



HAL
open science

Gels, bananes et coca. Une ethnographie des conduites alimentaires en ultra-trail

Guillaume Routier, Florian Lebreton, Eric Boutroy, Julie Hallé, Johanne Pabion-Mouriès

► **To cite this version:**

Guillaume Routier, Florian Lebreton, Eric Boutroy, Julie Hallé, Johanne Pabion-Mouriès. Gels, bananes et coca. Une ethnographie des conduites alimentaires en ultra-trail. *Nature et récréation*, 2022, Justice sociale, genre et santé récréative, 12, pp.60-77. hal-03774254

HAL Id: hal-03774254

<https://hal.science/hal-03774254v1>

Submitted on 9 Sep 2022

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

GELS, BANANE ET COCA. UNE ETHNOGRAPHIE DES CONDUITES ALIMENTAIRES EN ULTRA TRAIL



Juin 2022 - n°12

RÉSUMÉ : S'appuyant sur une enquête qualitative, cette contribution s'intéresse à l'alimentation de coureurs français d'ultra trail. Devenir coureurs d'ultra est un processus long qui passe par des apprentissages et une socialisation spécifique, une préparation importante et un travail tant physique que psychologique et social. Fondé sur un endurcissement ascétique et une anticipation des défaillances potentielles, l'ultra implique l'acquisition de connaissances, de savoir-faire et d'expériences technique et physique. Ainsi, l'alimentation et des diététiques sportives constituent des ingrédients de réussite sportive pourtant relativement absents des travaux de sociologie du sport. Comprendre le système alimentaire des coureurs d'ultra constitue donc une manière originale d'identifier ou de questionner les valeurs contrastées de cette pratique paradoxale, partagée entre mesure rationnelle et recherche de l'inconnu, ascétisme et consumérisme, solitude et entraide, performance et défaillance. Nos résultats exploratoires montrent que les stratégies alimentaires des ultra-traileurs pendant la course sont assez rudimentaires et organisées autour de la gestion de contraintes. *In fine*, il s'agit de jouer sur les goûts et les dégoûts, afin de « survivre » et être *finisher*. La course produit ainsi une forme de désordonnement du bien manger ordinaire laissant place à un quasi-carnaval culinaire fondé sur le principe simplifié de l'absorption de substrats énergétiques.

MOTS CLÉS : ULTRA-TRAIL, ALIMENTATION, NUTRITION, SYSTÈME CULINAIRE, SURVIE.

ABSTRACT Based on a qualitative survey, this contribution focuses on the diet of French ultra-trail runners. Becoming an ultra-runner is a long process that involves specific learning and socialization, a significant preparation and work both physical, psychological and social. Based on ascetic hardening and anticipation of potential failures, ultra involves the acquisition of knowledge, know-how and technical and physical experience. Thus, nutrition and sports dietetics are ingredients of sporting success, yet relatively absent from the sociology of sport. Understanding the food system of ultra-runners is therefore an original way to identify or question the contrasting values of this paradoxical practice, divided between rational measurement and the search for the unknown, asceticism and consumerism, loneliness and mutual aid, performance and failure. Our exploratory results show that the feeding strategies of ultra-trailers during the race are rather rudimentary and organized around the management of constraints. Ultimately, it is a question of balancing liking and disliking, in order to "survive" and become a finisher. The race thus produces a form of disordering of the ordinary standards of "eating well", giving way to a food quasi-carnival based on the simplified idea of energy substrates absorption.

KEYWORDS : ULTRA-TRAIL, DIET, NUTRITION, CULINARY SYSTEM, SURVIVAL

GUILLAUME ROUTIER

Sociologie, Univ Lyon, Université
Claude Bernard Lyon 1, Laboratoire
sur les Vulnérabilités et l'Innovation
dans le Sport (L-VIS EA 7428),
F-69622, Lyon, France,
guillaume.routier@univ-lyon1.fr

FLORIAN LEBRETON

Socio-Anthropologie, Université du
Littoral Côte d'Opale, Univ. Lille, ULR
4477 – TVES - Territoires, Villes,
Environnement & Société, F-59140
Dunkerque, France,
florian.lebreton@univ-littoral.fr

ERIC BOUTROY

Anthropologie, Univ Lyon, Université
Claude Bernard Lyon 1, Laboratoire
sur les Vulnérabilités et l'Innovation
dans le Sport (L-VIS EA 7428),
F-69622, Lyon, France,
eric.boutroy@univ-lyon1.fr

JULIE HALLÉ

Sociologie, Univ Lyon, Université
Claude Bernard Lyon 1, Laboratoire
sur les Vulnérabilités et l'Innovation
dans le Sport (L-VIS EA 7428),
F-69622, Lyon, France,
julie.halle@univ-lyon1.fr

JOHANNE PABION- MOURIÈS

Socio-Anthropologie, Université
Grenoble Alpes (UFR STAPS),
Laboratoire Sport et ENvironnement
Social (SENS- EA 3742), 1741 rue de
la piscine - Domaine Universitaire
38400 Saint Martin d'Hères, France,
F-69622, Lyon, France,
johanne.pabion-mouries@univ-grenoble-alpes.fr

En 2016, la France comptait environ 34,5 millions d'adeptes de sports de nature (Lefèvre et Routier, 2016) dont environ un million de pratiquants de trail-running. Cette activité connaît aujourd'hui un engouement important marqué par une offre de courses diversifiées en pleine croissance¹. Pourtant, cette « massification » toute relative des courses-nature n'est pas sans poser de questions tant l'activité impose de contraintes aux coureurs, notamment dans ses formes dites « ultras » permettant de s'éprouver dans un « extrême énergétique » (Bessy, 2005). L'ultra-trail² représente ainsi une forme spectaculaire de recherche d'intensité en plein essor.

Notre contribution, s'appuyant sur une enquête en cours, s'intéresse au cas de coureurs français³ d'ultra-trail dont les pratiques exacerbent les enjeux de performance et d'engagement de soi. Devenir coureur d'ultra est un processus relativement long⁴ qui passe par des apprentissages et une socialisation spécifique. Fondé sur un endurcissement ascétique et une anticipation des défaillances potentielles, l'ultra suppose une exploration des limites plus que la réalisation d'un « chrono » (Travert et al., 2019). Ce processus d'incorporation concerne la technique, la préparation physique ou encore l'alimentation (Boutroy et Vignal, 2018 ; Lièvre, Rix-Lièvre et Récopé, 2018). Si les différentes phases de course sont bien gérées, elles permettent aux coureurs d'être *finisher* de l'épreuve. Les déterminants de l'engagement dans les courses d'endurance ont été bien étudiés (Cubizolles et al. 2018), contribuant à expliciter les logiques sociales autant que les significations du phénomène.

L'objet de cet article est de décaler l'analyse en s'intéressant à l'expérience alimentaire du coureur, car la problématique de l'alimentation et des diététiques sportives demeure relativement absente des travaux de

¹ En 2019, près des deux tiers des courses n'existaient pas dix ans auparavant (Emoha, 2020).

² Ces courses nature, d'au moins 80 km de distance et plusieurs milliers de mètres de dénivelé, font l'objet d'une inflation agonistique de formats toujours plus démesurés (ex. : Swiss Peak Trail, 360 km, 25 500 m de dénivelé).

³ Le resserrement sur le cas des coureurs français se justifie notamment par l'importance des déterminants « nationaux » sur les cultures et systèmes alimentaires (Carof, 2017).

⁴ Même si, la diffusion de l'activité se faisant, nous rencontrons de plus en plus de coureurs dont les débuts en ultra sont de plus en plus précoces dans la carrière de coureur.

sociologie du sport, contrairement aux sciences biologique et psychologique (de Saint Pol, 2017). Or pour un traileur, l'optimisation de son alimentation doit pourtant permettre d'améliorer sa performance et/ou sa récupération dans une logique de dépassement (Quéval, 2004) au sein de laquelle la santé et la performance tendent à se confondre. Aussi, les sciences biologiques, bien que prétendant avoir autorité dans ce domaine, diffusent des préceptes souvent contestés de l'intérieur (notamment du fait de leur « méthodologie fragile », Fischler, 1990, p. 293) tout autant que de l'extérieur (du fait de son appréhension souvent trop uniformisante du corps humain). Par ailleurs, les sciences sociales ont souligné combien l'alimentation dépassait cette préoccupation physiologique pour être également structurante dans la construction des identités individuelles (Rigal, 2000 ; Chiva, 1985) et collectives (Teuteberg, Neumann et Wierlacher, 1996). Parce qu'elle relève aussi de savoirs, d'usages, des croyances ou encore de représentations, l'alimentation constitue une réponse socialisée à des exigences particulières (fonctionnelles, sociales, symboliques) reconnues par les membres d'un groupe⁵ (Poulain, 2017).

