

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

QU'EST-CE QUI LES FAIT COURIR ? : LA COURSE À PIED VUE PAR LES
COUREURS DE FOND

MÉMOIRE
PRÉSENTÉ
COMME EXIGENCE PARTIELLE
DE LA MAÎTRISE EN COMMUNICATION

PAR
KATHERINE LEMAY-CRILLY

SEPTEMBRE 2022

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de ce mémoire se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.04-2020). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

REMERCIEMENTS

Un énorme merci à Vincent Fournier, mon directeur de recherche, qui m'a permis de suivre mes intentions de recherche. Je souhaite particulièrement te remercier pour ton écoute et ton support tout au long de ce cheminement. Mais surtout, merci d'avoir prêté main forte dans les moments que j'en avais grandement besoin.

Également, merci aux participants qui ont permis de rendre ce mémoire riche en contenu. Mes discussions avec vous m'ont permis de rencontrer des gens passionnés par un sport qui mérite d'être étudié.

Merci à mon conjoint, Maxime, pour ton encouragement sans fin. Ma reconnaissance est indicible. Tu es la raison pour laquelle je suis motivée, et constamment à la quête de mes rêves sans fin. Merci de m'encourager dans mon cheminement académique. Tu m'as vu rêver de poursuivre mes études supérieures, sans jamais me dissuader d'avoir foi en mes capacités. Tu as su illuminer mon potentiel en me permettant de m'accomplir dans ce qui me semble la bonne voie. Merci d'être mon pilier dans cette aventure personnelle, mais également familiale.

Je tiens aussi à remercier ma superbe amie Leila pour son soutien moral durant notre rédaction respective. Nos nombreuses conversations m'ont été d'une aide formidable qui m'a permis de rédiger dans des moments aquoibonistes.

Caro et Val, une chance que vous étiez là. Dans les moments les plus exaspérants, vous avez su me donner envie de poursuivre. Je suis éternellement reconnaissante de votre support, de votre écoute et de votre solidarité. Merci mille fois.

Je souligne notamment ma persévérance et mon dévouement à ma réussite académique. J'ai commencé mes études de maîtrise sans savoir ce qui m'attendrait dans les années à venir. Durant ma rédaction, j'ai eu l'occasion de vivre ma première grossesse, et du même coup, de terminer ma rédaction en compagnie de ma fille. J'espère que mon cheminement lui accordera confiance et inspiration dans les multiples trajectoires qu'elle aura à traverser au courant de sa vie. Malgré les diverses embûches auxquelles j'ai fait face au cours de mes études universitaires, j'ai réussi à terminer ce mémoire avec espoir d'aller plus loin encore.

Et sans oublier, merci à mes parents. Bien que vous fussiez constamment stupéfaits de mon assiduité, vous n'avez jamais cessé de croire en moi, et j'en suis extrêmement reconnaissante. Je vous aime.

DÉDICACE

À Lizzy, ma chérie, qui a couru avec
moi mon premier ultra, et à Max de
m'avoir accompagné dans ce
cheminement.

*“All great achievements require
time.” — Maya Angelou*

TABLE DES MATIÈRES

RÉSUMÉ	x
ABSTRACT	xi
INTRODUCTION	12
CHAPITRE I	15
PROBLÉMATIQUE	15
1.1 L'âge moyen et les distances préconisées	15
1.2 Historique de la course à pied.....	17
1.3 Évolution de la course à pied	18
1.4 La présence des femmes dans la course à pied.....	21
1.5 Les types de coureurs et les éléments sociaux entourant la course	24
1.6 Les motivations des coureurs	26
1.7 La ténacité mentale.....	28
1.8 Les effets physiologiques et psychologiques.....	31
1.9 Le rapport au temps	32
1.10 Passion harmonieuse et passion obsessionnelle	35
1.11 Runner's high	37
1.12 La course à pied, un loisir sérieux	39
1.13 Influence des applications et des réseaux sociaux.....	41
1.14 La question centrale et les questions sectorielles de recherche	44
1.15 L'objectif général du mémoire	45
1.16 Pertinence sociale et culturelle	45
CHAPITRE II.....	48
LES DIMENSIONS THÉORIQUES DE L'ÉTUDE	48
2.1 Communauté de pratique.....	48
2.1.1 L'identité comme expérience négociée	49
2.1.2 L'identité comme appartenance à la communauté	50
2.1.3 L'identité comme trajectoire d'apprentissage	52
2.1.4 L'identité comme noyau de multiappartenance.....	54
2.1.5 L'identité comme relation entre le local et le global.....	55

2.2	Le soi-miroir	57
2.3	Construction de soi	59
2.4	Intentionnalité collective — « <i>We-Intention</i> »	60
2.5	La notion de sous-culture	63
CHAPITRE III.....		68
MÉTHODOLOGIE		68
3.1	Type d’approche - Méthodologie qualitative	68
3.2	Les outils de collecte de données	69
3.2.1	L’ethnographie.....	69
3.2.2	L’entrevue semi-dirigée.....	71
3.2.3	Le questionnaire	73
3.3	Critères de sélection des participants et modalités de recrutement	74
3.3.1	Le recrutement et la sélection des participant(e)s	74
3.3.2	Brève description de l’échantillon.....	76
3.3.3	La pertinence de notre échantillon.....	77
3.4	L’analyse et le codage des données.....	77
3.5	Les considérations éthiques.....	78
CHAPITRE IV		81
ANALYSE THÉMATIQUE		81
4.1	Les motivations à courir	83
4.1.1	Être en forme physiquement.....	83
4.1.2	Conserver une belle apparence physique.....	84
4.1.3	Courir pour le bien être mental.....	86
4.1.4	Choisir la course à pied pour sa simplicité.....	88
4.1.5	Courir pour soi.....	89
4.1.6	Le dépassement de soi	90
4.2	Le rapport au corps : douleur et limites.....	92
4.2.1	Antagonisme du corps et du mental	93
4.2.2	Vivre avec le risque de blessures à long terme.....	95
4.2.3	Définir ses limites.....	96
4.3	Les rapports aux autres.....	99

4.3.1	Le plaisir de la socialisation	100
4.3.2	Implication.....	103
4.3.3	Les autres et la motivation.....	104
4.3.4	Les autres et la compétition	107
4.3.5	Courir seul vu la pression du groupe	110
4.4	Construire son identité.....	112
4.4.1	Se définir comme coureur/coureuse	112
4.4.2	Se définir par les événements de course à pied effectués.....	114
4.5	Retour à la question de recherche et discussion générale de l'analyse	115
CONCLUSION		119
5.1	Possibilités de recherche potentielle.....	125
BIBLIOGRAPHIE.....		126
ANNEXE A : GRILLE D'ENTRETIEN		140
ANNEXE B : QUESTIONNAIRE.....		142
ANNEXE C : CERTIFICAT D'ACCOMPLISSEMENT EN ÉTHIQUE DE LA RECHERCHE		143

LISTE DES FIGURES

Figure 1. Types de participants par Unruh (1979).....	25
Figure 2. Types de participants par Shipway (2013).....	26
Figure 3. La perspective des loisirs sérieux de Robert Stebbins.....	41

RÉSUMÉ

La course à pied est un sport qui regroupe beaucoup d'adeptes. Parmi ces adeptes, une majorité va courir pour le simple plaisir des distances raisonnables, de 5 à 15 km par exemple, alors qu'un petit groupe s'entraîne sur des distances beaucoup plus longues, avec pour objectif de courir des ultramarathons, soit des distances de 80, voir 160 km. Ces coureurs s'entraînent très assidûment, mais sans être nécessairement des athlètes professionnels. Cette recherche a donc pour but de cerner ce qui compose la sous-culture de la course à pied, avec une emphase sur les personnes qui s'entraînent pour des courses de longues distances. Plus spécifiquement, elle vise à comprendre les motivations que les personnes ont de courir, à comprendre les façons dont la douleur et la limite physique influencent la poursuite sportive, à évaluer l'impact des autres sur la pratique de la course à pied, ainsi qu'à comprendre comment est perçue la construction identitaire chez les coureurs. Quant au cadre théorique mobilisé dans cette étude, celui-ci repose sur les concepts de communauté de pratique et de sous-culture. De plus, le concept de soi-miroir, la conception de soi et d'intentionnalité collective ont notamment été mobilisés dans le cadre de cette recherche. Sur le plan de la méthodologie, des entrevues semi-dirigées et un questionnaire ont été utilisés pour collecter des données sur la réalité des coureurs. Pour les entrevues semi-dirigées, l'échantillon consiste en cinq femmes et quatre hommes, pour un total de neuf participants. Puis, pour le questionnaire, l'échantillon consiste en dix hommes et six femmes pour un total de seize participants. Les résultats obtenus ont permis de faire une analyse qui cerne les motivations à courir, le rapport au corps, le rapport aux autres et la construction de son identité. Dans cette analyse, différents sous-thèmes ont émergé, dont la dichotomie entre le corps et l'esprit, les bienfaits et les troubles de santé mentale et physique, la course en solitaire, puis la conciliation travail, famille et entraînement.

Mots-clés : Course à pied, Sous-culture, Communauté de pratique, Loisirs sérieux

ABSTRACT

Running is a sport that gathers many enthusiasts. Among these enthusiasts, a majority will run for the simple pleasure of reasonable distances, from 5 to 15 km for example, while a small group trains on much longer distances, with the objective of running ultramarathons, distances of 80, even 160 km. These runners train very hard but are not necessarily professional athletes. The purpose of this research is to identify what makes up the running subculture, with an emphasis on those who train for long-distance races. More specifically, it aims to understand the motivations that people have for running, to understand how pain and physical limitations influence the pursuit of sport, to assess the impact of others on the practice of running, and to understand how identity construction is perceived among runners. The theoretical framework used in this study is based on the concepts of a community of practice and subculture. In addition, the concept of mirror-self, self-concept, and collective intentionality was used in this research. In terms of methodology, semi-structured interviews and a questionnaire were used to collect data on the runners' reality. For the semi-structured interviews, the sample consisted of five women and four men, for a total of nine participants. Then, for the questionnaire, the sample consisted of ten men and six women, for a total of sixteen participants. The results obtained allowed us to make an analysis that identifies the motivations to run, the relationship with the body, the relationship with others, and the construction of one's identity. In this analysis, different sub-themes emerged, including the mind-body dichotomy, mental and physical health benefits, and disorders, running alone and balancing work, family, and training.

Keywords: Running, Subculture, Community of practice, Serious leisure

« *Movement is life, and since running is a basic, inherent form of movement of land-based lifeforms, running is a way of being alive* » (Carter, 2018, p.7)

INTRODUCTION

Un matin d'été, à la suite d'un réveil brutal à 3 h, j'ai pris la route accompagnée de mes deux amis coureurs. Avec notre marathon dans le sentier national de la réserve faunique Mastigouche comme destination, nous attendions le départ avec impatience. Bien que l'excitation fût à son summum durant la route, le contentement n'a pas cessé jusqu'à la fin. À vrai dire, ce fut à ce moment, la plus longue et périlleuse course que j'aie jamais endurée. La comparaison avec les autres coureurs et soi-même demeure un terrain périlleux. Mais pour qui est-ce que je cours ? En observant les autres coureurs s'aider de leurs bâtons de marche, je n'avais qu'une envie : m'en procurer une paire pour affronter les montées qui me semblaient sans fin. Comme à chaque course, la fameuse question revient toujours osciller entre mes deux oreilles : mais à quoi ça sert de courir six heures ? À quoi bon ? Pourquoi se faire autant de mal ? Ai-je une limite de tolérance ? Suis-je apte à parcourir d'aussi longues distances ? Simultanément, je perds mon ongle d'orteil en descendant la pente trop abruptement. Est-ce que ma folie est coupable de ma décision de courir des ultras ? La course à pied, c'est beau. C'est une façon de s'émanciper, de s'évader, de faire le vide, mais également de réfléchir et de vivre le moment présent. Tout compte fait, il n'est pas étonnant que cette frénésie me regorge d'énergie. Je suis une victime de mon amour pour la course à pied. Je suis une coureuse, une coureuse de fond. Et éventuellement, je serai une coureuse d'ultrafond pour qui courir 100 kilomètres deviendra peut-être banal ou pas...

(Journal de bord, Sur la route près de Saint-Mathieu-du-parc, 2019)

La course à pied est un marché florissant et un bon nombre d'adeptes participe activement à ce sport. À l'échelle mondiale, la course à pied est pratiquée par plus de 621 millions de personnes (Wonder, 2017). Plus spécifiquement, le nombre de coureurs mondiaux ayant complété un marathon en 2018 est d'approximativement 1,8 million (Anderson, 2019a). Et puis, en date de 2017, la taille du marché est de 11,56 milliards de dollars (Wonder, 2017).

Sachant maintenant que le taux de participation est bien élevé, on observe aussi que la course à pied englobe un large éventail d'activités regroupant divers types de coureurs rassemblant des traits à la fois semblables et disparates (Lassalle, Recours et Griffet, 2018). On note à la fois les disciplines d'athlétismes ainsi que les courses de courtes, moyennes et longues distances. Ces courses peuvent se tenir sur différents types de parcours, tels que sur route, en sentier, dans le désert, en haute altitude, etc. C'est pourquoi nous avons souhaité mieux comprendre les éléments qui composent la sous-culture de la communauté de coureurs, plus particulièrement les coureurs de fond. Une immersion dans cette sous-culture a permis d'étudier les différents aspects sociaux et individuels qui composent cet univers.

Dans le chapitre 1, je présenterai la problématique de cette recherche qui consiste à cerner certaines caractéristiques de la course à pied. Les thématiques abordées visent à présenter la course à pied dans sa globalité, en commençant par l'âge moyen et les distances pratiquées, l'historique de la course à pied, l'évolution de la course à pied, la présence des femmes dans la course à pied, les types de coureurs et les éléments sociaux entourant la course, les motivations des coureurs, les effets physiologiques, le rapport au temps, la passion harmonieuse et la passion obsessionnelle, la course à pied comme loisir sérieux, l'influence de groupe et la consommation ostentatoire et le *runner's high*. À la fin de ce chapitre, la question centrale de recherche, les questions sectorielles, les

objectifs de cette recherche ainsi que la pertinence sociale et culturelle seront abordés pour ensuite enchaîner vers la portion théorique.

Le chapitre 2 présente le cadre théorique qui porte sur la notion de communauté de pratique, la notion du soi-miroir « *the looking-glass self* », la conception de soi, le concept d'intentionnalité collective « *We-Intention* » et le concept de sous-culture. Ces concepts ont permis de construire les bases de ce projet de recherche pour conceptualiser les gens pratiquant la course à pied comme des communautés de pratiques, mais aussi appartenant à une sous-culture spécifique.

Le chapitre 3 présente la méthodologie de ma recherche et mon choix d'opter pour une recherche qualitative. Celle-ci repose sur l'ethnographie, des entrevues semi-dirigées réalisées avec 9 coureurs, et des réponses provenant d'un questionnaire que 16 coureurs ont rempli et m'ont retourné par courriel.

Le chapitre 4 présente mon analyse. Pour cette analyse, j'ai classé les thèmes comme suit : les motivations à courir, le rapport au corps (douleur et limites), le rapport aux autres et la construction de son identité. Au cours de cette analyse, l'objectif est de comprendre certaines des réalités et pratiques qui composent la sous-culture des coureurs, ceci afin de comprendre en quoi consiste la réalité des personnes qui courent et les attributs qui composent ce monde de coureurs.

CHAPITRE I

PROBLÉMATIQUE

Ce chapitre présente la problématique de cette recherche, à partir du contexte plus général de la pratique de la course à pied. Dans le contexte de ce travail de recherche, je présenterai la course à pied dans sa globalité, en commençant par l'âge moyen et les distances préconisées, l'histoire de la course à pied, l'évolution de la course à pied, la présence des femmes dans la course à pied, les types de coureurs et les éléments sociaux entourant la course, les motivations des coureurs, les effets physiologiques, le rapport au temps, la passion harmonieuse et la passion obsessionnelle, la course à pied comme loisir sérieux, l'influence de groupe et la consommation ostentatoire et le *runner's high*. Par la suite, cette mise en contexte permettra de développer la question centrale et les questions sectorielles de recherche de ce mémoire, ainsi que de présenter les objectifs spécifiques et de développer la pertinence communicationnelle.

1.1 L'âge moyen et les distances préconisées

De manière globale, la course à pied est l'un des sports les plus populaires dans le monde et accessible par le besoin minimal pour l'équipement et la structure sportifs (DeJong, Fish et Hertel, 2021). Au cours des dernières décennies, la pratique de la course à pied a gagné en popularité et sa pratique prend plusieurs formes. La course peut autant toucher les adultes que les plus petits. En effet, on peut voir autant de jeunes enfants participer à des courses d'un kilomètre lors d'événements divers, que des femmes âgées de 80 ans prendre le départ de marathons à caractère plus compétitif. Chez les amateurs de course, il est assez commun de parcourir des distances de cinq et

dix kilomètres. Le demi-marathon demeure populaire, mais aucune distance ne l'est autant que le cinq kilomètres, qui surpasse, autant en ce qui concerne le nombre d'événements que des taux de participation, l'ensemble des épreuves (Andersen, 2019a).

De plus, la grande majorité des participants de ces épreuves sont des femmes. En temps normal, les femmes qui courent ont tendance à le faire dès leur adolescence, souvent en raison d'un parcours d'athlétisme pendant les études. Néanmoins, bien qu'elles aient pris l'habitude de courir plus jeune que les hommes, elles demeurent celles qui cessent de courir plus tôt (Ibid.). D'après l'analyse faite par Jens Jakob Andersen, les femmes sont généralement contraintes de mettre un terme à la course à pied en raison de grossesses et des obligations familiales (Ibid.). La moyenne d'âge des femmes s'avère quelques années en deçà de la moyenne générale, soit des hommes et des femmes, qui est de 42,5 ans (Ibid.).

L'âge moyen des participants est relativement élevé, particulièrement en raison des coureurs âgés de 60 à 70 ans qui s'avèrent les plus assidus dans la pratique de ce sport. D'ailleurs, il est normal de voir des gens de tous âges décider de se mettre en forme à l'aide d'un marathon comme objectif. À cet effet, le nombre de participants prenant part à des marathons est en hausse contrairement aux autres distances, dont cinq, dix et les demi-marathons (Ibid.).

Pour ce qui est des coureurs d'ultrafond, les participants semblent de plus en plus jeunes. Lors de la dernière décennie, la moyenne d'âge des participants était de 43,3 ans. Aujourd'hui, on constate que la moyenne d'âge est de 42,3 ans. La différence d'âge n'est pas frappante. Cela dit, on constate tout de même une baisse de la moyenne d'âge des participants qui prennent part à une course d'ultrafond (Dawson, 2020).

Certes, il ne faut pas oublier les athlètes qui réussissent à gagner leur vie en pratiquant ce sport auquel s'intéresse un si grand nombre de personnes. Est-ce que la course est pratiquée de la même façon pour les athlètes amateurs et les athlètes olympiques ? Probablement pas. Cela dit, le niveau de compétitivité peut s'avérer important chez bien des coureurs du dimanche. Le nombre de courses organisées est en augmentation constante. En tant que coureurs amateurs, nous avons la possibilité de nous inscrire à une panoplie de courses de tous genres accessibles autant pour des longues distances. Mais ces courses sont également disponibles pour les jeunes enfants désirant suivre les pas de leurs parents.

1.2 Historique de la course à pied

Les premières preuves que les Australopithèques ont passé au stade le plus complet de bipédie datent de 4,4 millions d'années (Bramble et Lieberman, 2004). À cette époque, les humains utilisaient la marche et/ou la course afin de se déplacer et chasser (Ibid.). D'après le biologiste Dennis Bramble et l'anthropologue Daniel Lieberman, ce n'est pas la marche qui a permis l'évolution de l'Homo sapiens, mais bien la course à pied. L'habilité de courir est un caractère évolutif qui s'est développé et qui a fait évoluer les hominidés d'Homo habilis à Homo erectus, puis à notre espèce actuelle, Homo sapiens. Pourtant, cette caractéristique biologique tend à être oubliée, car l'humain s'avère être un mauvais coureur de vitesse comparativement à d'autres mammifères. Les sprinters élités peuvent maintenir une vitesse de 10,2 mètres par seconde en moins de 15 secondes, comparativement aux chevaux, aux lévriers et aux antilopes, qui sont capables de maintenir une vitesse de 15-20 mètres par seconde durant quelques minutes (Ibid.). Pourtant, l'endurance humaine surpasse de beaucoup celle de ces animaux (Ibid.). À ce propos, Bramble et Lieberman ont analysé vingt-six caractéristiques du corps humain qui se retrouvent également dans les fossiles d'Homo erectus et d'Homo habilis, et permettent de confirmer que ce caractère de coureur de fond était déjà présent

à leur époque. Certaines caractéristiques similaires ont été découvertes, telles que les ligaments et les tendons des jambes et des pieds permettant d'agir comme des ressorts (Ibid.).

Bien que l'avènement de la course précède largement cette époque, c'est particulièrement dans le boom des années 70 que la course à pied a pris un essor phénoménal à l'échelle mondiale. Ce sport a même vu une émergence de participants de tous les âges et sur l'ensemble des distances. Il semble donc, selon cette croissance continue, que la place occupée par la course à pied dans le quotidien des amateurs puisse dégénérer à l'excès. Cette surconsommation de sport peut avoir des effets délétères sur d'autres aspects importants, dont le temps en famille, la hausse de blessures multiples, le temps d'entraînement, les coûts associés à l'équipement et aux courses, le temps attribué au travail et à la vie sociale, etc. (Lev et Zach, 2018).

Avant les années 1970, les coureurs amateurs et les élites couraient avec des souliers de cuir mal adaptés ou simplement pieds nus. L'innovation des chaussures est en concomitance avec le boom de coureurs des années 70. Puisque la commercialisation des chaussures de course était en plein essor dans les années 70, l'avancement et la recherche permettent aujourd'hui d'offrir de souliers modernes possédant un support aux talons et à l'arche plantaire (Bramble et Lieberman, 2004).

1.3 Évolution de la course à pied

Imaginez, nous sommes en 1897, lors du tout premier Marathon de Boston, il n'y a que 18 coureurs inscrits. Ce marathon annuel, étant le plus vieux au monde, a vu le jour à la suite des Jeux olympiques de 1896. C'est le premier directeur olympique des États-Unis, John Graham, qui a voulu reproduire annuellement le même affolement dans les rues de Boston.

En 1970, la popularité du marathon a engendré la création des standards de qualification par les organisateurs du Marathon de Boston. Les participants doivent dorénavant soumettre leur certification prouvant qu'ils sont en mesure de parcourir la distance voulue en moins de 4 heures.¹

Tout comme l'avènement des souliers de course dans les années 70, c'est également au courant de ces années que l'épreuve du marathon a vu une augmentation de la participation. En effet, le nombre de participants entre 1976 et 1980 a doublé, passant de trois à six millions chaque année (Cohen et Hanold, 2016). C'est particulièrement le marathon de New York de 1976, accueillant un grand nombre de coureurs élités, qui a permis de rendre les événements comme celui accessible à la population. L'épreuve du marathon s'est donc transformée en attrait commercial à la même période (Ibid.). Avant les années 70, le temps limite pour participer à l'épreuve du marathon était inférieur à quatre heures. Ce temps a dû changer au fil des années, considérant que le nombre de participants au marathon n'a cessé d'augmenter. Cette augmentation a amené plusieurs nouveaux types de coureurs n'ayant pas la même performance, et perception quant à leur performance. Considérant cette hausse, le temps médian pour compléter la distance du marathon a augmenté d'environ quarante-cinq minutes, autant pour les hommes que pour les femmes, depuis les années 1980 (Ibid.).

En 2017, on dénombrait environ 56 millions de coureurs aux États-Unis, soit un léger recul comparativement à 2013, où le taux de participation avait atteint le sommet à 57,55 % (Statista, 2019). Inversement au Québec, le nombre de courses officielles est en hausse depuis 2015, à l'exception de la distance du marathon où l'on observe une régression importante de 4 600 au nombre total d'événements de course à pied en 2015,

¹ En 2019, c'est plus de 7 000 coureurs qui ont été refusés, bien qu'ils eussent satisfait les exigences de temps. Pour assurer une place, il est nécessaire que le coureur réussisse à obtenir un temps de 4 minutes et 52 secondes de moins que son groupe d'âge (Douglas, 2019).

à 4 100 événements en 2016 (Ibid.). À cet égard, on constate que ce sport augmente le nombre d'heures que les coureurs doivent pratiquer afin de pouvoir retirer les bénéfices que la course à pied procure. Non seulement il s'agit de nombreuses heures passées à s'entraîner, mais la pratique d'un loisir, de manière sérieuse, requiert de faire des sacrifices. On y compte notamment le désintéret envers d'autres activités, soit par manque de temps ou également en raison de fatigue ou des coûts. La pratique de la course à pied peut parfois avoir plusieurs coûts associés, soit les frais d'inscriptions, les frais d'accommodations pour un événement à l'extérieur, les frais reliés au matériel, dont les chaussures à changer aux 400 kilomètres, les vêtements techniques, etc. Cela a donc un impact direct sur les autres dépenses qui peuvent, entre autres, toucher celles de la famille.

Au Québec, la hausse de participation à des événements de course à pied a principalement débuté en 2012 et 2013. Cette période concorde avec le moment où la majorité des courses a vu son nombre de participants augmenter (Iskio, 2020). L'offre d'événements a connu une croissance afin de satisfaire la demande. À cet effet, 236 événements de course à pied se sont ajoutés au calendrier de 2014, pour un total de 804, puis 102 événements additionnels pour 2015 pour un total de 906, et 58 pour 2016 pour un total de 964 (Ibid.). Déjà en 2016, on observe que le calendrier des courses est saturé. Il y a une hausse importante d'événements ayant le même public cible. C'est pourquoi le nombre d'événements commence à diminuer dès 2017 avec 9 événements en moins au calendrier. La baisse se poursuit en 2018 avec 100 événements de moins que l'an dernier (Ibid.). En 2019, le nombre total d'événements est passé de 867 à 775, soit une diminution de 92 événements. Il y a toutefois eu 57 nouveaux événements ajoutés au calendrier. L'ensemble des distances a été touché par une diminution de courses offertes à la grandeur du Québec, hormis la distance pour le marathon. Le taux de participation a subi une baisse d'environ 7,5 % toutes distances confondues (Ibid.). Néanmoins, la distance de marathon demeure populaire, particulièrement pour

l'année 2018, où 6 812 coureurs ont pris part à cette distance comparativement à 6 056 coureurs en 2016 lors du pic (Ibid.). Les coureuses sont quant à elles moins nombreuses à prendre part à des courses officielles sur route depuis les deux dernières années, passant de 54,6 % en 2016 à 53,0 % en 2018. Toutefois, le nombre de femmes a considérablement augmenté depuis 2008, passant de 37,1 % à 53,0 % en 2018. D'après Iskio.ca, les femmes seraient plus nombreuses à se diriger vers les courses en sentier (Ibid.).

1.4 La présence des femmes dans la course à pied

Comme en fait mention Mélodie Louveau dans son texte *Sexuation du travail sportif et construction sociale de la féminité*, « l'histoire des femmes a d'abord été une histoire de leur corps » (Louveau, 2004, p. 165). Le corps de la femme est vu comme un symbole de « corps sexuel, de la maternité, du travail » (Ibid.). Dans le contexte sportif, la différence des sexes peut s'avérer complexe à dissocier. Geneviève Fraisse, une philosophe française de la pensée féministe, évoque qu'on ne peut « penser le corps sans son sexe, sans la sexuation » (Fraisse cité par Louveau, 2004, p.165). Du côté génétique et physiologique, il y a de nombreuses choses qui dissocient la femme de l'homme. Encore aujourd'hui, l'homme a une certaine longueur d'avance en raison d'attributs génétiques. En explorant brièvement les différences biomécaniques entre les hommes et les femmes, on constate qu'il y a des dissimilitudes qui jouent un rôle colossal sur la réussite sportive. D'abord, on parle des différences anatomiques, soit le fait que les femmes ont un bassin plus large que les hommes, ce qui mène à une antéversion fémorale et un genou valgum plus accentué (Boivin et al., 2013). Ces différences anatomiques résultent en de plus grandes chances de « torsion externe du tibia, une pronation excessive de l'avant-pied et une angulation en valgus du talon » (Ibid.). De surcroît, sur le plan sagittal, on constate une différence quant à la flexion de la hanche des femmes versus celle des hommes : « les femmes ont tendance à avoir une

flexion de la hanche légèrement augmentée et produisent un plus grand moment en extension de hanche pendant la phase d'appui » (Boivin et coll., 2013, p.12).

Une étude parue en 2020 a aussi permis de constater que les coureuses féminines d'ultra sont plus rapides que les coureurs d'ultra masculins en raison de l'œstrogène qui devient un accélérateur de performance. Lorsque les distances dépassent 314 kilomètres, les coureuses féminines sont 0,6% plus rapides que les coureurs masculins (Ronto, 2021). Malgré tout, la force mentale peut s'avérer la clé du succès pour la réussite, surtout en ce qui a trait aux ultramarathons. Certes, la physiologie et la forme physique sont à considérer, mais il faut aussi prendre en considération la capacité mentale à maintenir la course pendant 12 heures ou 60 heures.

Bien qu'il puisse y avoir certains enjeux genrés dans la course à pied, il faut notamment prendre en compte les éléments physiologiques de l'homme et de la femme. Le sport devient un lieu de divergence entre les deux sexes, où la femme et l'homme vont performer différemment en raison des différences physiologiques causées par le genre. Ce faisant, le sport contribue à construire et maintenir les différences associées aux genres. C'est pour cette raison que certains sports ont longtemps été pratiqués uniquement par des hommes en raison des exigences physiques qui étaient vues comme masculines par les normes de société. On peut donc dire que « les pratiques sportives sont des lieux de construction, de différences et d'inégalités entre les sexes, de rapports sociaux de sexe, de même sont-elles parties prenantes de la construction des identités de sexe » (Louveau, 2004, p. 166). Le sport est donc un moyen de construire l'identité de la femme sur un plan culturel et social (Ibid.).

