

L'histoire de la course longue distance

François Jarry

Sabrina Forrest-Lefebvre

Université McGill

Introduction

De nos jours, la course longue distance (cinq kilomètres et plus) est une activité très populaire, mais cela n'a pas toujours été le cas. Il fallut beaucoup de temps avant que la démocratisation de ce sport ne débute. Le but de cette dissertation est de présenter l'histoire et l'évolution de la course longue distance en commençant par ses origines les plus lointaines et en remontant jusqu'à sa popularisation aux alentours de 1970-80. Nous tentons de répondre à la question suivante : quelle était l'importance de la course longue distance à travers l'histoire de l'humanité? Seuls les mouvements et événements les plus importants seront décrits et expliqués en détail afin de pouvoir couvrir une période temporelle aussi vaste en à peine vingt-sept pages. Il est aussi important de noter que les disciplines plus courtes que le demi-fond (en bas de 800m) ne seront peu ou simplement pas explorées, n'étant pas l'objet principal de notre recherche.

Pour parvenir à cet objectif, nous avons parcouru divers livres et articles de sources réputées afin de se donner une idée de l'ampleur du sujet et de ses événements les plus importants. Nous avons ensuite collecté les informations les plus pertinentes à inclure dans notre projet et nous sommes séparés les tâches en fonction des époques. Nous avons finalement utilisé ces informations pour rédiger le récit de l'histoire de la course longue distance en ordre chronologique.

Les raisons derrière notre choix de sujet sont multiples. Tout d'abord, je suis moi-même un averse coureur de fond et demi-fond et sur route et je souhaite découvrir l'histoire de ce sport que j'adore. Ensuite, la course est l'un des sports les plus anciens et a été pratiquée à travers les époques par des multitudes de civilisations, probablement en grande partie grâce à sa simplicité. Enfin, il n'existe à ce jour aucune ressource de ce genre, en

français, traitant d'un sujet aussi vaste que l'histoire complète de la course longue distance, en incluant ses origines jusqu'à la préhistoire. Le livre *Running Through the Ages* d'Edward Sears, qui nous a été très utile dans notre recherche, effectue cette tâche de façon magistrale avec grand détail, mais ce livre est malheureusement inaccessible à ceux qui ne peuvent lire l'anglais et nécessite de nombreuses heures de lecture pour passer à travers ses 341 pages. Ce document constitue ainsi la première ressource pour toute personne francophone désirant avoir une bonne idée de l'histoire de la course longue distance.

Les sujets abordés dans l'ordre de leur réalisation dans le temps seront présentés dans les sections suivantes: Préhistoire, Égypte Antique, Grèce Antique, Du Moyen Âge au 20e siècle, Renaissance des jeux Olympiques, Le marathon de Boston, La course à pied au féminin, Le record du mile sous la barre mythique des 4 minutes, Popularisation de la course.

Préhistoire

Les origines de la course longue distance remontent jusqu'à la préhistoire. Malheureusement, aucuns écrits pouvant nous porter à croire que nos ancêtres étaient des coureurs ne restent de cette époque. Cependant, nous pouvons nous tourner vers la science pour tenter de découvrir si l'Homme préhistorique se servait régulièrement de la course.

Tout d'abord, lorsque l'on compare l'ossature de nos pieds à celle de nos cousins les chimpanzés, on peut constater une différence marquée, en grande partie au niveau du gros orteil. Alors que les chimpanzés s'en servent comme d'un pouce pour s'agripper aux branches d'arbres, celui de l'homo sapiens est beaucoup trop droit et peu agile pour effectuer des tâches complexes. Cependant, cette forme avec des orteils plus courts optimise l'efficacité pour la marche et la course (Rolian et al., 2009). Ces vestiges émergèrent environ 7 à 8 millions d'années dans le passé. Alors que la lignée qui constituerait l'ancêtre des chimpanzés continuait de se servir de ses doigts de pieds pour se promener d'arbre en arbre, une autre lignée, qui deviendrait plus tard nos ancêtres, se mettait à abandonner les arbres et à favoriser la marche et la course (Langergraber et al., 2012), rendant ainsi les agiles doigts de pieds obsolètes.

Ensuite, en analysant notre musculature et en le comparant à celle d'un chimpanzé, notre cousin évolutionnaire, on peut noter de nombreuses différences indiquant que notre corps a été optimisé pour la course. Par exemple, nos jambes contiennent de longs tendons capables d'agir comme des ressorts et donc de retourner l'énergie plus efficacement lors de la course que les jambes du chimpanzé (Thorpe et al., 1999). Il est estimé que ces ressorts permettent de conserver 50% de l'énergie utilisée par l'humain lors de la course, l'autre 50% se dissipant en chaleur (Alexander, 1991). Les tendons-ressorts principaux utilisés pour la

course sont le tendon d'Achilles et l'arche plantaire. L'arche retourne environ 17% de l'énergie (Alexander et al., 1987), donc le tendon d'Achilles retourne approximativement 33% de l'énergie pour atteindre le 50% d'énergie retournée total. Selon des experts, nos ancêtres auraient développé un tendon d'Achilles similaire au nôtre il y a environ trois millions d'années. De nombreuses autres différences indiquent une optimisation pour la course de l'humain comparativement au chimpanzé (Bramble & Lieberman, 2004).

Malgré son optimisation pour la course relative à son cousin évolutionnaire, l'humain demeure très lent et peu efficace comparativement à la majorité des autres mammifères. Les meilleurs sprinters sont à peine plus rapides qu'un éléphant à pleine vitesse et plus lents qu'un chat de maison ou un grizzly (Sears, 2015). La grande majorité des proies pouvant être chassées par l'Homme préhistorique étaient beaucoup trop rapides pour lui. De plus, les mammifères sont beaucoup plus économes énergétiquement que l'humain, que ce soit à la marche, au trot ou au galop (Carrier et al., 1984). On pourrait argumenter que l'humain aurait pu utiliser des outils de chasse pour parvenir à ses fins. L'Homme préhistorique utilisait des outils pour couper la viande et broyer les os pour obtenir la moelle entre deux et trois millions d'années dans le passé (Sears, 2015). Cependant, les premières armes de chasse n'apparurent qu'environ 500 000 ans dans le passé (Wilkins, Schoville, Brown, & Chazan 2012) et les plus anciennes flèches retrouvées n'ont que 71 000 ans (Brown et al., 2012). Comment donc l'Homme préhistorique faisait-il pour chasser sans outils de chasse pendant plus d'un ou deux millions d'années? La réponse à cette question est: par la chasse à l'épuisement.

L'humain a un gros avantage sur les autres mammifères: il possède le meilleur système de refroidissement. Nous avons beaucoup plus de glandes sudoripares que tous les autres mammifères. Ces glandes contribuent à 95% de notre refroidissement (Sears, 2015). De plus, il y a environ 1,7 à 3 million d'années, nos ancêtres ont cessé d'être poilus (Reed,

Light, Allen, & Kirchman, 2007). La perte du pelage qui protégeait du froid et du soleil est un énorme sacrifice et signifie donc que le refroidissement était extrêmement important pour nos ancêtres (Sears, 2015). L'humain possède aussi l'avantage de pouvoir respirer au rythme désiré contrairement aux quadrupèdes qui sont forcés d'expirer à chaque foulée à cause de leur physiologie, leur diaphragme et poumons étant compressés à chaque fois que leurs jambes touchent le sol lors du galop (Sears, 2015). Les poumons n'ont donc pas beaucoup de temps pour se remplir lors de l'inspiration et l'animal reçoit ainsi un niveau non-optimal d'oxygène. En comparaison, l'humain peut facilement choisir de respirer une fois aux quatre foulées, une fois aux deux foulées, deux fois aux cinq foulées et ainsi de suite lors de la course (Bramble & Carrier, 1983).