Comprendre le système alimentaire (Lévi-Strauss, 1964 ; Mahias, 1985) des coureurs d'ultra constitue donc une manière originale d'identifier ou questionner les valeurs contrastées de cette pratique, tendues entre mesure rationnelle et recherche de l'inconnu, ascétisme et consumérisme, solitude et entraide, performance et défaillance. Manger, acte de prime abordable et banal constitue ainsi « *une porte d'entrée idéale pour saisir l'organisation d'une société* » (de Saint Pol, 2017, p. 11) ou d'un groupe.

La compréhension de ce système alimentaire implique de nombreuses temporalités (des possibles modifications de l'alimentation quotidienne jusqu'aux périodes post-course). Cet article se focalisera néanmoins sur la temporalité de l'épreuve pour y décrire les pratiques et logiques alimentaires. Il s'agira notamment de mettre en évidence les normes œuvrant pendant la course (comprises comme possible dénor-

⁵ « *Si l'homme a besoin de nutriments (...) qu'il trouve dans les produits naturels faisant partie de son environnement, il ne peut les ingérer, les incorporer que sous la forme d'aliments, c'est-à-dire de produits naturels culturellement construits et valorisés, transformés et consommés dans le protocole d'usage fortement socialisé* » (Poulain, 2017, p. 11).

malisation⁶ des pratiques et logiques alimentaires usuelles) à la fois dans les écarts ou subversions des normes spontanées et ordinaires du quotidien ou des conceptions médico-symboliques issues de la « diététique savante » (Fischler, 1986). Nous décrivons comment l'alimentation ultra en course passe par une diététique profane de la « survie »⁷ et de lutte contre le dégoût ; impliquant ainsi une alimentation expérientielle, simplifiée et à forte valeur socialisante. L'article s'efforcera de mettre à jour les « logiques des pratiques » (Bourdieu, 1994), c'est à dire tournée vers l'action. En cela, l'objectif est moins de proposer une étude *de* l'alimentation qu'une étude *par* l'alimentation (Duhart, 2005). Après avoir cadré sociologiquement le contexte ordinaire des manières de manger en France et présenté la méthodologie de l'enquête, nous rappellerons rapidement quelques contraintes matérielles et principes sociotechniques de l'alimentation en ultra. Il sera alors possible de proposer une description des différentes logiques qui se donnent à voir dans les choix et conduites alimentaires des coureurs durant l'épreuve.

1. Les normes du « bien manger »

Il n'est aujourd'hui plus à démontrer combien l'alimentation est bien plus qu'une réponse utilitaire à un besoin physiologique (Poulain, 2002). Elle est aussi une action socialisée et donc normée, en partie déterminée « *par les conditions historiques et économiques ainsi que les valeurs sociales et culturelles* » (Mahias, 2000, p. 187). Les pratiques alimentaires ont de ce fait un rôle de producteur tout autant que de marqueur identitaire (Fischler, 1979, de Saint Pol, 2017). Incorporé matériellement et symboliquement, l'aliment n'est pas un produit ordinaire. Les tensions entre l'obligation de se nourrir de manière diversifiée et les enjeux d'ingérer des aliments mangeables (comestibles et socialement reconnus) sont source

d'ambivalences structurales bien délimitées par Beardsworth (cité *in* Poulain, 2008) : entre santé et maladie, entre plaisir et déplaisir, entre vie et mort.

Pour comprendre les caractéristiques singulières de l'alimentation sportive durant la course ultra, il est donc important de rappeler brièvement quels sont les modèles alimentaires contemporains en France (Poulain, 2017). L'industrialisation agroalimentaire a favorisé une société d'abondance alimentaire et mis le mangeur-consommateur devant un choix inédit de produits comme de mode d'approvisionnement. L'alimentation *quotidienne* s'appuie de plus en plus sur la délégation marchande de la fonction culinaire et à une individualisation des choix : plats cuisinés, restauration hors foyer, livraison à domicile. Dans ce contexte, les études sur l'alimentation des Français ont montré une simplification des formes de repas et une augmentation contenue des prises alimentaires hors repas. Entre contraintes économiques, mutation des rythmes de vie et développement des loisirs, les habitudes et comportements alimentaires, sans révolution, ont évolué ces dernières décennies tant dans leur organisation que dans leur composition⁸ (INRA, 2012). *A contrario*, la cuisine-plaisir et fortement socialisée continue de se déployer les week-end et dans des circonstances sociales et commensales plus ou moins ritualisées.

Malgré ces transformations dans l'alimentation et les repas en Europe (Aymard, Grignon et Sabban, 1993), différents travaux nuancent la thèse de la gastro-anomie (Poulain, 2017) et montrent que la régulation des repas français s'est globalement maintenue (Grignon, 1998 ; Lhuissier, Parizot et Chauvin, 2013 ; Tavoularis et Mathé, 2010), notamment autour du maintien de trois temps quotidiens (de Saint Pol, 2007) à des heures stables (Riou et al., 2015).

A ces normes sociales⁹ du bien-manger s'ajoutent le poids croissant des normes diététiques¹⁰ devant maintenir le mangeur dans un état de bonne santé.

⁶ La notion n'est pas utilisée dans le sens anglo-saxon de la Social Norms Approach pour qualifier les dispositifs de promotion et de prévention de la santé visant à modifier la perception de certaines normes (Constance et Peretti-Watel, 2010), avec des applications régulières dans le domaine de l'alimentation (Bouabal, 2019) par exemple. Elle est donc envisagée comme simple écart, ici temporaire et transitif, aux normes usuelles ou quotidiennes.

⁷ Au sens métaphorique de maintenir ses propriétés actives dans un environnement hostile.

⁸ Comme l'augmentation de la ration et l'apport accru de lipides au détriment des glucides par exemple.

⁹ Entendues comme « *ensemble de conventions relatives à la composition structurelle des prises alimentaires – repas et hors repas – et aux conditions et contexte de leur consommation* » (Poulain, 2017, p.66).

¹⁰ « *Ensemble de prescriptions étayées sur des connaissances scientifiques nutritionnelles et diffusées par le milieu médical et ses relais* » (Poulain, 2017, p.65)

Fluctuantes et souvent réductionnistes, ces règles biomédicales promeuvent une alimentation idéale au service d'un équilibre alimentaire qui va de pair avec la montée en puissance de modèles esthétiques. De ce fait, les consommateurs semblent plus sensibles et avertis quant à la dimension sanitaire de leur alimentation ainsi qu'au du risque nutritionnel (INRA, 2012). En France, Fischler (2013) montre une relative revendication et acceptation des particularismes alimentaires (le « sans gluten », « sans lait », « sans viande ») qui paraît se développer autour de motivations et revendications médicales, sanitaires, religieuse ou éthique.

En définitive, « *ce qui caractérise la situation du mangeur moderne n'est pas l'absence de règles, mais plutôt le foisonnement de discours contradictoires sur le mode du "il faut"* » (Poulain, 2017, p.71) qui redéfinissent l'ordre du mangeable et du bien-manger, mais aussi accentue les possibilités de décalage entre les normes et les pratiques. La nutrition sportive, peu étudiée par la sociologie¹¹, n'échappe pas à ces éléments généraux. Par les enjeux sanitaires et de performance qui la traversent, elle se trouve même plus encore exposée aux normes diététiques, qu'elles soient édictées par les organismes de santé, des experts de l'alimentation ou de l'entraînement ou encore des industriels de l'alimentation sportive. Pour autant, on gardera bien en tête que nombres d'autres facteurs externes (familiale, nationale) et internes (sous-culture sportive) contribuent à influencer le système culinaire de tel ou tel sport. Au regard des propriétés singulières de l'ultra-trail, comment les coureurs pensent et effectuent la satisfaction de leurs besoins alimentaires en course ? Qu'est-ce que ces conduites révèlent des significations contrastées de l'engagement en ultra-endurance ?

A ces normes du « bien-manger » viennent s'ajouter celles du bien-manger dans les sports d'ultra endurance. De nombreux « préceptes », issus des discours médicaux, nutritionnels et parfois de coaches, participent à poser les enjeux du bien-manger à l'effort et ainsi, imposer des contraintes chez les coureurs pour leur alimentation. Ce discours normatif est ainsi souvent présent dans les médias sportifs spécialisés

¹¹ En dehors des athlètes professionnels, du dopage ou de la sous-culture du body-building (supplémentation alimentaire, façonnement corporel par l'alimentation), la sociologie s'est encore très peu intéressée à l'alimentation sportive (Skuland & Ånestad, 2012).

et fait office de « savoirs experts » que les coureurs d'ultra interprètent de différentes manières au regard de leurs expériences. Au-delà des recommandations alimentaires caractéristiques pour réussir son ultra (hydratation, fréquences, types, etc.), ce discours médical tient davantage à scientifier les recommandations pour éviter les défaillances. L'apport de la médecine dans l'entraînement sportif est donc paradoxal car au sein même du peloton, les savoirs sont discutés et/ou rejetés au profit d'une approche réductionniste plutôt que mercantile. C'est notamment le cas des connaissances sur l'hydratation qui introduisent davantage l'expérience empirique propre à chaque coureur.

