



Avec 2 400 coureurs, l'édition 2026 de l'ultra trail tour de Nancy (UTTN) a battu un nouveau record d'affluence : ici le départ de nuit du 115 km, place Stanislas. Photo Pauline Mousseaux

« L'excès de sport existe, mais ce n'est pas le plus dangereux des excès »

Questions à ►
Jean-Charles Vauthier,
médecin du sport

De plus en plus de coureurs se lancent sur des distances de plus de 100 kilomètres. Connaît-on les limites physiologiques du corps ?

« Non, il n'y a pas de limite connue. En ultra-trail, on ne court d'ailleurs pas en continu, on marche beaucoup. Dans l'évolution, l'être humain était déjà capable de se déplacer longtemps. Il existait même des courses de six jours, sans aller jusqu'à un épuisement mortel. »

Tout le monde est-il capable de courir ces distances ?

« Oui, je pense que c'est une compétence que nous avons tous, avec des nuances liées à



l'environnement dans lequel on a grandi. Il n'y a pas besoin d'être génétiquement favorisé pour parcourir 100 kilomètres. À l'inverse, courir 100 mètres en 10 secondes demande un patrimoine génétique optimisé par l'entraînement. Pour l'endurance, c'est différent : on peut amener une personne lambda à courir 100 kilomètres. L'humain est fait pour cela. Il chassait en épui-

sant ses proies sur la durée. Son avantage, c'est l'endurance. »

L'être humain se serait donc désadapté ? Si courir 100 km paraît extraordinaire, c'est à cause de notre sédentarité ?

« Oui, l'humanité s'est désadaptée. Dès l'enfance, on apprend à l'enfant à rester assis, à ne pas bouger. Dans une société sédentaire, courir 100 kilomètres paraît énorme. Mais si on compare à nos ancêtres il y a 5 000 ans, ce n'est pas grand-chose. »

L'ultra endurance présente-t-elle des risques pour la santé ?

« Le risque cardio-vasculaire est faible, car les intensités sont réduites. Un 5 km couru à fond est plus risqué. Sur le plan articulaire, il s'agit surtout de chutes ou d'entor-

ses. Au niveau métabolique, il y a des enjeux liés aux reins et à l'hydratation. Une hydratation excessive peut provoquer une hyponatrémie, potentiellement mortelle. »

Un autre risque important vient de la consommation de médicaments, notamment les anti-inflammatoires, qui peuvent perturber les mécanismes d'adaptation. Les conditions météo jouent aussi un rôle : coup de chaleur ou hypothermie peuvent devenir graves. Il existe enfin des risques psychosociaux, avec une forme d'enfermement, une bulle cognitive où l'on peut perdre de vue le reste de sa vie. »

Est-il plus dangereux de courir 100 kilomètres ou d'être sédentaire ?

« C'est plus dangereux d'être sédentaire, il n'y a pas photo. Mais il y a de la place

entre les deux. Courir un 170 kilomètres comme l'Ultra Trail du Mont-Blanc peut être mauvais, mais s'y préparer et courir tous les jours est excellent pour la santé, car cela implique en plus un mode de vie sain, avec une attention au sommeil, et à l'alimentation. L'excès de sport existe, mais ce n'est pas le plus dangereux des excès. »

● **Propos recueillis par Thibault Petit**

« L'humanité s'est désadaptée. Dès l'enfance, on apprend à l'enfant à rester assis, à ne pas bouger »

Meurthe-et-Moselle

100, 200 voire 300 kilomètres : mais après quoi courent ces sportifs ?

Dans la région, le succès des courses en nature en témoigne : les pratiquants de l'ultra-endurance sont de plus en plus nombreux. Besoin de reconnexion avec la nature, quête d'une expérience intense, envie de repousser ses limites : des coureurs racontent ce qui les motive. Un phénomène que la sociologue Mary Schirrer analyse comme le reflet d'une société du progrès permanent.

On lui a demandé un petit exercice mental. Rembobiner. Revenir quelques années en arrière. Avant que tout ne commence. Il y a dix ans, se voyait-elle courir 100 kilomètres dans la montagne ? « Bien sûr que non », répond Leslie Nowicki.