Bien que ce ne soit plus le cas aujourd'hui, la présence des femmes dans le sport n'a pas toujours été bien vue. En effet, le sport engendre parfois des « atteintes à l'intégrité corporelle des personnes ou de dégradation des biens, sans compter les violences

langagières ou gestuelles sur les terrains sportifs : mots et codes corporels injurieux, insultes, etc. » (Héas et coll., 2004, p.185). Si l'on recule de quelques décennies, il était aberrant pour une femme d'obtenir un meilleur résultat qu'un homme. Ne convenant pas à la norme, les femmes ayant battu des records mondiaux étaient perçues comme non féminines (Hargreaves, 2002). Bien que cette ségrégation puisse occasionner une baisse de la participation des femmes dans la pratique d'activités sportives, le sport demeure prédominant dans la construction identitaire de bien des femmes.

Le rapport social du sexe vis-à-vis des femmes dans la pratique d'activités sportives est un sujet d'étude qui a été analysé par plusieurs personnes dès les années 70. Dès cette période, on dénote que les femmes sont freinées par les idéologies sexistes mises en place. Les femmes ne sont donc pas en mesure de vivre pleinement leur vie au point de voir juguler leur plénitude (Laberge, 2004). Dorénavant, les statistiques démontrent que les femmes sont de plus en plus présentes dans les événements de course à pied. D'après des données recueillies par une étude de *Run Repeat* et l'*IAAF (International Association of Athletics Federations)* pour l'année 2019, le nombre de femmes ayant participé à des événements de course sur route a bondi de plus de 31 % en 30 ans (Andersen, 2019a). Bien que, d'après l'article, la pratique de la course à pied est en déclin de 13 % depuis 2016, la participation des femmes est quant à elle en hausse. Les statistiques sont frappantes : 50,9 % des coureurs ayant terminé une course sur route sont des femmes (Ibid.). Cette augmentation est notable si l'on prend en compte qu'il y a trente ans, les femmes correspondaient à seulement 20 % des coureurs prenant le départ. Bien que le taux de participation des hommes au marathon soit supérieur à celui des femmes, ce sont les femmes qui dominent le cinq kilomètres avec un taux de participation à 60 % (Ibid.)

Selon une étude faite dans 193 pays, la hausse de la participation des femmes dans des événements de course à pied est un phénomène mondial (Ibid.). Parmi l'ensemble des

pays sondés dans le cadre de cette étude, l'Islande figure au premier rang suivi des États-Unis et du Canada. En revanche, la Suisse figure au dernier rang avec seulement 16 % de participation des femmes, suivie du Japon à 17 % (Ibid.).

Peut-on dire que le fait qu'une femme pratique un sport sérieusement a de plus grands retombés sur la vie familiale ? Y a-t-il des contraintes pour les femmes de pratiquer la course à pied ? Est-ce que la peur d'être seule dans les sentiers ou de courir très tôt ou tard dans la journée constitue un frein pour certaines ? D'après Deem, il semblerait que le mariage et la naissance d'un nouveau-né soient une contrainte à l'égard de la participation des femmes dans les sports comme la course à pied (Deem cité par Goodsell et Harris, 2011).

1.5 Les types de coureurs et les éléments sociaux entourant la course

Tel que le mentionne Unruh (1979), il existe plusieurs types de participants dans le monde des coureurs (voir figure 1). En premier lieu, on retrouve la catégorie des sportifs étrangers, qui font partie d'une catégorie distincte par leur détachement. Ces coureurs ne s'impliquent pas ou très peu, mais sont toutefois considérés comme étant des participants importants. En deuxième lieu, les coureurs touristiques vont s'impliquer par curiosité et par divertissement maintenu sur du court terme. Pour ce qui est des coureurs réguliers, ceux-ci font partie de la communauté et sont engagés. La course fait partie de leur identité. Et puis, les expérimentés, ou « insiders », sont les plus investis, au point de créer et de maintenir les activités reliées à ce sport tout en recrutant activement de nouveaux coureurs au sein de leur communauté (Unruh, 1979).

Figure 1. Types de participants par Unruh (1979)

	Sportifs étrangers	Coueurs Touristes	Coueurs réguliers	Expérimentés « <i>Insiders</i> »
ORIENTATION EXPÉRIENCE RELATIONS ENGAGEMENT	Initiation Marginalité Superficiel Détachement	Curiosité Relation transitoire Diversion/profitable Engagement à court terme	Accoutumance Intégration Identitaire Engagé	Maintien des activités Construction et création Connaissance intime Recrutement

(Unruh, 1979)

Similairement à Unruh (1979), Shipway (2013) propose notamment plusieurs types de participants dans le monde des coueurs (voir figure 2). Dans un premier temps, on retrouve le sportif « Outsider » qui est considéré comme naïf et n'ayant aucune connaissance liée à ce sport. La deuxième catégorie concerne les coueurs occasionnels qui rassemblent un groupe de coueurs désirant en apprendre davantage tout en pratiquant la course à pied comme forme de divertissement. Le troisième groupe vise les coueurs réguliers, soit ceux qui vivent un attachement envers ce sport et qui y sont familiers. Le dernier type de coueurs comprend quant à lui les expérimentés, soit les « *Insiders* ». Pour ces coueurs, une grande importance est accordée à cette activité et vient jouer sur l'aspect identitaire de l'individu. Ces « expérimentés » sont une classe à part en raison de leur intérêt élevé relativement au monde de la course à pied. En effet, ces coueurs sont des membres importants d'une même communauté en raison des liens maintenus parmi les membres. Du même coup, ces coueurs ont une tendance à partager leur intérêt et à mener de nouveaux membres à découvrir ce passe-temps qui est cher à leurs yeux. Ils sont bien familiers avec les rituels associés à la culture de la course à pied (Ibid.).

Figure 2. Types de participants par Shipway (2013)

	Sportifs « <i>Outsiders</i> »	Coueurs occasionnels	Coueurs réguliers	Expérimentés « <i>Insiders</i> »
ORIENTATION	Naïveté	Curiosité	Accoutumance	Identité
EXPÉRIENCE	Désorientation	Orientation	Intégration	Création
RELATIONS	Superficiel	Transcendance	Familiarité	Intimité
ENGAGEMENT	Détachement	Divertissement	Attachement	Recrutement

(Shipway, 2013, p.263)

Le fait de se consacrer à un passe-temps avec autant d'assiduité que la course de fond permet de croire que ce sport a une forte emprise sur la vie personnelle. La pratique de la course à pied peut généralement prendre quelques heures par semaine si l'on considère qu'en temps normal, bien des coureurs se verront parcourir cinq kilomètres environ trois à quatre fois par semaine. La moyenne des gens qui courent un ratio de trente minutes sur cinq kilomètres passe environ une heure et demie à deux heures par semaine à pratiquer la course à pied (Andersen, 2019a). Ce qui signifie que les coureurs qui s'entraînent pour un marathon doivent, en moyenne, courir sur des trajets de trente-quatre kilomètres une fois par semaine, pour une durée moyenne de trois heures et demie en plus des autres sorties requises au cours de la semaine. Il s'avère alors que ces coureurs voient bien souvent la course comme une partie intégrale de leur vie par l'investissement en matière de temps qui est alloué au loisir.

1.6 Les motivations des coureurs

Deux chercheurs de l'Université de Rochester, Edward L. Deci et Richard M. Ryan, sont venus à la conclusion qu'il existe trois grands types de besoins permettant de motiver l'être humain à atteindre un ou des objectifs. D'abord, c'est le besoin d'autodétermination qui nous pousse à agir de notre propre gré. En deuxième lieu, il

s'agit du besoin d'acquérir des compétences qui découle du désir d'atteindre nos objectifs. Ce besoin nous pousse à faire de notre mieux, allant même jusqu'à atteindre un certain perfectionnisme. Et puis, le dernier besoin est celui des relations sociales. Celui-ci correspond à notre nature humaine, soit d'être un animal social qui a le besoin d'être entouré, aimé et reconnu (Deci et Ryan, 2004). Les différents types de motivations soulevés par les deux chercheurs sont transposables à la réalité des coureurs. Effectivement, le coureur agit de son propre gré en pratiquant la course régulièrement, et ce dans l'optique d'atteindre le niveau de certains individus. Ces derniers vont également être portés à agir en raison de motivation intrinsèque, soit d'agir pour le plaisir, et/ou de motivation extrinsèque pour la récompense (Ibid.).

En prenant part à des courses de longue distance, il est indispensable pour l'athlète de s'entraîner et de maintenir un certain mode de vie. Les exigences à l'égard de ce sport ne sont pas citées avec précision. Cela dit, on ne peut imaginer participer à des courses de longue distance sans avoir mis l'effort requis. Le monde du sport fait partie des seules activités sociales qui touchent presque le monde entier. En effet, on pourrait évoquer les Jeux olympiques en guise de comparaison. Le sport offre la possibilité de rejoindre une majorité d'individus ayant les mêmes intérêts. À ce sujet, l'une des motivations à la participation des courses est de se retrouver parmi d'autres athlètes semblables à soi-même. Le coureur peut autant s'inscrire à des courses à domicile qu'à l'international. Ceci permet aux différents coureurs de se rencontrer, peu importe la région, en demeurant dans leur élément, même à des kilomètres de la maison. Même en étant si loin du domicile, le fait de se retrouver au sein d'un groupe auquel nous appartenons permet de briser les frontières. On parle ici d'un sentiment d'appartenance (Konstantinos et coll., 2016). L'intérêt à l'égard d'un sport provient majoritairement d'un attachement développé au cours de la pratique. On peut parler d'un sentiment d'appartenance aux niveaux émotionnel, fonctionnel et symbolique. La motivation d'un individu accordée à un sport est en corrélation avec le degré d'adhésion que celui-

ci octroie à ce dernier. La motivation joue donc un rôle important dans la participation d'un individu quant à son engagement dédié à un sport.

D'après la banque de données Statista, les sources de motivation initiale pour lesquelles les coureurs se lancent dans la course à pied sont principalement l'intérêt de faire de l'exercice physique (24 %) et le maintien d'un poids santé (14 %). Certains vont considérer que les encouragements provenant de la famille et des amis sont aussi une source de motivation prédominante (9 %). Subséquemment, on recense d'autres sources de motivation, dont la participation à une course (8 %), le fait d'avoir fait de la compétition au niveau scolaire (8 %), le besoin de se stimuler (6 %), la gestion du stress (6 %), le plaisir (6 %), les raisons de santé hormis le poids (5 %), ainsi que le maintien de la forme physique pour la pratique d'un autre sport (3 %) (Statista, 2019). Ainsi, on observe que la recherche d'effets physiologiques est la première source de motivation pour courir.

1.7 La ténacité mentale

Dans un contexte de sous-culture sportive, on remarque que plusieurs éléments font surface. On parle, entre autres, d'éléments tels que la ténacité mentale, qui exprime une forme de capacité de faire face à l'adversité et à bien performer sous le stress. Or, certains chercheurs ont étudié le phénomène de la ténacité dans le sport afin de comprendre que ce n'est pas une question d'acquis personnel ou un trait de caractère. La ténacité mentale serait plutôt le résultat d'un projet social reflétant certaines normes et des idéaux prisés dans les sous-cultures sportives (Coulter, Mallett et Singer, 2015). La force mentale est souvent valorisée dans les sous-cultures sportives, particulièrement dans les sports pratiqués par des athlètes qui prennent ce loisir au sérieux (Ibid.).

Dans la sous-culture des sports d'endurance, tels que la course à pied, la force mentale est un terme commun qui est utilisé en tant que code sportif (Ibid.). La perspective de la force mentale se singularise par l'engagement de l'acteur et du climat dans lequel opère l'acteur lors de la pratique de son sport. Certes, tout est relatif à la perception de l'individu dans sa pratique. Si l'acteur se considère comme étant en concurrence avec ses pairs, il faut s'attendre à voir une différente valorisation de la force mentale que chez un autre acteur qui ne juge que par le développement de ses propres performances (Ibid.). Dans une perspective de post-positivismes, il n'est pas possible que les individus voient le monde tel qu'il est pour tous (Ibid.). En se basant sur l'objectivité, la notion de sous-culture est construite par des expériences culturelles et les multiples visions du monde. Bien que l'objectivité ne puisse pas être complètement atteinte, on suggère plutôt de voir la notion de sous-culture sous un angle de triangulation de multiples perspectives (Ibid.).

Les sports à risque, ou encore extrêmes sont souvent associés à des sous-cultures et sont aussi liés aux mouvements de contre-culture (Langseth, 2011). La participation à ces sports est liée à une perspective anti-conventionnelle, à l'autocommandement et à l'individualisme (Ibid.). De même, les participants des sports à risque sont vus comme des représentants des normes de subjectivité et d'authenticité de la modernité tardive (Ibid.). Les participants des sports à risques font partie d'une sous-culture qui est considérée comme une critique de la modernité puisque « l'affirmation de l'individualité face aux normes et aux exigences supra-individuelles sera l'une des caractéristiques de la modernité » (Citot, 2005, p.37). C'est en allant au-delà « des dogmes et canons de la société à laquelle il appartient » que l'individu s'émancipe de ses pairs, tout en affirmant son identité (Ibid.).

C'est à se demander si la course à pied est vue comme étant un sport à risque, soit comme une critique de la vie quotidienne. Différents éléments permettent d'envisager

la course à pied comme une pratique à risque. On peut considérer d'une part les blessures physiques, dont la tendinopathie d'Achille et la foulure des gastrocnémiens, qui peuvent être occasionnées par le surentrainement qui s'avère fréquent chez les coureurs de fond (DeJong, Fish et Hertel, 2021). D'un regard neurologique, les courses d'ultrafond peuvent parfois mener à une réduction considérable du volume cérébral qui peut être associé à une perte de protéines et de troubles électrolytiques (Scheer et coll., 2022). Considérant ces risques, la course à pied, particulièrement la course de fond, devient donc une façon de sortir des chemins traditionnels, soit des courses moins risquées, et d'aller vers un nouvel air de modernité avec les courses de fond et d'ultrafond.

La prise de risque dans le sport fait partie de la sous-culture de certains sports classés comme extrêmes, surtout en ce qui a trait aux sports, dont les épreuves qui peuvent mettre en péril la santé du participant. La course à pied est un sport qui peut s'avérer à la fois très ludique, mais aussi devenir un sport extrême. En effet, plusieurs auteurs ont démontré que la prise de risques est valorisée au sein de plusieurs cultures sportives. C'est au travers de la prise de risques que les acteurs d'un même groupe obtiennent la reconnaissance des pairs (Ibid.). Tout dépendamment du coureur ou du groupe de coureur, les risques qui sont pris peuvent être vus comme une sorte de déviance volontaire ou involontaire (Ibid.). Pour Langseth (2011), les individus qui décident de prendre des risques en groupe ont plus de chance d'être marginalisés. D'autres études, dont celle de Thorpe et Robinson, ont relevé que la prise de risques dans le sport est majoritairement pratiquée par des hommes (Ibid.). Parallèlement avec le monde de la course, ce fut le cas en 1990, lorsque seulement 25 % des participantes étaient des femmes (Radio-Canada, 2016). Or, les femmes ont pris d'assaut ce sport pour en atteindre une majorité de participations qui est équivalente à celle des hommes. Déjà en 2015, 57 % des participants, lors des courses officielles, étaient des femmes aux États-Unis (Ibid.).

1.8 Les effets physiologiques et psychologiques

L'activité physique est un besoin humain fondamental d'un point de vue physiologique (Dortier, 2016). Le développement des enfants démontre que l'apprentissage de la posture debout se fait naturellement, tout comme lorsque ces derniers sautent, grimpent et s'agitent. Cependant, bien que le besoin de marcher soit spontané pour l'humain, nous sommes dans une ère où la pratique d'activités sportives se voit restreinte par les moyens de transport automatisés et par nos activités quotidiennes qui requièrent une majorité de temps assis (Ibid.). Les transports nous forcent à rester assis, soit dans l'automobile, dans le transport en commun, mais également à la maison devant la télévision et l'ordinateur.

La pratique d'une activité physique apporte de nombreux bénéfices physiologiques. En étant actif, on assure l'amélioration de sa santé et la prévention de maladies (Benhaberou-Brun, 2012). On peut aussi favoriser l'équilibre avec ce qui est consommé en aliments et en dépense énergétique (Ibid.). Notamment, l'activité physique permet de renforcer les os et les muscles, en plus de nourrir les articulations (Ibid.). Les avantages sont multiples et sont particulièrement un atout important dans le maintien de sa santé sur le long terme. Le Dr Martin Juneau, cardiologue à l'Institut de Cardiologie de Montréal, évoque que « faire de l'exercice diminue de 30 à 40 % le risque d'avoir un infarctus du myocarde, et de 60 %, celui d'être atteint du diabète » (Benhaberou-Brun, 2012, p.24). Lors d'une activité physique, le cœur est sollicité, ce qui permet, entre autres, de le renforcer (Ibid.).

Les bienfaits de l'activité physique sont bien démontrés et sont véritablement des atouts importants pour la santé physique. C'est le cas, aussi, pour notre santé psychologique. La littérature scientifique démontre encore des nuances qui ne permettent pas de bien établir les liens de cause à effet (Oswald et coll., 2020). Des chercheurs de l'Université de Edinburg et de l'Université de Wellington ont passé en revue la littérature sur les

effets de la course à pied sur la santé mentale. Dans le cadre de cette recherche, les chercheurs ont identifié la santé mentale de la façon suivante : la dépression, l'anxiété, le sentiment d'efficacité personnelle, le stress psychologique, les troubles alimentaires, la confiance en soi, la dépendance, le bien-être psychologique, la perception de soi-même et l'humeur (Ibid.). On constate notamment des facteurs qui sont généralement associés à l'amélioration de la santé cardiaque, la prévention du diabète et le maintien d'un poids santé (Benhaberou-Brun, 2012). Avec ces données, il est possible d'y voir l'impact que le sport peut jouer un rôle important à l'égard de la santé physique et de la santé mentale chez les individus. Ces effets permettent de comprendre certaines des motivations qu'ont les personnes de commencer à pratiquer l'activité de la course à pied, mais aussi de maintenir et de poursuivre cette pratique.

1.9 Le rapport au temps

Le temps dans notre conception moderne est une mesure objective. La perception du temps, le rapport au temps ou encore le temps alloué peuvent varier en fonction des individus et de leur état psychologique ou de leurs agendas. Ce que l'on accorde comme place à chaque aspect de notre vie dépend de différents facteurs. À cet effet, la problématique du temps et de la gestion du temps s'avère fondamentalement commune pour ceux qui pratiquent un loisir sérieux. Certes, tout dépend de la réalité de chaque individu et du temps que celui-ci accorde à chacune de ses occupations. D'abord, en faisant un sommaire du temps accordé au travail, on constate que les heures travaillées ont particulièrement régressé au cours du dernier siècle. En 1900, le temps moyen passé au travail était de 2 950 heures par année (Yonnet, 2002). Puis, en 2000, la moyenne était de 1 600 heures de travail (Ibid.). Le nombre d'heures travaillées a fait un recul particulièrement impressionnant en 100 ans, quoique le nombre de temps passé au travail continue à diminuer au cours des années 2000. En effet, ce sont les jeunes actifs âgés entre 15 à 24 ans qui réduisent leur temps de travail. Ce groupe d'âge travaille

environ trois heures de moins par semaine en 2002 comparativement à 1986 (Lafortune, 2005).

Bien que le temps de travail occupe une place prédominante chez un grand nombre d'individus, il s'avère que le travail mérite de conserver cette place pour veiller au besoin de libération (Ibid.). En ce sens, avec l'arrivée des entrées tardives sur le marché du travail ainsi que les horaires allégés, la place pour les activités du temps libéré est de plus en plus valorisée. Ce temps à l'extérieur du travail est vu comme libérateur et non obligatoire (Ibid.).

Le sociologue Paul Yonnet fait un constat intéressant quant à la barrière entre travail et loisir :

Pour un footballeur professionnel, jouer est un travail et la plupart du temps un plaisir ; pour le spectateur ou le supporter, c'est un loisir qui est loin d'engendrer la récompense systématique de la satisfaction. Nous sommes là devant un contenu ambivalent par sa constitution même de spectacle, mais le spectacle (songeons au temps passé devant la télévision) représente aujourd'hui le temps de vie éveillé le plus important ! À chaque fois, des professionnels sont au travail devant des individus libérés du travail et des autres obligations, devant les hommes du loisir. (Yonnet, 2002, p.70)

Le paradoxe entre le travail et le loisir est intéressant dans cet extrait cité du texte « *Les incertitudes du temps libre* » de Paul Yonnet. On pourrait mettre les mots de Yonnet en relief avec le monde de la course à pied. Certains coureurs vont pratiquer la course à pied comme travail tandis que d'autres vont le faire comme loisir. Est-ce que la satisfaction est la même ? Probablement pas. Les besoins et les objectifs ne sont pas les mêmes. Le coureur amateur peut pratiquer un sport de façon assidue et même aussi intensément qu'un coureur élite sans bénéficier de gain en revenu. Néanmoins, c'est à voir si le coureur élite y voit du plaisir ou n'a seulement qu'une vision de performance et de réussite professionnelle.

La force de loisir, limitée, comme la force de travail, est entamée, à l'instar de cette dernière, par l'intensité de son usage durant une certaine quantité de temps, et c'est l'alternance obligatoire du travail qui permet de reconstituer, de réparer et de repréparer à la besogne libératoire, mais épuisante du loisir. Force de travail et force de loisir sont ontologiquement liées, dans une structure d'effets réciproques. Elles se reproduisent l'une par l'autre, l'une dans l'autre, dans l'alternance de la journée, de la semaine, des petites et grandes vacances. C'est d'ailleurs pourquoi les périodes de notre vie d'où la grande contrainte primaire et structurante du travail a disparu se muent facilement en périodes de détresse : le travail éliminé, le loisir s'élimine aussi ; l'homme ne reconnaît plus ses temps de vie, qui fondent et se mélangent comme les parfums d'une glace abandonnée en température ambiante. (Yonnet, 2002, p.70)

Ce passage du texte de Yonnet reflète une réalité de l'humain qui a besoin de se sentir engagé et stimulé non seulement par une vie d'hédonisme, mais englobant des obligations permettant de s'épanouir ailleurs que par le plaisir. Certes, dans le contexte de cette recherche, la quête de plaisir par le sport est valorisée. C'est au travers du travail que le déploiement du loisir se fait au fil du temps. On se construit au cours de notre vie par plusieurs champs, dont le travail, mais on souhaite également s'épanouir ailleurs. Lafortune (2005) mentionne, dans l'extrait ci-dessous, le dualisme entre le travail et le loisir.

Observant la tendance du capitalisme à rendre le travail humain superflu, André Gorz (1988) soutient que la vision centrée sur le travail dans la société et la culture, qui en fait la source d'achèvement personnel, de cohésion morale et de l'intelligence collective, est périmée et que la majorité des travailleurs entretiennent une relation purement instrumentale avec leur emploi, la vraie vie se situant pour eux ailleurs, dans le temps hors travail, le loisir et les expériences personnelles. (Lafortune, 2005, p. 117).

Pour répondre à ce passage de Lafortune (2005), on peut soulever une complexité liée au monde du travail. Au premier regard, on constate que le travail devient une certaine démotivation au point que les tâches sont effectuées sans entrain. Toutefois, cette circonstance est relative puisqu'un individu peut vivre une adoration pour son emploi.

Le point de vue de Lafortune vient mettre le loisir sur un piédestal pour justement pallier l'acharnement avec le travail. Pour Lafortune, le « temps libre est la clé de voûte de la vie sociale » (Ibid.). Lafortune évoque notamment que la réalisation de soi se fait dans le temps hors du travail (Ibid.). Le temps devient donc un élément sacré qui permet la réalisation de soi ailleurs que par son emploi. D'un autre côté, Yonnet (2002), quant à lui, croit que le loisir se construit en complément avec le travail : « Le désir de disposer d'un temps libérateur — à la différence du temps de l'oisiveté — naît et se ressource dans la niche de la contrainte » (Yonnet, 2002, p.70). C'est en vivant un temps restreint que l'on souhaite obtenir du temps libérateur (Ibid.). Il apparaît alors intéressant de se questionner sur la manière dont les coureurs sérieux, qui doivent s'entraîner de longues heures chaque semaine, réussissent à conjuguer cette pratique avec leur travail. On peut aussi se demander la place que cette pratique, qui peut s'apparenter à une passion, prend dans leur vie.

1.10 Passion harmonieuse et passion obsessionnelle

Les personnes qui s'entraînent pour courir des marathons et des ultramarathons doivent passer un grand nombre d'heures par semaine à s'entraîner et à pratiquer cette activité. Cet investissement important en temps dans une activité qui se veut récréative, soulève la question de l'équilibre entre une passion et une obsession. On discute des passions harmonieuses lorsqu'on fait référence à une passion qui « résulte d'une intériorisation contrôlée de l'activité dans l'identité et le soi » (Bragoli-Barzan et Vallerand, 2017, p. 23). La vaste majorité des passionnés obsessionnels vont s'engager dans l'activité de façon intrinsèque. En d'autres mots, l'activité vient d'une pression intérieure qui chevauche même les autres priorités de la vie.

Bragoli-Barzan et Vallerand (2017) font mention de l'ampleur des passions sur la vie quotidienne : « La PO [Passion obsessive] mène à des conflits entre les différentes

sphères de vie de l'individu et augmente les chances de vivre des expériences négatives affectives, cognitives et comportementales avant, pendant et après l'engagement dans l'activité » (Ibid.). Bien qu'il soit souhaitable d'avoir des passions par lesquelles on peut s'accomplir, l'obsession peut contrer ce qui est bénéfique dans la pratique de l'activité. En s'engageant dans des activités passionnantes, l'individu a donc des envies impulsives qui s'avèrent parfois difficiles à concilier avec les autres aspects de leur vie (Ibid.).

Paradoxalement, cette réalité de passion obsessive est commune dans le monde des coureurs, particulièrement les coureurs de longue distance. À ce propos, Bragoli-Barzan et Vallerand ont mené plusieurs études sur le concept de la passion afin de déterminer ce qui construit ce type de loisir. D'après les résultats des études, les participants passaient en moyenne 8,5 heures par semaine à exercer leur activité (Ibid.). On peut donc dire que la volonté de parcourir des distances qui nécessitent de courir pendant plus de 12 h requiert un investissement important en temps. À ce moment, la course empiète sur bien des éléments importants de la vie courante. L'individu qui a une passion obsessive envers la course va démontrer un manque de flexibilité quant aux autres sphères (Ibid.). Il va sans dire que si les individus persistent dans leurs activités, c'est parce que celles-ci touchent à un plaisir hédonique (le plaisir) et eudémonique (la réalisation de soi) (Ibid.).

Différentes échelles ont d'ailleurs été développées pour tenter de mesurer le caractère obsessionnel de la course à pied. En premier lieu, il y a les échelles unidimensionnelles, dont la première ayant vu le jour est celle de Carmack et Martens (1979) et dont l'objectif était de mesurer le degré d'engagement chez les coureurs (Kern, 2007). Depuis, six autres échelles unidimensionnelles ont été développées par des chercheurs : *The Negative Addiction Scale* de Hailey et Bailey (1982), *The Obligatory Exercise Questionnaire* de Blumenthal et coll. (1984), *The Obligatory Exercise Questionnaire*

de Pasman Thompson (1988), *The Running Addiction Scale* de Rudy et Estok (1989), *The Exercise Involvement Questionnaire* de Morrow et Harvey (1990), puis *The Running Addiction Scale* de Chapman et de Castro (1990) (Ibid.). En second lieu, on dénombre six échelles multidimensionnelles : *The Commitment to Exercise Scale* de Davis Fox (1993), *The Exercise Dependence Questionnaire* de Ogden et coll. (1997), *The Bodybuilding Dependency Scale* de Smith et coll. (1998), *The Exercise Beliefs Questionnaire* de Loumidis et Wells (1998), *The Exercise Dépendance Scale-Rivised* de Hausenblas et Downs (2002), et en dernier lieu, *The Exercise Addiction Inventory* de Terry et coll. (2004) (Ibid.). Selon l'ensemble de ces échelles, les individus ayant obtenu un score élevé ont des traits de personnalité semblables, tels que l'extraversion et le nervosisme (Ibid.).

Il est surprenant de constater comment la majorité des échelles a été développée spécifiquement pour étudier la course à pied. La course à pied apporterait un plaisir physique et psychologique auquel les personnes deviendraient dépendantes. Celui-ci a parfois été décrit et analysé comme étant le *runners's high*.

1.11 Runner's high

La course à pied provoque un phénomène bien spécifique pour ceux qui pratiquent ce sport. À cet égard, les coureurs peuvent ressentir ce que l'on appelle, dans le jargon du sport, un *high*, une sorte d'ivresse. Ce phénomène a été découvert et publié pour la première fois par Csikszentmihalyi en 1975 (Stoll, 2018). L'interprétation de ce phénomène dépend de chaque coureur et de sa perception de la course à pied ainsi que de son expérience vécue. Prenons l'exemple d'Olivier Stoll, un professeur au département des sciences du sport de l'Université de Halle-Wittenberg en Allemagne, qui décrit une sortie et le ressenti que procure la course :

It's a beautiful Sunday morning and you are running along your favourite patch of asphalt. The day calls for a one hour run and right around the 30-minute mark you settle into a comfortable rhythm. You feel remarkably relaxed, the little nagging aches in your knees seem to have evaporated, and you are overcome by a pleasant feeling of happiness. As you keep plugging along, you forget the fact that you are running altogether and experience a pervasive sensation of peace and inner strength. Life's little worries appear to you as just what they are, little, and before you know it, you pass the one hour mark and feel invincible, perhaps even ecstatic (Stoll, 2018, p.1).

La description ci-haut résume le *runner's high* comme étant un sentiment de bien-être, de sérénité et d'invincibilité. On peut toutefois ressentir d'autres effets causés par ce phénomène, tel qu'un amoindrissement de la douleur ou d'un inconfort, un enjouement qui mène soit à une hilarité ou à larmoyer de joie, se sentir libre et aligné avec ce qui nous entoure (Ibid.). Les mots pour bien expliquer ce phénomène peuvent se révéler ardu à exprimer, malgré le bien-être ressenti :

Sometimes we get it, sometimes we don't. But we always want it –and more of it. It's the runner's high, and when we are lucky enough to tap into it our runs feel easy, exhilarating, even euphoric. But we aren't always that lucky, are we? (Fetters, 2021).

Michael Sachs (1984) décrit le *runner's high* comme une sensation d'euphorie qui se produit de manière inopinée lors de la pratique de la course à pied, où le coureur éprouve un effet de bien-être, d'harmonie avec la nature tout en n'ayant plus conscience de la notion de temps et de l'espace (Sachs cité par Diamant, 1991). Sachs (1984) mentionne également que certains coureurs ont évoqué ressentir une puissance leur permettant d'augmenter leur vitesse de course et leur permettant de courir sans effort tout en étant conscients de cette dose d'énergie, qui ultimement permet d'être exultant de ces performances soudaines (Sachs cité par Diamant, 1991).