Qu'ils s'agissent de « programme » ou de « stratégie » alimentaire, les temporalités liées à la course sont systématiquement ciblées (avant, pendant, après la course). Toutes ces recommandations participent à dessiner les contours de « discours normatifs » et sont généralement déclinés en types d'apports (glucidiques, hydriques, protéinées et féculents) et en temporalités précises (veille, pendant ou récupération post-course). Notre objectif est ici de circonscrire ces discours aux « normes du bien-manger » en ultra pour décrire ensuite leurs mises à plat en course. Le regard que nous portons est à ce titre proche de l'arbitrage déjà relevé dans le milieu de l'expédition (Boutroy et Vignal, 2018 ; Lièvre, 2004 ; Lièvre, Rix-Lièvre et Récopé, 2018) entre les logiques alimentaires liées aux connaissances scientifiques (maintien d'une composition corporelle) et connaissances plutôt expérientielles (appétit, goût et techniques de portage).

2. Méthodologie

Les résultats exploratoires présentés s'inscrivent dans le cadre d'un projet sur l'alimentation en ultra endurance (soutenu par la fondation Ultra Sport Science¹²). Le choix de se focaliser sur les courses ultra part de deux postulats : forme parmi les plus engagée des courses nature, l'ultra-trail donnerait à voir les enjeux socioculturels du trail ; aussi, l'accroissement des contraintes et adversités en ultra donne une place plus importante aux enjeux alimentaires dans le maintien de la performance et de l'intégrité du sportif.

¹² <https://www.ultrasportscience.org>

Si la course-nature et le trail peuvent être des pratiques éminemment « libres », l’ultra-trail est quant à lui une activité particulièrement socialisée, notamment dans le cadre des événements compétitifs organisés par des structures dédiées (dont de nombreuses marchandes). Pour définir leurs catégories « ultra » ces organisations s’en remettent à des institutions supsées légitimes dans le champ (notamment la FFA et l’ITRA¹³). Nous avons donc défini le périmètre de l’enquête sur la base des catégories convergentes de ces institutions qui définissent l’ultra moins par les caractéristiques des milieux traversés (définis seulement par une limitation de portions goudronnées) que par une définition métrique (distance) et altimétrique (cumul de dénivellation) du parcours. C’est d’ailleurs une formule mathématique – le kilomètre-effort¹⁴ (km/e) – qui est considérée aujourd’hui comme l’indicateur le plus pertinent pour catégoriser les épreuves. Autonomie, chronométrage, cumul, ultra, effort : tous ces éléments indiquent bien que même pour les participants ordinaires, courir un ultra se situe dans le domaine de la performance sportive. Le seuil des 100km/e n’est d’ailleurs qu’un *minima*, certaines courses étant engagées dans une surenchère de formats et d’intensités¹⁵.

Institution	Distance mini	Dénivelé mini recommandé	% maxi de portions goudronnées	Km/e
Fédération Française d’Athlétisme (2009) ¹⁶	80 km	2000m	20%	100
International Trail Running Association (2020)	80 km	2000m	20%	100

Tableau 1 : Exemples de critères de définition institutionnelle d’un ultra-trail

Fondée sur une combinaison de méthodes qualitatives, une enquête empirique de terrain encore en cours a été engagée pour saisir les normes et les conduites alimentaires en ultra : recueil documentaire (presse spécialisée¹⁷, forum internet, blog...), observations ethnographiques (3 ultra-trail, une 15aine de ravitaillement,

¹³ Fédération Française d’Athlétisme (FFA) et International Trail Running Association (ITRA).

¹⁴ Le km/e se calcule en faisant la somme de la distance (exprimée en kilomètres) et du centième de dénivelé positif. Ainsi pour une course de 80km et 2000 mètres de dénivelé, le km/e mesuré est de 100. Précisons qu’il existe des formules alternatives, toutes révélatrices de conception sportivisée de la course-nature.

¹⁵ En parallèle d’une relative banalisation du format ultra (nombre d’organisateur de trail ont progressivement ajouté un format ultra à leurs courses), certaines courses poursuivent des formats toujours plus démesurés. Ainsi, en France, le *Tor des glaciers* propose 450 km de course pour 32000 mètres de D+, soit 770 de km/e à réaliser en moins de 190 heures. La *Chartreuse Terminorum* propose quant à elle un tracé de 300km, 25000 m de D+ (soit 550 de km/e) à réaliser en moins de 80 heures, sans balisage, sans GPS et sans assistance.

¹⁶ http://www.athle.fr/Reglement/cahier_des_charges_trail2009.pdf

¹⁷ Les magazines Esprit Trail, Trail Endurance, Nature Trail et VO2 Run sont actuellement en cours d’analyse sur les 4 dernières années.

70h cumulées à cette date, voir tableau 2)¹⁸, entretiens de type récits biographiques¹⁹ (Demazière et Dubar, 1997) (une 30^{aine} de coureurs). Il s'agit de décrire les cultures techniques alimentaires : matières et produits, gestes, objets, savoirs ou encore représentations associées. L'alimentation en course est ainsi appréhendée comme la mise en œuvre d'un ensemble de chaînes opératoires parfois débutées bien avant la course (acquisition, préparation, cuisson, conditionnement, transport, consommation, digestion...).

Courses	Distance (en km)	Dénivelé positif (en m)	Km/e	Ravitaillements	Observateurs	Tps d'observation cumulé (en h)
Grand Trail du Saint-Jacques	115	4 300	158	7	1	20
Ultra-Trail du Vercors	85	4 900	134	6	1	11
Ultra-Trail du Beaujolais Vert	110	5 200	162	7	2	40

¹⁸ Les choix des événements s'est fait sur des critères pragmatiques (courses organisées durant la période d'enquête, acceptation par les organisateurs de la présence d'observateurs) et la volonté de s'intéresser à des ultra relativement accessibles (autour de 150 km/e) dans des terrains variés (moyenne montagne, collines). Par rapport à d'autres formats ultra situés dans le même périmètre d'étude, les courses ethnographiées sont plutôt attractives (et non sélectives) et s'adressent à des publics larges (moyenne de 2200 inscriptions aux trois événements dont 400 sur les formats ultra). La communication des organisateurs met plutôt en valeur les ressources patrimoniales (Chemin de Compostelle, le Beaujolais Vert ou le Vercors) plutôt que symboliques (comme la renommée nationale/internationale de la course par exemple). Des observations sur d'autres type d'ultra trail restent à faire, en particulier sur des formats plus longs.

¹⁹ Le récit de vie permet de croiser sur la longue durée parcours de vie, carrière sportive et ce que l'on a appelé « trajectoire de mangeurs » pour identifier les événements et les expériences marquantes et restituer les significations. L'échantillonnage a été fait de manière raisonnée, afin de diversifier les profils en croisant les critères de sexe, d'âge, de niveau et d'ancienneté dans la pratique (notamment des coureurs s'engageant sur leur premier ultra, des réguliers courant en moyenne un ultra par an, des expérimentés courants plusieurs ultras par an et enfin des semi-pros).

3. Résultats

L'alimentation en ultra-trail est de prime abord une réponse à des contraintes matérielles fortes (librement affrontées et recherchées). Elle doit permettre au coureur de poursuivre un effort long et de couvrir ses pertes et besoins énergétiques. Dès le départ ces contraintes font l'objet d'une organisation sociale singulière et paradoxale. Une partie des rations alimentaires est gérée de manière autonome par les coureurs, en auto-portage (ce qui ajoute des contraintes de poids, de volume et de conservation) ou par des ravitaillements personnels (par des proches ou un dépôt de sacs suiveurs). L'autre partie de l'alimentation est fournie par l'organisation de la course aux ravitaillements officiels (liquides et solides) qui permettent d'ingérer sur place des aliments ou de se réapprovisionner. Le système culinaire en ultra est donc une situation hybride qui articule des offres collectives des organisateurs et des choix « individuels » du coureur-mangeur. Chaque coureur ayant un recours et un usage individuel de ces deux formes de gestion des rations alimentaires allant de l'exclusivité envers l'une des propositions à un mix des méthodes.

3.1. Assimiler des substrats énergétiques : la base alimentaire

Le premier constat est que la base alimentaire consiste en une rationalisation (parfois très personnelle) de la consommation à l'effort selon des principes de qualité nutritionnelle (réelle ou supposée) de ce qui est consommé. Ainsi, comme l'observe Lièvre et al. (2018, p. 3) dans d'autres contextes extrêmes, elle vise à assurer le « *maintien de la composition corporelle* ». L'alimentation de course s'apparente à une alimentation de type « fonctionnelle » car elle se réduit à l'absorption de « substrats énergétiques ». Ce rapport est marqué par le recours à des aliments industriels dits « de performance » particulièrement transformés et déréalisés²⁰ : barres protéinées, pâtes énergétiques, gels, pastilles de sel, poudres... Le néo-traileur qui se lance dans l'inconnu de l'épreuve va recourir à tous les expédients semblant favorables à la réus-

site (substrats énergétiques dans une « *alimentation plutôt restrictive* » (Abel, 25 ans, étudiant en médecine et coureur régulier d'ultra) telle que préconisée par certains savoirs experts.

