

Toutes prêtes à courir pour une bonne cause

Le boom des courses solidaires

De plus en plus de femmes chaussent leurs baskets pour financer une association, médiatiser une cause ou soutenir un proche malade. Zoom sur ce phénomène.

La course à pied, un sport individuel ? Pas sûr ! Les courses organisées dans un but caritatif ont le vent en poupe. Pour faire connaître une maladie rare, récolter des fonds, elles sont de plus en plus nombreuses. De la Run&Bike, au profit du Secours populaire, aux courses Odyssea, qui soutiennent la recherche contre le cancer du sein, en passant par la Vertigo, qui accompagne l'éducation par le sport, elles se multiplient dans l'Hexagone. Un succès qui s'explique en partie par la popularité du running : selon la Fédération française d'athlétisme, notre pays compte à présent plus de 8,5 millions d'adeptes. Aujourd'hui, courir mobilise les jambes, mais également le cœur !



Toutes unies pour lutter contre le cancer du sein.

Une mode venue des USA

C'est de l'autre côté de l'Atlantique que les courses solidaires débutent, à la fin des années 1970. La raison ? Ces événements, nommés aux États-Unis les *charity runs* (courses de charité), permettent alors aux femmes de participer à une course sportive. Car, on l'a oublié, les marathons sont restés très longtemps réservés à ces messieurs. En effet, en 1967, Kathrine Switzer, passionnée de course à pied, s'inscrit au marathon de Boston en s'enregistrant sous le nom « K.V. Switzer ». Les organisateurs pensent qu'il s'agit d'un homme et elle s'élance une capuche sur la tête afin que personne ne se rende compte du subterfuge. Mais quand sa capuche tombe soudainement, elle est démasquée et certains tentent de l'arrêter de force. Son petit ami, qui court à ses

côtés, lui vient en aide et la jeune femme continue le parcours. Kathrine Switzer franchit la ligne d'arrivée, mais elle est radiée à vie par la Fédération américaine d'athlétisme. Néanmoins, la scène de l'organisateur tentant de l'arrêter est photographiée et filmée, puis diffusée dans le monde entier. Devenue célèbre grâce à ces images, la jeune femme se bat ensuite pour ouvrir les courses aux femmes. La marque de cosmétiques Avon, très connue aux États-Unis, entend son appel et décide d'organiser avec elle une première course 100 % féminine en 1977, soit dix ans plus tard.

« On a alors cherché une raison pour justifier que les femmes aient le droit de courir : elles s'élanceraient pour récolter des fonds et lutter pour une cause qui les touche particulièrement, le cancer du sein, explique Cécile Bertin, coureuse passionnée et rédactrice en chef du magazine

Même votre entraînement peut servir aux associations !

✓ Si vous possédez un smartphone, installez sans tarder sur votre appareil l'application « Charity Miles » ou « KM for Change ». Leur concept ? Transformer vos foulées en euros au profit des associations. En fonction de la distance parcourue pendant votre entraînement ou de celle que vous pensez parcourir lors de votre course, une somme est directement reversée par l'application à l'ONG (organisation non gouvernementale) de votre choix. Une motivation supplémentaire pour chausser vos baskets et vous entraîner chaque semaine !



La Run&Bike : on peut aussi pédaler utile !

siques, des dossards solidaires dont les fonds sont reversés à des associations. Le principe ? Les participants s'acquittent d'un droit d'inscription, puis récoltent de l'argent auprès de leurs proches, leurs collègues, voire leur entreprise pour financer leur défi sportif... Résultat, des montants très importants sont récoltés. Pour le marathon de Boston de 2016, le plus ancien du monde, les participants ont ainsi réuni plus de 30 millions de dollars pour le compte de 200 associations et organisations différentes, dont l'Unicef et la Fondation pour la recherche médicale...

En 2002 a eu lieu la première course solidaire en France

En France, c'est à Paris qu'est née la première course solidaire Odyssea, qui a vu le jour en 2002. Elle a rassemblé 1 000 femmes au pied de la tour Eiffel et a permis de reverser

10000 € pour la recherche contre le cancer du sein. Frédérique Quentin, ancienne athlète de haut niveau de l'équipe de France d'athlétisme et cocréatrice d'Odyssea, se souvient : « Le but était de récolter des fonds mais pas seulement. Nous voulions démystifier cette maladie qui touchait alors près d'une femme sur huit car, à l'époque, on ne parlait pas autant du cancer. » Très vite, Odyssea a franchi les portes de la capitale en faisant courir les femmes de Nantes,

