2024-2026

Master Science Humaines et Sociales

Mention Tourisme

Parcours Tourisme Sportif et d'Aventure

L'ultra-trail est-il un vecteur de développement touristique durable sur les plans : économique, écologique et sociologique dans les territoires insulaires ?

Avec comme terrain d'étude l'île d'Oléron

Johanne Canova / Laura Paillette

Sous la direction de Sylvine Pickel-Chevalier

institut national de tourisme

ESTHUA
Université d'Angers

Engagement de non plagiat

Je soussignée Johanne Canova, déclare être pleinement consciente que le plagiat de documents ou d'une partie d'un document publiés sur toutes formes de support, y compris l'Internet, constitue une violation des droits d'auteur ainsi qu'une fraude caractérisée. En conséquence, j'ai veillé à citer toutes les sources que j'ai utilisées pour écrire ce rapport ou mémoire.

Signature :



Je soussignée Laura Paillette, déclare être pleinement consciente que le plagiat de documents ou d'une partie d'un document publiés sur toutes formes de support, y compris l'Internet, constitue une violation des droits d'auteur ainsi qu'une fraude caractérisée. En conséquence, j'ai veillé à citer toutes les sources que j'ai utilisées pour écrire ce rapport ou mémoire.

Signature :



Remerciements

Nous tenons à remercier sincèrement Madame Sylvine Pickel-Chevalier, notre directrice de Master et de Mémoire pour son aide tout au long de ces deux années de Master. Nous la remercions pour les heures qu'elle a consacrées à notre projet, son soutien indéfectible et son expérience nous a permis de nous faire avancer dans notre mémoire afin de produire un projet le plus complet possible.

Nous tenions à remercier l'ensemble de nos professeurs et intervenants qui nous ont aussi été d'une grande aide durant ces deux années de Master.

Nous remercions également, l'ensemble des personnes qui ont accepté de participer à notre recherche, en consacrant du temps à répondre à nos questions et en partageant leurs expériences avec sincérité et générosité. Leurs témoignages ont été le socle de ce travail et nous ont permis de répondre pleinement à nos interrogations.

Remerciement de Laura Paillette

Tout d'abord, je souhaite remercier Johanne Canova qui a permis à ce mémoire de voir le jour. Merci à elle, d'avoir été à l'écoute, forte de proposition, bienveillante, durant ces deux années qui ont été jonchées de doute et d'hésitation. Cela a été un réel plaisir de rédiger ce mémoire à ses côtés.
Je remercie ma famille, qui a été toujours présente lors de moments de doute, un soutien inébranlable et indispensable pour la rédaction de ce mémoire.

Remerciements de Johanne Canova

Je souhaite remercier Laura, qui de part son professionnalisme, ses propositions et son écoute, a fait de ce mémoire un projet agréable à construire puis à rédiger.

Je souhaite également remercier ma mère pour ses précieux conseils ainsi que pour sa relecture attentive.

Listes des abréviations

ADEME : Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie

APPB : Arrêtés préfectoraux de protection biotope

BPCE : Banque populaire Caisse d'Epargne

COPIL : Comité de Pilotage

FFA : Fédération Française d'Athlétisme

INSEE : Institut National de la Statistique et des Etudes Economiques

ITRA : International Trail Running Association

JO : Jeux Olympiques

LPO : Ligue pour la Protection des Oiseaux

OFB : Office français de la biodiversité

OMT : Organisation Mondial du Tourisme

ONF : Office National des Forêts

ONU : Organisation des Nations Unis

OT : Office de tourisme

OTIOMN : Office du Tourisme de l'Ile d'Oléron et du bassin de Marennes

UTMB : Ultra-Trail du Mont-Blanc

Utoléron : Ultra-trail d'Oléron

PIB : Produit Intérieur Brut

Table des matières

Engagement de non plagiat..... 2

Remerciements..... 3

Listes des abréviations..... 4

Table des matières..... 5

II- Introduction..... 7

III- Etat de l'art..... 12

III.1 Définitions.....12

III.1.1 Le développement de la course à pied..... 12
III.1.2 Le développement du trail..... 14

III. 2 L'impact sociologique..... 16

III.2.1 Le trail: phénomène social..... 17
III.2.2 Profil du traileur et la sous représentation des femmes..... 18
III.2.3 Les dérives liées à la démocratisation du trail.....20

III. 3 L'impact écologique.....21

III.3.1 L'impact direct de la discipline sur les milieux naturels..... 22
III.3.2 Vers un axe de sobriété dans le trail..... 23
III.3.3 Les mesures mises en place.....24

III.4 L'impact économique.....25

III.4.1 Le business du trail..... 26
III.4.2 L'expansion de la saison touristique et les retombées directes..... 27
III.4.3 L'impact des réseaux sociaux..... 28

III.5 Les territoires qui accueillent des ultra-trails..... 29
III.5.1 Les territoires de montagne.....29
III.5.2 Les îles..... 30
III.5.2.1 Les différents enjeux environnementaux liées aux îles..... 30
III.5.2.2 L'appartenance identitaire..... 31
III.5.2.3 Une économie tournée vers le tourisme.....33
III.5.3 L'île d'Oléron..... 34

III.5.3.1 Evolution et gentrification de la population Oléronaise.....34
III.5.3.2 La diversification des activités par le sport.....35
III.5.3.3 Les réglementations pour protéger les écosystèmes.....36

IV. Méthodologie de la recherche..... 39

V. Réponses aux hypothèses.....47
V.1 Hypothèse 1: «Les évènements sportifs de type ultra trail permettent de lutter contre le problème de saisonnalité.».....49
V.1.1 Le calendrier des trails reflet de la désaisonnalisation des destinations sportives.....49
V.1.2 L'impact économique perçu et la mobilisation des locaux.....51
V.2 Hypothèse 2.....58
V.2.1 Contexte historique et économique des destinations insulaires.....58
V.2.2 Une nouvelle image sportive pour les îles.....60
V.2.3 Une nouvelle image durable.....63
V.3 Hypothèse 3.....67
V.3.1 L'insularité comme atout pour le développement de l'ultra-trail.....67
V.3.1.1 L'ultra-trail: un événement structurant ou simplement ponctuel?.....68
V.3.1.2 L'ultra-trail valorise, fédère et diversifie le territoire d'implantation.....69
V.3.1.3 L'attractivité de l'ultra-trail.....70
V.3.2 L'insularité comme contrainte pour le développement de l'ultra-trail.....72
V.3.2.1 Le coût.....72
V.3.2.2 L'accessibilité par les transports.....74
V.3.2.3 Logistique de l'événement.....77
V.4 Hypothèse 4.....78
V.4.1 La vulnérabilité biologique et l'histoire du tourisme insulaire.....78
V.4.2 Du tourisme de masse aux sports de nature tel que le trail.....80
V.4.3 La conscience écologique sur le terrain.....82
V.4.4 Le trail qui participe à la transition écologique de l'île.....84

VI. Conclusion..... 88
VI.1 Résumé des résultats obtenus.....88
VI.2 Limites de l'étude.....90
VI.3 Ouverture.....92

VII. Bibliographie.....94

IX. Les Tables.....100

X. Annexes.....103
XI. Sommaire..... 174

II- Introduction

Selon l'INSEE, le tourisme rassemble l'ensemble des activités déployées par les personnes au cours de leurs voyages et séjours dans des lieux situés en dehors de leur environnement habituel pour une période consécutive qui ne dépasse pas une année, à des fins de loisirs, d'affaires ou autres motifs non liés à l'exercice d'une activité rémunérée dans le lieu visité.
Le tourisme est l'un des secteurs les plus lucratifs de l'économie française, il représente environ 3,8% du PIB national, ce qui équivaut à 108,7 milliard d'euros.
Il trouve ses origines dans le déclin de l'Ancien Régime, au XVIIIe siècle.
La remise en cause de l'organisation sociale tripartite (clergé, noblesse, tiers-état) par les philosophes des Lumières prive la noblesse de sa fonction identitaire traditionnelle, plongeant la jeune aristocratie dans un état de mélancolie. Pour y remédier, les jeunes nobles sont encouragés à voyager à travers l'Europe : c'est le *«Grand Tour»*. Plus qu'un simple pèlerinage, ce voyage initiatique visait un double objectif : sortir les jeunes aristocrates de cette lassitude et parfaire leur éducation.
Le Grand Tour n'a pas inventé le voyage, mais il a révélé une idée nouvelle : le trajet importe autant, sinon plus, que la destination elle-même. A la suite de leur voyage, sur les côtes méditerranéennes ou de leurs traversées des Alpes, naît la fascination pour la nature sauvage appelée aussi le «sublime».
La nature jusqu'alors perçue comme hostile, est maintenant un vecteur d'émotions. On peut donc considérer le Grand Tour comme l'ancêtre du tourisme moderne.

Au fil des siècles, les pratiques touristiques s'installent durablement, favorisées notamment par la Révolution Industrielle qui délimite clairement le temps de travail et le temps libre. D'abord réservé à une élite fortunée, le tourisme se développe autour de destinations déjà popularisées par le Grand Tour : la montagne et la mer. Progressivement, les pratiques touristiques évoluent, de la détente balnéaire aux sports et aux pratiques plus éco-responsables. Par une prise de conscience collective concernant la pollution, un nouveau type de tourisme verra le jour : le tourisme durable.

D’après Organisation Mondial du Tourisme (OMT), il se définit comme un tourisme *«qui prend pleinement en compte ses impacts économiques, sociaux et environnementaux actuels et futurs, en répondant aux besoins des visiteurs, de l’industrie, de l’environnement et des communautés d’accueil.»*

Cette évolution vers des pratiques sportives insolites illustre le rapprochement croissant entre tourisme et sport, deux secteurs qu'il convient désormais de définir plus précisément.
Le ministère des Sports français le définit comme une activité physique favorisant l'éducation, la santé, l'intégration et le lien social.
Le secteur sportif français connaît un développement notable. Il représente 2,7 % du PIB national, soit 78 milliards d'euros selon la Banque Populaire Caisse d'Épargne (BPCE).
Ce dynamisme s'explique notamment par l’organisation des grands événements sportifs internationaux. Les Jeux olympiques et paralympiques de Paris en 2024 l'illustrent bien, puisqu’ils ont eu un impact sur le développement du sport en France. Indépendamment de la performance, ils ont eu une résonance particulière à la suite de l’édition de 2021 sous pandémie. Les jeux en France étaient très attendus, c’est pourquoi les motivations de la ville de Paris étaient multiples : motivation économique (favorisant le développement économique et touristique) et motivation sociale (favorisant le développement territorial). Ces Jeux ont été marqués par un engouement de la part des acteurs, des spectateurs autour des épreuves et des athlètes. Ils ont aussi offert des innovations très attendues : marathon ouvert à tous et une parité de genre presque atteinte avec 49% d’athlètes féminines.
En outre, environ 9,5 millions de billets ont été vendus, battant le record des Jeux d’Atlanta en 1996 et se plaçant en 1ère position de toutes les éditions confondues. De plus, les épreuves ont été suivies par près de 5 milliards de personnes selon le Comité International Olympique (CIO), soit 84% de l’audience mondiale potentielle, un chiffre qui prouve que la dynamique des JO a pris de l'ampleur.
Qu'il s'agisse de manifestations d'ampleur internationale, comme les Jeux Olympiques, ou d'événements structurants à l'échelle nationale, comme le Tour de France ou Roland-Garros, le sport rassemble, fédère et met en valeur des territoires.

Parmi les épreuves emblématiques qui découlent des Jeux Olympiques, on retrouve le marathon. Le nom et la distance de l'épreuve, 42,195 kilomètres, étant inspirés directement de la course de Philippidès afin de porter le message de la victoire des grecs de la ville de Marathon jusqu'à Athènes. Cette épreuve devient rapidement la reine de la discipline plus large qu'est la course à pied. L'épreuve est pendant longtemps disputée seulement par les hommes mais le geste historique de Kathrine Switzer en 1967 redéfinit les règles de la participation pour les femmes. De nos jours, le marathon reste une distance mythique, plébiscité dans le monde des coureurs sur route.

Le marathon a aussi changé le tourisme et ouvre la voie à de nouvelles pratiques, en effet de la rencontre du tourisme et du sport découle le tourisme sportif, reconnu par l'ONU comme *«un type d'activité touristique qui se réfère à l'expérience de voyage du touriste qui, soit observé en tant que spectateur, soit participe activement à un événement sportif impliquant généralement des activités commerciales et non commerciales de nature compétitive.»*

Cette nouvelle activité se développe de plus en plus, plébiscité par les territoires et les amateurs de sports cherchant à pratiquer même durant leurs vacances. Représentant 2,6 % du PIB français, ce secteur s'affirme comme un puissant vecteur de développement du territoire mais aussi de l'emploi.

Si les sports collectifs ou explosifs ont longtemps dominé la sphère sportive, les différentes vagues de *«Running Boom»* et les crises récentes comme celle du Covid-19, ont réorienté les pratiquants vers des activités en plein air.

Les attentes des sportifs ayant changé, de nombreux territoires ont mis en place une politique sportive plus axée sur le sport de plein air, en accueillant ou en organisant des manifestations sportives.

Parmi les nouvelles pratiques, le trail s'impose comme une discipline leader dans le monde du sport d'endurance. Le trail et plus précisément l'ultra-trail prennent leurs racines aux Etats-Unis avec la Western States Endurance Run, puis se développent sur le continent Européen dans les années 1990 et 2000, notamment grâce à l'Ultra-Trail du Mont-Blanc. Ce qui commence comme un événement sportif à l'échelle humaine se transforme au fil des années en entreprise, démocratisant la discipline à travers le monde.

L’ultra-trail se caractérise selon la Fédération Française d’Athlétisme et l’ITRA comme une discipline fondée sur deux critères : la distance de l'épreuve importante et sur un environnement naturel comportant un minimum de sections goudronnées.

Il convient de distinguer la pratique de l’ultra-trail en temps que loisir et la participation à une course d’ultra-trail. Le 1er est une pratique qui se fait de manière libre dans laquelle l’objectif est de prendre du plaisir, le second consiste à prendre part à un événement dans lequel un certain nombre de traileurs se rejoignent afin de participer à une course. L’impact d’une pratique loisir reste relativement faible sur l’environnement car c’est généralement une pratique plutôt solitaire ou en petits groupes avec des passages répartis dans le temps. Le loisir n’a quasiment aucun impact sur l’économie du territoire ou sur le quotidien de ses habitants. Dans le cas des compétitions de trails ou d’ultra-trails, le passage d’un nombre important de coureurs est concentré sur un laps de temps assez court, ce qui a pour conséquences toutes sortes de nuisances environnementales (érosion, fuite de la faune, piétinement…). En ce qui concerne les retombées économiques et sociales sur la population, elles sont plus importantes.

Même si de nombreuses études scientifiques ont été menées sur le sujet des ultra-trails, elles portent le plus souvent sur l’impact de la pratique sur le corps. Ces recherches s'intéressent en particulier aux capacités physiques et aux dysfonctionnements que peut présenter le corps des participants à l'issue d'un tel effort. Toutefois, peu de chercheurs se sont penchés sur les impacts économiques, sociologiques et écologiques que ces événements engendrent dans les territoires qui les accueillent.
À travers ce mémoire, nous souhaitons donc mettre en lumière l'impact de l'ultra-trail sur les territoires, et plus particulièrement les territoires insulaires, que nous considérons comme des territoires porteurs d'atouts, de contraintes et d'attentes spécifiques, différentes des trails continentaux.

Notre problématique est donc la suivante : L’ultra-trail est-il un vecteur de développement touristique durable sur les plans économique, écologique et sociologique dans les territoires insulaires ? Avec comme terrain d’étude l’île d’Oléron.

L’objectif de notre étude est de comprendre les stratégies mises en place par les territoires pour développer et faire perdurer le tourisme sportif grâce aux événements d’ultra-trail tout en prenant en compte les exigences des espaces vulnérables tels que les îles.
Pour comprendre pleinement notre terrain d’étude, il convient de définir le terme de territoire insulaire. Selon Patricia Grondin, doctorante en géographie et Sylvain Genevois, maître de conférences, c’est « une zone géographique étanche entourée d’eau de toutes parts, caractérisée par sa finitude spatiale et son isolement relatif.»

Ce thème nous intéresse à double titre ; d'une part, nous pratiquons toutes deux la course à pied et sommes particulièrement sensibles à l'univers du trail et de l'ultra-trail, ainsi qu'aux performances réalisées par les athlètes qui s'y illustrent. Ce sujet nous a d'ailleurs conduites à débuter cette pratique l’année dernière.
D'autre part, l'une d'entre nous a effectué son stage au sein de l'Office de Tourisme de l'île d'Oléron, structure co-organisatrice de l'Ultra-Trail de l'île d'Oléron.
Cet ancrage à la fois personnel et professionnel nous a amenées à approfondir ce sujet à travers nos lectures et recherches. Elles ont souligné un manque d'études concernant les ultra-trails sur les territoires insulaires moins renommée pour le trail, alors que de nombreux écrits ont été publiés sur le mythique Grand Raid de la Réunion.

Notre première partie est consacrée à la revue littéraire qui constitue notre socle théorique. Elle prend appui sur notre travail préliminaire, intitulé Etat de l’Art qui nous a permis d'établir un état des lieux des connaissances et des perspectives scientifiques et sociologiques de l’impact de l’ultra-trail.
Notre deuxième partie sera dédiée à notre méthodologie ainsi qu’au protocole de recherche que nous avons utilisé pour répondre à nos hypothèses.
Notre troisième partie abordera l’analyse des résultats obtenus grâce à nos recherches sur le terrain (questionnaires, entretiens) et les réponses à nos hypothèses.
En guise de conclusion, nous résumerons les résultats clés de notre étude avant d’émettre des préconisations pour pérenniser l’ultra-trail en milieu insulaire. Nous achevons notre mémoire par la bibliographie et nos annexes.

III- Etat de l’art

III.1 Définitions

Le trail étant un sport récent, il convient tout d’abord de procéder à une clarification conceptuelle de cette discipline tant les définitions varient selon les approches. La Fédération Française d'Athlétisme retient une définition technique fondée sur deux critères : *«la distance de l'épreuve et le pourcentage de bitume rapporté au parcours total.»* Elle distingue par ailleurs trois catégories selon la distance : le trail courte distance (moins de 30 km), le trail moyenne distance (30 à 80 km) et l'ultra-trail (plus de 80 km).

Le sociologue du sport et du tourisme Olivier Bessy propose une lecture plus qualitative dans un de ses ouvrages consacré au Grand Raid de la Réunion dans les années 2000, le trail y est décrit comme : *«une marche-course en milieu naturel (campagne, forêt, bord de mer, montagne…), sur des chemins non bitumés et des parcours plus ou moins balisés, qui est courue avec un dénivelé plus ou moins important et en semi-autosuffisance.»* (O.Bessy, 2023, page 40).

Pour lui, l'ultra-trail se situe précisément à la croisée du sport et de l'aventure, se déroulant dans des espaces plus ou moins sauvages avec un degré variable d'autonomie.

L'ITRA (International Trail Running Association) propose une définition similaire: *«Une course de trail est une compétition piétonne ouverte à tous, qui se déroule dans un environnement naturel, avec le minimum possible de routes pavées (20 % maximum). Le parcours peut aller de quelques kilomètres pour de courtes distances jusqu'à 80 kilomètres et au-delà pour les courses d'ultra-trail.»*

III.1.1 Le développement de la course à pied

La course à pied est *«l’activité anthropologique la plus ancienne»* selon l’ethnologue française Martine Segalen.

La structure du corps humain est idéale pour se déplacer en courant et sa capacité à l'endurance a déterminé son évolution à des temps où courir était l’un de ses seuls moyens de survie. Pendant longtemps, courir a été un moyen de déplacement très utilisé, que ce soit pour se déplacer rapidement ou pour apporter des messages.

L’origine même d’une des distance mythique de la course à pied est attribuée à la distance parcourue par le messager Philippidès afin d’annoncer à Athène la victoire des grecs dans la ville de Marathon.
Plus le temps passe, plus les civilisations se transforment et évoluent mais la course à pied reste une activité constante.
D’un moyen de déplacement, elle se transforme petit à petit en activité de loisir en particulier grâce aux Jeux Olympiques. A l'Antiquité grecque, les Jeux Olympiques avait pour objectif de faire rencontrer les différentes villes de Grèce en dehors de la guerre en faisant s’affronter les champions de chacune d’entre elles. Pendant un certain temps, la seule épreuve des Jeux prend la forme d’une course appelée Stadion. Les coureurs font la fierté des villes qu’ils représentent et sont adulés tels des héros lors de leurs victoires. Les grecs ne sont pas les seuls à développer ce genre d'épreuves, des artéfacts historiques relatent l’existence d’épreuves de course à pied organisées à la gloire des rois, des reines ainsi que les dieux, en Egypte ou encore en Mésopotamie.

Ce retour sur l’histoire de la course à pied permet d’indiquer l’évolution qui a accompagné la pratique et l’empreinte que celle-ci a eu sur l’histoire. La course à pied devient un véritable phénomène sociétal après la révolution industrielle notamment car les pays occidentaux voient se développer le *«Running Boom»* (Scheerder et al, 2015). Ce *«Running Boom»* se divise en deux vagues assez distinctement qui touchent chacune leur lot de nouveaux coureurs et amènent de nouvelles interprétations de la course à pied. (Scheerder et al, 2015)
Lors de la première vague du *«Running Boom»*, qui explose dans les années 70, la course à pied est vue essentiellement comme l'activité idéale pour atteindre le niveau de fitness souhaité par les standards de l’époque.
De nombreux auteurs dont Bill Bowerman, qui deviendra le cofondateur de la marque Nike, aident à populariser la course à pied en mettant en exergue les bienfaits d’une pratique régulière sur la santé physique ainsi que mentale.
Son livre, qui se vend à plus d’un million d'exemplaires, contribue à l'expansion de ce sport aux Etats-Unis. Cette décennie est aussi marquée par la création de grandes marques de sports comme Nike en 1971 ou encore Asics en 1977. Les autres marques déjà présentes sur le marché se diversifient face à la demande et augmentent leur gamme de choix.

Lors de la deuxième vague du *«Running Boom»*, qui commence à la fin des années 90 et s'étendra jusqu'au début du 21ème siècle, la discipline et ses pratiquants évoluent encore.
Alors que la première vague concerne en grande majorité les Etat-Unis, cette deuxième vague voit son rayonnement atteindre de nouveaux pays, notamment en Europe. Cela peut s'expliquer par les changements géopolitiques qui s'appliquent à cette époque là dans de nombreux pays européens comme la Pologne. Les transformations, qu'elles soient politiques ou économiques, permettent l'émergence de la classe moyenne dans ces pays ou elle n'existait quasiment pas. Les personnes associées à la classe moyenne sont les plus concernées par le *«Running Boom»*, étant particulièrement enclines à pratiquer cette activité pour le bien-être qu'elle procure, tant sur le plan physique que mental.
D'autre part, cette pratique ne nécessitant pas de débourser beaucoup d'argent à cette époque, elle est en parfaite adéquation avec leur niveau de vie. (J. Ryszard, R.Mielczarek, J.Tokarski 2021).

Ainsi les sports d'endurance se démocratisent, comme le démontre ces nombreuses études qui nous indiquent une forte progression du nombre de pratiquants de la course à pied.
Alors que la SOFRES (Société Française d'enquêtes par sondages) recensait environ 2,5 millions de joggers en France en 1980, ce chiffre était déjà passé à plus de 6,6 millions de coureurs hors stade en 2000, selon Stat-Info. IPSOS (Institut Public de Sondage d'Opinion Secteur) dénombre 7,4 millions de pratiquants en 2007, puis près de 9,7 millions en 2010. Ces données révèlent que la course à pied hors stade est une activité en croissance constante depuis une trentaine d'années.

III.1.2 Le développement du trail

Les origines du trail quant à elles remontent aux années 1970-1980, précisément aux Etats-Unis, terre ou le premier ultra-trail a eu lieu en 1970 (M.Plard, A.Martineau, 2021).
Cette discipline s'exporte de l'autre côté de l'Atlantique dans les années 80, mais prend du temps à se populariser notamment en France. Cette discipline s'étant

développée hors du contrôle fédéral traditionnel et des clubs d'athlétisme, ne sera pas tout de suite légitime (Waser, 1998). Quant à la FFA, elle considérait ce sport uniquement par le prisme de la compétition et de l'élite sportive (M.Plard et A.Martineau, 2021).
Le trail se popularisera avec des épreuves tel que le Marathon des Sables en 1985, la Diagonale des Fous en 1989, l'Endurance trail du Festival des Templiers en 1995, ainsi que l'Ultra-trail du Mont-Blanc en 2003.
Avant que le mot *«trail»* soit associé à la discipline, certains participants et territoires s'y adonnaient déjà dans une pratique qualifiée de *«course en haute montagne»*. C'est le cas du Trophée du Vignemale, organisé dès 1904 sur 52 km avec 2363 mètres de dénivelé positif (H.Spont, 1904 cité dans M.Plard, A.Martineau 2021). C'est aussi le cas des courses de terrils qui se disputent depuis 1984 dans le Nord de la France.
Le trail prend une part de plus en plus importante dans le monde de la course à pied et ça sans avoir de définition propre. Il faudra attendre 2013 pour que l'ITRA (International Trail Running Association) propose une définition de la discipline malgré le fait qu'elle soit reconnue comme un sport à part entière depuis 1990.
La première conférence internationale sur le trail à Courmayeur en Italie en 2012 a mené à la création de l'ITRA un an plus tard. L'association a permis de mettre de l'ordre et de rendre légitime les acteurs qui œuvrent au quotidien pour ce sport. L'association met aussi en place une charte qui définit les valeurs et les politiques adoptées par les traileurs.

Dès lors, de nombreux trails fleurissent partout en France et l'appellation Ultra-trail® est déposée comme marque. Avec ce dépôt, l'ambition est *«d'assurer que seules les compétitions en pleine nature d'une distance supérieure à 80 km en semi-autonomie soient autorisées à utiliser cette appellation»* (Lai-Cheung-Kit et al., 2019 cité dans dans l'article M. Plard et A.Martineau, 2021).

Cette popularité de la discipline est observable sur l'UTMB, cette compétition qui a commencé comme *«course de quartier»*, selon le surnom que lui donnait Michel Poletti (co-fondateur de l'UTMB), connaît aujourd'hui un tel engouement que les organisateurs ont été obligés de mettre en place un nouveau système d'entrée et d'utiliser le tirage au sort pour garantir l'équité. Loin de se laisser submerger par la

popularité de la course, les organisateurs ont tablé sur cela pour bâtir leur empire qui aujourd'hui compte un circuit d'une soixantaine de courses à travers le monde. L'événement est devenu une marque et est associée à de nombreux événement qui ont rejoint un circuit. La participation aux courses de ce circuit permettent d'obtenir des *«Running Stones»* qui sont alors cumulées et plus un coureur possède de *«Running Stones»* plus il est susceptible d'être tiré au sort pour participer à l'OCC (Orsières-Champex-Chamonix), ou la CCC (Courmayeur-Champex-Chamonix) *«les finales»* ou à l'UTMB (Ultra-Trail du Mont-Blanc) qui est considérées comme la *«finale des finales»*.

En divisant les événements marqués par la marque UTMB en 3 séries distinctes, ils s'assurent de toucher le plus de monde possible. Les UTMB World Serie Event sont présents dans de nombreux pays (31 événements) et généralement plus accessibles malgré leur marquage UTMB. Les UTMB World Serie Majors, l'échelon au-dessus, ont 1 événement sur chaque continent, mais leur prix devient plus important car ils permettent d'obtenir une plus grande quantité de *«Running Stones»*, ce sont aussi des courses où les cinq premiers sont récompensés pécuniairement. Enfin les UTMB World Series Finals qui se déroulent autour du Mont-Blanc fin août représentent la quintessence du circuit.

Cette extension a façonné la trajectoire de ce sport dans le monde en lui apportant certe plus de visibilité mais en altérant aussi son développement.

Au-delà de sa dimension sportive, l'ultra-trail engage trois types d'enjeux qui structurent notre étude: sociologique, écologique et économique.

III. 2 L'impact sociologique

L'essor fulgurant du trail a profondément modifié ses pratiquants et sa communauté, en révélant des enjeux qui dépassent le cadre sportif. Il convient donc de se pencher sur le phénomène social qu'est le trail, sur le profil type de ses amateurs ainsi que la sous-représentation des femmes lors des épreuves. La démocratisation d'une activité sportive comme celle-ci ne possède pas que des points positifs, de nombreuses dérives sont à analyser.

III.2.1 Le trail: phénomène social

L’avènement de la course à pied révèle aussi une transformation sociale importante. Olivier Bessy et Bruno Lapeyronie écriront un article abordant l’évolution de la course à pied notamment du marathon. Grâce à cet article, ils nous informent que le marathon sera étudié comme un révélateur de transformation sociale. En effet, lors du développement du marathon en tant qu'épreuve à part, ouverte aux amateurs et en dehors des Jeux olympiques, cette épreuve était élitistes, pratiquée par les classes supérieures. De ce fait, le profil type des marathoniens change, puisqu’il touche désormais les classes moyennes voire populaires, ce sport se généralise auprès de la population. L’accessibilité croissante au marathon témoigne de la transformation du rapport au corps, à la santé et à la performance dans une société marquée par l’individualisme. Étant donné que le marathon est désormais plus accessible, l’élite cherchera une autre discipline leur permettant de sortir de leur quotidien, peut-être plus longue. (O.Bessy, Br.Lapeyronie, 2009)

C’est en ce sens, que l’on peut parler de transformation sociale, portée notamment par la seconde vague du *«Running Boom»* qui débute avec le nouveau millénaire et apporte une diversification de la pratique. Depuis le début des années 2000, l’engouement autour de la pratique d’une activité sportive en extérieur a propulsé la course à pied comme sport numéro 3 en France, derrière la randonnée pédestre et quasiment à égalité avec la natation. (F. Madoré S. Loret, 2021). Ce sport, de par son accessibilité, transforme la pratique en un phénomène social en France, car il peut se pratiquer sans équipement spécifique, ni infrastructure.

Par conséquent, la participation aux courses explose, les événement sont de plus en plus nombreux et innovants, en partie grâce à la visibilité apportée par les réseaux sociaux. Le trail profite de cet engouement et gagne en popularité auprès du public grâce à sa proposition innovante.

Au-delà, de la pratique même du trail, selon Bessy, l’ultra-trail plus précisément le Grand Raid de la Réunion, rassemble autour d’une culture partagée, favorise les échanges intergénérationnels et intercommunautaires et fédèrent. Cette discipline constitue aussi un vecteur d’intégration, elle joue un rôle identitaire fort dans la construction d’un territoire. L'ultra-trail s'inscrit enfin dans l'émergence d'un tourisme dit *«pluriel»*, combinant sport, gastronomie et découverte, offrant aux territoires

délaissés une opportunité de re-positionnement touristique grâce à l'implication des collectivités locales.(O.Bessy et M.Pousse, 2023)

Avec un développement accru de cette pratique, l'ultra-trail est présenté comme une pratique permettant une forme de résistance à l'accélération sociale. Ce sport offre un espace de décélération et de reconnexion à soi-même et à la nature dans une société en constante accélération. (R.Rochedy, 2015)

La pratique de la course à pied devient alors une identité à part entière, la quête de la performance guide avant tout les coureurs, dont les chronos ne cessent de s'améliorer. Ce qui force les événements à s'adapter en proposant de nouveaux concepts toujours plus attirant (course de nuit, thèmes précis…) pour satisfaire les coureurs dont les profils se diversifient.

III.2.2 Profil du traileur et la sous représentation des femmes

À l'ère de la performance et de la quête du chrono ou de l'extrême, le profil des pratiquants constitue une clé de lecture essentielle afin de comprendre l'engouement pour ce sport.

Aux prémices du trail et de l'ultra-trail, les traileurs étaient principalement des montagnards en quête de la liberté absolue. Ce développement a tout d'abord modifié le profil du traileur (classe moyenne à supérieure) puis impacté le tarif des inscriptions. Ce basculement a produit une inégalité d'accès qui persiste, les ouvriers et employés demeurant nettement sous-représentés dans la discipline. Plusieurs auteurs s'accordent d'ailleurs aujourd'hui pour dresser le portrait de l'ultra-traileur type : un homme blanc âgé de 35 à 50 ans, appartenant à la classe moyenne ou supérieure, poly-pratiquant, en quête de dépassement de soi et attentifs aux enjeux environnementaux. (O.Bessy et M.Pousse, 2023; M.Plard et A.Martineau, 2021). Selon eux, leurs motivations sont multiples : échapper au mode de vie ordinaire; se confronter aux défis du quotidien; ralentir le rythme et savourer le moment présent à travers un engagement autarcique.
La sous-représentation des femmes dans l'ultra-trail suscite par ailleurs des interrogations : certains auteurs évoquent des facteurs physiologiques même si de

récentes études semblent plutôt prouver le contraire. D'autres pointent des inégalités économiques liées aux écarts salariaux, un manque de temps lié aux responsabilités familiales, ou un manque de confiance en soi associé à une image corporelle dévalorisée. Ainsi, dans un de ses ouvrages, Guillaume Millet avance deux facteurs explicatifs de cette sous-représentation. Le premier est culturel, perçu comme exigeant physiquement et mentalement, la discipline reste assimilée à une pratique *«masculine»*, ce qui décourage les femmes de s'y investir. Par ce facteur culturel, il indique aussi les contraintes physiologiques (cycle menstruel, la grossesse, ménopause) entrent dans l'équation. De plus, pour lui, l'inégale répartition des tâches quotidienne, empêche aux femmes de s'entraîner convenablement pour ces épreuves, puisqu'elle dispose moins de temps libre que les hommes. Le second est la pression sociale implicite qui dissuade certaines femmes de pratiquer ce sport. Bien que la sous-représentation des femmes au départ des courses de plus longue distance (marathon, course sur route, ultra-trail) soit une réalité, de récents travaux scientifiques ont prouvé que les femmes possèdent au contraire des capacités d'endurance largement équivalentes à celle des hommes voir supérieures (G.Millet, 2012).