Elle l'a pourtant fait en octobre 2024. 101 kilomètres et 6 000 mètres de dénivelé positif. L'équivalent d'un Nancy-Verdun avec un mont Blanc et un Donon à grimper en partant du niveau de la mer. Pas n'importe où : sur l'île de La Réunion.

Pour elle, 16 heures de course dans l'enfer vert. Elle en garde un souvenir difficile, mais heureux. Surtout heureux. Une première place féminine. « J'avais tout le monde autour de moi, ma famille, mes enfants. Ils m'ont poussée. »

Cette Nancéienne expatriée en Nouvelle-Calédonie est une personne normale : ingénieure de formation, 45 ans, deux enfants de 12 et 14 ans. Elle s'est mise à la course à pied il y a plus de vingt ans, puis a glissé vers la longue distance. Par amour de la nature, d'abord. Puis pour tester son corps, aussi. Comme beaucoup d'autres coureurs.

L'énorme succès des courses

L'ultra distance est devenue un « phénomène social d'ampleur », souligne la sociologue du sport Mary Schirrer, maîtresse de conférences à l'université de Lorraine, à Nancy.

Le phénomène est difficile à quantifier, mais il existe un baromètre : le succès des courses. À Nancy, l'UTTN ne cesse de grandir : 700 participants il y a cinq ans, 1200 en 2023, 1800 en 2025, 2 400 en mai dernier. « L'année prochaine, on vise 3 000 », annonce l'organisateur.

Même dynamique dans les Vosges : 9 000 coureurs attendus à Saint-Nabord pour l'Infernal trail, contre 7 000 l'an dernier et 5 000 en 2024.

Son épreuve reine ? 200 kilomètres et 10 000 mètres de dénivelé, l'équivalent d'un Nancy-Troyes avec deux mont Blanc à grimper. Même pas peur. « Toutes les courses

étaient remplies en 45 minutes », raconte Elliott Ledain, le co-président.

Quête de nature et d'expérience

Les raisons de cet engouement, il faut aller les trouver auprès des coureurs. « Qu'est-ce qu'on va chercher ? Moi, c'est la découverte de nouveaux territoires. C'est une façon de voyager autrement qu'en faisant du shopping », explique Leslie Nowicki.

Sébastien Longearet ne dit pas autre chose. Cet habitant de Saint-Nicolas-de-Port âgé de 38 ans s'apprête à enchaîner deux courses dans les Alpes : la Crossing Switzerland, fin juillet, puis le Tor des géants en septembre. Deux épreuves parmi les plus longues au monde : 400 kilomètres et 25 000 mètres de dénivelé pour l'une, 330 kilomètres et 24 000 mètres de dénivelé pour l'autre.

N'importe qui parlerait de folie. Lui parle d'aventure. « Un ultra-trail, c'est un voyage. Je vois des choses incroyables et j'en fais profiter ceux qui me suivent sur les réseaux. »

L'ultra distance répondrait d'abord à une envie quasi primaire. « Il y a un fort besoin de reconnexion avec la nature qui est lié à nos modes de vie où nous sommes dans des

bureaux, assis derrière nos écrans », analyse la sociologue Mary Schirrer.

Une reconnexion à la nature, mais pas que. Un désir de renouer avec le corps. « Le besoin de se sentir vivant explose. Ce que cherchent les pratiquants, c'est vivre une expérience intense », analyse l'enseignante-chercheuse.

Tester ses limites

Une odyssée au sens quasi homérique du terme, avec ses défis, sa souffrance, ses problèmes à résoudre. Et l'expérimentation de ses propres limites, physiques et mentales. « Oui, on teste notre corps », dit Leslie Nowicki.

Elle a commencé par 20 kilomètres, avant d'allonger : 50, 70, puis 100 kilomètres. « On veut savoir jusqu'où on peut aller. » À ce jeu, chacun ses limites. « Moi, je ne ferai pas plus de 100 kilomètres. Avoir mal au dos, lutter contre la fatigue, je trouve que c'est de l'acharnement. »

Stéphane, lui, concède un rapport différent à la souffrance. « Je me demande parfois pourquoi je me mets dans des états pareils et comment je fais pour repartir de certains ravitaillements. »

Peut-être que la réponse est ailleurs, dans la reconnaissance sociale. « Ce genre de distance participe à la valori-

sation de soi, à la construction identitaire », affirme la sociologue Mary Schirrer. Un boost d'ego qui comporte ses dérives : « Être pris dans une forme d'engrenage », celui du toujours plus.