Grâce à ces avantages, il est estimé que l'ancêtre d'*Homo sapiens* pouvait pratiquer la chasse à l'épuisement pour subsister à ses besoins nutritionnels. Ce type de chasse, encore utilisé de nos jours par certaines tribus, consiste à poursuivre l'animal sur de longues distances lors de la période la plus chaude de la journée. L'objectif est de forcer l'animal à se déplacer à une vitesse énergétiquement non-optimale, souvent juste assez rapide pour forcer l'animal à passer du trot au galop, et de le poursuivre jusqu'à ce qu'il s'effondre, incapable de soutenir la chaleur. La chasse à l'épuisement est typiquement effectuée en groupe. Certains coureurs peuvent transporter de l'eau pour éviter la déshydratation, étant donné que ce type de chasse dure généralement de quatre à cinq heures. Parfois, l'animal pourchassé peut tenter de se fondre à un groupe d'animaux et c'est pourquoi il est important d'avoir de bons traqueurs dans son équipe pour continuer à épuiser le bon animal et non un autre qui est frais et pas du tout épuisé (Liebenberg, 2006).

Une étude assez récente (Studel-Numbers & Wall-Scheffler, 2009) publiée dans Elsevier argumente que l'Homme utilisait plutôt la marche que la course pour la chasse à

l'épuisement. Les auteures expliquent que les études précédentes qui montraient que l'humain n'avait pas de vitesse optimale de course étaient peu rigoureuses. Même si leur étude ne comptait que neuf participants, c'était déjà plus que la majorité des autres études effectuées sur le sujet précédemment. Les résultats de cette nouvelle étude montrent qu'il y a bien une vitesse énergétiquement optimale de course pour l'humain. Elles expliquent ensuite que la dépense énergétique des participants montre qu'il aurait été peu viable pour Homo erectus d'utiliser la course et qu'en allant un tout petit peu plus lentement en optant pour la marche, celui-ci sauvait suffisamment d'énergie pour rendre le processus viable. Les chercheuses concluent donc qu'Homo erectus devait marcher et non courir lors de la chasse à l'épuisement.

Cependant, s'il était vrai que la chasse à l'épuisement consistait à poursuivre l'animal en marchant rapidement, comment expliquerait-on les nombreuses adaptations physiques de l'être humain comme son tendon d'Achilles et son arche plantaire, idéales pour la course? Ensuite, il semblerait étrange que l'humain puisse chasser à l'épuisement un quadrupède sans le forcer à galloper. En effet, la vitesse de marche de l'être humain n'est assez rapide que pour forcer le trot (Carrier et al., 1984). Hors, à ce rythme, les quadrupèdes sont capables de respirer et haleter à la cadence désirée par foulée, les aidant ainsi à mieux se refroidir et reprendre de l'énergie (Sears, 2015). Enfin, il est étrange qu'il existe de nombreuses tribus pratiquant la chasse à l'épuisement à la course avec succès (Liebenberg, 2006). Si cette technique n'était pas optimale et qu'il valait mieux de l'effectuer en marchant, pourquoi ces tribus n'auraient-elles pas évolué ainsi?

Il ne reste malheureusement aucuns écrits de cette époque pouvant confirmer l'une ou l'autre des deux hypothèses et nous manquons de données scientifiques pour être certains de la viabilité plus élevée d'une technique sur l'autre. Il est important de noter que les études

actuelles sur l'existence ou non d'une vitesse optimale de course sont peu robustes, y compris la plus récente de Steudel-Numbers et Wall-Scheffler en 2009 qui, malgré ses processus rigoureux, avait un échantillon faible (n=9) et dont nous ignorons la ressemblance physique avec *Homo erectus*. En effet, consacrant une bonne partie de son temps à la chasse à l'épuisement, le corps de ce dernier était peut-être plus énergétiquement efficace à des vitesses de course élevées que l'humain ordinaire actuel. Au bout du compte, les nombreux vestiges évolutionnaires semblent indiquer une optimisation du corps humain pour la course, indiquant que celle-ci lui était d'une grande utilité. Cette utilité était, aux yeux de la plupart des historiens, dans la chasse à l'épuisement et explique ainsi pourquoi l'humain est capable de réaliser des exploits de course d'endurance extraordinaires.

Égypte Antique

L'Antiquité est une période plus intéressante que la préhistoire pour bien des historiens puisque marquée par les débuts de l'écriture. Les écrits restants de cette époque, souvent gravés dans la pierre sous forme de hiéroglyphes ou en grec ancien, en sumérien ou encore en akkadien, nous permettent d'en savoir plus en détail sur les pratiques de l'époque. Ces écrits nous permettent d'apprendre des détails sur les pratiques et coutumes de ces peuples anciens qu'il nous aurait souvent été impossible de découvrir uniquement grâce à l'induction et à la déduction scientifiques. Il faut cependant faire attention et ne pas croire aveuglément tous les écrits à notre disposition. Par exemple, les rois sumériens subventionnaient souvent des poètes pour écrire des hymnes héroïques à leur honneur. On retrouve beaucoup de rois morts au combat dans les récits sumériens (Lamont, 1995). Hors, l'histoire nous a bien appris qu'à travers civilisations, les rois n'allaient généralement pas au combat alors il est logique que les historiens demeurent sceptiques lorsqu'ils lisent les

nombreux écrits décrivant les rois sumériens mourant vaillamment au combat. On peut cependant faire une supposition bien informée que les récits soulignent des qualités qui étaient valorisées par ces peuples.

Avec les débuts de l'agriculture il y a de cela environ 10 000 ans, la course perdait beaucoup de son utilité puisque la chasse à l'épuisement n'était plus nécessaire à la survie. Les anciens égyptiens lui trouvèrent tout de même de nouvelles utilités comme le relais de messages et l'entraînement militaire, ainsi que les rituels religieux (Sears, 2015). L'un des plus anciens rites dont nous avons des traces écrites est la Heb-Sed (fête-Sed). Après avoir gouverné trente ans, les rois égyptiens devaient participer à ce rituel pour prouver qu'ils étaient encore physiquement aptes à s'occuper de leur royaume (Sears, 2015). Pour ce faire, ils devaient effectuer à la course plusieurs aller-retours d'un parcours bâti à cet effet lors du rituel (Spencer, 1978). L'un des parcours les plus connus est celui de la pyramide du roi Djoser (Friedman & Friedman, 1995). Les premières traces de ce rituel datent d'environ 5000 ans (Sears, 2015). Il semble aussi que des courses à pied dans les villes étaient organisées selon une ancienne tablette récupérée en 1800 avant J.-C. (Lamont, 1995).