Cette sous-représentation est accentuée par l'invisibilité médiatique de l'ultra-trail féminin: moins de modèles visibles rendent la discipline plus difficile à valoriser auprès des femmes, d'où la faible quantité de recherches sur leurs performances. Comme on a pu le constater récemment, avec la victoire de Blandine L'Hirondel sur la distance reine de l'UTMB, la course des femmes anime tout autant le public qui a répondu présent que ce soit sur le suivi live ou directement sur le parcours auprès des traileuses, cependant le lendemain, sa victoire mythique ne figurait pas à la Une d'un des journaux sportif principal *«l'Équipe»* qui a choisi à la place de mettre en avant l'abandon de Tadej Pogacar sur la Vuelta 2026.

Par ailleurs, Guillaume Millet nous indique aussi que le manque de confiance est un des facteurs à la sous-représentation des femmes. La victoire de Blandine l'Hirondel nous le confirme, en effet, dans une entretien accordé à L'Équipe, la gagnante de l'UTMB confie : *«Je n'ai pas du tout confiance en moi. J'ai un peu ce syndrome de l'imposteur parce que je n'étais pas du tout prédestinée à la compétition et à faire du sport de haut niveau.»* A travers son témoignage nous comprenons que le manque de confiance touche aussi les athlètes de haut niveau, un témoignage très répandu chez les femmes.

Guillaume Millet souligne toutefois une progression de la participation féminine sur les courses notamment sur les petits formats, passant de 18% à 26%. Elles restent en revanche minoritaires sur les longues distances : entre 2013 et 2019, les femmes représentaient moins de 20% des participants sur ultra-distance, contre 40% sur des distances plus courtes. (G.Millet, 2012)

Face à ce déséquilibre, certains organisateurs cherchent désormais à repenser le format même des épreuves pour toucher plus de monde. Mathilde Plard et Aurélien Martineau, notent enfin que pour élargir leur public, certains événements de trail-running proposent désormais un *«event package»*, c'est-à-dire, plusieurs distances de course durant un même événement. (M.Plard, A.Martineau, 2021)

III.2.3 Les dérives liées à la démocratisation du trail

Si cette quête de performance et de dépassement de soi façonne l'identité du traileur, elle n'est pas sans conséquences, et le développement fulgurant de cette pratique s'accompagne également de certaines dérives.
«L'objectif visé est alors la performance, même s'il s'agit, pour la grande majorité des concurrents, autant sinon plus d'une compétition vis-à-vis de soi-même que de se mesurer aux autres» (F.Madoré,S. Loret 2021, page 6).
Les compétiteurs sont dans une logique de *«toujours plus, incarné par la recherche des limites, que celles-ci soient physiques ou psychologiques»* (F.Madoré ,S. Loret 2021, page 7). Parmi les élites mais aussi les amateurs, ce défi du *«toujours plus»* prend une place de plus en plus importante dans la pratique et est même acclamé, notamment sur les réseaux sociaux qui jouent un rôle particulier dans la perception du sport. Influencés par cette image de challenge qui leur est présentée de plus en plus régulièrement sur leurs écrans, les amateurs sont nombreux à se tourner vers l'ultra-trail. Au-delà du défi *«toujours plus»*, ce secteur innove constamment en créant des coureurs suréquipés et des villages commerciaux sur les événements de plus en plus grands.
Ce sport qui restait, il y a quelques années encore réservé à une élite de part sa demande physique et mentale extrêmement élevée, est maintenant rendu plus accessible par différents facteurs, comme le sponsoring de marques qui capitalisent

sur la visibilité qu'un traileur possédant une audience à travers différents réseaux sociaux peut leur rapporter, ou la couverture médiatique qui augmente et se diversifie sur les plateformes en soulignant l'appétence pour ce sport. En France, en 2018 pour une course sur route organisée, c'est plus de trois trail qui sont proposés (V.Massardier, H.Vazquez, 2019).

III. 3 L'impact écologique

La Conférence des Nations Unies sur l'environnement et le développement, appelée Sommet de la Terre, a marqué un tournant dans l'événementiel sportif. C'est à ce moment que le Comité International Olympique (CIO) s'est pleinement investi dans la protection de l'environnement. Les grands événements sportifs, en raison de leur fort impact environnemental et de la pollution qu'ils génèrent, imposent en effet de prendre en compte l'ensemble des problèmes environnementaux susceptibles d'en découler. Dans un contexte où la préoccupation écologique s'est imposée comme un enjeu majeur de l'événementiel sportif depuis la fin du XXe siècle, l'ultra-trail n'échappe pas à cette exigence. (S. Cernaianu, C. Sobry, 2015)
L'ultra-trail illustre d'ailleurs particulièrement bien ces enjeux environnementaux, à l'image de la Diagonale des Fous, dont l'impact sur l'écosystème local mérite une attention particulière. La Réunion, dotée d'une biodiversité exceptionnelle tant terrestre que marine, offre un parcours unique au monde, ce qui rend d'autant plus indispensable la promotion d'une course soucieuse de préserver la nature qui l'accueille. Dès la première édition, le Grand Raid de La Réunion a essayé de prendre en compte l'environnement grâce à l'aide de l'ONF (Office National des Forêts). Le Grand Raid de la Réunion n'est pas le seul événement à avoir un impact considérable sur l'environnement : l'UTMB en est un autre exemple révélateur. L'augmentation considérable du nombre d'inscrits, la surfréquentation de certaines portions du parcours, ainsi que le bilan carbone des participants venus de loin ont en effet fortement dégradé le tracé et l'expérience de course.
De par, ces conséquences désastreuses, pouvons-nous toujours considérer l'ultra-trail comme une activité préservant la nature comme autrefois ?

Le trail, de par ses multiples définitions, se veut comme une activité proche de la nature et respectueuse des endroits dans lesquels elle se déroule, cependant son

explosion en popularité a réussi à créer un paradoxe environnemental fort autour de la pratique. Les événements deviennent de plus en plus importants, recherchent l'innovation et se multiplient dans des endroits reculés, peu adaptés pour reçevoir autant de coureurs en même temps.

III.3.1 L'impact direct de la discipline sur les milieux naturels

L'ultra-trail étant un événement sportif prenant place dans un milieu naturel, son impact environnemental n'est pas nul. Plusieurs conséquences sont malheureusement à déplorer suite à ce genre d'événement. Parmi celles-ci on retrouve, l'érosion des sentiers, l'empreinte carbone (pollution atmosphérique), la propagation d'espèces envahissantes et la perturbation de la faune et la flore.

Pour parler de la première, l'érosion des sentiers causée par le passage des traileurs a un impact direct sur la biodiversité. Les passages répétés peuvent endommager les sols, en changeant leur balance (acidification) et les plantes qui bordent les chemins empruntés souffrent du passage répété à forte intensité (piétinement). Des interrogations autour de la perturbation de la faune sauvage sont aussi souvent abordées avec des points portant sur le dérangement lors de périodes critiques telles que la nidification ou l'hibernation. De nombreuses études ont été réalisées, par exemple sur des populations de mouflons méditerranéens. (P. Marchand et al; 2014)

L'utilisation répétée des chemins par un trop grand nombre d'athlètes a une incidence néfaste sur la biodiversité. Bernard Labrosse, responsable de la maintenance des sentiers affirme que le Grand Raid *«participe à l'accélération de l'érosion des sentiers»*, il nous apprend que *«3 jours de course correspondent à 60 jours d'utilisation des sentiers».* (O.Bessy M.Pousse, 2023, p. 215)

L'empreinte carbone est l'un des facteurs les plus polluants des ultra-trails. Le bilan carbone est aussi à prendre en compte car il représente jusqu'à 80% de l'empreinte de certains traileurs selon EcoAct (ces mesures ont été réalisé pour des participants à l'UTMB) car de grands événements internationaux comme la Diagonale des Fous ou l'UTMB font déplacer des traileurs du monde entier. Les déplacements en avions majoritairement pour rejoindre ces lieux de départ sont les principales émissions des

compétiteurs et de leurs accompagnateurs, générant ainsi une part importante des émissions polluantes liées à l'événement. (O.Bessy, M.Pousse, 2023) Une enquête publiée par WWF en 2019 appuie ces propos en indiquant qu'une édition de l'UTMB produit autant de CO2 qu'un Grand Prix de Formule 1, notamment à cause du transport aérien.

Cet engouement pour l'ultra-trail, permet de comprendre que les pratiquants portent un fort intérêt aux trails mythiques les plus populaires, quitte à négliger leurs impacts sur la biodiversité : *«Du côté des pratiquants, les avantages symboliques de la pratique sont tels, qu'une majorité de traileurs serait prête à tout et faire de nombreux sacrifices pour participer à des événements devenus de véritables mythes, adoptant alors peut-être, une relation agonistique vis-à-vis de soi, des autres et de l'environnement»* (C. Delbes, C. Perrin-Malterre 2024)

La surconsommation de plastique constitue également un facteur de dégradation de l'environnement dans lequel s'inscrit le trail. Comme le souligne, les auteurs de l'ouvrage Le Grand Raid de la Réunion - Une folle diagonale : *«une utilisation abusive du plastique visible dans l'arche de départ, les sacs de transport des effets personnels des coureurs, les tentes partenaires et les goodies de surcroît fabriqués en Chine.».* Cette pollution est aussi avérée à cause de certaines courses qui ne sensibilisent pas assez aux écogestes et qui ne possèdent pas de charte éthique. (O.Bessy, M.Pousse, 2023, page 218)

III.3.2 Vers un axe de sobriété dans le trail

Malgré tous ces impacts, de nombreux organisateurs s'engagent sur un axe de sobriété afin de répondre à des attentes éco-responsables et dans le but de permettre à leur activité de perdurer. Pour se rapprocher d'un événement écoresponsable, le Grand Raid de la Réunion envisage d'élaborer un cahier des charges grâce aux études scientifiques d'évaluation des impacts écologiques. (O.Bessy, M.Pousse, 2023)

Face à la pression grandissante autour de l'environnement, les organisateurs d'événements se doivent d'appliquer les recommandations et certains en ont même fait un point central de leur organisation. Nombreux sont les événements qui ne proposent plus que des récompenses faites de façon artisanale et locale, des stands de ravitaillements composés exclusivement de produits de saison et ou transformés à proximité. Ces évolutions sont remarquées sur de nombreuses petites ou moyennes organisations même si l'étendue de leur communication est moins importante.

«Les organisations à dimension nationale ou internationale communiquent significativement plus que les courses locales au sujet du développement durable et ont plus de labels institutionnels, d'outils et d'initiatives en ce sens». (D.Béruard 2024, p.42)

De nombreux organisateurs aspirent à se voir décerner le titre «d'événement éco-responsable», toutefois, certains ultra-trails même s'ils ont mis en place de nombreuses actions, ne sont pas considérés comme éco-responsables au vu de leur impact qui reste important.

III.3.3 Les mesures mises en place

De nos jours, en temps qu'actions concrètes, on retrouve des aménagements pour permettre une mobilité plus verte, avec des lieux de départ accessibles en transports en commun, des navettes ou des incitations au covoiturage. Plafonner le nombre de coureurs sur un événement est aussi une décision que certains organisateurs ont prise dans le but de limiter les dégâts sur l'environnement et d'éviter le dérangement de la faune ou le piétinement sur le bord des sentiers et une sensibilisation accrue autour des enjeux du trail en milieu naturel. (S. Cernaianu et C. Sobry, 2015)

Claude Mirodatos souligne la mise en place de stratégies environnementales concrètes sur les événements, avec des acteurs qui souhaitent faire de cette discipline un sport durable. Cela se traduit par une diminution de l'utilisation de plastique ou encore le recours à une peinture biodégradable. D'autres trails vont encore plus loin, en interdisant l'utilisation de bâtons sans protection de leurs embouts dans les zones fragiles sous couvert de pénalités. (C. Mirodatos, 2023)

D’autres organisateurs intègrent la gestion environnementale dès le début de la conception de l’événement pour prévenir des risques (G. Barreau, 2006). La charte éthique de partenariat de l'UTMB Mont-Blanc ou des initiatives locales de sensibilisation pour le Grand Raid de La Réunion illustre bien l’anticipation des mesures en amont de l’événement. En intégrant les principes du développement durable dans l’organisation on assurera le maintien des événements et la protection de l’environnement au maximum.

Ces avancées se heurtent cependant à une contradiction structurelle : la croissance continue du nombre de participants engendre mécaniquement une pollution plus importante, et certains observateurs dénoncent une forme de gigantisme transformant certains événements en véritables foires du trail, en décalage avec le discours environnemental affiché par les organisateurs. La compatibilité entre la pratique de ce sport et la conservation de l’environnement est discutée par certains auteurs : «*Un équilibre précaire se dessine donc comme enjeu majeur du trail-running entre le fait de garantir le développement économique, territorial et touristique généré par la discipline et ses évènements et l’impératif de préserver les milieux naturels et de limiter les effets néfastes engendrés par la pratique de ce sport de plein air*». (Urbaneja et Farias, 2018, Valente, 2020 cité dans l’article M. Plard et A.Martineau, 2021)
Malgré la mise en place de nombreuses actions par les organisateurs pour préserver l'environnement, nous pouvons nous demander si ces efforts sont suffisants.

III.4 L’impact économique

Outre son impact social et environnemental, le trail s’est imposé depuis quelques années comme l’un des sports d’endurance les plus pratiqués. Cette popularité génère des retombées économiques considérables sur les territoires d'implantations, justifiant ainsi qu’une place soit accordée à l’aspect économique dans notre étude.

III.4.1 Le business du trail

La course à pied est un business et devient une économie de masse en proposant un nombre de compétitions toujours plus important.

Pour les territoires concernés, les événements sportifs dont font partis les trails, sont des moteurs de développement importants. Même s'ils sont ponctuels, les trails ont un impact fort sur les territoires avec des retombées directes pour les hébergeurs comme les campings, les hôtels ou les gîtes de particuliers, notamment pour les trails longs, ou les coureurs et leurs familles passent plusieurs jours sur les lieux de la course. Les commerces locaux et les restaurants profitent aussi de l'effervescence des courses qui créent un pic d'activité significatif pour leurs activités. Enfin, les événements, peu importe leur ampleur, profitent aux prestataires locaux, qui sont souvent engagés pour assurer la sécurité et la logistique autour de l'événement.

Le trail permet aussi de désenclaver économiquement certains territoires en leur apportant un souffle nouveau. Beaucoup de secteurs qui étaient moins fréquentés par les touristes comme le Massif de la Chartreuse, qui souffrait d'un manque de popularité par rapport aux massifs voisins tels que le Mont Blanc et la Vanoise, ont connu un revirement grâce au trail. En effet, c'est sur le Massif de la Chartreuse que la première station de trail au monde a été créée en 2011. Ce concept est breveté par différentes marques grâce à Benoit Laval. (C. Perrin-Malterre, 2018)

Les endroits accueillant des stations de trail orientent leur économie autour de ce nouveau phénomène et le concept a tellement bien fonctionné qu'il a pu être appliqué à de nombreux territoires qui souffraient d'un enclavement économique mais aussi géographique. Dans le cas des territoires de montagne, miser sur le trail permet aussi de trouver une alternative face à la baisse de l'enneigement année après année. (J. Tuppen, M. Langenbach, 2021)

Cela n'est pas seulement bénéfique pour les territoires de montagne, en effet avec le Festival des Templiers, la ville de Millau et le sud de l'Aveyron ont connu un regain de popularité à une période dite creuse. Le plateau du Larzac accueille chaque octobre des milliers de coureurs et leurs accompagnateurs, ce qui a permis à l'économie locale de se développer autour de l'activité. (L. Lemoine, P. Pereira, 2019)

A l’origine, l’objectif premier de la pratique du trail était de se reconnecter à la nature. Cependant au fil des années, des grosses organisations comme l’UTMB sont devenues des entreprises dans lesquelles une véritable stratégie s'est mise en place. Le modèle économique de l'ultra-trail a connu une expansion marquée depuis la crise sanitaire, portée par une logique consumériste. (G.Barreau, 2006; R. Rochedy, 2015) Cette dynamique repose sur une pression psychologique constante exercée sur les coureurs, alimentant une surenchère avec des courses toujours plus longues, des offres toujours plus nombreuses et plus chères, paradoxalement portée par un discours de décélération. D’autres auteurs partagent cet avis concernant le coût élevé des inscriptions, comme Claude Mirodatos qui souligne la multiplication par plus de 10 des inscriptions en 20 ans, passant de 20€ à 240€. (C.Mirodatos, 2023)

Ce qui n’était qu’une course ordinaire est devenue un vrai commerce, reposant sur le principe de méritocratie, comme nous indique cette citation : *«Ces Running Stones, qui permettent la quantification des expériences passées en course à pied, relèvent d’un système complexe «méritocratique», rendu chaque année plus sophistiqué.»*

L’ultra-trail devient donc un sport industrialisé, c’est un vrai business.

III.4.2 L'expansion de la saison touristique et les retombées directes

Accueillir ces événements permet aussi d’étendre les saisons touristiques, et lutter contre les problèmes de saisonnalité dans les territoires vivant exclusivement du tourisme car les trails ont généralement lieu au printemps et à l’automne. Les trails sont des événements qui permettent de dynamiser l'économie locale en dehors de la saison estivale, contribuant ainsi à atténuer les effets de la saisonnalité. (O. Bessy, 2016)

Deux impacts économiques peuvent être distingués : un impact direct, lié à la création d'emplois temporaires et à l'augmentation des revenus locaux pendant l'événement (L. Lemoine et P. Pareira, 2019), et un impact indirect, avant l'événement (repérages), comme après (valorisation durable de l'image touristique du territoire).

Cela reste toutefois marqué par une redistribution inégale des bénéfices entre les organisateurs, les partenaires et les commerces locaux, et ce malgré une diversification réelle de la clientèle touristique (O.Bessy, *2016*).
L'impact économique ne s'arrête pas aux retombées directes. Les effets se constatent aussi à moyen et long termes. Au fil des éditions, les parcours deviennent connus de nombreux traileurs et ils sont beaucoup à venir s'entraîner sur le terrain et reconnaître les parcours avant la compétition.

III.4.3 L'impact des réseaux sociaux

Dans le monde hyper connecté dans lequel nous vivons, il est important de reconnaître que les réseaux sociaux représentent un outil essentiel de visibilité qui aide aux développement des événements ainsi que de la pratique.
Les réseaux sociaux peuvent être des outils essentiels dans la création d'une communauté : *«La création et le renforcement de communautés de pratiquants qui s'auto-fédèrent, hors des cadres fédéraux traditionnels, par l'utilisation d'outils connectés et les réseaux sociaux, demeurent plus que jamais une source de réflexion pour les collectivités locales et leurs politiques sportives et touristiques.»* (G.Buron, 2020)
Les réseaux sociaux ont pris une grande place dans le quotidien de nombreux sportifs, certaines pratiques se sont démocratisées grâce à cela. Les applications de running, nouveaux outils indispensables dans la vie des coureurs ont profité de la popularisation des pratiques autour de la course à pied pour se faire une place dans leurs entraînements.
En plus des applications de course à pied, les marques d'accessoires ou de nutrition de sports possèdent depuis quelques années un marché considérable dans l'univers de la course à pied. Dans le but que leurs marques soient reconnues, certaines sollicitent des créateurs de contenu pour qu'ils les promeuvent à travers les courses qu'ils effectuent. Certaines vont encore plus loin, en réservant des dossards à leurs ambassadeurs, dans le seul but de documenter leur expérience de la course et de la partager sur les réseaux afin d'inspirer mais surtout accroître la notoriété de la marque.
On peut se poser des questions sur la stratégie adoptée par ces marques, leur objectif est-il d'élargir leur public cible et de fidéliser les traileurs?

III.5 Les territoires qui accueillent des ultra-trails

Les ultra-trails sont très prisés depuis des dizaines d'années, c'est pour cela que de nombreux territoires touristiques et îles se sont tournés vers ce marché très lucratif dans le but de faire développer ce sport sur leur territoire et ainsi apporter une diversification à leur économie. Les retombées étant importantes, certains territoires peinent à encadrer ce type d'événement qui ramène des milliers de personnes. Cet engouement impact la vie des résidents mais aussi l'environnement de ces territoires qui ne peuvent pas forcément endiguer un tel nombre de personnes pour un lapse de temps court.

De plus, le monde du trail étant en pleine expansion avec les réseaux sociaux, des entreprises comme UTMB World Series se sont jointes à l'organisation de nombreux trails ce qui donne une visibilité importante aux territoires. Sur ces courses marquées du sceau UTMB, il est question de faire de la performance et d'organiser un événement qui crée de l'émotion. Le nombre croissant de participants, auquel s'ajoute celui, tout aussi important, des accompagnants, transforme profondément les lieux d'accueil comme la vallée de Chamonix le temps de l'événement. L'UTMB est devenu « *un événement titanesque* » réunissant plus de 100 000 personnes, dont environ 10 000 coureurs et 20 000 accompagnants. (C. Mirodatos, 2023). Ce constat illustre le sentiment d'envahissement et de submersion ressenti par les habitants de Chamonix face à l'afflux massif de population sur une courte période. La ville se transforme radicalement durant cet événement : sa population quadruple et l'ensemble des activités locales gravite désormais autour de l'UTMB. Sur le plan économique, notamment pour le secteur du logement, ces événements représentent une réelle plus-value.

Mais qu'en est-il du bien-être de la population locale ? On peut légitimement se demander si l'environnement et les habitants sont réellement pris en compte.

III.5.1 Les territoires de montagne

Quand on parle des territoires accueillant des trails ou des ultra-trails, les territoires de montagnes sont ceux qui ressortent dans l'imaginaire collectif. En effet, le trail étant défini comme une course se déroulant en milieu naturel, avec un minimum de

portions goudronnées, les montagnes, qui sont des écrins de nature, s'imposent alors comme une évidence.
Ces lieux dans lesquels les organisateurs décident d'implanter leurs activités, ces espaces naturels peu urbanisés qui offrent un terrain de jeu idéal pour les amateurs de course en nature.
Par ailleurs, ces territoires souffrant souvent d'enclavement géographique et du changement climatique, doivent se réinventer pour maintenir une économie viable. Accueillir des événements sportifs leur permet de recevoir des touristes en dehors de la haute saison et lisse le chiffre d'affaires des hôtels et restaurants sur le reste de l'année.
L'image des territoires montagneux en est transformée et leur isolement devient un atout majeur auprès des traileurs.

III.5.2 Les îles

Dans la mesure où notre terrain d'étude concerne des territoires insulaires, il est primordial d'en saisir le fonctionnement et les spécificités.
En orientant notre recherche vers des territoires plus isolés, comme les îles, on découvre qu'en plus d'être soumis à des contraintes similaires, ces territoires doivent également prendre en compte de nouveaux enjeux, propres à leur statut insulaire. Chaque île est unique et se distingue des autres par sa diversité et ses différents atouts mais toutes sont reliées par différents points communs. Lorsque l'organisation d'un gros événement est programmé sur une île, tous ces points entrent en jeu et doivent être pris en considération.

III.5.2.1 Les différents enjeux environnementaux liées aux îles

Les îles sont confrontées à deux enjeux environnementaux majeurs liés à leur statut de territoire insulaire: le premier concerne l'accessibilité et le second porte sur la fragilité de l'environnement et de la biodiversité.

L'accessibilité est un enjeu primordial qui revient souvent dans l'organisation d'un événement car plus l'ampleur de celui-ci est importante plus il risque d'attirer un grand nombre de participants venant du monde entier. Leur venue constitue la part la plus importante de pollution. Les îles, qu'elles soient proches ou éloignées des

continents, sont rarement reliées à ceux-ci par un système de transport en commun à faible émission. De nos jours, les organisations d'événement produisent un taux de pollution très élevé; taux qui pourrait remettre en question la durabilité de la discipline en compétition. Alors que notre société aspire à réduire son impact, il est naturel de s'interroger sur les intérêts du déroulement de ces compétitions de trails aux formats toujours plus importants, notamment dans des écosystèmes fragiles comme sur les îles.

Un autre point important, concerne l'environnement et la biodiversité fragile des ces espaces. Les îles possèdent de nombreuses espèces endémiques sensibles qui peuvent se retrouver challenger par l'importation de plantes exotiques. «*L'homme et les espèces qui l'accompagnent envahissent les îles dont les organismes autochtones, naïfs et totalement désarmés face à de nouveaux compétiteurs et prédateurs, se laissent massacrer sans savoir opposer la moindre résistance.*»(J. BLONDEL, 2004, page 80). La même vigilance doit être apportée à la faune car même si la faune insulaire s'est progressivement acclimatée à la présence humaine sur le littoral balnéaire, les épreuves de trail s'enfoncent dans des zones reculées où les animaux, peu habitués au dérangement, y sont nettement plus vulnérables.

De nombreuses études ont été menées afin d'observer le niveau de dérangement qui peut-être engendré par le passage d'un nombre important de personnes dans une zone reculée, et différents impacts ont été relevés, comme la fuite: "*Outdoor recreation has the potential to disturb wildlife, resulting in energetic costs, impacts to animals' behavior and fitness, and avoidance of otherwise suitable habitat",* des déplacements non avantageux *"In addition, the presence of humans in wildlife habitat may result in animals avoiding parts of their normal range*" (A.R Taylor, R. L. Knight, 2003, page 2)*,* ainsi qu'un ajustement de leur façon de vivre *"Human presence can instill strong fear in wild animals, which may adjust their activity to avoid contact with humans. As in natural predator-prey systems, such risk avoidance can have important nonlethal effects on animal physiology and fitness, affecting demography and triggering trophic cascades ."* (K. M. Gaynor, et al; 2018, page 1*).*

III.5.2.2 L'appartenance identitaire

Les territoires insulaires accueillant les trails ou ultra-trails affirment une identité singulière qui contribue à renforcer leurs statuts d'îles.

“The strong sense of island identity stemming from the sharpness of that wave-lined boundary is often said to consist in the community-defining bond of a shared sense of isolation that generates “*a unique sense of difference to other populations*”” (Anderson, 2003: 48; also Faris, 1999: 25) cité dans P. Haye, 2006, page 4). Par cette citation, les auteurs confirment que les populations insulaires possèdent une identité à part entière qui leur est propre et les diffère entre elles mais aussi face aux continentaux.

Dans de nombreuses îles dont la géographie se définit par un littoral bordé de sable blanc et un intérieur des terres surplombé par des montagnes, la partie littoral c’est depuis longtemps transformée pour accueillir les touristes et visiteurs dans un cadre dépaysant mais tout de même familier. L’insularité va au-delà de l’aspect géographique, c'est une entité qui possède des spécificités sociales, économiques et culturelles. Ainsi, dans ces îles, l’intérieur des terres, conserve toujours l'identité profonde de l’île et de ses habitants. (F.Péron, 2005)

Puisque les territoires insulaires sont enclavés, le système économique diffère des territoires de l’hexagone, leur économie étant basée sur leur spécialisation (pêche, agriculture, tourisme…). Par ailleurs, certaines îles possèdent plusieurs activités économiques, certains espaces vivent exclusivement du tourisme, tandis que d’autres secteurs reposent sur d’autres activités locales en partie à cause de leur difficulté d'accès. L’île de la Réunion malgré les changements au fil des années, illustre bien ce contraste, puisque le littoral est très prisé par les touristes alors que les zones isolées sont consacrées à l'agriculture ou aux activités locales. (O.Bessy, 2002).

L’industrialisation de notre société et les congés payés ont permis à certains territoires de développer le tourisme, notamment via les stations balnéaires qui au fil du temps ont perdu de leur notoriété en particulier auprès des amateurs de sports et de nature.

Un nouveau type de tourisme amène une transformation du mode de consommation des îles, le tourisme sportif. Les pratiquants de ce genre de tourisme se tournent vers l’intérieur des terres, ils s’enfoncent plus profondément dans ces territoires jusqu’alors isolés et leur venue transforme progressivement l’endroit. Bien que les transformations ne soient pas aussi flagrantes que sur les littoraux, de nombreux

îliens déplorent la perte progressive de leur identité face à la pression touristique qui monopolise maintenant une part importante des îles. (J.C. Gay, 2017)

Au fil du développement touristique des îles, les habitants ont concédé de plus en plus de choses à ces nouveaux arrivants, parfois au détriment de leur propre identité. La bascule des sociétés insulaires d'un isolement majeur à une hyper-ouverture engendre des changements importants. Ces changements sont perceptibles sur le plan démographique avec une pression saisonnière, une hausse du prix de l'immobilier et une gentrification des espaces. Afin de pallier ces changements liés au tourisme, la loi *«littoral»* voit le jour en 1986, elle réglemente la construction d'équipements et de maisons au abord du littoral, dans le but de limiter les constructions anarchiques. (F.Péron, 2005)
D'autres changements sont aussi décelables, sur le plan identitaire, avec certains résidents qui ressentent un sentiment de dépossession symbolique quand leur île devient un *«produit d'évasion»* pour des vacanciers parfois peu respectueux des habitants ainsi que leurs traditions.

III.5.2.3 Une économie tournée vers le tourisme

La transformation économique des îles liée au tourisme est un sujet fortement documenté.
Si de nos jours l'économie des îles est généralement tournée vers le tourisme, la trajectoire économique des espaces insulaires littoraux s'articule quasi systématiquement autour de la rente touristique. Cette spécialisation sectorielle crée une forte dépendance économique ainsi qu'une saisonnalité marquée qui fragilise le tissu local durant l'intersaison (Olivier Dehoorne et Caroline Tafani, 2013).
Les différentes recherches soulignent la bascule bien visible qui s'est opérée passant d'une économie de production de ressources vers une économie de services. Cette bascule a apporté son lot d'effets positifs, en ouvrant les îles vers le monde d'une façon différente et en diversifiant leurs économies mais aussi son lot d'effets négatifs en fragilisant les identités locales et en instaurant une dépendance envers des personnes extérieurs et la saisonnalité.
La saisonnalité représente un facteur clé, dans les îles de l'hémisphère nord, la haute saison s'étend des ponts du mois de mai au mois de septembre. En dehors de

cette période, les professionnels dont l'activité dépend du tourisme n'exercent pas ou peu et la vie de nombreuses petites îles en est fortement ralentie.
C'est dans ce contexte que l'organisation d'événements sportifs s'impose comme une alternative positive. Les publics amenés à se rendre sur les îles en dehors de la saison touristique afin de participer à des compétitions de la sorte sont souvent tournés vers le sport, la nature et les activités extérieures. Olivier Bessy appuie ces propos, puisque pour lui le traileur possède une sensibilité accrue à l'environnement, souhaite se déconnecter et se surpasser. (O.Bessy et M.Pousse, 2023)

III.5.3 L'île d'Oléron

L'île d'Oléron, notre terrain d'étude accueille différents événements sportifs, notamment nautiques tout au long de l'année. Nous nous sommes intéressés à ce territoire car bien que reliée au continent par un pont, l'île présente néanmoins les mêmes caractéristiques que les espaces insulaires analysés précédemment. En effet, l'économie de l'île est tournée vers le tourisme et une partie vit au rythme des vacanciers, les habitants à l'année possèdent un sentiment d'appartenance identitaire marqué, ils souffrent de la pression des résidences secondaires et de la construction toujours plus importante d'infrastructures touristiques tel que les campings et comme beaucoup d'îles, l'île d'Oléron possède une biodiversité riche mais vulnérable. (F.Péron, 2005)

III.5.3.1 Evolution et gentrification de la population Oléronaise

La situation de l'île d'Oléron est un peu particulière de part son raccordement au continent par son pont. L'île a connu une densification de sa population ainsi qu'un développement des installations humaines depuis les années 1950. Cette augmentation de la population précède la construction du pont en 1966, mais les données de l'INSEE mettent en lumière que l'instauration de sa gratuité en 1991 a eu un impact sur l'implantation de résidences secondaires, qui représente désormais 60% des habitations.
La population de l'île qui était composée d'agriculteurs et d'artisans connaît un renouvellement *«Ainsi, les activités traditionnelles, liées à l'aquaculture (notamment l'ostréiculture, la pêche) et aussi l'agriculture, sont remplacées essentiellement par des activités liées au tourisme et des services d'aide à la personne.»* (D.Chionne,

2019, page 6). Ces nouveaux habitants sont moins sensibles aux risques encourus sur les zones littorales et notamment sur l'île car ils en sont peu souvent informés.
La pression importante des entreprises du tourisme pour accueillir le plus de personnes possible engendre un mépris des recommandations en matière de constructions et il n'est pas rare de voir des lotissements entiers construits sur des marais asséchés conduisant à un tassement des sols et une pression encore plus importante des biseaux salés sur les nappes d'eau douce de l'île. Les nouveaux arrivants ne sont pas en capacité de gérer les crises auxquelles sont soumis leurs logements, *«Lors de la submersion de 1957, comparable à celle liée à Xynthia, les habitants du quartier ont su manœuvrer les vannes (appelées localement varaignes), limitant les dégâts de la mer. Alors qu'en 2010 plusieurs facteurs ont rendu ce système inopérant : en particulier, la perte de savoirs, le changement de propriétaire, souvent devenus secondaires (donc absents de leur résidence) et la privatisation des parcelles.»* (D.Chionne, 2019, page 6).
Ce renouvellement important de la population oléronnaise aurait pour conséquence une séparation visible entre les habitants et leur milieu. L'appartenance identitaire et les connaissances nécessaires afin d'assurer le bon fonctionnement de l'île et sa pérennité dans le temps se perdent.

III.5.3.2 La diversification des activités par le sport

L'organisation d'un ultra-trail sur l'île d'Oléron s'avère stratégique car il est connu que le sport fédère et laisse une trace sur le territoire.