Bayonne, Chambéry, Dijon, Brest, Auxerre, la Réunion et Toulouse. Car l'autre objectif de cette première grande course solidaire française est d'encourager l'activité sportive auprès de toute la population, mais aussi auprès des personnes malades. Se dépenser a en effet de nombreux bienfaits sur ces dernières et permet d'éviter l'apparition de certains problèmes de santé. Depuis sa première édition, Odyssea a rassemblé plus de 220 000 participants qui ont permis de récolter 2 859 000 euros pour la lutte contre le cancer du sein. Elle a ouvert la voie à toutes les courses que l'on trouve aujourd'hui partout en France telles que les Foulées roses du Berry, le Challenge du ruban rose à Bordeaux, la Run&Bike et la Course des copains du monde, au profit du Secours populaire, ou la Drôle de Course, qui a eu lieu cette année pour la première fois en faveur du Rire Médecin (pour d'autres courses : lire encadré p. 10).



Kathrine Switzer : on lui doit les courses solidaires.



Une ambiance conviviale et familiale

Le succès de ces courses s'explique aussi par leur ambiance bon enfant. La plupart du temps, il n'est pas nécessaire d'avoir un bon niveau : des parcours de marche, accessibles à tous, sont proposés. Les enfants, à qui un trajet est parfois dédié, les seniors et même les parents avec des bébés en poussette se retrouvent ainsi sur la ligne de départ. « Nos participants apprécient davantage la convivialité que le défi, reconnaît Frédérique Quentin, d'Odyssea. De nombreux participants ne sont pas sportifs : ils sont présents pour soutenir une amie, une parente... »

Lors des courses solidaires, il est courant de voir des tee-shirts avec des photos et des messages d'en-



Les clowns n'ont pas hésité à chausser leurs baskets au côté des familles pour courir lors de la Drôle de Course.

couragement à destination de celui pour qui l'on court. « J'apprécie l'ambiance festive avec les ballons, la musique, les gens déguisés, raconte Valérie, 42 ans, qui a participé deux fois à la Course des héros à Lyon, un événement pour lequel les sportifs doivent récolter 250 € minimum

pour l'association de leur choix afin de valider leur inscription. Courir "utile", c'est amusant ! » Avec trois autres amies de son quartier, elle a récolté des fonds au profit de

Des événements appréciés pour leur bonne humeur

l'association ELA (Association européenne contre les leucodystrophies). La raison ? L'une des amies qui court chaque année a une nièce de 6 ans atteinte d'une maladie génétique rare. « Cette année, j'ai réuni 335 €, soit presque 100 € de plus que lors de la première édition, se réjouit la

jeune femme. Je suis contente de pouvoir faire quelque chose à mon petit niveau, même si trouver des financements est un challenge à part entière ! » Ces événements et leur bonne humeur sont très appréciés. Stéphanie, 48 ans, cadre dans l'assurance et guérie d'un cancer du sein depuis dix ans, le reconnaît : « Participer à une course était une évidence, j'ai pu contribuer à la recherche contre le cancer sans laquelle je ne serais peut-être plus là ! » Ses enfants, son mari et tous leurs amis participent à une course solidaire à l'instar de milliers d'autres chaque année : peu importe l'âge des participants, c'est ouvert à tous et chacun peut y aller à son propre rythme. Et si vous les rejoigniez cet automne ?



Vertigo : une course où l'on monte les étages.

5-4-3-2-1 Partez !

Vous avez envie de vous lancer ? Nos conseils !

✓ **Un peu d'entraînement**

Si vous n'avez pas l'habitude de courir, prévoyez quelques semaines d'entraînement hebdomadaire : certains organisateurs de courses proposent des séances collectives avec des entraîneurs, un bon moyen de se lancer. Sinon, sachez que vous pouvez marcher lors de ces courses !

✓ **Pour médiatiser votre course**

Vous voulez récolter de l'argent : parlez-en dans votre entreprise, à votre mairie, et n'hésitez pas à contacter la presse locale. Vous pouvez aussi organiser des ventes de gâteaux, une soirée jeux... Créer une page personnalisée pour votre collecte de don sur fr.alvarum.com/ peut également être utile.

Où trouver une course ?

Les sites Internet

✓ jogging-plus.com et lepape-info.com/calendrier-des-courses répertorient la plupart des courses solidaires qui se déroulent chaque année en France. Il y en a forcément une près de chez vous.

Partagez votre expérience, posez vos questions



sur maximag.fr