En 1978, une recherche menée par Lilliefors a permis de constater que 78 % des coureurs, d'un groupe ciblé, ont vécu un sentiment de délectation au cours de leur sortie de course à pied (Lilliefors cité par Diamant, 1991). Similaire à Lilliefors, Sachs (1984) a également observé un résultat similaire au cours de sa recherche où 77 % des coureurs ciblés ont expérimenté cette euphorie (Sachs cité par Diamant, 1991).

Bien que l'on puisse tous expérimenter le phénomène du *runner's high*, le déclenchement de cet effet ne se produit pas au même moment ni dans les mêmes circonstances pour la plupart des coureurs. C'est-à-dire que certains coureurs se verront ressentir le *runner's high* lorsqu'ils feront une longue sortie de course à pied avec une allure confortable et d'autres lorsqu'ils feront des sorties de haute intensité (Ibid.). La course à pied apparaît ainsi comme un véritable plaisir, de manière comparable à ce que peut procurer l'usage de drogues. D'autre part, pour s'y adonner en pouvant profiter de ses bénéfices, la course doit être pratiquée de manière assidue et devenir ce qu'on peut appeler un loisir sérieux.

1.12 La course à pied, un loisir sérieux

L'apport du loisir dans le quotidien dépend de plusieurs facteurs motivationnels et contextuels. Stebbins évoque dans ses recherches que la place qu'occupent le temps libre et les loisirs constitue un choix qui est exercé sans contraintes.

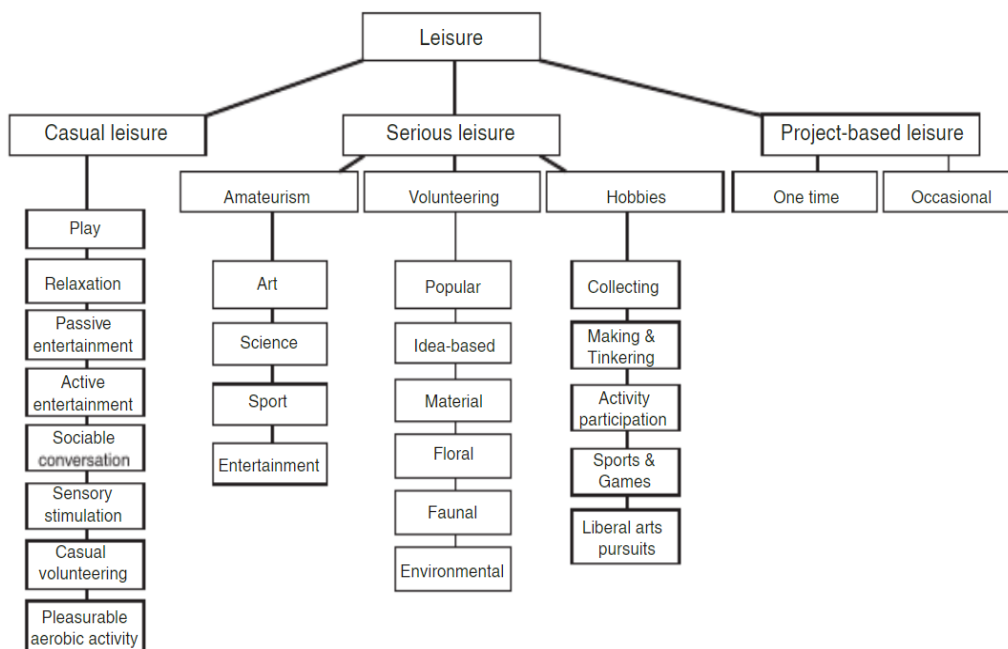
Uncoerced activity engaged in during free time, which people want to do and, in either a satisfying or a fulfilling way (or both), use their abilities and resources to succeed at this. "Free time" is time away from unpleasant obligation, with pleasant obligation being treated here as essentially leisure since homo otiosus, leisure man, feels no significant coercion to enact the activity in question (Stebbins, 2015, p.4)

La pratique d'activités dans les temps libre peut s'avérer des loisirs « occasionnels » ou des loisirs « sérieux » (Ibid.). Certains loisirs peuvent être basés sur un unique projet ou des projets occasionnels. Pour certains, la passion est si forte que le loisir peut se transformer en travail rémunéré. Stebbins a instauré ces deux catégories de loisirs sachant que la pratique d'activités peut se montrer différente. Pour certains, les activités pratiquées servent plutôt à sortir du quotidien. On pourrait évoquer les promenades avec son chien, aller manger au restaurant, etc. Pour d'autres, la ou les activités pratiquées deviennent des sphères monumentales de leur vie. Dans le cadre de ce mémoire, il est question d'une pratique assidue de la course de fond. Lorsque la pratique d'une activité prend une place de haute importance, on parle de « loisirs sérieux » (Stebbins, 2015).

Serious leisure is the systematic pursuit of an amateur, hobbyist, or volunteer core activity that people find so substantial, interesting, and fulfilling that, in the typical case, they launch themselves on a (leisure) career centered on acquiring and expressing a combination of its special skills, knowledge, and experience (Stebbins, 2015, p.5).

La pratique d'un loisir sérieux mène à une culture d'engagement, mais également devient une sphère importante de l'identité (Anderson, 2011). Étant donné que ce ne sont pas toutes les catégories qui regroupent le même type d'engagement et de motivations de la part des individus, Stebbins a donc développé d'autres sous-catégories de loisirs sérieux. On peut parler de loisirs amateurs, de loisirs volontaires et de loisirs en passe-temps (figure 3).

Figure 3. La perspective des loisirs sérieux de Robert Stebbin



(Stebbins, 2009, p. 765).

Bien que pour certains, courir de longues distances soit désormais un mode de vie habituel, il n'en va pas de même pour une autre majorité des coureurs. La pratique de la course à pied peut débuter en étant un loisir occasionnel sur de courtes distances, puis évoluer vers une pratique plus sérieuse, vers des courses de demi-fond, de fond et d'ultrafond. Comme nous l'avons vu jusqu'ici, plusieurs facteurs intrinsèques et personnels, physiques et psychologiques, peuvent expliquer pourquoi les gens pratiquent ainsi de manière « sérieuse » la course. D'autres facteurs sociaux et même commerciaux contribuent également aux motivations des personnes à courir.

1.13 Influence des applications et des réseaux sociaux.

Au niveau des facteurs commerciaux, la course est une activité pour laquelle le marketing met de l'avant différentes innovations technologiques. Prenons l'exemple

des montres intelligentes particulièrement conçues pour les sportifs et les coureurs. Les marques renommées de ce domaine sont principalement ; Garmin, Suunto, Polar, FitBit et Apple Watch. Il s'agit de montres, d'appareils technologiques, d'applications ou encore de site Internet ou de réseaux sociaux visant les adeptes de sports et permettant d'enregistrer, de partager et de comparer des trajets et différentes données pour chaque activité. Un grand nombre d'adeptes vont avoir recours à l'utilisation de technologies comme les montres afin d'obtenir des renseignements quant à la pratique de leurs activités. D'après la recherche menée par Stragier (2018) sur les coureurs amateurs et l'utilisation des communautés sportives en ligne, l'usage des montres versus l'usage des applications dépend de la fréquence de la pratique de la course à pied. Les jeunes coureurs sont ceux qui foulent le moins de kilomètres, mais qui utilisent un plus grand nombre d'applications telles que Google Fit, Strava, RunKeeper, Runtastic, Nike Training Club et Endomondo. Bien similaires aux montres, ces applications permettent de recueillir des données quant au nombre de pas, le nombre de kilomètres parcourus, la vitesse de course, la cadence et le nombre de calories brûlées.

À l'inverse, les plus grands consommateurs de montres intelligentes sont les coureurs plus âgés, soit de 46 ans et plus, en raison de leur fréquence de sorties de course plus élevée (Ibid.). Également, les coureurs solitaires ont tendance à utiliser plus fréquemment les applications comparativement à ceux qui courent avec un club de course où la montre sera à l'honneur (Ibid.). On peut donc s'apercevoir que l'âge n'a pas toujours de lien avec l'acceptation de la technologie, il s'agit plutôt d'un contexte social qui serait une des causes primaires menant à son utilisation. À vrai dire, les coureurs qui vont pratiquer la course à pied pour des raisons sociales vont utiliser les réseaux sociaux plus fréquemment que ceux qui exercent la course à pied afin d'accomplir des objectifs personnels (Ibid.).

L'achat d'équipement comme forme de motivations est également quelque chose à privilégier. Que ce soit l'achat de nouveaux souliers ou encore d'une nouvelle montre, l'acquisition d'un nouvel outil amène une fébrilité pour les coureurs à l'affût de la technologie et souhaitant avoir le modèle dernier cri. Les nouveaux souliers Vaporfly 4 % de Nike ont vu leurs ventes augmenter en raison de la stratégie marketing utilisée par Nike. Afin de commercialiser le soulier, Nike a conçu un prototype pour le premier marathonien à franchir la barre des 2 heures. C'est Eliud Kipchoge, qui portait le prototype, lors de son exploit de 1 heure 59 minutes lors du Challenge Marathon à Vienne en octobre 2019 (Woodward, 2019).

Bien que Kipchoge portait le fameux soulier de Nike, plusieurs coureurs élités ont également été approchés par la compagnie pour porter ce soulier lors d'événements officiels. Le gagnant du marathon de New York en novembre 2019 portait les mêmes souliers que Kipchoge. La gagnante et celle ayant battu le record du monde pour les femmes lors du marathon de Chicago en octobre 2019, Brigid Kosgei, portait également les Vaporfly 4 % de Nike (Ibid.).

Outre l'influence des coureurs élités sur les coureurs amateurs, le monde dans lequel nous vivons nous pousse toujours à exceller et à nous surpasser. Il est commun de se comparer à l'autre bien que celui-ci soit un coureur ordinaire.

Social media may also be affecting our relationship with health, wellness and exercise. We smile, sweat and log miles and laps for our "followers" to see. My Facebook was (and is) littered with pictures of my FitBit, not my family. But behind every fitness blog, Facebook post and Instagram story is a person, and what we see is rarely what we get. (Zapata, 2019)

Les réseaux sociaux font partie de notre quotidien. De multiples plateformes sont constamment développées, ce qui est défavorable vis-à-vis des problématiques liées à l'usage excessif des réseaux sociaux. L'utilisation d'applications comme Instagram,

Facebook ou encore Strava compromettent notre santé mentale. En ayant accès aux informations des autres coureurs, on se compare. Bien que ce ne soit pas le cas pour tous, cette tendance à la comparaison avec autrui peut s'avérer destructrice et nocive pour le bien-être individuel.

Social media outlets, like Instagram, add to the mania and obsessive culture surrounding looking and feeling your best, » Holland said. « A constant fear of missing out or needing to keep up to ideals make[s] this addiction worse. (Zapata, 2019)

L'envie de partager les résultats, afin d'informer nos abonnés de ce qu'on en est réellement capable d'accomplir, devient de plus en plus présente. Il s'agit de prouver aux autres, mais également à soi-même qu'on peut en faire plus.

1.14 La question centrale et les questions sectorielles de recherche

Dans l'objectif de connaître les motifs menant à pratiquer la course à pied, plusieurs questionnements peuvent découler.

Dans le cadre de cette recherche, la question centrale est :

- Quels sont les éléments qui composent la sous-culture de la communauté de coureurs ?

Ensuite, les questions sectorielles adjacentes :

- Quelles sont les motivations des coureurs pour pratiquer ce sport ?
- Dans quelle mesure la douleur et la limite jouent-elles un rôle dans la poursuite sportive ?
- Quel est l'impact des autres sur la pratique de la course à pied ?
- Comment est perçue l'affirmation identitaire chez les coureurs ?

1.15 L'objectif général du mémoire

En faisant suite à la question centrale et les questions sectorielles de recherche, l'objectif général du mémoire est :

- De cerner les caractéristiques constituant la sous-culture des individus pratiquant la course à pied. Plus particulièrement :
 - Connaître les raisons qui poussent les individus à courir ;
 - Comprendre le rapport aux corps des coureurs et les limites ;
 - Déterminer l'influence des autres sur la pratique sportive ;
 - Analyser le processus de construction identitaire des coureurs.

1.16 Pertinence sociale et culturelle

La course à pied semble un sport à la fois solitaire et collectif. L'influence des autres joue un rôle important dans l'apprentissage de cette pratique, mais aussi dans la motivation à pouvoir courir plus rapidement et sur de plus longues distances. La rencontre des autres coureurs peut se faire de diverses façons. Certains vont se joindre à des clubs de course, d'autres vont devenir membres de groupes Facebook dédiés à la course à pied. Il est également possible de croiser des coureurs lors de nos sorties quotidiennes qui peuvent éventuellement mener à de nouvelles relations. D'après les sondages figurant sur le site Internet de Statista, 41 % des répondants ont mentionné courir afin de socialiser avec la famille, des amis ou avec un groupe de coureurs (Statista, 2019). C'est pourquoi la socialisation dans la course à pied est un facteur important pour bien des coureurs. Au travers de ce mémoire, la communication humaine, soit la relation à autrui, est un facteur communicationnel considérable.

Avec l'avènement des diverses plateformes, il est désormais possible de trouver des groupes en ligne partageant nos intérêts. À cet égard, je suis la première à joindre des groupes sur le réseau social Facebook, mais également à suivre de nombreux coureurs

sur Instagram. Également, YouTube permet de visionner des vidéos où certains coureurs filment leurs aventures afin de nous faire vivre les mêmes émotions derrière un écran. Sur YouTube, on recense de nombreux créateurs de contenu, qui nous partagent leur expérience de course.

La communication médiatique prend le monde d'assaut depuis les dernières années, ce qui facilite désormais le visionnement des courses en direct via un *feed* Twitter, Facebook ou encore par l'entremise de YouTube. Il est impressionnant de voir l'ampleur du contenu généré sur les réseaux sociaux. Cette multitude de contenus permet de se regrouper avec des gens qui partagent le même loisir, donc d'échanger avec des internautes ayant le même univers. En effet, leur univers, soit la course à pied, regroupe une même communauté. Leur passion commune permet de les rassembler et de tisser des liens en raison de leur loisir partagé. Les interactions sociales s'avèrent fondamentales dans un loisir aussi sérieux que la course peut l'être. C'est un élément fortement communicationnel qui permet de solidifier l'intérêt que l'on peut avoir envers toute activité à laquelle on accorde une importance, tout en tentant de l'incorporer, d'une manière ou d'une autre, dans notre vie.

La course à pied peut sembler peu coûteuse et accessible à tous. À vrai dire, c'est bien le cas. Toutefois, on peut facilement tomber dans la surconsommation pour les souliers de courses, mais aussi pour les accessoires tels que les sacs d'hydratation, les vêtements, les montres intelligentes, etc. Non seulement les biens matériels peuvent être parfois onéreux, mais la participation à une course l'est également. Il est habituel de payer des sommes allant jusqu'à 160 dollars pour participer à un marathon local comme le marathon d'Ottawa. Les coûts augmentent lorsque les courses sont à l'international, telles que le marathon de New York, qui coûte environ 470 dollars canadiens. En plus de ce coût important, il faut ajouter l'hébergement à l'hôtel, les gels pour s'alimenter durant l'entraînement ainsi que durant la course, et enfin, les

transports. À cet effet, la dimension communicationnelle se retrouve dans la dimension commerciale qui entoure la course à pied.

Le fait de se représenter au travers d'un sport est une forme de communication. À vrai dire, l'identité est communicationnelle. Au travers de l'identité, on peut apercevoir ce que l'on désire projeter de nous-mêmes à autrui. Prenons l'exemple d'un coureur qui utilise la course à pied comme moyen de transport, le fait que ce coureur promène avec son sac à dos et ces vêtements sportifs tout en courant démontre qu'il se dirige quelque part. Cette action peut avoir une symbolique environnementale si l'on considère que le transport permet à la fois de se maintenir en forme, mais également de ne pas utiliser de véhicule ou l'autobus pour se déplacer. De plus, le simple geste de courir est un indicatif que la personne est un coureur. Certains coureurs vont également mettre des photos prises en pleine action, lors d'un événement, sur leurs réseaux sociaux, ce qui permet de facilement les distinguer et de discerner leur loisir, qui consiste à être la course à pied. Le rapport identitaire est un sujet qui peut être longuement discuté. À ce propos, on en traitera davantage dans le chapitre suivant qui présentera le cadre théorique de cette recherche.

CHAPITRE II

LES DIMENSIONS THÉORIQUES DE L'ÉTUDE

Dans ce chapitre, il sera question des diverses théories qui seront mobilisées dans le cadre de cette recherche sur les coureurs. En premier lieu, je présenterai la notion de communauté de pratique, telle que développée par Etienne Wenger (2005). Celle-ci nous servira à comprendre comment s'acquiert une identité spécifique à travers la participation à une communauté de coureurs. Ensuite, je discuterai de la notion de sous-culture, afin de démontrer en quoi la course à pied conduit les gens qui la pratiquent à développer des valeurs, des croyances et des représentations communes pouvant correspondre à une forme de sous-culture.

2.1 Communauté de pratique

Sur la base de travaux portant sur l'apprentissage, réalisés en collaboration avec l'anthropologue Jean Lave, Etienne Wenger a développé et systématisé la notion de communauté de pratique (Wenger, 2005). Il existe dans la société contemporaine différentes communautés de pratiques sociales auxquelles les personnes adhèrent. Wenger développe différents concepts afin de les analyser. En premier lieu, *la notion de sens* qui offre la capacité individuelle et collective d'être ancrée dans le monde qui nous entoure. En deuxième lieu, la pratique de laquelle découle, entre autres, des repères communs, autant au niveau historique que social et qui conduisent à une pérennisation des relations. En troisième lieu, la communauté qui permet la participation au sein d'une pratique. Enfin, l'identité qui permet de faire union avec les

membres d'une même communauté et qui a un impact sur l'apprentissage de soi (Wenger, 2005). Nous nous intéresserons ici principalement à ce dernier point, soit le développement de l'identité dans la pratique.

Wenger nous explique qu'il existe un lien profond entre l'identité et la pratique. Il conçoit en fait l'identité comme étant le reflet de la pratique et analyse son développement en suivant les différentes composantes à travers lesquelles il définit la pratique. Ces composantes sont : l'identité comme expérience négociée, l'identité comme appartenance à la communauté, l'identité comme trajectoire d'apprentissage, l'identité comme noyau de multiappartenance et l'identité comme relation entre le local et le global.

2.1.1 L'identité comme expérience négociée

L'engagement dans la pratique permet de vivre et de partager certaines expériences de participation. C'est par notre engagement qu'on est réifié en tant que participants. Comme Wenger (2005) le mentionne, lorsqu'on s'approprie un rôle, par exemple, professionnel, on assume l'étiquette qui s'ensuit, mais aussi on apporte des significations spécifiques à cette étiquette par le biais de notre engagement dans la pratique (Ibid.). C'est donc au travers de nos expériences et de notre engagement que nous expérimentons notre identité dans les pratiques. Il s'agit, pour Wenger, d'une manière d'être au monde (Ibid). Bien qu'il soit possible de faire référence à notre identité comme une image de nous-mêmes, pour Wenger, c'est en partie par nos expériences vécues au travers de nos engagements dans des pratiques que se constitue notre identité. (Ibid.).

Notre identité découle aussi de notre façon de vivre. La façon dont nous vivons au jour le jour est un reflet de notre identité. Bien que nous ayons un discours autre de ce que

nous pensons ou disons de nous-mêmes, cela ne consiste à être qu'une infime partie de notre identité (Ibid.). « *Identity in practice is defined socially not merely because it is reified in a social discourse of the self and of social categories, but also because it is produced as a lived experience of participation in specific communities* » (Ibid., p.151). Notre expérience de participation peut être élaborée de plusieurs façons, dont par les récits, les catégories, les rôles et les positions qui sont tous associés à la pratique.

Notre identité se forme par une juxtaposition d'événements, de participants et de réification. Au travers de notre expérience et de son interprétation sociale, on parvient à façonner notre identité et, du même coup, on développe nos relations avec les autres (Ibid.). « *As we encounter our effects on the world and develop our relations with others, these layers build upon each other to produce our identity as a very complex interweaving of participative experience and reification projections* » (Ibid., p.151). C'est à travers la négociation du sens des effets sur le monde et la relation avec les autres qu'on arrive à construire notre identité. Notre identité existe par la négociation de soi qui résulte de notre participation et de la réification de notre expérience de la vie. Le résultat est, en fin de compte, l'aboutissement de notre identité et la raison même de la conscience humaine (Ibid.)

2.1.2 L'identité comme appartenance à la communauté

D'après Wenger, une communauté de pratique est définie en trois dimensions : l'engagement mutuel, une entreprise commune et un répertoire partagé. Afin qu'un sens soit donné à une communauté, les membres doivent renégocier les significations en fonction des nouvelles réalités parmi les membres. Comme stipulé par Wenger, les membres « élargissent, redirigent, excluent, réinterprètent, modifient ou confirment, autrement dit, qui négocient de nouveau, les histoires de signification dont elles font partie » (Wenger, 2005, p.59). De surcroît, pour Wenger, l'identité est un complément

de la participation et de la réification. Dans un contexte où la réification n'est pas présente, notre adhésion à la communauté donne un sens à notre identité (Ibid.). Ce sont les multiples formes de compétences qui mènent à une identité qui ne requiert ni image de soi explicite, ni d'auto-identification à une communauté (Ibid.).

En étant membres d'une communauté de pratique, nous sommes en territoire familier. On a acquis des compétences tout en étant reconnu comme compétent. En étant dans un territoire familier, on arrive à bien communiquer avec les autres. On est en mesure de comprendre la logistique derrière les interactions et les raisons de faire de la communauté. Au fil du temps, les membres de la communauté deviennent suffisamment outillés au point que les dimensions de compétences acquises deviennent des dimensions de l'identité (Ibid.).

Au travers d'une communauté de pratique, il existe plusieurs dimensions de l'identité, entre autres, la mutualité d'engagement des membres d'une même communauté de pratique. Dans une communauté, on apprend de plusieurs façons à s'engager avec les autres membres. Notamment, au travers de nos interactions, on manifeste certaines attentes quant aux façons dont les membres interagissent entre eux. Le rôle de chacun des membres de la communauté joue un rôle important en matière d'engagement par le biais d'interactions entre les membres d'une même communauté. Outre la place qu'un membre occupe dans une communauté, cela dépasse largement la place sociale en allant vers une place identitaire qui est particulièrement prépondérante. Que ce soit dans un contexte relevant d'une communauté de pratique, l'identité occupe une place prenante. Une autre dimension est la responsabilité qu'on accorde à une communauté. Cela nous amène à voir le monde d'une certaine façon qui est propre à la communauté même. C'est par notre engagement envers une certaine communauté qu'on acquiert un regard connexe et donc, allant dans le même sens que les autres membres de la communauté.

Bien que ce ne soit pas le cas pour la majorité des membres, il s'avère néanmoins que cette prise de vue qui est en cohésion avec la communauté contribue à son élaboration par la négociation de sens. C'est par les décisions qui sont prises, les actions qui sont posées, les interprétations qui sont faites, et les valorisations des expériences qu'on remarque cette forme d'appartenance et de symbiose avec la communauté. Puis, une autre dimension porte sur l'engagement dans une communauté, qui permet d'utiliser le répertoire de ladite communauté. Vu l'engagement soutenu dans la communauté, les connaissances à l'égard de l'histoire de la communauté, les actions posées et le langage de la communauté deviennent monnaie courante. Au fil du temps, l'engagement au sein de la communauté fait donc en sorte qu'on fait partie de l'histoire de la communauté, ce qui permet de la raconter avec aisance. En ayant la communauté ancrée en soi, l'identité devient un ensemble de références quant aux souvenirs et aux expériences vécues au sein même de la communauté (Ibid.).

2.1.3 L'identité comme trajectoire d'apprentissage

Wenger souligne que l'identité est mieux soutenue par le jeu de participation et de réification (Ibid.). Pour l'auteur, l'identité est en constante mouvance et ne se façonne pas autour de la personnalité qui est déjà ancrée dans soi. L'identité est constamment en construction et se forge au fil du temps par notre participation au sein d'une communauté. L'identité n'apparaît pas soudainement à un moment précis dans sa vie. À vrai dire, l'identité est en constante évolution et ne cesse de s'imprégner de ce qui est vécu quotidiennement. Donc, l'identité est changeante en plus d'être constamment en renégociation, et ce, tout au long de la vie. De même, l'identité se construit dans les trajectoires en fonction des pratiques ou « paysages de pratiques » qui sont partagées dans la communauté (négociation de sens et réification). La trajectoire a un sens qui est déterminant pour cerner ce qui est essentiel à la construction de notre identité. Le

concept de trajectoire est associé au fait que l'identité est fondamentalement temporelle et en processus continu, vu que le travail identitaire se définit au travers des interactions produites lors des trajectoires qui sont à la fois convergentes et divergentes (Ibid). Pour Wenger, le terme trajectoire est utilisé afin de définir l'identité comme étant « un mouvement incessant, qui a sa propre impulsion en plus d'un réseau d'influences » (Ibid.). Au travers du temps, on construit notre identité, qui est basée sur le chemin que nous avons parcouru au cours de notre vie, soit le passé, le présent et le futur (Ibid.).

Wenger observe plusieurs types de trajectoires dans les communautés de pratique. D'abord, les « trajectoires périphériques » qui signifient que la participation n'est jamais complète en raison de divers facteurs, tout en permettant un accès proximal avec une communauté. Bien que cette trajectoire soit périphérique, la participation au sein de la communauté joue tout de même une part importante dans la construction identitaire. Ensuite, les « trajectoires vers l'intérieur » désignent les néophytes qui se joignent à une communauté, tout en ayant une participation périphérique. L'identité des individus qui font partie de ce type de trajectoires est basée sur les participations futures au sein de la communauté. Au fil de l'engagement de l'individu au sein d'une communauté, vient ensuite la « trajectoire intérieure » qui fait référence au fait que la pratique évolue, et que de nouvelles exigences, de nouvelles générations et des inventions rendent nécessaire la renégociation de l'identité. Les « trajectoires frontières », quant à elles, permettent de favoriser les liens entre les communautés de pratique. C'est en favorisant l'ouverture des frontières des communautés de pratique qu'on permet de construire une identité au travers des diverses communautés. Puis, les « trajectoires vers l'extérieur » font référence au fait que certaines trajectoires permettent de sortir des limites d'une communauté. Dans ce contexte, la construction de l'identité est un cumul de « tout l'apprentissage en cause lors de l'insertion dans une communauté de pratique » (Wenger, 2005, p.173). En étant orienté vers l'extérieur

d'une communauté, on se permet d'élargir le réseau de contacts en entrant en relation avec d'autres. Cela permet aussi de revoir les rapports à soi-même et à la communauté.

2.1.4 L'identité comme noyau de multiappartenance

En tant qu'individus, nous appartenons tous à plusieurs communautés de pratique. Bien que certaines communautés de pratique fassent partie du passé, d'autres font partie du présent. Pour certaines participations dans des communautés de pratique, nous y participons en tant que membres actifs, c'est-à-dire de manière exclusive aux autres. D'autres fois, notre participation est plus périphérique, mais peut s'avérer tout aussi importante dans la construction de notre identité. Certaines communautés de pratiques font partie intégrante de notre identité où elles sont plutôt marginalisées. Peu importe la place qu'occupe la communauté de pratique, chaque communauté qui a pris place dans la vie d'un individu permet de construire l'identité et de la forger en raison des expériences vécues au travers des pratiques.

Pour Wenger, la notion d'identité est composée d'une « expérience de multiappartenance et un travail de conciliation afin de maintenir l'identité à travers les frontières » (Wenger, 2005, p.177). De manière générale, Wenger propose que l'appartenance à une communauté de pratique n'occupe pas la place entière de la constitution de l'identité (Ibid.). Peu importe notre provenance, chaque individu arrive à un endroit avec comme antécédent plusieurs communautés de pratique qui ont forgé son identité au fil de chaque expérience. À titre d'exemple pour le volet de multiappartenance, dans son livre, Wenger utilise l'exemple des employés qui occupent un poste d'agent de réclamation. À ce propos, l'auteur mentionne que l'identité se forge autant dans le milieu de travail qu'à l'extérieur. Cela fait en sorte que les individus sont des êtres à part entière, bien qu'ils puissent partager certaines parties de leur identité avec d'autres. Parfois ce sont des collègues avec qui on partage un

quotidien au bureau, alors qu'à l'extérieur, ceux-ci ont des attachements à d'autres endroits, dont un loisir ou un second emploi par exemple.

Et comme le soulève Wenger, bien que le travail occupe une place prenante pour la plupart des travailleurs de bureau, cette partie de leur vie n'est qu'une partie de leur identité : « nos formes variées de participation n'empruntent pas une trajectoire séquentielle parce que nous ne pouvons pas compartimenter notre identité » (Wenger, 2005, p.177). Outre qu'être employés, les agents de réclamation sont aussi des parents qui quittent les enfants le matin pour se rendre au bureau, pour ensuite revenir à la fin de la journée pour les retrouver à la maison. Au bureau, ces employés parlent de cette vie de famille, qui elle s'ajoute aussi à d'autres sphères de leur vie. Il est possible d'entendre des conversations qui reflètent à la fois les enfants et des éléments qui évoquent la participation dans d'autres communautés de pratique (Ibid.). On pourrait donc dire que ces multiples formes de participation sont des pièces qui s'assemblent pour former l'identité qui nous est propre, soit comme un noyau de multiappartenance (Ibid.).

2.1.5 L'identité comme relation entre le local et le global.

La notion de communauté de pratique joue un rôle marquant sur l'identité collective, et notamment individuelle. On parle à ce moment d'une identité qui se fragmente en deux volets, le local et le global. La dimension qui entoure cette relation entre le local et le global est « de créer une vision plus large du contexte dans lequel la pratique s'insère » (Wenger, 2005, p.180). En posant un regard sur l'ensemble des sphères qui composent l'identité, on touche des questions de non-participation ainsi que de participation, mais aussi d'exclusion et d'inclusion. À travers l'observation de notre identité, cela permet de prendre en compte notre capacité et notre incapacité à façonner les significations qui définissent les communautés auxquelles nous appartenons et nos formes d'appartenance (Ibid.).