On assiste ensuite à une mise à distance progressive (selon l'expérience acquise par le coureur) de ces substrats et le retour d'une « biologisation » (au sens de Vialles, 2016) des aliments ; cette transition se faisant par expérience et mimétisme. Irma (27 ans, infirmière, coureuse régulière d'ultra) dit avoir essayé dans une premier temps les barres énergétiques, suivant les conseils d'une connaissance. Si spontanément elle s'est dit « *c'est sympa, il y a des courges, des piments, enfin, des trucs, des aliments que j'aime bien* », il n'en reste pas moins que l'expérience fut « fatale » car « *elles ont toutes fini à la poubelle. Impossible de les manger* ».

Les choix de gestion de consommation alimentaire lors de des premières expériences d'ultra sont, dans certains cas, largement guidés par les repères incorporés et pratiques sportives antérieures : « *Moi, je viens du vélo, et il y a plein de croyances. Les produits énergétiques, j'en prenais beaucoup. C'est culturel (...) Je trouvais que ça marchait vachement bien au vélo (...) Au début du trail j'ai essayé de transposer tout ça, mais ça ne marchait pas. Je n'avais pas l'effet et j'étais brassé. Pour moi c'était un peu la nouveauté, je sentais qu'il ne fallait pas que je fasse n'importe quoi avec l'alimentation. Pendant toute la course, je n'ai pas du tout envie de sucré, de choses énergétiques (...) Je ne peux rien avaler. J'ai envie de vraie nourriture* » (Julien, 39 ans, directeur de formation chambre de commerce, premier ultra-trail).

De nombreux traileurs évoquent ainsi l'arrêt rapide des gels et autres substrats dont la consistance (liquide, pâteuse) ou les goûts (écœurants) sont trop éloignés d'une alimentation « naturelle » (par la nature des aliments autant que les techniques du corps, ex. : mastication). « *Au tout début comme tout le monde, quand on a commencé à courir, il y avait cette histoire de gel. La première fois qu'on est parti sur la Courmayeur-Champex-Chamonix, il [son compagnon] était parti avec 30 ou 35 gels dans son sac, et il est arrivé, il avait encore 30 gels... On s'est vite aperçu, moi j'arrive à les manger, j'arrive tout à manger en fait, je n'ai pas de problèmes de manger ou pas manger. Le seul truc, c'est que si je mange un truc liquide, au bout d'un moment, mon estomac, il a besoin d'un truc solide à mastiquer. Donc j'ai vite arrêté ça et je mange tout, je mange du pain, de*

²⁰ La déréalisation des aliments a été bien illustrée par Vialles (2016) dans les transformations techniques et symbolique (« *dislocation biologique* ») de la viande animale en « substances carnée » [steak haché...].

la sauce, du fromage, pendant la course, avant la course » (Maëlle, 44 ans, saisonnière dans le tourisme, ultra annuel).

Ainsi, les coureurs développent par itération une connaissance profane et personnelle : ils découvrent ce qu'il leur faut manger, tant en quantité qu'en qualité. Par exemple, en changeant « *sa vision alimentaire et sa vision sportive* », Arsène (41 ans, médecin généraliste, coureur expérimenté) nous dit privilégier dorénavant une « *sobriété alimentaire beaucoup plus importante* » et « *ne manger que des produits non transformés, quasiment pas de glucides* » et sur la course, se fier « *uniquement à [son] appétit, à [son] envie* ». De ce fait, la qualité des aliments consommés change tout autant que la quantité. Ce discours est non isolé, nous constatons que la carrière avançant, les croyances et pratiques envers les produits évoluent au profit de contenus alimentaires plus plaisants et classiques : graines salées (amandes, cacahuètes), biscuits apéritifs (tuc, bretzel), sucreries (bonbon, nougat), boîtes (sardine, thon), charcuterie (jambon, salami), fromages... Piocher dans cette variété témoigne d'une forme d'individualisation de l'alimentation : « *Je peux pas dire, il faut manger ci, il faut manger ça. Moi, je dis : il faut manger ce qu'on aime quoi* » (Aimé, 42 ans, responsable exploitation, coureur expérimenté). Marc (43 ans, cadre administratif, coureur expérimenté) revendique ainsi explicitement une « *liberté énergétique* ». Progressivement, on peut prôner un « *retour à la vraie bouffe (...) comme une saucisse de Morteau et une ratatouille, ça, ça peut avoir du sens pour un certain nombre d'entre eux. Ils ne veulent pas non plus manger des shakers de poudres, des barres protéinées de je ne sais pas quelle marque quoi !* » (Arsène, *cit.*). Mais plutôt qu'un détachement absolu, les ultras expérimentés réduisent (quelques barres et gels dans le sac) et rendent conditionnel (« *au cas où* ») la consommation de ces substrats énergétiques. Ainsi, nous avons pu observer sur le premier ravitaillement de l'UTBV que le second coureur passe très peu de temps sur le stand et repart les mains chargées de gels qu'il peine à positionner dans les filets latéraux de son sac de portage. Aux ravitaillements suivants, les gels sont toujours en place et n'ont pas été (encore) consommés. Ils sont présents, assurent une fonction rassurante afin de gérer l'apparition de la défaillance éventuelle, d'offrir la possibilité de répondre aux besoins le cas échéant.

La signification du bien-manger, de ce qu'il faut manger, évolue au fil de la carrière de coureurs, montrant l'importance d'une écoute et d'un apprentissage « par corps » (Faure, 2000) de ce qui plait, fonctionne, ou non. Le détachement relatif des produits industrialisés va avec l'attachement progressif à des mets plus traditionnels, parfois « fait maison » et surtout personnalisé en fonction d'appétences individuelles.

Expérimenter des recettes maisons, c'est aussi expérimenter celles d'autres coureurs. L'observation-inspiration des conduites des coureurs « élites »²¹ par exemple peut influencer et légitimer le recours à certains aliments peu connus du peloton (patate douce, riz gluant...) : « *Alors ça, c'est les conseils d'Antoine Guillon [coureur élite]. Ça, c'est tout ce que je sais, c'est les conseils que lui m'avait donnés quand j'étais à des conférences avec lui. C'est faire travailler le moins possible l'estomac parce que si l'estomac travaille ça fatigue en plus l'organisme et tout simplement, on a moins de jus pour courir (...) Son expérience de coureur. Après je ne sais pas s'il a fait des études là-dessus. Mais... non, je pense que c'est plutôt, ses expériences de coureur* » (Estéban, 41 ans, entrepreneur dans le bâtiment, coureur Élite).

Un autre coureur, moins expérimenté témoigne également de son mimétisme alimentaire, en réaction aux comportements des élites qu'il juge tout autant pertinent que d'appliquer les recommandations officielles : « *Je suis pas mal d'élites sur Instagram, sur Facebook, donc qui partagent pas mal leur expérience. Après il y a les récits de course quand ils ont des blogs ou même sur Strava parfois ils font des... Ils font des récits de courses. Donc ça, c'est intéressant de lire* » (Abel, *cit.*).

Si les fondements de l'alimentation évoluent avec la carrière, ils changent aussi in situ, à mesure que les heures de course passent et que la condition physique et mentale des coureurs se dégrade. Il est ainsi fréquemment évoqué des consommations de type sucré au départ de course puis progressivement un remplacement par des aliments salés. Dans ce laps de temps, de nouvelles temporalités alimentaires interviennent et donnent à voir des conduites particulières, singulières ou remarquables chez les ultra-traileurs. Mais quelle que soit cette évolution structurelle, la

²¹ Un traileur devient « élite » à partir du moment où il lui est attribué un indice de performance construit selon un système de points obtenus en courses référencées ITRA.

base alimentaire continue de remplir une fonction similaire, celle d'apporter au coureur les substrats jugés nécessaires à la conservation de ses capacités (même minimales) pour terminer.

3.2. Le ravitaillement : une « fête » alimentaire

Le ravitaillement est appréhendé alternativement comme un temps à optimiser (on recharge et on passe vite) ou comme un moyen de faire une pause (on prend son temps, on souffle, on essaye de récupérer). Dans tous les cas, il rythme la course, il est un repère sur le parcours et sur le « chrono ».