La pratique du sport sur l'île d'Oléron s'est structurée autour des activités nautiques, en mettant à profit ses 100 kilomètres de côtes pour développer la pratique de sports tels que le surf, la voile ou encore le kayak. Au fil des années, d'autres disciplines se sont démocratisées en particulier des sports terrestres, avec le développement du réseau de pistes cyclables (160 km) qui rend chaque recoin de l'île accessible en vélo. Les pratiques se sont diversifiées et les itinéraires de randonnées balisés se sont multipliés avec le *«Chemin d'Oléron»*, qui propose de faire le tour de l'île en 5 étapes.
Le développement des associations sportives permet aussi à la population permanente de profiter au maximum de ce que le territoire a à leur offrir tout en consolidant le sentiment d'appartenance.

La pratique du sport est aussi représentée par les compétitions qui ont généralement lieu hors saison, le but est d'utiliser ces manifestations afin d'étendre la fréquentation touristique sur les mois d'avril, de mai mais aussi de septembre.
Si l'île possède les infrastructures nécessaires afin d'accueillir un grand nombre de visiteurs avec une trentaine d'hôtels et plus de 80 campings, la capacité d'accueil des milieux est elle souvent au centre du débat. Lors de la course, les participants parcourent une grande partie du territoire et découvrent des morceaux des 8 communes qui composent l'île en passant par les différents espaces naturels.
Cette découverte du territoire permet de les sensibiliser aux enjeux et leur donner envie de protéger l'île mais il est important de souligner la pression qu'une telle pratique impose sur les milieux.

III.5.3.3 Les réglementations pour protéger les écosystèmes

Sur l'île d'Oléron, les organisateurs sont aussi dans l'obligation de respecter les différentes réglementations qui ont été mises en place par les gestionnaires du territoire, afin de protéger ce lieu aux écosystèmes fragiles. Le parcours de l'ultra-trail de l'île d'Oléron faisant le tour complet de l'île, les participants traversent tous les types d'écosystèmes présents.
Chaque écosystème a des méthodes de conservation qui lui sont spécifiques.



Illustration 1: Oyat, plante aux racine fixantes

Les dunes de sable, qui souffraient d'un affaissement important, en partie à cause des nombreux passages des visiteurs sont maintenant protégées grâce aux chemins créés avec des lattes et des clôtures qui incitent les marcheurs à emprunter un chemin précis et évitent qu'ils ne divaguent et mettent en péril la pousse de végétation tel que l'oyat qui est utilisé

pour ses grandes racines qui s'organisent en réseau de rhizomes et qui fixent les grains de sable.



Illustration 2: Panneau d'information de la LPO

La protection du Gravelot, ce petit oiseau qui niche dans les dunes sur les plages de l'île entre mars et août est aussi un point de considération dans l'élaboration du parcours, les organisateurs privilégient un tracé éloigné des nids connus pour éviter tout dérangement.

De nombreux panneaux élaborés par la LPO avec le soutien de nombreux organismes tels que le Conservatoire du littoral, estuaire de la Gironde et mers des pertuis et l'OFB, ont été déposés à l'entrée des plages et une campagne de sensibilisation est faite sur les différents sites d'informations de l'île afin d'avertir le plus de personnes possible.

L'ONF a aussi lancé une campagne de restauration dunaire, qui interdit l'accès à certaines parties de la côte afin de permettre à la flore de s'implanter durablement et de fixer le sable.

La forêt domaniale, qui abrite deux massifs, le massif de Saint-Trojan-Les-Bains et celui des Saumonards, fait office de barrière face à l'érosion notamment dans le sud de l'île. Ces pins qui ont à l'origine été plantés pour éviter l'ensablement des villages, ont aujourd'hui pour fonction de retenir le sable avec leurs racines et de ralentir l'érosion des côtes. Ces forêts sont intégrées au réseau Natura 2000 et sont classées depuis 2011, ce qui implique une réglementation plus poussée en ce qui concerne l'organisation d'événements en leurs seins.

Toutes ces mesures ont pour objectif de préserver cette nature déjà fragile sans empêcher les visiteurs d'en profiter.

Les organisateurs de l’ultra-trail de l’île d’Oléron doivent donc respecter tout ce qui a été mis en place sur l’île afin de la protéger et la tenue de l’événement ne peut se faire qu’après: une évaluation d’incidence faite par l’animateur Natura 2000, la mise en place d’une jauge afin de limiter le nombre de coureurs mais aussi la promesse d’encadrer les passages sur les zones sensible telles que les dunes, ainsi que certains marais et d'utiliser un balisage réutilisable qui sera retiré rapidement à l’issue de l’événement (Natura 2000, Guide complet des manifestations sportives, page 15).

IV. Méthodologie de la recherche

Pour évaluer si l'ultra-trail de l'île d'Oléron agit véritablement comme un vecteur de développement touristique durable, nous avons opté pour une méthode mixte alliant une analyse quantitative (questionnaires) à une analyse qualitative (entretiens).

IV.1 Terrain d'étude

Nous avons choisi d'étudier l'île d'Oléron car c'est un territoire sur lequel on retrouve les différents enjeux caractéristiques des milieux insulaires. On retrouve donc des enjeux qui concernent la vulnérabilité des écosystèmes ainsi que d'autres qui sont amenés par la saisonnalité de la fréquentation touristique.

Nous nous sommes aussi penché vers ce terrain d'étude car si les événements très connus et médiatisés comme le Grand Raid de la Réunion et l'UTMB sont fortement documentés de façon générale et scientifique, les ultra-trails dans des lieux plus atypiques comme le littoral sont peu mis en avant. Cette disparité de médiatisation s'explique sans doute par le fait que ces ultra-trails se prêtent moins aux récits épiques.

Malgré le fait que l'ultra-trail de l'île d'Oléron soit une épreuve récemment créée, nous avons pu recueillir un grand nombre de données concernant les coureurs, les accompagnateurs et les acteurs locaux car l'une d'entre nous a réalisé son stage de Master 1 auprès de l'Office du tourisme de l'île d'Oléron et du Bassin de Marennes. En effet, la structure étant en partie responsable de l'organisation avec 2 autres entités (La communauté de Commune et l'Office intercommunal des sports oléronnais), l'organisation des entretiens et la diffusion d'un de nos questionnaire s'en est retrouvée facilité.
L'île d'Oléron située dans la région Nouvelle-Aquitaine dans le département de la Charente Maritime fait 174 km2 et est une île globalement très plate avec un point culminant de 35 mètres. Ainsi, ce relief fait d'elle un territoire inédit dans le monde de l'ultra-trail puisqu'elle est très plate. Cependant, alors qu'elle possède très peu de dénivelé, ses paysages variés alternant entre marais, champ cultivés, forêts de pins

et franges littorales font d'elle un territoire unique et atypique dans le monde de l'ultra-trail.

IV.2 La collecte des données

Pour répondre à notre problématique, nous avons opté pour une méthodologie déductive en partant de la théorie pour aboutir à des études de terrain. En ce qui concerne nos études de terrain, nous avons fait une analyse quantitative avec deux questionnaires ainsi que plusieurs analyses qualitatives grâce à nos entretiens.

IV.2.1 Enquêtes quantitatives

Afin de recueillir des données quantitatives, nous avons réalisé 2 questionnaires interrogeant les personnes sur leurs profils, leurs motivations, leurs liens avec le trail mais aussi avec les milieux insulaires…

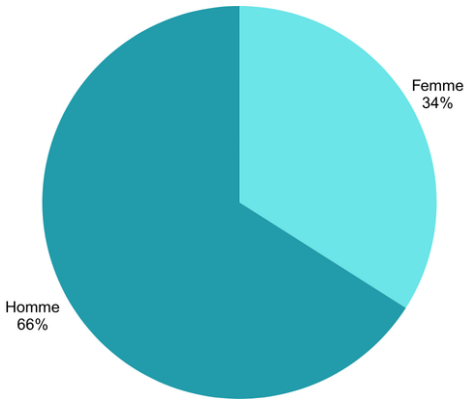


Figure 1 : Graphique du genre des personnes interrogées dans le questionnaire "Bilan de la 2eme édition" (%)

- Le premier questionnaire, *«Bilan de la 2ème édition»*, a été rédigé en partie avec l'office du tourisme de l'île et a été diffusé auprès de tous les participants de 2025 grâce à leur liste de mailing.

574 participants ont pris le temps de répondre aux différentes questions qui concernaient différents aspects tels que leur profil, leur rapport à la course, leur ressenti par rapport à l'organisation ou encore leurs recommandations pour les années futures. L'échantillon répondant est composé de 34% de femmes et 66% d'hommes, avec une moyenne d'âge de 45,6 ans.

- Le deuxième questionnaire, *«Votre pratique du trail»*, a été rédigé et diffusé par nos soins auprès de groupe sur les réseaux sociaux et sur des forums spécialisés. Pour obtenir un maximum de réponses, nous avons choisi de débuter notre questionnaire par des questions générales (profils, pratique, motivation) pour être plus précis à la fin avec des questions relatives aux trails sur les territoires insulaires. Ce questionnaire est composé de questions fermées (à choix multiples, case à cocher, note…) et de questions ouvertes permettant aux traileurs d'exprimer leurs avis et de nous partager leurs expériences. Pour ce questionnaire, nous avons recueilli 67 réponses, ce qui n'est pas assez important pour révéler une tendance. Nous avons choisi de tout de même analyser certaines données récoltées qui nous paraissaient pertinentes. Ici, les répondants sont composés de 39% de femmes et 61% d'hommes.

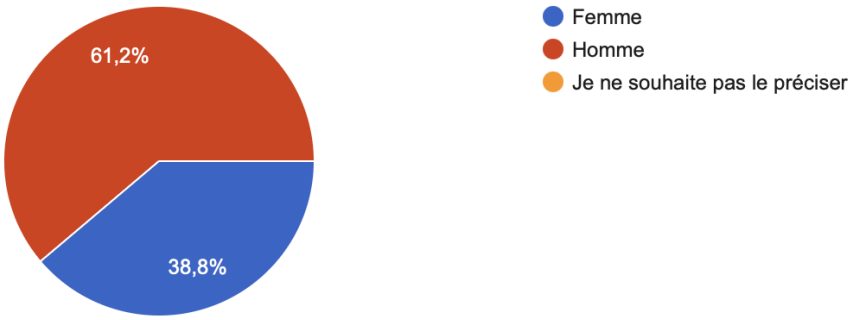


Figure 2 : Graphique du genre des personnes interrogées pour "Votre pratique du trail" (en %)

On observe une prédominance de répondants dans la catégorie sénior et master 1, car 21% ont entre 24 et 33 ans, et 16,4% ont entre 39 et 43 ans.

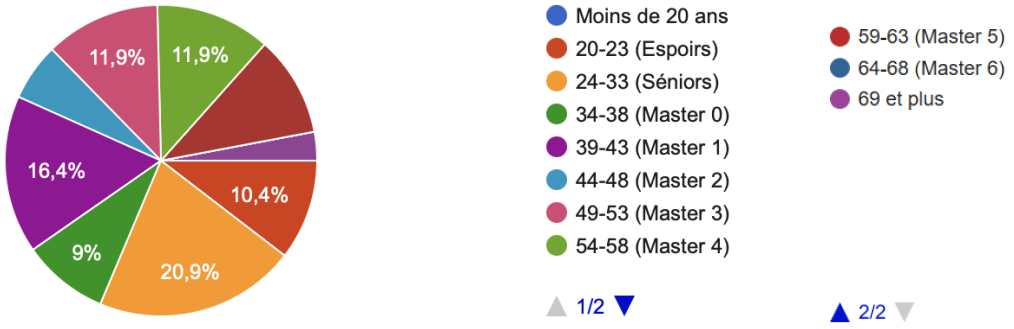


Figure 3 : Tranche d'âge par catégorie des répondants au questionnaire "Votre pratique du trail" (en %)

IV.2.2 Enquêtes qualitatives

En complément des recherches quantitatives, nous avons réalisé des entretiens semi-directifs, directifs de manière formelle et informelle dans le but de compléter nos recherches. De cette manière chaque entretien d'une durée 30 à 50 min a été préparé par nos soins dans le but de répondre au mieux à nos hypothèses et enregistré avec l'accord de nos différents interlocuteurs. Afin d'analyser au mieux ces entretiens, nous les avons tous retranscrits ce qui nous a permis de recueillir différents points de vue et d'approfondir certains sujets de notre questionnaire.

Chaque retranscription nous a permi de:

- Faire ressortir les similitudes et/ou les divergences de discours;
- Approfondir les réponses du questionnaire quantitatif en nous appuyant sur des expériences vécues et des ressentis;
- Mieux comprendre les perceptions et les motivations des répondants relatifs à de l'ultra-trail de l'île d'Oléron;
- Mieux comprendre le fonctionnement d'un événement tel que l'ultra-trail de l'île d'Oléron;
- Comprendre les dynamiques territoriales de l'île;
- Percevoir et les comprendre les challenges auxquels font face les organisateurs d'événement sportifs de grande ampleur;
- Obtenir un retour terrain de vive voix par les participants de différentes éditions.

Ces analyses qualitatives nous permettent ainsi de recentrer notre recherche et d'obtenir des précisions supplémentaires sur la place de l'ultra-trail dans l'attractivité touristique de l'île d'Oléron.

Nom + statut de l'interlocuteur	Type d'entretien	Éléments discutés
Marianne Ribière, chargée de développement touristique à l'OTIOMN	Entretien semi-directif	Organisation, stratégie touristique de l'île, répercussions…
Emrick Herbault, directeur adjoint OTIOMN et participant au relais 2X50 sur Ultra-trail d'Oléron	Entretien semi-directif	Analyse du territoire, retour d'expérience coureur, possibilité d'évolution de l'événement
Sylvaine Cussot, athlète trail de haut niveau	Entretien semi-directif	L'évolution de la pratique du trail, les différences entre les trails insulaires, retour d'expérience coureur
Sylvain Aupetit, participant à l'édition 2026 de Utoléron	Entretien semi-directif	Retour d'expérience coureur, vision de l'organisation
Camping Ostrea, hébergement	Entretien informel	Retombées économique sur son activité, opinion sur l'Utoléron
Tiny surf school, prestataire d'activité de loisir	Entretien informel	Retombées économique sur son activité et ce que l'événement représente pour le territoire
Aurélien Delaveau, participant à Utoléron 2024 et 2025 sur le format 100km	Entretien informel	Retour d'expérience coureur, pourquoi l'île d'Oléron, son idée de l'impact de l'événement.

Tableau 1 : Récapitulatif des entretiens menés

IV.3 Le procédé de réponses aux hypothèses

IV.3.1 Hypothèse 1

Pour répondre à l'hypothèse 1, *«Les évènements sportifs de type ultra trail permettent de lutter contre le problème de saisonnalité»* nous avons étudié les parties sociales et économiques de notre sujet. Nous nous sommes servis des données issues du questionnaire *«Bilan de la 2eme édition»*, ainsi que des entretiens avec Marianne Ribière, le camping Ostrea et Tiny Surf school. Dans cette hypothèse, nous évoquerons la lutte contre les effets de la saisonnalité dans les destinations touristiques, les modalités de séjour et les périodes d'ouverture des business locaux.

IV.3.2 Hypothèse 2

Pour cette deuxième hypothèse *«Les ultra-trails donnent une nouvelle image sportive et durable aux destinations insulaires»* nous prenons le sujet sur le plan social et écologique. La partie débutera par une mise en contexte retraçant l'histoire du sport dans les îles avant la création d'événement sportif. Les données sur le changement de l'image du territoire proviennent du questionnaire *«Votre pratique du trail»* ainsi que de différents entretiens. En effet, le retour d'expérience sur l'ultra-trail de l'île d'Oléron et le point de vue sur plusieurs aspects de l'événement de Sylvaine Cussot et de Sylvain Aupetit nous ont permis de répondre en partie à l'hypothèse. L'entretien de Marianne Ribière a été aussi intéressant puisqu'elle nous indique que l'ultra-trail est un outil essentiel au développement de l'île et permet donc de donner une nouvelle image durable et sportive.

IV.3.3 Hypothèse 3

L'hypothèse 3 *«L'insularité est à la fois un atout et une contrainte qui peut limiter le développement des ultra-trails»*, qui allie la partie sociale avec les parties écologiques et économiques, trouve ses arguments dans les 2 questionnaires et auprès des réponses de tous les entretiens. Nous parlerons des atouts et des contraintes qui entourent la tenue d'événements en milieux insulaires. Pour les

atouts nous aborderons entre autres l'attractivité, la valorisation des territoires insulaire; pour les contraintes nous traiterons du coût financier, les difficultés d'accessibilité ainsi que de la logistique de l'événement.

IV.3.4 Hypothèse 4

Pour répondre à l'hypothèse 4 *«La conscience écologique est plus accentuée pour les ultra-trails se déroulant dans des milieux vulnérables comme les îles et cela doit être pris en compte par les organisateurs»,* qui se centre sur la partie écologique mais aussi sociale, des données des 2 questionnaires et de tous les entretiens ont été utilisées. Notre réponse tourne autour de la conscience écologique et de la fragilité des milieux.

IV.4 Les limites de notre étude

Lors de l'élaboration de notre mémoire, nous avons fait face à de nombreuses limites.

Tout d'abord notre sujet d'étude étant très spécifique, nous avons eu du mal à trouver des articles scientifiques traitant de l'impact des ultra-trail sur les territoires insulaires autres que celui de la Réunion ou traitant sur l'impact de cette pratique sur le corps humain. Les articles scientifiques concernant l'ultra-trail de l'île d'Oléron étaient quant à eux introuvables et inexistants. Cette limite est sans doute causée par le fait que l'ultra-trail de l'île d'Oléron n'en soit seulement qu'à la 3ème édition.

S'agissant de nos enquêtes, nous avons eu des difficultés sur plusieurs volets. En ce qui concerne la taille de l'échantillon de notre questionnaire sur *«la pratique du trail»*, celui-ci est trop faible pour établir des tendances recevables dans le but de répondre aux hypothèses de manière exploitable. Afin d'obtenir le plus de réponse possible, nous avons contacté plusieurs clubs de la Nouvelle-Aquitaine via les réseaux sociaux ou encore directement via leurs sites. Malheureusement, malgré nos sollicitations, nous n'avons obtenu que très peu de réponses, il convient donc de souligner que nos résultats doivent être interprétés avec prudence.

Quant aux entretiens qualitatifs nous avons dû faire face à des refus d'entretiens ou des propositions restées sans réponses. De ce fait, pour répondre à certaines parties de notre problématique, nous n'avons pas pu nuancer les propos par d'autres témoignages c'est pourquoi nous avons choisi d'utiliser nos lectures comme appui.

De plus, avec le nombre restreint d'entretiens qualitatifs que nous avons pu mener, il est important d'interpréter ces derniers avec prudence car les réponses apportées restent subjectives à l'opinion de chaque personne interrogée.

V. Réponses aux hypothèses

Notre objectif dans cette partie est de savoir si l'ultra-trail est vecteur de développement économique, social et écologique sur les territoires insulaires. Nous étudierons ce développement notamment sur l'île d'Oléron. Pour répondre à cette problématique, nous analyserons 3 types de données, des données quantitatives via 2 questionnaires; des données qualitatives grâce à nos entretiens et enfin quelques-unes de nos lectures qui nous permettront d'appuyer les propos émis par les personnes interrogées.
Avant de rentrer au du cœur du sujet et d'aborder pleinement les hypothèses, il convient de présenter les profils des personnes interrogées pour notre questionnaire.

L'hétérogénéité des réponses à nos questionnaires nous permet d'avoir des points de vue différents et de répondre de manière la plus honnête à nos hypothèses. Il est bon de préciser que notre échantillon étant restreint, nos réponses sont à interpréter avec circonspection.
Suite à nos lectures nous avons soulevé la problématique suivante: L'ultra-trail est-il un vecteur de développement touristique durable sur les plans : économique, écologique et sociologique dans les territoires insulaires ? Avec comme terrain d'étude l'île d'Oléron.
Afin d'apporter une réponse à notre problématique, nous avons élaboré 4 hypothèses traitant de sujets tels que le problème de la saisonnalité dans les destinations touristiques, la nouvelle image apportée aux îles par les événements sportifs tels que les ultra-trails, les atouts et les contraintes qui s'appliquent aux destinations insulaires et enfin le sujet de l'inflexion de la conscience écologique dans les zones vulnérables.
Nous avons collecté des données importantes pour notre étude grâce à une méthode mixte impliquant le qualitatif et le quantitatif. Pour cela nous avons publié 2 questionnaires quantitatifs et mené à bien des entretiens directifs et informels.

Lors de l'hypothèse 1 intitulée *«Les événements sportifs de type ultra trail permettent de lutter contre le problème de saisonnalité»*, nous avons divisé notre réflexion afin de mieux comprendre à quel point le problème de la saisonnalité pèse sur les

destinations et comment les événements sportifs aident à lutter contre celle-ci. Pour se faire nous nous sommes intéressés à comment l'organisation d'événements sportifs de type ultra-trail en dehors de la haute saison affecte la destination touristique, que ce soit par l'ouverture des commerces, ou la participation citoyenne. Nous nous sommes aussi intéressées à des données concrètes récoltées sur l'île d'Oléron, concernant les retombées économiques apportées par les participants et leurs accompagnateurs, et enfin au rayonnement apporté par cette promotion territoriale par l'ultra-trail.

En ce qui concerne l'hypothèse 2 *«Les ultra-trails donnent une nouvelle image sportive et durable aux destinations insulaires»*, nous avons élaboré 2 parties, une pour l'image sportive et l'autre pour le durable. Nous avons commencé par établir un contexte historique et économique des destinations insulaires notamment des îles de l'Ouest de la France. Le sport dans les îles sera abordé par la suite, ainsi que le principe de diversification des activités sportives qui promeuvent le dynamisme du territoire. Dans cette même partie, nous avons parlé des courses d'ultra-trail comme étant un outil clé dans le développement d'une nouvelle image sportive. La seconde partie consacrée à l'image durable, traitera des moyens mis en place pour que ces événements perdurent. L'élaboration d'un parcours singulier, la régulation du nombre de participants, la collaboration de plusieurs acteurs clés à l'organisation sont des dispositifs essentiels à la pérennité de ces événements.

L'hypothèse 3 *«L'insularité est à la fois un atout et une contrainte qui peut limiter le développement des l'ultra-trails»* sera elle aussi traitée en 2 parties; la première sera consacrée aux atouts et la seconde aux contraintes. La partie sur les atouts de l'insularité englobe le fait que pour certains territoires l'ultra-trail sera considéré comme un événement structurant ou un événement ponctuel. Par la suite, nous verrons que l'ultra-trail sur les îles valorise et fédère le territoire tout en diversifiant les touristes. Nous conclurons cette partie en abordant l'attractivité que ce genre d'événement apporte aux destinations insulaires. En ce qui concerne les contraintes, le coût de ces événements, l'une des difficultés qui pèse le plus pour les participants sera abordé en premier ; l'accessibilité autre facteur limitant pour l'optimisation du développement des îles dans le secteur sportif sera le second argument évoqué ; et

enfin, la logistique de ces événements est un point qui mérite d'être soulevé et pris en considération dans le but de proposer un événement optimum.

Pour l'hypothèse 4 dénommée *«La conscience écologique est plus accentuée pour les ultra-trails se déroulant dans des milieux vulnérables comme les îles et cela doit être pris en compte par les organisateurs»,* nos recherches ont porté sur différents points. Nous nous sommes renseignées sur la vulnérabilité de certains territoires isolés, dont les îles, puis sur la transformation des pratiques touristiques au cours du temps, en particulier le virage du tourisme de masse vers un tourisme plus durable. Puis nous avons étudié l'impact sur le changement des mentalités que peut produire la tenue d'une course en nature comme un ultra-trail ainsi que son apport pour le développement d'une destination.

V.1 Hypothèse 1: «Les évènements sportifs de type ultra trail permettent de lutter contre le problème de saisonnalité.»

V.1.1 Le calendrier des trails reflet de la désaisonnalisation des destinations sportives

Si l'on s'intéresse aux sports de nature en général, ces disciplines sont vues comme des activités se pratiquant en dehors de la période estivale. En effet, la saison estivale, avec ses fortes chaleurs, la saturation touristique des espaces ou encore la fermeture de certains massifs face au risque d'incendie n'est pas une saison favorable à la pratique de sports de nature.

Les événements sportifs comme les ultra-trails se déroulent généralement en automne ou au printemps et permettent de générer une activité économique sur une période qui est le plus souvent creuse. Que se soit dans nos lectures ou lors de nos entretiens, les termes *«désaisonnalisation des destinations»* reviennent comme un mantra lorsqu'on parle des compétitions de trail. Lorsqu'on s'appuie sur les données des sites comme *«Finishers»*, qui répertorie les différentes épreuves de trails à l'échelle internationale, on observe distinctement cette tendance avec respectivement 535 et 412 trails en juillet et août, là ou les mois de avril, mai et juin enregistrent 570, 759 et 680 compétitions. Le nombre de trails répertorié en

septembre et octobre est lui aussi supérieur aux chiffres des mois estivaux avec 629 et 607 événements. Ce dénombrement se fait avec des données du monde entier mais le trail étant un sport très populaire dans l'hémisphère nord, la saison touristique correspond à ce que l'on retrouve en France.

Avoir ce genre de compétitions en dehors de la haute saison permet aux destinations touristiques de désengorger l'afflux de touristes et de faire vivre la destination lors de la basse et moyenne saison. Les quelques week-ends d'animation engendrés par les événements sportifs au printemps ou à l'automne permettent une meilleure transition en début ou en fin de saison, car dans le cas du trail, si les participants sont là pour courir, ils sont souvent accompagnés, notamment lors de trails longs et leur temps passé sur le territoire en est décuplé.

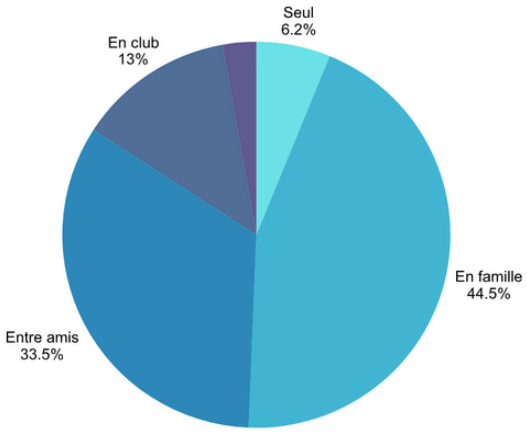


Figure 4: Les accompagnateurs des participants à l'ultra-trail de l'île d'Oléron en 2025

Si l'on se réfère au questionnaire *«Bilan de la deuxième édition»* auquel a répondu 574 coureurs à la suite de l'ultra-trail de l'île d'Oléron, on remarque qu'une large proportion se déplace en famille ou entre amis et qu'ils restent pour la plupart 3 jours sur place.

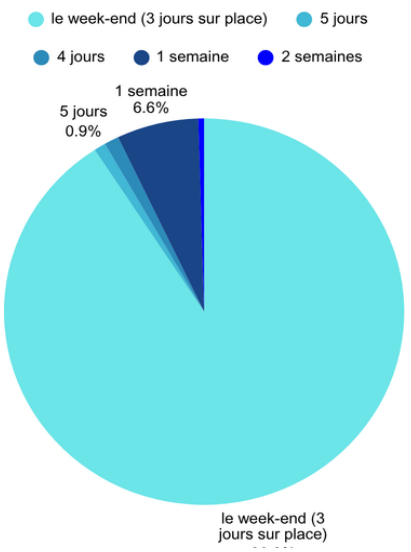


Figure 5: Nombre de jours passées sûr l'île le week-end de la course en 2025 (en %)

V.1.2 L'impact économique perçu et la mobilisation des locaux

En prenant en compte ces résultats, on constate que le poids touristique des trails et ultra-trails peut être important sur une destination et que c'est pour cela qu'ils doivent être utilisés à bon escient afin de lutter contre la saisonnalité.

Quand on prend en exemple l'île d'Oléron, l'accueil d'un tel événement sur le territoire est aussi pertinent car l'île possède les structures nécessaires pour accueillir un grand nombre de visiteurs. En dehors de la haute saison (de mai à septembre), les hébergements affichent une nette baisse de fréquentation ou alors sont tout simplement fermés. Se déroulant lors du premier week-end d'avril, l'ultra-trail de l'île d'Oléron (Utoléron) cherche à s'affirmer comme l'événement lanceur de la saison touristique.

La date de l'événement devient donc intéressante car il permet de relancer le premier moteur économique de de l'île: le tourisme. En effet, le tourisme de par ses retombées directes et indirectes génère entre 50 et 60% de l'activité économique et des emplois selon les données de l'INSEE.

Sur le terrain, cela s'illustre par des engagements directs. On remarque qu'un geste commercial a été fait par certains campings et hôtels partenaires qui proposaient

une *«formule coureurs»*, avec des réductions sur les séjours ou des options offertes, mais ce ne sont pas les seuls à avoir profité de cet afflux sur l'île, comme nous l'indique Marianne qui fait partie de l'organisation, *«A la base, les campings n'ouvraient pas ce week-end là. Pour la 1ère édition quand on a fixé la date de l'ultra trail on l'a mis 1 semaine avant l'ouverture normale des campings. Il y en a qui ont choisi d'ouvrir exprès.».*

Cette remarque démontre que dès la première édition les locaux n'ont pas hésité à parier sur le succès de l'événement malgré l'innovation que cela représentait pour l'île. C'est aussi ce qui nous a été confirmé lors d'un entretien informel avec un directeur d'hébergement touristique qui nous affirme avoir recensé une *«augmentation de la fréquentation de 80% par rapport au week-end d'avant , car le site était occupé par les coureurs.»* Cela s'est traduit par une augmentation du chiffre d'affaires sur ce week-end de *«+30% à +50%, comparé au reste du mois d'avril»*. De nombreux commerces et artisans de l'île ont aussi été sollicités afin de proposer des dotations locales aux coureurs et de mettre en avant le savoir faire et les productions d'Oléron: *«Il y a un vrai intérêt pour les acteurs à être présent sur le village de la course et sur les partenariats afin de fournir des lots pour les podiums.»* nous dit Marianne Ribière.



Illustration 3 : Zone de restauration du village de l'ultra-trail de l'île d'Oléron (Xavier Waerzeggers, 2025, réseaux sociaux-instagram)

Le village de l'événement où étaient exposés des artisans, des entreprises ou encore des associations a été grandement apprécié par le public ainsi que par les exposants, comme nous l'indique la photo ci-joint. Le coin des food-truck et de la buvette ont aussi connu un franc succès, et les organisateurs estiment qu'il y a eu plus de 3000 visiteurs sur le week-end.

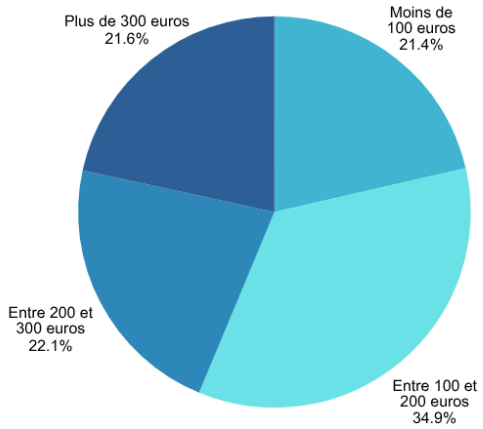


Figure 6: Dépenses estimées des coureurs pendant leur séjour

En dehors de cela, il faut s'interroger sur les retombées économiques que cela amène. En effet dans le questionnaire destiné aux participants à l'Ultra-trail d'Oléron, *«Bilan de la deuxième édition»*, les coureurs ont annoncé avoir dépensé des sommes assez disparates lors de leur séjours. Seulement 21,4% annoncent avoir dépensé moins de 100 euros sur le week-end, sans compter le dossard et un pourcentage similaire, 21,6% affirment au contraire avoir dépensé plus de 300 euros.

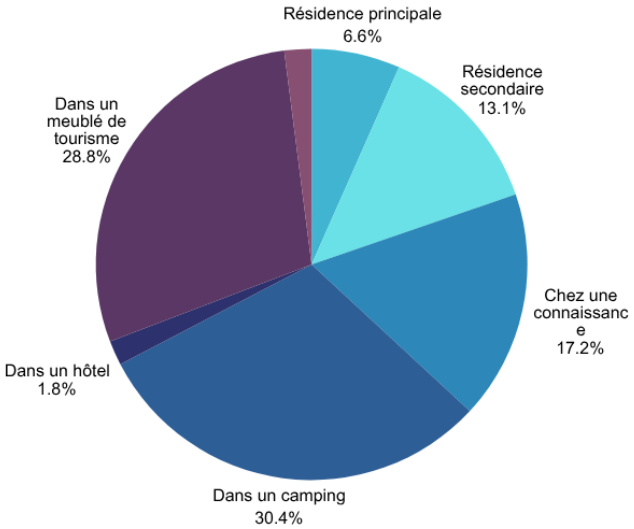


Figure 7: Types de logements privilégiés par les coureurs et leurs accompagnateurs lors de l'événement.

Cela peut s'expliquer par différents facteurs: le nombre de personnes, le temps passé sur l'île, les activités pratiquées ou encore le choix du type d'hébergement, car les personnes étant obligées de louer un hébergement dépensent forcément plus que les autres.

Dans tous les cas, face aux chiffres, on ne peut pas nier l'impact économique que cet ultra-trail a sur les différents business de l'île.

Cela démontre qu'utiliser l'ultra-trail comme produit touristique pouvant bénéficier à d'autres activités en dehors de la haute saison est une solution. Que se soit dans des zones reculées, comme dans les montagnes ou dans des zones insulaires, les ultra-trails sont des moteurs économiques importants qui permettent aux destinations de diversifier leur clientèle tout en allongeant leur période d'activité.