Un hymne dédié au roi Shulgi raconte un grand exploit de course qu'il aurait effectué en 2088 avant J.-C. Ce dernier devait se présenter à deux villes distantes au courant de la même journée à l'occasion des célébrations d'un festival lunaire. Afin d'y parvenir, il est dit qu'il parcourut la distance entre les deux villes en courant, soit 154 km, puis, après avoir pris une pause pour se reposer, se laver et se nourrir, effectua aussi le retour à la course, faisant ainsi de lui le premier coureur d'ultrafond documenté. Bien que cet exploit semble à coup sûr être une exagération ou une pure invention dans le but de glorifier le roi Shulgi, il ne faut pas sauter trop hâtivement aux conclusions. Se basant sur les faits que nous connaissons, l'historien Lamont évalue que l'exploit aurait été possible. La topographie mésopotamienne

entre les deux villes était favorable à la course. Supposant que l'exploit aurait été effectué durant les mois plus tempérés et que le roi serait accompagné d'une équipe transportant de l'eau pour son hydratation, l'exploit serait réalisable (Lamont, 1995). En effet, plusieurs ultramarathoniens de notre temps ont prouvé que les limites de l'être humain sont bien plus élevées que nous le pensions. Par exemple, Yannis Kouros a parcouru 462 kilomètres sans sommeil durant les premières 48 heures de la course Sydney-Melbourne de 1985 (Rontoyannis, Skoulis, & Pavlou, 1989). Il demeure certes peu probable que le roi Shulgi ait réellement effectué cet exploit étant donné le peu de connaissances techniques de la course de cette époque, surtout en termes de nutrition et d'hydratation, mais le point important à retenir est que l'aptitude à la course d'endurance était une valeur très prisée à cette époque, assez pour pousser les rois et pharaons à engager des scribes pour relater leurs prouesses physiques à la course, qu'elles soient véridiques ou non.

Grèce Antique

L'habileté physique à la course avait aussi une très grande importance aux yeux des Grecs. Il s'agit d'ailleurs d'une des trois premières vertus avec la beauté et la santé dans le texte *Les Lois* du fameux philosophe grec Platon. (Sears, 2015). De nombreux récits vantent la rapidité des héros grecs, y compris certains passages de l'Iliade et de l'Odyssée. Notamment, dans l'Iliade, Homère décrit un combat entre Achille et Hector. Au départ, Hector prend peur à la vue d'un Achille enragé par la mort de son grand ami Patrocle (tué un peu plus tôt par Hector). Il tente de s'enfuir et Achille se met à sa poursuite. Ils effectuent trois fois le tour de la ville de Troie pour un total d'environ 7,5 km. Homère décrit la poursuite avec de nombreux détails pour vanter la rapidité des deux héros. Son objectif n'est

pas de dépeindre Hector comme un peureux, mais plutôt de faire valoir la vitesse de course d'Achille et Hector (Sears, 2015).

Les grecs adoraient la course et c'est pourquoi le stadion et le diaulos étaient les épreuves les plus populaires aux quatre festivals annuels grecs, dont les anciens Jeux olympiques. Le stadion consistait en un aller simple de 192 mètres et était de loin l'épreuve la plus prisée. Le diaulos consistait en un aller-retour sur le même parcours que le stadion, pour un total de 384 mètres. Les participants devaient tourner autour d'un poteau pour revenir. Cette épreuve était un peu moins prisée que le stadion, mais demeurait beaucoup plus populaire que les épreuves de fond et demi-fond. Le hippos, consistant à deux aller-retours, est l'événement qui se rapprocherait le plus du 800 mètres, la plus courte épreuve de demi-fond. Enfin, la plus longue course que l'on retrouvait à ces jeux était le dolichos, consistant à douze aller-retours du stadion et se rapprochant ainsi de la course de 5 kilomètres actuelle (Sears, 2015).

Le dolichos fut rajouté au programme afin de permettre aux messagers de faire valoir leurs prouesses. En effet, à cette époque durant laquelle les villes grecques étaient constamment en guerre, il était important d'avoir de bons messagers. La topographie de la Grèce Antique était très montagneuse et favorisait donc l'utilisation de messagers à pied plutôt qu'à cheval, ces derniers devant souvent faire d'énormes détours à cause du terrain inégal (Sage, 2002). Le messager Phidippides est le plus connu aujourd'hui. La légende du marathon veut que, suite à la victoire des grecs sur les perses à Marathon, ce dernier couru de cette ville jusqu'à Athènes afin d'annoncer la bonne nouvelle et mourut d'épuisement quelques instants plus tard. Cependant, il n'y a aucuns écrits d'une telle course. Le véritable exploit de Phidippides est bien plus grandiose. Le jeune athénien, messager de profession fut envoyé par les généraux d'Athènes qui s'apprêtaient à quitter pour la ville de Marathon pour

demander des renforts des spartiates. Il accomplit l'exploit sans pour autant mourir d'épuisement (Rawlinson & Wilkinson, 1861). La distance séparant Athènes de Sparte est de 222 km, ce qui est beaucoup plus que les quarante kilomètres qui séparent Athènes de Marathon (Sears, 2015). Des écrits de Plutarque mentionnent bien un soldat en armure effectuant le parcours de Marathon à Athènes et mourant tout de suite après avoir livré son message, mais ce dernier ne se nomme pas Phidippidès et ses écrits sont basés sur le récit d'Héraclide du Pont, qui a vécu 150 ans après ces événements et avait tendance à raconter des mythes. De plus, il aurait été insensé et presque impossible pour un soldat n'étant pas entraîné à la course longue distance de parcourir une telle distance avec son armure. La véritable source d'inspiration des Jeux olympiques modernes est un poème de Browning inspiré des deux récits précédents, mais dans lequel l'auteur s'est laissé une grande liberté artistique au détriment des faits historiques (Cunliffe, 1909).

Suite à la conquête romaine, les anciens Jeux olympiques continuèrent d'exister jusqu'en 394 av. J.-C., lorsque l'empereur Théodose 1er décida de bannir les festivals païens.

Du Moyen Âge au 20e siècle

Jusqu'à ce que la plupart des routes principales séparant les villes deviennent suffisamment bien pavées, les messagers ont toujours eu leur utilité grâce à leur versatilité sur tous terrains, leur avantage principal sur les chevaux. Autour de 1700, un nouveau métier fit son arrivée: laquais-coureur (dérivé de running footman). Leur tâche consistait à escorter un carrosse tiré par des chevaux en déplaçant les débris qui pourraient se retrouver sur le chemin et en le poussant s'il était pris quelque part. Les routes d'Europe étaient si mauvaises à cette époque que les carrosses ne pouvaient rouler plus vite que 8 km/h. Il était donc possible pour les laquais-coureurs d'escorter leur carrosse en courant à côté. Ils profitaient aussi parfois de

l'occasion pour livrer des messages. Ces derniers portaient des vêtements assez chics, dignes d'un valet, et couraient généralement avec une canne comprenant une boule vide contenant un oeuf cuit dur et un peu de vin. Avec l'amélioration des routes, le métier cessa graduellement d'exister, les laquais-coureurs étant tout simplement incapables de suivre la vitesse des carrosses (Sears, 2015).

