

À lire

En librairie : Pourquoi courir ? 20 raisons de pratiquer la course à pied

Une approche différente de la course à pied, centrée sur le plaisir, le mental et le sens : notre conseil de lecture du jour.

Le Républicain Lorrain - Aujourd'hui à 13:00 - Temps de lecture : 2 min

Jérôme Segal

Pourquoi courir ?

20 RAISONS DE PRATIQUER
LA COURSE À PIED



« Ce livre n'est pas un ouvrage technique qui décrit la meilleure façon de se mettre à courir, et vous n'y trouverez pas de plan d'entraînement », prévient d'emblée Jérôme Segal. En effet, son approche se distingue clairement de celle des guides sportifs classiques.

Ici, l'auteur aborde la course à pied « comme une philosophie de vie propre à chacun », qui touche à la santé, au mental et au mode de vie. Courir reste évidemment une activité physique, mais pas seulement. [Jérôme Segal](#), enseignant-chercheur à Sorbonne Université et, surtout, coureur confirmé, explique que c'est aussi une expérience intime, accessible à tous.

Alors, pourquoi courir ? « Car il n'y a pas de sport plus facile », explique l'auteur. « Pour trouver notre place dans la nature », assure-t-il également ; mais aussi « pour notre santé », « pour rendre la société plus inclusive », « parce que courir, c'est punk et politique », « par féminisme » ou encore « pour bien manger et bien dormir »...

Donner du sens à la pratique

Autant de constats – ces fameuses 20 raisons – que tire Jérôme Segal à partir, notamment, de ses observations personnelles et d'arguments scientifiques. « C'est après plus de 20 ans de pratique de la course à pied, de nombreux entretiens, quelques découvertes et lectures, que ces raisons m'ont semblé pertinentes et que j'ai souhaité les partager », explique-t-il.

Autrement dit, donner du sens à la pratique, s'interroger sur le fait de courir pour battre des records ou simplement pour le plaisir, savoir comment profiter d'un moment de solitude choisie, d'un espace de liberté... « Mon seul souhait, au terme de ce petit ouvrage, serait que vous preniez goût à la course à pied et, pourquoi pas, qu'elle prenne place dans vos rêves », conclut Jérôme Segal.

Pourquoi courir ? 20 raisons de pratiquer la course à pied (nouvelle édition augmentée), de Jérôme Segal, Editions Les Perséides, 132 pages, 9,90 euros