Bien que l'identité puisse sembler être de forme individualisée, il s'avère que le concept d'identité sert de pivot entre le social et l'individuel, de sorte que chacun peut être entremêlé l'un à l'autre (Ibid.). Les connexions avec autrui ne font qu'amplifier la multitude de chapeaux portés par l'identité. En effet, on peut considérer que l'individualité fait partie intégrante des communautés de pratique (Ibid.). Il est possible néanmoins de croire que l'identité occupe une place individualisée. Dans ce cas, c'est donc « une dichotomie erronée que de se demander si l'unité d'analyse de l'identité doit être la communauté ou la personne » [Notre traduction] (Ibid.). C'est donc au travers de l'identité collective et individuelle que l'on doit miser afin d'obtenir une constitution mutuelle qui permet de bâtir une identité englobant les multitudes de sphères qui s'y rattachent (Ibid.).

En reprenant les propos de Wenger, il s'avère particulièrement difficile d'établir où la sphère de l'individualité se termine et où commence la sphère collective. Nos relations sociales reflètent notre façon d'être, autant au niveau de nos pratiques, que de nos langues et de nos artefacts. Nous sommes influencés par nos pensées intimes, même si l'on croit qu'elles n'interviennent pas dans notre participation aux communautés sociales. Ce que l'on pense des concepts, des images et la façon dont on perçoit les communautés influencent directement notre relation avec les autres (Ibid.).

Notre identité est façonnée par l'appartenance à une communauté, tout en ayant une identité unique (Ibid.). De ce sens, Wenger suggère de multiples formes identitaires :

- L'identité comme expérience négociée. Il s'agit de la façon dont nous sommes par la manière dont nous nous expérimentons à travers la participation ainsi que par la manière dont nous et les autres nous voient ;
- L'identité comme membre de la communauté. On se définit par ce que l'on connaît et ce que l'on ne connaît pas ;

- L'identité comme parcours d'apprentissage. Nous définissons qui nous sommes, par notre parcours personnel et par où nous allons ;
- L'identité comme lien de multiappartenance. Nous définissons qui nous sommes par nos diverses formes d'appartenance en une seule identité ;
- L'identité comme relation entre le local et le global.

Nous définissons qui nous sommes en négociant des manières locales d'appartenir à des communautés plus larges.

Plusieurs des personnes qui pratiquent la course, dont celles que nous avons rencontrées et interviewées pour ce travail de recherche, appartiennent et participent dans des groupes de coureurs qui correspondent assez étroitement à la définition de la communauté de pratique de Wenger. Nous verrons comment la participation à une activité, la course avec d'autres personnes, contribue à produire les différentes facettes de l'identité énumérées ci-dessus.

Enfin, on observe que dans les communautés de pratique, les engagements sont libres et volontaires de la part des membres. C'est au travers de ces multiples facettes représentatives de l'identité que l'on observe que l'identité et la pratique deviennent un miroir sur l'autre (Ibid.). À ce propos, on peut faire référence à la théorie du soi-miroir développée par Cooley. Le point suivant discutera de cette théorie élaborée par l'un des précurseurs de l'interactionnisme symbolique.

2.2 Le soi-miroir

Pour Charles Horton Cooley (1902), l'un des pères fondateurs de l'interactionnisme symbolique du « soi », l'influence des autres occupe une place magistrale dans notre construction identitaire, donc la façon par laquelle on se comprend et s'identifie

(Cooley cité par Famose et Bertsch, 2009). Le sociologue mentionne « que nous sommes ce que les autres pensent de notre apparence, de notre caractère, de nos faits, de nos gestes » (Ibid., p.60). Cooley a développé la théorie du soi-miroir (*looking-glass self*) avec comme couplet : « Chacun a son miroir qui permet à l'autre de se voir » (Ibid.). Dans cette théorie, on observe le processus de découverte de soi, par le biais du regard des autres. Ce processus de découverte est constitué de trois étapes. D'abord, dans une situation sociale, l'individu s'imagine la façon dont il apparaît dans le regard des autres. En deuxième lieu, l'individu s'imagine la manière dont les autres la perçoivent. La dernière étape consiste en la réponse de l'individu par rapport à ces jugements et les sentiments qui en découlent, ce qui mène à la conception du *self-idea* (Thompson, Hickey et Thompson, 2016).

De ces étapes, Cooley considère que nos sentiments à propos de nous-mêmes sont systématiquement en lien avec l'impression que les autres ont de nous (Ibid.). Tout ce qui forge notre conception de soi, que ce soit physique, psychique, psychologique ou autre, a été construit durant nos interactions avec les autres (Ibid.). Il faut cependant considérer que certaines opinions à notre égard peuvent avoir une plus grande valeur à nos yeux que d'autres, dont celles provenant de notre famille et de nos amis. Néanmoins, il peut arriver qu'on ne soit pas en mesure de bien déterminer ce qui résulte de l'interaction. C'est donc possible qu'on se questionne à la suite d'un fou rire de l'autre lors d'une conversation, et se demander si ce fut un rire moqueur à notre égard ou une réponse à notre blague. En bref, on analyse les situations en lien avec ce que l'on a vécu ultérieurement lors de nos expériences sociales (Ibid.).

D'un second point de vue, Mead (1934) a notamment sa propre conception du soi qui fut forgé par son collègue Charles Horton Cooley et sa théorie du soi-miroir. Mead a une vision généraliste du soi-miroir. À vrai dire, le sociologue conçoit que c'est « l'autrui généralisé » qui provoque le soi-miroir (Mead cité par Famose et Bertsch,

2009). La perception des autres dépasse les individus dans notre entourage. Pour Mead, c'est le groupe social qui a majoritairement un impact sur notre perception de nous-mêmes, soit notre soi-miroir. L'importance qu'on accorde à autrui n'est pas aussi prenante que celle du groupe auquel nous tentons d'appartenir, et du même coup, de se faire valoriser (Ibid.). Pour Cooley, ce sont tous les individus qui peuvent jouer un rôle dans la conception du soi-miroir. On parle notamment de sa famille, ses amis, professeurs, employeurs, collègues, etc. Pour Mead, ce sont les groupes qui vont permettre de confirmer si nous sommes réellement ce que l'on croit être au sein d'une communauté (Ibid.). Nous avons vu au chapitre précédent comment la comparaison aux autres était importante pour les coureurs, notamment par l'entremise des applications spécialisées pour la course et des réseaux sociaux. Cette notion de soi miroir nous semble par conséquent utile pour analyser les rapports que les coureurs entretiennent avec leur soi.

2.3 Construction de soi

La conception de notre identité se fait normalement de pair avec notre façon de vivre. Notre perception du monde est subordonnée à « des significations, des concepts et des modes de discours que nous partageons avec les autres et qui nous permettent de négocier les différences qui peuvent surgir dans les significations et les interprétations » (Bruner cité par Dumora et Boy, 2008). Cette perception du monde pour Bruner est ce qu'il nomme la « psychologie populaire » (Ibid., p.6). La construction de notre identité dépend du monde auquel on appartient. En appartenant aux mêmes groupes, à la fois de coureurs, mais également aux coureurs de fond, on obtient donc collectivement une vision apparentée puisque la construction de notre monde se fait sur la même base. Certes, chaque individu est unique en soi. Toutefois, le rapport à l'autre et envers soi-même permet de construire une identité à la fois

unique, mais qui appartient également à une même culture, ce qui mène à une cohésion culturelle (Ibid.).

L'ère individualiste dans laquelle nous sommes nous plonge dans une quête identitaire qui peut être en constante évolution. La quête identitaire prédomine particulièrement lors de l'adolescence. Toutefois, il s'avère que cette quête peut s'étendre durant tout le parcours d'une vie. On est en mesure de s'affirmer et de consacrer du temps à ce à quoi l'on accorde de l'importance. De cela découle notre projection identitaire aux autres, ce qui conduit à la formation d'engagement social (Pronovost, 2005). L'impact que l'identité a aujourd'hui est complexe et demande une analyse approfondie sur le sujet. C'est en ce sens que cette recherche s'applique à comprendre comment l'identité d'un coureur joue un rôle au sein de la communauté et en quoi elle consiste exactement. Par communauté, on entend un groupe social qui partage des intérêts similaires et qui influence également leur identité (Price et Haydock, 2019). Un regroupement d'individus mène à une identité sociale, et même collective. La notion d'identité est un tournant au sein des relations sociales (Baudry et Juchs, 2007).

D'ailleurs, la pratique d'activité ludomotrice, soit toutes activités qui mettent de front la motricité, a une composante importante pour le façonnage identitaire. La construction identitaire par une activité ludomotrice a pour objectif d'« envisager avant tout le processus dynamique par lequel le pratiquant se construit et se reconnaît comme tel, dans son rapport au monde et aux autres, au fil de ses expériences et interactions » (Level et coll., 2010).

2.4 Intentionnalité collective — « *We-Intention* »

D'après Tuomela et Miller (1988), il y a trois concepts d'intention (intention commune, collective ou partagée) (Tuomela et Miller cité par Fiset, 2003). En premier lieu, il

est question de l'usage adverbial, soit lorsqu'on agit intentionnellement par l'acte d'une simple action. En second lieu, il s'agit de l'usage substantiel, soit avoir l'intention d'agir, ce qui place l'intention comme un état psychique. Le dernier concept est lorsqu'on agit avec une intention (Ibid.). Le regroupement des intentions communes, collectives et partagées résulte en une *We-Intention* d'actions collectives (Ibid.). C'est Wilfred Sellars (1974), un philosophe américain, qui a développé le concept de *We-Intention* (Sellars cité par Fissette, 2003). Pour ce philosophe, la *We-Intention* est « une intention collective qui serait aux actions collectives ce que le *I-Intention* est aux actions individuelles » (Ibid., p.355).

D'un point de vue collectif, la *We-Intention* est bienfaisante dans notre société puisqu'elle favorise l'engagement de tous vers une même cause. Prenons l'exemple des élections, ou même d'un mariage, qui requiert l'avènement de l'idée, mais également la communion de plusieurs individus. Ce rassemblement d'individus porte sur une intention commune dont découle systématiquement une action collective (Ibid.). Par action collective, il ne s'agit pas de simplement faire sa part dans une mission collective, mais bien d'avoir une intention commune partagée par l'ensemble des membres d'un même groupe (Ibid.). En somme, une *We-Intention* regroupe ceux ayant un objectif commun, collectif ou même partagé (Ibid.). « *Does the we-experience, the experience of being part of a we, presuppose, precede, preserve or abolish the difference between self- and other-experience?* » (Zahavi, 2016, p.1) L'influence des autres vient systématiquement jouer un rôle sur notre conception d'une expérience. Cela dit, les décisions personnelles ne sont pas toujours en phase avec celles du groupe.

Bien qu'il soit possible, en tant que communauté, de partager une *We-Intention*, de s'avère toutefois que les décisions personnelles peuvent s'avérer à la fois intentionnel qu'irrationnel (Fissette, 2003). À cet égard, Donald Davidson soulève deux types de

jugements d'évaluation quant à nos actions. Bien qu'il puisse y avoir un grand nombre de facteurs en corrélation avec notre prise de décision, nous sommes malgré tout sous l'emprise de nos actions. En premier lieu, il s'agit des jugements conditionnels (*prima facie*) (Ibid.). Ce type de jugement fait référence à Kant et à sa théorie de l'impératif catégorique (Ibid.) Ce type de jugement est associé à une obligation, dans le sens où il y a un devoir d'agir, sans prendre en considération le désir de poser l'action (Ibid.). En second lieu, on parle des jugements inconditionnels (*all-out*) (Ibid.). Ces jugements sont ceux que l'on considère comme volontaire. En employant des expressions comme ; « toutes choses bien considérées », « a est meilleur que b », on peut explorer les efforts qui ont été déployés afin de faire le choix final, soit celui qui a été consciencieusement réfléchi (Ibid.). En somme, l'ensemble de nos actes peuvent être représentés par des concepts intentionnels. Ils peuvent également être issus d'un *modus vivendi* ou pour parvenir à ces fins ce qui résulte en une action de rigueur dans le cas d'une situation précise (Ibid.).

La pratique de la course à pied est un sport qui peut autant s'exercer en groupe ou encore de façon individuelle. Bien que la pratique se fasse parfois en groupe, la course à pied demeure un sport qui est vécu par soi et seulement soi. Notre subconscient exerce une intention sur le choix de nos décisions. Or, précise Sartre, l'analyse de ces structures ressortit à une théorie de l'intentionnalité, et toute action est à concevoir comme un comportement intentionnel. C'est en partant de cette caractérisation de l'agir que Sartre définira la liberté comme « autonomie de choix » (Fisette, 2003). Nous sommes donc en pleine conscience de nos choix d'actions. Il est primordial que l'ensemble des acteurs d'un même groupe participe activement à la finalité d'un projet commun afin que l'ensemble des membres partagent la même *We-Intention*. Lorsque tous les acteurs d'un même groupe ont une intention commune, Tuomela soulève la possibilité de les caractériser comme étant membres d'une équipe qui a pour but de « faire sa part dans la promotion du but visé » (Fisette, 2003, p.357). Dans la mesure

où il y a une intention conjointe, il est salubre d'avoir confiance en la volonté de l'autre à l'égard de leur intention commune. Les convictions de vouloir poser l'action de l'un ou l'autre des acteurs sont un point de mire qui permettra d'atteindre l'aspiration visée (Ibid.). De ce point de vue, nous verrons que l'influence des autres est importante pour les coureurs, autant pour se fixer des objectifs que pour les atteindre collectivement.

2.5 La notion de sous-culture

Avant d'approfondir sur la notion de sous-culture, il s'avère pertinent de définir la culture de prime abord.

La culture comme étant un ensemble lié de manières de penser, de sentir et d'agir plus ou moins formalisées qui, étant apprises et partagées par une pluralité de personnes, servent, d'une manière à la fois objective et symbolique, à constituer ces personnes en une collectivité particulière et distincte. L'explication de cette définition va nous permettre de mettre en lumière les caractéristiques principales qu'anthropologues et sociologues s'entendent pour reconnaître à la culture. (Rocher, 1995, p.15)

La culture fait de nous des humains qui parviennent à communiquer par les langues, à avoir une conscience globale et des aptitudes permettant de penser et raisonner (Giddens, 2005, cité par Itulua-Abumere, 2013). En tant que société, il se crée un système comportant de multiples relations, ce qui permet de relier tous les membres d'une même société. Les liens unissant les membres et leur mode de vie font en sorte que la culture ne pourrait exister sans société. C'est par la force des systèmes d'interrelations que les membres d'un même groupe forgent le concept de culture.

La culture est un vecteur important dans la pérennisation des valeurs et des normes d'une société. La culture permet aussi d'offrir de multiples opportunités menant à l'amélioration et au changement.

Culture plays an important role in perpetuating the values and norms of a society; however it also offers significant opportunities for resourcefulness and change. Subcultures and countercultures groups which largely discard the widespread values and norms of society can promote views which show alternatives to the leading culture. Social movements or groups of people sharing common lifestyles are powerful forces of change within societies. In this way subcultures allow freedom for people to express and act on their opinions, hopes and beliefs. (Giddens, 2005, cité par Itulua-Abumere, 2013)

On y recense plusieurs éléments qui font partie d'une culture. D'abord, les symboles sont ceux illustrés qui représentent une signification particulière qui est facilement reconnaissable par ceux qui partagent la même culture (Lawley, 1994, cité par Itulua-Abumere, 2013). Selon la lecture de Swartz par Itulua-Abumere, (2013), le langage est aussi une forme de symboles qui permettent aux individus de communiquer. Les valeurs, elles, sont un aspect culturellement important qui est défini par les grandes lignes directrices de la vie sociale (Griswold, 2004, cité par Itulua-Abumere, 2013). Ensuite, les croyances sont des éléments, dont des concepts, que des gens d'une certaine culture considèrent comme étant vrais (Swidler, 1986, cité par Itulua-Abumere, 2013). Puis, les normes sont particulièrement vectrices de la façon qu'un certain groupe souhaite orienter les conduites de ses membres. Pour Corchia (2010), il existe deux types de normes, soit les mœurs et les coutumes. Les mœurs sont des pratiques sociales qui reflètent la normativité morale d'une société. Dans un même ordre d'idée, les coutumes sont, quant à elles, des normes associées à des interactions routinières et occasionnelles (Corchia, 2010, cité par Itulua-Abumere, 2013).

Afin qu'un groupe d'individus soit considéré comme étant distinct, il est essentiel qu'un autre groupe existe afin de pouvoir comparer les deux (Dowd et Dowd, 2003). Il est aussi possible d'être vu comme un groupe à l'écart d'un autre, tout en ayant encore un mode de vie similaire. Pour Dowd et Dowd (2003), lorsqu'on considère un groupe comme étant à l'écart, on évoque dans ce cas une sous-culture. Les sous-cultures sont

normalement vues comme étant passives et sont simplement vues comme mises à l'écart des autres groupes.

Gordon (1947) se prononce aussi sur la notion de sous-culture et la définit comme suit :

Un concept utilisé pour désigner une subdivision d'une culture nationale, composée d'une combinaison de situations sociales factorielles telles que le statut de classe, l'origine ethnique, la résidence régionale et rurale ou urbaine, et l'appartenance religieuse, mais formant en leur combinaison une unité de fonctionnement qui a un impact intégré sur l'individu participant. [Traduction libre] (Gordon, 1947, p.40).

En conséquence de son côté passif, la sous-culture ne parvient pas à remettre en question les croyances et les pratiques courantes de la société.

En plus de la sous-culture, il est aussi intéressant d'intégrer la définition de la contre-culture afin d'établir les termes distinctifs entre les deux.

A sub- culture that challenges the accepted norms and values of the larger society and establishes an alternative life-style" while recognizing at the same time that subcultures may well accept "certain beliefs, values, or norms that set them apart from that culture. (Kornblum cité par Dowd et Dowd, 2003, p. 23)

Les groupes de contre-cultures rejettent en grande partie les valeurs et les normes de la société. En étant dans un mouvement de contestation, ces groupes valorisent des points de vue alternatifs à la culture dominante de la société (Itulua-Abumere, 2013). La contre-culture est perçue comme défiante (Ibid.).

Ken Roberts (1999) a souligné que ce ne sont pas tous les individus qui ont tendance à se sentir attachés à des communautés (Roberts cité par Veal, 2001). Roberts a observé

que ce sont particulièrement les jeunes qui évoquent une non-appartenance à une communauté. Pour ce groupe, il s'agit plutôt d'une façon ordinaire d'être, sans nécessairement y avoir d'attache qui se relie à l'identité (Ibid). Roberts fait aussi référence à la classe sociale comme déterminant dans les différentes communautés de loisir.

The main differences in leisure behaviour are still by social class, age and sex. The principal conclusions from conventional leisure research are still proving robust. Sex, age and socio-economic status continue to be related to clear leisure differences; clearer than the differences between intra-class lifestyle groups that have been identified in existing research. (Roberts cité par Veal, 2001, p.365)

Les différentes sous-cultures rejoignent des groupes d'individus ayant des caractéristiques sociodémographiques similaires, ce qui relève, d'une certaine façon, les moyens d'agir qui leur sont propres (Ibid.). Pour Rojek, la vaste majorité des loisirs populaires se sont ancrés dans un prisme de la culture, ce qui permet de se distancier du concept de l'analyse de classe (Ibid.). Pour l'auteur, la culture et les cultures sont interreliées. « *Human culture did not begin with the need to work, it began with language, dancing, laughing, acting, mimicking, ritual and a variety of play forms* » (Rojek cité par Veal, 2001, p. 367). Bien que Rojek perçoit la culture sous un angle ludique, il considère néanmoins la culture comme étant une forme de performance, c'est-à-dire qui force les individus à s'approprier les règles de comportements, peu importe le contexte social dans lequel ceux-ci se trouvent : « *work-performance disciplines carry over into our nonwork emotional relations and leisure activity... We perform in our leisure, just as we do in our work* » (Rojek cité par Veal, 2001, p. 367). Dans chaque communauté, que ce soit dans un groupe de travail ou de loisir, on retrouve plusieurs éléments associés à la performance. Entre autres, on peut faire une allusion au style vestimentaire, à la coiffure, aux goûts musicaux, etc. Ces éléments en lien avec la performance peuvent être difficilement ou facilement observables d'un

point de vue extérieur. À vrai dire, que ces règles de performance soient perceptibles ou non, celles-ci peuvent s'avérer bien ancrées et fortes au sein de la communauté (Ibid.).

CHAPITRE III

MÉTHODOLOGIE

Au cours de ce chapitre, il sera question des méthodologies qui ont été utilisées dans le cadre de cette recherche. D'abord, je présenterai la stratégie générale de recherche qui est de nature qualitative ethnographique. Ensuite, je vais aborder les entrevues comme méthode de collecte des données et le processus de sélection des participants choisis dans le cadre de cette étude. Enfin, je vais présenter les dimensions éthiques de cette recherche étant donné que cette recherche a eu recours à des entrevues avec des coureurs.

« To ensure a strong research design, researchers must choose a research paradigm that is congruent with their beliefs about the nature of reality. Consciously subjecting such beliefs to an ontological interrogation in the first instance will illuminate the epistemological and methodological possibilities that are available. »
(Mills, Bonner et Francis, 2006, p. 26)

3.1 Type d'approche - Méthodologie qualitative

Dans le cadre de cette recherche, une méthodologie de recherche qualitative a été utilisée dans l'objectif d'« étudier les phénomènes humains dans une ouverture optimale à la découverte de ce qui n'est pas encore connu, une ouverture à la différence, à l'altérité » (Guillemette, Luckerhoff, Plouffe et Fall, 2021, p.12). Encore aujourd'hui, il peut s'avérer ardu de bien définir en quoi consiste la recherche qualitative. Plusieurs définitions sont différentes et parfois même contradictoires, ce qui ne permet pas de bien définir la recherche qualitative (Ibid.).

Pour bien comprendre les bases de la recherche qualitative, revenons à l'origine de cette méthodologie. Dans un désir de revendication des précédentes méthodes de recherche scientifique en sciences humaines et sociales, des sociologues ont eu le désir de reprendre les approches des anthropologues en souhaitant « eux aussi étudier des groupes ou des phénomènes humains qui se trouvaient “en dehors” du fonctionnement normal de la société américaine ou des sociétés occidentales » (Ibid., p.12). C'est lors de la première moitié du XXe siècle que des sociologues américains ont attribué à leurs recherches l'adjectif *qualitative* (Chapoulie cité par Guillemette, Luckerhoff, Plouffe et Fall, 2021). L'attrait de cette forme de recherche qualitative provient en partie de l'ouverture optimale afin d'expliquer ce qui est observé (Ibid.).

3.2 Les outils de collecte de données

3.2.1 L'ethnographie

« *Ethnography is the art and science of describing a group or culture.* »
(Fetterman, 1989, p.11)

L'ethnographie a été formalisée au début du XXe siècle par l'anthropologue Bronislaw Malinowski (1884-1942). L'étymologie de ce mot signifie « l'écriture des peuples ». Le terme « ethnographie » provient du préfixe issu du grec « ethnos », signifiant entre autres le peuple, la famille et la tribu (Parent et Sabourin, 2017). L'ethnographie est couramment utilisée par des chercheurs en sciences sociales qui désirent comprendre et analyser en profondeur une microsociologie (Ibid.). Comme le mentionnent Parent et Sabourin (2017), « l'ethnographie procède généralement de plusieurs démarches de terrain, de multiples rencontres et de séjours plus ou moins prolongés avec les personnes et les groupes sociaux étudiés » (Ibid.). Afin de mener une recherche ethnographique, le chercheur doit s'engager dans un travail de longue durée afin de s'insérer dans un milieu (Ibid.). Ainsi, on parvient à obtenir des témoignages fidèles à

la réalité du milieu, et de comprendre en profondeur le vécu humain. L'ethnographie s'est avérée une démarche utile et fructueuse en anthropologie pour étudier les sociétés autres qu'occidentales :

L'ethnographie étudie, elle aussi, les « autres » cultures, tout en prenant soin de ne pas imposer ses propres façons de penser et en s'ouvrant le plus possible à la spécificité de l'autre avec le plus d'objectivité possible, comme un témoin qui se préoccupe de rapporter fidèlement ce qu'il a observé, tout en sachant qu'il n'est pas celui qui vit le phénomène. (Guillemette, Luckerhoff, Plouffe et Fall, 2021, p.13)

L'ethnographie a comme objectif de pénétrer à l'intérieur de la manière dont les groupes de personnes étudiées voient le monde. En ne se basant pas uniquement sur les entrevues, l'ethnographie permet d'observer et de produire des comptes rendus complets sur les différents phénomènes, dont les comportements, les interactions et les croyances (Thompson, Hickey et Thompson, 2016).

Si ce travail n'utilise pas l'écriture ethnographique comme mode de présentation des données, cette méthode a quand même exercé une influence importante sur ma compréhension de ce phénomène. Comme mentionné précédemment, je suis moi-même une coureuse. Je cours depuis dix ans. J'ai effectué mon premier marathon en 2017. Puis, alors que j'effectuais ma scolarité de maîtrise, je me suis entraînée pour une course de sentier de 80 km que j'ai complétée en août 2019. En soi, cette expérience m'a véritablement mise au cœur de ce sujet de recherche et j'en ai alors expérimenté tous les aspects. Je m'entraînais alors avec les membres d'un club de course situé dans les Laurentides.

Pour ma collecte de données, j'aurais souhaité adopter une approche ethnographique. Mais la pandémie de Covid19 est venue contrecarrer ce projet à partir du printemps 2020. En effet, toutes les épreuves de course prévues dans les mois suivants ont été annulées. Par conséquent, je n'ai pas pu réaliser d'observations ethnographiques

durant la période de collecte de données de ce mémoire. Cependant, je n'ai pas arrêté de courir pour autant. Et comme je l'ai mentionné, je cours et m'entraîne avec les membres d'un club de course que je connais bien. C'est d'ailleurs à travers ce club que des personnes ayant participé aux entretiens ont été recrutées. Bref, j'ai partagé, vécu et expérimenté moi-même la plupart des situations, émotions et sensations que les personnes m'ont expliquées en entretien et qui sont analysées au chapitre quatre. Par conséquent, si je n'utilise pas l'écriture ethnographique dans ma présentation des données, toutes ces expériences de course ont influencé la compréhension que j'ai développée de cette activité et de ce groupe de personnes. C'est en ce sens que l'ethnographie constitue quand même l'un des piliers méthodologiques de ce mémoire. L'autre pilier, lui, est composé des entretiens semi-dirigés qui ont servi d'opportunité pour développer mon positionnement épistémologique et la légitimité de ma démarche.

3.2.2 L'entretien semi-dirigé

Pour collecter mes données de recherche, j'ai fait des entretiens auprès de coureurs afin de répondre aux questionnements de ma recherche. L'utilisation de l'entretien semi-dirigé a permis « un rapport plus individualisé et profond avec la personne, grâce à l'entretien, que le sociologue tente de s'imprégner du sens que les acteurs donnent à leur pratique » (Diaz, 2005). De ces entretiens, j'ai pu obtenir des informations précises permettant une meilleure recherche du groupe étudié. Considérant qu'il existe plusieurs types de coureurs, il fut pertinent de faire des entretiens auprès de différentes catégories afin de recueillir des données qui permettent de définir chaque type d'acteurs représentés (Ibid.). Notamment, dans le but de récolter suffisamment de données au cours des entretiens, j'ai eu recours à neuf entretiens semi-dirigés, comptant cinq femmes et quatre hommes (voir annexe A).

Bien que ces coureurs partagent un même univers, il s'avère pertinent de discuter avec plusieurs coureurs pour dégager des informations puisque chaque coureur est unique

en soi, ce qui rend le contexte de cette recherche particulièrement attrayant. Certains se verront attirés par le fait de courir seul, d'autres verront le fait de courir seul comme une hantise.

Afin de comprendre la réalité de chacun des coureurs interviewés, j'ai posé des questions très globales et plus spécifiques entourant leur pratique sportive. D'abord, j'ai discuté des éléments de base, tels que les motivations principales poussant les coureurs à exercer ce sport. De cet aperçu global, la personne interviewée pouvait discuter de son histoire la menant à pratiquer ce sport, mais également de ce que la course lui apporte au quotidien. À la suite de cette question, j'ai soulevé des questions plus spécifiques concernant l'entraînement, comme la fréquence, la planification et l'endroit de pratique. Ensuite, j'ai enchaîné avec les obstacles qui peuvent brimer la motivation ou, au contraire, devenir nocifs et/ou maladifs par un surentraînement. On procédait ensuite vers les croyances comme les éléments jugés indispensables durant une course et les opinions diverses portant sur les bénéfices et les dangers de la course à pied. Enfin, j'ai discuté de l'importance du soutien et de l'appui lors de la participation à des événements, mais également dans la routine quotidienne. Dans cette section de l'entretien, j'aborde autant l'importance du support que la conciliation avec le travail, la famille et l'ensemble des autres obligations. Cette section se poursuit avec des questions à l'égard de la communauté et de la collectivité.

Les questions ont pour but de comprendre l'importance que le sport prend chez le coureur. Comme j'en discuterai plus loin dans l'analyse des résultats, certains coureurs verront la course comme étant un sport ludique, tandis que d'autres pratiquent la course pour des raisons de dépassement de soi et des autres. D'ailleurs, la communauté de course et l'aspect identitaire sont des éléments discutés dans cette section. Puis, la dernière section porte sur les attentes du coureur. Le but est de cerner les objectifs et les limites des coureurs interviewés. Enfin, l'objectif des entrevues était de collecter

des données permettant de répondre à notre questionnement de recherche qui consiste à comprendre ce qui compose et caractérise la sous-culture du monde de la course.

3.2.3 Le questionnaire

Outil familier dans la recherche sociale, le questionnaire est utilisé afin de saisir le langage et la terminologie des participants. Tout comme l'entrevue semi-dirigée, le questionnaire consiste en une série de questions ouvertes et fermées permettant de répondre aux questionnements de recherche. Le nombre de participants rejoints peut-être grandement augmenter vu la portée et l'accessibilité d'un questionnaire en ligne. De plus, l'envoi du questionnaire en ligne permet d'obtenir un plus large éventail de réponses, lorsque les questions posées sont ouvertes. Cela permet donc d'accéder à des données allant d'un point de vue, des expériences, des pratiques de créations de sens et bien plus encore (Braun, Clarke, Boulton, Davey et McEvoy, 2021).