Les basques et les turcs étaient réputés pour avoir les meilleurs messagers (Sears, 2015). Guillaume Depping raconte dans son livre *Merveilles de la force et de l'adresse* (1871) que les coureurs turcs, appelés Peichs, «galopaient toujours nu-pieds» et que «Cette partie de leur corps était tellement endurcie et calleuse qu'ils se faisaient ferrer comme les chevaux, au moyen de petits fers très-légers». Leur apparence chevaline servait probablement à amuser leur maître qu'ils accompagnaient lorsqu'ils agissaient comme l'équivalent des laquais-coureurs : «Pour amuser Sa Hautesse encore davantage, sitôt que le cortège arrivait en rase campagne, ils se retournaient du côté du Grand Seigneur, et couraient ainsi à reculons, dodelinant de la tête, avec mille sauts et gambades». Depping note aussi que les Peichs avaient des grelots attachés à leurs vêtements servant à annoncer leur arrivée.

Les Incas et les Aztèques, ne possédant pas de chevaux, avaient aussi d'excellents messagers. Ces peuples employaient une technique de relais pour envoyer un message d'une ville éloignée à une autre. Les équipes de quatre à six messagers avaient un coureur en attente à chaque poste, prêt à recevoir le message et à le relayer au poste suivant. Il était ainsi possible de relayer un message sur une distance de 1610 km en trois ou quatre jours (Sears, 2015). Les messagers japonais quant à eux étaient capables de parcourir en moyenne 129 km par jour (Andrews, 2008).

Les courses étaient des événements populaires aux carnavals et aux festivals du 13^e siècle. Les gens de la plèbe aimaient y participer pour mesurer leur talent et parfois tenter de

gagner des prix. Outre les courses ordinaires, il y avait aussi les courses de sacs de patates, les courses de brouettes et des courses dans lesquelles les hommes portaient des cloches à leurs pieds (Sears, 2015). En Italie, des courses de prostituées étaient organisés, souvent lors de sièges. Les attaquants organisaient les courses devant la ville pour se moquer des villageois s'y étant réfugiés pendant le siège (Shemek, 1995).

Plus tard, vers la moitié du 18^e siècle, les courses courses de blouses firent leur apparition. Il s'agissait généralement de courses réservées aux femmes dans lesquelles les compétitrices couraient pour remporter des prix, la plupart du temps une blouse (Sears, 2015). En Allemagne, les coureuses effectuaient le parcours gazonné nu-pieds, en robes légères. Ces courses étaient souvent très violentes car les compétitrices tentaient toutes les stratégies pour gagner, y compris jambettes et coups dans les côtes. Il fallait parfois que quelqu'un les suive à cheval, prêt à intervenir en cas de bagarre (Depping, 1871). Dans la même tendance, les courses insolites (freak races) dans lesquelles l'un des participants avait un gros handicap par rapport à l'autre constituaient un divertissement très populaire. Ces deux types d'évènements seront bannis par l'Église au début du 19^e siècle (Sears, 2015).

La course professionnelle débuta vers la fin du 17^e siècle. Les revenus des coureurs professionnels provenaient de paris qu'ils tentaient de gagner. Les coureurs professionnels ne subsistant que des gains de leurs courses étaient rares. Il s'agissait plutôt généralement d'un revenu secondaire pour les personnes ayant une aptitude particulière à la course. L'un des premiers coureurs professionnels à devenir célèbre fut Ed Preston, le Boucher Volant de Leeds, qui était apparemment capable de courir 19 km en moins d'une heure. L'un des problèmes pour les meilleurs coureurs professionnels est qu'une fois qu'ils avaient montré leur énorme talent et battu leurs meilleurs compétiteurs, plus personne n'osait les affronter, sachant leurs chances de remporter leur pari quasi-nulles. Ils devaient donc avoir recours à

des cotes très désavantageuses (5:1, 10:1, etc.) ou encore des handicaps comme partir une minute après son compétiteur. Certains tentaient de courir sous d'autres noms. Réalisant qu'il était important de ne pas révéler son plein potentiel pour éviter de décourager la compétition, les coureurs professionnels suivants réserveraient leurs meilleures performances pour les courses à paris élevés, se forçant juste assez pour gagner dans les courses moins importantes (Sears, 2015).

Une invention en 1660 permit de rendre les montres précises à la secondes près. Auparavant, les montres ne pouvaient être précises qu'à la minute. Au début des années 1730, il était enfin possible de se procurer à prix raisonnable des chronomètres précis à la secondes près, rendant ainsi possible la mesure de la durée exacte des courses et la tenue de records (Glennie, & Thrift, 2009).

Vers la deuxième moitié du 18e siècle, une nouvelle discipline fit son arrivée: le pédestrianisme. Popularisée par Foster Powell, un auxiliaire juridique qui découvrit son talent à parcourir de longues distances à pied en livrant des documents juridiques, ce type d'épreuve consistait à parcourir de très longues distances en grande partie à la marche. Powell est reconnu pour avoir fait l'aller-retour entre Londres et Yorke à la marche pour un total de 638 kilomètres. Le pédestrianisme servirait de précurseur aux courses de très longue distance du début du 19e siècle, notamment le fameux duel de 24 heures entre le capitaine Barclay et Abraham Wood, probablement les plus grands coureurs de leur temps (Sears, 2015).

Renaissance des jeux Olympiques

Évoquer la renaissance des jeux Olympiques, c'est aussi évoquer Pierre de Coubertin. Humaniste et pédagogue, Pierre Fredi, baron de Coubertin, croyait à l'importance du sport dans l'éducation. S'inspirant de ses voyages à l'étranger et notamment de son expédition en

Grande-Bretagne, Coubertin souhaite une réforme pédagogique profonde intégrant la pratique sportive au sein des établissements scolaires français. Par ailleurs, avec l'olympisme, mot dont il est l'inventeur, il désirait internationaliser le sport en multipliant les rencontres amicales. Inspiré par la trêve Olympique de la Grèce antique, son utopique objectif était la paix universelle, voyant dans les jeux Olympiques une opportunité d'entraide et de progrès pour l'humanité (Lagrue & Laget, 2015) («Histoire des jeux olympiques», (n.d.)).

Le 25 novembre 1892, l'Union des sociétés françaises des sports athlétiques (USFSA) se rencontre à la Sorbonne pour la célébration de leur cinquième anniversaire. Coubertin, alors secrétaire général de l'union, souhaite profiter de cette occasion pour annoncer pour la première fois son grand projet: la renaissance des jeux Olympiques. Contrairement à ses attentes, la foule reste perplexe et incrédule et rapidement, l'incompréhension laisse place à la moquerie. Le baron de Coubertin ne se décourage toutefois pas et continue de militer en multipliant entre autres les contacts avec les États-Unis et les pays d'Europe et en ouvrant l'USFSA aux membres d'honneur étrangers (Lagrue & Laget, 2015) («Histoire des jeux olympiques», (n.d.)).