Image 1 : Un stand avant l'arrivée des premiers coureurs – UTBV (Photo : Eric Boutroy)

Les stands y prennent la forme de longues tablées sur lesquelles sont disposés des aliments plutôt simples, préparés et présentés sous format de portions (tranches, morceaux), dans un enchevêtrement parfois hasardeux de mets salés et sucrés répétés. Les aliments solides récurrents sont les morceaux de banane ou d'orange, des tranches de pain et de pain d'épices, des Tuc's®, des cacahuètes, des gâteaux (salés ou sucrés), des cubes d'emmental, des tranches charcuteries, des bonbons, des gourdes de compotes, des barres céréales et parfois quelques gels... A part, on retrouve les aliments liquides : eau plate ou pétillante (la marque Saint-Yorre® fait figure de star), soda (dont l'incontournable Coca Cola®), du sirop et de la soupe.



Image 2 : Le ravitaillement : une cohue de mangeurs tranquilles – UTBV (Photo : Éric Boutroy)

Derrière, des bénévoles sont chargés de préparer, réapprovisionner, parfois servir (un bol de soupe, remplir une gourde), aider un concurrent épuisé ou échanger quelques mots (encouragements, blagues) ou sourires. Le ravitaillement est un temps de consommation d'aliments *in situ* (des tables, bancs, chaises permettent de se poser), mais aussi de se réapprovisionner en chargeant son sac pour tenir jusqu'au prochain stand.



Image 3 : Se réapprovisionner, recharger et réorganiser son sac – UTBV (Photo : Guillaume Routier)

Pour la plupart des coureurs ce temps marque un rapport désordonné à l'alimentation habituelle principalement sur deux aspects : les contenus (ce qu'emportent les coureurs avec eux ou bien ce qui est mis à leur disposition par l'organisation) et les manières de manger (ex. : avaler des cuillères entières de beurre de cacahuètes). Ce désordre se manifeste dans les postures (manger debout, en marchant, manger avec les mains ou directement dans les contenants), les rythmes (pressés et brouillons en début de course, malhabiles et ralentis plus tard), les quantités absorbées (de l'excès à l'absence d'alimentation) ou encore des compositions improbables des mets.

Un exemple de renversement concerne donc en premier lieu le désordonnement des mets. Sur l'UTBV, nous observons par exemple un participant engloutissant en même temps une demi-banane, du raisin et un gâteau apéritif salé. Dans la foulée, ce coureur-glouton, avale d'un trait une gourde de soda au cola, puis deux bananes et de nouveau une gourde de soda. Le rythme est parfois rapide, l'alternance sucré-sacré n'étant que peu respecté. Lors de l'UTV, nous avons observé des traileurs ingérer de manière simultanée des tucs et des fraises tagadas. Ces observations ne sont pas sans rappeler un retour à l'enfance où l'on mange dans le désordre, avec les doigts en explorant des combinaisons culinaires parfois improbables. Elles évoquent aussi le besoin impulsif de « se remplir », d'ingérer par compensation liée à la privation induite par un effort long, puisant en profondeur dans les ressources corporelles. Cet engouffrement impulsif est favorisé par la manière dont les aliments sont mis en scènes et disposés sur les étals (aliments « prêts-à-manger » en accès libre dans des assiettes en carton ou plastique, prédécoupés, alignés et que l'on vient picorer facilement) sur les espaces dédiés par les organisateurs et pour qui l'enjeu principal sur le stand est souvent d'ordre fonctionnel, en garantissant l'accès aux mets. L'organisation non rationalisée de l'espace entremêle en îlots successifs salé, sucré et liquide, favorisant ainsi une consommation simultanée, non ordonnée et souvent impulsive.

Les écarts, voire renversement des normes du bien manger et des manières de tables produisent une alimentation régressive parfois festive voire carnavalesque. Cette dernière évocation n'est pas entendue au

sens strict²² mais davantage comme un renversement ou retournement des valeurs et de l'ordre alimentaire préalablement établi (dans les temporalités d'avant et début de course par exemple) pour laisser place à des moments de désordonnement, parfois joyeux, dont les coureurs aiment à se rappeler *a posteriori*. Ces moments marquent les coureurs tout autant que les spectateurs et les bénévoles. A l'image du Marathon du Médoc analysée par Bessy (1995), ils se construisent comme des temporalités festives imbriquées dans la course ; temporalités qu'il est possible de définir en tant que « *catégorie (...) de l'excès, de la rupture temporelle et de l'inversion de l'ordre coutumier* » (Lallement, 2018, p. 10). Le ravitaillement se compose de multiples facettes allant du simple désordre au renversement. Il donne également à voir, parfois, du comique ou du grotesque... et donc des rires. Il incarne cette rupture « *carnavalesque* » avec le quotidien, un temps de débordement voire d'excès, un temps pour soi d'autocontrainte déroutinisante (Elias, 1973 ; Elias et Dunning, 1994).

Bien qu'exceptionnelle²³ (deux coureurs de l'échantillon), la consommation d'alcool durant la course apparaît comme un plaisir autant qu'une provocation festive aux normes nutritionnelles : « *j'aime bien des fois prendre un truc charcuterie en plus, tu vois, des ravitaillements et la bière je m'arrête, je bois une bière quoi, des fois, j'ai dû boire deux litres de bière (car) il faut de la bière, tu vois pour avancer* » (Aimé, *cit.*).

²² Un renversement temporaire et ritualisé des hiérarchies, comme c'est le cas dans le carnaval dans la culture populaire du Moyen-Âge ou de la Renaissance.

²³ Par exemple, sur un ravitaillement de l'UTBV, un cubis de vin rouge était offert : il restera intouché. *A contrario*, la fin de course passe souvent par une consommation ritualisée (et socialisée) d'alcool de fin de course (bière, verre de vin avec le repas de *finisher*).

Il est enfin à noter que le « désordre alimentaire » observé sur les stands n'est pas seulement déterminé par la structure de l'offre. En effet, certains coureurs ne prêtent que peu d'attention à ce qui est proposé et organisent eux-mêmes leur ravitaillement (soit grâce à de la famille ou des amis présents, soit grâce au « sac suiveur »).



Image 4 : Un ravitaillement personnel organisé en marge du ravitaillement officiel - Grand Trail du Saint-Jacques
(Photo : Guillaume Routier)

Nous observons ainsi différents niveaux de rationalités opérer. En effet, les observations, les entretiens ainsi que les échanges avec les organisateurs soulignent que l'offre reste peu variée, et élaborée moins par des principes nutritionnels/diététiques que par mimétisme envers les autres courses et une rationalité économique et pratique (coût, facilité de découpe/conservation/manipulation, conformisme entre courses...). Cette rationalité doit d'ailleurs être distinguée de celle des coureurs lorsqu'ils consomment leur propre ravitaillement, qui apparaît plus mesuré, structuré et personnalisé (et hédoniste). Ainsi, des aliments en apparence anodins, comme du beurre de cacahuète en pot, des boîtes de sardines ou de thon, des petits saucissons d'apéritifs viennent rompre la monotonie alimentaire et par extension celle de la course. Ils sont insérés dans le sac pour assurer un apport de calories suffisants d'une part (« *sur les très grands trails, je pars avec un pot de beurre de cacahuète, c'est pas hyper pratique, mais il y a plein de calories en très peu de volume* » (Arsène, *cit.*), mais aussi et surtout un certain plaisir (« *je prends quand même quelques saucissons, puisque j'aime bien, des petits saucissons là les tous fins là* », voire assurer une fonction de rassurance.

La standardisation des stands n'est pour autant pas appréhendée négativement par les coureurs car elle offre également des repères. Comme l'indique Bernard (53 ans, ingénieur, coureur régulier) : « *Finale sur toutes les courses, le ravito étant le même, le coureur sait à peut-près ce qu'il y va trouver. Ça lui plait, ça ne lui plait pas. Il y a une sorte de standardisation qui rassure quelque part, et si ça ne lui plait pas, c'est lui qui se débrouille* ».

Face à cette standardisation, une offre plus « originale » ou « décalée » participe dès lors de la dimension festive de l'instant. Estéban (*cit.*) se remémore une course de 300 kilomètres (SwissPeak) durant laquelle raclette, lasagne, lentille, hachis Parmentier, rösti, bière et autres aliments qu'il qualifie d'« improbables » et qui lui ont été proposés sur les ravitaillements officiels : « *La première raclette, elle est arrivée au... si je ne dis pas de bêtise ça devait être au 100ème km, je crois (...)* Quand on m'a proposé la raclette là, j'étais surpris. On me dit : "Mais, les autres ils en mangent hein". "Oh, je disais, tiens, pourquoi pas ?" Et en fait ça fait un bien fou. Ça retape un homme. Ça cale bien l'estomac. Moi, je pensais qu'il allait la ressortir, mais non, il est bien resté hein ».