D'emblée, la présentation du projet a été bien accueillie. En l'espace de trois heures, j'ai reçu plus de 151 messages de membres désirant participer à ma recherche. Vu le nombre élevé de participants intéressés, j'ai enlevé les publications sur les deux groupes. J'ai sélectionné les premiers ayant répondu à mon annonce. Si les participants répondaient adéquatement aux exigences du projet, j'ai poursuivi les démarches en leur transmettant la lettre d'information ainsi que le formulaire de consentement. Ensuite, une fois le formulaire de consentement retourné, le questionnaire a été envoyé. Au total, le questionnaire a été envoyé et rempli par courriel auprès de 16 répondants, comportant dix hommes et six femmes. Le nombre de répondants retenus pour cette recherche a été sélectionné en fonction du temps disponible à l'analyse des résultats. Ce questionnaire était composé de quatre questions (voir annexe B). La première vise à comprendre la source de motivation associée à la pratique de la course à pied. La deuxième est de savoir si la participation à une épreuve de course à pied exerce une influence sur l'identité. La troisième est de comprendre la signification de la

compétition avec soi-même et la possibilité de tester ses propres compétences. Puis, la dernière est de comprendre les implications relatives à l'exposition de son corps à une épreuve de longue distance et ses limites.

3.3 Critères de sélection des participants et modalités de recrutement

Dans le cas de cette étude, j'ai établi des critères de sélection permettant de rejoindre des individus qui correspondent à la recherche. D'abord, les participants devaient déjà avoir parcouru une longue distance en course à pied, en plus de se considérer comme un coureur. Si d'emblée, les participants avaient un intérêt à partager leur expérience comme coureurs, cela était considéré comme indispensable. Outre ce fait d'être des coureurs de longue distance, les critères de sélection ne furent aucunement restrictifs. Aucune restriction à l'égard du genre ne fut considérée.

Les critères de sélection étaient les suivants :

- Être un adulte (18 ans et +) ;
- Avoir couru une longue distance, soit un minimum d'un demi-marathon;
- Courir sur une base régulière, soit plus de 2 fois par semaine en moyenne.

3.3.1 Le recrutement et la sélection des participant(e)s

Dans le cadre du recrutement des participantes pour les entrevues semi-dirigées, j'ai d'abord sollicité mon entourage, soit des coureurs participant activement au même club de course à pied que moi. Provenant de ce club, huit coureurs ont participé aux entrevues semi-dirigées. La neuvième personne ayant participé aux entrevues semi-dirigées est un coureur rencontré lors d'une course officielle. Tous les participants ont été informés des détails spécifiques associés à la recherche une semaine avant l'entrevue. Je leur ai d'ailleurs fait parvenir la lettre d'information ainsi que le formulaire de consentement à ce moment. Je me suis assurée d'avoir la copie signée

du formulaire de consentement avant le début de l'entrevue. Les entrevues ont été menées en avril, mai et juin 2020.

Dans le cadre du questionnaire, la procédure de recrutement s'est faite par le biais de groupes Facebook. J'ai tout d'abord effectué la recherche de groupes Facebook regroupant des communautés de coureurs au Québec. Puisque la communauté de course à pied est grandissante au Québec, je n'ai rencontré aucune difficulté à trouver des groupes satisfaisant les exigences pour ma collecte de données. À cet effet, j'ai considéré deux groupes pour lesquels la pertinence de sonder les membres semblait appropriée afin de collecter des données bienséantes. Tout d'abord, le premier groupe est « Course de Trail Québec » dans lequel on retrouve plus de douze mille abonnés en date d'avril 2022. Ce groupe a pour objectif de discuter des courses en sentier, des événements officiels de course en sentier, ainsi que des équipements pour pouvoir pratiquer ce sport. Le second groupe est « Le Grand Écart — Jasons ! », qui regroupe une communauté de coureurs qui suivent, de près ou de loin, le balado de Jean-Philippe Wauthier, portant principalement sur la course à pied et tout ce qui entoure la science, l'entraînement, la nutrition, le sommeil, etc. Ce groupe a plus de huit mille membres en date d'avril 2022.

Puisque ces deux groupes s'avèrent pertinents dans le cadre de ma recherche, j'ai écrit un résumé de mon projet et des explications entourant la collecte de données. La sollicitation des participants s'est faite directement dans ces groupes. J'ai priorisé ceux qui m'ont contactée en premier. Je suis ensuite entrée en contact avec eux pour leur expliquer plus précisément en quoi consiste la recherche. Une fois l'intérêt confirmé, j'ai validé à ce que le participant eut répondu aux critères d'admissibilité. Si tout était conforme aux exigences, je leur ai envoyé la lettre d'information ainsi que le formulaire de consentement. Une fois que les participants ont pris connaissance du projet et qu'ils

m'ont retourné la copie signée, j'ai pu leur transmettre le questionnaire. Les questionnaires ont été remplis en août 2020.

3.3.2 Brève description de l'échantillon

Les participants à cette étude consistent en des individus qui pratiquent la course à pied. Les participants sélectionnés pratiquent la course à pied régulièrement, sans être qualifiés de professionnels. Ayant moi-même couru longtemps avec les membres du *Club de course Le Sommet*, j'ai créé avec certains coureurs des liens qui se sont développés de course en course. À cet effet, certains amis coureurs ont décidé de prendre part à ma recherche, ce qui fait en sorte que certains des participants ayant participé au projet sont des membres du *Club de course Le Sommet*.

Dans le cadre de cette étude, on y compte cinq femmes et quatre hommes pour les neuf entrevues semi-dirigées. J'ai fait quatre entrevues en présentiel, trois entrevues par vidéoconférence, puis deux par téléphone. Les entretiens ont duré en majorité 58 minutes. Toutefois, trois entrevues ont pris la forme de conversations ouvertes et se sont étendues sur plus de 1 h 30.

Pour ce qui est du questionnaire, dix hommes et six femmes ont participé, pour un total de seize participants. J'ai d'abord envoyé les questions aux premiers participants ayant répondu à la suite de mon annonce de recrutement sur les groupes « Course de Trail Québec » et « Le Grand Écart — Jasons ! ». Tout comme l'entrevue semi-dirigée, le questionnaire a été rempli de façon anonyme et confidentielle.

Les coureurs qui ont pris part aux entrevues et qui ont répondu au questionnaire entrent tous dans la catégorie des coureurs sérieux, au sens où ce sont 15 coureurs qui ont déjà pris part à des courses de la distance d'un marathon (42,195 kilomètres), et 10 d'entre

eux sont des coureurs qui ont participé à des courses d'ultramarathon (plus de 42,195 kilomètres).

3.3.3 La pertinence de notre échantillon

À travers cet échantillon, nous avons été en mesure de collecter plusieurs informations sur différents aspects de la pratique de la course à pied. Les informations collectées sont évidemment tributaires des questions que j'ai posées. J'ai néanmoins cherché à avoir une perspective assez large et englobante, comme le montrera l'analyse des résultats. Entre autres, plusieurs des réponses obtenues convergent vers des résultats concordants. Je crois ainsi avoir réussi à peindre un portrait assez complet concernant un certain nombre d'aspects importants de ce qui compose la sous-culture de la course.

3.4 L'analyse et le codage des données

À la suite de la collecte des données recueillies, j'ai retranscrit l'ensemble des entrevues semi-dirigées afin de mettre l'ensemble des transcriptions sur Word. Bien que mon intention première fût d'avoir recours au logiciel Nvivo, qui sert à analyser des données qualitatives, j'ai toutefois opté pour un codage manuel pour sa simplicité, mais également pour le codage directement dans les documents de transcription.

À la suite des transcriptions des verbatims, je me suis affairée à découper mes entrevues « en unités de sens, et à coder ces unités de sens » (Ayache et Dumez, 2011, p.35). Pour ce faire, j'ai d'abord réuni mes contenus d'entrevues par question. Ensuite, au sein de chaque question, j'ai cherché à regrouper les réponses similaires ensemble. Ceci a conduit à l'émergence de nouvelles sous-catégories de thèmes pour chaque question. J'ai procédé ensuite de la même manière pour chaque question. Sur la base de ces sous-thèmes, j'ai regroupé tous les éléments d'informations pertinentes ensemble. Enfin, j'ai

cherché à présenter ces informations de la manière la plus logique possible, selon la structure utilisée dans le chapitre quatre. Pour chaque élément d'information présentée, j'ai cherché à sélectionner différents extraits permettant à la fois d'appuyer mes analyses, mais aussi d'illustrer et d'enrichir mes explications. Les principaux thèmes que j'ai dégagés de cette analyse sont les motivations à courir, le rapport au corps, le rapport aux autres et la construction de son identité. Dans cette analyse, différents sous-thèmes ont émergé, dont la dichotomie entre le corps et l'esprit, les limites, les bienfaits et les troubles de santé mentale et physique et puis la course en solitaire.

3.5 Les considérations éthiques

La recherche menée dans le cadre de cette étude requiert la participation directe de sujets humains, ce qui nécessite une demande d'approbation éthique avec le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants impliquant des êtres humains de l'Université du Québec à Montréal (CERPE). Une approbation éthique du CERPE a donc été obtenue pour cette recherche.

Lors de la demande éthique, il est nécessaire de ratifier tous les éléments problématiques au niveau éthique. Bien que les questions soient axées sur les comportements des coureurs, certaines questions peuvent susciter des réactions émotives, soit en raison d'un événement marquant par exemple. Il peut être complexe de prévoir comment les répondants vont réagir aux questions. Il y a toutefois plusieurs raisons qui peuvent amener les gens à se lancer dans la pratique de la course à pied. Le sujet est délicat lorsque les raisons motivationnelles sont en lien avec des problèmes de santé, dont à la suite d'un cancer, d'une dépression ou encore de problèmes de santé mentale, dont l'anorexie, la boulimie et l'orthorexie. Il est commun de voir des individus se lancer dans la pratique d'un exercice physique comme la course à pied afin d'augmenter la dépense énergétique pour maintenir un certain poids. Dans certains

cas, la pratique de l'exercice peut s'avérer excessive et même nocive pour l'individu. Il est donc délicat de ne pas amener les répondants dans des moments ou des aspects douloureux ou problématiques de leur vie.

Sachant maintenant en quoi cette recherche peut s'avérer problématique chez certains participants, j'ai suivi une formation afin d'obtenir le certificat d'accomplissement de la formation du groupe en éthique de la recherche. Le certificat d'accomplissement a été obtenu le 28 janvier 2020 (voir annexe C). Par la suite, j'ai pu poursuivre la demande auprès du CERPE. J'ai obtenu le certificat d'approbation le 9 avril 2020 (voir annexe D).

Une fois le certificat éthique obtenu, j'ai pu commencer le recrutement des participants. J'ai d'abord contacté les membres du *Club de course Le Sommet* pour connaître leur intention de participer. Pour ce qui est du recrutement sur les groupes Facebook, j'ai demandé l'accord des administrateurs afin d'annoncer ma recherche sur les groupes. Les administrateurs des deux groupes, « Course de Trail Québec » et « Le Grand Écart — Jasons ! », m'ont autorisé à publier mon avis de recrutement et de communiquer avec les membres.

Une fois les participants recrutés, je me suis assurée de respecter les exigences à suivre par le CERPE. Pour ce faire, j'ai informé les participants du sujet de l'étude et je leur ai fait signer un formulaire de consentement au préalable des entrevues semi-dirigées ainsi qu'à ceux ayant rempli le questionnaire. De cette façon, les participants étaient en mesure de s'assurer des critères de la recherche tout en acceptant les responsabilités qui s'en suivent. Les répondants ont été avisés dès le début que l'entrevue sera anonyme, confidentielle et que les données recueillies serviront uniquement dans le cadre de cette recherche. Considérant qu'il est nécessaire que les répondants soient en accord avec la participation à cette recherche, j'ai invité les participants à lire la lettre

d'information où toutes les informations et tous les risques associés à cette étude sont indiqués. Étant donné les répercussions possibles, j'ai également fourni une liste de ressources par région pour de l'aide avec les troubles alimentaires ainsi que les troubles de santé mentale.

Une fois les données recueillies, je me suis assurée que la confidentialité fut préservée et qu'aucune information ne permet d'identifier les participants lors de la retranscription des entrevues. Entre autres, j'ai conservé tous les documents associés à cette recherche ainsi que le matériel dans un endroit sous clé.

3.6 Limites méthodologiques

Considérant que les entrevues ont été faites durant la pandémie de Covid19, il s'est avéré plutôt contraignant de rejoindre des coureurs pour faire une entrevue en face à face. J'ai donc dû faire les entrevues manquantes par téléphone et par visioconférence. Toutefois, la cohésion semble moins se faire lors d'une rencontre virtuelle, ce qui change malheureusement le résultat des données recueillies. Pour avoir fait autant des entrevues en personne que des entrevues à distance, j'ai constaté que la profondeur de la conversation n'est pas la même dans les deux contextes. Lors des entrevues en personne, il est possible de se sentir davantage à l'aise. En effet, la proximité peut permettre le développement d'une relation, surtout lorsqu'il s'agit d'une rencontre avec une personne étrangère et dont le sujet de discussion porte sur un intérêt commun. Pour la majorité des entrevues qui ont été faites en personne, la durée fut le double du temps calculé initialement. Le répondant semblait se laisser porter dans la conversation en bifurquant de temps en temps sur d'autres aspects entourant la course à pied, qui ne sont pas préalablement mentionnés dans le questionnaire. Également, par manque de temps dans la réalisation de mes entrevues et la transcription, je me suis restreinte à un certain nombre d'entrevues qui m'ont limitée dans ma collecte de données.

CHAPITRE IV

ANALYSE THÉMATIQUE

Dans ce chapitre, je présente l'analyse des résultats provenant des entrevues semi-dirigées réalisées avec neuf coureurs, et des réponses provenant d'un questionnaire ouvert que seize coureurs ont rempli et m'ont retourné par courriel. Pour cette analyse, quatre principaux thèmes ont émergé : les motivations à courir, le rapport au corps (douleur et limites), le rapport aux autres et la construction de son identité. Au cours de cette analyse, l'objectif est de comprendre certaines des réalités et pratiques qui composent la sous-culture des coureurs. Ceci, afin de comprendre en quoi consiste la réalité des personnes qui courent, seules ou en groupe.

Avant d'entamer la discussion de l'analyse des résultats, je souhaite d'abord rappeler la question générale de recherche de ce mémoire :

- Quels sont les éléments qui composent la sous-culture de la communauté de coureurs ?

Ainsi que les questions sectorielles :

- Quelles sont les motivations des coureurs à pratiquer ce sport ?
- Dans quelle mesure la douleur et la limite jouent-elles un rôle dans la poursuite sportive ?
- Quel est l'impact des autres sur la pratique de la course à pied ?
- Comment est perçue l'affirmation identitaire chez les coureurs ?

L'intention principale dans le cadre de cette recherche était de répondre à ces questions de recherche. Dans l'analyse des résultats, on dénote quatre thématiques principales qui touchent à la sous-culture des coureurs. J'ai classé les thèmes comme suit : les motivations pour courir, le rapport au corps : douleur et limites, le rapport aux autres et la construction de son identité. Dans l'ensemble, ces thématiques sont dans le même ordre d'idée que ce qui est présenté dans la question générale de recherche et les questions sectorielles.

Le premier thème porte sur les motivations qui mènent à la pratique de la course à pied. Au fil de l'analyse, j'ai observé que les motivations semblent récurrentes d'un individu à l'autre. Néanmoins, on remarque que certains coureurs qui ont participé à cette recherche semblent motivés par de mêmes éléments. C'est pourquoi cette thématique comporte plusieurs sous-thèmes en raison des multiples facteurs constituant les motivations individuelles.

Le deuxième thème parle du rapport au corps en considérant la douleur et les limites. L'analyse des réponses obtenues a permis de constater que la pratique de la course à pied est principalement façonnée par le corps et l'esprit, c'est-à-dire que le mental occupe une place prédominante sur l'endurance du corps.

Quant au troisième thème, le rapport aux autres est une partie dominante de cette analyse. Le rapport aux autres en tant que raison même de courir est un besoin particulièrement notable chez un grand nombre de coureurs. N'empêche qu'on a pu remarquer que le besoin d'être seul est notamment un besoin bien présent chez d'autres.

Enfin, le dernier thème, soit la construction de l'identité, permet de faire le constat de ce qui façonne l'identité de ceux qui courent. Plusieurs éléments peuvent mener à la

construction de l'identité en tant que coureur, dont par le simple fait de courir, et parfois par les événements de course effectuée.

4.1 Les motivations à courir

Je cours pour le bien-être que la course me procure, mais aussi majoritairement pour avoir un contrôle sur mes compétences physiques, mais aussi la façon que je me vois physiquement, et que les autres me voient.
(Journal de bord, 2020)

La première question qu'on peut se poser est : pourquoi est-ce que les gens courent? Plusieurs raisons poussent les personnes à pratiquer ce sport. Il y a comme élément de motivation principale, une volonté d'avoir et de préserver une bonne forme physique. Nous verrons que cette motivation revient à plusieurs reprises et sous différentes formes. Il est difficile de déterminer un ordre d'importance des motivations et nous n'avons d'ailleurs pas cherché à le faire.

4.1.1 Être en forme physiquement

Cela apparaît peut-être davantage en filigrane que de manière explicite dans nos entretiens, mais une raison principale de courir consiste à avoir une bonne forme physique :

Je tiens vraiment à garder la forme malgré la parentalité et le mode de vie sédentaire. (Francis)²

Je cours pour moi. C'est sûr que je souhaite maintenir une forme physique et atteindre mes objectifs. (Stéphane)

² Afin de préserver l'anonymat des participants, les noms ont été modifiés.

Pour moi, courir me permet d'être dehors, dans la nature afin de m'entraîner pour des courses de trail et le maintien d'une bonne forme physique en alternance avec d'autres sports. (Floralie)

À vrai dire, je cours principalement pour le bien-être que la course me procure. (Camille)

L'un se dit même étonné des effets de la course sur sa santé physique.

Quand j'ai recommencé à recourir intensivement en 2017, je ne pensais plus qu'à mon âge, je pouvais retrouver une telle forme physique. (Étienne)

Dans le cas des personnes que nous avons interviewées et qui sont en mesure de courir des marathons, et pour certaines personnes des distances encore plus grandes, la forme physique constitue en quelque sorte quelque chose qui va de soi. Tous n'ont par conséquent pas explicitement mentionné cet élément. Plusieurs ont cependant mentionné leur apparence corporelle et comment la course constitue un moyen leur permettant de conserver une belle apparence physique.

4.1.2 Conserver une belle apparence physique

Courir permet de dépenser des calories, ce qui résulte bien évidemment à la perte de poids. Chez certains coureurs, les réponses obtenues ont permis de constater que le poids corporel est un facteur motivationnel à la poursuite de ce sport.

Courir me permet d'avoir une gestion de mon poids. (Johanne)

La course permet aussi de se réapproprier son corps après des expériences qui peuvent l'avoir transformé, comme dans le cas de grossesses.

Avec mes 5 grossesses, je pense que la course m'a permis d'aimer mon corps malgré tous les changements. Même si le temps me manque, je sais que je cours en partie pour m'aimer. Je suis particulièrement strict avec mon alimentation et mon entraînement. Je ne saute pas une journée et je ne

cheat pas. Il faut dire que mon entourage trouve ça particulièrement *heavy*.
(Élisabeth)

Certaines personnes évoquent explicitement chercher à répondre aux standards de la société concernant l'apparence corporelle, mais aussi comment la course leur permet de correspondre à ces standards, tout en pouvant se faire plaisir en mangeant plus librement.

Le fait que je sois allé courir me permet d'être en confiance avec moi-même et mon corps. Je suis fier de me montrer en public depuis que je cours. J'ai été capable de maintenir une silhouette convenant à mes standards de société. Je cours, donc je me permets de manger un peu plus de choses que je me serais empêché autrement. (Marjorie)

Cet extrait évoque néanmoins une préoccupation pour l'apparence corporelle de cette femme. Cette préoccupation est également mentionnée par certains hommes. Étienne, un coureur interviewé, constate que les modifications corporelles en lien avec la course lui ont permis de mieux aimer son corps.

L'été passé, j'avais un 6 packs. Je n'ai jamais eu ça de ma vie. Je me sens bien physiquement quand je cours. Quelque part, c'est comme si je pouvais dire que j'aimais mieux mon corps. (Étienne)

Étienne est cependant un cas spécifique, et plus loin il nous explique que la gestion de son poids est en partie une obsession.

J'arrive de plus en plus à prendre des pauses. Au début, c'était mon problème. En 2017, j'étais très très intense. Il faut comprendre que, là, je vais m'ouvrir sur quelque chose de très particulier là. C'est rare chez les hommes. J'ai des tendances un peu boulimiques. J'ai des tendances à... Je ne suis jamais tombé dans l'anorexie, mais j'ai des tendances à... j'ai une obsession par rapport aux poids corporels. Ça m'est arrivé à plusieurs reprises de me faire vomir après de trop gros repas. (Étienne)

L'apparence physique est une motivation importante pour certains coureurs. Tout comme le bien-être mental également. Pour les coureurs ci-dessous, le physique et le mental sont deux types d'interprétation de l'expérience vécue lors de la pratique de la course à pied.

Je dirais que ma principale source de motivation est de maintenir une bonne ligne de silhouette et de dégager les mauvaises idées de mon esprit. J'ai un réel besoin de courir pour ces deux éléments. Je me sens bien quand je cours, mais surtout après. (Rémi)

Je cours pour mon bien-être mental, mais on s'entend que ma minceur est une motivation. (Marjorie)

Pour plusieurs raisons, les coureurs peuvent entreprendre ce sport pour maintenir une apparence physique souhaitée. Bien que ça peut sembler obsessionnel chez certains coureurs, pour d'autres, c'est pour répondre à certains standards.

4.1.3 Courir pour le bien être mental

Comme on vient de le voir, certaines personnes disent courir pour leur bien-être mental. En fait, plusieurs personnes nous ont fait part de problématiques de santé mentale et de comment la course les avait aidées à prendre en charge ou à soulager certaines de ces problématiques. Parmi les réponses obtenues des coureurs interviewés, la gestion du stress et de l'anxiété par la course à pied a été soulignée.

Ce que la course me procure est intense. Je ne peux pas le retrouver dans tous les sports. Au niveau de la gestion du stress, des émotions. C'est vraiment là-dedans que ça se passe. Je cours pour ma gestion des émotions. (Alexandrine)

Ma première motivation c'est vraiment d'être en forme. De contrôler mon anxiété. De réussir à me calmer beaucoup. (Étienne)

La course à pied semble aussi être utilisée comme alternative à la médication. Comme Étienne en a fait mention dans son entrevue, ce sport lui permet de ne pas prendre de médication, entre autres pour son anxiété et son trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité. Du même pas, il nous raconte un événement où il a dû arrêter de courir et les effets qu'il a ressentis sur son bien-être.

Une des raisons principales pour laquelle je cours c'est que j'ai compris que c'était pour moi meilleur que de la médication. Quand je cours de façon régulière, je n'ai pas besoin de prendre de la médication pour l'anxiété et le TDAH. Ce qui est difficile, c'est quand je me blesse ou comme récemment, quand je suis trop fatigué pour courir. Et vu que je suis trop fatigué, je ne courais pas donc j'étais de plus en plus anxieux. C'était comme un cercle vicieux. C'est là que je pensais que j'allais tout abandonner. Même le travail, la course et compagnie. Ça, ça l'a été un moment très difficile. Puis, quand je ne cours pas, mes enfants et ma blonde me le disent : « Papa, il est temps que tu recommences à courir ». Tu n'es plus endurable. (Étienne)

Et d'autres personnes ont simplement souligné, sans que ce ne soit cependant très clair, comment la course les aidait à faire face à des problématiques de santé mentale.

Je cours pour m'aider à vivre au travers de mon problème de santé mentale. C'est de sortir de ma zone de confort et de réaliser que je suis capable de faire des courses même si je souffre de plusieurs problèmes de santé. (Rosalie)

Enfin, pour une autre participante, sa problématique de santé mentale affecte plutôt ses entraînements.

Je cours pour me sentir bien dans ma tête comme dans mon corps. Je dirais que c'est le fait d'être seul avec mes pensées que je trouve le plus difficile. Les journées où j'ai peu d'énergie et mes jambes sont lourdes, je trouve ça plus difficile de maintenir des pensées positives pendant 1 h ou 2 h. En fait, de tenter de ne pas considérer des pensées envahissantes. J'ai juste à me pincer la main et dans 30 minutes c'est fini. Donc, les journées que ça va

bien, j'adore courir super longtemps, mais les journées où c'est plus difficile, c'est définitivement l'aspect mental de poursuivre mon entraînement. (Mélodie)

Il est quand même frappant de remarquer comment plusieurs des personnes à qui nous avons parlé sont confrontées à des problématiques de santé mentale. Ce ne sont pas toutes les personnes à qui nous avons parlé qui faisaient face à ce genre de problématiques, mais pour celles ayant un trouble de santé mentale, la course semblait apporter un soulagement important.

4.1.4 Choisir la course à pied pour sa simplicité

Comme autres raisons de courir que les participants ont mentionnées en entrevue, plusieurs ont aussi souligné sa simplicité et son accessibilité qui permettent de pratiquer cette activité facilement au quotidien. De ce point de vue, plusieurs personnes évoquent la conciliation de cette activité avec leurs obligations familiales.

Je cours parce que j'ai trois enfants. C'est rapide et efficace. Je pars de chez nous et j'arrive chez nous. C'est clair que pour moi c'est ça. (Alexandrine)

Je suis une maman de cinq cocos encore jeunes. Je te laisse imaginer que ce n'est pas toujours facile de concilier travail-famille et entraînement. (Élisabeth)

Pour certaines personnes, il est possible d'amener leurs enfants avec elles, par exemple avec une poussette adaptée à la course. L'extrait suivant illustre comment Alexandrine réussit à concilier la pratique de la course avec ses obligations familiales. Il illustre également comment elle amène parfois ses enfants avec elle durant ses entraînements.

J'inclus la pratique de la course à pied dans ma vie. Heure de lunch, avec le tapis, je vais en reconduire une à la gymnastique et je vais courir de là et je vais retourner la chercher pour revenir à la maison. Le vélo, le pousse-

pousse, le chariot, je suis équipée pour. Dans le fond, j'inclus ma vie dans ça. (Alexandrine)

Dans un contexte similaire, Francis évoque lui aussi la simplicité de cette activité qui s'intègre bien à ses autres obligations. Il souligne aussi ses différentes obligations comme faisant partie de ses limites, thème que nous développerons plus loin.

Je manque de temps avec la course contre le travail, les enfants, la maison et les imprévus. La course me permet donc de bouger sans avoir à me déplacer au gym et à avoir un horaire spécifique d'entraînement. (...) Mes limites sont lorsque je pousse trop mon corps au point que ça affecte négativement les autres choses dans ma vie. (Francis)

On constate que la pratique de la course est ainsi comme une activité jugée simple et accessible et qui se pratique facilement en combinaison avec les différentes obligations familiales de ces personnes.

4.1.5 Courir pour soi

En lien avec le point précédent, certaines personnes nous ont dit que courir constitue un moment privilégié pour soi-même. Pour Stéphane, aller courir lui permet au contraire de sortir de ses obligations. Pour ce père de famille, il y a un besoin d'évasion que la pratique de la course à pied peut lui offrir.

Disons que c'est aussi pour m'éloigner des enfants pour une heure ou plus. Je prends mes runnings, j'ouvre la porte et... aaaah, la paix. (Stéphane)

Marjorie évoque des propos similaires. Une plage pour la course est inscrite dans son agenda de la journée, afin de plonger dans un moment de zénitude pour la durée de l'activité.

Néanmoins, je me vois davantage faire des sorties pour décrocher, particulièrement décrocher de mon rôle de mère et me retrouver en tant que femme. Je me sens libre quand je cours. Libre de pouvoir accomplir ce que je veux quand je le veux. (Marjorie)

Ainsi, non seulement la course est une activité qui est simple à intégrer à son quotidien, mais elle permet également de s'évader momentanément. Les moments accordés à des activités de loisirs participent à l'articulation du monde auquel on appartient et à la construction de notre identité (Bruner cité par Dumora et Boy, 2008). Dans le cas de Marjorie, la pratique de la course à pied permet de retrouver son identité de coureuse pour un instant, à l'encontre de ses charges mentales associées à son rôle parental.

4.1.6 Le dépassement de soi

Pour Nicole Aubert, le dépassement de soi serait une caractéristique de la condition d'hypermodernité : « il faut se surpasser sans cesse, cette injonction à aller toujours plus loin, plus vite, plus fort, à travailler sans répit pour être "le meilleur" » (2018, p.343). En voulant aller à la vitesse accélérée que la société impose, on tombe, en toute vraisemblance, dans une forme d'hyper performance. Cette volonté de surperformer se transposerait ensuite dans la majorité des sphères, voire la quasi-totalité, de notre existence. Injonction sociale et culturelle d'une part, le dépassement nous apporterait plaisir et satisfaction d'autre part (Queval, 2004). Dans le cadre de cette recherche, le dépassement de soi semble à la fois une motivation, un objectif à atteindre et même une sorte d'idéal.

Je cours pour être avec moi-même, ma motivation est de me prouver que je suis capable de faire de grandes choses. C'est principalement une question de dépassement de soi, d'être à la découverte de mes propres limites et de les repousser davantage au point où je peux parfaire cette nouvelle identité. (Mélodie)

De manière similaire, Élisabeth désire se montrer à elle-même qu'elle est capable d'en faire plus :

Même pour moi, c'est une façon de montrer que je peux faire plus, et que je suis capable de plus. (Élisabeth)

Bien que ces personnes n'évoquent pas nécessairement le regard des autres, le désir du dépassement de soi est construit à travers le regard des autres (Knobé, 2007).

En course, l'adrénaline et la compétition nous poussent à nous dépasser plus intensément qu'à l'entraînement. On se surprend souvent à voir ce qu'on peut accomplir dans ce contexte. Les événements me permettent de connaître des forces cachées en moi dont j'ignorais l'existence. (Aurélie)

Or, en quoi consiste concrètement ce dépassement de soi ? Les propos d'Aurélie sur ce point sont intéressants et font référence à la douleur physique.