Deux ans plus tard, du 16 au 23 juin 1894, un congrès international se tient à la Sorbonne pour l'étude et la propagation de l'amateurisme (Vigneault, (n.d.)). Coubertin rebaptisera la rencontre où deux mille invités sont présents «Congrès pour le rétablissement des jeux Olympiques». Au matin du 23 juin, l'idée du baron de Coubertin est finalement acceptée (Lagrue & Laget, 2015) («Histoire des jeux olympiques», (n.d.)). Cependant, contrairement à l'idée initiale de ce dernier consistant à tenir la première édition des jeux Olympiques modernes à Paris en 1900, les congressistes décidèrent que la Grèce, berceau des Jeux antiques, serait l'endroit idéal pour recevoir les jeux (Vigneault, (n.d.)). Le Comité international pour les jeux Olympiques (C.I.O) fut établi et en 1896. Les jeux Olympiques

d'Athènes marquèrent la première olympiade de l'ère moderne (Lagrué & Laget, 2015). Lors de cette première édition, 311 athlètes, hommes uniquement, représentant 13 pays participèrent à 43 événements couvrant neuf différents sports, soit l'athlétisme, la lutte, le cyclisme, la gymnastique, le tennis, la natation, l'haltérophilie, l'escrime et le tir à la carabine (Vigneault, (n.d.)).

Les événements d'athlétisme eurent lieu au stade panathénaïque, construit à l'origine en 330 av. J.-C. et spécialement restauré pour les jeux de 1896. Les américains sortirent grands vainqueurs de ces événements en remportant neuf sur les douze disciplines. Les jeux de 1896 comprenaient aussi la première édition de l'épreuve du marathon. La course se déroula sur une route de 25 miles autrefois empruntée, selon la fameuse légende grecque corrompue, par un soldat apportant la nouvelle d'une victoire de Marathon à Athènes sur les Perses en 490 av. J.-C. Spyridon Louis fut le premier vainqueur olympique du marathon (History.com Staff, 2009b).

Le marathon de Boston

Inspirés par le premier marathon des jeux de 1896, les membres de *Boston Athletic Association* et le directeur de l'équipe olympique des États-Unis, John Graham, décidèrent d'organiser et de mener un marathon dans la région de Boston (''History of the Marathon'', (n.d)). Plusieurs routes furent considérées avant de s'entendre sur une distance de 24.5 miles de Metcalf's Mill à Ashland en Oregon au Irvington Oval à Boston (History.com Staff, 2009a).

Lors de sa première édition le 19 avril 1897, quinze coureurs prirent place à la ligne de départ. Seulement 10 compléteront le parcours. 2:55:10 après le signal de départ, John J.

McDermott de New-York franchit la ligne d'arrivée; marquant ainsi l'histoire du sport (History.com Staff, 2009a).

En 1924, la distance de la course fut rallongée à 42.195 kilomètres pour se conformer à la norme olympique. La ligne de départ fut donc déplacée à l'ouest d'Ashland à Hopkinton (''History of the Marathon'', (n.d)).

De 1897-1968 les marathons avaient lieu lors de la journée nationale des patriotes le 19 avril, fête régionale commémorant le début de la guerre d'indépendance des États-Unis. La seule exception était lorsque le 19 avril tombait un dimanche. Dans ce cas, la course avait lieu la journée suivante, le lundi 20 avril. En 1869 toutefois, la journée des patriotes fut officiellement transférée au troisième lundi d'avril. Ainsi, depuis ce temps, le marathon de Boston se déroule un lundi (''History of the Marathon'', (n.d)).

En 1975, le marathon de Boston fut le premier grand marathon à inclure une division pour personnes en fauteuil roulant lorsque Bob Hall fit son entrée en scène. Ayant une entente avec le directeur de course, Will Cloney, Hall devait compléter le parcours en moins de trois heures afin d'être reconnu et recevoir un certificat officiel: ''B.A.A Finisher's Certificate''. Hall réussit en 2 heures 58 minutes. Par la suite, deux concurrents américains en fauteuil roulant, Jean Driscoll et Jim Knaub, aidèrent à établir et populariser cette division (''History of the Marathon'', (n.d)).

Jusqu'en 1972, aucune femme n'était autorisée à courir le marathon de Boston. Roberta Gibb toutefois, refusa de se plier cette règle. En effet, Gibb fut la première femme à courir la totalité de la course, en 1966. De 1966 à 1968, elle couru sans numéro de course officiel, se cachant dans des buissons près de la ligne de départ jusqu'à ce que la course commence. En 1967, Kathrine Switzer, ne s'étant pas clairement identifié comme femme lors des inscriptions, fut la première femme à courir avec un numéro de course. Switzer réussit à

finir la course malgré les vaines tentatives des autorités de la retirer physiquement de la course une fois identifiée comme femme. Quelques années plus tard, au printemps 1972, suite à la décision de l'Amateur Athletics Union de permettre à ses marathons sanctionnés d'accepter les femmes en automne 1971, Nina Kuscsik remporta le marathon de Boston et devint ainsi la première championne officielle ("History of the Marathon", (n.d))



(History.com Staff, (2009a).

La course à pied au féminin

La toute première coureuse documentée apparaît aux alentours de 1479 av. J.-C. Le titre appartient à la pharaonne égyptienne Hatshepsut qui, selon la légende, démontra ses prouesses physiques en courant avec Apis, le dieu taureau, lors de son festival «Heb Sed» (Sears, 2015).

Provenant de la Grèce antique, le mythe d'Atalante, la reine grecque du voyage et de l'aventure, nous présente une déesse athlétique connue pour ses exploits en course rivalisant

avec ceux de la plupart des hommes. Mise en garde contre le mariage par un oracle, Atalante décida de marier le prétendant qui réussirait à la battre lors d'une course et tuer chacun qui n'y parviendrait pas. Plusieurs prétendants perdirent contre la déesse jusqu'à ce qu'Hippomenes tombe en amour avec celle-ci et désire l'épouser. Il savait par contre qu'il ne pourrait la battre à lui seul et décida de demander l'aide de la déesse de l'amour, Aphrodite. Cette dernière lui remis trois pommes d'or qu'il devrait laisser tomber lors de la course afin de distraire Atalante. Lors de la course, Atalante prit la tête. Hippomenes roula alors une des pommes hors de la piste, ce qui poussa Atalante à arrêter et récupérer la pomme d'or. Il employa le stratagème à deux autres reprises. Les arrêts fréquents de la coureuse permirent finalement à Hippomenes de gagner la course et ainsi marier Atalante (Karp & Smith, 2012).

Le légendaire succès d'Atalante resta pour de nombreuses années le seul en son genre avant que l'histoire documente la toute première victoire d'une femme contre un homme. Alors que la course chez les hommes débuta il y a de cela bien longtemps, cela demeurait une activité considérée inappropriée du côté des femmes pour la majorité du 20^e siècle. La première femme documentée ayant tenté de participer à une compétition fut Melpomene, une jeune grecque, qui demanda l'autorisation pour participer au marathon des premiers Jeux olympiques de l'ère moderne en 1896. Comme sa demande fut refusée, elle couru la distance de son côté quelques jours avant l'événement en 4 heures et demie (Karp & Smith, 2012). Finalement, en 1928, les femmes eurent enfin la chance de prendre part à cinq événements d'athlétisme lors des jeux Olympique d'Amsterdam, soit le 100 mètres, le 800 mètres, le 4 fois 100 mètres, le saut en hauteur et le disque (Vigneault, (n.d.)). L'américaine Betty Robinson fut la première femme à gagner une médaille d'or Olympique pour l'événement du 100 mètres. Pour ce qui est du 800 mètres par contre, vu l'épuisement visible des femmes qui s'effondrèrent après avoir franchi le fil d'arrivée, les autorités décidèrent de retirer

l'événement, étant persuadés qu'il était trop dangereux pour les femmes de courir une telle distance. L'événement, ne revu le jour qu'en 1960, lors des jeux Olympique de Rome (Karp & Smith, 2012).