Derrière ces descriptions de courses émerge aussi un rapport au temps de course variable selon les moments ou finalités créant de fait des variations entre une « alimentation express » prise pendant la course et une « alimentation pause » prise durant les temps morts. Il existe ainsi différentes manières d'optimiser son temps en tentant d'éviter que la prise alimentaire ne retarde trop. Ce type de rationalité se retrouve également sur les entrées-sorties de ravitaillements. En effet, pour certains coureurs l'arrivée sur le ravitaillement est un temps pour vider par exemple sa/ses gourdes (en la buvant ou par terre) afin d'anticiper le moment du remplissage. De la même manière nous avons pu observer de nombreux coureurs repartir du ravitaillement en adoptant des techniques du type « mâcher-marcher », à l'image d'Arsène (*cit.*) qui généralement « *quitte le ravito en terminant [son] café, en marchant un peu, ça [le] remet un peu dans le, dans le bain* ». Il s'agit *in fine* pour ces derniers de terminer leurs derniers mets tout en reprenant la course. De ce point de vue, les derniers mètres avant le ravitaillement tout autant que les premiers à sa sortie se construisent comme des espace-temps liminaires dans la course – le début et préparation de la pause tout autant que le la reprise de course.

A l'inverse, les « alimentations pause » invitent le coureur à s'arrêter aux ravitaillements, prendre le temps de s'alimenter et permettre éventuellement un échange avec les proches : « *quand on arrive à 12-15 heures de courses et que là bon, on sent qu'il faut quand même s'arrêter un peu plus longtemps au ravitaillement et puis manger de façon conséquente* » (Abel, cit.). Quoi qu'il en soit, l'alimentation de course, construite sur une base de substrats énergétiques désordonnés, est une alimentation de « survie ».



Image 5 : Manger au ravitaillement, c'est prendre le temps de se reposer
UTBV (Photos : Éric Boutroy et Guillaume Routier)



Image 6 : S'alimenter, une pause sociale avec des proches – UTBV (Photo : Éric Boutroy)

3.3. Entre diététique de la « survie » et « extras » hédonistes

L'alimentation en ultra relève avant tout d'une diététique de la nécessité, centrée sur l'assimilation optimisée de nutriments pour se maintenir en « vie » : incorporer assez d'énergie pour tenir l'épreuve, limiter le dégoût et garder l'envie, ne pas avoir des troubles gastriques et ne pas défaillir (blessure, épuisement).

Dans les récits de courses, mais aussi sur le terrain (paroles de proche, coureur se parlant à lui-même), l'injonction alimentaire est un motif récurrent : « il faut manger » ; « il faut s'hydrater ». L'alimentation de base décrite plus haut est ainsi composée de substrats à valeur (réelle ou supposée) énergétique. « Il faut manger » renvoie donc en premier lieu à une gestion délicate de l'inappétence, des troubles gastriques autant qu'à une alimentation pragmatique, fonctionnelle et en grande partie gouvernée par les sensations. Ainsi, Alice (25 ans, psychomotricienne, coureuse régulière) mange à intervalles réguliers (toutes les heures) qu'elle ait envie ou non car « *il faut manger* » dit-elle, « *c'est une question de survie* ». Comme elle le répète, elle n'a pas forcément envie de manger toutes les heures, mais elle se force car « il faut tenir ». La gestion des envies passe bien souvent par la mise à distance des savoirs nutritionnistes experts au profit d'un savoir profane ancrée dans l'expérience et le vécu du moment. Sur les ravitaillements, les proches incarnent une forme de raison externe pour des sportifs parfois désorientés par l'épuisement. Ainsi, nous avons pu observer sur l'UTBV une femme sermonnant à son compagnon : « tu ne manges pas ? Non, je ne mange pas beaucoup ! Et bien si, il faut manger ! ». Les proches usent de toutes les formes d'échange : ordre (« tu dois manger »), contrôle (« tu as mangé ? »), persuasion (« prend quelque chose, même un peu, c'est important... ».) Dans une conception du corps-machine, il faut maintenir l'apport d'énergie.

Accompagnant le *devoir* de manger, les coureurs doivent gérer la contrainte de *pouvoir* s'alimenter, comme en témoigne cette scène ordinaire (4ème ravitaillement de l'UTBV, 66ème km) entre une jeune femme et son compagnon :

- « *T'as pris à manger ? Prends deux-trois trucs à manger pour grignoter pendant la montée (...)* »
- *Non, non, c'est bon, j'en ai déjà.*
- *Mais t'as mangé ?*

- *Non pas trop. Ça passe pas. Rien que de voir ça... Ça m'écoeure. Ça passe pas. Je sais pas pourquoi, mais ça passe pas !*

- *Même pas la soupe de pâtes ?*

- *J'ai pris un peu de soupe, mais c'est surtout des pâtes ! la consistance de la soupe là... baah... »*

Pouvoir manger relève donc d'une gestion du goût et du dégoût ; notamment d'une gestion des dégoûts (de certains aliments, de certaine textures ou saveurs) pour conserver le goût (de manger). Cette gestion passe par un jeu d'allers-retours entre différentes catégories de saveurs et de textures dans un objectif diététique rudimentaire : identifier ce qui sera facile à manger et digérer. En conséquence, les besoins, ou plutôt les envies, se reconstruisent moins sur des notions expertes (apports et équilibre nutritionnels) que sur des catégorisations profanes simplifiées : sucré/salé, acide, maigre/gras, chaud/froid, liquide/pâteux/solide, mou/émiétable, plat/effervescent... Alors que les néo-coureurs se focalisent sur le sucre comme source d'énergie pour avancer, avec l'expérience, les coureurs insistent sur leur dégoût du sucre à mesure que la course avance, rendant nécessaire le passage à des saveurs salées par exemple. Estéban (cit.) exprime assez bien cette problématique : « *Après on pense beaucoup à prendre du sucré sur les courses, mais il ne faut pas oublier qu'il faut aussi prendre du salé hein. Il y a beaucoup trop qui oublie de prendre du salé et comme on perd beaucoup de sels avec la sueur, il nous faut du sel hein. C'est pareil ça change de goût, puisque le sucré, ça va cinq minutes aussi hein. Moi je sais qu'à la fin, les sucres j'en peux plus.* ».

Au-delà des saveurs, les textures sont également sujets de réflexions spontanées durant la course. Ainsi, alors qu'au ravitaillement du 66ème km de l'UTBV la soupe semble être pour beaucoup un problème (cf. observation du 4ème ravitaillement de l'UTBV supra), elle devient au 90ème kilomètre une « bénédiction » (« *oh ça c'est bon, ça tiens au corps ça, y'a plein de pâte* »). Également, Estéban (cit.) aborde différents mets ou aliments testés. Pour lui, « *le riz gluant c'est un peu la merde à bouffer, mais patate douce, potage, c'est le top* ». Comme le souligne d'autres coureurs, l'important est que les aliments ingérés puissent l'être facilement. Dès lors, il faut que « *ça glisse* » (Julien, cit.) ou encore qu'il n'y ait « *pas besoin de mâcher* » (Lise, cit.).



La question de la « survie » intervient également dans une forme de porosité observée entre les substrats alimentaires, les alicaments et les médicaments. Au-delà de la gestion individuelle construite par les expériences de course, il est fréquent chez les coureurs de lire, consulter, échanger sur les bonnes manières de faire. Certains, vont jusqu'à consulter des professionnels (médecins du sport, nutritionnistes, diététiciens) pour être accompagné dans cette préparation.

Alice (cit.) raconte ainsi comment des lectures d'articles écrits par des nutritionnistes dans un premiers temps puis la consultation d'un ami nutritionniste du sport ensuite lui ont permis de faire évoluer ses habitudes alimentaires au quotidien et en course. Elle a ainsi adopté une alimentation quotidienne inspirée de la chronobiologie et a rationalisé son alimentation de course. Comme nous l'évoquons plus tôt à son sujet, elle ne se pose « pas de question » et avale « une vraie portion de quelque chose [...] ça ne varie pas trop pour tout te dire, je prends des Gerblé, des amandes, voilà ». Dans le cadre de cet accompagnement « médicalisé », quelques coureurs rencontrés évoquent avoir recours à des alicaments, voire à des médicaments afin de réguler leurs troubles gastriques ou digestifs. Maëlle (cit.) raconte ses écœurements rapides et systématiques dès le 10ème kilomètre de course. Pour gérer ce mal, elle fait appel à son médecin : « j'ai essayé un protocole avec mon médecin, il fait aussi du trail. Il m'a donné du Vogalène, des cachets à sucer. On a essayé de mettre en place un protocole avec un protège estomac, quelque chose pour essayer d'éviter les nausées, mais... Ça ne marche pas ».

Finalement, qu'elle soit accompagnée par un tiers ou non, l'attention des coureurs est souvent focalisée sur des stratégies d'évitement de la défaillance (essentiellement des troubles gastriques ou digestif). Néanmoins, les coureurs réguliers ou expérimentés ont bien conscience de la nécessité d'individualiser les protocoles alimentaires. C'est ce qu'évoque en partie Maëlle (cit.) : « Tout le monde est différent en fait. Je pense qu'il n'y a aucun protocole qui conviendra à tout le monde. Il y a pas mal de gens qui sont malades aussi, parce qu'ils se privent toute l'année en se disant, on a lu dans un bouquin, il faut faire ça, ça, et ils se privent, ils se privent. Ils arrivent au premier ravito, ils voient du sauss' [saucisson], ça fait six mois qu'ils n'en ont pas bouffé, ils prennent un morceau de sauss', et leur estomac il dit attends, qu'est-ce que tu me fais là,

c'est quoi ce truc-là. Derrière, ils sont malades comme des chiens quoi ! ».