V.1.3 L'ancrage social et l'engagement des acteurs locaux

D'un point de vue social, les événements sportifs rassemblent mais dans le cas des ultra-trails, ces événements agissent comme des vecteurs de cohésion et affirment l'ancrage territorial, notamment dans les zones plus reculées.



Illustration 4 : Point de ravitaillement de l'ultra-trail de l'île d'Oléron (Johanne Canova, 2025)

Sur l'île d'Oléron, l'organisation de cette épreuve dépend en partie de la mobilisation active des locaux. En effet, sur les 300 bénévoles présents, beaucoup étaient des habitants de l'île ou des communes précédant le pont et ils sont beaucoup à s'être réinscrits pour soutenir la deuxième édition *«Il y a un gros taux de retour des bénévoles sur notre 2ème édition»* et *«100% souhaitent renouveler leur expérience de bénévolat sur l'évènement»* selon le questionnaire qui leur a été soumis à l'issue du week-end.

Ce genre d'événements sportifs fédère les populations nord et sud de l'île qui sont parfois en désaccord sur le sujet des touristes. Pour eux, la participation en temps que bénévole dépasse l'aide logistique aux organisateurs. En se montrant sur le parcours et en accomplissant leur mission, ils valorisent l'esprit de l'île auprès des participants. Les habitants permanents se rassemblent sous une même bannière et travaillent ensemble afin d'offrir une expérience unique aux coureurs. Leurs efforts ont d'ailleurs été appréciés et notifiés dans le questionnaire d'après course, *«Beaucoup soulignent de façon positive le travail des bénévoles»*.

V.1.4 La promotion territoriale à travers l'ultra-trail

Le trail représente aussi une opportunité de diffusion car il permet le rayonnement du territoire auprès de personnes qui n'auraient pas forcément envisagé le lieu de la course comme un endroit où venir passer des vacances.

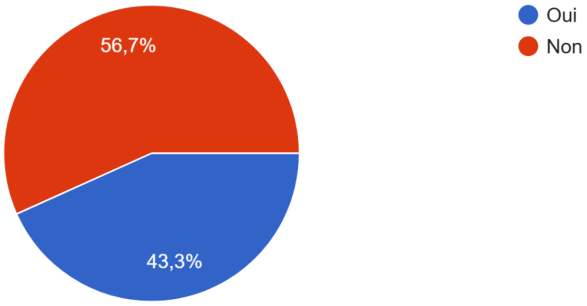


Figure 8 : Pourcentage de coureurs choisissant leur lieu de vacances en fonction d'un trail (en %)

En effet, on observe que 43% des traileurs répondant à notre questionnaire *«Votre pratique du trail»* indiquent qu'ils ont déjà choisi leur lieu de vacances en fonction d'une course à laquelle ils allaient participer. Cela démontre qu'en dehors de la course, l'aspect attractif de la destination à un rôle à jouer.

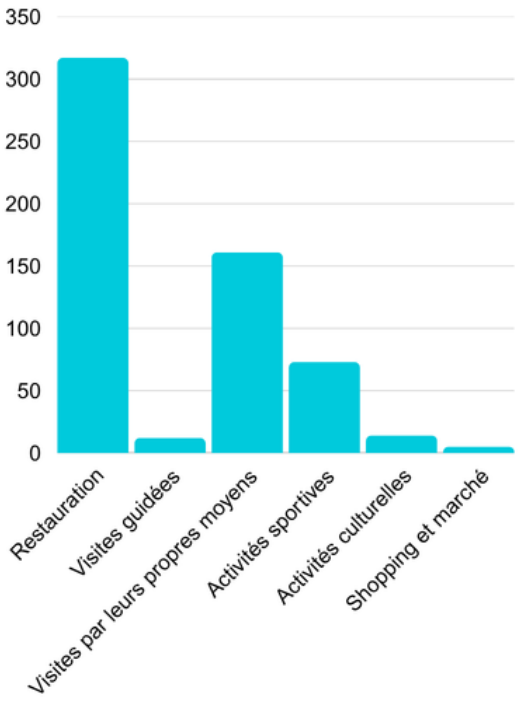


Figure 9 : Activitées pratiquées sur l'île en dehors de la course

L'événement est un vrai outil de promotion territoriale durable car en dehors de la course, 62% des coureurs interrogés après l'ultra-trail de l'île d'Oléron en 2025 ont pratiqué d'autres activités sur l'île.

Parmi ces activités, on retrouve en grande majorité la restauration avec plus de 300 participants affirmant avoir consommé au moins une fois dans un restaurant de l'île, suivie par des visites en autonomie et des activités sportives variées.

Les activités pratiquées par les coureurs et leurs accompagnateurs en dehors de la course démontrent l'intérêt de réaliser cette course dans une destination touristique établie, car les animations à faire ainsi que les lieux à découvrir sont riches et diversifiés. Cette théorie est appuyée par Glen Buron dans son article *«le trail : d'une pratique sportive auto-organisée à un outil de développement local»*, en effet il indique que les participants choisissent leurs événements parmi une offre importante en fonction de ce qui est proposé par la destination. De nombreuses qualités entre en compte: *«Le patrimoine culturel et naturel, les possibilités et modalités d'accueil et d'hébergement des coureurs, l'offre de services associés et proposés notamment aux accompagnants, les valeurs associées ou symbolisées par le type d'organisation de l'événement, la qualité d'accueil (nombre de participants admis notamment), la prise en compte de l'environnement par des mesures de durabilité… deviennent autant de facteurs discriminants et spécifiants, motivant le traileur dans ses choix de mobilité.»* (G.Buron, 2020)

Pour une partie des coureurs, le choix de l'Ultra-trail d'Oléron découle d'un affect particulier pour l'île (résidence secondaire, attaches familiales, vacances d'enfance). Ils s'inscrivent à cette course pour redécouvrir le territoire sous un nouvel angle. C'est le cas par exemple de Sylvain Aupetit, participant à la 3ème édition en 2026, qui affirme que *«C'est symbolique, j'étais très content».*

Mais pour d'autres coureurs, l'île est un territoire encore inconnu et leur envie de découvrir l'endroit passe par ses différents points d'attractivité. L'île d'Oléron recèle de ces points d'intérêts, en commençant par ses vastes espaces naturels encore préservés dans l'ensemble, qui séduisent les passionnés de nature, comme les forêts domaniales de Saint-Trojan-les-bains et des Saumonards, et les marais, gérés par le conservatoire du littoral, comme celui du Douhet ou les espace dunaires.

L'île possède aussi différents points d'intérêts disséminés dans toutes les communes, les visiteurs peuvent se balader à la Citadelle du Château d'Oléron (là où se déroulent le départ et l'arrivée des courses), mais aussi monter au sommet du phare de Chassiron, ou encore visiter les marais salants ou le célèbre port de la Cotinière. Son patrimoine architectural en fait une île attractive pour les passionnés d'histoire et de découvertes.

Sa gastronomie contribue aussi à en faire un endroit attrayant, avec une cuisine locale constituée de produits de terroir comprenant les huîtres affinées sur l'île, des poissons frais déposés à la criée de la Cotinière plusieurs fois par semaine ou encore des vins locaux.

L'île est aussi un lieu à ne pas manquer pour les amateurs de sports en tout genre, elle se parcourt à vélo grâce aux 160 kilomètres de pistes cyclables aménagées, mais aussi à pied via *«Le chemin d'Oléron»*, qui parcourt l'île en cinq étapes. La pratique des sports nautiques est aussi importante avec des spots de surfs réputés, ainsi que de nombreux prestataires proposant des stages de chars à voile ou encore de kayaks dans les marais.

Grâce à tous ces atouts, l'île d'Oléron est capable de capter de nombreux publics différents car chacun y trouve son compte. Dans le cadre de la trajectoire d'écotourisme vers laquelle se tourne l'île d'Oléron, le développement de l'ultra-trail s'impose comme un levier. Il contribue à crédibiliser la démarche d'éco

responsabilisation du territoire et participe à l'étalement de la fréquentation en dehors des pics estivaux.

Marianne, organisatrice de l'ultra-trail d'Oléron, nous confirme que *«Oui, il remplit son rôle de lanceur de saison. C'est l'événement dynamique qui fédère l'île au moment où tous les commerces ouvrent.»* Si sa déclaration est à prendre avec du recul car son avis peut être biaisé par son implication importante dans le projet, il faut souligner qu'elle n'est pas la seule à l'affirmer. En effet, le camping Ostrea avec qui nous avions eu un entretien informel partage son opinion. On observe quand même une nuance avec le témoignage de Tiny Surf School, établissement proposant des prestations de loisir, qui nous affirme n'avoir vu aucun changement majeur pour son activité lors des week-end de l'ultra-trail au fil des années.

Malgré ce témoignage il convient d'affirmer qu'au-delà d'aider à lisser la fréquentation touristique sur l'année, les événements sportifs constituent un véritable levier de diversification des publics ainsi qu'une valorisation de l'image de la destination. C'est ce que nous allons tenter de démontrer dans l'hypothèse suivante.

V.2 Hypothèse 2

V.2.1 Contexte historique et économique des destinations insulaires

Avant l'industrialisation, les territoires insulaires tels que les îles de l'Ouest français étaient très isolés, d'où le fait que la plupart des populations insulaires vivaient en quasi-autarcie grâce à leur production agricole et à la pêche. Bien que ce système ait fait ses preuves, l'industrialisation et l'ouverture économique ont marqué un tournant décisif. A la fin du XIXème siècle le développement des transports maritimes et les voies de chemin de fer, ont permis d'améliorer l'accessibilité et d'amener les premiers touristes.

Par la suite, les îles de l'Ouest français, ont connu une période de "désinsularisation" qui a aussi ouvert une nouvelle ère, comme sur l'île d'Oléron. La désinsularisation de l'île s'est produite lors de la construction du pont qui avait pour objectif de faciliter

l’accès à l’île, notamment pour les habitants qui travaillaient sur le continent. (F.Péron- 2005).

De manière générale, cette proximité avec le continent a créé une relation de coopération et a permis aux îles de se faire connaître en dehors de l'agriculture. Au-delà, de l’économie, cette contiguïté avec l’hexagone a aussi permis de souligner l’identité unique des habitants insulaires face au monde continental. Ainsi, ces différentes périodes structurant les îles de l’Ouest français ont permis d'asseoir la notoriété et l’identité de ces territoires. Toutefois, le développement des îles françaises de l’Atlantique n’est pas singulier, il suit les mêmes étapes que les autres îles de la France et d’ailleurs.

Malgré ces avancées, le mythe de l’île persiste, puisque les territoires insulaires sont encore considérés comme *«l’envers du monde continental»* (Péron-2020). Françoise Péron nous indique ici, que les néo-urbaines considèrent les îles comme un territoire à l’opposé de leur quotidien. Cependant, les îles qui étaient autrefois isolées de l’hexagone, possèdent maintenant une relation très forte avec lui, notamment en ce qui concerne le tourisme. De ce fait, ces îles seront désormais considérées comme des territoires prisés par les touristes, marquant le point de départ du tourisme de masse dans ces lieux.

En dépit du fait que le tourisme ait eu un impact positif pour l’économie locale, certains habitants étaient réfractaires à cette venue en masse des touristes. Ce qui suscitera de vifs débats au sein même de la population, comme sur l’île d’Oléron. Si certains s’opposent à ce tourisme au nom entre autres de la fragilisation des territoires et de la gentrification, d’autres y voient avant tout un levier économique pour le territoire.

Au-delà du conflit entre les habitants, de nombreux territoires se sont interrogés sur l’impact de ce type de tourisme sur le territoire et sur la population. De cette manière, à l’aube de la prise de conscience sur l’environnement et de l'hyper modernisme de la société, plusieurs îles ont orienté leur politique touristique vers le *«slow-tourisme»*. Il se définit par un voyage dans lequel on prend le temps de découvrir des paysages et le patrimoine. Cette nouvelle approche permettra de promouvoir une nouvelle image sportive et durable des territoires.

V.2.2 Une nouvelle image sportive pour les îles

Le sport a toujours eu un ancrage important dans l'identité insulaire, notamment les sports collectifs (foot, rugby, basket), sports nautiques et traditionnels. Effectivement, les îles françaises étaient des territoires affichant une forte culture sportive. Les îles du pacifiques en sont la preuve avec le rugby, le beach-volley ou encore le "va'a" - pirogue traditionnelle. (M.Aubouin - 2020). La Réunion en fait aussi partie, avec ces nombreuses randonnées, ou encore ses sports de glisse sur l'eau et dans le ciel qui font d'elle un territoire unique. (P.Bouchet et JC. Gay-1998). Les Antilles françaises possèdent également une identité sportive enracinée, avec le Tour des Yoles en Martinique - embarcation légère avec une voile - ou encore le Tour cycliste de Guadeloupe qui sont des événements sportifs très populaires. Les îles d'Atlantique ne font pas exception à cette dynamique, prenons Madère qui est reconnue pour son dynamisme sportif en particulier grâce à ces sentiers époustouflants de randonnées.

L'industrialisation, le tourisme de masse et la prise de conscience climatique ont permis de repenser la société de consommation. Ainsi, afin d'atténuer l'impact du tourisme de masse lors de la saison estivale, de nombreuses îles ont investi dans de nouveaux domaines comme celui du sport pour bon nombre d'entre elles afin de limiter la saisonnalité. Par conséquent, certaines communes et régions ont décidé de recourir au tourisme sportif pour développer leur territoire en dehors de la période estivale. Ce tourisme sportif repose en partie sur la diversification d'activités sportives, qui est *«le reflet de la volonté d'élargir l'offre à l'échelle de la destination pour attirer de nouvelles catégories de touristes.»* (Vlès, Müller, Farmaki, Moraru, Violier, cité dans les Territoires touristiques et sportifs en transition- 2020). Dans ce même article, John Tuppen et Marc Langenbach nous indiquent que ce mécanisme peut prendre plusieurs formes : diversification au sein d'un seul champ d'activité ou une seule saison, diversification avec un nouveaux marchés touristiques ou encore augmenter l'attractivité des saisons non estivales.

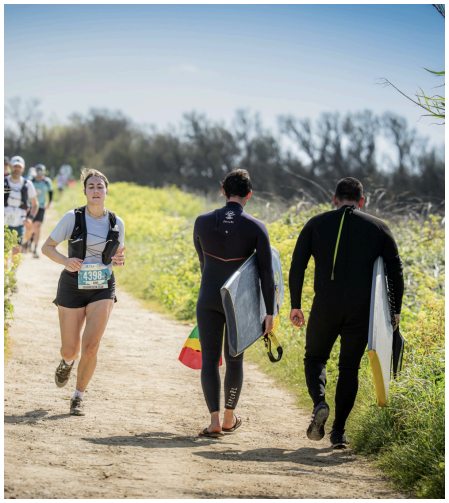


Illustration 5 : Le littoral oléronais, un espace partagé entre trail et sports de glisse (Xavier Waerzeggers, 2026, réseaux sociaux-instagram)

Le principe de saisonnalité des stations de ski illustre parfaitement cette définition, puisqu'elles se diversifient au printemps-été grâce notamment aux stations de trails ou aux activités de pleine nature (VTT) afin que l'image sportive du territoire perdure en dehors de la saison estivale. L'image ci-joint illustre bien que l'île d'Oléron est un territoire sportif, en effet nous pouvons voir une participante à l'ultra-trail de l'île d'Oléron au côté de surfeur, ainsi l'image sportive est très bien illustré.

Glen Buron confirme ce renouvellement: *«Appréhendée comme outil de développement au service d'un projet de territoire, la pratique du trail, étudiée hors du champ sportivo- compétitif, est un vecteur d'une transition touristique territoriale, en ce qu'elle renouvelle les publics, futurs usagers, des espaces de montagne. En effet, il est constaté qu'un grand nombre de « coureurs traditionnels » (coureurs sur route), voir un public novice, se tourne vers la montagne par l'intermédiaire du trail.»*

Pour de nombreux territoires montagneux, le développement du trail est la pratique la plus utilisée de par son accessibilité en tant que pratique non compétitive. C'est le cas du département Alpes-de-Haute-Provence qui a mis en place des politiques touristiques autour du trail comme nous le précise ce slogan : *«Terre de trail quatre saisons»*. Cette politique consiste à proposer des activités de trail tout au long de l'année. Les traileurs recherchent pour la plupart des territoires sauvages et isolés, loin de l'image de leur quotidien, ainsi les territoires insulaires représentent également des terrains de jeu idéal pour pratiquer du trail. Idéal pour cette pratique car les traileurs n'ont pas besoin d'infrastructures coûteuses, seulement de sentiers balisés et entretenus grossièrement.

Outre le développement du trail de loisir, de nombreuses régions proposent des compétitions d'ultra-trail dans le but de promouvoir leurs territoires respectifs et de

souligner leurs images sportives. C'est le cas de Chamonix avec l'Ultra-trail du Mont-Blanc qui illustre bien cette politique touristique sportive puisqu'il incite la venue des touristes en dehors de la saison hivernale. Le sport s'affirme donc comme une ressource économique à part entière, à l'image des retombées générées par l'UTMB, qui dépassent les 7,5 millions d'euros. Il en va de même pour les îles comme la Réunion avec son événement emblématique : La Diagonale des Fous. C'est pour cela que de nombreux aménagements et événements sont élaborés autour du trail et ultra-trail dans le but de dynamiser un maximum les territoires et de bénéficier de retombées économiques qui sont considérables.

Ce désir de développer un territoire insulaire via le sport nous est confirmé par Marianne Ribière chargée de l'organisation de l'ultra-trail de l'île d'Oléron qui nous indique que : *«c'est un événement qui part d'un nouveau schéma de développement touristique qui est entré en vigueur en 2023, qui comporte un axe événementiel, notamment sportif pour la partie île d'Oléron.»*

Au-delà de ces événements d'ultra-trail, certains participants ont pratiqué d'autres sports proposés par les territoires.

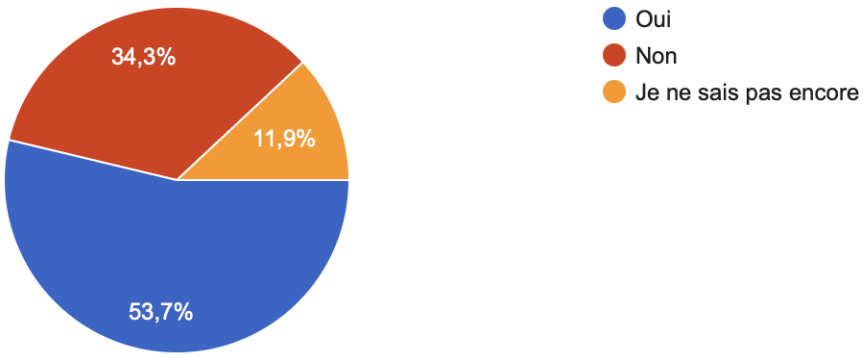


Figure 10 : La pratique d'autres sports durant le séjour (en %)

Ainsi, plus de 53,7% des traileurs répondant à notre questionnaire *«La pratique du trail»*, affirment avoir pratiqué d'autres activités sportives lors de leur séjour, comme

la randonnée, une activité aquatique ou du cyclisme. Par conséquent, la politique de développement sportive est bien ancrée dans les territoires. Le témoignage d'un traileur ayant effectué l'ultra-trail de l'île d'Oléron nous le confirme également, ayant séjourné 3 semaines sur l'île, il a pratiqué du cyclisme, visité des lieux culturels ainsi que la course à pied.
L'objectif de développement de ces compétitions d'ultra-trail est de véhiculer une image sportive de la destination insulaire. Afin que cette image sportive perdure, il est impératif de mettre en œuvre sur ces événements des actions durables.

V.2.3 Une nouvelle image durable

Au-delà de l'image sportive qu'ils apportent aux territoires insulaires, les ultra-trail façonnent aussi une nouvelle dynamique durable pour les îles. Avant d'aborder ce sujet, il est important de définir la durabilité et l'attractivité, puisque ces 2 notions sont indispensables au développement des ultra-trails sur les territoires insulaires. La durabilité est : *«la satisfaction des besoins des générations présentes sans compromettre la capacité des générations futures à satisfaire leurs propres besoins.»* Cette définition s'est imposée en même temps que celle du développement durable en 1987 par le rapport de Brundtland. Ce concept repose sur 3 piliers : l'environnement (limiter les impacts sur l'environnement), le social (satisfaire les besoins sociaux) et l'économie (en adaptant les mutations des systèmes de production). L'attractivité se définit quant à elle comme *«la capacité d'un territoire à attirer (et retenir) les populations et les entreprises, dans un contexte de mobilité croissante au plan international et national.»*(CE.Houllier-Guibert-2019) Ces 2 concepts doivent collaborer puisque la durabilité du territoire repose sur l'attractivité constante que le territoire doit mettre en œuvre pour être pérenne. Pour se faire, les territoires et les organismes d'événements sportifs mettent en place différentes stratégies pour attirer du monde et faire perdurer leurs événements et cette pratique.

Pour maximiser le nombre d'inscriptions, certaines organisations privilégient le tracé de l'itinéraire pour attirer les participants, l'organisation de l'ultra de l'île d'Oléron en fait partie. Le parcours faisant exactement le tour de l'île, permet aux coureurs de découvrir différents paysages du territoire. Marianne Ribière nous indique : *«Nous*

on a aussi un intérêt touristique sur ce tracé on l'a fait pour la faire passer par les principaux monuments de l'île d'Oléron : le phare de Chassiron, le fort boyard est visible depuis le tracé.» Cette déclaration nous confirme donc que le tracé a un intérêt touristique pour Office de Tourisme de l'île d'Oléron et du bassin de Marennes.

De plus, la proposition de plusieurs épreuves permet d'attirer un plus grand nombre de personnes aux profils variés. En effet, l'ultra-trail de l'île d'Oléron est composé de 5 épreuves : le 100 km, d'un relais 2X50 km, le relais 4X25 km; d'une marche de 12 km et d'une course pour enfants. Emerick Herbault, un traileur ayant participé à l'édition 2025 en relais sur le 2X50 km nous a informé que le tracé du parcours est vraiment particulier à ce trail : *«A ma connaissance faire le tour d'une île en trail comme ça, j'en ai pas vu d'autre. Donc en effet, c'est une expérience hyper singulière hyper particulière.»* Afin de vérifier les propos de Monsieur Herbault nous avons mené nos propres recherches. Ce tracé singulier est en effet rare mais n'est pas unique: l'ultra-trail de Belle-île en mer propose quelque chose de similaire.

La singularité de cette course, de par son profil unique, pourrait rendre cet ultra-trail mythique d'ici quelques années. Bien que les organisateurs mettent l'accent sur la découverte du territoire grâce au parcours, pour certains participants le parcours n'est pas le premier critère de sélection : *«j'étais très content, parce que j'ai une attache particulière avec l'île d'Oléron avec ma famille, mais pour moi ce n'était pas le fait de faire le tour de l'île qui m'a donné envie.»* explique Sylvain Aupetit.

Notre question concernant leur motivation à la pratique du trail et ultra-trail sur les îles nous est particulièrement utile, parmi nos répondants à ce questionnaire : *« votre pratique du trail»* les trois motivations se dégagent avec 60% chacune : la réputation du trail et ultra-trail, la proximité du lieu de vie et enfin le profil de la course.

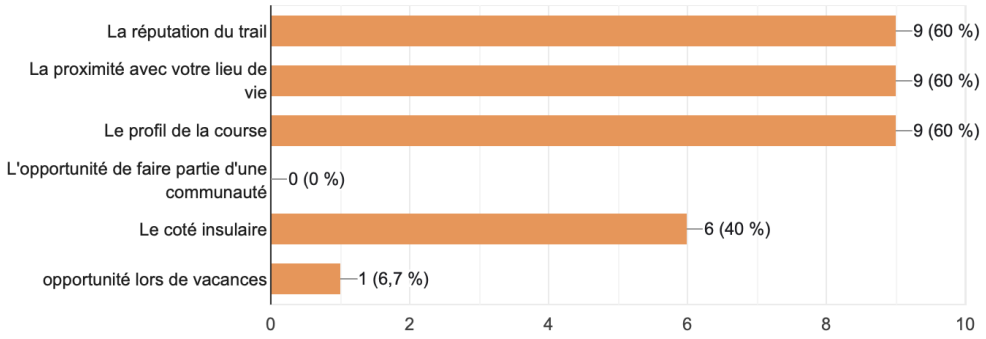


Figure 11 : Les motivations pour participer à un trail sur une île (en %)

Ces résultats nous prouvent donc que la réputation des trails et ultra-trails est un facteur essentiel, prit en compte par les participants dans leur décision d'inscription, c'est ainsi que leurs notoriétés perdurent. C'est pourquoi l'attractivité du parcours est un facteur essentiel pour que ces événements continuent d'exister, car les participants discutent de leurs expériences ce qui crée effectivement la réputation de la course.

Mise à part les motivations des participants et l'implication des acteurs locaux, la tendance est aujourd'hui de faire en sorte que ces événements continuent, comme nous l'indique Sylvaine Cussot : *«la tendance n'est pas forcément à mettre en place des choses pour attirer mais pour faire durer.»* La réduction de la vente du nombre de dossards est l'une des actions qui peut permettre de faire perdurer ces événements, selon elle. En effet, cela permettra de rendre la course plus conviviale mais aussi que l'environnement ne soit altéré le moins possible. Coureuse élite d'Ultra-trail, Sylvaine Cussot témoigne de son amour pour les trails de petite envergures, pour elle se sont l'essence même de l'ultra-trail : *«Ça fait du bien de revenir sur des petites courses où l'on sent que l'humain est encore bien au cœur du truc.»* Par son témoignage, on peut se demander si les petites organisations seront celles qui continueront le plus face aux événements de grandes envergures.

D'autre part, pour maintenir l'événement le plus longtemps possible, l'office de tourisme de l'île d'Oléron et du bassin de Marennes, a mis en place une stratégie: l'ultra-trail se déroule sur 3 jours.

D'autre part, pour rentabiliser le déplacement des participants ainsi que celui de leurs accompagnateurs, l'OT a mis en place une stratégie qui vise à faire durer chaque édition au moins 3 jours.
Ainsi le retrait des dossards se fait le vendredi, la course le samedi et la remise des récompenses le dimanche. Le village de l'ultra-trail qui comporte différentes animations est aussi ouvert sur les 3 jours. Marianne Ribière précise que : *«Cela fait aussi partie du durable, le but c'est que comme chez nous ils viennent en voiture, ils restent sur place plus longtemps, cela permet de légitimer un peu tout ça.»* Cependant, en dépit du fait que l'événement ait lieu sur 3 jours, l'impact écologique est bien présent notamment sur le parcours qui est le même pour les 3 différentes courses qui est donc très sollicité.
Ces activités organisées ont rencontré un succès notable lors de la deuxième édition puisque 28 personnes ont visité la citadelle le dimanche matin et 12 personnes ont visité le port de la Cotinière. L'un des objectifs clés de l'organisation de l'ultra est que les participants *«ne viennent pas uniquement pour courir mais aussi pour découvrir le territoire»* affirme Marianne Ribière. L'ambassadrice de l'ultra-trail de l'île d'Oléron, Sylvaine Cussot, nous le confirme puisque l'OT de l'île d'Oléron bassin de Marennes lui avait demandé : *«de communiquer sur cette course et de montrer aux gens qu'elle est chouette et d'inciter les gens à venir découvrir.»*

D'après la figure 5 (voir page 50), la plupart des participants soient 90,5% sont restés 3 jours sur l'île alors que 6,6% d'entre eux sont restés une semaine. De ce fait, nous comprenons que la proposition de faire un ultra-trail sur 3 jours est pertinente puisque la plupart des traileurs restent tout au long du week-end.

Par ailleurs, les participants et leurs accompagnants profitent de cette course pour découvrir l'île autrement, ce qui contribue à inscrire la destination dans une logique de durabilité.
La figure 9 le démontre, en effet la restauration est le secteur qui a le plus profité de l'engouement de la course : plus de 300 coureurs ont consommé durant le week-end. Viennent ensuite, les visites culturelles avec plus de 150 coureurs, et les activités sportives avec plus de 50 traileurs.

Par ailleurs, il est important de souligner que d'autres ultra-trails grâce à leur isolement avec l'hexagone ont des retombées économiques plus importantes puisque les participants séjournent plus longtemps. C'est le cas de la Réunion ou encore de la Martinique.

Au-delà des mécanismes mis en place par les organisateurs, il est impératif pour plusieurs auteurs, que tous les acteurs soient en accord avec le développement de ce type d'événements afin qu'ils perdurent. Olivier Bessy nous indique que l'organisation doit-être : *«un système au sein duquel les acteurs sont en interaction positive avec le milieu, les pratiques de référence, les organisations existantes et les représentations dominantes des lieux.*» Cet avis est partagé par Glen Buron qui nous indique que ces événements, s'ils sont bien organisés et font participer les acteurs locaux, peuvent être durables. L'entretien avec Marianne Ribière nous a aussi permis de confirmer ces propos : *«On voit qu'ils sont investis, ils se forment, les campings sont aussi extrêmement investis sur le durable.»* Nous comprenons donc que le changement de l'image de l'île passe aussi par les acteurs très engagés sur le durable.

Les arguments de réponse avancés ont donc permis de valider l'hypothèse. L'implantation d'événements d'ultra-trail a contribué à transformer l'image des destinations insulaires touristiques en une image sportive tournée vers la préservation de l'environnement et la pérennisation de ces courses.

Au-delà de l'image que les îles véhiculent, le développement des ultra-trails sur ces territoires peut être perçu, selon les points de vue, comme un atout économique ou au contraire comme une contrainte écologique. Nous analyserons donc les atouts et les contraintes liés à l'organisation d'un ultra-trail sur un territoire insulaire, dans le cadre de l'hypothèse 3.

V.3 Hypothèse 3

V.3.1 L'insularité comme atout pour le développement de l'ultra-trail

Les îles ont un statut particulier par leur isolement pour certaines et leurs politiques, c'est pourquoi elles doivent se tourner vers de nouvelles actions afin que leur

développement ne soit pas compromis. Par conséquent, certaines îles investissent dans le sport, comme le trail/ultra-trail, le VTT.

V.3.1.1 L'ultra-trail: un événement structurant ou simplement ponctuel?

L'ultra-trail selon son implantation peut-être considéré comme un événement ordinaire ou crucial et fondamental à la vie du territoire pour certains auteurs. De ce fait, nous avons distingué uniquement 2 modèles d'îles accueillant les ultra-trails. Le premier concerne les îles reconnues pour la discipline du trail comme la Réunion avec la Diagonal des Fous, territoire très éloigné de l'Hexagone. Et le deuxième correspond aux îles qui commencent à s'appuyer sur le trail pour dynamiser leur territoire, comme l'île d'Oléron qui est reliée au continent par un pont.

Ainsi Olivier Bessy considère la Diagonale des fous comme *«l'aimant le plus efficace pour faire venir des personnes dans l'île.»* Selon lui : *«une course de renommée mondiale sur une île classée pour partie au patrimoine mondial de l'humanité pour la beauté unique de ses paysages.»* Pour lui cet événement est donc la plus belle vitrine touristique de la Réunion. Alors que pour Marianne Ribière l'ultra-trail de l'île d'Oléron aspire uniquement à être : *«connue au niveau national.»* Par la déclaration de Marianne Ribière, on comprend que l'Utoléron a pour l'instant un rayonnement uniquement national. Cependant au fil des années, celui-ci peut potentiellement se développer et s'installer durablement dans le circuit du trail français. Cela nous démontre qu'il existe des ultra-trails avec des portées plus ou moins différentes pour lesquelles on observe une évolution en fonction de leur échelle.

Quand on s'intéresse à l'étude menée par Pierre Grousson et Thibaut Desjonquères, qui s'intitule *«Baromètre national du trail»*, on constate que sur les 251 courses ayant répondu aux questions, dans 71% des cas, la création de la course avait pour intention de *«faire parler du territoire/d'une destination»*. Cette donnée peut-être couplée avec le rayonnement observé qui est un rayonnement international pour 11%, national pour 29%, régional pour 42% et seulement local pour 18% des courses. Au vu de l'échantillon répondant, il peut être affirmé que ces chiffres représentent de façon précise la tendance mondiale. Il est rassurant de constater que peu importe la taille de l'événement, le rayonnement du territoire qui accueille le

trail est le point le plus important et dans 87% des cas, l'objectif n'a pas changé au fil des années.

V.3.1.2 L'ultra-trail valorise, fédère et diversifie le territoire d'implantation

Marianne Ribière nous indique également que l'ultra-trail de l'île d'Oléron a été créé dans le but de pallier à la saisonnalité très présente et à valoriser le territoire : *«Oui, il y a une histoire de valorisation des communes. L'objectif était aussi de passer dans les 8 communes de l'île d'Oléron.»* De ce fait, le parcours a été pensé pour *«valoriser toutes les communes»*, d'où le fait qu'il fasse le tour de l'île pour susciter l'intérêt touristique des coureurs avec par exemple, le phare de Chassiron ou encore le Fort Boyard mais aussi les marais, les forêts ancestrales et les dunes protégées.

En plus de valoriser le territoire, les ultra-trails fédèrent. Olivier Bessy affirme cet argument dans un de ces ouvrages, plus de 2000 bénévoles sont mobilisés pour assurer la gestion des 4 courses de la Diagonale des Fous. Par cette mobilisation, nous comprenons que les bénévoles: *«participent à l'ADN du Grand Raid et à son unicité.»* (Olivier Bessy- Le Grand Raid de la Réunion- Une folle diagonale- 2023).