Après 1928, les femmes n'eurent que quelques opportunités pour participer dans les courses de longue distance. Certaines femmes prirent tout de même place sur les lignes de départ, mais de façon non-officielle toutefois. Au début du 20^e siècle, le développement et la popularité du marathon de Boston retenu toute l'attention en ce qui a trait aux courses de longue distance. Bien que les femmes commençaient à montrer qu'elles étaient en mesure de courir de telles distances, ce ne fut pas avant le milieu des années 1960 que les gens en prirent connaissance. Effectivement, l'histoire de Gibb et spécialement celle de Switzer mentionné plus haut attira énormément l'attention au niveau national (Karp & Smith, 2012).

L'année 1971 fut un point marquant pour les femmes de longue distance. Le record mondial du marathon fut réduit quatre fois, brisant la barrière du 3:00 et du 2:50. L'Amateur Athletic Union permis alors officiellement aux femmes de participer à ses marathons sanctionnés. Les deux plus grands marathons, ceux de Boston et New-York, furent alors ouverts aux femmes (Karp & Smith, 2012).

En 1981, le Comité international olympique vota pour l'ajout d'un marathon féminin aux Jeux olympiques de 1984 à Los Angeles, mais laissèrent de côté deux événements de longue distance chez les hommes, soit le 5000 et le 10 000 mètres, décision qui fut extrêmement controversée. Ainsi, en 1984 avec un temps de 2:24.52, Joan Benoit fut la première femme à remporter un marathon Olympique. La même année, l'histoire de Zola Budd, participant aux 3 000 mètres nu-pieds, attira également beaucoup d'attention. Suite à ces Jeux, le C.I.O. approuva la participation des femmes au 10 000 mètres pour les jeux

Olympique de 1988 à Séoul et remplaça le 3 000 mètres par le 5 000 mètres aux jeux de 1996, égalant ainsi les épreuves des hommes (Karp & Smith, 2012).

Finalement, vers la fin des années 1990, les courses de longue distance chez les femmes devinrent presque aussi importantes au niveau mondial que celles chez les hommes. Les pays comme la Russie, le Japon, la Nouvelle-Zélande, la Grande-Bretagne et les pays de l'Afrique de l'Est, comme le Kenya et l'Éthiopie, ont dominé les courses de longue distance du côté des hommes depuis les années 1960 et ont su prouver qu'ils ont également de grandes coureuses. En 2003, Paula Radcliffe de l'Angleterre, plaça le record du monde du marathon à 2:15.25; un temps moyen de 5:10 par mile et seulement 5% moins rapide que le record actuel chez les hommes étant de 2:03.38 (Karp & Smith, 2012).

Le record du mile sous la barre mythique des 4 minutes

Jusqu'au milieu du 20^e siècle, la croyance populaire voulait qu'aucun homme ne pourrait jamais courir un mile (1609 mètres) en dessous de la barre des 4 minutes. Plusieurs athlètes ont tenté en vain pendant des années de relever le défi, laissant ainsi croire qu'il était impossible d'accomplir un tel exploit. Une douzaine de journaux médicaux ont d'ailleurs rapporté qu'il était physiquement impossible pour l'être humain de briser cette barrière après que le record mondial soit resté à 4 minutes 01 secondes pendant plus d'une décennie (par Gunder Hägg, voir ci-bas) (Klein, 2014). Une barrière psychologique s'était même créée chez les meilleurs coureurs de demi-fond de la planète, mais plusieurs d'entre eux se sont consacrés à l'entraînement, obsédés à l'idée de traverser dans la zone des trois minutes (History.com Staff, 2010).

Le premier record mondial du 1 mile reconnu par l'association internationale des fédérations d'athlétisme ("IAAF" en anglais) – anciennement connue sous le nom de la

Fédération internationale d'athlétisme amateur lors de sa création en 1912 – va à John Paul Jones qui, en 1913, réussit à baisser la barre à 4 minutes 14.4 secondes. Dix ans plus tard, le finlandais Paavo Nurmi réussit à courir la distance en 4 minutes 10.4 secondes, se rapprochant tranquillement de la barre mythique des 4 minutes. En 1933, le néo-zélandais Jack Lovelock fit 4:07.6, celui-ci battu l'année suivante par l'américain Glenn Cunningham finissant avec un temps de 4:06.8. Le 1^{er} juillet 1942, le suédois Gunder Hägg fait son entrée en scène poussant l'exploit à 4:06.8; temps qui sera égalé moins de 10 jours plus tard par Arne Anderson, suédois également. Les deux hommes se disputeront une chaude lutte pour le record mondial jusqu'en 1945 alors que Hägg complète la course en 4 minutes 01.4 secondes; record qui restera inégalé pendant 10 ans jusqu'à l'arrivée de Roger Bannister (IAAF Athletics, 2009).

Bannister, né en 1929 à Harrow, une petite ville de la banlieue nord-ouest de Londres en Angleterre, était l'un des meilleurs coureurs de mile lors de ses études à l'université d'Oxford et à l'école médicale de l'hôpital St-Mary à Londres (History.com Staff, 2010).

Il remporta le championnat britannique du mile en 1951, 1953 et 1954, et l'*Empire championship* et le championnat européen du 1 500 mètres en 1954 également (Winters, 2004).

La formation médicale de Bannister limitait son temps de piste à 45 minutes seulement par jour, mais cela lui donna une connaissance physiologique qu'aucun autre coureur visant à battre la barrière des 4 minutes n'avait. En mesurant sa consommation d'oxygène, Bannister découvrit que courir à un rythme régulier demandait moins d'oxygène que courir à temps variables. Il modifia donc ses entraînements pour se concentrer à courir des 400 mètres à rythme stable. En courant 10 tours à intervalles intenses avec pauses de deux minutes entre chaque intervalle, Bannister réussit à baisser son temps de quart de mile de

63 secondes à 59 secondes; prouesse suffisante pour briser la barrière insaisissable (Klein, 2014).

Pour Bannister, quatre éléments étaient nécessaires pour l'exécution du mile sous la barre des 4 minutes: une bonne piste, l'absence de vent, un temps chaud et une course à rythme constant. Ainsi, le fait que Bannister connaissait très bien la piste d'Oxford pour y avoir couru maintes et maintes fois, ainsi que sa confiance en ses deux partenaires de course, Chris Brasher et Chris Chataway, représentaient pour Bannister des bases solides pour l'atteinte de son objectif. Le vent et la météo par contre, demeuraient des variables hors de son contrôle et l'objet de son obsession depuis son départ de Londres au matin du 6 mai 1954 (Klein, 2014). Les conditions étaient loin d'être idéales pour la rencontre annuelle entre les coureurs de l'Association des athlètes amateurs et l'université d'Oxford; le vent était fort et le temps avait été pluvieux. Depuis son arrivée sur la piste Iffley Road, Bannister ne pouvait quitter de l'œil le drapeau ondulant au vent au sommet du clocher de l'église St. John the Evangelist (Winters, 2004). Il savait que si ce vent restait constant, il serait ralenti d'une seconde par tour; impliquant qu'il devrait ainsi courir le mile en l'équivalent de 3:56 sans vent. 30 minutes avant la course Bannister hésitait toujours, mais face à l'impatience de ses partenaires en attente d'une réponse, Bannister regarda une fois de plus le drapeau. Sentant une accalmie, il leur dit: «Right, we'll go for it.» (Klein, 2014).