Au-delà de la nécessité d'adapter plutôt que d'adopter, Maëlle (cit.) évoque également en filigrane l'importance de se faire plaisir, aussi bien au quotidien que dans la course. Les aliments « extras » ont cette valeur hédonique. Alice (cit.) évoque ainsi « sa petite douceur », « un paquet de bonbon dragibus » qu'elle conserve au fond de son sac (peu accessible, mais bien présents) en cas de coup dur. Marc (cit.) nous parle également de son truc : « Il y a un truc que j'adore et qui m'a sauvé plusieurs fois la vie. C'est très individuel, c'est des pommes en fait. La pomme, les ravitaillements ont été longtemps souvent pauvres en pommes. Pommes coupées, etc., et c'est un super produit de ravitaillement (...) Et la pomme, un produit très simple qui est riche en eau et un peu de sucre et c'est agréable en fait. Donc agréable pour la bouche ». Avant l'UTBV, nous voyons dans une épicerie un coureur acheter plusieurs pommes, qu'il nous expliquera emmener comme des « trésors » qu'il s'autorisera à consommer à partir de la mi-course. Plus étonnant, Michel (27 ans, ingénieur, coureur régulier) consomme rituellement à mi-épreuve un chili con carne qu'il prépare lui-même à chaque grande course : « C'est le plaisir quoi ! ».

Les « extras », parfois juste emmenés, sont des aliments identitaires et repères (réconfort, encouragement, éclat hédoniste). Les extras sont des éléments de plaisirs qui contrebalancent les contraintes de la nécessité alimentaire de base en course. Qui plus est, ces « aliments douteux », ces « petites douceurs » sont des aliments qui permettent aussi de gérer la nécessité en permettant de conserver le goût à manger. Ils participent au maintien de l'envie et *de facto* du maintien de l'intégrité du coureur.

Il est également remarquable cette alimentation « extra » se reconstruise aussi parfois un retour à des formes de commensalité. Ainsi, manger ensemble, est bien plus que se nourrir, c'est l'occasion de (re) créer du lien. Cette question est en grande partie perdue pendant le temps de la course dans la mesure où chacun cherche à gérer ses propres contraintes. Pour autant, la dynamique ultra en permet parfois une réactivation temporaire, notamment chez les coureurs en fin de peloton. Ne courant pas spécifiquement après un chrono, ils recherchent parfois des moments de partage autour d'un ravitaillement officiel

et collectif. Si les coureurs n'ont *a priori* pas d'affinité en dehors de la course et de ce moment particulier, ils se retrouvent là, échangent des regards, certains montrent des signes de lassitude, d'autres discutent de leur état de santé, leurs douleurs et leurs galères. Ils sont là, ensemble, présents sur le même lieu et font partie de la même scène de vie. Ce lieu, pourtant dédié au ravitaillement, permet de vivre un moment collectif alors que la course est en grande partie vécue de manière solitaire.

Une expérience de participation observante (par un membre de l'équipe sur le trail de la Gypaète 2019) donne à vivre un de ces instants de commensalité retrouvée. Ainsi, au 50^{ème} km, après 11h00 de course, les rations du sac sont épuisées. En arrivant devant les tables du dernier ravitaillement tous les aliments sur lesquels notre estomac imaginait pouvoir se ruer ne sont plus là ! Plus de taboulé, plus de nouilles, plus de pâtes au jambon. Seuls subsistent quelques morceaux de pains d'épices, carrés de chocolats ou quartiers de fruits pour lesquels nous éprouvons du dégoût à ce moment précis. Dans ces conditions, le chronomètre ne compte plus, il est déjà trop tard, il faut manger quelque chose qui nous fasse envie. Nous regardons autour de nous, témoignons de notre étonnement, posons des questions aux bénévoles présents et, avec d'autres coureurs, faisons « pression » sur les bénévoles pour remettre une marmite en route. Après « négociation », nous obtenons l'accord d'une bénévole à condition que nous l'aidions pour préparer le repas. Sans tergiverser, un petit collectif de coureurs se forme et décide que le plus important est de cuisiner et de manger ensemble. Dans les minutes qui suivent nous savourons ensemble cet improbable plat de pâtes au jambon. La commensalité étant plutôt malmenée pendant les courses, elle n'en demeure pas moins présente ou retrouvée de manière épisodique. Ainsi, jusque dans les sphères alimentaires, la pratique de l'ultra-trail nous donne à voir ses paradoxes, à commencer par celui d'être « seul ensemble ».

Conclusion

Ces premiers résultats exploratoires décrivent certains traits saillants du système alimentaire des coureurs-se d'ultra-trail en se focalisant sur l'alimentation pendant l'épreuve. L'orientation choisie dans la présentation des données constitue une manière originale d'identifier et de questionner les valeurs

santéistes de cette pratique issue principalement, nous le rappelons, des savoirs pratiques. Un paradoxe semble prendre forme lorsque nous constatons derrière les conduites alimentaires profanes un double jeu de « dénormalisation » à l'égard des enjeux alimentaires de performance et de santé portés par les savoirs nutritionnistes sportifs d'une part, et vis-à-vis des normes et conduites alimentaires du quotidien d'autre part. Les résultats montrent que l'expérience alimentaire de l'ultra-traileur prend sens dans une appropriation progressive de savoirs et savoir-faire profanes et expérientiels et non dans une application instantanée de préceptes extérieurs. L'effervescence de l'ultra-trail et l'engagement dans une épreuve hors norme donne du sens à des conduites alimentaires au premier regard désordonnées. En ce sens l'ultra-trail endosse une fonction « déroutinisante » (Elias et Dunning, 1994 ; Routier, Lebreton, Boutroy et Hallé, 2021). Aussi, si la rationalité énergétique (maintenir des apports suffisants sur un effort d'endurance extrême) reste marquée, celle-ci se confronte à une forme d'inconnu : devenir un coureur-mangeur au long cours pour aller au bout d'une épreuve. Devenir coureur d'ultra nécessite donc de s'engager dans une carrière²⁴ fondée notamment sur l'aguerrissement et le contrôle de soi, mais autorisant des expériences de ruptures nuancées. Réussir à manger en plein effort ou en état de fatigue, gérer le dégoût ou des envies rendues plus élémentaires (« sucre », « sel », « gras »), se forcer à s'alimenter passent par l'apprentissage « par corps » d'une diététique de la « survie » et de techniques alimentaires spécifiques ; qui ne peuvent être appropriées que dans le temps, par l'expérience et l'expérimentation. Dès lors que l'investissement personnel s'intensifie (réellement ou symboliquement), il tend à influencer la vie quotidienne et à déborder de la course elle-même. Cette potentielle transformation en « style de vie » interroge donc les frontières entre les différents espace-temps de la course et du hors-course au sein même de la carrière sportive de l'individu. En contrepoint, la consommation ritualisée d'extras,

²⁴ Dans la continuité des travaux interactionnistes de Becker (1985) ou plus récemment Darmon (2008) et Fillieule (2001, 2012), la notion de carrière peut ici être envisagée comme un outil d'objectivation processuel combinant l'analyse des raisons d'agir des individus au regard de leurs positions respectives et successives. Elle permet en ce sens de traiter la question de l'influence des contextes dans des temporalité et configurations variées tout en faisant une place large à la subjectivité des individus.

l'appréciation d'une alimentation ludique et régressive, le partage de mets ou d'expérience avec des proches ou d'autres coureurs font de la course une expérience culinaire extraordinaire dans tous les sens du terme. En cela, il se confirme que l'alimentation en ultra n'a rien d'anomique et qu'elle exprime les paradoxes d'un sport de la démesure et de l'ambivalence, oscillant entre ascétisme et abondance, solitude et partage, performance et défaillance, dégoût et plaisir. S'il y a bien quelque chose de carnavalesque dans ces jeux (car il ne faut jamais oublier que l'affrontement ludique de ces contraintes reste volontaire), l'écart voire le renversement des normes n'y est que temporaire. « Manger, boire ou excréter pendant la course révèle et produit une rupture des habitudes et de la normalité dans un espace-temps intensifié de défoulement individuel et collectif » (Routier, Lebreton, Boutroy et Hallé, 2021, p. 66). Il resterait néanmoins à décrire les relations et distance qu'il existe entre l'alimentation en course et celle du quotidien et de la préparation physique. Car il apparaît que si l'entraînement physique et le perfectionnement des techniques de course transforment la vie ordinaire, l'alimentation de tous les jours reste quant à elle plutôt un espace de résistance à la contamination « sportisée » du quotidien. Cette dernière reste ainsi marquée par les enjeux fonctionnels, sociaux et symboliques de la vie ordinaire et ses arbitrages contrastés : rapidité et fonctionnalité des déjeuners au travail ; équilibre et partage des repas familiaux ; plaisir, libation et prodigalité de l'alimentation festive exceptionnelle... Pour autant, les carrières de mangeur des enquêtés²⁵ suggèrent que leur alimentation quotidienne est elle-même marquée par une montée en puissance de la consommation engagée (Dubuisson-Quellier, 2018) et d'un certain manger « sain » (Kovaks, 2020) : consommation d'aliments bio et de saison, flexitarisme voire végétarisme, régime sans (gluten, sucres transformés)... Cette tendance n'est pas sans écho avec le retour du goût personnel et du « naturel » repéré dans les usages alimentaires en course des coureurs plus expérimentés (Routier, Lebreton, Boutroy et Hallé, 2021). Que ce soit lors de la suspension, voir la subversion des normes du bien-manger durant l'épreuve ou son inscription dans les régimes alimentaires parfois hétérogènes du quotidien, on peut se demander si, dans ses excès, pertur-

bations et continuité, l'alimentation en ultra n'est pas une caricature des transformations et pluralisations des manières de manger contemporaines en France.

