://www.tdg.ch/extern/interactive_wch/tdg/escalade.

(5) <https://www.datasport.com/fr/histoire>.

(6) R Development Core Team (2005). *R: A language and environment for statistical computing*. R Foundation for Statistical Computing, Vienna, Austria. ISBN 3-900051-07-0, URL: <http://www.R-project.org>.

(7) *Les enfants d'Achille et de Nike*; éd. Métailié 1994.

(8) Bam et al, *Med Sci Sports Exerc*, 1997

(9) <https://courzyvite.run/calend-Suisse.php>.