À 18 heures, Bannister et ses deux coéquipiers agissant comme lapins (dictant la cadence de la course) prirent place à la ligne de départ. Bannister jeta un dernier coup d'œil au drapeau, celui-ci flottant encore doucement. Au signal de départ, Brasher prit la tête, Bannister le suivant de près (Klein, 2014). Bannister confie par la suite dans son livre *The First Four Minutes*, que tout semblait être au ralenti, y compris Brasher. "Faster!" Bannister cria à son lapin, mais celui-ci ignora la directive; prouvant par la suite qu'il prit la bonne

décision. Ils complétèrent le premier tour en 57.5 secondes et arrivèrent à mi-chemin après 1 minute et 58 secondes. Au milieu du troisième tour, Chataway prit la tête, mais la cadence ralentit (Cavendish, 2004). Bannister compléta le tour à 3:00.7 ce qui impliquait qu'il devait compléter son dernier tour en 59 secondes afin de marquer l'histoire. Avec près de 300 verges à compléter, Bannister débuta son "kick" (sprint final). Les jambes de plus en plus lourdes, les dernières secondes lui semblaient interminables. Il se jeta sur le mince fil d'arrivée et sentit aussitôt la douleur exploser à l'intérieur de son corps. Seuls les chronomètres tenaient la vérité, mais Bannister était plutôt confiant en ce qui a trait au record (Klein, 2014).

L'annonceur laissa planer le suspense avec sa déclaration de longue haleine: «Result of event eight: one mile. First, R.G. Bannister of Exeter and Merton colleges, in a time which, subject to ratification, is a new track record, British record, European record, Commonwealth record and world record—Three minutes and ...» le bruit de la foule s'exclamant noya le reste du temps: 3:59.4; il venait de marquer l'histoire (Klein, 2014).



Quelques semaines plus tard, le 2 juin 1954, le coureur australien John Landy battu le record de Bannister avec un temps de 3:57.9 lors d'une course à Turku en Finlande. Ceci prépara le terrain pour le "miracle mile" aux *Empire Games* de Vancouver qui quelques semaines plus tard, le 7 août, opposa les deux coureurs l'un contre l'autre. Bannister remporta la première place après une bataille épique dans laquelle Landy mena la majorité de la course, jusqu'à ce que Bannister le dépasse avec son sprint final. Ils battirent tous deux le 4 minutes: Bannister marquant un temps de 3.58.8 et Landy finissant en 3.59.6. Bannister prit sa retraite de l'athlétisme plus tard durant l'année pour se concentrer sur sa carrière en médecine (Cavendish, 2004).

Popularisation de la course

De nos jours la course à pied est une activité très aimée et populaire chez la majorité de la population, fait qui ne fut pas toujours le cas par contre. En effet, il n'était pas surprenant dans ces années de voir les chauffeurs crier et lancer des débris aux coureurs partageant la route avec eux (Nike News, 2015). Aux États-Unis, ce sport commença à être apprécié en premier lieu au sein des programmes jeunesse, des collèges et au niveau professionnel.

Au début des années soixante, la population américaine était en piètre forme physique. Le gouvernement et les scientifiques tentaient de trouver un moyen pour remettre le peuple américain en forme. En 1966, Harris et Bowerman publièrent un livre intitulé *Jogging*. Ce livre devint un best-seller, se vendant en millions de copies. De nombreuses publications aidèrent aussi à faire découvrir les bénéfices de la course longue distance (Harris, Bowerman, McFadden, & Kerns, 1967) (Sears, 2015).

Dans les années 70 toutefois, une impressionnante croissance de l'intérêt envers la course amateur voit le jour. Le célèbre athlète Steve Prefontaine, l'union de Bill Bowerman et l'équipe d'athlétisme de l'université d'Orégon, avec la création de la marque Nike, eurent un impact majeur sur la popularisation de la course. La course devint rapidement quelque chose d'accessible et d'amusant. Prefontaine aida grandement à changer la vision des gens face à la course; il la rendit en vogue.

Steve Roland "Pre" Prefontaine est né en Orégon dans la ville de Coos Bay. Depuis son tout jeune âge, il su se démarquer des autres par son incroyable talent. Invaincu en athlétisme lors de ses années au secondaire, plus de quarante universités ont approché le jeune coureur dans l'espoir de le compter dans leur rangs. En 1969, il accepta une bourse à l'université d'Orégon où il couru pour Bill Bowerman, un des entraîneurs les plus reconnus aux États-Unis. Son talent, sa personnalité et son style plurent tout de suite au public et rapidement, il conquérit le coeur de bien des fans. Lors de ses études collégiales, il ne perdit pratiquement aucune course. Il resta invaincu pour toutes les courses au-dessus d'un mile et remporta trois championnats de cross-country et quatre championnats d'athlétisme. En 1972, il devint athlète de niveau mondial. La même année, il battu le record américain du 5000 mètres abaissant la barre à 13 minutes 22.8 secondes. Il se qualifia alors pour les jeux de Munich (Sears, 2015).

Son association avec Nike - dû à son entraîneur Bill Bowerman, celui-ci cofondateur de la marque de vêtements et chaussures de sport populaire - aida à établir le "Swoosh" (nom du logo officiel de Nike) qui gagna rapidement la confiance des consommateurs. Très vite, il fit en sorte de transformer la compagnie distributrice nationale en une marque populaire mondiale (Nike News, 2015).

Tous ces facteurs réunis, en incluant aussi les autres grands noms de la course tels Frank Shorter, Bill Rodgers, Alberto Salazar, Carlos Lopes, Ronaldo Da Costa et Joan Benoit, contribuèrent à la fameuse popularisation de la course des années soixante-dix.

Conclusion

C'est ainsi que se conclut notre bref résumé de l'histoire de la course. Suite à la popularisation de la course, de nombreuses tendances commenceront à émerger comme le minimalisme, courant en partie rendu populaire par le best-seller *Born to Run* de Christopher McDougall. Ce dernier s'inspire grandement des découvertes sur l'évolution optimisée pour la course de l'être humain et des tribus Tarahumara au Mexique qui, selon son livre, pratiquent la chasse à l'épuisement comme nos ancêtres préhistoriques.

Il est intéressant de voir le rôle que la course longue distance jouait à différentes époques et à travers diverses civilisations. Celle-ci passa d'une nécessité pour la subsistance de l'*Homo erectus*, qui devait pourchasser des animaux sur de longues distances jusqu'à leur épuisement, au meilleur moyen de relayer des messages de l'Antiquité jusqu'aux Temps Modernes, lorsque se développèrent de bonnes routes favorisant l'utilisation du cheval, et enfin, plus récemment, la course longue distance devint utile pour maintenir la santé dans une société de plus en plus sédentaire. À travers les Âges, l'habileté à la course a été hautement valorisée par de nombreux peuples qui ont vu naître de grands personnages. Parmi ces derniers, de nombreux atteindraient ultimement le statut de légendes de la course.

Bien que certaines sources soient en désaccord sur certains points, nous pouvons affirmer avec confiance que la course longue distance a joué un rôle majeur dans l'histoire de l'humanité.