Le dépassement me semble d'abord et avant tout une question d'acceptation de la douleur passagère. En ayant des objectifs de distances, je forge mon endurance mentale. (Aurélie)

En lien avec ce désir de dépassement, plusieurs personnes soulignent aussi le besoin d'accomplissement. Le besoin d'accomplissement découle de la théorie sociocognitive qui est divisée en trois facteurs, soit le comportement, l'environnement et la personne. Cette théorie, avancée par le docteur en psychologie, Albert Bandura, évoque que nous sommes, en tant qu'être-humain, des agents actifs de notre propre vie. Dans ce sens, si nous souhaitons atteindre un objectif spécifique, cet objectif est donc vu comme un désir de performance. En d'autres mots, on peut dire que le sentiment d'efficacité personnelle reflète ce qu'une personne conçoit comme un objectif de performance (Rondier, 2004). Par le fait même, l'atteinte d'un accomplissement peut sembler un dilemme ontologique entre nos pensées et nos désirs.

Pour la plupart des coureurs interviewés, la volonté d’accomplissement personnel se fait ressentir lorsque la notion d’objectif est soulevée.

Le sentiment d’accomplissement après une longue course organisée est imbattable, peu importe le résultat, passer à travers les marathons a toujours été hyper satisfaisant. (Luc)

Je crois qu’il est important, pour la confiance en soi et le besoin d’accomplissement, de repousser ses limites à l’occasion. C’est ma notion de compétition avec moi-même soit de m’engager sur un parcours plus difficile qu’à l’habitude pour vivre une expérience plus forte. Mais je n’en ai pas besoin souvent. (Sébastien)

Le besoin d’avoir complété une épreuve peut aussi s’avérer nécessaire comme réussite personnelle. Ça peut signifier une sorte de valorisation associée à l’accomplissement de son objectif.

Pourvu que je finisse mes compétitions. (Max)

En croyant en ses capacités physiques et mentales, le corps devient donc l’objet nous permettant d’atteindre l’objectif convoité. Les extraits précédents ont abordé la question du rapport au corps, à la douleur et le rôle du mental dans la gestion du corps et des performances. La prochaine section aborde spécifiquement ces questions.

4.2 Le rapport au corps : douleur et limites

Je m’entraîne pour mon premier ultra pour prouver que je peux endurer plus que ce que je crois pouvoir faire. [...] Courir, c’est la preuve que tu contrôles ta limite, par nul autre que le désir avide d’aller plus loin. C’est la preuve de mes capacités, de mon dévouement à me dépasser. Je cours par principe de devenir une femme qui cherche à mieux se connaître, mais surtout à grandir au travers de chacune de mes sorties. (Journal de bord, 2020)

Si la course procure du plaisir, elle peut aussi être source de souffrance. Quiconque a essayé de courir sait comment il peut être difficile de parcourir ne serait-ce que ses premiers cinq kilomètres. Les personnes que nous avons interviewées s'entraînent pour des courses de longue distance. Leurs entraînements sont exigeants, tout comme les courses auxquelles elles participent. Ces personnes sont ainsi conscientes de l'antagonisme entre leur volonté, leur esprit, et leur corps, des risques de blessures, même à long terme et, finalement, des limites qu'elles se donnent ou choisissent de dépasser.

4.2.1 Antagonisme du corps et du mental

Le rapport entre le corps et le mental est un élément qui revient plusieurs fois dans les entrevues. Il semble exister une séparation entre les deux et ultimement, pour plusieurs coureurs, le mental doit l'emporter sur le reste du corps. Le corps devient donc l'objet du mental. C'est une façon de parvenir à ses fins.

(...) je cours actuellement pour réaliser un ultratrail de 160 kilomètres, ensuite j'irai plus loin encore. Mon corps va me suivre où mon esprit veut aller. (Max)

Je sais que quand ma tête veut, mon corps peut. (Michel)

Mais si plusieurs personnes évoquent cette dichotomie entre le corps et l'esprit, d'autres personnes préfèrent parler de coopération.

Je ne me sens pas en compétition, plutôt en coopération. Je veux me dépasser pour le plaisir de pousser mon corps, de voir jusqu'où il me permettra d'aller. Mais je sais que plusieurs facteurs peuvent influencer l'issue d'un entraînement ou d'une course, souvent hors de notre contrôle, donc je me mets au niveau où mon corps se trouve et je cours en coopération avec lui. (Élisabeth)

Pour les coureurs, la tête a un pouvoir dominant sur le corps. C'est donc la tête qui va chercher à imposer ses limites sur le corps.

Pour moi, il s'agit des limites de sa tête versus son corps. C'est à savoir qui va gagner au-delà de la douleur d'une longue épreuve. (Philippe)

Dans cette lutte entre le corps et l'esprit, le corps semble perçu comme ce qui ralentit ou limite les performances.

J'aime m'améliorer, mais mon objectif est surtout de demeurer assidue. Une sorte de compétition contre ma tendance à une certaine paresse. (Mélodie)

Ou encore ce qui va nous limiter :

On verra si le corps suit ce que la tête désire faire. (Aurélié)

Le rapport à la douleur peut évidemment varier selon la situation. Lors d'entraînements, on écouterait sa douleur. Mais dans une course officielle, on chercherait à la dépasser :

Je dirais même qu'à l'entraînement, ma limite c'est la douleur. Lors d'une compétition, la douleur ne me fait pas arrêter. Je franchis toujours la ligne d'arrivée, même si ce fut parfois très difficile. (Rosalie)

Ce contrôle sur le corps par l'esprit est le fruit d'un travail et d'un entraînement autant physique que mental. Comme on verra plus loin, on court pour entraîner son corps. Mais les coureurs parlent aussi d'entraînement mental.

La course à pied me permet de voir la dureté de mon mental. Aussi, je tente d'apprendre à mon corps à différencier inconfort et douleur. C'est le résultat de beaucoup de travail physique et mental, mais surtout, un accomplissement personnel. La limite est la mécanique du corps. (Max)

Il est frappant de constater comment cette opposition entre le corps et le mental est présente chez la plupart des personnes que nous avons interviewées. Nous pouvons penser que ceci s'explique en raison des performances physiques auxquelles ces personnes s'astreignent. En effet, certaines aspirent à courir des ultramarathons, pouvant atteindre 160 km et se réalisant normalement sur plus de 24 heures. L'effort physique est considérable. Et celui-ci s'accompagne donc, à l'entraînement et en compétition, de souffrances physiques qui conduisent vraisemblablement à cette opposition entre le corps et l'esprit.

4.2.2 Vivre avec le risque de blessures à long terme

On observe au fil des extraits d'entrevues que la douleur physique est une barrière franchissable. Chez certains coureurs, la douleur est bien présente, mais aucunement une raison de s'arrêter. Certains sont ainsi conscients des dommages engendrés par la course et des risques de blessure à long terme. C'est par exemple le cas de Marc qui nous explique avoir croisé des coureurs qui ont abusé de la course au détriment de leur corps :

J'ai croisé trop de coureurs qui n'ont pas porté attention aux limites et qui ont dû abandonner la course dans la trentaine, quarantaine ou cinquantaine pour des problèmes physiques. (Marc)

Pourtant, d'autres continuent à courir autant. C'est le cas, entre autres, de Max.

J'ai commencé à me déplacer activement pour aller au travail. Ça me fait beaucoup d'heures de course dans les jambes. Je sais que cela signifie que je ferai de l'arthrose à fond plus tard, mais que c'est trop satisfaisant présentement ! Même dans la douleur. (Max)

Quant à Rémi, ce coureur évoque être lui-même surmené par la course. Malgré la douleur, il continue à courir et à vaincre ses douleurs.

Mes limites se mesurent à mes performances en un temps donné. Le mal et les blessures sont certainement un type de limite. Mon corps est blessé, mais je surviens toujours à revenir au-dessus de ça. C'est rare que je finis pas une course sans avoir mal. (Rémi)

Dans le contexte où la course est source de souffrance au point où l'esprit doit imposer ses volontés au corps, et dans le contexte où cette pratique peut causer des blessures à court, moyen et long terme, comment ces personnes définissent-elles alors leurs limites ? C'est une question que nous leur avons explicitement posée et pour laquelle les réponses sont variées. C'est un thème important qui est revenu sous plusieurs angles dans notre recherche.

4.2.3 Définir ses limites

Le dépassement de ses limites est un thème important pour les coureurs de fond. Pour la majorité des personnes, la simple idée de pouvoir courir un marathon apparaît comme impensable. Dans le cas des personnes que nous avons interviewées, elles courent ou visent à courir des distances encore plus grandes. Pour Francis, la limite est imposée par le corps et par différents autres facteurs. Et pour lui, une limite est infranchissable :

C'est un moment où il y aura plusieurs sensations agréables, désagréables et, même, souffrantes. Nos limites sont variables en fonction de plusieurs facteurs contrôlables et incontrôlables. L'idée de dépasser ses limites est incohérente, car une limite est, par définition, quelque chose qui n'est pas dépassable. (Francis)

Toutefois, d'autres coureurs ne semblent tout simplement pas en mesure de définir leur limite. Pour eux, la limite n'est pas encore déterminée parce qu'elle n'est tout simplement pas trouvée.

Je n'ai aucune limite. (Max)

Mes limites ? Je n'en ai aucune idée. (Michel)

J'apprécie de pouvoir réaliser des objectifs qui me semblent initialement inatteignables. Je cherche mes limites. Pour l'instant, elles ne sont pas trouvées. (Amélie)

Pour certains coureurs, c'est le rapport entre le plaisir et le déplaisir qui leur fixe une limite :

Quand il n'y a plus de plaisir, mes limites sont là. (Sophia)

Ou encore de pouvoir avoir une pratique raisonnable qui leur assure de pouvoir continuer à courir dans les années à venir :

Mes limites sont de le faire intelligemment afin de pouvoir continuer à y prendre plaisir longtemps encore. (Marc)

Mais pour la majorité des personnes que nous avons interviewées, la limite constitue au contraire quelque chose à dépasser.

La compétition avec moi-même : battre mes records soit au niveau du temps, de la vitesse, du dénivelé et de la distance. En fait, de voir jusqu'où on peut se pousser et du même coup, de voir nos limites. (Max)

Le dépassement de mes propres limites est une source de motivation, c'est extraordinaire de voir à quel point le corps peut se surpasser de fois en fois. Après six marathons et deux ultras, jamais je n'aurais imaginé me rendre jusque-là. La limite est seulement celle que l'on s'impose. (Sandra)

Pour des coureurs, la performance définit la limite. Bien que ce besoin de performance puisse se trouver dans d'autres sphères, dont le travail, c'est aussi possible de l'observer

dans les loisirs : « we perform in our leisure, just as we do in our work » (Rojek cité par Veal, 2001, p. 367)

Repousser mes limites, c'est un test de performance. Mes limites sont dans ma tête. (Stéphane)

Bien que certains répondants aient simplement évoqué l'importance de se dépasser, d'autres ont élaboré davantage sur ce qui constitue leur limite. Pour plusieurs, la limite se définit par une distance :

Ma limite c'est ce que mon corps est capable de supporter à un moment donné. Si je me sens capable de faire un 25k avec 1000 m de dénivelé, je vais m'entraîner pour. Je me fixe des objectifs raisonnables, mais qui vont titiller les capacités que je connais. (Rémi)

Il s'agit d'un dépassement de soi. Jusqu'à maintenant mes limites sont de 75 kilomètres. Mais je vise le 160 kilomètres. (Carl)

Je ne le sais pas encore ma plus grande distance à date est 100 km. Je pense pouvoir faire 100 miles. (Aurélie)

Pour moi, je ne suis pas très compétitive. À vrai dire, je ne cherche pas à me classer dans une course. Ce que je recherche, c'est de repousser mes limites en distance. Il y a juste quelques années, l'idée de courir 100 kilomètres me semblait impossible. Sachant maintenant que j'en suis capable, le dépassement de mes propres limites est une source de motivation, c'est extraordinaire de voir à quel point le corps peut se surpasser de fois en fois. (Aurélie)

Le fait que je me sois inscrit au 80 kilomètres à pour moi une valorisation, puisqu'il s'agit du plus loin que je sois allé. C'est là que je vais repousser mes limites vraiment. Ça va me permettre d'établir de nouvelles limites que je vais pouvoir découvrir. (James)

On observe dans ces extraits comment les distances que ces personnes peuvent parcourir sont un élément important. On constate également qu'il s'agit véritablement de très longues distances et comment celles-ci doivent être exigeantes à réaliser, autant pour ce qui est des entraînements nécessaires que des courses elles-mêmes. On peut alors se demander d'où proviennent ces distances. Elles proviennent en fait de ce que d'autres personnes font et de ce qu'on fait. Or, tous semblent dire que la compétition se vit davantage avec soi-même qu'avec les autres. Voyons maintenant ce qu'il en est. Passons à l'analyse des rapports que les coureurs entretiennent entre eux.

4.3 Les rapports aux autres

Mon entraînement de ce matin a été une réussite. J'ai parcouru les rues de Sainte-Thérèse en compagnie des amis du club. C'était une balade entre amis, à discuter, contempler, chanter, souffrir, mais surtout à rigoler. Finalement, ils étaient ma raison de me lever et de courir en cette grise matinée.
(Journal de bord, 2020)

Le rapport aux autres est un élément important de la pratique de la course. L'influence des autres sur soi peut varier d'une personne à l'autre. Mais pour toutes les personnes que nous avons interviewées, les autres exercent toujours une influence significative sur la raison même de courir. Il faut cependant préciser que nous avons rencontré des personnes qui appartiennent toutes à un même club de courses. D'un côté, l'appartenance à un club de course semble donc être une pratique courante des personnes qui courent de longues distances, comme dans le cas des participants à cette étude. D'un autre côté, il existe aussi une multitude de personnes, dont certaines qui font des marathons, qui pratiquent la course à pied en solitaire. Mais ce n'est pas le cas des personnes ayant participé à notre étude. Comme nous allons maintenant le constater dans les sous-sections suivantes, les autres peuvent être autant un facteur d'entraide, de socialisation, de plaisir, de motivation, et de compétition.

4.3.1 Le plaisir de la socialisation

La socialisation occupe un rôle important dans l'intérêt que les personnes que nous avons interviewées portent à la course. D'abord, le simple plaisir de faire quelque chose avec d'autres personnes, de pratiquer une activité en commun, et, parfois, de partager des objectifs communs ou similaires.

C'est le fun de courir en gang. Ça passe plus vite et tu partages ce moment-là. Tu jases. C'est très cool. Je ne me suis pas seulement fait des collègues coureurs là-dedans, mais également des amis. (Luc)

La participation avec les autres peut influencer grandement la négociation de sens. Comme nous l'avons identifié en présentant l'approche de Wenger, « la participation à des communautés sociales façonne notre propre expérience et celle des communautés. [...] En réalité, notre capacité (ou incapacité) à construire la pratique de nos communautés est un reflet significatif de notre expérience de participation » (Wenger, 2005, p.62).

Le côté social, c'est essentiel dans mon cas. Je me fais souvent inspirer par les gens. Non en raison du côté compétitif, mais par ce que ces gens vivent. Là, je découvre par exemple la chute du diable. Je veux vivre ça le fait de courir plus longtemps. Le plus long que j'ai couru jusqu'à présent, c'est six heures. Je veux vivre des choses que je ne vivrai jamais. (Marc)

Pour d'autres coureurs, la course est un mélange de plénitude individuelle où le ressourcement se fait en étant seul la plupart du temps, mais parfois accompagné afin de faire passer le temps plus vite et/ou de franchir une distance qui semble inatteignable si celle-ci se fait seul. On peut entrevoir ce processus de transformation comme la réification du coureur vers l'atteinte d'un nouveau soi grâce aux autres. C'est le cas, entre autres, de Marjorie.

Je cours aussi pour le social. J'éprouve du plaisir d'être accompagné lors de mes sorties. Ça me permet de me dépasser et d'aller plus loin que

j'aurais fait seule. N'empêche que je cours pour décrocher du stress de la vie. Lors des périodes particulièrement stressantes, je suis aussi bien seule dans mes sorties. (Marjorie)

La participation à une sortie de course à pied avec les autres mène à une relation d'engagement mutuel. Les coureurs qui se regroupent partagent une proximité, et ultimement mène à la formation une communauté (Wenger, 2005).

J'ai aussi énormément de plaisir à courir avec des amis. Entre autres, les compétitions sont, pour moi, des événements où il est stimulant de côtoyer plein de coureurs bien sympathiques. C'est loin de vouloir les surpasser. Je n'ai pas l'esprit compétitif, comme parvenir à faire tel ou tel temps. (Floralie)

On constate le rôle important de la socialisation dans la pratique de ce sport pour plusieurs. Que ce soit pour réussir des défis qui semblent inatteignables par eux-mêmes, ou encore pour vivre un moment plaisant accompagné d'autres coureurs, le social amené par l'appartenance à un groupe est le noyau de la continuité et du maintien de l'engouement chez certains adeptes. Dans une même vague que l'intentionnalité collective, en étant parmi d'autres coureurs qui s'engagent tous dans une même cause, on observe une intention commune. Cela dit, plusieurs autres facteurs, tels que le plaisir avec les autres, peuvent aussi être un facteur stimulant l'intérêt à la course. C'est ce sur quoi portera la prochaine sous-section.

Pour certains coureurs, le plaisir est avant tout ce qui permet de pratiquer un loisir qui est motivé par la présence des autres. En prenant part à un engagement mutuel, au sens où Wenger l'entend (2005), les coureurs établissent une relation à partir de la pratique, ce qui permet d'évoluer ensemble dans une même communauté. Comme il sera possible de reconnaître au vu des extraits ci-dessous, les autres ont un apport magistral dans la sphère de plaisance pour bon nombre d'adeptes.

C'est vraiment le plaisir de courir avec les autres qui me motive. C'est quand que le plaisir n'est plus que je me dé motive. (Camille)

Les motivations pour courir proviennent du plaisir de le faire entre amis. (Sébastien)

La participation en groupe à une activité contribue à créer un sentiment d'appartenance au groupe restreint, ou encore à une communauté imaginée (Anderson, 1983). On observe notamment que pour certains coureurs, il s'agit aussi d'une identité sociale qui reflète l'identité qui est partagée avec les autres individus d'un même groupe social (Blackwell, 2015).

Pour moi, la participation à des événements organisés me donne l'impression d'appartenir à un groupe. Ça me permet de parfaire mon identité en tant que personne. Je passe plusieurs heures par semaine à investir mon temps, mes priorités et ma nourriture pour ces épreuves en question. Je dirais que oui, le fait de participer avec des amis coureurs permet de parfaire davantage mon identité de coureur. (Camille)

Participer à une course de fond, c'est beaucoup plus que la seule participation. C'est surtout un objectif à atteindre, une motivation, un dépassement de soi et enfin le sentiment d'appartenir à la grande communauté des coureurs. Par le fait même, ça permet de partager une passion avec des personnes de notre entourage et aussi des inconnus. Ça permet de se renseigner sur la course en général, ses bienfaits et ses mythes. Pour moi, ce n'est pas une compétition, mais un gros *happening* de gens heureux. (Sofia)

Le plaisir peut prendre forme de diverses façons qui peuvent se solder en un bonheur à l'égard de la pratique de la course. Peu importe la façon dont le plaisir est créé au sein de sa pratique, l'important pour les coureurs qui véhicule cette position est de conserver cette manière d'être. Dans un sens similaire, la prochaine sous-section concerne les autres et la motivation dans la course à pied.

4.3.2 Implication

Ce plaisir pour la socialisation en conduit aussi certains à s'impliquer davantage avec les autres ou dans le club. C'est le cas, entre autres, pour Raphaëlle, une coureuse qui partage son temps alloué à la course bénévolement à titre de fermeuse de parcours lors des courses organisées.

Je participe souvent à des épreuves de course à pied pour faire la fermeture à titre de bénévole. Un fermeur de parcours, c'est quelqu'un qui court avec les coureurs de la fin, mais surtout d'encourager et de motiver. Honnêtement, c'est ma plus belle récompense quand la personne finit et me dit qu'il ou elle est heureux ou heureuse que je l'aie accompagné. Dans des situations comme celles-là, je me sens remplie de gratitude. Je suis une personne qui ressent le besoin d'aider les autres. (Raphaëlle)

Ceci illustre aussi un caractère d'entraide qui existe entre les coureurs. On peut même associer cette entraide à une action collective qui résulte en une intention commune partagée par l'ensemble des membres d'un même groupe (Sellards cité par Fisette, 2003). Dans la même veine, on observe un autre coureur qui évoque que sa femme s'implique dans le conseil d'administration d'un club de course. Dans un sens, on voit que l'implication est une forme d'entraide au soutien du club de course.

Au niveau de la communauté de mon club de course, on est tombé sur une deuxième famille. C'est littéralement ça. Ma femme fait aussi partie du club de course et s'est tout autant impliqué dans le conseil d'administration. (Luc)

Le don de soi est observable comme attribut contribuant à la motivation de courir. Que ce soit par sa présence en tant que bénévole au niveau du soutien lors d'un événement ou au niveau de l'administration, les bénéfices sont suffisamment grands pour aiguillonner le plaisir de courir.

4.3.3 Les autres et la motivation

Pour plusieurs, la présence et le rapport aux autres sont une source importante de motivation. Par exemple pour aller s'entraîner de manière assidue :

Mon entourage a un impact important sur ma motivation. J'ai mon amie Marilyne au téléphone qui me dit qu'elle s'en va à courir avec le club, c'est systématique que ça l'ait un impact. Je vais arriver chez nous. Bien là franchement, si elle se botte le cul, moi aussi je suis capable. Récemment ça m'est arrivé. C'est l'hiver, c'est plus difficile. Même si je suis équipé pour l'hiver. Ça demeure plus difficile. OK, viens-tu au gym ce soir ? Je pourrais aller chez nous et t'attendre. Bien non, je me suis botté le cul et j'ai été au gym. (Alexandrine)

Ce club de course là m'a pris mon sofa et m'a traîné jusqu'au marathon. Si je n'avais pas voulu le faire, je ne l'aurais pas fait. Cependant, avec ce club de course, j'ai pu aller chercher de la motivation et je suis allé chercher la personne qui court un peu plus vite que toi et que tu as envie de rattraper. Il y a toujours une personne que tu désires rattraper, à moins d'être le plus rapide. C'est une super belle motivation. (Sébastien)

En étant membre d'une communauté de pratique, on se sent en terrain familier, donc suffisamment compétent aux yeux des autres. La mutualité entre les membres permet de contribuer à l'alignement entre les membres d'une communauté (Wenger, 2005). Dans cette perspective, la présence des autres coureurs lors des entraînements peut interférer positivement sur nos capacités en se dépasser soi-même.

J'ai réussi à courir mes marathons à cause de mes entraînements avec un groupe d'amis. On se rejoignait deux à trois fois par semaine, mais parfois juste une fois. L'important était de faire notre longue sortie ensemble, chose qui m'a permis de réussir mes marathons avec succès. (Michel)

Dans certains cas, c'est aussi la motivation des autres qui nous permet de franchir une distance qu'on aurait cru au préalable infranchissable. En ce sens, les autres participants qui ont une intention commune à la nôtre permettent de générer une motivation commune à un même objectif. Comme mentionné par Tuomela (1988), les désirs de

vouloir poser une action commune sont un point de mire qui permettra d'atteindre collectivement l'objectif souhaité. Les prédispositions naturelles de poser une action présupposent généralement des relations sociales qui nous entourent (Tuomela & Miller, 1988). Que ce soit de courir pour la toute première fois ou de participer à une course organisée, les autres permettent de mieux y parvenir :

L'année passée, j'ai accompli mon premier marathon avec des amis, et la fierté que ça procure fait que je suis toujours une coureuse. (Floralie)

Parfois, le seul besoin est de se sentir accompagné, mais sans nécessairement y avoir quelconque interaction. L'unique présence d'un autre est suffisamment stimulante pour parvenir à ses fins.

Mais tu sais les premières fois que tu passes à travers quelque chose et que tu as quelqu'un avec toi c'est super rassurant même si je ne lui parle pas et que j'ai de la musique. Ça se passe beaucoup là-dedans. (Alexandrine)

Il arrive aussi que des amis fassent des courses qui sortent de l'ordinaire et, du même coup, mènent à une certaine curiosité et la volonté d'atteindre ce nouvel objectif.

Quand je vois des amis qui s'inscrivent à des courses de fous, je réalise que moi aussi je veux et je peux. En fin de compte, de voir mes amis faire ce genre de course, ça me fait réaliser que c'est la recherche de défi et la satisfaction d'atteindre un sommet personnel que je n'aurais jamais cru pouvoir atteindre. (Sébastien)

Avec cet extrait, on observe que les autres sont une source de motivation, mais aussi une source de comparaison. Aujourd'hui, il existe des applications de course qui permettent d'enregistrer plusieurs informations concernant les performances de chacun. L'application Strava est la plus populaire et se présente comme un réseau social où les gens peuvent partager des informations et des statistiques concernant les sports qu'ils pratiquent. Cette application est très populaire chez les coureurs. On y partage

les trajets qu'on parcourt, les distances parcourues, les temps réalisés, la vitesse, la fréquence cardiaque, etc. Il existe également différents groupes sur Facebook. Comme l'expliquent ces coureurs, les réseaux sociaux sont une source de motivation et d'encouragement :

Je publie chacune de mes sorties sur un groupe de course. (Élisabeth)

Également, les messages de félicitations que j'ai reçus sur les réseaux sociaux. Ça m'a fait prendre conscience que j'ai le droit d'être fier de moi. Ça suffit d'être arrogant avec toi. J'ai la chance de pouvoir pousser mes limites et d'atteindre mes objectifs. (James)

Regarder ce que les autres font devient une source d'inspiration. Bien que certains coureurs aillent se motiver par l'entremise de groupes virtuels, ces communautés permettent de rallier et développer une identité de participation (Wenger, 2005).

Si j'ai une journée où je n'ai pas envie. Mais là, ce sont les gens autour de moi qui vont avoir un impact. Je vais consulter des groupes Facebook pour voir les sorties des autres au cours de la journée. C'est une source de motivation gratuite. Je vois qu'un tel a fait une sortie de 20 kilomètres un mardi. C'est systématique, ça va m'encourager à sortir. (Alexandrine)

Comme on a pu le constater, de nombreux coureurs jouent un rôle prenant dans la motivation à courir. Les autres ont un pouvoir de séduction sur nous. L'attrait des autres coureurs sur nous peut être un facteur de motivation fondamental pour certains. Que ce soit de voir des coureurs longer la route lorsque nous sommes en voiture ou simplement de voir son voisin passer chaque matin devant la maison, l'intrigue mène souvent à la découverte (Segalen, 1994). Il s'agit de la vertu pédagogique soulevée par Segalen. Cette vertu ne fait que conscientiser l'humain au fait que si un autre peut le faire, il est en va de même pour soi. Il s'agit encore là d'une certaine adversité intérieure, certes, mais également une émulation parmi les coureurs (Ibid.). C'est ce dont traitera la prochaine section, soit des autres et de la compétition.

4.3.4 Les autres et la compétition

« La morale collective actuelle nous fait croire que l'important c'est de l'emporter sur les autres, de lutter, de gagner. Nous sommes dans une société de compétition. Mais un gagnant est un fabricant des perdants. Il faut rebâtir une société humaine où la compétition sera éliminée. Je n'ai pas à être plus fort que l'autre. Je dois être plus fort que moi grâce à l'autre. » (Jacquard cité par Gournay, 2018).

Au fil des réponses obtenues par les entrevues et les questionnaires, on constate que la présence des autres coureurs lors d'une compétition a permis à certains coureurs de dépasser les limites qui s'étaient elles-mêmes imposées. C'est le cas de Carl ci-dessous.

J'adore être en compétition. Je suis un gars de statistiques qui se motive avec ses stats et ses performances. J'aime voir une amélioration des performances que je suis capable d'atteindre. C'est aussi une source de motivation pour l'entraînement, surtout lorsqu'il est question d'ultra. (Carl)

Dans le cas de Michel, ce coureur fait référence au plaisir de courir avec les autres, mais aussi de développer une sorte de compétitivité.

Je dirais que c'était important pour moi de participer à des courses justement pour me définir. En fait, au début, j'aimais l'ambiance de courir avec un grand groupe. Dans un contexte de compétition, clairement que le fait d'être entouré d'autres coureurs m'influence à augmenter mon pace [rythme]. (Michel)

Paradoxalement, certaines personnes ressentent le besoin de nous expliquer qu'elles ne sont pas en compétition avec les autres :

La compétition est cruciale dans le sens que ça veut dire que mon entraînement paye. Je ne néglige pas les entraînements par intervalles avec mon équipe. Je suis satisfaite de me dépasser, c'est une compétition avec moi seule, pas les autres coureurs. (Amélie)

C'est certain que je peux le faire lors d'une course officielle, mais je peux aussi le faire seule, j'en suis capable. Mon meilleur temps sur un 5 km a été fait seul avec moi-même. C'est un peu maniaque à quel point j'ai un besoin viscéral de courir toujours plus vite, comme si je n'étais jamais suffisamment bonne. (Rosalie)

On observe même au fil de ces extraits qu'on mentionne bien plus que « les autres ». Ainsi, on souhaite améliorer ses performances, pouvoir courir sur de plus longues distances et le plus rapidement possible. Il existe évidemment une longue tradition sportive et compétitive qui entoure la course. On s'entraîne pour participer à des compétitions. Mais en même temps, on dit ne pas être en compétition avec les autres. Pourtant, c'est à travers la comparaison aux performances des autres qu'on peut mesurer et évaluer ses propres performances. Dans cette perspective, Wenger (2005) décrit la participation comme un engagement total dans l'action, tout en ayant une connexion et une reconnaissance des pairs. Au fil de sa participation, l'individu évolue dans une transformation de sens qui s'imprègne dans un processus de réification. Pour Wenger, la participation et la réification est une dualité fondamentale dans la construction de sens. Tout compte fait, devant cette dualité, Wenger se questionne : « devant une action ou un artefact, on peut se demander comment la production de sens est distribuée : quelle part est réifiée et quelle part est laissée à la participation ? » (Wenger, 2005, p.70). Enfin, on remarque que les applications jouent un rôle important pour certains coureurs, on remarque donc que pour certains, « la participation s'organise toujours autour de la réification qui lui permet de se concrétiser et la réification repose toujours sur la participation comme cadre d'interprétation » (Guimaraes, 2007) :

Pour moi la compétition est essentielle pour me dépasser. J'utilise Strava pour chacune de mes sorties. J'aime savoir mes temps versus le temps des autres. Il est possible de voir notre classement sur des segments dans des secteurs achalandés. C'est bien rare que je n'arrive pas à faire le top 3, et honnêtement, ça me rend agité juste à y penser. (Max)

Je suis très compétitive avec moi-même. En compétition je deviens trop demandante envers moi et je n'aime pas l'émotion. Je regarde ma montre beaucoup trop souvent ce qui crée en moi une certaine angoisse psychologique de devoir performer pour me valoriser à travers cette réussite sportive. J'essaie toujours de surpasser mes temps. Ha, aussi, je tiens un log avec mon application Strava pour voir mes temps, mais aussi pour voir les sorties des autres. J'aime ça savoir que j'ai été plus vite que mon frère, par exemple, qui court depuis plus longtemps que moi. (Rosalie)

La perception de l'individu par rapport à ses performances lors de ses entraînements mène à la conception du *self-idea* (Thompson, Hickey et Thompson, 2016). C'est le cas de Philippe qui évalue son identité de coureur par ses hauts faits partagés sur la plateforme Strava.