Besoin de défi constant

L'ultra distance a bouleversé la sémantique de la course à pied : dans le trail, 40 kilomètres est considéré comme une « courte distance », et le « long » ne commence qu'au-delà de 50. Le marathon, longtemps considéré comme un aboutissement, ne suffit plus. « L'être humain est en quête de projet constant. Le marathon n'est plus distinctif, il faut trouver des défis qui le soient », analyse Mary Schirrer.

Les distances s'allongent : 40, 70, 100, 160, 200, parfois 300 kilomètres. « C'est la société du progrès, de l'accélération », poursuit la sociologue. Le trail n'est que le miroir d'une société de la performance et de l'intensification permanente.

À ce jeu-là, les motivations des coureurs se brouillent. Entre plaisir et addiction, la frontière devient floue. « Moi je dis souvent : je ne fume pas, je ne bois pas, mais je cours », assume Leslie Nowicki.

● **Thibault Petit et Stéphanie Cheffer**

Cent bornes en moins de 30 heures : les clés pour tenir

L'effort long ? Il connaît la chanson : le Nancéen Jean-Paul Mourot bouclait en effet, ce dimanche 31 mai à Nancy, son 5^e Oxfam Trailwalker, à savoir une marche de 100 km à réaliser au sein d'une équipe de quatre et à boucler en moins de 30 heures, organisée pour la deuxième année consécutive dans la ville.

Une aventure avant tout humaine et caritative (organisée par l'ONG Oxfam, ce n'est pas une compétition !) mais qui induit un effort sur la durée, et donc son lot de points à ne pas négliger pour aller au bout.

● **Préparation**
Évidemment, pour être prêt à marcher aussi longtemps (départ le samedi à 8 h, arrivée le lendemain matinée), « il faut s'y préparer, marcher régulièrement », note sans surprise

Jean-Paul Mourot, retraité qui coordonne le groupe local de l'ONG Oxfam. Et randonneur expérimenté.

« Cette année, j'avais organisé cinq marches d'entraînement au départ du parc Sainte-Marie de Nancy. Et cette fois, je termine en me sentant mieux que sur les précédents Trailwalker : j'ai mieux géré mon effort grâce à mon expérience, et puis j'étais dans une équipe homogène, on avait tous le même rythme et ça facilite les choses. »

● **Gestion**

Enchaîner autant de kilomètres, implique forcément d'être « dans le dur » physiquement, à un moment donné. « Tout s'est bien passé jusqu'à la nuit puis, après 60/70 km, on était vraiment dans la gestion. On n'a pas dormi, mais on a fait deux bonnes pauses à des points



Le Nancéen Jean-Paul Mourot (ici en tee-shirt noir) a bouclé, avec ses acolytes de l'équipe des « 4 A Strophes », les 100 km du Trailwalker Oxfam en 27 heures et 4 minutes exactement. Photo Séverine Kichenbrand

de contrôle, en s'allongeant et surélevant les jambes, c'est déjà réparateur. Et puis, on a pu faire soigner nos ampoules, des podologues étaient présents. »

Et psychologiquement ? « Nous, on discutait souvent en chemin ! En papotant, ça passe plus vite, même si les 10 derniers kilomètres sont vraiment difficiles. »

● **Support**

Moralement justement, Jean-Paul Mourot souligne une chose : « La présence des supporters est importante. Sur le plan logistique, car, aux points de contrôle, ils peuvent nous apporter des vêtements de rechange ou de la nourriture supplémentaire par exemple, mais surtout, voir nos proches fait surtout du bien au moral, c'est sûr ! »

● **Récupération**

Voilà le maître-mot bien sûr après une telle aventure physique et humaine. « Pour les courbatures, j'ai découvert les pastilles électrolytes (N.D.L.R. : comprimés censés favoriser une bonne hydratation), je pense que ça va m'aider. Surtout, récemment je me suis mis aux étirements et au tai-chi, ça me fait vraiment du bien ! »

● **Stéphanie Cheffer**