La Diagonale des fous, n'est pas la seule course qui fédère, malgré le fait que l'Utoléron soit récent, il a suscité un vrai engouement et un sentiment de fédération notamment grâce aux bénévoles. L'analyse de l'ultra-trail de l'île d'Oléron de l'édition 2025 nous montre que tous les bénévoles ont été ravis de leur participation et souhaitent renouveler leur expérience. Marianne Ribière, nous le confirme aussi : *«C'est l'événement dynamique qui fédère l'île au moment où tous les commerces ouvrent. (...) Oui on peut dire que globalement c'est un événement fédérateur.»*



Illustration 6 : Bénévoles au point de ravitaillement (lileophoto, 2026, réseaux sociaux-instagram)

La photo ci-joint illustre bien la mobilisation des bénévoles autour de l'ultra-trail de l'île d'Oléron.

V.3.1.3 L'attractivité de l'ultra-trail

En plus de fédérer toute une population, l'ultra-trail permet de diversifier la clientèle touristique, ce qui permet de prolonger la fréquentation du territoire en dehors de la haute saison. En effet, cet événement attire un public plus sportif ayant des revenus plus élevés puisque le profil type de traileurs est issu de la classe moyenne à supérieure.

Olivier Bessy affirme que grâce à la diagonale des fous, la Réunion est devenue un territoire de trail, les participants s'inscrivent pour la renommée de cette course mais aussi pour avoir l'opportunité de découvrir l'île. La Diagonale des fous engendre donc plusieurs formes de tourismes : culinaire, culturel, écotourisme.

Notre questionnaire *«Votre pratique du trail»* révèle que 66,7% des traileurs répondants sont attirés par les trails sur les îles. Ainsi, nous pouvons considérer que ces territoires sont très prisés par les amateurs de trails.

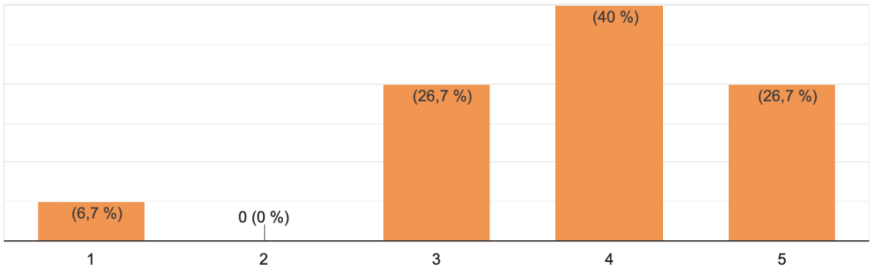


Figure 12 : L'attirance des participants à faire un trail sur une île. (en %)

Parmi ces répondants, 28% souhaitent un jour participer au Grand Raid de la Réunion. Grâce à ces réponses nous comprenons que ces événements sur les îles possèdent des atouts et sont très attractifs. Leur participation est principalement motivée par sa réputation mythique et le fait que cela soit une occasion de visiter le territoire. En ce sens, l'insularité est considérée comme un atout puisqu'elle donne envie aux traileurs d'aller à la découverte de l'inconnue. Pinson, affirme quant à lui que les acteurs et les collectivités territoriales, qui sont à l'origine du bon déroulement de ces événements, permettent de promouvoir le territoire comme destination de choix et d'augmenter la fréquentation touristique.

La venue des traileurs sur le territoire insulaire est un vrai atout qui permet de dynamiser l'économie du territoire. L'arrivée en masse de personnes sur l'île d'Oléron durant cet événement est une aubaine, comme nous indique Emerick Herbault. Il précise que le nombre de sportifs et des accompagnants qui sont présents sur l'île lors de cette manifestation est beaucoup moins important qu'au cours de la haute saison lorsque débarquent les touristes : *«Oui en été on dit qu'on est en plein mois d'août à 250 000 - 300 000 habitants. Donc avec nos 2 600 participants même s'ils ont des accompagnateurs on arrivera même pas à 100 000 personnes. Donc il n'y a pas de sujet là-dessus.»*
Toutefois, Emerick Herbault souligne une limite potentielle celle de la capacité d'accueil de certains lieux comme *«notamment la citadelle où on a vu qu'à 2600 déjà c'est conséquent.»* Cette forteresse étant un joyaux de l'île, elle doit faire l'objet d'une préservation optimale , d'autant plus que le temps, les bombardements lors de

la Seconde Guerre mondiale et l'érosion qui menace tout le littoral de l'île l'ont fragilisé. Cette préservation ne doit pas compromettre la fréquentation des visiteurs. Ainsi, en ce qui concerne la fréquentation de l'île durant cet événement, cela ne pose pas de problème, puisque l'île accueille beaucoup plus de personnes durant la haute saison. Par ailleurs, comme l'évoque Emerick Herbault, pour les espaces jugés fragiles, l'afflux des visiteurs devrait sans doute être régulé afin que les visites perdurent et que les monuments historiques soient conservés.

V.3.2 L'insularité comme contrainte pour le développement de l'ultra-trail

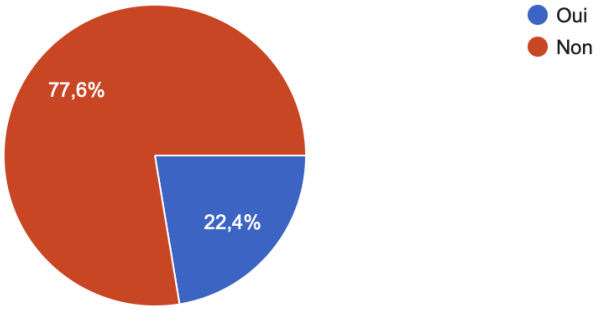
L'ultra-trail est un sport de nature qui se développe dans des espaces parfois isolés ou inhospitaliers comme les montagnes ou les îles, de ce fait son développement peut parfois en être altéré malgré l'attrait qu'il existe autour de ces destinations.

V.3.2.1 Le coût

L'ultra-trail est une discipline connaissant un véritable essor depuis quelques années dans la sphère de sports de plein-air. Sport, autrefois peu connu et accessible qu'aux élites de la course sur longue distance, il est devenu une discipline qui compte de plus en plus d'adeptes. Toutefois, certaines compétitions sont assez fermées en raison du montant des frais d'inscription et des performances sportives qu'il faut détenir.

Ces évolutions sont d'autant plus vraies sur l'UTMB qui est l'une des compétitions les plus édifiantes et reconnues dans le monde du trail. Cette course qui était auparavant une course de village s'est peu à peu médiatisée et spécialisée dans le haut niveau. Avec un nombre croissant de participants, les organisateurs ont été contraints de mettre en place des critères d'inscription de plus en plus drastiques (running stones, index UTMB valable,…). L'UTMB, n'est pas la seule course concernée, la Diagonale des Fous à la Réunion est désormais aussi soumise à des critères spécifiques et à un tirage au sort.

En dehors des critères imposés et indispensables pour participer à certaines courses, le coût financier est un aspect fondamental pour les personnes souhaitant s'inscrire.



C'est la raison pour laquelle nous avons trouvé que 77,6% des répondants n'ont jamais participé à un trail sur un territoire insulaire.

Figure 13 : La participation à un trail sur un territoire insulaire (en %)

Les raisons de cette non participation à des trails sur les îles sont multiples mais la plus équivoque est le coût financier, en effet plus de 42,3% des sondés nous l'ont confié. La deuxième raison est d'ordre écologique pour 19,2% d'entre eux.



Figure 14 : les raisons de leur participation ou pas à un ultra-trail sur une île (en %)

Le montant de l'inscription à ces courses suscite de nombreux débats, notamment celui de l'utilisation des fonds récoltés. C'est ainsi que Sylvain Aupetit considère que : *«les 3 ravitaillements assez légers» ;* au vu du prix déboursé soit 100€. Le bilan de

l'édition 2024 et 2025 de l'ultra-trail de l'île d'Oléron élaboré par OISO l'indique également que de traileurs n'ont pas été entièrement satisfaits par le ravitaillement qui n'offrait pas suffisamment de denrées alimentaires salées. Par ailleurs, cette analyse nous indique que les traileurs ayant participé à la 1ere édition ont tout de même constaté une amélioration concernant la quantité de ravitaillement. Ces remarques ont donc suscité des interrogations sur le coût de l'inscription et son adéquation avec les services proposés.

Outre les ressentis des différents participants à l'ultra-trail de l'île d'Oléron, l'article de Claude Mirodatos confirme que le prix des ultra-trails voir des trails a augmenté : *«Alors que le ticket d'entrée d'une course type ultra-trail en 1999 s'élevait de 20 à 30 € , une course comparable dans la gamme UTMB – la TDS (Trace des Ducs de Savoie) – coûtait 240 € en 2022.»* Les courses sous la marque de l'UTMB ne sont pas les seules qui ont considérablement augmenté leurs prix, en effet la Diagonale des Fous est aussi concernée par cette augmentation, en 2010 l'inscription coûtait 160€ contre 260€ de nos jours. Le prix de ces manifestations augmentant chaque année dans un contexte d'inflation, privent certaines catégories sociales à bénéficier de la joie des sentiers battus de l'ultra-trail. Par conséquent, le public participant à ces événements est de moins en moins diversifié. Ces courses tendent à devenir un *«club fermé»*.

V.3.2.2 L'accessibilité par les transports

Malgré le fait que l'insularité soit un atout, elle s'accompagne tout de même de contraintes, susceptibles de freiner le développement de l'ultra-trail. En raison de leur isolement géographique, certains territoires présentent une mobilité limitée, ce qui constitue une contrainte majeure lors de l'organisation d'événements accueillant un large public. Cette difficulté d'accessibilité peut représenter un frein tant pour les participants que pour les organisateurs, qui rencontrent des difficultés pour mener à bien leurs projets, notamment en matière de transport. Dès lors, les territoires souhaitant développer leur économie locale se doivent de mettre en place des actions adaptées, afin d'assurer la pérennité de leurs événements et de répondre aux attentes des participants.

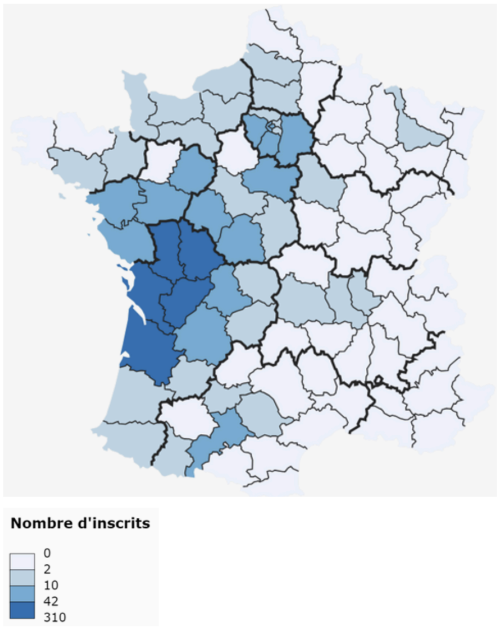


Figure 15 : la provenance géographique des coureurs (en %) en 2024

Bien que la plupart des participants réside à proximité du lieu de départ, 65% des coureurs sont originaires de Nouvelle-Aquitaine et 30% originaires de la Charente-Maritime (17), leur accessibilité n'est tout de même pas facilité pour les personnes n'ayant pas de véhicule.

Étant donné que l'île d'Oléron n'est pas bien desservie par les transports, les seules gares à proximité sont à la Rochelle, Saintes, Surgères et Rochefort, arrivés à la gare les participants doivent emprunter une voiture. C'est d'ailleurs, le moyen de transport le plus utilisé. Un participant nous a confié s'être rendu en co-voiturage sur l'ultra-trail de l'île d'Oléron, en parcourant près de 50 km. Nos recherches ont permis de démontrer que la plupart des personnes prenant le départ sur un ultra-trail sur une île habitent à proximité, ainsi le coût est moins cher et l'accès facilité. Cela ne concerne pas uniquement les ultra-trails se déroulant sur les îles mais tous les ultras.

La difficulté d'accès au départ de l'ultra-trail de l'île d'Oléron est l'un des points d'amélioration pour Marianne Ribière. Contrairement à d'autres événements sportifs où les organisateurs peuvent mettre en place des partenariats avec les réseaux ferroviaires ou des transporteurs de voyageurs, l'ultra-trail de l'île d'Oléron n'est accessible qu'en voiture depuis les gares citées ci-dessus. Un partenariat avec une application de covoiturage, *«Together»*, a été mis en place par l'organisation de l'ultra-trail qui n'a malheureusement pas eu le succès escompté auprès des

coureurs. Elle n'a été utilisée que par 2-3 personnes. Par contre, Marianne Ribière nous a confirmé que les campings ou les hébergeurs incitent les personnes qui viennent séjourner dans leurs établissements à covoiturer pour se rendre sur l'événement; et cette action contrairement à l'application a très bien fonctionné.

En plus de la voiture, le bus sont des moyens de transport aussi utilisés par les participants. Afin d'avoir une idée de la fréquentation des lignes 154 et 155 durant l'événement, nous avons sollicité le service de transport de Nouvelle Aquitaine afin qu'il nous fasse parvenir les données des week-ends de l'ultra-trail au fil des années.

Les données que nous avons récoltées (voir annexe pages 165 - 173) nous permettent de confirmer qu'il n'y a pas de hausse nette de fréquentation durant les week-end de l'ultra-trail de 2025 et 2026. Afin d'avoir une estimation nous avons établi plusieurs tableaux en nous concentrant sur des points d'arrêts stratégiques au regard de la provenance des coureurs de l'ultra-trail. Nous avons étudié les arrêts de bus suivants : gare SNCF de Surgères, gare SNCF de la Rochelle, Brassens (Marennes-Hiers-Brouage) et Mairie (Bourcefranc-le-Chapus). Nous avons pu établir une synthèse de nos données, lors de l'édition de 2025, la fréquentation des 2 lignes (154 et 155) durant le week-end de l'événement nous indique qu'il y a une baisse de fréquentation par rapport aux autres week-end de ce même mois. En moyenne les 3 autres week-ends ont comptabilisé 269 validations sur les 2 lignes de bus alors que durant le 4 et 6 avril, le bus a enregistré 244 validations. Les données récoltées pour l'édition 2026 révèlent un le taux de fréquentation qui est légèrement plus élevé que la moyenne avec 251 validations recensées contre 247 en moyenne pour les 3 autres week-end du mois. Ces résultats confirment que le bus reste un moyen de transport peu plébiscité par les coureurs et leurs accompagnants.

Afin que l'accès à la ligne de départ soit facilité, certaines organisations d'ultra-trail mettent à disposition des navettes, comme sur l'ultra-marin ou encore le Nice Côte d'Azur by UTMB. L'organisation de l'ultra-trail de l'île d'Oléron a choisi de ne pas mettre en place ce dispositif : «*on a choisi de ne pas mettre en place des systèmes de navettes pour ramener les coureurs»,* déclare Marianne Ribière. Cela a engendré des bouchons notamment pour les 2 points de passage des relais de l'ultra-trail. Emerick Herbault nous confirme cette cacophonie: *«Donc là disons qu'il n'y ait pas de navettes qui emmènent les coureurs sur les lieux de relais et créent des*

bouchons, on ne pouvait pas circuler, faire demi-tour, faire de manœuvre, ça complique les choses.» La mise à disposition de navettes serait-peut-être à l'ordre du jour pour les prochaines éditions afin de limiter les bouchons ?

Le vélo est aussi un moyen de transport très utilisé sur l'île notamment grâce aux 160 km de pistes cyclables qui parcourent toute l'île. De nombreux traileurs viennent avec leurs vélos ce qui leur permet ensuite de découvrir l'île autrement. Cette mobilité est aussi conseillée par les organisateurs qui promeuvent une mobilité douce.

V.3.2.3 Logistique de l'événement

Au-delà des transports, la logistique est aussi un sujet essentiel notamment lorsque l'événement a lieu dans un environnement isolé comme les territoires insulaires hors côte Atlantique mais aussi comme pour l'île d'Oléron. Les îles outre-Atlantique sont difficiles d'accès, si bien que la voiture est souvent le seul moyen de rejoindre la ligne de départ. Or, ce moyen de transport peut rapidement poser problème, en particulier pour le stationnement. L'accueil des traileurs le jour de la course revêt un aspect primordial pour que l'organisation et la logistique soient optimaux lors de l'événement. En ce qui concerne l'Utoléron, de nombreux parkings sont certes accessibles aux abords de la citadelle du Château d'Oléron, mais sont rapidement saturés ce qui perturbe rapidement le trafic la veille et le jour de la course comme nous souligne le site de l'ultra-trail. Marianne Ribière a elle aussi pointé ce problème de gestion automobile, qu'elle identifie comme un axe d'amélioration en particulier au niveau des points de relais où il faut gérer avec *«le stockage d'une quantité de voitures monstrueuse.»* Par conséquent sur une île plus que sur n'importe quel territoire il est primordial d'anticiper les imprévus afin que l'événement soit le plus fluide pour les participants et les organisateurs.

Grâce à nos différentes parties nous avons pu valider notre hypothèse. Nous pouvons dire que l'insularité est un levier de développement pour les ultra-trails grâce à la valorisation, l'attractivité qu'elle procure mais aussi à sa mobilisation sur le territoire et à la diversification des touristes. De plus, pour certains territoires insulaires, les ultra-trails sont des événements qui structurent la vie de l'île. L'insularité est aussi un facteur attractif pour de nombreux ultra-trail. Toutefois,

l'insularité impose des contraintes d'accès, de coût et de logistique qu'il ne faut pas négliger pour réaliser un événement optimal.

Face à l'urgence climatique, il nous a paru évident d'intégrer une dimension écologique à notre sujet. C'est pourquoi nous avons élaboré une hypothèse sur la conscience écologique.

V.4 Hypothèse 4

V.4.1 La vulnérabilité biologique et l'histoire du tourisme insulaire

L'organisation d'événements sportifs occasionnant des grands rassemblements de publiques ainsi que de participants en zone dites *«sensibles»* pose la question de la vulnérabilité des écosystèmes.
Dans ces espaces fragiles souvent couverts par une réglementation nationale ou internationale, le développement des sports de nature exige une attention particulière afin de conserver la limite fine qui existe entre le développement de l'activité touristique et la conservation du milieu.
De ce qui ressort de nos recherches, les zones les plus concernées par le développement des sports de nature sont généralement des zones excentrées ou des lieux encore peu fréquentés par l'homme.

Les organisateurs de compétitions de trails dans ces lieux sont souvent obligés de s'adapter, que ce soit en limitant son nombre de participants, en modifiant le contenu des ravitaillements ou en changeant le mode de déplacement de ses participants. C'est d'ailleur le cas pour la VVX (Volvic Volcanique Expérience), comme nous l'a expliqué Marianne Ribière lors de son entretien *«ils ont réussi à mettre en place un partenariat avec la SNCF»*.
Le mode de transport des participants est un point important de l'impact d'un événement, mais la sensibilisation faite lors de la communication en amont ainsi qu'au moment de l'événement a aussi une place importante dans la responsabilisation du comportement des coureurs.

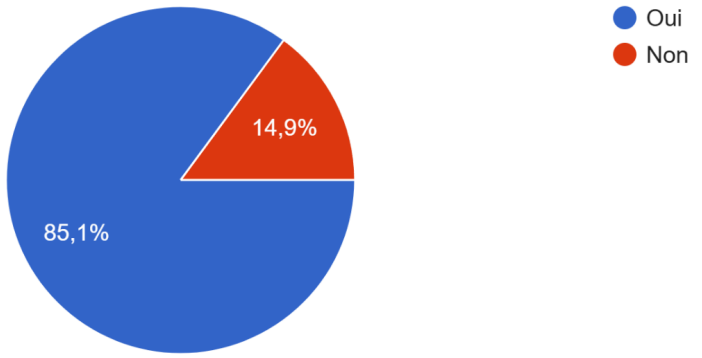


Figure 16 : L'aspect écologique est-il prit en compte sur les événements de trail.

Dans notre questionnaire *«Votre pratique du trail»*, à la question *«Pensez-vous que l'aspect écologique a été pris en compte par les organisateurs lors de vos différentes courses ?»* 85% des répondants considèrent que oui.

Quand nous leur avons demandé par la suite les mesures mises en place qu'ils avaient remarqué sur les différents trails auxquels ils ont participé, ils ont cité *«la suppression de bouteilles ou gobelets en plastique»*, *«des dossards réservés au coureurs venant en train»*, *«plus de poubelles sur les ravitaillements»*, *«une forte communication pour inciter au covoiturage»* et *«l'interdiction des bâtons»*.

Ces remarques démontrent que les organisateurs prennent en compte la fragilité des milieux dans lesquels évoluent les coureurs et instaurent des règles strictes afin de protéger au mieux les lieux.

Selon les données de la FFA, 60 à 80% des trails répertoriés en France et outre-mer se déroulent en partie dans des zones sensibles telles que les zones Natura 2000, les Parcs nationaux, les Parcs naturels régionaux ou encore les réserves naturelles. Les différentes recommandations et interdictions des institutions et sites citées ci-dessus s'appliquent donc à la plupart des trails. Parmi ces zones sensibles, on retrouve les îles. En raison de leur isolement et de la fragilité de leurs milieux , les espaces insulaires subissent de plein fouet et très rapidement les conséquences du moindre changement dans leurs environnements.

Un grand nombre d'îles étant coupées des continents par une mer ou un océan, les seuls échanges biologiques terrestres se font par les oiseaux ainsi que les humains. Cependant, là où les mouvements migratoires des individus aviaires les ont toujours

conduits sur les îles, l'intervention des hommes est récente dans l'histoire biologique de ces espaces insulaires. Que ce soit par l'introduction d'espèces végétales ou animales dans ce biotope clos ou par la pression d'une présence humaine démultipliée, la venue de personnes extérieures interfère avec l'équilibre fragile des îles. Ces répercussions peuvent avoir des conséquences importantes sur les espèces endémiques.

La diffusion du tourisme dans les îles commence avec l'île de Wight, au sud de l'Angleterre. Les premiers touristes débarquent sur l'île vers la fin du 18ème siècle, et les premières stations balnéaires de Ryde et Cowes sont créées.
L'attrait pour l'île ne réside cependant pas dans son statut insulaire mais plutôt dans sa proximité avec Londres (J-C Gay, 2022). Dès lors, les îles proches des grandes puissances européennes ou de leurs colonies sont rapidement considéré comme des *«prolongements touristiques»* (J-C Gay, 2022) de stations déjà existantes sur les continents.
Le transport par bateau à vapeur permet la création des premières croisières vers des îles plus excentrées qui ont déjà subi, des exterminations végétales et animales, ainsi qu'une évangélisation et un déplacement des populations lors des colonisations. Ces changements radicaux ont en parti effacé l'essence même des populations et modelé les îles pour les rendre attrayantes touristiquement parlant.
Cependant, face à l'afflux de personnes quand les îles se sont transformées en complexes touristiques à ciel ouvert, les populations locales qui avaient conservé leur topophilie et les associations de protection de l'environnement ont rapidement tiré la sonnette d'alarme.
Même si le tourisme représente une aubaine pour un grand nombre d'entreprises qui se sont bâties autour de la commercialisation de l'île en construisant des hôtels, des restaurants, des magasins, et tant d'autres choses destinées aux touristes, les habitants des îles ont généralement conscience de la fragilité de leur espace de vie et aspirent à protéger leurs îles.

V.4.2 Du tourisme de masse aux sports de nature tel que le trail

La tenue d'événement sportifs sur les îles est arrivée plus tard, quand l'exploitation du potentiel naturel du lieu est apparue comme la solution pour continuer dans une

logique durable du développement du territoire. Ces compétitions sportives amènent un nouveau type de public, généralement plus tourné vers la nature et à la recherche d'une expérience authentique (Olivier Bessy, 2016).
Les activités sportives pouvant se pratiquer sur les îles sont nombreuses, notamment les sports aquatiques qui sont favorisés par la présence continue du littoral. Cependant, dans le sillage de l'engouement suscité par le trail sur les continents, la discipline a connu un développement tout aussi exponentiel au sein des territoires insulaires. Les organisateurs de compétition de trails, qu'ils soient locaux ou non, ont rapidement réalisé le potentiel qu'abritaient de nombreuses îles, grâce à leurs différents profils atypiques.

Les îles volcaniques comme la Réunion, la Corse, la Martinique, les Açores ou encore Jeju attirent les amateurs de trail grâce à leurs profils montagneux qui offrent des ascensions vertigineuses et des vues à couper le souffle sur le littoral. Les compétitions de trail ayant lieu sur ces îles séduisent généralement les traileurs en quête de technicité et de dépaysement comme cela nous a été affirmé dans notre questionnaire: *«Votre pratique du trail»*. Le Grand Raid de la Réunion est l'ultra-trail qui séduit le plus les coureurs interrogés, environ 30% désignent ce trail comme leur course de rêve pour les raisons cités au dessus, ainsi que pour le mythe qui entoure cette épreuve.
Les îles comme la Sicile, Belle île-en-mer, Féroé, Elbe ou Corfou sont considérées comme des fragments continentaux, ce qui signifie qu'elles possèdent un relief très varié, semblable à ce qui peut être observé sur les continents. Les participants aux trails sur ces îles sont généralement à la recherche d'une découverte culturelle et patrimoniale propre à l'endroit.
Les îles calcaires comme Malte ou Majorque sont des reliefs sédimentaires façonnées par l'érosion des falaises calcaires. Les traileurs qui s'aventurent sur dans ces reliefs profitent des vues impressionnantes et de la technicité du terrain sans pour autant souffrir des changements microclimatiques que l'on retrouve sur les îles volcaniques.
Les îles sableuses possédant un relief minime comme l'île d'Oléron ou l'île de Ré séduisent par leur nature sauvage. L'absence de dénivelé est compensée par l'alternance des sols et la difficulté de déplacement sur certaines surfaces.

V.4.3 La conscience écologique sur le terrain

En prenant en considération tous ces différents profils topologiques, il devient clair qu'il est compliqué d'assigner aux îles un profil type, cependant en dehors de leur géographie, les îles sont tout de même liées par la vulnérabilité plus ou moins importante de leurs biodiversités spécifiques.

Face à cette fragilité, les organisateurs de trail se doivent d'adopter des mesures particulière en ce qui concerne la construction du parcours, en effet, Marianne, l'une des organisatrice de l'ultra-trail de l'île d'Oléron nous informe que *«Le tracé est choisi en lien avec les services littoraux de la communauté de communes et à la fois avec le département. On a choisi ce tracé pour qu'il ait le moins d'impact possible sur le territoire, notamment au niveau des espaces dunaires, sensibles.»*

En tant qu'autre mesure, la limitation du nombre de dossard est un sujet qui est revenu plusieurs fois lors de nos entretiens, notamment avec Sylvaine Cussot, traileuse qui vit sur l'île de la Réunion et qui a participé à de nombreux ultra-trail sur son île mais aussi sur des îles comme en Corse ou à Oléron, elle nous dit: *«Je pense que c'est aux organisateurs de se limiter dans le nombre de dossard. Je crois qu'à Oléron encore l'année dernière ils ont rempli en quelques heures. Donc ils pourraient se dire on va mettre 1000 dossard en plus, parce que dans tous les cas les 1000 dossards on va les vendre mais je pense qu'il faut rester raisonnable.»*

Les organisateurs doivent aussi adopter un discours approprié pour bien faire comprendre les enjeux qui s'appliquent à leurs îles en particulier et inciter à une bonne conduite des traileurs et de leurs accompagnateurs sur les chemins, mais aussi dans les lieux de potentielles rencontres avec la faune et la flore sauvage.

La prise de conscience écologique des organisateurs de trails ou plus largement d'ultra-trail s'est traduite de nombreuses façons, l'une d'entre elles étant la création du concept de l'EcoTrail.

Cette approche du trail se veut *«innovante et responsable»* selon leurs dires et permet aux citadins et aux habitants des zones périurbaines de se challenger en toute sécurité sur des parcours de trails adaptés à tous. Le but des créateurs est de conserver l'esprit d'aventure sans forcément s'éloigner des villes.

Le côté éco responsable de ces événements, qui depuis 2008 se sont répandus dans le monde entier, revient souvent dans leurs présentations. Plusieurs de ces

mesures éco responsables font même parties de la charte d'engagement que les trails voulant adhérer à la marque doivent signer et respecter.

Même si l'ultra-trail de l'île d'Oléron coche de nombreuses cases qui pourraient lui permettre d'adhérer à ce concept, il présente tout de même des manquements, notamment en ce qui concerne l'accessibilité. En effet, un des point phare de l'expérience EcoTrail est que le point de départ de la course soit accessible en transports en communs, ce qui n'est malheureusement pas le cas pour l'ultra-trail de l'île d'Oléron car l'île n'est pas desservie par le train et l'accès en bus reste limité et demande une logistique importante. De plus, les Ecotrails doivent se dérouler près d'une ville afin de toucher les participants urbains en priorité.

Tous ces points permettent de comprendre pourquoi l'Utoléron ne peut pas prétendre à cette labellisation. Cependant, il n'en reste pas moins un événement engagé à son échelle et développe son propre modèle éco responsable à l'image des contraintes de son territoire.



Illustration 7 : Coureurs de l'ultra-trail de l'île d'Oléron sur un sentier dunaire du littoral (Xavier Waerzeggers, 2026, réseaux sociaux-instagram)

Par cette photo nous pouvons avoir un aperçu d'un différents paysages que les coureurs ont la chance de parcourir durant la course.

Dans les milieux fragiles, comme les îles, l'éco responsabilité est une évidence pour les habitants mais aussi pour les visiteurs.

La taille réduite du territoire et son exposition constante aux éléments extérieurs rendent impossible à ignorer la moindre dégradation.

Dans des îles comme Oléron, la conscience écologique est en quelque sorte contrainte car la menace est impossible à ignorer. En effet, l'île est soumise aux aléas naturels tel que les tempêtes, qui grignotent le trait de côte en fragilisant les

dunes et en inondant l'intérieur de l'île ou encore à la menace des feux de forêts, qui pèse de plus en plus sur les forêts domaniales durant la période estivale.
Une fois sensibilisés, les résidents ainsi que les participants sont unis par leur attachement au lieu et à son environnement. Les coureurs recherchent une expérience authentique et proche de la nature. Quand nous interrogeons des traileurs pour comprendre ce qui les motive à pratiquer une discipline comme le trail, *«être dans la nature»* est la motivation principale, avant même *«le bien être physique».*

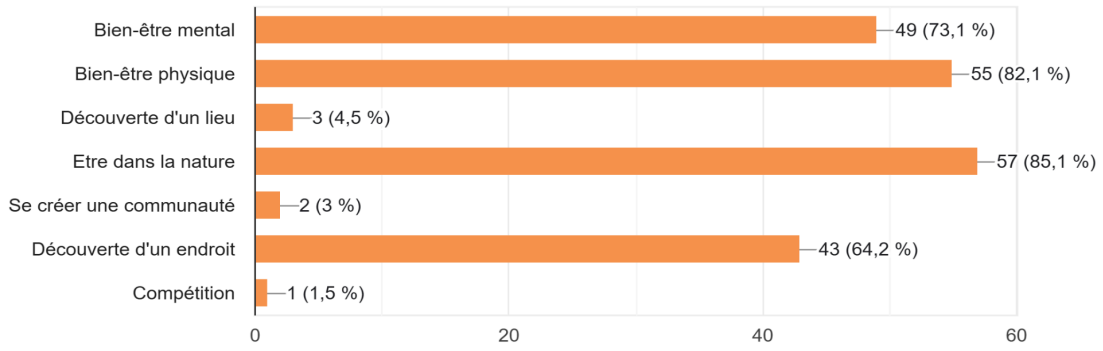


Figure 17 : Les motivations qui poussent les traileurs à pratiquer cette discipline

Même si cette question concernait leur pratique au quotidien, cela démontre leur état d'esprit vis à vis de la pratique et il n'est pas impossible de penser que cette mentalité s'applique aussi pour les compétitions de trails auxquels ils participent.

V.4.4 Le trail qui participe à la transition écologique de l'île

Le poids de cette conscience écologique est accentué par les réglementations qui encadrent les milieux fragiles. Sur l'île d'Oléron, les marais qui abritent une faune et une flore très sensible aux variations ainsi qu'au piétinement et à l'érosion, sont concernés par une réglementation stricte. La gestion des marais est menée par le conservatoire du littoral qui s'appuie sur la communauté de commune de l'île. Certaines zones, comme le marais de La Baudissière, sont placées sous arrêtés préfectoraux de protection de biotope. Ces APPB ont pour but de préserver les zones humides à fort enjeux et de protéger les espèces qu'elles abritent.

De vastes portions du territoire sont soumises à diverses protections réglementaires et classées comme zones d'intérêt biologique.

A l'échelle plus large du Pertuis d'Antioche et du Pertuis de Maumusson, la zone Natura 2000 Pertuis Charentais englobe une bonne partie du littoral du département de la Charente-Maritime et impose une réglementation forte qui se traduit par des évaluation d'incidences lors de l'organisation d'événements dans les zones, ainsi qu'un encadrement des pratiques et des usages du territoire.