BIBLIOGRAPHIE

- AYMARD M., GRIGNON C., SABBAN F. (1993), *Le temps de manger. Alimentation, emploi du temps et rythmes sociaux*, Maison des sciences de l'homme/Institut National de la Recherche Agronomique, Paris.
- BECKER H.S. (1985), *Outsiders. Études de sociologie de la déviance*, Métailié, Paris.
- BESSY O. (1995), « Le Marathon du Médoc ou le Carnaval de la course à pied : Du sport apollinien au sport dionysiaque », dans CALLEDE J.-P. (dir.), *Sport, fête et société*, Pessac, Maison des Sciences de l'Homme d'Aquitaine (Cahiers de l'université sportive d'été), pp. 127-133.
- BESSY O. (2005), « Sociologie des pratiquants de l'extrême. Le cas de figure des participants au Grand Raid de La Réunion », *STAPS : Revue internationale des sciences du sport et de l'éducation physique*, 69, 3, pp. 57-72.
- BOURDIEU P. (1994), *Raisons pratiques. Sur la théorie de l'action*, Pierre Bourdieu, Sciences humaines - Seuil, Paris, Edition du Seuil.
- BOUTROY É., VIGNAL B. (2018), « Conserver mieux pour consommer loin. Techniques de conservation alimentaire en itinérance sportive (randonnée, alpinisme himalayen) », *Techniques & Culture. Revue semestrielle d'anthropologie des techniques*. Vol. 69, n°1, <http://journals.openedition.org/tc/8977>
- CAROF S. (2017), « Des femmes corpulentes sous contrainte : acquisition et négociation des normes nutritionnelles en France, en Allemagne et en Angleterre », *L'Année sociologique*, Vol. 67, n°1, pp. 107-130.
- CUBIZOLLES S., BARON B., LACROIX E. (2018), « S'engager dans les courses à pied d'endurance : trente ans de travaux de sociologie du sport en France », *Loisir et Société*, 41, pp. 333-350.
- DARMON M. (2008), « La notion de carrière : un instrument interactionniste d'objectivation », *Politix*, Vol. 82, pp. 149-167.
- DUBUISSON-QUELLIER, S. (2018), *La consommation engagée*, Presses de Sciences-Po, Paris.
- DUHART F. (2005), « Des perspectives originales pour l'anthropologie de l'alimentation », *Ethnologie Française*, Vol. 35, n°1, pp. 161-163.
- ELIAS N. (1973), *La civilisation des mœurs*, Calmann-Lévy, Paris.
- ELIAS N., DUNNING E. (1994), *Sport et civilisation : la violence maîtrisée*, Paris, Fayard, 392 p.
- EMOHA (2020), « Baromètre national du trail ».
- FAURE S. (2000), *Apprendre par corps. Socio-anthropologie des techniques de danse*, Paris, La Dispute.



²⁵ Majoritairement issus de milieux aisés et fortement dotés en capital culturel.

- FILLIEULE O. (2001), « Propositions pour une analyse processuelle de l'engagement individuel », *Revue française de science politique*, 51, 1, pp. 199-215.
- FILLIEULE O. (2012), « Le désengagement d'organisations radicales. Approche par les processus et les configurations », *Lien social et Politiques*, 68, pp. 37-59.
- FISCHLER C. (1979), « Gastronomie et gastro-anomie », *Communications*, Vol. 31, pp. 189-210.
- FISCHLER C. (1986), « Diététique savante et diététiques "spontanées". La "bonne alimentation" enfantine vue par des mères de famille françaises », *Culture Technique*, 16, pp. 50-59.
- FISCHLER C. (1990), *L'omnivore*, Odile Jacob, Paris.
- FISCHLER C. (2013), *Les alimentations particulières. Mangerons-nous encore ensemble demain ?*, Odile Jacob, Paris.
- GRIGNON C. (1998), *La vie matérielle des étudiants : logement, alimentation, santé : enquête 1994*, Paris, France, La Documentation française (Cahiers de l'OVE), 223 p.
- KOVACS A. (2020), « Au-delà de la diététique. L'alimentation-santé au prisme des enjeux historiques multiscalaires », *Histoire, Médecine et Santé*, Vol. 17, <http://journals.openedition.org/hms/3598>
- LALLEMENT E. (2018), « Que la fête s'éclate », *Socio-anthropologie*, Vol. 38, pp. 9-17.
- LEFEVRE B., ROUTIER G. (2016), « Baromètre des sports et loisirs de nature en France », Rapport de recherche pour le Pôle Ressources National Sports de Nature (PRNSN), la Fédération Professionnelle des entreprises du Sport et des loisirs (FPS) et la Fédération française des industries sport et loisirs (FIFAS), Lyon, France, Université Claude Bernard Lyon 1.
- LEVI-STRAUSS C. (1964), *Mythologiques. Le cru et le cuit*, Plon, Paris.
- LHUISSIER A., PARIZOT I., CHAUVIN P. (2013), « Who still eats three meats a day? Findings from a quantitative survey in the Paris area », *Appetite*, Vol. 63, pp. 59-69.
- LIEVRE P. (2004), « Vers un savoir d'action en sciences de gestion. Le cas des expéditions polaires », *Gérer et Comprendre*, Vol. 75, pp. 4-17.
- LIEVRE P., RIX-LIEVRE G., RECOPE M. (2018), « Concevoir une « bonne » alimentation. Les pratiques alimentaires des expéditeurs polaires », *Techniques & Culture. Revue semestrielle d'anthropologie des techniques*. Vol. 69, n°1, <https://journals.openedition.org/tc/8873>
- MAHIAS M.-C. (1985), *Délivrance et convivialité : Le système culinaire des Jaina*, Éditions de la MSH, Paris.
- MAHIAS M.-C. (2000), « Cuisine », dans BONTE P., IZARD M. (dirs.), *Dictionnaire de l'ethnologie et de l'anthropologie*, Quadrige, pp. 187-188.
- POULAIN J.-P. (2002), *Sociologies de l'alimentation. Les mangeurs et l'espace social alimentaire*, PUF, Paris.
- QUEVAL I. (2004), *S'accomplir ou se dépasser : Essai sur le sport contemporain*, Gallimard, Paris.
- RIOU J., LEFÈVRE T., PARIZOT I., LHUISSIER A., CHAUVIN P. (2015), « Is There Still a French Eating Model? A Taxonomy of Eating Behaviors in Adults Living in the Paris Metropolitan Area in 2010 », *PLOS ONE*, Vol.10, n° 3, p. e0119161.
- ROUTIER G., LEBRETON F., BOUTROY E. HALLE J. (2021), « Les turbulences alimentaires. Analyse socio-anthropologique d'espaces de débridements contrôlés en ultra-trail », *Socio-Anthropologie*, Vol. 44, pp. 65-84, <https://doi.org/10.4000/socio-anthropologie.10522>
- SAINT POL T. DE (2007), « Le dîner des Français : un synchronisme alimentaire qui se maintient », *Économie et statistique*, n°400, pp. 45-69.
- SAINT POL T. DE (2017), « Les évolutions de l'alimentation et de sa sociologie au regard des inégalités sociales », *L'Année sociologique*, Vol. 67, n°1, pp. 11-22.
- TAVOULARIS G., MATHE T. (2010), « Le modèle alimentaire français contribue à limiter le risque d'obésité », *Consommation et modes de vie*, CREDOC, n°232.
- TRAVERT M., HANULA G., GRIFFET J. (2019), *Un sport sur mesure : L'ultra-trail. Loisir et Société*, Vol. 42, n°1, pp. 165-181.
- VIALLES N. (2016), *Le sang et la chair : les abattoirs du pays de l'Adour*, Éditions de la Maison des sciences de l'homme.