Bibliographie

Alexander, R. M., Ker, R. F., Bennet, M. B., Bibby, S. R., & Kester, R. C. (1987). The spring in the arch of the human foot. *Nature*, 325(6100), 147-149.

Alexander, R. M. (1991). Energy-saving mechanisms in walking and running. *Journal of Experimental Biology*, 160(1), 55-69.

Andrews, C. (2008). *From post station to post office: Communications in Tokugawa and early Meiji Japan*. Indiana University.

B.A.A. (n.d.). *History of*

the Marathon. Retrieved from

<http://www.baa.org/races/boston-marathon/boston-marathon-history.aspx>

Bramble, D. M., & Carrier, D. R. (1983). Running and breathing in mammals. *Science*, 219(4582), 251-256.

Bramble, D. M., & Lieberman, D. E. (2004). Endurance running and the evolution of Homo. *Nature*, 432(7015), 345-352.

Brown, K. S., Marean, C. W., Jacobs, Z., Schoville, B. J., Oestmo, S., Fisher, E. C., ... & Matthews, T. (2012). An early and enduring advanced technology originating 71,000 years ago in South Africa. *Nature*, 491(7425), 590-593.

Carrier, D. R., Kapoor, A. K., Kimura, T., Nickels, M. K., Satwanti, Scott, E. C., ... & Trinkaus, E. (1984). The energetic paradox of human running and hominid evolution [and comments and reply]. *Current Anthropology*, 483-495.

Cavendish, R. (2004). *The First Sub-Four-Minute Mile*. History Today (vol. 54; issue 5).

Retrieved from <http://www.historytoday.com/richard-cavendish/first-sub-four-minute-mile>

- Cunliffe, J. W. (1909). Browning and the marathon race. *Publications of the Modern Language Association of America*, 154-163.
- Depping, G. (1871). *Merveilles de la force et de l'adresse*. L. Hachette et Cie..
- Friedman, F. D., & Friedman, F. (1995). The underground relief panels of King Djoser at the Step Pyramid Complex. *Journal of the American Research Center in Egypt*, 32, 1-42.
- Glennie, P., & Thrift, N. (2009). *Shaping the day: a history of timekeeping in England and Wales 1300-1800*. OUP Oxford.
- Harris, W. E., Bowerman, W., McFadden, R. B., & Kerns, T. A. (1967). Jogging: An adult exercise program. *JAMA*, 201(10), 759-761.
- Histoire des jeux olympiques. (n.d.). In *Encyclopédie Larousse en ligne*. Retrieved from http://www.larousse.fr/encyclopedie/divers/histoire_des_jeux_Olympiques/185985
- History.com Staff. (2009a). *First Boston Marathon held*. History.com. Retrieved from <http://www.history.com/this-day-in-history/first-boston-marathon-held>
- History.com Staff. (2010). *First four-minute mile*. History.com. Retrieved from <http://www.history.com/this-day-in-history/first-four-minute-mile>
- History.com Staff. (2009b). *First modern Olympic Games*. History.com. Retrieved from <http://www.history.com/this-day-in-history/first-modern-olympic-games>
- IAAF Athletics. (2009). *12th IAAF World Championships In Athletics: IAAF Statistic Handbook*. Retrieved from http://web.archive.org/web/20110629134819/http://www.iaaf.org/mm/document/competitions/competition/05/15/63/20090706014834_httppostedfile_p345-688_11303.pdf
- Karp, J., & Smith, C. (2012). *Running for women*. Human Kinetics.
- Klein, C. (2014). *The First 4-Minute Mile, 60 Years Ago*. History.com. Retrieved from <http://www.history.com/news/the-first-4-minute-mile-60-years-ago>

Lagrue & Laget. (2015). *Le Siècle olympique. Les Jeux et l'Histoire (Athènes, 1896-Londres, 2012)*. Retrieved from

https://books.google.ca/books?id=F4uCBAAQBAJ&pg=PT38&lpg=PT38&dq=renaissance+des+jeux+olympiques&source=bl&ots=n1IZ9eFiMc&sig=rbnWM48vQluTUwCFSkL6xG_KQbs&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwj--4K0tePLAhXE74MKHb3vCdI4ChDoAQhKMAk#v=onepage&q=renaissance%20des%20jeux%20olympiques&f=false

Lamont, D. A. (1995). Running phenomena in ancient Sumer. *Journal of Sport History*, 22, 207-215.

Langergraber, K. E., Prüfer, K., Rowney, C., Boesch, C., Crockford, C., Fawcett, K., ... & Robbins, M. M. (2012). Generation times in wild chimpanzees and gorillas suggest earlier divergence times in great ape and human evolution. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109(39), 15716-15721.

Liebenberg, L. (2006). Persistence Hunting by Modern Hunter-Gatherers. *Current Anthropology*, 47(6), 1017-1026.

Lovett. (1997). The fight to establish the women's race. In *Olympic Marathon* (chap. 25).

Retrieved from <http://www.marathonguide.com/history/olympicmarathons/chapter25.cfm>

McDougall, C. (2011). *Born to run: A hidden tribe, superathletes, and the greatest race the world has never seen*. Vintage.

Nike News. (2015). *40 Years of Prefontaine; Steve prefontaine: Fighting Spirit*. Retrieved from <http://news.nike.com/news/40-years-of-prefontaine>

Rawlinson, H. C., & Wilkinson, J. G. (1861). *The history of Herodotus* (Vol. 1).

Rolian, C., Lieberman, D. E., Hamill, J., Scott, J. W., & Werbel, W. (2009). Walking, running and the evolution of short toes in humans. *Journal of Experimental Biology*, 212(5), 713-721.

- Rontoyannis, G. P., Skoulis, T., & Pavlou, K. N. (1989). Energy balance in ultramarathon running. *The American journal of clinical nutrition*, 49(5), 976-979.
- Sage, M. (2002). *Warfare in ancient Greece: a sourcebook*. Routledge.
- Sears, E. S. (2015). *Running through the ages*. McFarland.
- Shemek, D. (1995). Circular definitions: configuring gender in Italian Renaissance festival. *Renaissance Quarterly*, 48(1), 1-40.
- Spencer, A. J. (1978). Two enigmatic hieroglyphs and their relation to the Sed-Festival. *The Journal of Egyptian Archaeology*, 64, 52-55.
- Studel-Numbers, K. L., & Wall-Scheffler, C. M. (2009). Optimal running speed and the evolution of hominin hunting strategies. *Journal of Human Evolution*, 56(4), 355-360.
- Thorpe, S. K., Crompton, R. H., Guenther, M. M., Ker, R. F., & McNeill Alexander, R. (1999). Dimensions and moment arms of the hind-and forelimb muscles of common chimpanzees (*Pan troglodytes*). *American Journal of Physical Anthropology*, 110(2), 179-199.
- Vigneault, M. (n. d.). *EDKP 394 Olympic Games* [PowerPoint slides]. Retrieved from MyCourses
- Wilkins, J., Schoville, B. J., Brown, K. S., & Chazan, M. (2012). Evidence for early hafted hunting technology. *Science*, 338(6109), 942-946.
- Winters, Kelly. (2004). *Bannister, Roger Notable Sports Figures*. Retrieved from Encyclopedia.com: <http://www.encyclopedia.com/doc/1G2-3407900039.html>