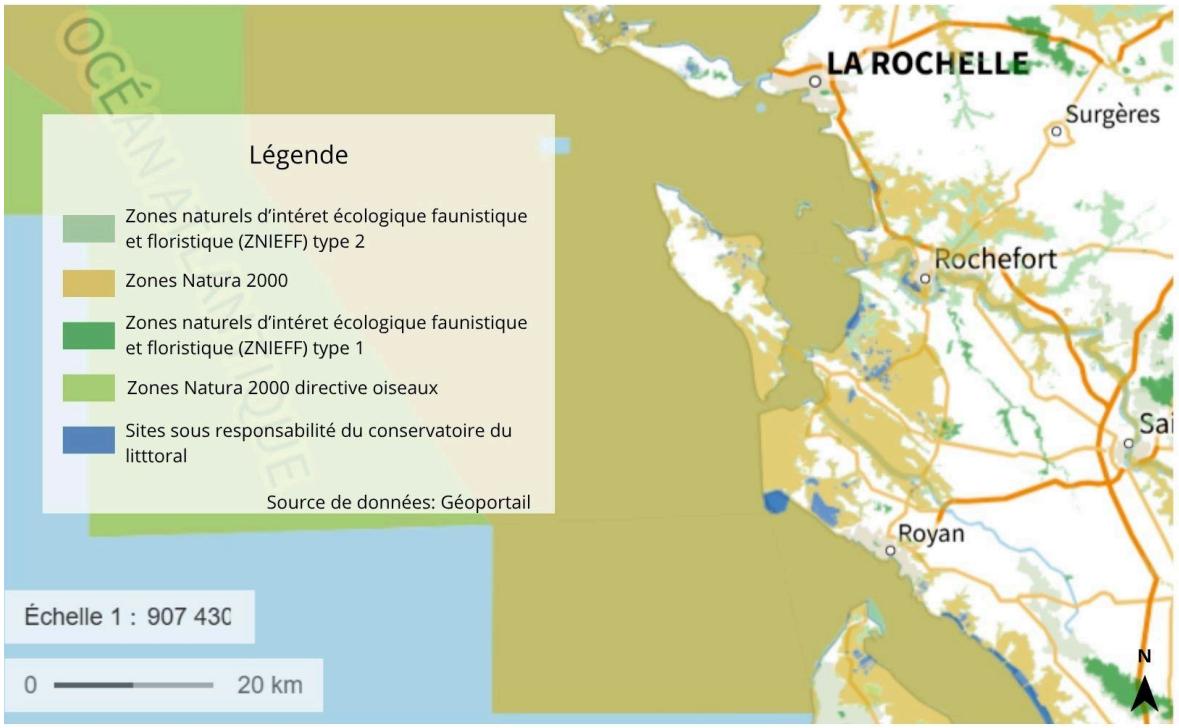


Figure 18 : Titre: Cartographie des zonages de protection environnementale sur le littoral de la Charente-Maritime (réalisation par Johanne Canova)

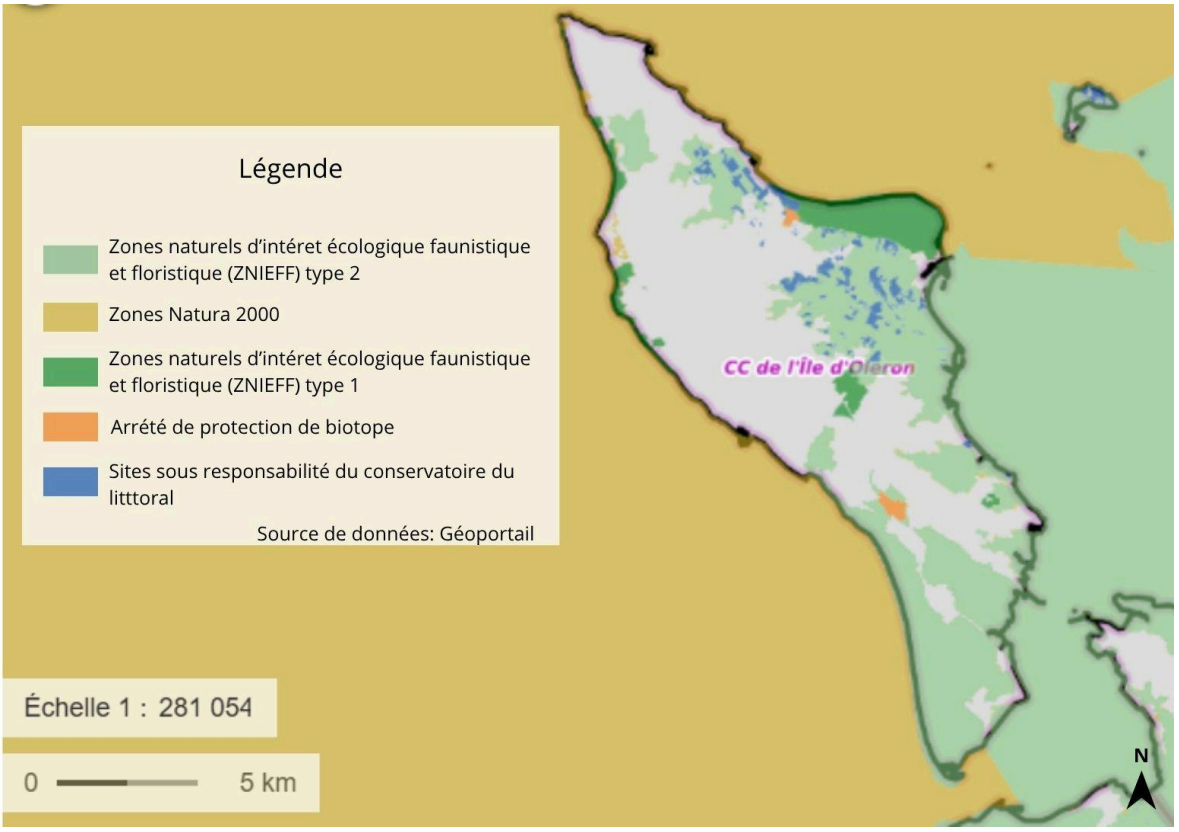


Figure 19 : Titre: Cartographie des zonages de protection environnementale sur le territoire de l'Île d'Oléron (réalisation Johanne Canova)

Dans ces zones fragiles, les trails doivent être élaborés avec les acteurs locaux qui occupent le territoire à l'année afin d'éviter de perdre la dimension sociale de l'événement mais aussi d'assurer sa pérennité sur les plans écologique, économique et social. Comme précisé par Marianne pour l'organisation de l'ultra-trail de l'île d'Oléron, *«On fonctionne en commissions, donc en fin de compte il y a un comité de pilotage qui regroupe 3 organismes».* L'implication de différentes parties dans l'organisation permet d'avoir 3 points de vue différents. Le rôle de chacun est très clair: *«L'office de tourisme va rester sur la commission village et communication puisque c'est sur celles-ci que l'on a des compétences retenues et qu'on peut apporter une réelle plus-value. OISO (office intercommunal des sports Oléronnais) est dans toutes les commissions essentiellement parce que c'est l'association qui porte l'événement. Et la communauté de commune nous soutient sur la commission communication et apporte un soutien en termes de compétence puisqu'elle met des agents à disposition et un soutien financier.»* L'implication des gestionnaires locaux

au sein des COPIL, comme c'est le cas pour l'île d'Oléron, permet de maintenir un lien fort entre tous les organisateurs et œuvrer à la pérennité de la course.

Comme souligné par l'office du tourisme, la création de cet ultra-trail correspond au type de développement territorial souhaité par l'ADEME et la Communauté de communes de l'île. En signant le contrat d'objectifs territoriaux *«Agenda21»*, les deux entités prolongent les engagements environnementaux pris en 2010 qui ont pour but de concilier la préservation des écosystèmes fragiles et les dynamiques sociologiques et économiques de l'île.
Tous ces projets ont pour but d'accélérer la transition écologique sur l'île d'Oléron et de proposer une destination de sport de nature exemplaire.

VI. Conclusion

Notre mémoire a pour objectif de répondre à la problématique suivante : L'ultra-trail est-il un vecteur de développement touristique durable sur les plans: économique, écologique et sociologique dans les territoires insulaires ? Avec comme terrain d'étude l'île d'Oléron.
Grâce à nos lectures et aux données recueillies dans nos questionnaires et lors de nos entretiens, nous avons pu comprendre comment un événement sportif pouvait être ou non un vecteur de développement touristique sur un territoire insulaire.

VI.1 Résumé des résultats obtenus

Les différents arguments des réponses avancés tout au long de notre mémoire nous ont permis de répondre à nos hypothèses.
Nos lectures, que ce soit pour la construction de l'état de l'art ou de l'enrichissement de notre argumentaire, nous ont permis de former notre problématique et toutes les hypothèses qui en découlent. Elles ont contribué à l'enrichissement de notre raisonnement et la compréhension du sujet que nous allions développer.
Grâce à nos différentes hypothèses, nous avons pu aborder notre problématique sous ses différents angles, ces derniers étant l'écologie, l'économie et le social.
Nos questionnaires ainsi que nos entretiens ont aussi contribué à répondre pleinement à nos hypothèses tout en nous permettant de mettre en perspective notre vision. Ainsi, ils nous ont donné la possibilité de recueillir des informations primordiales concernant les traileurs afin de mieux comprendre certains mécanismes, notamment sociaux ou encore économiques. Les entretiens quant à eux, nous ont permis d'obtenir des retours d'expérience d'amateurs ainsi que d'une traileuse confirmée mais aussi d'organisateurs d'ultra-trail qui ont évoqué différents volets d'un tel événement.

Nous avons essayé de répondre au mieux à notre problématique à nos différentes hypothèses.

Ainsi pour la 1ère, *(«Les évènements sportifs de type ultra trail permettent de lutter contre le problème de saisonnalité.»)*, les réponses au questionnaire *«Bilan de la deuxième édition»* nous ont permis de dresser un tableau représentatif de tout ce qui entoure la seule participation à l'ultra-trail de l'île d'Oléron pour les participants. Sur cette île en particulier, nous avons relevé que le format ultra-trail de part sa configuration permet aux coureurs de plus profitez du territoire avant et après la course, que ce soit en se rendant dans des restaurants, en pratiquant d'autres activités sportives ou tout simplement en explorant l'île. Au vu des données, les gens consomment comme s'ils étaient en vacances et permettent de mettre en route l'économie locale après l'hiver. Ce que nous avons observé dans le questionnaire nous est confirmé par les entretiens avec Marianne Ribière et le camping Ostrea, qui nous affirment que la saison touristique est étendue grâce à l'ultra-trail.

La deuxième hypothèse *(«Les ultra-trails donnent une nouvelle image sportive et durable aux destinations insulaires»)* par nos investigations a été pleinement démontrée : l'ultra-trail renouvelle l'image d'un territoire insulaire. En effet, le sport est un outil essentiel dans le renouvellement de l'image d'un territoire et encore plus d'une île. Étant un territoire isolé de par sa géographie, et l'ultra-trail un sport de nature permettant la découverte de paysages, ces 2 phénomènes permettent donc d'établir une nouvelle image. Comme dit précédemment, cette discipline se déroulant en nature, les pratiquants possèdent donc un attrait pour celle-ci notamment pour sa conservation, nos recherches nous ont permis de confirmer que ce sport peut véhiculer une image durable du territoire. Par ailleurs, nous avons aussi pu constater que ces courses engendrent aussi des problèmes notamment écologiques.

Notre troisième hypothèse *(«L'insularité est à la fois un atout et une contrainte qui peut limiter le développement des ultra-trails»)* a été complètement validée. Dans un premier temps, le fait que l'ultra-trail se déroule sur une île est un atout majeur ici pour l'île d'Oléron. En tant qu'île avec une forte croissance économique durant la saison estivale, il était nécessaire de créer un événement qui permettrait de dynamiser le territoire en dehors de cette période. De ce fait, l'ultra-trail de l'île

d’Oléron a été un atout puisqu’il valorise, rend le territoire attractif et permet de renouveler les touristes. Cependant, être un territoire insulaire peut s’avérer plus difficile notamment concernant l’accessibilité, le coût pour les participants et la logistique nécessaire.

Avec notre quatrième hypothèse *(«La conscience écologique est plus accentuée pour les ultra-trails se déroulant dans des milieux vulnérables comme les îles et cela doit être pris en compte par les organisateurs»)*, nous avons essayé de démontrer que parce qu’elles entrent dans la catégorie des territoires fragiles, les îles et leurs biodiversités doivent être protégées au quotidien par des institutions comme les parcs nationaux et régionaux mais aussi par des réseaux comme natura 2000. C’est le cas sur l’île d’Oléron qui voit des parties de son territoire soumises à des réglementations strictes afin de le protéger au mieux. L’organisation d’événements sportifs dans ces conditions impose la mise en place de mesures spécifiques par les organisateurs qui doivent exercer une vigilance accrue sur le comportement des coureurs. Nous avons tiré les informations nécessaires afin de répondre à cette hypothèse dans les 2 questionnaires. De plus, nos différents entretiens, qu’ils soient avec des coureurs ou des organisateurs, nous ont démontré que toutes les personnes impliquées dans l’ultra-trail de l’île d’Oléron possèdent une conscience écologique importante et comprennent les enjeux qui pèsent sur les îles en général.

VI.2 Limites de l’étude

Tout d’abord, notre mémoire, comme toute étude, a rencontré des limites méthodologiques. En effet, notre sujet ainsi que notre terrain d’étude ont évolué au cours des 2 ans de construction de ce mémoire. Au début de l’étude, nous nous sommes documentées sur l’ultra-trail dans les territoires insulaires et nous avons déjà rencontré des difficultés puisqu’il existe énormément d'écrits sur deux ultra-trails en particulier celui de la Réunion et sur l’ultra-trail du Mont-Blanc. Dans le but d'établir une étude sur un autre territoire peu connu nous nous sommes penché sur des territoires insulaires proches de l’hexagone. C’est à ce moment-là que nous avions réalisé que cela risquait d’être compliqué au vu du faible nombre d'articles

scientifiques publiés. En effet, nous avons débuté avec 2 terrains d'étude, l'île d'Oléron et la Corse, 2 îles très touristiques qui nous semblait intéressant de comparer au vue de leurs proximité avec l'hexagone. Cependant, lors de notre recherche théorique nous avons trouvé peu d'articles concernant l'ultra-trail de la Corse et le questionnaire que nous avions publié, intitulé *«l'ultra-trail dans les milieux insulaires : l'île d'Oléron et la Corse»* n'a pas obtenu le nombre des réponses escomptées malgré la forte sollicitation dont nous avons fait preuve auprès des clubs de trail, d'athlétisme et des groupes sur les réseaux sociaux. En plus de cela, aucune d'entre nous n'avait la possibilité de se rendre en Corse afin de réaliser une étude sur le terrain, nous avons donc décidé après concertation avec Madame Pickel-Chevalier de nous concentrer uniquement sur l'île d'Oléron. En nous concentrant sur l'ultra-trail de l'île d'Oléron nous avons eu davantage de données afin de répondre à notre problématique. Néanmoins l'ultra-trail de l'île d'Oléron étant une course récente, l'obtention de réponses via le questionnaire que nous avons diffusé par nos propres moyens s'est révélée compliquée. Cependant, l'une d'entre nous ayant effectué son stage auprès d'une des structures organisatrices, nous avons tout de même pu obtenir des résultats intéressants grâce à leur appui. Concernant les entretiens, nous avons sollicité plusieurs entreprises de l'île d'Oléron dans différents secteurs d'activités afin d'obtenir des témoignages, malheureusement nos demandes sont restées sans réponse.

Le bilan que nous avons dressé grâce à notre étude théorique et nos différentes études qualitatives et quantitatives reste représentatif des dynamiques présentes sur l'île d'Oléron. Si cette absence de données n'affecte pas la véracité des résultats que nous avons pu récolter auprès des participants, des organisateurs et de certains locaux, elle invite à poursuivre une recherche complémentaire dans le futur.

VI.3 Ouverture

Les événements sportifs sont en pleine expansion, de nouvelles compétitions fleurissent chaque année un peu partout dans le monde et proposent des innovations toujours plus impressionnantes.

Dans le but de faire perdurer ces événements sportifs il est impératif de prendre en compte un facteur essentiel qui se fait ressentir de plus en plus dans notre quotidien, le changement climatique. Le dérèglement climatique a des conséquences désastreuses sur l'environnement tel que l'érosion, la montée des eaux ou encore la hausse des températures. Ces menaces qui sont de plus en plus importantes impactent déjà l'élaboration de nombreux événements sportifs.

Les ultra-trails se pratiquant, comme nous avons pu le voir, dans des endroits reculés en pleine nature, est une discipline qui est impactée directement par ce phénomène.

Les territoires insulaires, en plus de posséder une biodiversité fragile, sont souvent très impactées par les différentes modifications liées au changement climatique. En effet, ces territoires sont particulièrement impactés par la montée des eaux qui réduit leur surface et menace l'intégrité des terres. Dans le cas d'Oléron, l'île subit pleinement les violentes tempêtes qui s'abattent sur la côte atlantique. Au fil des années, celles-ci ainsi que les marées aux coefficients importants ont affaibli les côtes de l'île et l'érosion est une menace importante dans le nord et sur la côte ouest de l'île.

Ainsi, on peut se demander si les événements sportifs de type ultra-trail pourront perdurer tels quels sur cette terre déjà fragilisée, ou s'ils devront s'adapter encore différemment face aux nouveaux enjeux qui leur sont présentés.

La prise en compte de l'environnement n'est plus une nouveauté dans l'organisation d'événements sportifs en pleine nature, mais les efforts faits par les organisateurs, les participants et les territoires les accueillant devront peut-être redoubler dans les années à venir afin de permettre à leur événement de perdurer.

Ces efforts vont passer par un investissement financier plus important dans les mécanismes de conservation de l'environnement, par une organisation des courses repensée, une communication adaptée et une définition de limites claires.

Même si la conscience écologique est acquise pour la plupart des personnes impliquées dans les événements sportifs en pleine nature, la *«course au toujours plus»*, notamment en course à pied reste un facteur qui pourrait freiner l'application de limites comme le nombre de participants. Ce facteur devra être mis au centre des réflexions afin de permettre aux événements de continuer à exister.

VII. Bibliographie

- M. Aubouin (2020) : «Les jeux du Pacifique, entre disciplines académiques et sports traditionnels», l'association du corps préfectoral et des Hauts Fonctionnaires du Ministère de l'Intérieur, Administration n°268, p.42-43.

- G. Barreau (2006) :«La gestion du risque environnemental dans l'organisation des grands événements sportifs». Cahier de l'INSEP, Vol.37, p.351-364.

- N.Bascomb (2004) :« The Perfect Mile». CollinsWillow, p.375.

- O.Bessy (2002) : «Le Grand Raid de la Réunion. A chacun son extrême et un emblème pour tous», Océan Editions, page 351.

- O.Bessy, Br.Lapeyronie (2009) : «Culture des loisirs et diffusion sociale du sport. L'exemple des marathoniens», Science et Motricité, n° 68, p.83-95.

- O. Bessy (2016) : «Innovations événementielles et structuration des destinations touristiques. Pour une hybridation des approches : l'exemple de l'Ultra-Trail du Mont-Blanc», OpenEdition Journals, *Troisième révolution touristique* p.98-100.

  https://journals.openedition.org/tourisme/1277

- O.Bessy, M.Pousse, (2023) : «Le grand raid de la Réunion une folle diagonale», Orphie. page 397.

- D. Béruard, (2024) : «Les manifestations sportives ont elles un impact environnemental sur le milieu montagnard : Exemple du Trail. Quelles sont les bonnes pratiques pour les minimiser ?» [Mémoire de recherche professionnel. Université Grenoble Alpes]

- J. Blondel (2004): «Spécificité et fragilité des écosystèmes insulaires, quelles leçons pour préserver leur avenir?». Assises de la recherche française dans le Pacifique, p.77.
https://horizon.documentation.ird.fr/exl-doc/pleins_textes/divers14-03/010051919bis.pdf#page=80

- H.Borenstein, J.Krieger (2023): « Putting Logos on the World's Best Running Feet: The Emergence of Apparel Sponsors in Ethiopian and Kenyan Athletics ». *The International Journal of the History of Sport*, Vol. 41, nº 1, p.6-26.
https://www.researchgate.net/publication/374938423_Putting_Logos_on_the_World's_Best_Running_Feet_The_Emergence_of_Apparel_Sponsors_in_Ethiopian_and_Kenyan_Athletics/citations

- P.Bouchet, J-C Gay (1998) : «Les hauts de la réunion conquis par les loisirs», Mappemonde, p.31-37.
https://www.persee.fr/doc/mappe_0764-3470_1998_num_51_3_1404

- W. J. Bowerman, W.E. Harris (1967): «Jogging». New York, Grosset & Dunlap, p.131.

- G. Buron (2020) : «Le trail : d'une pratique sportive auto-organisée à un outil de développement local», Bionnay, p.65- 74.

https://univ-pau.hal.science/hal-02549613/document

- S. Cernaianu, C. Sobry (2015) : «Evolution and impact on the environment of trail running sporting events-the case of France and Romania». Mountain Research and Development, Vol. 45, No. 2 , p.81 - 90.
https://urls.fr/NtV55K

-

- D. Chionne (2019): «Contributions géographiques à la définition d'une culture du risque en milieu littoral : le cas des résidents de l'île d'Oléron (Charente-Maritime, France)». Norois, Risque, littoral, paysage, port, géohistoire, Vol. 250, p 27 à 48
https://journals.openedition.org/norois/7343

- C. Delbes, et C. Perrin-Malterre (2024): «Le trail et ses événements : un management durable ? » Résumé de la prise de parole au 3ème Congrès de la société savante de management du sport à l'université de Bourgogne, décembre 2024, p.42-43.
https://patrickbayeux.com/wp-content/uploads/2024/12/2412-synth-3eme-congresS2MS.pdf

- D. Dragovich, S. Bajpai (2022) «Managing Tourism and Environment—Trail Erosion, Thresholds of Potential Concern and Limits of Acceptable Change». Sustainability, Vol. 14
https://www.mdpi.com/2071-1050/14/7/4291

- E. N. Gardiner, (2003): «Athletics in the Ancient World». Oxford, Clarendon Press, p.349.

- J.C. Gay (2017): « Le tourisme dans les îles tropicales». Les espaces du tourisme et des loisirs, Armand Colin
https://shs.hal.science/halshs-03583673v1/document

- K. M. Gaynor, et al (2018): «The influence of human disturbance on wildlife nocturnality » . Science, Vol. 360, Issue 6394, p.1232-1235.
https://www.science.org/doi/10.1126/science.aar7121

- S. Gombaud (2007): «Iles, insularité et îléité Le relativisme dans l'étude des espaces archipélagiques». [Thèse de doctorat de L'université de la Réunion]

https://theses.hal.science/tel-00462505/file/2007lare0019-gombaud.pdf

- A. Haberman (2019): «We're All Professionals Now: Frank Shorter, Deregulation, and the Battle to End 'Shamateurism,' in the 1970s». The international journal of the history of sports, Vol.36, p.1414-1432.

- P. Haye (2006) «A Phenomenology of Islands»: Island Studies Journal, Vol 1, p.19-42
https://www.researchgate.net/publication/26486348_A_Phenomenology_of_Islands

- C-E.Houllier-Guibert (2019) : «L'attractivité comme objectif stratégique des collectivités locales», Armand Colin,p.153-175 https://shs.cairn.info/revue-d-economie-regionale-et-urbaine-2019-1-page-153?lang=fr

- L. Lemoine, P. Pereira (2019): «Trail Running as a Contributor to Regional Economic Development: The Case of Festival des Templiers». UK : Cambridge Scholars Publishing, p. 27-44

https://asau.ru/files/pdf/2162759.pdf#page=38

- G. Lukoseviciute, et al (2022) «The economic impact of recreational trails: a systematic literature review». Journal of ecotourism, Vol.21, n°4, pages 366-
https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14724049.2022.2030745

- F. Madoré, S. Loret (2021): «Pour une géographie des courses à pied en France» . Cybergeo : Revue européenne de géographie, pp 6-7

https://journals.openedition.org/cybergeo/36688

- V. Massardier, H. Vazquez (2019): « Les stratégies d'organisation des courses « hors stade » : Un enjeu clé pour le développement du running». (Note d'analyse numéro 17; p.1-17). Ministère des sports.
https://www.sports.gouv.fr/sites/default/files/2023-01/note-d-analyse-n-17-les-strat-gies-d-organisation-des-courses-hors-stade-un-enjeu-cl-pour-le-d-veloppement-du-running-3292.pdf

- C. Perrin-Malterre (2018) : «Les sports de nature : une ressource touristique ? L'exemple du trail dans les pré-Alpes» → Congrès International pluridisciplinaire, CERCE anthropologie du sport
https://www.researchgate.net/publication/326489548_Les_sports_de_nature_une_ressource_touristique_L%27exemple_du_trail_dans_les_pre-Alpes

- F. Péron (2005) : «Fonctions sociales et dimensions subjectives des espaces insulaires (à partir de l'exemple des îles du Ponant)», Armand Colin, p. 422-436
https://www.persee.fr/doc/geo_0003-4010_2005_num_114_644_21255

- M.Plard, A. Martineau (2021) : «Le trail-running à l'épreuve des sciences, une revue de littérature interdisciplinaire. Panorama des sciences humaines, sociales et médicales», Hal Open Sciences
https://hal.science/hal-03196251

- Ryszard Stempień. J , Mielczarek. R , Tokarski. J (2021) : «New perspectives in social studies on recreational running: The case of Poland ». Sciendo, Vol. 93, p.24–37.
https://www.researchgate.net/publication/354917198_New_perspectives_in_social_studies_on_recreational_running_The_case_of_Poland

- K.Smith, T. Kraaij (2020): «Research note: Trail runners as agents of alien plant introduction into protected areas ». Journal of Outdoor Recreation and Tourism, Vol 31
https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2213078020300396

- A. R. Taylor, R. L. Knight (2003): «Wildlife responses to recreation and associated visitor perceptions». *Ecological Applications*, Vol. 13, n° 4, p. 951-
https://esajournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1890/1051-0761(2003)13%5B951:WRTRAA%5D2.0.CO;2

- J. Tuppen, M. Langenbach (2021): «Les territoires touristiques et sportifs en transition». Géocarrefour, Vol 95/2
https://journals.openedition.org/geocarrefour/16562

Sites internet utilisés :

- Site de l'ONF :
https://www.onf.fr/vivre-la-foret/foret-domaniale-pres-de-chez-moi/%2B/19c4::foret-domaniale-de-ile-oleron.html

- Site de la communauté de communes de l'île d'Oléron
https://www.cdc-oleron.com/

- Cartes.gouv anciennement Géoportail
https://cartes.gouv.fr/explorer-les-cartes/

- INSEE : «L'essentiel sur le tourisme », 2026
https://www.insee.fr/fr/statistiques/7653005

- INSEE : «Comparateur de territoires - Intercommunalité-Métropole de l'île d'Oléron», 2026
https://www.insee.fr/fr/statistiques/1405599?geo=EPCI-241700624

- Préfet de la Charente-Maritime : «Accélération de la transition écologique sur l'île d'Oléron l'état et la CDC signent un contrat d'objectifs territorial», 2025
https://www.charente-maritime.gouv.fr/Actualites/Espace-Presse/Communiques-de-presse/Archives/COMMUNIQUES-DE-PRESSE-2025/Novembre-2025/ACCELERATION-DE-LA-TRANSITION-ECOLOGIQUE-SUR-L-ILE-D-OLERON

- Guide des manifestations sportives Natura2000.
https://www.natura2000.fr/sites/default/files/references_bibliographiques/02_guide_complet_manifestations_sportives.pdf

IX. Les Tables

IX.1 Tables des figures

Figure 1 : Graphique du genre des personnes interrogées dans le questionnaire *«Bilan de la 2eme édition»* (en %) - page 40
Figure 2 : Graphique du genre des personnes interrogées pour «Votre pratique du trail» (en %) - page 41
Figure 3 : Tranche d'âge par catégorie des répondants au questionnaire «Votre pratique du trail» (en %) - page 41
Figure 4 : Les accompagnateurs des participants à l'ultra-trail de l'île d'Oléron en 2025 - page 49
Figure 5 : Nombre de jours passées sur l'île le week-end de la course en 2025
(en %) - page 50
Figure 6 : Dépenses estimées des coureurs pendant leur séjour - page 52
Figure 7 : Types de logements privilégiés par les coureurs et leurs accompagnateurs lors de l'événement - page 52
Figure 8 : Pourcentage de coureurs choisissant leur lieu de vacances en fonction d'un trail (en %) - page 54
Figure 9 : Activitées pratiquées sur l'île en dehors de la course - page 55
Figure 10 : La pratique d'autres sports durant le séjour (en %) - page 61
Figure 11 : Les motivations pour participer à un trail sur une île (en %) - page 64
Figure 12 : L'attirance des participants à faire un trail sur une île (en %) - page 70
Figure 13 : La participation à un trail sur un territoire insulaire (en %) - page 72
Figure 14 : Les raisons de leur participation ou pas à un ultra-trail sur une île
(en %) - page 72
Figure 15 : La provenance géographique des coureurs en 2024 (en %) - page 74
Figure 16 : L'aspect écologique est-il prit en compte sur les événements de trail - page 78
Figure 17 : Les motivations qui poussent les traileurs à pratiquer cette discipline - page 83
Figure 18 : Cartographie des zonages de protection environnementale sur le littoral de la Charente-Maritime - page 84
Figure 19 : Cartographie des zonages de protection environnementale sur le territoire de l'Île d'Oléron - page 85

IX.2 Tables des tableaux

Tableau 1 : Récapitulatif des entretiens menés - pages 42 - 43

Tableau 3 : Récapitulatif de la fréquentation des lignes de bus 154 et 155 (voir annexe)

IX.3 Tables des illustrations

Illustration 1 : Oyat, plante aux racine fixantes - page 36
Illustration 2 : Panneau d’information de la LPO - page 37
Illustration 3 : Zone de restauration du village de l’ultra-trail de l’île d’Oléron -page 51
Illustration 4 : Point de ravitaillement de l’ultra-trail de l’île d’Oléron - page 53
Illustration 5 : Le littoral oléronais, un espace partagé entre trail et sports de glisse - page 60
Illustration 6 : Bénévoles au point de ravitaillement - page 69
Illustration 7 : Coureurs de l’ultra-trail de l’île d'Oléron sur un sentier dunaire du littoral - page 82

X. Annexes

X- ANNEXE

A. Questionnaire quantitatif

1. Profils

Questions Générales

1- Veuillez préciser votre genre ? (choix unique)

- Femme
- Homme
- Je ne souhaite pas le préciser.

2- Quel âge avez-vous ? (choix unique)

- Moins de 20 ans
- 20-23 (Espoirs)
- 24-33 (Séniors)
- 34-38 (Master 0)
- 39-43 (Master 1)
- 44-48 (Master 2)
- 49-53 (Master 3)
- 54-58 (Master 4)
- 59-63 (Master 5)
- 64-68 (Master 5)
- 69 et plus

3- Quelle profession exercez-vous ? (choix unique)

- Agriculteurs/agricultrices exploitant(e)s
- Artisan(e)s
- Commerçant(e)s
- Chef(fe) d'entreprise
- Cadres et professions intellectuelles supérieurs
- Professions intermédiaires
- Employé(e)s
- Ouvrier(e)s

- Étudiant(e)s
- Sans activités professionnelles
- Retraité(e)s
- Autre

2. Votre pratique

4- Depuis combien de temps pratiquez-vous le trail ? (choix unique)

- Moins d'un an
- Entre 1 an et 3 ans
- Entre 3 et 5 ans
- Entre 5 et 10 ans
- Depuis plus de 10 ans.

5-Comment pratiquez-vous le trail ? (choix unique)

- Individuellement
- En famille
- Entre ami(e)s
- En club
- Autre

6-Comment avez-vous découvert ce sport ? (choix unique)

- Par un proche
- Par un club
- Par la pratique d'un autre sport
- Grâce aux réseaux sociaux
- Autre

7-Avez-vous rejoint un groupe de trail ? (choix unique)

- Oui
- Non

8-Si oui, avec quelle application ?

- Groupe facebook
- Groupe instagram

- Groupe strava
- Autre

3. Moyen de transport

9- Quel moyen de transport avez-vous utilisé pour vous rendre sur le lieu de l'événement ? (choix multiples)

- Voiture
- Avion
- Mobilité douce
- Autopartage
- Covoiturage
- Bateau
- Autre

10-Les courses auxquelles vous avez participé vous ont-elles paru accessibles (transports)? (choix unique)

- Oui
- Non
- Pas d'avis

11- Si non, expliquez-nous pourquoi ? (précisez)

4. Motivation

12- Quelles sont vos motivations pour la pratique du trail ? (choix multiple)

- Bien-être mental
- Bien-être physique
- Découverte d'un lieu
- Être dans la nature
- Se créer une communauté
- Autre

13- A combien de trails avez-vous participé ? (choix unique)

- 1
- 2-5
- 5-9
- Plus de 10

14- Quelle est la plus grande distance que vous ayez parcourue en course ? (choix unique)

- 0-10 km
- 10-30 km
- 30-50 km
- 50-70 km
- 70-100 km
- Plus de 100 km

15- Quels sont vos objectifs pour vos prochaines courses ? (choix unique)

- Trail 10-30 km
- Trail 30-60 km
- Trail 60-80 km
- Plus de 80 kms

16- Sur quel(s) territoire(s) avez-vous participé à des courses ? (choix multiple)

- Dans l'hexagone
- DROM-COM (Départements et territoires d'Outre-Mer)
- Hors France
- Autre

17-Avez-vous participé à un trail sur un territoire insulaire (sur une île) ? (choix unique)

- Oui
- Non
- Pas d'avis

18- Si non, expliquez-nous pourquoi ? (précisez)

5. **Territoires insulaires (sur les îles)**

19-Qu'est ce qui vous a motivé pour participer à un trail sur un territoire insulaire ? (choix multiple)

- La réputation du trail
- La proximité avec votre lieu de vie
- Le profil de la course
- L'opportunité de faire partie d'une communauté
- Le côté insulaire
- Autre

20- Sur une échelle de 1à 5 à combien mesurez vous votre attirance pour les trails sur les territoires insulaires ?
Mettre le nombre d'étoiles en fonction du niveau d'attirance pour les trails insulaires.