Je suis un gars de statistiques qui se motive avec ses stats et ses performances. J'utilise Strava pour l'ensemble de mes sorties de courses. J'aime me comparer avec moi-même, mais aussi avec les autres. Je peux attribuer mon degré d'excellence par rapport à ceux qui ont fait le même trajet que moi. (Philippe)

En partageant leurs performances, les coureurs peuvent prouver leur capacité de parvenir à leurs objectifs, mais ils peuvent aussi entériner leur identité sociale de coureur de longue distance ainsi que la reconnaissance d'autrui (Knobé, 2007). Cette rivalité peut sembler nocive pour certains, tandis que pour d'autres, elle s'avère essentielle pour cheminer dans leur parcours de coureurs. Or, comme le soulignent Salla et Lévêque (2020), « le mot "sport" renvoie à des notions de dépassement de soi ou de rivalité, et donc à cette idée de compétition » (2020, p. 46).

La présence des autres joue un facteur motivationnel dans la réussite d'une compétition, tout comme la perception des autres qui peut simultanément être un point culminant du désir de réussite. En étant entouré d'athlètes ayant un même objectif de distance, on peut aboutir à un désir de faire mieux que les autres.

On dirait que je suis en guerre contre moi-même, parfois. J'ai l'impression de courir pour impressionner [les autres]. (Mélodie).

En faisant référence à la perception des autres, on peut faire référence à la théorie du soi-miroir de Cooley (1902), selon laquelle la perception de soi est basée sur notre reflet dans l'autre lors de l'interaction (Thompson, Hickey et Thompson, 2016). Enfin, dans le même sens que le témoignage de Mélodie, on se construit dans le regard des autres et, bien souvent, on souhaite refléter ce que l'on désire être.

4.3.5 Courir seul vu la pression du groupe

Si la course en groupe est importante pour plusieurs des personnes interviewées, deux coureurs ont mentionné leur préférence pour la course en solitaire. Ceux-ci mentionnent explicitement la pression associée au groupe comme raison pour courir seul. Pour ces coureurs, le fait d'y aller à leur rythme est à privilégier.

Je préfère courir seule. J'ai l'impression que je peux plus y aller à mon rythme. Je suis moins stressée de suivre les autres personnes ou encore là, ralentir le groupe. J'ai l'impression que j'ai moins de soucis de performance ou de plaire aux autres, mettons. (Raphaëlle)

La course en solitaire peut aussi se pratiquer par simple envie de ne courir avec nul autre que soi-même. Comme Max, un coureur d'ultramarathon pour qui courir en solitaire est sa raison même de courir.

Le fait de faire des entraînements seul, c'est super également. Tu as le temps de parler à toi-même surtout dans des distances de 30-40 kilomètres seul à seul. C'est bien de le faire seul et à ton rythme. Tu n'as pas l'impression de ralentir le groupe. C'est bon d'avoir ses moments à soi et ça, ça en fait partie. (James)

Être face à moi-même et seul avec moi-même pendant une 10-15-20h, c'est ma raison de courir. (Max)

Et même les personnes qui disent apprécier courir en groupe et la socialisation entourant la course disent apprécier de courir seules :

J'adore courir seul parce que ça me permet de prendre un temps seul avec moi-même. (Alexandrine)

J'aime me sentir libre, seule et en communion avec la nature lorsque je cours en sentier. (Carine)

La course en solitaire devient pour certains une forme de méditation. Étienne évoque que la course en solitaire lui permet de prendre le temps d'écouter son corps et, du même coup, d'écouter ses pensées.

Puis, quand je suis seul avec le temps, j'en fais une forme de méditation. Le principe de la méditation pleine conscience. Là, je cours et j'essaie de voir comment je me sens dans mon corps. J'ai mal là un peu. Un moment donné, ça s'estompe à faire de dire que je vis avec. Ça me permet de réfléchir beaucoup. (Étienne)

À cet égard, l'application Strava a fait une étude analysant les comportements des coureurs qui utilisent leur application. Parmi les données qui ont été recensées, ils ont fait le constat que la course à pied en solo a gagné en popularité au cours des dernières années. La majorité des coureurs âgés de 20 à 30 ans courent autant en solitaire qu'avec d'autres personnes. Cependant, on constate que chez les hommes âgés de 55 ans et plus, la course est principalement pratiquée seule. (Strava, 2020).

Seul ou en groupe, la pratique de la course joue un rôle dans la construction identitaire des personnes, comme nous allons maintenant le voir.

4.4 Construire son identité

Lors de mes sorties de course à pied, je construis des petites parcelles de moi qui sont ancrées ici et là. Ce sont des compositions de mon identité que je meuble avec le temps. Je me construis, je vis et, ultimement, je deviens. [...] Je ne peux m’imaginer cesser la course. C’est un peu comme si je perdais une part considérable de mon identité. (Journal de bord, 2020)

Comme évoqué par Bruner, notre identité est façonnée par notre façon de vivre (Bruner cité par Dumora et Boy, 2008). Comme c’est le cas chez certains participants de cette étude, la course à pied forge une grande part de la construction de leur identité. Plusieurs éléments peuvent mener à la construction de l’identité en tant que coureur, dont par simple fait de courir, et parfois par les événements de course effectuée. C’est ce dont on discutera dans les prochaines sous-sections.

4.4.1 Se définir comme coureur/coureuse

Comme nous l’avons présenté dans notre cadre théorique, l’appartenance à une communauté de pratique est un élément important influent sur l’identité des personnes (Wenger, 2005). C’est le cas des personnes qui pratiquent la course, et surtout pour celles qui courent avec d’autres personnes. C’est aussi une identité sociale qui reflète l’identité qui est partagée avec les autres individus d’un même groupe social (Blackwell, 2015). D’abord, l’identité se définit par rapport à la pratique :

Jusqu’à un certain point, oui, la course me définit. Je dirais... ça fait partie grandement de qui je suis vu le temps que j’y accorde. (Sofia)

Comme souligné par Mead, l’entourage a un impact sur notre perception de nous-mêmes, ce qui ultimement joue un rôle sur la construction de notre identité (Mead cité par Famose et Bertsch, 2009) :

Je suis définitivement la femme qui court. Tout le monde me reconnaît comme une coureuse, même si je ne cours pas de longue distance. (Johanne)

Johanne, soulève aussi le point d'être perçue comme une coureuse aux yeux des autres. Dans le même sens que Wenger (2005) le souligne, son adhésion à la communauté donne un sens à son identité. En fait, il est intéressant de voir comment les aspects collectifs et individuels s'entremêlent dans son propos :

Mon identité de coureuse est quelque chose de très intime. Je cours le plus souvent seule, parfois avec mon conjoint ou quelques amis, mais peu dans les épreuves chronométrées. Mon identité, c'est la course en sentier. Je dirais même plus spécifiquement en nature. C'est un moment que j'apprécie seule, dans ma bulle. (Johanne)

Pour d'autres, la place de la course dans leur identité est plus incertaine :

Est-ce que la course me définit ? Je dirais que oui et non. En fait, c'est une partie de moi, c'est une partie de ce que je fais. J'y mets du temps, j'y mets du cœur. Je ne me définis pas comme un coureur en premier. Je suis un gars qui fait de la course. Sans me présenter en disant : salut, je suis James et je cours des trails. Je réalise toutefois qu'éventuellement, je finis par en parler. [...] Donc, en fait je ne me présente pas en tant que coureur, cependant j'aime partager cette passion-là. Je suis capable d'amener quelqu'un à courir tant mieux. Si je suis capable d'amener quelqu'un sur la route et d'essayer en sentier pour y vivre autre chose. (James)

Dans le cas de James, on peut souligner qu'il faisait partie des personnes qui préfèrent courir seules. Ainsi, ce rapport à soi et aux autres à travers l'activité n'est éventuellement pas le même que pour les autres. Comme de Gaulejac le mentionne, l'existence individuelle est une construction venant de l'individu qui s'est construit au fil de ses relations sociales, de son altruisme, de la culture et de l'histoire (de Gaulejac, V., 2010).

Découlant de cette perspective identitaire, on peut déterminer que la construction identitaire agit comme levier de subjectivation (Ibid.). L'individu qui s'identifie à un sport se rattache et se construit une identité au travers de cette activité. Il est donc possible de « réfléchir aux mécanismes par lesquels un sujet s'imprègne de manières d'être, d'agir et de penser lorsqu'il est placé dans le contexte de la pratique qu'il exerce » (Ibid.). Au même titre que notre société hypermoderne (Aubert, 2015), la pratique d'activité ludomotrice comme le sport permet l'accomplissement moteur dans un milieu physique (Ibid.). Ce façonnement identitaire se développe par la pratique d'un sport qui pousse le corporel et le psychologique à une quête « d'ascétisme à défier les normes et les limites du possible » (Ibid.). La prochaine section va dans le même sens, soit vers la construction identitaire par les événements de course à pied.

4.4.2 Se définir par les événements de course à pied effectués

Nicole Aubert (2005) perçoit la recherche de l'excès comme étant une quête de sens. Ce qui pousse les individus à exercer des activités vues comme étant exigeantes est relatif à la construction de leur identité (Ibid.). Aubert mentionne également que ceux qui s'investissent dans cette recherche de limites veulent « chercher le sens en eux-mêmes, dans une sorte de transcendance de soi » (Ibid.). On en retrouve des exemples dans les réponses que les personnes nous ont données :

Courir en compétition est beaucoup plus motivant que le faire seulement en entraînement ou dans un contexte solitaire. Donc, participer à une épreuve me permet de me pousser et donc de me redéfinir en quelque sorte.
(Sofia)

Même si je ne cours pas pour être sur un podium, je suis satisfaite de me voir courir un marathon en bas de 3 h 30. Ça me stimule même si je ne le fais pas nécessairement pour ça. (Camille)

Nous avons souligné précédemment l'importance des distances parcourues. Celles-ci peuvent également être utilisées par les personnes pour se définir en tant que coureur.

À la suite de l'épreuve, je m'identifie comme *finisher* donc capable de faire un certain nombre de kilomètres avec un certain nombre de dénivelés.
(Rémi)

Les événements de course à pied peuvent ainsi jouer un rôle dans la construction identitaire. Tel que souligné par de Gaulejac (2010), celui-ci soulève spécifiquement que l'individu tente de trouver « la jouissance et la complétude dans des formes de réalisation de soi qui le poussent à se créer et à s'affirmer comme être singulier, à advenir en tant que sujet » (de Gaulejac, V., 2010, p.4). La course à pied semble donc être révélatrice comme façon de parfaire son identité.

4.5 Retour à la question de recherche et discussion générale de l'analyse

Run only if you must. If running is an imperative that comes from inside you and not from your doctor. Otherwise, heed the inner calling to your own play. Listen if you can to the person you were and are and can be. Then do what you do best and feel best at. Something you would do for nothing. Something that gives you security and self-acceptance and a feeling of completion; even moments when you are fused with your universe and your Creator. When you find it, build your life around it.
(Sheehan, 2013, p.60)

L'analyse a été produite dans l'objectif de répondre à notre question générale de recherche ainsi qu'à nos questions sectorielles. D'abord, pour répondre à notre question générale de recherche, *quels sont les éléments qui composent la sous-culture de la communauté de coureurs ?*, on constate que plusieurs éléments font partie de la sous-culture de la course à pied. On parle donc des grands thèmes abordés lors de l'analyse, dont les motivations à courir, le rapport au corps dans la douleur et les limites, les rapports aux autres et la construction identitaire. Il faut notamment prendre en

considération tout ce qui découle de ces thèmes, dont, par exemple, le bien-être psychologique, le dépassement de soi, le contrôle alimentaire et physique, le besoin de se sentir parmi un groupe, etc. Comme nous avons pu voir dans l'analyse, plusieurs sous-thèmes ont été explorés et font référence à la constitution de la sous-culture des coureurs. Ce sont tous ces éléments qui composent la sous-culture des coureurs.

Pour la première question sectorielle, *quelles sont les motivations des coureurs à pratiquer ce sport ?*, les éléments de réponse se trouvent dans la première thématique, qui porte sur les motivations à courir. Les réponses obtenues ont permis de constater de nombreuses motivations qui poussent les individus à courir. Cela dit, on remarque que certaines motivations ont prédominé chez la majorité des coureurs. D'abord, le désir d'être en forme physiquement est une grande motivation chez plusieurs coureurs, tout comme la pratique de la course à pied dans l'objectif de conserver une apparence physique correspondant aux standards de beauté de la norme. Notamment, plusieurs coureurs ont évoqué courir pour leur bien-être mental, ce qui vient à être une sorte de méthode thérapeutique. Le dépassement de soi est aussi fréquemment abordé chez les coureurs interviewés. Le désir de se surpasser semble récurrent pour une grande majorité des coureurs. Puis, la simplicité de pratiquer ce sport est véritablement un facteur motivationnel important. Le désir de s'entraîner ne nécessite pas de payer un abonnement ou de trouver des coéquipiers, il suffit d'enfiler ses vêtements et ses souliers.

Pour la deuxième question sectorielle, *dans quelles mesures la douleur et la limite jouent-elles un rôle prenant dans la poursuite sportive ?*, on doit se tourner vers la deuxième thématique d'analyse, soit le rapport au corps. D'abord, l'antagonisme du corps et du mental est un élément qui revient plusieurs fois dans les entrevues. Chez de nombreux coureurs de longue distance, quand le corps ne suit plus, le mental domine. Cette opposition entre le corps et le mental a été soulignée à maintes reprises par les

coureurs. Il faut cependant dire que la réalité du coureur de fond nécessite de franchir parfois des centaines de kilomètres dans la douleur, mais notamment dans la puissance mentale. Ensuite, les limites ont été largement abordées par les participants. La définition de la limite est certainement propre à chacun. Toutefois, il fut bien intéressant de constater que certains ne considèrent pas avoir de limites. À l'inverse, des coureurs définissent leur limite par une distance ou lorsque le plaisir se transforme en déplaisir.

Quant à la troisième question sectorielle, *quel est l'impact des autres sur la pratique de la course à pied ?*, on constate que le rapport aux autres est fort important dans la communauté des coureurs. L'influence que les autres ont sur soi est distincte pour chaque individu. Néanmoins, dans le cas de cette étude, les autres exercent toujours une influence significative sur la raison même de courir. Au premier abord, on constate que le plaisir de socialiser est un rôle important. On relate notamment que courir avec un groupe permet notamment de contribuer à une intention collective, mais aussi à un sentiment d'appartenance. Cela découle, entre autres, du fait que les autres nous motivent à courir, mais aussi d'aller au-delà de nos limites sur le plan de la distance ou de temps. La présence des autres génère bien souvent une impression que le temps est passé en un claquement de doigts, même lors d'un très long entraînement ou événement.

Pour la quatrième question sectorielle, *comment est perçue l'affirmation identitaire chez les coureurs ?*, les données recueillies ont permis constater que la course à pied constitue une part considérable de l'identité des adeptes de la course à pied. La course, pratiquée à la fois seul qu'accompagné, forge l'identité autant d'un point de vue individuel que collectif. S'affichant comme coureur est une façon de confirmer son adhésion à la communauté. Pour les coureurs de cette étude, l'appartenance à une communauté de pratique joue un grand rôle dans la construction identitaire. Sous un

autre angle, certains coureurs vont utiliser les événements de course à pied effectués comme composantes identitaires. Les distances parcourues permettent de définir plus précisément le type de coureur. On peut donc parler de coureurs de courte distance, coureurs de demi-fond, de coureurs de fond, de coureurs d'ultrafond, etc. On peut d'ailleurs faire référence aux types de participants tels que présentés par Unruh (1979) et Shipway (2013). Ces deux auteurs désignent des coureurs qui sont considérés comme étranger, d'autres qui sont vus comme occasionnels, réguliers ou encore comme expérimentés. Cette référence se traduit avec certaines limitations dans le cadre de cette recherche. Étant donné que les participants ont été choisis sous certaines modalités, les coureurs dans cette étude sont alors identifiés comme étant réguliers et expérimentés. Comme présenté par Shipway (2013), les coureurs réguliers pratiquent la course assidûment, mais souvent de façon complémentaire à d'autres activités. Tandis que les expérimentés sont ceux qui connaissent les règles et les rituels de cet univers. Les entrevues et les questionnaires regroupent un complément de ces deux types de coureurs.

CONCLUSION

« *'You do triathlons, don't you?' he asked.*

'No', I replied.

"Oh. Ultra marathons?"

'No,' I said.

He looked confused.

'Just marathons?' he said.

To run a marathon used to be a big deal. People used to be impressed. »

(Finn, 2019, p.2)

Cette recherche a été effectuée afin de comprendre la réalité des coureurs. Vu mon intérêt particulier pour la course à pied, il me semblait opportun de discuter de ce sport que pratique un nombre croissant d'individus. Or, qu'est-ce que ces personnes ont en commun ? En quoi consiste cette activité qui est à la fois source de plaisir et de souffrance ? Enfin, qu'est-ce qui pousse certaines personnes à vouloir parcourir de longues distances et à atteindre des niveaux de performance qui, il n'y a pas si longtemps encore, étaient réservés à des athlètes professionnels, et même à des athlètes olympiques ? Enfin, la course à pied peut être pratiquée de différentes façons, et il était donc pertinent de comprendre la sous-culture de celle-ci.

Dès le chapitre I de ce mémoire, j'ai présenté différentes dimensions de la course à pied. D'abord, j'ai discuté de la course à pied dans sa globalité, en commençant par l'âge moyen et les distances pratiquées, l'historique de la course à pied, l'évolution de la course à pied, la présence des femmes dans la course à pied, les types de coureurs et les éléments sociaux entourant la course, les motivations des coureurs, la ténacité mentale, les effets physiologiques, le rapport au temps, la passion harmonieuse et la passion obsessionnelle, la course à pied comme loisir sérieux, l'influence de groupe et la consommation ostentatoire ainsi que le *runner's high*. Ces informations ont permis de mettre en lumière des caractéristiques qui rassemblent certains coureurs dans la

catégorie des coureurs sérieux. Ces catégories ont servi à centrer cette étude sur les coureurs sérieux, soit les personnes qui s'entraînent régulièrement et qui participent à des marathons (42,2 kilomètres) et à des ultramarathons (80 kilomètres et plus). La compréhension de la réalité de ces sportifs a conduit à la présentation de notre question principale de recherche, soit de comprendre quels sont les éléments qui composent la sous-culture de la communauté de coureurs. De cette question découlaient des questions sectorielles. D'abord, la première question est de comprendre les motivations des coureurs à pratiquer ce sport. Ensuite, de comprendre comment la douleur et la limite jouent un rôle dans la poursuite sportive ainsi que l'impact des autres sur la pratique de la course à pied. Et puis, de comprendre comment est perçue l'affirmation identitaire des coureurs.

Le chapitre II s'est penché sur les dimensions théoriques de cette recherche. Afin d'approfondir cette étude, différentes théories ont été mobilisées afin d'éclairer les différentes dimensions de l'implication des personnes dans la pratique de la course. D'abord, en utilisant la notion de communauté de pratique de Wenger (2005), nous avons pu approfondir plusieurs aspects de l'implication dans une activité et son influence sur l'identité, tels que proposés par Wenger, dont l'identité comme expérience négociée, l'identité comme appartenance à la communauté, l'identité comme trajectoire d'apprentissage, l'identité comme noyau de multiappartenance et l'identité comme relation entre le local et le global. Nous avons aussi mobilisé la notion de soi-miroir en raison de l'influence que les autres ont sur la construction identitaire. Les propos de Cooley (1902) et de Mead (1934) ont été unis et utilisés pour diversifier les points de vue de la même théorie. Ensuite, on a discuté de la construction de soi, d'un point de vue interactionniste. En s'appuyant sur plusieurs auteurs, il fut établi que la construction identitaire est une notion qui a pour objectif de comprendre le rapport au monde et aux autres. Dans le même ordre d'idée, la notion d'intentionnalité collective a été abordée afin de soulever les impacts des autres sur nos décisions et sur

nos motivations. Tel qu'expliqué par Sellars (1974), l'engagement des autres favorise les actions collectives. Et dans un même sens, le fait d'avoir une intention commune partagée permet de construire un objectif commun (Sellars cité par Fisette, 2003). La dernière notion, soit celle de la sous-culture, a permis de faire émerger plusieurs éléments qui font partie de celle-ci, tout en rappelant ce qui se rapporte à la culture. Normalement vus comme étant opposés aux valeurs et aux normes de la société, les groupes de sous-culture sont donc dans un mouvement alternatif à ce qui est normalement vu (Dowd et Dowd, 2003).

Le chapitre III a été consacré aux dimensions méthodologiques. En premier lieu, l'ethnographie constitue l'un des piliers méthodologiques de ce mémoire. Toutefois, même si ce travail n'utilise pas l'écriture ethnographique comme mode de présentation des données, cette méthode a quand même exercé une influence importante sur ma compréhension de ce phénomène. En raison de la pandémie de Covid19 qui est venue contrecarrer mon projet à partir du printemps 2020, toutes les épreuves de courses prévues dans les mois suivants ont été annulées. Par conséquent, je n'ai pas pu réaliser d'observations ethnographiques durant la période de collecte de données de ce mémoire. Comme second pilier méthodologique de ce mémoire, les entrevues semi-dirigées ont été utilisées pour répondre à nos questions de recherche. D'abord, pour le recrutement des entrevues semi-dirigées, j'ai sollicité des coureurs du même club de course à pied dont je fais partie. À cet effet, huit coureurs de ce club ont participé aux entrevues semi-dirigées. Le neuvième participant est un coureur rencontré lors d'une course officielle. Au total, pour les neuf entrevues semi-dirigées, on y compte cinq femmes et quatre hommes. J'ai fait quatre entrevues en présentiel, trois entrevues par vidéoconférence, puis deux par téléphone. Tous les participants ont été informés des détails spécifiques associés à la recherche une semaine avant l'entrevue et je me suis assurée d'avoir leur formulaire de consentement rempli une journée avant l'entretien. Comme troisième pilier méthodologique, le questionnaire a été utilisé. La procédure

de recrutement s'est faite par le biais de groupes Facebook. Au total, dix hommes et six femmes ont participé, pour un total de seize participants. J'ai d'abord envoyé les questions aux premiers participants ayant répondu à mon annonce de recrutement sur les groupes « Course de Trail Québec » et « Le Grand Écart — Jasons ! ». Tout comme l'entrevue semi-dirigée, le questionnaire a été rempli de façon anonyme et confidentielle.

Le dernier chapitre a porté sur l'analyse thématique qui a émergé à la suite des entrevues semi-dirigées et du questionnaire. Un entrecroisement de l'analyse et de la discussion des résultats a permis de faire des références spécifiques à notre cadre théorique ainsi que de comparer les multiples données obtenues. L'analyse des résultats a été classée comme suit : les motivations à courir, le rapport au corps : douleur et limites, le rapport aux autres et la construction de son identité.

En revenant à la question centrale de ce mémoire qui est de cerner ce qui compose la sous-culture de la course par ces multiples dimensions, on remarque que l'analyse a permis de relever les facettes qui construisent la sous-culture de la course à pied. En premier lieu, on a discuté des motivations à courir, qui sont particulièrement constantes chez un grand nombre de coureurs. On observe que chez certains, c'est en grande partie pour des raisons de forme physique. Le désir de maintenir une bonne forme physique afin de maintenir une certaine apparence corporelle par le biais de la course est grandement soulevé par des coureurs interviewés. La course peut notamment être motivée par le bien-être mental, afin de contrer certaines problématiques de santé mentale. Comme nous avons pu le constater, la course à pied permet une gestion du stress et de l'anxiété pour plusieurs coureurs interviewés. Une autre motivation à pratiquer la course à pied est sa simplicité et son accessibilité qui rejoignent bon nombre de coureurs. Dans la majorité des cas, le choix de pratiquer la course comme sport permet d'avoir une conciliation avec cette activité et leurs obligations familiales.

En lien avec le point précédent, certaines personnes ont évoqué que courir est un moment privilégié pour eux-mêmes. Le dépassement de soi est aussi une motivation de courir afin d'atteindre un objectif, et même une sorte d'idéal.

Comme seconde thématique, nous avons discuté du rapport au corps par le biais de la douleur et des limites. En premier lieu, on a soulevé l'antagonisme du corps et du mental qui évoque un certain pouvoir du mental sur le corps. Dans un même ordre d'idée, on poursuit avec une section qui porte sur le fait de vivre avec le risque de blessures à long terme. Cette section permet de soulever la barrière franchissable de la douleur physique qui comporte un risque dommageable à long terme. C'est dans ce même sens que suit la section suivante, soit la perspective des limites des coureurs interviewés. Ce thème est très récurrent dans la plupart des entrevues menées ainsi que dans les réponses reçues aux questionnaires. Pour certains coureurs, la limite est parfois infranchissable, tandis que pour d'autres, la limite est fixée par de multiples facteurs, dont la distance et la perte de plaisir. On a aussi pu observer que pour certains coureurs, la limite est quelque chose qui a pour objectif d'être dépassé.

Comme troisième thématique, on a discuté des rapports aux autres. Cette thématique est un élément bien central chez les coureurs. On a constaté au fil des réponses obtenues que les autres exercent une influence significative sur leur pratique sportive. Sous cette grande thématique, on dénombre plusieurs sous-thèmes, dont le plaisir de la socialisation. Ce sous-thème relève de plusieurs extraits qui démontrent que le simple plaisir de courir avec d'autres coureurs permet de partager un moment plaisant lors d'une activité commune. Comme deuxième sous-thématique, on a observé que le plaisir de la socialisation permet même à certains coureurs à s'impliquer de façon bénévole dans des événements ainsi que dans les clubs de course. La troisième sous-thématique porte quant à elle sur l'influence que les autres ont sur notre propre motivation. Selon les données obtenues, on a pu comprendre que le rapport aux autres

est un facteur important qui motive à courir. Que ce soit par la présence des autres coureurs lors des entraînements ou par des groupes Facebook ou des applications comme Strava, les autres ont un pouvoir motivationnel qui permet ultimement le dépassement de soi. La quatrième sous-thématique porte sur les autres et la compétition. Cette sous-thématique est aussi une forme de motivation importante qui a permis à de nombreux coureurs de se surpasser lors des événements de course à pied. Néanmoins, cette sous-thématique a notamment fait ressortir certains coureurs qui évoquent ne pas être en compétition avec les autres. Puis, la dernière sous-thématique porte sur le fait de courir seul vu la pression du groupe. On a observé que certains coureurs préfèrent courir seuls par envie, tandis que d'autres aiment tout autant courir accompagner que de courir en solitaire.

La dernière thématique porte sur la construction identitaire. Quelques sous-thématiques ont émergé dans un point de vue où la course à pied occupe une grande place dans la construction identitaire de bien des coureurs interviewés. La première sous-thématique porte sur les coureurs qui se définissent comme coureur.se. L'appartenance à une communauté de pratique joue un grand rôle sur la construction identitaire. C'est le cas de plusieurs coureurs ayant participé à la recherche, principalement ceux qui courent accompagnés. Dans le même sens, la deuxième sous-thématique reflète les réponses obtenues de la part des coureurs quant à la place qu'occupent les événements de course à pied dans leur construction identitaire. Donc, le simple fait de participer à un événement de course à pied permet de jouer un rôle majeur dans la construction identitaire des coureurs. Enfin, l'ensemble des thématiques précédemment évoquées a permis de soulever des points qui sont des éléments qui composent la sous-culture de la course.

5.1 Possibilités de recherche potentielle

Cette étude a permis de répondre au questionnement de base, soit de comprendre les composantes de la sous-culture de la course à pied. En explorant les différentes raisons qui poussent les individus à pratiquer ce sport, on y a découvert des facettes intéressantes reliées aux motivations intrinsèques et extrinsèques des coureurs pratiquant des courses de longue distance. La course à pied est un sport très large, englobant à la fois des coureurs de courtes à de très longues distances. Cela dit, la présente étude ne permet pas d'identifier les multiples composantes qui englobent la sous-culture des coureurs de courte et moyenne distance, ainsi que tout ce qui englobe la classe sociale et l'âge. Cette catégorie de coureur de courte distance, par exemple, rassemble probablement une réalité disparate des coureurs de longue distance. Cependant, certaines composantes peuvent s'avérer communes, telles que la culture dominante associée à la compétition et à la performance (Lasalle, Recours et Griffet, 2018). Enfin, on comprend donc que cette étude n'explore qu'une portion de la culture de la course, soit les coureurs de fond.

À la lumière de nos connaissances actuelles en ce qui concerne la sous-culture de la course à pied, pourrait-on dire que certaines composantes sont similaires chez les autres individus qui pratiquent un autre type de loisir classé comme étant sérieux, dont les amateurs de vélo de montagne ou encore les adeptes de Hockey ? Dans le même sens, c'est à se demander si les différentes catégories de coureurs, telles que présentées par Unruh (1979) et Shipway (2013), se conjuguent avec d'autres sports. Bref, tous ces questionnements sont uniquement une parcelle de la tentaculaire possibilité de recherche à l'égard de la pratique du loisir à des fins d'épanouissement psychologique et physique.

