



Marathon Women

Les femmes sont toujours plus nombreuses à s'attaquer aux 42,195 km des marathons et à participer à des courses très exigeantes, comme les ultra-trails. Elles ont ainsi pris conscience que leur corps peut dégager une ***puissance quasi illimitée***

texte: **Julie Rambal**

illustration: **Lemon Fee pour le magazine T**

C'est un record historique. En mai, plus de 1,1 million de personnes se sont pré-inscrites au marathon de Londres, qui aura lieu en avril 2026. Course légendaire, il fait partie des sept compétitions labellisées «World Marathon Majors» [les plus prestigieuses au monde, ndlr], avec ceux de Boston, Chicago, New York, Sydney, Berlin et Tokyo. Une épreuve si courue que ses 56 640 dossards se gagnent chacun par tirage au sort. Cet afflux inédit de postulants est dû à l'ambition des femmes de s'y frotter, selon les organisateurs. En 1981, elles étaient 4% à participer (à l'époque sur un total de 7000 inscrits), 45% en 2025, et 49,55% sur les rangs de l'édition prochaine. En Suisse aussi, la part des femmes atteint désormais les 44%, selon Josette Bruchez, coorganisatrice du Lausanne Marathon. «Elles s'entraînent et progressent, débutant souvent par une course de 5 km, puis 10 km, avant de se lancer dans des distances plus longues», constate-t-elle.

Runneuse depuis dix ans, Séverine Eloy, 43 ans et cadre dans une banque, s'est offert ses premiers 42,195 km pour son quarantième anniversaire. «Je savais que cette distance allait me plaire, c'est l'épreuve phare du runner», sourit-elle. Si douée qu'elle est désormais meneuse d'allure, une fonction qui consiste à encourager et guider les autres coureurs, à un rythme prédéfini, pour les aider à atteindre leurs propres objectifs. Le 26 octobre, elle sera ainsi l'une des deux meneuses d'allure du Lausanne Marathon, sur un total de sept meneurs. Il y a 2 ans, l'équipe était encore 100% masculine. Partout dans le monde, donc, les femmes brillent sur cette distance éprouvante, symbole de dépassement.

Un air de revanche: jusqu'en 1984, le marathon féminin n'existait pas aux Jeux olympiques, au prétexte que les coureuses risquaient d'abîmer leurs organes reproducteurs. L'Américaine Kathrine Switzer fait partie de celles qui ont brisé le plafond de verre sportif en s'incrutant sur le marathon de Boston dès 1967, provoquant un mélange de scandale et

d'admiration. «A cette époque, les femmes elles-mêmes avaient toutes ces vieilles peurs ancrées par la société: que leurs jambes grandissent, qu'il leur pousse une grosse moustache, que leur utérus tombe», rappelle souvent celle qui est devenue une icône des coureuses.

«Il y a 50 ans, on voyait encore peu de femmes courir à l'extérieur. Il a fallu un long processus pour qu'elles s'autorisent à le faire, alors que c'est une pratique adaptée à leurs contraintes. Il n'y a pas de cours à réserver, elles peuvent chausser leurs baskets dès qu'elles ont un moment, et elles ne s'en privent plus», ajoute Josette Bruchez. Elles courent surtout de plus en plus loin, alors que les initiatives pour leur rendre l'espace public plus sûr essaient enfin.

Un cadre plus adapté

La ville de Lausanne, par exemple, a formé des groupes de running féminins. Il y a aussi l'Every Woman's Marathon, créé en 2024, aux Etats-Unis, dans un cadre pensé par et pour les femmes, avec espaces d'allaitement, durée de course allongée, toilettes équipées en protections hygiéniques, etc. Le running féminin n'est plus un combat pour la légitimité, mais une explosion de pratiques. «Chez les femmes de ma génération, on remarque une tendance à s'inscrire dans des courses avec des distances de plus en plus longues. Les réseaux sociaux jouent probablement un grand rôle, et des figures féminines inspirantes nous montrent que c'est possible», affirme Bérénice Sierro, 32 ans. Cette médecin du sport à l'Hôpital de La Tour à Genève est coureuse de trails et d'ultra-trails courts – ces courses à pied de très longue distance en milieu naturel –, capable d'engloutir 50 km de dénivelés rocaillieux en huit heures.

Selon elle, les femmes sont nées pour courir loin et longtemps, physiologiquement programmées pour l'endurance. «Grâce aux œstrogènes, nous brûlons plus efficacement les graisses. Ce qui nous rend plus efficaces sur la durée, en nous permettant de garder des réserves de sucre pour la fin d'une grande course. Sur le plan énergétique, les femmes sont donc plus endurantes. Œstrogènes et progestérone modulent les circuits de la douleur, en activant des systèmes analgésiques naturels. Cela aurait-il un effet sur la tolérance à la douleur sur des courses très longues?» interroge-t-elle. Selon une étude de l'International Association of Ultrarunners, l'organisation mondiale de régulation des courses à pied de plus de 42,195 km, les femmes sont également 0,6% plus rapides que les hommes dès que la course dépasse les 313 kilomètres de distance.

Elles s'offrent ainsi toujours plus de périples impressionnants, à l'instar de Stephanie Case. Même pas athlète professionnelle, cette avocate canadienne vient de remporter un ultra de 100 km en Irlande, en s'arrêtant trois fois pour allaiter. On nommera aussi l'Espagnole Estefania Unzu, qui a enchaîné début 2025 sept marathons en sept jours, sur sept continents. Elle a 39 ans. Car, en plus, les femmes sont encore plus endurantes avec l'âge. «Aux alentours de la trentaine, elles deviennent plus résistantes aux courses longues car les fibres musculaires rapides se transforment progressivement en fibres lentes, qui coûtent moins d'énergie et permettent de tenir plus longtemps, note Elisa Fontana, physiologiste de l'exercice et entraîneuse au centre Médecine du sport du groupe Vidymed. Les femmes ont par ailleurs 30% de plus de fibres lentes que les hommes, donc génétiquement, elles sont enclines à être résistantes sur les longues distances.»

Cette spécialiste se félicite par ailleurs que la science s'intéresse enfin au rôle du cycle féminin dans les performances sportives. «Les études se multiplient, mais seulement depuis le début des années 2020, précise-t-elle. En tenir compte permet de mieux s'entraîner, d'améliorer sa progression, et d'éviter les blessures aussi. Longtemps, c'était hélas un tel tabou que certaines coureuses prenaient une contraception, qui stoppait tout. On sait à présent que ça n'est pas idéal.» Mais là encore, les femmes s'écourent davantage. Bérénice Sierro encourage elle-même ses patientes à mieux connaître le rôle de leur cycle menstruel dans leur vie de sportive, qu'elles soient élites ou amatrices. «Le sujet se développe beaucoup», s'enthousiasme celle qui s'apprête à exercer à titre indépendant au Centre médical et sportif – Le Believe, à Sion. Elle prévoit de continuer à chercher jusqu'où elle peut pousser son corps «dans la dureté» des ultra-trails, parce que rien n'égale le shoot d'endorphines après ce genre d'épreuve. ●