6. **Choix du lieu**

21- Avez-vous déjà choisi votre lieu de vacances en fonction d'une course ? (choix unique)

- Oui
- Non

22- Durant votre séjour, pensez-vous pratiquez d'autres activités sur le lieu de l'événement ? (choix unique)

- Oui
- Non
- Je ne sais pas encore

23- Si oui, expliquez-nous lesquelles ? (précisez)

7. **Votre course de rêve**

24- Quelle est votre course de rêve ? (question ouverte)

25- Pour quelles raisons ? (question ouverte)

26- Quelle est votre prochaine course ? (choix unique)

- Trail dans l'hexagone
- Trail sur un île
- Trail à l'étranger
- Ultra-trail (plus de 80 km)

8. Expérience éco-responsable

27- Le changement climatique a-t-il un impact sur votre pratique du trail (choix de la destination…)? (choix unique)

- Oui
- Non

28- Pensez-vous que l'aspect écologique a été pris en compte par les organisateurs lors de vos différentes courses ?

- Oui
- Non

29- Comment l'éco-responsabilité s'est-elle traduite lors des événements auxquels vous avez participé ? (question ouverte)

9. Merci beaucoup pour votre aide

-N'hésitez pas à nous laisser vos commentaires sur votre pratique du trail

B) Entretien

1-Entretien avec Marianne Ribière

Chargé de développement touristique sur le tourisme sportif et durable pour l'office de tourisme pour l'île d'Oléron et le Bassin de Marennes.

Johanne et Laura:

Bonjour Marianne, nous avons préparé des questions puisque c'est un entretien semi-directif donc tu peux répondre comme tu le souhaites. La première question, est ce que tu peux te présenter en quelques mots ?

Marianne Ribière:
Je suis Marianne Ribière, j'ai 30 ans et je travaille en tant que Chargé de développement touristique sur le tourisme sportif et durable pour l'office de tourisme pour l'île d'Oléron et le Bassin de Marennes.

Johanne et Laura:
Ensuite, quel a été ton rôle dans l'organisation de l'évènement ?

Marianne Ribière:
Mon rôle a évolué dans l'organisation de l'événement puisque c'est un événement qui part d'un nouveau schéma de développement touristique qui est entré en vigueur en 2023, qui comporte un axe événementiel, notamment sportif pour la partie île d'Oléron.

Johanne et Laura:
Cela va avec la charte qualité de l'Office ?

Marianne Ribière:
Alors oui c'est lié mais le schéma de développement touristique, c'est quelque chose qui est travaillé au niveau de la communauté de commune avec les différents acteurs du territoire. En fait, c'est les différentes orientations politiques du tourisme sur Oléron et du Bassins de Marennes. Donc notre schéma se découpe en 3 axes, 1 axe vraiment spécifique à l'île d'Oléron, 1 axe spécifique au bassin de Marennes et 1 axe qui regroupe les 2 parties du territoire. Donc cet axe événementiel se retrouve à la fois sur l'île d'Oléron et à la fois sur le Bassin de Marennes mais sur l'île d'Oléron spécifique sur le sport et sur le Bassin de Marennes on est plus sur de l'événementiel gastronomique.

Johanne et Laura:
Donc le projet d'ultra-trail sur l'île d'Oléron est partie de là.

Marianne Ribière:

Oui tout à fait, donc à la base on était sur un projet de marathon mais qui s'est transformé en projet ultra-trail puisque ça correspond mieux aux valeurs du territoire après que ce schéma touristique est été ôté, la communauté de commune a regroupé autour d'elle l'office de tourisme et des acteurs du milieu sportif pour trouver comment mettre en place un événement sur le territoire. C'est de là qu'est partie l'idée de relancer un office intercommunal des sports Oléronnais (OISO), pour pouvoir porter un événement d'ampleur, puisque l'on avait pas d'association qui avait les moyens de porter cet événement donc il a fallu en créer une. Donc le rôle de l'office a commencé là puisque l'on a travaillé avec des acteurs du sport pour relancer l'Office intercommunal des Sports Oléronnais (OISO). Ensuite on a travaillé sur toute la mise en place de la 1 ère édition depuis la partie sportive jusqu'à la communication, y compris dans des domaines qui ne relève pas de notre compétence. Mais on avait un tel besoin de soutien pour la mise en place que l'on était sur tous les domaines. Et aussi pour la structuration de l'organisation d'évènement, au sein même du comité de pilotage. Ca c'était pour la 1ere édition, après ça a évolué, comme l'événement maintenant est en place on est amené à se désengager sur un certain nombre de sujets sur lesquels on était jusque là en soutien, avec lesquels on n'a pas vocation à rester.

Johanne et Laura:

Maintenant tout le monde a trouvé un peu sa place.

Marianne Ribière:

C'est ça.

Johanne et Laura:

D'accord je comprends. Ensuite je voudrais savoir quel rôle possède chaque organisation ? Par exemple, nous ça va être essentiellement la communication.

Marianne Ribière: Alors on fonctionne en commission, donc enfin de compte il y a un comité de pilotage qui regroupe 3 organismes : l'OISO, la communauté de commune et l'office de tourisme. Au sein de ce comité de pilotage, on a différentes

commissions par sujets. La commission sportive, commission, bénévoles, commission communication, commission village, commission sécurité…. L'office de tourisme va rester sur la commission village et communication puisque c'est sur celles-ci que l'on a des compétences retenues et qu'on peut apporter une réelle plus-value. OISO est dans toutes les commissions essentiellement parce que c'est l'association qui porte l'événement. Et la communauté de commune nous soutient sur la commission communication et apporte un soutien en termes de compétence puisqu'elle met des agents à disposition et un soutien financier.

Johanne et Laura:
D'accord, en ce qui concerne le budget, je voudrais savoir combien de budget a été alloué pour l'évènement ?

Marianne Ribière:
Comme on est sur la deuxième édition, on a pas encore eu le budget finalisé de cette deuxième édition. Je n'ai que le budget de la première, on est sur un événement qui a tourné autour de 100 000 euros sur la première édition. Et la deuxième ça sera sûrement un peu plus mais pas le même type d'investissement, puisque la première édition il y a eu un gros investissement sur la partie matériel qui ne sera pas nécessairement présente sur la seconde.

Johanne et Laura:
Quel est le budget que vous avez réservé aux ambassadeurs ?

Marianne Ribière: Sur la partie communication, on est autour de 7 000€ de budget tout compris et pour les influenceurs, sachant qu'on négocie les tarifs de leur venue, on négocie les partenariats avec les hébergeurs pour qu'ils soient hébergés gratuitement sur le territoire, on tourne autour de 2 000 €.

Johanne et Laura:
C'est ce qui me semblait. Est-ce que le prix du dossard est rentable par rapport à l'investissement pour l'événement ?

Marianne Ribière:

Oui, sur la première édition, on a pas de grosse marge mais sur la seconde édition on attend le budget finalisé, mais normalement, ça devrait être plus.

Johanne et Laura:
Maintenant, on va passer sur la partie logistique, j'ai plusieurs questions, la première, comment le tracé a été choisi ?

Marianne Ribière:
Alors, le tracé a été choisi à la fois en lien avec les services littoraux de la communauté de communes et à la fois en lien avec le département. On a choisi ce tracé pour qu'il ait le moins d'impact possible sur le territoire, notamment au niveau des espaces dunaires, sensibles. C'est pour cela que ça a été travaillé avec les services concernés de la communauté de commune, à la fois parce qu'on a pas trop eu le choix notamment concernant le sens du parcours puisque l'on coupe une route départementale qui traverse l'île d'oléron, qui est la seule route qui traverse l'île d'Oléron du nord au sud. Donc il fallait passer cette route d'où l'idée de la faire traverser dès 5h30 pour ne plus gêner la circulation des voitures.

Johanne et Laura:
Est ce que le tracé a été pensé pour valoriser toutes les communes ?

Marianne Ribière:
Oui, il y a une histoire de valorisation des communes. L'objectif était aussi de passer dans les 8 communes de l'île d'Oléron c'est aussi pour ça qu'on fait un ultra et non un marathon car sinon c'était trop compliqué de satisfaire toutes les communes. Nous on a aussi un intérêt touristique sur ce tracé on l'a fait pour la faire passer par les principaux monuments de l'île d'Oléron : le phare de Chassiron, le fort boyard est visible depuis le tracé. Il passe par tous les paysages qui est possible de voir sur l'île. Donc effectivement ce tracé à un intérêt touristique. Mais il fallait quand même qu'il soit travaillé pour avoir le moindre impact sur le territoire.

Johanne et Laura:
Je sais que pour préparer ce trail, vous êtes allé voir d'autres trails sur le continent, dans quel but ?

Marianne Ribière:

Oui, on a échangé avec d'autres organisateurs de trails essentiellement après la première édition. Avant la première édition on avait juste rencontré l'organisateur de la Volvic Volcanic eXperience (VVX) qui est un trail en Auvergne essentiellement car son trail représente un vrai intérêt touristique. Il est pensé sur plusieurs jours avec plus qu'une course, avec de nombreuses animations autour pour faire venir les familles et penser avec toute une réflexion écologique. Donc c'est ça qui nous a intéressé, après l'avantage qu'on avait quand même c'est qu'on est nous même coureurs donc on se déplace sur d'autres évènements et au sein du comité de pilotage, outre la communauté de commune, OISO et l'office de tourisme, on retrouve des organisateurs de courses et tout ceux qui organise des courses sur l'île d'Oléron sont présent.

Johanne et Laura:

Par vos observations, est ce que la logistique de l'événement est différente car c'est une île ? Est ce qu'il y a une vraie différence dans l'organisation par rapport à la venue des coureurs ?

Marianne Ribière:

Oui, à la venue des coureurs il y a forcément des différences, par exemple sur la Volvic Volcanic Experience ils ont réussi à mettre en place un partenariat avec la SNCF, sachant que l'on a pas de gare à proximité, la gare la plus proche est à plus d'une heure. On pourrait y réfléchir pour une prochaine édition mais pour l'instant ça n'a pas été le cas. Ensuite la logistique, on là plus réfléchis sur les relais, car il fallait qu'on ait des points de relais qui puissent stocker une quantité de voiture monstrueuse, sachant qu'on a choisi de ne pas mettre en place des systèmes de navettes pour ramener les coureurs. Mais cela n'a pas été réfléchi vis à vis des autres trails, ça a été pensé par rapport au territoire d'implantation de l'événement.

Johanne et Laura:

Est ce que des moyens ont été mis en place pour que l'ultra trail soit accessible au plus grand nombre, comme du covoiturage ?

Marianne Ribière:

Alors covoiturage oui. On est un site de covoiturage qui s'appelle "together", un site accessible gratuitement pour tous les organisateurs d'événements, mais cela ne marche pas du tout. Honnêtement tous les ans on a 2-3 personnes qui essayent de covoiturer mais ça ne fonctionne pas. Par contre là où on voit que ça fonctionne c'est lorsque des campings ou hébergeurs incitent les personnes qui viennent chez eux à covoiturer pour se rendre sur l'événement.

Johanne et Laura:

Depuis les campings jusqu'au lieu de départ ?

Marianne Ribière:

Oui tout à fait. Sinon sur la mobilité, lors de la 1ère édition, on avait mis en place des partenariats avec des loueurs de vélo pour encourager la mobilité douce.

Johanne et Laura:

Est ce qu'il y a eu des changements notables entre la 1ère et 2ème édition sur l'organisation ?

Marianne Ribière:

Oui, il y a des changements au sein de l'organisation, déjà au niveau de notre répartition des rôles, des changements sur l'organisation du village, on a étoffé notre village. Des changements sur la constitution du réseau de partenaires on a augmenté nos partenariats financiers, on a retravaillé les partenariats avec les hébergeurs, mais cette année on a choisi de ne pas mettre de partenariat avec les activités de loisirs considérant que ça n'avait pas trop marché lors de la 1ère édition. Cela représente beaucoup d'énergie dépensée pour peu d'intérêt. On a retravaillé sur le tracer. En fait, on a tout retravaillé, soit sur des grosses modifications ou sur des points anecdotiques. Sur notre méthode de diffusion des informations de coureurs, cette année on s'est occupé d'un logiciel de mailing, pour se simplifier la tâche, c'est vraiment très important.

Johanne et Laura:

Parce que l'année d'avant vous aviez envoyé mail par mail ?

Marianne Ribière:

Si, l'année d'avant nous n'étions pas équipé, il faut quand même dire que la 1ère édition a été mise en place en moins 1 ans, on a commencé à travaillé dessus en juillet et on a fait l'événement en avril. Donc on a fait tout au mieux un peu dans l'urgence mais au mieux ! Mais le logiciel de mailing n'était pas à ce moment là pas prioritaire.

Johanne et Laura:

Des innovations sont-elles prévues pour les prochaines éditions ?

Marianne Ribière:

Non pas encore, on verra ça à la réunion bilan, il y aura des nouveautés.

Johanne et Laura:

Est ce que vous envisagiez que des labels rejoignent l'événement ?

Marianne Ribière:

On ne sera pas décisionnaire de ça à l'office de tourisme, je pense que ce n'est pas pour tout de suite parce que les labels, cela représente des contraintes pour les organisateurs. Je ne suis pas sûr que l'association qui porte l'événement soit prêt à s'engager là dessus. Et en plus sur les labels de la FFA (Fédération Française d'Athlétisme), au niveau du trail il y a un certain pourcentage de route à respecter et nous on doit être vraiment à la limite de ce pourcentage. Je crois que ça doit être 18% et c'est à peu près ce que l'on a.

Johanne et Laura:

Même trail runner fondation ou l'écologie ?

Marianne Ribière:

La je ne sais pas trop mais c'est vrai que ça fait partie des choses que l'on a moins retravaillé durant cette édition, peut être sur une prochaine.

Johanne et Laura:

Maintenant, on va passer à la partie acteur locaux, est ce que dans l'ensemble vous êtes satisfait de l'implication des acteurs locaux ? Par exemple pour les bénévoles, les partenariats avec des hôtels, les campings.

Marianne Ribière:

Alors les bénévoles oui, très satisfait on voit qu'il y a une vraie émulation au niveau du trail sur l'île, on a plus de 300 bénévoles avec une petite réserve pour les désistements. Il y a un gros taux de retour des bénévoles sur notre 2ème édition. Après pour les partenariats, la 1ère édition avait eu énormément de partenariat avec les hébergements ce qui fait qu'il n'avaient pas été pleins. Cette année on en a eu moins et par contre ils ont été remplis. Il y a un vrai intérêt pour les acteurs pour être présent sur le village et sur les partenariats fournir des lots sur les podiums. Oui on est assez satisfait de l'orientation que prend ce trail.

Johanne et Laura:

Est ce que c'est un événement qui a fédéré l'île ?

Marianne Ribière:

Oui on peut dire que globalement c'est un événement fédérateur.

Johanne et Laura:

Concernant les médias, selon toi la couverture médiatique a-t-elle été suffisante ?

Marianne Ribière:

Moi je pense qu'elle n'est pas mal mais que l'on peut faire mieux. Je pense que l'on est bien dans la presse locale. Dès que l'on touche au local on sait faire. Je pense qu'elle est bien aussi parce que l'on a de bon ambassadeurs à chaque fois, des ambassadeurs qui eux mêmes sont capables de nous amener d'autres ambassadeurs sur des éditions suivantes, donc c'est super. Maintenant je pense que sur la presse spécialisée, pour l'instant on a pas été très bon, on a pas de fichier constitué, on a pris des encarts sur la 1ère édition on a pas renouvelé sur la 2nd. Les articles qui paraissent sur la presse spécialisée on le fait de manière opportuniste. Il faut que le journaliste nous approche et puis à ce moment-là on répond. Et je pense que la dessus on pourrait faire mieux.

Johanne et Laura:

Quel est l'objectif de collaborer avec des personnes connues ? Est ce que c'est pour rendre le trail légitime?

Marianne Ribière:

Il y a plusieurs objectifs pour nous en terme de visibilité. Lors de la 1ère édition, l'objectif c'était de remplir l'ultra trail, finalement cela c'est fait assez vite. On a aussi des objectifs en termes de diffusion de valeur et d'image de l'île. On cherche des ambassadeurs qui sont capables de représenter le côté un peu nature, famille, dynamique. Tout ce que représentaient par exemple Sissi Cussot et Claude Dartois. Nos ambassadeurs ont cherché aussi, à avoir des ambassadeurs capables de faire des performances sportives, des ambassadeurs qui puissent un peu dynamiser la tête de course.

Johanne et Laura:

Quand est il de l'impact écologique ?

Marianne Ribière:

De ce que l'on a déjà mesuré notamment sur le tracer car c'est ça que l'on a beaucoup regardé notamment sur la 1ère édition, c'était plutôt bien. On était un peu prudent avec la communauté de commune, sur l'impact qu'aurait le passage des coureurs sur le tracé et finalement après avoir fait un avant et après l'édition. La communauté de commune s'est rendu compte qu'il n'y avait pas eu trop d'impact sur le tracer. Maintenant on a encore des choses à retravailler notamment sur la gestion des déchets, ce qui est un peu compliqué sur une île, la gestion des déchets n'est pas évidente, mais on y travaille toujours avec les services de la CDC (Communauté de Communes). Ensuite on a des choses à retravailler bien sûr l'impact du transport, chez nous c'est la grosse problématique. Et puis la provenance de certains lots pour les coureurs, notamment sur les tee-shirts on pourrait faire mieux après la difficulté sur notre trail pour l'instant tous les lots sont fournis par nos partenaires on en choisit pas nécessairement la provenance quand ça vient d'un partenaire équipementier. On choisit plus la provenance quand ça vient d'un fournisseur d'huître là on s'est que ça vient d'à côté.

Johanne et Laura:
Oui, c'est sûr que c'est plus facile. Est ce que pour toi, l'ultra trail remplit son rôle de lanceur de saison ?

Marianne Ribière:
Oui, il remplit son rôle de lanceur de saison. C'est l'événement dynamique qui fédère l'île au moment où tous les commerces ouvrent.

Johanne et Laura:
Cela n'est pas fausser avec le fait que tous les campings ouvrent aussi ?

Marianne Ribière:
A la base, les campings n'ouvraient pas ce week-end la. C'est-à-dire que la 1ère édition quand on a fixé la date de l'ultra trail on l'a mis 1 semaine avant l'ouverture normale des campings. Il y en a qui ont choisi d'ouvrir exprès et cette année cela a aussi été le cas des hébergements qui ont aussi d'ouvrir exprès pour l'ultra. L'année prochaine cela tombe le week-end de pâques donc je suis moins sûr que ce soit le cas. Mais en tout cas sur les précédentes éditions cela a joué son rôle.

Johanne et Laura:
Est ce que le statut d'île ne freine pas le développement touristique durable ?

Marianne Ribière:
Non on a des acteurs qui sont très engagés sur le durable au travers de différents réseaux que ce soit sur nautisme, les prestataires de restauration on a différent label. On voit qu'ils sont investis, ils se forment, les campings sont aussi extrêmement investis sur le durable. Donc pas du tout, en tout cas pas dans ce sens là, en tout cas on a des difficultés que d'autres territoires ont peut être moins mais eux ont des difficultés que l'on a peut être pas sur notre île.

Johanne et Laura:
L'objectif dans l'avenir est de rendre cet événement mythique ?

Marianne Ribière:

Mythique je ne suis pas sûr, parce que l'on sera toujours limité en termes de capacité de coureurs. On ne rivalisera jamais avec les courses comme la Saintélyon, UTMB ou la Volvic. Le but c'est que la course soit connue au niveau national, je pense que ça commence déjà à être bien le cas.

Johanne et Laura:
Et dans le monde du trail aussi ?

Marianne Ribière:
Dans le monde du trail, que les gens aient envie de venir courir autour d'une île même si c'est plat parce que l'on a d'autre difficultés, que ça attire à la fois des néo runneurs sur l'ultra et des coureurs expérimentés qui voudraient se faire plaisir sur un autre type de territoires.

Johanne et Laura:
Le fait qu'ils viennent en famille.

Marianne Ribière:
C'est le but, c'est pour cela que l'on fait un événement sur 3 jours, cela fait aussi partie du durable, le but c'est que comme chez nous ils viennent en voiture, ils restent sur place plus longtemps, cela permet de légitimer un peu tout ça. D'engendrer de la consommation sur le territoire, de leurs permettre d'expérimenter autres choses que la course, le but c'est qu'ils ne viennent pas uniquement pour courir mais aussi pour découvrir le territoire. C'est pour cela que l'on met en place le vendredi le retrait des dossards avec déjà un village d'animations, le samedi la course avec un village d'animation et des activités qui ouvre à Domino par exemple ou ailleurs, et le dimanche des visites guidées pour leurs permettre de connaître le territoire et ne pas repartir en ayant juste couru et en se disant voilà j'ai fait ma course mais je ne connais rien de l'île."

Johanne et Laura:
Très bien, merci pour le temps que tu m'as accordé pour cet entretien. Tu as répondu à toutes mes questions.

2-Entretien avec Emrick herbaut

Directeur adjoint de l'office de tourisme de l'île d'Oléron et du Bassin de Marennes

Johanne et Laura:
Bonjour Emrick, nous avons préparé des questions puisque c'est un entretien semi-directif donc tu peux répondre comme tu le souhaites. La première question, est ce que tu peux te présenter en quelques mots ?

Emerick Herbaut :
Emrick Herbaut, je suis directeur adjoint de l'office de tourisme de l'île d'Oléron et du bassin de Marennes.

Johanne et Laura:
Est ce que tu es originaire de l'île d'Oléron ?

Emerick Herbaut :
Non je ne suis pas originaire de l'île d'Oléron mais de Charente maritime.

Johanne et Laura:
Maintenant on va passer aux questions qui concernent le trail. Depuis combien de temps pratiques- tu le trail ? et comment tu as découvert la pratique ?

Emerick Herbaut :
Le trail je dirais depuis 2 ans, et par la course à pied traditionnelle puis par des courses trail locales en Charente maritime, du trail roulant, course nature mais pas du trail montagne.

Johanne et Laura:

Oui de toute façon à l'île d'Oléron il n'y a pas de montagne. Avec ta participation à l'ultra-trail de l'île d'Oléron, avais-tu un objectif avec la participation à l'ultra de l'île d'Oléron, un RP (record personnel), je ne sais pas si tu avais déjà couru un 50 km ?

Emerick Herbaut :
Non déjà, voilà c'était mon premier 50 kilomètres donc l'idée était déjà de le finir et puis j'avais en tête de rester à 5 minutes du kilomètre c'était l'idée. J'avais fait le 25 la première année et du coup là j'avais envie de passer le step au-dessus et du coup l'année prochaine 100.

Johanne et Laura:
Combien d'entraînements par semaine ?

Emerick Herbaut :
Ça dépend de ce que j'ai à préparer, là pour Oléron en particulier, c'était 4 séances de course par semaine minimum plus une séance de renfo.

Johanne et Laura:
En club?

Emerick Herbaut :
En club c'est-à-dire des séances encadrées par le coach de mon club, mais après des séances que je faisais soit seul ou soit avec le club en partie sur les sorties longues le dimanche. Mais comme c'est beaucoup d'entraînement en forêt et pas en piste.

Johanne et Laura:
Ce n'est pas un club d'athlétisme sur piste ?

Emerick Herbaut :
C'est un club d'athlétisme dans lequel il y a une section trail, là on a des programmes sur-mesure et on va s'entraîner soit en groupe quand on est plusieurs à avoir le même objectif ou alors tout seul en forêt.

Johanne et Laura:
Donc ça c'est le club d'athlétisme de ?

Emerick Herbaut :
Marennes presqu'île d'Arvert, l'ANPA.

Johanne et Laura:
Ok, est ce que tu était satisfait de ta course ?

Emerick Herbaut :
Oui même si au départ j'avais un peu les jambes lourdes parce que j'étais sur l'organisation de l'ultra-trail justement la veille. J'avais pas mal piétiné et j'avoue que j'avais un peu les jambes lourdes. Donc à retenir pour l'année prochaine. Mais sinon, je suis très contente, le chrono c'est ce que je voulais faire, bonnes sensations, et puis toutes les conditions étaient réunies notamment le matin parce qu'il faisait encore frais. C'était très agréable.

Johanne et Laura:
Les premiers 50 étaient plus sympa que les suivants.

Emerick Herbaut :
Oui c'est ça moi, j'ai arrêté avant qu'il fasse trop chaud.

Johanne et Laura:
Est ce que tu trouves que l'ultra-trail de l'île d'Oléron se démarque des autres par rapport au fait que ça soit sur une île ?

Emerick Herbaut :
Oui, en soit il se démarque des autres déjà parce que des ultra en dehors de la montagne il y en a pas beaucoup, je ne sais pas si c'est pas le seul… Non il y a l'ultra de Pon aussi, mais il y en a que deux en Charente-Maritime, je pense et les deux sont récents d'ailleurs. Et puis le côté insulaire on le retrouve sur le trail de Belle-île-en-mer mais à ma connaissance faire le tour d'une île en trail comme ça, je

voila j'en ai pas d'autre. Donc en effet, c'est une expérience hyper singulière hyper particulière.

Johanne et Laura:
Et ça c'est vu le faite que ce soit le tour d'une île aussi.

Emerick Herbaut :
Ca c'est vu le fait que ce soit le tour d'une île, en plus la chance que l'on a c'est que le tour de l'île fasse 100 bornes donc ça permet de se dire, tiens je vais me tester sur une distance qui est hyper mythique ou de couper avec 50 ou 25 qui est plus accessible. Mais en tout cas, non, le contexte s'y prête parfaitement. Et du coup oui c'est vraiment, ça se démarque vraiment des autres courses.

Johanne et Laura:
Est ce que tu as apprécié le parcours ?

Emerick Herbaut :
Oui oui, parce que c'est très diversifié, on passe par tous les points de l'île que je connais bien, donc pas trop de surprise mais voilà. Après il y a quand même pas mal de bitume moi j'ai fait les 50 premières bornes mais il parait que les 25 derniers sont un peu chiant une fois passée Boyardville.

Johanne et Laura:
La route des huîtres ?

Emerick Herbaut :
Voilà c'est ça, le parcours est plaisant mais il est très sableux à la fois, il est très sableux, à la fois il y a un peu de bitume et à la fois il est très roulant. C'est ça qui fait sa difficulté.

Johanne et Laura:
Oui, en fait tu cours tout le temps.

Emerick Herbaut :

Tu cours tout le temps et que tu n'as pas de répit, donc les muscles prennent cher.

Johanne et Laura:
J'imagine ! Après au niveau environnemental, est ce que tu as trouvé que des choses avait été mis en place ? Est ce qu'il y avait assez de poubelle, sur les ravitos par exemple ?

Emerick Herbaut :
Sur les ravitos je ne m'en suis pas trop aperçu.

Johanne et Laura:
Tu ne t'es pas arrêté ?

Emerick Herbaut :
Si je me suis arrêté au 2 en plus, après c'est vraiment une gestion des bénévoles, donc on ne voit pas trop.

Johanne et Laura:
En plus j'imagine qu'à la fin tu n'as pas vu s'il y en avait beaucoup ?

Emerick Herbaut :
Après sur le village, c'était pas l'idéal… En fait de manière générale je n'ai pas remarqué grand chose vis à vis de tout ce qui est mis en place ou autre.

Johanne et Laura:
Même au niveau du parcours, dans les dunes où les gens pouvaient sortir du parcours ou des choses comme ça ?

Emerick Herbaut :
Non non, dans les dunes il y a vraiment un passage qui peut poser question qui est celui des sables vigniers. Mais c'est vraiment pareil, un sentier qui est très marqué et qui est aussi sur le chemin d'Oléron. Donc voilà il n'y a pas de questions là dessus. Évidemment faire passer plus de 2 500 coureurs sur un sentier ça a de l'impact, ça

reste une course quelque chose qui a de l'impact, le zéro effet n'existe pas mais tout ça à l'air bien canalisé bien cadré. Donc je n'ai pas vu de difficultés particulières, pas au niveau déchets rien de spécial.

Johanne et Laura:
Même sur le parcours ?

Emerick Herbaut :
Même sur le parcours, non, au niveau écologique pas de particularité.

Johanne et Laura:
Est-ce que des personnes t'on accompagné, si oui, ont-elles apprécié le village ?

Emerick Herbaut :
Oui, globalement tout le monde a apprécié en même temps il faisait très beau, on avait envie de se poser, de boire un verre et de manger. Disons que je n'étais pas avec des enfants ou des familles qui auraient pu vraiment avoir besoin de s'occuper ou autre. Donc c'était plutôt de venir au village et se poser, manger, boire qui est le plus important. Donc oui ça a été apprécié.

Johanne et Laura:
Est-ce-que l'organisation t'a semblé satisfaisante au vue du nombre de coureurs, est-ce-que au début par exemple, il n'y a pas eu trop de bouchons ?

Emerick Herbaut :
Il y a deux, trois quoique, je me rappelle oui, quand il fallait se positionner sur le départ avec une ligne de départ qui était très proche de la sortie de la citadelle. Là c'était un peu le bazarre, parce que certains commencé à se positionner, d'autres marcher, c'était boucher enfin voila.
Johanne et Laura:
Il y avait encore des gens qui arrivaient par la montée.
Emerick Herbaut :
En plus voilà, c'était un peu le bazarre, la ligne enfin l'arche était trop proche. La ligne de départ trop proche de la sortie. Pareil, le matin quand les organisateurs

parlaient au micro, on entendait alors strictement rien, 0 ! Donc dommage parce qu'il y a ce côté, quand on part, quand on est au départ d'un trail on a envie d'être mis dans le bain. Là on entendait rien, la musique pas ouf du tout. Donc ça manquait d'un petit plus à ce niveau là et après sur l'orga il y a aussi l'accès des difficultés par rapport à l'accès de certains relais. Donc là disons qu'il n'y ait pas de navettes qui emmènent les coureurs sur les lieux de relais et créent des bouchons, on ne pouvait pas circuler, faire demi-tour, faire de manœuvre, ça complique les choses. La Gautrelle notamment, il y a eu pas mal de soucis. Moi j'avais notamment mon coach qui devait venir faire des photos de tout ce qui participait du club. Donc 25 et 50 il n'a pas eu de soucis, par contre à La Gautrelle il a dû faire demi-tour, il est parti ailleurs.

Johanne et Laura:
Ok, donc il y a toujours ce problème là !

Emerick Herbaut :
Oui, du point de vue de l'intérieur, je sais que ça ne sait pas passer comme cela aurait dû se passer. Il y a eu des gens qui se sont mal garés du coup il y avait personne pour contrôler en fait ce qu'il se passait sur place. Donc c'est parti dans tous les sens. Donc voila la c'est un point d'attention pour l'année prochaine.

Johanne et Laura:
Maintenant on va passer au sujet de l'accessibilité. Le matin du coup, vu que tu venais du continent, il n'y avait pas trop de problème.

Emerick Herbaut :
Ah non, c'était hyper fluide, ben 4h30-5h du matin, franchement.

- Ben il y avait tout ce qui venait pour le trail.

Emerick Herbaut :
Ouai, mais il y en a déjà beaucoup qui sont sur l'île. Ce n'est pas une quantité de personnes notamment qui provoquerait des bouchons à 5 heures du matin, en fait. Comme là, en ce moment par exemple au mois d'août tous les gens qui veulent aller à la plage c'est plus que les gens courent sur l'ultra-trail.

Johanne et Laura:
Il n'y avait pas de risque de retard.

Emerick Herbaut :
Non, non vraiment pas et après à la citadelle, il y a tout ce qu'il faut au niveau parking, parce que certe il y a des missions coureurs mais ceux qui sont sur la ligne de départ, ils ne sont pas 2 600 parce qu'il y a tous les relais par la suite qui ne viennent pas se garer dès 5h30 du matin. Donc là pas de soucis !

Johanne et Laura:
D'accord, donc là ça sera une question un peu plus spécifique, est ce que tu penses que l'insularité est un frein pour le développement de cet événement en termes de participants ?

Emerick Herbaut :
Non, je ne pense pas parce que déjà on est hors saison. Je veux dire, ce qui pourrait limiter ce côté là par l'insularité ça serait sa taille si on était sur une petite île, type île d'Aix ou autre. Là ce n'est pas le cas, île d'Oléron c'est très grand, il y a 22 000 habitants à l'année, une capacité d'hébergement qui est énorme. En fait, les seules choses qui peuvent nous limiter sont certains lieux sur lesquels l'organisation s'appuie notamment la citadelle où on a vu qu'à 2600 déjà c'est conséquent. Si on reste sur ce format là, ce n'est pas forcément possible de beaucoup plus développer. En revanche, moi pour faire des trails ailleurs, on voit très bien comment ça peut se passer notamment à la montagne, ça se fait sur deux ou trois jours avec des départs différés, avec une organisation qui est complètement différente. Donc on pourrait très bien faire le 100 bornes le samedi, faire les relais le dimanche et faire 2 500, 2 500 les deux jours. Tout ça c'est des choses possibles mais qui demanderait une autre organisation. Mais ce n'est pas l'insularité en soit, l'île est quand même assez vaste.

Johanne et Laura:
Oui et puis elle peut accueillir en hors saison ce nombre de personnes.

Emerick Herbaut :

Oui en été on dit qu'on est en plein mois d'août à 250 000 - 300 000 habitants. Donc avec nos 2 600 participants même s'ils ont des accompagnateurs on arrivera même pas à 100 000 personnes. Donc il n'y a pas de sujet là-dessus.

Johanne et Laura:

D'accord, est ce que tu penses qu'il existe un type de traileur qui privilégie les trails en milieux insulaires ? Ou est-ce que tu as déjà entendu des gens qui veulent juste faire les îles parce que c'est mythique ?

Emerick Herbaut :

Pas forcément les îles, mais en tout cas qui cherchent peut être des trails longs et qui ne sont pas forcément en montagne avec une difficulté autre, des paysages différents aussi. Je pense à l'ultra-marin. On m'a beaucoup dit qu'il y a des coureurs qui venaient sur l'ultra-trail de l'île d'Oléron pour préparer l'ultra-marin qui est de 170 km qui fait le tour du Golfe du Morbihan. Tous ces trails là en Bretagne, un petit peu plus vallonnés mais pas tant que ça finalement, notamment pour l'ultra-marin. Donc c'est plutôt des traileurs qui vont chercher l'expérience, vont chercher d'autres paysages et pas le défis hyper physique avec du dénivelé. C'est un autre défi, c'est un défi d'endurance de résistance, c'est un défi mental, mais ce n'est pas le défi montagne qui est autre chose en intensité.