BIBLIOGRAPHIE

- Abbott World Marathon Majors. (2019). Six Star program stands on the brink of 5,000. Récupéré de <https://www.worldmarathonmajors.com/news-media/latest-news/six-star-program-stands-on-the-brink-of-5000/>
- Afflelou, S., Duclos, M. et Simon, S. (2004). Quels liens entre pratiques sportives et troubles du comportement alimentaire ? *La Presse Médicale*, 33 (22), 1601-1605. doi : 10.1016/S0755-4982(04)99001-X
- Amselek, P. (2002). La science et le problème de la liberté humaine. *Philosophiques*, 27(2), 403-423. doi : 10.7202/004893ar
- Anderson, J. (2019a). The State of Running 2019. Dans *Run Repeat*. Récupéré de <https://runrepeat.com/state-of-running>
- Anderson, J. (2019b). Marathon Statistics 2019 Worldwide (Research). Dans *Run Repeat*. Récupéré de <https://runrepeat.com/research-marathon-performance-across-nations>
- Anderson, B. R. O. G. (1983). *Imagined Communities: Reflections on the Origin and Spread of Nationalism*. Knopf Doubleday Publishing Group.
- Aubert, N. (2005). L'individu hypermoderne : un individu « dans l'excès ». Dans : Joyce Aïn éd., *Dépendances : Paradoxes de notre société ?* (pp. 53-67). Toulouse, France : ERES.
- Aubert, N. (2018). Accélération et hyperconnexion à l'ère du capitalisme financier : accomplissement de soi ou dépossession de soi ? @ la recherche du temps (p. 9-23). ERES. Récupéré de <http://www.cairn.info/a-la-recherche-du-temps--9782749261768-page-9.htm>
- Aubert, N. (2020). Dans *Babelio*. Récupéré de <https://www.babelio.com/auteur/Nicole-Aubert/30497>
- Ayache, M. et Dumez, H. (2011). Le codage dans la recherche qualitative une nouvelle perspective ?, 7, 14.

- Bassham, G. (s. d.). George Sheehan: The Guru of Running. Récupéré de https://www.academia.edu/18353772/George_Sheehan_The_Guru_of_Running
- Baudry, R. et Juchs, J. (2007). Définir l'identité. *Hypothèses*, 10(1), 155-167. doi:10.3917/hyp.061.0155.
- Barrère-Maurisson, M. A. et Tremblay, D. G. (2009). Concilier travail et famille : Le rôle des acteurs France-Québec. Presses de l'Université du Québec. Récupéré de <https://books.google.ca/books?id=tQ3jhfxcQk4C>
- Benhaberou-Brun, D. (2012). Les bienfaits de l'activité physique. *Perspective infirmière : revue officielle de l'Ordre des infirmières et infirmiers du Québec*, 9, 22-25.
- Berger, Peter L. et Luckmann, T. (1966). *The Social Construction of Reality: A Treatise in the Sociology of Knowledge* (No. 10). Harmondsworth: Penguin.
- Boivin, A. et al. (2013). L'évolution de la course à pied en endurance et ses impacts sur le corps humain. Programme de physiothérapie, École de réadaptation, Université de Montréal, https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/10189/Lauzon_et_al_2013_travaildirige.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Boston Athletic Association. (2019). History. Récupéré de <https://www.baa.org/races/boston-marathon/results/history>
- Bragoli-Barzan, L., et Vallerand, R. (2017). Bonheur et engagement : le rôle de la passion dans le fonctionnement optimal en société. *Revue québécoise de psychologie*, 38(2), 21-41. <https://doi.org/10.7202/1040769ar>
- Bramble, D. M. et Lieberman, D. E. (2004). Endurance running and the evolution of Homo. *Nature*, 432(7015), 345-352. doi : 10.1038/nature03052
- Braun, V., Clarke, V., Boulton, E., Davey, L. et McEvoy, C. (2021). The online survey as a qualitative research tool. *International Journal of Social Research*

- Methodology*, 24(6), 641-654.
<https://doi.org/10.1080/13645579.2020.1805550>
- Carter, T. F. (2018). *On Running and Becoming Human: An Anthropological Perspective*. Springer International Publishing. Récupéré de <https://books.google.ca/books?id=CFBVDwAAQBAJ>
- Citot, V. (2005). Le processus historique de la Modernité et la possibilité de la liberté (universalisme et individualisme). *Le Philosophoire*, 25(2), 35-76.
<https://doi.org/10.3917/phoir.025.0035>
- Cohen, D. T. et Hanold, M. T. (2016). Finish Lines, Not Finish Times: Making Meaning of the “Marathon Maniacs”. *Sociology of Sport Journal*, 33 (4), 1-28.
- Cooley, C. H. (1902). Human nature and the social order.
- Coulter, T. J., Mallett, C. J. et Singer, J. A. (2016). A subculture of mental toughness in an Australian Football League club. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 98-113. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.06.007>
- Dawson, A. (2020). More People Are Running Ultras Than Ever Before. *Runner’s World*. <https://www.runnersworld.com/news/a30430651/more-people-are-running-ultras-study/>
- Deci, E. L. et Ryan, R. M. (2004). *Handbook of Self-determination Research*. University of Rochester Press. ISBN 9781580461566
- DeJong, A. F., Fish, P. N. et Hertel, J. (2021). Running behaviors, motivations, and injury risk during the COVID-19 pandemic : A survey of 1147 runners. *PLOS ONE*, 16(2), e0246300. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246300>
- Diamant, L. (1991). *Psychology of Sports, Exercise, and Fitness: Social and Personal Issues*. Hemisphere Publishing Corporation. IBSN : 9781560321705
- Diaz, F. (2005). L’observation participante comme outil de compréhension du champ de la sécurité. *Champ pénal/ Penal field*, (Vol. II). <https://doi.org/10.4000/champpenal.79>

- Douglas, S. (2019). Here's What You Need to Know About Registration for the 2020 Boston Marathon. Dans *Runner's World*. Récupéré de <https://www.runnersworld.com/races-places/a19831664/boston-marathon-registration-faq/>
- Dortier, J. (2016). Le chant des pistes. Dans : J. Dortier, *Après quoi tu cours : Enquête sur la nature humaine* (pp. 11-33). Auxerre, France : Éditions Sciences Humaines.
- Dowd, J. et Dowd, L. (2003). The Center Holds: From Subcultures to Social Worlds. *Teaching Sociology*, 31, 20. <https://doi.org/10.2307/3211422>
- Dumora, B. et Boy, T. (2008). Les perspectives constructivistes et constructionnistes de l'identité (1ère partie). *Constructivisme et constructionnisme : fondements théoriques. L'orientation scolaire et professionnelle*, (37/3), 347-363. doi : 10.4000/osp.1722
- Edensor, T. et Larsen, J. (2018) Rhythmanalysing marathon running : « A drama of rhythms ». *Environment and Planning A*, 50 (3). pp. 730-746. ISSN 0308-518X
- Famose, J.-P. et Bertsch, J. (2009). L'estime de soi : une controverse éducative. Presses Universitaires de France. doi: 10.3917/puf.famos.2009.01
- Fetterman, D. M. (1989). *Ethnography: Step-by-Step, Applied Social research Methods Series*, Vol.17, SAGE Publications : London.
- Fetters, K. A. (2021, 9 septembre). Yep, It's Possible—You Can Tap Into That Elusive Runner's High. *Runner's World*. <https://www.runnersworld.com/training/a20851505/how-to-achieve-a-runners-high/>
- Finn, A. (2019). *The Rise of the Ultra Runners: A Journey to the Edge of Human Endurance*. Faber & Faber. 320p. ISBN 9781783351343
- Fisette, D. (2003). Intentionnalité collective, rationalité et action. Dans : Jean-Pierre Dupuy éd., *Les limites de la rationalité. Tome 1 : Les figures du collectif* (pp. 348-364). Paris : La Découverte.

- Gauthier, B. (2009). *Recherche Sociale : De la Problématique à la Collecte des Données*. (s. l.) : PUQ.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the late modern age*. 264 p. ISBN : 978-0804719445
- Goodsell, T. L. et Harris, B. D. (2011). Family Life and Marathon Running: Constraint, Cooperation, and Gender in a Leisure Activity. *Journal of Leisure Research*, 43 (1), 80-109. doi: 10.1080/00222216.2011.11950227
- Gordon, M. M. (1947). The Concept of the Sub-Culture and Its Application. *Social Forces*, 26(1), 40-42. <https://doi.org/10.2307/2572602>
- Gournay. (2018). Albert Jacquard contre la société de compétition. Contrepoints. Récupéré de <https://www.contrepoints.org/2018/09/20/323521-albert-jacquard-contre-la-societe-de-competition>
- Guillemette, F., Luckerhoff, J., Plouffe, M.-J. et Fall, O. T. (2021). La recherche qualitative : une analyse du vécu humain. Clarification conceptuelle à partir de nos recherches avec des personnes marginalisées. *Enjeux et société*, 8(1), 10–35. <https://doi.org/10.7202/1076534ar>
- Guimaraes, T. B. C. (2017). Dynamiques sociales et ajustements stratégiques en contexte d'innovation : Analyse de la coopération dans une communauté de pratique inter-organisationnelle au Brésil. 303.
- Hartel, J. (2013). Dans *The Serious Leisure Perspective (SLP)*. Récupéré de <https://www.seriousleisure.net/slp-diagrams.html>
- Hargreaves, J. (2002). *Sporting Females: Critical Issues in the History and Sociology of Women's Sport*. Taylor & Francis. Récupéré de <https://books.google.ca/books?id=lp-JAgAAQBAJ>
- Héas, S., Bodin, D., Amossé, K. et Kerespar, S. (2004). Football féminin : « c'est un jeu d'hommes ». *Cahiers du Genre*, 36(1), 185-203.à
- Hochstetler, D. (2020). *Endurance Sport and the American Philosophical Tradition*. (s. l.) : Rowman & Littlefield. P. 210. ISBN 9781498547826

- Hoelter, J. W. (1983). The Effects of Role Evaluation and Commitment on Identity Saliency. *Social Psychology Quarterly*, 46(2), 140-147. doi: 10.2307/3033850
- INSPQ. (2020). COVID-19 – Pandémie, bien-être et santé mentale (Données des sondages réalisés du 25 mars au 31 mai 2020). Récupéré de <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3037-sondage-sante-mentale-covid19.pdf>
- Iskio. (2020). Participation vs distance. iskio.ca. Récupéré de <https://www.iskio.ca/stats/sommaires-participation/sommaire-participation-vs-distance/>
- Itulua-Abumere, F. (2013). Sociological concepts of culture and identity. *Society and culture*. Récupéré de [https://www.researchgate.net/publication/259692390 Sociological concepts of culture and identity](https://www.researchgate.net/publication/259692390_Sociological_concepts_of_culture_and_identity)
- Jeffery, K. A. (2010). A Qualitative Study of the Motivations of Runners in a Cause-Based Marathon-Training Program (Master of Arts). San Jose State University, San Jose, CA, USA. doi : 10.31979/etd.f3up-kr73
- Kennedy, H., Baker, B., Jordan, J. et Funk, D. (2019). Running Recession: A Trend Analysis of Running Involvement and Runner Characteristics to Understand Declining Participation. *Journal of Sport Management*, 33. 10.1123/jsm.2018-0261.
- Kern, L. (2007). Dépendance et exercice physique : une échelle de dépendance à l'exercice physique. *Psychologie Française - PSYCHOL FR*, 52, 403-416. doi : 10.1016/j.psfr.2007.02.001
- Klein, A. (2002) 'The Anthropology of Sport: Escaping the Past and Building a Future', in J. Maguire and K. Young (eds) *Theory, Sport and Society*, pp. 129-149. Oxford : JAI Press.
- Knobé, S. (2007). Dépassement et transformation de soi. Comment devenir pratiquant d'ultrafond ? *Terrains travaux*, 12(1), 11-27.

- Koronios, K., Psiloutsikou, M., Kriemadis, A. et Eleni, L. (2016). Motivation factors for marathon runners: evidence from a semi marathon event. A comparative analysis between men and women.
- Laberge, S. (2004). Les rapports sociaux de sexe dans le domaine du sport : perspectives féministes marquantes des trois dernières décennies. *Recherches féministes*, 17(1), 9-38. <https://doi.org/10.7202/009295ar>
- Lacaze, L. (2013). L'interactionnisme symbolique de Blumer revisité. *Societes*, 121(3), 41-52. Récupéré de www-cairn-info.proxy.bibliotheques.uqam.ca.
- Lacaze, L. (s.d.). « *Métaphores racines* » de l'interactionnisme symbolique chez herbert blumer. Récupéré de https://www.academia.edu/24018136/_M%C3%89TAPHORES_RACINES_DE_LINTERACTIONNISME_SYMBOLIQUE_CHEZ_HERBERT_BLUMER
- Lafortune, J.-M. (2005). Les usages sociaux du temps libre à l'ère de la flexibilité : Utopies et réalité. *Lien Social et Politiques*, 54, 115.
- Langseth, T. (2011). Risk sports – social constraints and cultural imperatives. <https://doi.org/10.1080/17430437.2011.574366>
- Lassalle, G., Recours, R. et Griffet, J. (2019). Cultures of running : Characteristics and determinants. *Sport in Society*, 22(3), 342-360. <https://doi.org/10.1080/17430437.2018.1490264>
- Lev, A. et Zach, S. (2018). Running between the raindrops: Running marathons and the potential to put marriage in jeopardy. *International Review for the Sociology of Sport*, 55(5), 509–525. <https://doi.org/10.1177/1012690218813803>
- Level, M., Dugas, É. et Lesage, T. (2010). Jeux sportifs, codes et construction identitaire : règles explicites des mécanismes internes et règles implicites du pratiquant. *Ethnologies*, 32(1), 113-132. doi : <https://doi-org.proxy.bibliotheques.uqam.ca/10.7202/045215ar>

- Lièvre, P., Bonnet, E. et Laroche, N. (2016). XXI. Etienne Wenger. Communauté de pratique et théorie sociale de l'apprentissage. EMS Editions. <http://www.cairn.info/les-grands-auteurs-en-management-de-l-innovation--9782847698121-page-427.htm>
- Louveau, C. (2004). Sexuation du travail sportif et construction sociale de la féminité. *Cahiers du Genre*, 36(1), 163-183.
- Ludwig, K. (2010). Donald Davidson : Essays on actions and events (p. 146-165). (s. l. : n. é.). doi: 10.1017/UPO9781844653621.009
- Lynd, R. D. et Lynd, H. M. (1965). Middletown in Transition. A study cultural conflicts, New York, Hancourt, Brace and the World, 604 p.
- Mills, J., Bonner, A. et Francis, K. (2006). The Development of Constructivist Grounded Theory. *International Journal of Qualitative Methods*, 25–35. <https://doi.org/10.1177/160940690600500103>
- Namian, D. (2015). Ethnographier la marginalité : Peut-on sortir d'une logique de catégorisation des personnes ? *Nouvelles pratiques sociales*, 27 (2), 113. doi : 10.7202/1037682ar
- Nettleton, S. et Hardey, M. (2006). Running away with health: the urban marathon and the construction of 'charitable bodies'. published in "Health: 10, 4 (2006) 441-460" DOI : 10.1177/1363459306067313
- Ohl, F. (2001). Les usages sociaux des objets : paraître « sportif » en ville. *Loisir et Société*, 24 (1), 111. doi : 10.7202/000165ar
- Pacom, D. (2018). ICI Radio-Canada Première | Émissions, horaire, fréquences radio. Dans Phare Ouest | ICI Radio-Canada.ca Première. Récupéré de <https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/phare-ouest/segments/entrevue/61029/conference-jeunes-identite-diane-pacom>
- Parent, F. et Sabourin, P. (2016). Ethnographie et théorie de la description – La construction des données sociologiques. *Cahiers de recherche sociologique*,

- (61), 109-126. doi : <https://doi-org.proxy.bibliotheques.uqam.ca/10.7202/1042371ar>
- Pociello, C. (1999). 5. Les significations symboliques des pratiques : esquisse d'une anthropologie des gestes sportifs. *Pratiques corporelles*, 89-110.
- Poirel, E. (2017). Bienfaits psychologiques de l'activité physique pour la santé mentale optimale. *Santé mentale au Québec*, 42(1), 147. doi : 10.7202/1040248ar
- Pope, A. (1988). *Alexander Pope : Selected Poetry and Prose* (R. Sowerby, Ed.) (1st ed.). Routledge. P.320. ISBN 9780203200292
- Prefer to run alone/in a group (sports). (2019). Dans Statista. Récupéré de <https://proxy2.hec.ca:2554/statistics/608718/prefer-to-run-alone-or-in-a-group/>
- Price, H. et Haydock, S. (2019). I was addicted to drugs, now I'm addicted to running. BBC. Récupéré de <https://www.bbc.co.uk/bbcthree/article/ffbcafe2-b06e-42d5-a091-3cfb3d7c866b>
- Pronovost, G. (2005). *Temps sociaux et pratiques culturelles*. Presses de l'Université du Québec. 202 pages. ISBN 9782760518063
- Pundir, P. (2019). As a Woman, Running in India Feels Like an Act of Rebellion. Vice. Récupéré de https://www.vice.com/en_in/article/xwebw7/as-a-woman-running-in-india-feels-like-an-act-of-rebellion
- Qribi, A. (2010). Socialisation et identité. L'apport de Berger et Luckmann à travers « la construction sociale de la réalité ». *Bulletin de psychologie*, 506(2), 133-139.
- Oswald, F., Campbell, J., Williamson, C., Richards, J., & Kelly, P. (2020). A Scoping Review of the Relationship between Running and Mental Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), E8059. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218059>

- Queval, I. (2004). Axes de réflexion pour une lecture philosophique du dépassement de soi dans le sport de haut niveau. *Movement & Sport Sciences*, 52(2), 45-82. <https://doi-org.proxy.bibliotheques.uqam.ca/10.3917/sm.052.0045>
- Radio-Canada. (2016). La course à pied : Un sport de plus en plus féminin. Radio-Canada.ca; Radio-Canada.ca. Récupéré de :<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/788865/course-femmes-hommes-marathon-sea-saint-jean-nouveau-brunswick-acadie>
- Radio-Canada. (2019). Les épreuves d'ultra-endurance et la grossesse poussent le métabolisme à ses limites. Dans Radio-Canada.ca. Récupéré de <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1174252/epreuve-endurance-marathon-grossesse-metabolisme-limites-energie-corps>
- Rail, G. et Harvey, J. (1995). Body at Work: Michel Foucault and the Sociology of sport. University of Ottawa. *Sociology of Sport Journal*, 12. 164-179. Human Kinetics Publishers, Inc.
- Revenue of the athletic footwear market worldwide by country 2018. (2019). Dans Statista. Récupéré de <https://proxy2.hec.ca:2554/forecasts/758629/revenue-of-the-athletic-footwear-market-worldwide-by-country>
- Rocher, G. (2008). Culture, civilisation et idéologie (p. 10.1522/030140614). J.-M. Tremblay. <https://doi.org/10.1522/030140614>
- Rondier, M. (2004). A. Bandura. Auto-efficacité. Le sentiment d'efficacité personnelle. Paris : Éditions De Boeck Université, 2003. L'orientation scolaire et professionnelle, (33/3), 475-476.
- Ronkainen, N., Harrison, M. et Ryba, T. (2014). Running, Being, and Beijing—An Existential Exploration of a Runner Identity. *Qualitative Research in Psychology*, 11. 189-210. 10.1080/14780887.2013.810796.
- Ronto, Paul (2021). The State of Ultra Running 2020. Dans *Athletic Shoe Reviews*. Récupéré de <https://runrepeat.com/state-of-ultra-running>

- Running events: attitudes and behaviors. (2019). Dans Statista. Récupéré de <https://proxy2.hec.ca :2554/statistics/609008/running-events-attitudes-and-behaviors/>
- Running events: factors impacting participation. (2019). Dans Statista. Récupéré de <https://proxy2.hec.ca :2554/statistics/609063/factors-impacting-event-participatio-running/>
- Running - favorite race distance. (2019). Dans Statista. Récupéré de <https://proxy2.hec.ca:2554/statistics/933857/running-favorite-race-distance/>
- Running/jogging participants US 2006-2017. (2019). Dans Statista. Récupéré de <https://proxy2.hec.ca:2554/statistics/190303/running-participants-in-the-us-since-2006/>
- Ryckel, C. et Delvigne, F. (2010). La construction de l'identité par le récit. *Psychotherapies*, 30(4), 229-240.
- Salla, J., Lévêque, M. et Gravillon, I. (2020). Dépassement de soi ou pression délétère ? *L'école des parents*, 636(3), 46-49.
- Sasseville, M. (2007). Critique épistémologique du concept de sous-culture. Université du Québec à Montréal. Maîtrise en sociologie.145.
- Scheer, V., Tiller, N. B., Doutréleau, S., Khodae, M., Knechtle, B., Pasternak, A. et Rojas-Valverde, D. (2022). Potential Long-Term Health Problems Associated with Ultra-Endurance Running : A Narrative Review. *Sports Medicine*, 52(4), 725-740. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01561-3>
- Segalen, M. (2017). Rites et rituels contemporains. (s. l.) : Armand Colin. 192 p. ISBN 9782200620448
- Segalen, M. et Frère-Michelat, C. (1994). *Les Enfants d'Achille et de Nike™ f v : Une ethnologie de la course à pied ordinaire*. Paris : Editions Métailié. doi:10.3917/meta.segal.1994.01.

- Sheehan, G. et Moore, K. (2013). *Running & Being: The Total Experience*. Rodale Books. ISBN 978-1-60961-930-5
- Shipway, R. M. (2010, août) *On the run: Perspective on the long-distance running*. Bournemouth University.
- Shipway, R., Holloway, I. et Jones, I. (2013). Organisations, practices, actors, and events: Exploring inside the distance running social world. *International Review for the Sociology of Sport*, 48 (3), 259-276.
- Sosienski, S. (2010). *Women Who Run*. Basic Books. <https://books.google.ca/books?id=FwNfNfx2bm4C>
- Statista. (2019). Motivation to start running as a sport. Récupéré de <https://proxy2.hec.ca:2554/statistics/558667/motivation-to-start-running-as-a-sport/>
- Statista. (2019). Motivation to continue running as a sport. Récupéré de <https://proxy2.hec.ca:2554/statistics/608651/motivation-to-continue-running-as-a-sport/>
- Statista. (2019). Number of running events United States 2012-2016. Récupéré de <https://proxy2.hec.ca:2554/statistics/280485/number-of-running-events-united-states/>
- Stebbins, R. A. (1992). *Amateurs, Professionals, and Serious Leisure*. McGill-Queen's University Press. P. 184. ISBN : 9780773563346
- Stebbins, R. (2015). *Serious Leisure: A Perspective for Our Time* (paperback edition).
- Stoll, O. (2018). *Peak Performance, the Runner's High and Flow*.
- Stragier, J., Abeele, M. et Marez, L. (2018). Recreational Athletes' Running Motivations as Predictors of Their Use of Online Fitness Community Features. *Behaviour and Information Technology*. 10.1080/0144929X.2018.1484516.
- Strava. (2020). Qu'est-ce qu'un segment ? Dans *Assistance Strava*. Récupéré de <https://support.strava.com/hc/fr/articles/216917137-Qu'est-ce-qu'un-segment->

- Thompson, W. E., Hickey, J. V. et Thompson, M. L. (2016). *Society in Focus : An Introduction to Sociology*. Rowman & Littlefield Publishers.
- Tuomela, R., & Miller, K. (1988). We-intentions. *Philosophical Studies*, 53(3), 367-389. <https://doi.org/10.1007/BF00353512>
- Unruh, D. R. (1979). Characteristics And Types Of Participation In Social Worlds. *Symbolic Interaction*, 2 (2), 115-130. doi: 10.1525/si.1979.2.2.115
- Unruh, D. R. (1980). *The Nature of Social Worlds: Pacific Sociological Review*, Sage CA: Los Angeles, CA. doi : 10.2307/1388823
- Veal, A. J. (2001). Leisure, Culture and Lifestyle. *Loisir et Société / Society and Leisure*, 24(2), 359–376. <https://doi-org.proxy.bibliotheques.uqam.ca/10.7202/000187ar>
- Waśkiewicz, Z., Nikolaidis, P., Chalabaev, A., Rosemann, T. et Knechtle, B. (2019). Motivation in ultra-marathon runners. *Psychology Research and Behavior Management*, 12.
- Wenger, E. (2005). *La théorie des communautés de pratiques. Apprentissage, sens et identité*. Québec : Les presses de l'Université Laval.
- Whitehead, P. (2016). The *Runner's high* Revisited: A Phenomenological Analysis. *Journal of Phenomenological Psychology*, 47 (2), 183-198.
- Wonder. (2017). Globally, how many people practice running (as a sport), and what is the global market size for this sport? Récupéré de <https://askwonder.com/research/globally-people-practice-running-as-sport-global-market-size-sport-dba00dqvc>
- Woodward, A. (2019). Nike™ 's controversial Vaporfly shoes are helping runners set new records, but some think it's « technology doping. » Here's how they work. Dans *Business Insider*. Récupéré de <https://www.businessinsider.com/why-nike-vm-vaporfly-shoes-make-runners-faster-2019-11>
- Yonnet, P. (2002). Les incertitudes du temps libre. *Le Debat*, 121(4), 65-74.

- Zach, S., Yan, X., Zeev, A., Arnon, M., Choresh, N. et Tenenbaum, G. (2015). Motivation dimensions for running a marathon : A new model emerging from the Motivation of Marathon Scale (MOMS). *Journal of Sport and Health Science*, 6. 10.1016/j.jshs.2015.10.003.
- Zahavi, D. (2015). You, Me, and We: The Sharing of Emotional Experiences. *Journal of Consciousness Studies*, 22.
- Zapata, K. (2019). I Thought Running Was a Release. It Was Really an Addiction. Vice. Récupéré de https://www.vice.com/en_in/article/mbmv53/i-thought-running-was-a-release-it-was-really-an-addiction

ANNEXE A : GRILLE D'ENTRETIEN

Au préalable

- Présentation de la recherche et l'ensemble des thèmes que l'on va aborder.
 - Assurer la confidentialité des propos et l'anonymat.
1. Est-ce que vous me permettez d'enregistrer l'entretien pour des fins pratiques ?

Aperçu global

2. Depuis combien de temps pratiquez-vous la course à pied ?
3. Pour quelle raison courez-vous ?
4. Quelle est votre source de motivation pour pratiquer la course à pied ?
5. Qu'est-ce que la course à pied vous apporte ?
6. Quel est votre lieu favori pour courir ?
7. Préférez-vous courir seul ou en groupe ? Ou les deux ?

Entraînement

8. Combien de sorties faites-vous par semaine ?
9. Comment prévoyez-vous vos entraînements ?
10. Êtes-vous inscrit à une salle d'entraînement ? Si oui, est-ce que vous courez sur un tapis de course ? Si non, avez-vous un tapis de course ?

Obstacles

11. Êtes-vous capable de prendre des pauses telles qu'une journée de repos par semaine et/ou lorsque nécessaire ?
12. Qu'est-ce que vous trouvez le plus difficile dans le fait de courir de longues distances ?
13. Comment restez-vous motivé lorsque vous ne voulez pas courir ?

Croyances

14. Quels sont vos outils indispensables quand vous courez ?
15. Quelle est votre opinion face aux bénéfices vs aux dangers de la course à pied ?

Appui/soutien

16. Allez-vous seul ou accompagné lors des événements de course à pied ?
17. Est-ce important pour vous d'avoir du support lors de vos courses officielles ?
18. Trouvez-vous que vous vous investissez suffisamment ou pas assez dans ce sport pour atteindre vos objectifs ?
19. Comment conciliez-vous le travail, la famille et toutes les autres obligations avec la pratique de la course à pied ?

Communauté/collectivité

20. Est-ce que la course à pied est un sport compétitif ou ludique pour vous ?
21. Que pensez-vous de la communauté qui entoure le monde de la course à pied ?
22. Trouvez-vous que l'ambiance diffère dans les courses sur route et les courses en sentiers ?
23. Pensez-vous que la participation à une épreuve de course à pied permet de parfaire votre identité de coureur/coureuse ?
24. Quelle est la signification de la compétition avec vous-même et la possibilité de vous tester et de tester ses propres compétences ?

Optimisme/attente

25. Que signifie pour vous l'exposition de votre corps à une épreuve de longue distance ? Où sont vos limites ?
26. Quelles sont vos attentes au niveau de la course dans la prochaine année ?
27. Avez-vous d'autres commentaires à ajouter ?

ANNEXE B : QUESTIONNAIRE

- 1- Quelle est votre source de motivation pour pratiquer la course à pied ?
- 2- Pensez-vous que la participation à une épreuve de course à pied permet de parfaire votre identité de coureur/coureuse ?
- 3- Quelle est la signification de la compétition avec vous-même et la possibilité de vous tester et de tester ses propres compétences ?
- 4- Que signifie pour vous l'exposition de votre corps à une épreuve de longue distance ? Où sont vos limites ?

ANNEXE C : CERTIFICAT D'ACCOMPLISSEMENT EN ÉTHIQUE DE LA
RECHERCHE

Groupe en éthique
de la recherche

Piloter l'éthique de la recherche humaine

EPTC 2: FER

Certificat d'accomplissement

Ce document certifie que

Katherine Lemay-Crilly

*a complété le cours : l'Énoncé de politique des trois Conseils :
Éthique de la recherche avec des êtres humains :
Formation en éthique de la recherche (EPTC 2 : FER)*

28 janvier, 2020

ANNEXE D : CERTIFICAT ÉTHIQUE

CERTIFICAT D'APPROBATION ÉTHIQUE

Le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants impliquant des êtres humains (CERPE plurifacultaire) a examiné le projet de recherche suivant et le juge conforme aux pratiques habituelles ainsi qu'aux normes établies par la *Politique No 54 sur l'éthique de la recherche avec des êtres humains* (Janvier 2016) de l'UQAM.

Titre du projet:	Motivations, identité et performance. une auto-ethnographie d'un ultra-marathon
Nom de l'étudiant:	Katherine LEMAY-CRILLY
Programme d'études:	Maîtrise en communication (recherche générale)
Direction de recherche:	Vincent FOURNIER

Modalités d'application

Toute modification au protocole de recherche en cours de même que tout événement ou renseignement pouvant affecter l'intégrité de la recherche doivent être communiqués rapidement au comité.

La suspension ou la cessation du protocole, temporaire ou définitive, doit être communiquée au comité dans les meilleurs délais.

Le présent certificat est valide pour une durée d'un an à partir de la date d'émission. Au terme de ce délai, un rapport d'avancement de projet doit être soumis au comité, en guise de rapport final si le projet est réalisé en moins d'un an, et en guise de rapport annuel pour le projet se poursuivant sur plus d'une année. Dans ce dernier cas, le rapport annuel permettra au comité de se prononcer sur le renouvellement du certificat d'approbation éthique.



Raoul Graf
Président du CERPE plurifacultaire
Professeur, Département de marketing