Johanne et Laura:

Oui oui c'est sûr, après c'est compliqué aussi, le sable, c'est technique.

Emerick Herbaut :

Oui, c'est sûr c'est loin d'être un trail facile, mais c'est tellement différent d'un ultra-trail montagne que ce n'est pas forcément les mêmes profils coureurs.

Johanne et Laura:

Oui, en fait c'est bien pour un premier trail peut-être ?

Emerick Herbaut :

Ou des profils marathoniens qui veulent tester des grosses distances. Je connais vraiment pas mal de traileurs montagnards qui ne sont pas trop attiré par cette course là parce que ce n'est pas le même sport.

Johanne et Laura:
C'est une bonne expérience, si tu as des choses à ajouter.

Emerick Herbaut :
En tant que coureur, peut être un peu plus tout ce qui est produit locaux, le côté un peu ambiance sur le village au niveau de l'arrivée de la course des trucs comme ça. C'est des petits détails mais l'événement est jeune, il n'y a que deux éditions et les gens commencent à encourager un petit peu et ça serait chouette qu'à terme il y ait une vraie ambiance de fou autour de ça. Moi j'étais aller au départ de La Diagonal des fous notamment et j'ai vu que là-bas c'était culturel. Donc je pense qu'il y a une bonne perception des habitants de l'événement et ça se traduit aussi par la participation bénévoles, un jour peut-être on verra les gens sortirent de chez eux pour aller encourager, ouvrir des huîtres le bord des routes, voilà apporter un côté plus festif mais sans que l'on soit forcément à la manette tu vois. Que ce soit vraiment spontanée, ça serait chouette !

Johanne et Laura:
Merci pour le temps que tu m'as accordé pour cet entretien. Merci beaucoup.

Emerick Herbaut :
Merci pour cette interview incroyable !"

3-Entretien Sylvaine Cussot

Traileuse professionnelle française

Johanne et Laura:

Bonjour, merci d'avoir accepté notre entretien. Juste avant de commencer on voudrait savoir si vous acceptez que l'on vous enregistre ? Notre entretien durera environ 45 min - 1h Nous sommes ravis de pouvoir échanger avec vous, puisque l'on vous suit depuis un moment dans le domaine du trail. Tout d'abord on se présente, et puis ensuite si cela vous convient nous commencerons par : plan
Est ce que vous pouvez vous présenter ? Noms, prénom, âge

Sylvaine Cussot :

Je m'appelle Sylvaine Cussot, je vis à la Réunion je travaille pour une entreprise toulousaine qui s'appelle IRun qui fait de la vente en ligne d'articles de running, trail, fitness; on a aujourd'hui beaucoup de boutique donc on fait aussi de la vente direct en magasin. Je vis en partie de mon sport parce que je pratique du trail running à haut niveau depuis maintenant 13 ans, j'en fais pas totalement mon métier parce qu'aujourd'hui c'est un sport où il n'y a pas beaucoup d'argent. Donc on est un peu tous obligés de trouver d'autres activités à côté, donc j'ai la chance d'être salarié dans une entreprise qui me sponsorise aussi. J'ai cette double casquette, salariés et ambassadrice qui fait que je peux prendre sur mon temps de travaille pour m'entraîner personne ne va rien me dire donc ça s'est quand même un point très positif. Je pratique le trail depuis 13 ans, la course à pied depuis mes 6 ans donc je cours depuis toujours, le sport a toujours fait partie de ma vie. J'ai fait mes études en école de commerce et je suis originaire du Mans.

Johanne et Laura:

Est-ce que vous pouvez nous parler de votre relation avec le sport en général ? La place que le sport a dans votre vie ? Comment avez-vous découvert le trail ?

Sylvaine Cussot :

Aujourd'hui c'est une partie de mon travail donc c'est sur que le trail a une part très importante dans ma vie. Tout est mélangé pour moi au final, ça reste une passion avant tout, c'est important pour moi que ça reste une passion parce que je n'aurais pas voulu en faire mon métier totalement. Me dire que ma vie dépend de mon corps se n'était pas un choix pour moi, donc c'est très bien d'avoir trouver ce compromis et ce juste équilibre. J'ai découvert le trail, un peu par hasard, par le biais de rencontre en 2010-2011, je suis licenciée au club de Palma, j'avais des copains qui

commençaient à se mettre doucement sur le trail à l'époque ce n'était pas populaire comme ça l'est aujourd'hui. En gros, c'était les vieux qui se mettait au trail et maintenant les jeunes s'y mettent et qui veulent devenir performant et j'ai voulu voir ce que c'était parce qu'on m'en parlait tellement, c'est trop bien d'être en pleine nature et tout. J'ai essayé et ça m'a tout de suite plu. Donc je m'y suis mise un peu plus sérieusement, j'avais déménager dans une région qui s'y prêtait plus, parce que j'habitais en pleine nature et finalement sans m'en rende compte je faisais du trail, je sortais de la maison et j'étais tout de suite sur les sentiers et du coup ça c'est fait assez naturellement et aussi parce que les 1ere course que j'ai faites ça s'est bien passé j'ai adoré après j'ai vite été approchée par asics qui est mon partenaire depuis 2013. Qui m'a proposé à l'époque un petit partenariat et au fur et à mesure de mes résultats le partenariat est devenu plus important et puis j'étais un peu plus intégré dans la team. Donc voilà, c'est vrai que ça s'est fait par le biais de connaissance au départ. Moi, ce que j'aimais dans ce sport, j'ai trouvé ça hyper ludique, toujours en train de s'amuser avec le terrain il y a plein d'autre chose que purement la vitesse qui rentre en ligne de compte, disons que ce n'est pas forcément le plus rapide qui gagne et qui va remporter une course ça va être celui qui saura mieux se gérer, mieux gérer sa durée, mieux gérer son alimentation, son hydratation. Voilà il y a vraiment d'autres choses que finalement rapides. Donc moi, j'ai bien aimé cet aspect là, en me disant moi je ne suis pas rapide mais je peux tirer mon épingle du jeu sur certaines courses parce qu'il y a d'autre chose qui rentre en ligne de compte. Donc j'ai vraiment commencé en 2013 avec des résultats qui m'ont permis après d'avoir des partenaires et depuis je n'ai jamais vraiment arrêté. J'ai commencé par des petites courses de 20-30 km pour progressivement augmenter les distances et arriver sur les ultras. Mon 1ere ultra c'était la CC si on considère qu'un 100km c'est un ultra en 2014 et après j'ai fais un 100 miles au Japon et l'UTMB en 2019, mais j'ai quand même attendu quelques années avant de franchir le cap de la longue distance parce que je pense que c'est quand même important d'acquérir de la longue distance car c'est quand même traumatisant pour le corps. C'est quand même des distances qui ne sont pas très humaines qui laisse des traces au niveau musculaires, des tendons et tout. Le corps en prend quand même un coup quand il fait des longues distances comme ça. Donc voilà, j'ai pris le temps aujourd'hui c'est vraiment ce qu'il me plait les ultras, la longue distance, j'ai fais la diagonal des fous 5

fois, l'ultra du Mont Fuji, j'ai fais le Marathon des Sables, voila j'ai fais des ultras qui m'ont bien plus.

Johanne et Laura:
De très belles courses ! Tu es à combien d'entrainement par semaine pour arriver à un tel niveau ?

Sylvaine Cussot :
Oui, voilà j'ai beaucoup voyagé grâce à mon sport et c'est vrai que c'est aussi ce côté là de la discipline que j'aime beaucoup. Quasiment tous les jours, oui j'essaye ! En fonction des semaines je prend un jour de repos. Voila un peu tous les jours. Quand on prépare des ultras, on intègre des blocs de charges où on va faire 150 ou 200 km par semaine. Mais en temps normal on va être sur du 80 km à pied en moyenne, plus des sorties vélos. Après c'est à chacun de se connaître, il y a des gens qui ont besoin de faire beaucoup de volume pour être performant et d'autres quand ils vont faire trop de volume il vont entrer dans une phase de sur entrainement et ça va être contre productif. Moi, je suis plus de ces athlètes là, si on s'entraîne trop on va être sur une fatigue. Il faut vraiment trouver son juste équilibre. Quand on fait de l'ultra il n'y a pas de règles, mais quand on fait de l'ultra il n'y a pas de miracle il faut vraiment faire du volume et des km en montagne et du dénivelé quand on prépare un trail avec du dénivelé. Parce qu'après on parle d'Oléron et de la Corse, c'est 2 profils différents. Oléron qui se court, j'avais mis 9h30 pour faire l'ultra, alors que la Corse c'est du dénivelé, c'est technique on va beaucoup marcher. Donc c'est des temps de course qui sont beaucoup plus longs, on se prépare différemment pour ces 2 épreuves qui sont pourtant considérées comme des ultras. On fonctionne plus en temps de course qu'en km et on intègre aussi le dénivelé, donc en fonction ça ne sera pas la même préparation.

Johanne et Laura:
Il faut avoir une préparation adaptée à chaque course !

Sylvaine Cussot :
Et surtout bien se connaître, parfois on a tendance à vouloir calquer la préparation des autres alors qu'on a pas les mêmes besoins, comme au niveau alimentaire, du

repos. Il y en a qui ont besoin de dormir 10h, d'autre 7h ou 6h. On a pas tous les mêmes profils, fait physiologiquement pareil. Avec l'expérience on se comprend, on se gère mieux on arrive a bcp mieux se préparer et pas que de la théorie. Après c'est très bien d'avoir un cadre, moi j'ai un coach qui me fait des plans, mais très souvent j'adapte en fonction de mon état, mes déplacements et vraiment à prendre en compte quand on se connait bien.

Johanne et Laura:

Pour ta préparation, vous faites partie d'un club ou avec un coach ?

Sylvaine Cussot :

Moi je suis dans un club pour avoir une licence, mais c'est uniquement un club de cœur depuis que je suis à Toulouse. Donc ça fait 15 ans. Avant de faire du trail, j'étais déjà dans ce club d'athlé, donc ça fait plus de 15 ans car ça fait 15 ans que je fais du trail, donc ça doit faire 20 ans que je suis dans ce club. Donc c'est vraiment affectif,après ça me permet d'avoir une licence parce qu'aujourd'hui pour faire des championnats, on est obligé d'avoir une licence. Après je ne m'entraine plus du tout dans ce club, parce que j'habite à la Réunion et que mon club est à Toulouse, donc je ne suis plus du tout rattaché au club autre que par la licence. Mais le coach n'est pas à la Réunion, mais quelque part ça me rassure d'avoir quelqu'un qui va me conforter dans mes choix. Par exemple, un jour où je vais hésiter entre me reposer et aller m'entraîner, je vais lui demander, et il va me dire de me reposer. Et moi ça va me rassurer et je ne vais pas culpabiliser si je n'y vais pas et si je me repose. De par forcément dire je ne sais pas trop ce que je vais faire cette semaine. Là au moins, on a un plan, il est envoyé à l'avance et puis on se prépare en fonction et puis c'est rassurant. Ça permet d'avoir quelqu'un psychologiquement et moralement d'avoir quelqu'un qui dit que c'est bien ce que tu as fait. On a besoin de flatter notre égo, quelqu'un qui nous applaudit et bravo tu as fait une belle course, entrainement. Ça même si nos amis et parents qui nous le disent, d'avoir quelqu'un d'extérieur ça fait aussi du bien. Donc aujourd'hui c'est vraiment que mon coach qui me fasse mes plans mais je ne les respecte pas à la lettre et il le sait.

Johanne et Laura:

On voulait savoir s'il y a une nouvelle tendance et s'il y a de plus en plus de personnes qui pratiquent ?

Sylvaine Cussot :

Oui clairement, surtout en trail ! Pour moi il y a 2 tendances, on voit de plus en plus de pratiquants on voit que les dossards sont tous pris en 1h, il faut mettre des réveils pour s'inscrire c'est compliqué. Et deuxièmement, le niveau des participants et des élites augmentent. La CC que j'ai fais 3 fois, en 2014,2021 et cette année en 2025, j'ai mis exactement le même chrono à la minute près à 15h45. J'ai fait 4ème en 2014, 21ème en 2021 et 53ème cette année pour le même chrono. C'est une course avec du gros niveau, après de manière générale le niveau augmente sur les courses. Parce que je pense que les athlètes s'entraînent mieux, il y a plus d'accompagnement, les équipements aussi, les chaussures, on a les carbones, les marques aujourd'hui proposent des produits qui sont adaptés à la pratique. Voilà un ensemble de choses qui font que les gens se préparent mieux. Comme je disais avant, le trail c'était les vieux ou ce qui n'arrivait plus à faire de l'athlé ou de la course sur route qui se mettait sur le trail pour se finir entre guillemets. Maintenant les jeunes veulent faire du trail, il ne font pas du trail par défauts parce qu'il sont plus fort en athlé ou en route. Il veulent, à 18 ans, je veux gagner l'UTMB, la diagonale des fous, c'est devenu populaire et plus performant qu'avant. Et surtout la transition ça a été le covid. On l'a vu chez I Run, on a fait un record de vente cette année-là, tout le monde s'est mis à courir, et je pense que des gens se sont découvert des passions et certains pense pas qu'ils pouvaient être fort en course à pied. On a eu que ça a faire pendant quelques mois. Je crois qu'il y a eu une transition en 2020.

Johanne et Laura:

La participation des femmes a augmenté aussi.

Sylvaine Cussot :

Complètement, bcp plus alors on a encore des progrès à faire, parce qu'en ultra on a encore un faible pourcentage par rapport au hommes. Mais c'est mieux qu'avant. C'est toujours une question qu'on nous pose, pourquoi il n'y a pas plus de femmes. J'ai toujours du mal à l'expliquer. Je pense qu'elles n'ont pas forcément confiance en elle, certaines sont très fortes, son capable, mais elle se disent pas capable, non ce n'est pas pour moi je ne vais pas y arriver. Je pense qu'il y a encore un problème de confiance en elles, à force que l'on soit de plus en plus nombreuses ça peut être

inspirant pour elles. Des fois des femmes m'écrivent sur les réseaux en me disant merci tu m'as inspiré grâce à toi je me suis mise à courir et c'est le plus beau message qu'on puisse me dire. Peut être que ça continuera à faire son chemin mais il y encore peu de femmes par rapport aux hommes.

Johanne et Laura:
Dans un tout autre registre, est-ce que vous privilégiez les trails dans les milieux insulaires ou pas ?

Sylvaine Cussot :
Non pas du tout, mon choix de m'installer à la Réunion a été un peu transition sur un changement de vie, je me suis séparé, voila un peu compliqué sur le plan personnel. et je voulais tourner une page. Je me suis dis pourquoi pas partir à la Réunion pendant 2-3 mois et au final 5 ans après je m'y sens vraiment bien là-bas, j'ai trouvé un endroit où tout est super, le climat, les gens, la simplicité de vie. Mais après ce n'est pas un choix particulier d'aller forcément courir dans les îles, après moi j'aime bien le mélange mer montagne. Je trouve qu'il y a un côté plaisant, après j'adore la montagne.D'avoir la montagne d'un côté et la mer de l'autre et j'accorde un plaisir particulier au tour d'île. J'ai fait le tour de l'île d'Oléron, de Noirmoutier, de Rodrigue, Porquerol, voila j'ai fais pleins de tour d'île. Moi c'est vrai que c'est ce côté mer-montagne qui me plait et me dire aussi que je peux faire le tour d'un territoire avec mes jambes et me dire qu'en one shot tu auras fait tout le tour de l'endroit. C'est un bon moyen de visiter un endroit, de partir avec ses baskets et de partir à l'aventure. C'est ça que j'aime dans le côté île et tour d'île mais après ce n'est pas forcément que ça que je vais cibler, il y a un côté très plaisant sur les îles. Je n'ai pas forcément fait le tour de la Corse, il faudrait que je le fasse en étape.

Johanne et Laura:
Quel est le déclic qui t'a poussé à participer à des ultras ?

Sylvaine Cussot :
Je ne sais pas s'il y a eu vraiment un déclic, mais comme beaucoup de traileurs on veut pousser ses limites, c'est un peu l'inconnue qui attire. On se dit que les autres

ont l'air de trouver du plaisir, de l'intérêt et quelque chose qui apporte à faire ce genre de défis et je crois que l'on veut se challenger et voir à quoi ça ressemble de passer certaines heures comment le corps va réagir. Moi ça a plus été de la curiosité de voir comment mon corps allait se comporter face à cet effort et aussi j'en étais capable. Je me suis dit que si les autres étaient capables, je le suis aussi. Vas-y je vais me lancer ce défis, peut être que ça ne va pas me plaire, mais j'aurais essayé. Peut être que je vais échouer et ce n'est pas grave encore une fois mais j'aurais essayé et je reviendrais sur autre chose si ça ne me plaît pas. Je pense que j'ai vu que les autres arrivaient à prendre du plaisir la dedans et à en retirer du plaisir donc je me suis dis que s'il le font il doit y avoir des côtés positifs. Donc j'ai voulu tester et j'ai trouvé que l'effort ça apporte, on apprend de soi et des autres. Et puis je pense comme je le disais dans un podcast, on a tous besoin de faire de l'extraordinaire, sortir des sentiers battus, de ce que l'on sait faire, de sa zone de confort, se challenger. On a besoin de faire ça dans nos vies, et j'avais besoin de ça dans ma vie, on a besoin de se fixer des gros défis et au final ça m'a plu donc j'ai poursuivie la dedans. Et c'est vrai que comme je ne suis pas rapide, je ne m'exprimais pas du tout sur du trail très court et sur de la route, sur du marathon ou 10 km donc c'est ce qui m'a permis de décrocher des partenariats. Aujourd'hui c'est le truc qui me correspond le plus, mais au début c'était de la curiosité et de l'envie de me challenger !

Johanne et Laura:

C'est comme ça pour bcp, aller au-delà de ses limites.

Sylvaine Cussot :

Après je pense qu'il y a aussi une mode dont il faut se méfier parce qu'il y a des athlètes qui disent qu'il faut faire un ultra pour être un peu comme tout le monde, dans la tendance comme à l'époque où il fallait faire des marathons. Je pense que non, ce n'est pas forcément une obligation de faire des ultras on peut se faire plaisir sur du 30-40 km, il faut le faire pour les bonnes raisons. Mais ce n'est pas évident de se détacher de ça, et de se dire que je vais faire les trucs pour moi et pas faire les trucs comme tout le monde. Mais je pense qu'il y en a qui sont dans cet état d'esprit, je vais le faire parce que c'est la mode.

Johanne et Laura:

Maintenant à l'ère des réseaux sociaux, tout le monde va toujours plus loin. Tout le monde passe à l'étape suivante. Est-ce que les cours de la licence UTMB ont un intérêt pour toi ?

Sylvaine Cussot :

Non pas du tout, je t'avoue que moi je ne suis pas trop chiffre, tu me demandes ma quote ITRA je ne saurais pas te le dire. C'est quelque chose qui ne m'intéresse pas, la seule chose c'est que aujourd'hui pour certaines courses pour avoir des dossards gratuitement, ou un hébergement, avantages, des placements il se base sur la côte ITRA. Et malheureusement on est obligé parfois de le prendre en compte, parce que par exemple pour la Diagonal des Fous avec la côte ITRA tu as le dossard, le billet d'avion. De plus en plus de course en fonction de la côte ITRA tu as plus ou moins d'avantage pour venir sur l'événement. Après l'UTMB, j'ai fait 3 fois la CCS, 2 fois la TDS et 1 fois UTMB, c'est un événement que je connais bien que j'ai voulu connaître. J'y vais pour les sponsors parce que les partenaires parfois nous recommandent vivement d'y aller, parce que c'est bien d'être présent sur les grosses courses bien populaire, parce que c'est des courses très renommées.

Johanne et Laura:

C'est médiatisé !

Sylvaine Cussot :

C'est médiatisé ! Chez Asics, on n'est pas obligé d'y aller mais c'est fortement recommandé. Il y a des courses que l'on fait parce que les sponsors nous invitent à le faire. Moi, à titre personnel, j'ai plutôt tendance à être attiré par le convivial, les petites orga comme Oléron. Oléron, j'ai adoré, il y a beaucoup de participants quand même mais on garde cet esprit de famille, que l'on perd un peu sur les grosses organisations. Et ça fait du bien de revenir sur des petites courses où l'on sent que l'humain est encore bien au cœur du truc. Et qu'on est pas là pour faire du business, après je n'ai rien contre les courses qui font du business parce qu'aujourd'hui ce sont des entreprises et comme toutes entreprises il font de l'argent et moi ça ne me choque pas du tout. Mais c'est bien aussi parfois de revenir sur des petites orga et

moi ça me fait du bien. Donc j'essaye dans une saison sportive de faire plaisir au partenaire en allant sur des grosses courses un peu usine, mais il y a de la confrontation et c'est toujours intéressant du point de vue sportif et à la fois de me faire plaisir comme sur Oléron, Rodrigues. La j'étais sur l'île de Rodrigue le trail, ça ma fait penser à Oléron, on était 40 au départ de la course, c'est trop bien. On était pas là pour faire des performances, faire des courses dans cet état d'esprit, moi en tout cas j'adore. Ce n'est pas un souhait à tout pris de faire des courses UTMB, maintenant il y a quelques avantages que ce soit pour la côte ITRA ou pour les partenaires.

Johanne et Laura:

En parlant de convivialité, est ce que des personnes de votre entourage viennent vous supporter à certains Ultra ?

Sylvaine Cussot :

Oui, bien sûr et puis nous en tant que coureurs on en a besoin, c'est précieux d'avoir des proches qui sont là sur le côté qui suive. Déjà c'est précieux d'avoir une assistance, on se rencontre que faire un ultra avec assistance et sans assistance ce n'est pas du tout la même chose. Quand tu as la possibilité de te changer, de changer de chaussettes, d'avoir tes produits que tu as l'habitude de manger plutôt que ce proposer par l'organisation qui sont parfois bien mais que tu n'es pas forcément habitué à ça. Ce n'est pas du tout la même course. D'avoir une assistance et des proches présents pour l'accompagner moralement et au niveau organisationnel c'est quand même top. Et puis, après je sais que j'ai plein de proches qui adorent venir, l'esprit est quand même chouette. Tu rencontres des gens. Moi aussi j'aime bien aller accompagner des copains et être de l'autre côté, d'assister. Comme j'ai fait pour la Saint Élyon, j'étais sur le terrain. Je pense que quand tu es passionné, tu aimes bien aussi accompagner les copains, les encourager et les supporter. Et quand tu es toi même coureur tu sais que tu vas apporter énormément d'aide à la personne qui est en course. Et rien que ça tu as envie de l'accompagner. Mais oui il y a beaucoup de gens qui viennent et parfois même des gens que tu ne connais pas ou qui se suivent sur le réseau. Ils vont dire allez Syssy, au final tu ne les connais pas mais ça porte vachement.

Johanne et Laura:

Est ce qu'un ultra tu as un ultra qui t'a marqué?

Sylvaine Cussot :

Oui, ma 1ere diagonale des fous en 2021, déjà parce que je venais juste de m'installer à la Réunion et c'était un petit changement personnel, un changement de vie. Ça a été compliqué à ce moment-là dans ma vie, donc c'était aussi challengeant pour moi, un défi personnel. Et puis je mettais tellement fait un monde de cette course, on m'avait dit que c'est la course la plus dure au monde. Elle me faisait peur en fait, et juste de la terminer et puis la configuration a été plutôt compliquée, parce que je suis tombée à mi-course. En fait j'étais en tête de la course jusqu'au kilomètre 100 et puis je suis tombée, du coup je me suis cassée des côtes et je me suis fissurée le péroné et du coup j'ai fini dans la douleur mais j'ai fini. J'étais dans un dépassement personnel ou j'ai repoussé encore plus loin la douleur et au final ça m'a beaucoup apporté. J'en ai gardé un souvenir à la fois beau et douloureux. Aujourd'hui, maintenant ça fait 4 ans, elle m'a marqué pour pleins de raisons. La Diagonal des fous elle est incroyable ! Elle marque une vie.

Johanne et Laura:

Comment as-tu connu l'ultra-trail de l'île d'Oléron ?

Sylvaine Cussot :

Claude Dartois, qui étais sur la 1ere édition et qui est un ambassadeur est un ami, on a fait le tour des Dolomite ensemble en septembre 2024, lui il avait fait en avril 2024 Oléron et du coup il m'a raconté pendant le voyage et il m'a dit Oh mais Syssy, l'organisation cherche une figure féminine pour un peu être ambassadrice, ça te plairait trop. Je lui ai dit ben pourquoi pas si je suis dispo, il m'a présenté à Sylvain qui est dans l'organisation et à l'Office du tourisme et puis ça c'est fait comme ça par le biais de Claude. Du coup il m'a montré des photos, le parcours et moi quand j'ai vu que ça faisait le tour de l'île, je lui ai dit que moi j'adore, j'ai trop envie de le faire, ça c'est fait naturellement comme ça. Après moi j'ai ma maman qui est vendéenne, qui est née à Noirmoutier, alors cette région ce n'est pas vraiment à côté mais ce n'est pas très très loin non plus. En tout cas, j'ai retrouvé énormément de similitude dans l'état d'esprit de l'île avec les volets bleus, les maisons, les fruits de mer. Le

côté île. Quand j'ai vu les photos, l'environnement, je me suis dit forcément je vais aimer. Du coup ça c'est fait plutôt grâce à Claude.

Johanne et Laura:

Tu as été ambassadrice de l'ultra-trail de l'île d'Oléron, est ce que ce n'est pas un statut lourd à porter ?

Sylvaine Cussot :

Non au contraire c'est un honneur. Plus me dire que l'on me fais confiance et que moi je peux aussi permettre à une organisation de faire découvrir un endroit un événement. Après quand l'endroit et l'événement te plaisent tu as envie d'en parler et les gens qui viennent te disent merci grâce à toi j'ai connu l'événement. Moi je trouve ça cool et en fait j'ai tout de suite accroché avec Sylvain que Claude m'a présenté pour mettre en place le partenariat pour que je puisse venir. J'ai fait une intervention dans une école à Saint-Pierre-d'Oléron auprès des jeunes et j'ai trouvé ça trop bien. Voilà, moi quand je peux partager autour de mon sport, ça me fait plaisir. Moi je ne me mets pas de pression par rapport à ça, au contraire si je peux servir à quelque chose pour faire rayonner la discipline et bien tant mieux et notamment les femmes. Comme je le disais tout à l'heure, il y a des femmes qui m'écrivent, que j'arrive à inspirer tant mieux. Quand je suis dispo et que je peux répondre positivement à ce genre de choses, je suis très contente de le faire et puis encore une fois il faut que le feeling passe bien. Le feeling est bien passé avec Sylvain et quand je suis arrivée sur l'île j'ai été accueillie par une super équipe de bénévoles, il était au petit soin. Ils m'ont hébergé au Grand Large, un super hôtel là-bas. J'ai été comme une princesse. Et puis, je ne me suis pas mis de pression par rapport au résultat. L'idée c'est de communiquer sur cette course et de montrer aux gens qu'elle est chouette et d'inciter les gens à venir découvrir et s'il n'y a pas de résultat derrière ce n'est pas très grave. Après, il se trouve que ça s'est bien passé pour moi pour la course. Non non, moi je me détache de tout ça et encore une fois si je peux communiquer autour de mon sport et bien je suis ravie.

Johanne et Laura:

L’île d’Oléron n’ayant pas de dénivelé avec le sable, cours plus longtemps et il faisait chaud. Est ce que c’était une autre manière de gérer sa course?

Sylvaine Cussot :

Alors moi je n’ai pas eu chaud parce que je viens de l’île de la Réunion. Donc moi j’étais habitué, au contraire j’étais contente parce que Claude l’année dernière il avait eu froid, du vent, de la boue et tout. Donc j’étais contente qu’il fasse chaud, par contre oui j’étais préparer à un terrain très courant, on marche jamais à part dans le sable quand on est vraiment dans les dunes. Mais je savais à quoi m’attendre et moi j’ai quand même fais pleins de fois l’éco trail de Paris qui est un 80 km très roulant aussi. J’aime bien les efforts long et ça court moi je viens quand même de la route à la base, donc je suis venue sur la route tard. Donc j’ai un foncier au niveau course ça va, j’arrive à courir longtemps, c’est plus quand il y a des gros dénivelés que quand c’est compliqué pour moi. Donc non moi j’ai bien aimé justement je me suis dit que ça aller me plaire pour ça j’ai quand même été surprise par le terrain que j’ai trouvé quand même très varié justement parce qu’un moment donné on passe par une forêt dès le début. On a un terrain très ludique dans la nuit avant d’arriver là où il y a les rails d’un train.

Johanne et Laura:

Oui le petit train de Saint-Trojan-les-bains.

Sylvaine Cussot :

Oui voilà, et puis après c’est un mixe de plage, de piste cyclable de marécage, on ne s’ennuis pas, alors oui il y a des zones de plat parfois, les ronchons vont dire ah on s’ennuis c’est long et c’est plat. Mais en fait on y va pour ça, si on a pas envie de faire du plat on ne s’inscrit pas à cette course. Quand tu es préparé pour une course ou tu sais que tu vas courir ça se passe bien donc moi j’ai bien aimé pour ça et je m'étais préparer pour. Par contre c’est vrai que c’est un peu traumatisant pour les articulations parce que le fait d’être toujours sur le même rythme on y laisse un peu plus de plumes que sur un trail avec beaucoup de dénivelé.

Johanne et Laura:

Oui tout à fait, du coup on suppose que tu recommanderais cette course à un proche ?

Sylvaine Cussot :

Oui j'ai déjà recommandé à pleins de gens, tout en expliquant que faut aimer courir, que c'est long 100km qu'il faut se préparer. Il ne faut pas non plus minimiser la distance et l'épreuve en expliquant les avantages et les inconvénients. Et surtout le côté authentique de l'île et des gens qui habitent sur l'île le côté convivial etc. La-bas c'est ce que j'ai trouvé très chouette, donc oui je recommande.

Johanne et Laura:

En terme d'écologie, tu as trouvé que des choses étaient mis en place sur la course ou même sur le village.

Sylvaine Cussot :

Alors je n'ai pas remarqué spécifiquement, après c'est de manière générale, il y a plus de gobelets en plastique, maintenant c'est chacun son gobelet, on insiste beaucoup sur garder les déchets, voilà faire attention qu'il ne tombe pas de la poche. Mais ça je crois que c'est de manière générale je ne sais pas s'il y avait des choses particulièrement mises en place à Oléron. La comme ça, je ne les ai pas en tête s'il y a avait des choses mis en place. Mais après on sent que l'écologie est de plus en plus pris en compte en trail parce qu'on a aussi les 2 écoles : ce qui dise à le sport il ya trop de monde ce n'est pas bon pour l'écologie, on pollue la planète on fait venir des gens du monde entier, les gens prennent l'avion. Mais c'est comme tout, il y a des avantages et des inconvénients, mais je pense que ça fait du bien à l'économie malgré tout ce genre de course. Maintenant il faut essayer de trouver le juste milieu, covoiturer peut être prendre plutôt prendre le train que l'avion, trouver des compromis. Je pense que chaque organisation essaye de faire en sorte que ce soit le plus écologique possible. Oléron, je ne sais pas ce qu'ils ont mis en place particulièrement mais je suis sûr qu'ils ont fait ce qu'il fallait.

Johanne et Laura:

On va passer en Corse. Tu as participé au Restonica Trail, tu y as participé 2 fois, quelle a été ton ressentie ?

Sylvaine Cussot :

Alors déjà ça n'a rien avoir avec Oléron, c'est hyper technique, j'ai trouvé ça plus dur que la Réunion, parce que moi je n'aime pas les cailloux.

Johanne et Laura:

Ah oui, c'est de la soupe de cailloux.

Sylvaine Cussot :

Les cailloux, j'ai trouvé ça très technique, des gros dénivelés. D'ailleurs la plupart des participants avaient des bâtons, et la pour le coup il faisait vraiment chaud, en faite à Corte c'est très étouffant c'est un peu dans une cuvette. Avec la réverbération des cailloux il fait vraiment chaud, après moi j'aime bien mais c'est vrai qu'il faut prendre en compte ça, bien s'hydrater, bien s'arroser. Et au niveau organisation il était déjà UTMB depuis quelques années, et on sentait que c'était bien cadré. Mais tout en gardant l'esprit familial et l'esprit Corse. Il y a un truc très particulier en Corse et je trouve que malgré qu'il soit passé sous UTMB je trouve qu'ils ont réussi à conserver un peu l'esprit Corse. A l'arrivée, le grand buffet, avec des bières le côté très festif de l'événement, est bien resté. Mais oui, c'est une course d'un niveau de difficulté technique bien au dessus donc je pense qu'il faut le prendre en compte. Par exemple, l'ultra, moi je n'ai fait que le 69 km et je pense qu'il correspond au niveau difficulté à l'ultra d'Oléron un 100km. Le 110 de la Restonica correspondait presque à une TDS ou un UTMB, donc finalement ce n'est pas les mêmes références. C'est incomparable en termes de difficulté, c'est la haute montagne, il y a un côté dangereux. Alors qu'à Oléron tu tombes dans le sable tu ne vas pas te faire mal, alors qu'en Corse il y a un côté plus dangereux. Donc c'est très différent et d'ailleurs Claude il va y aller à la Restonica trail, il aura fait comme moi, Oléron et Restonica. Lui aussi il a un truc pour les îles je crois.

Johanne et Laura:

Le parcours était dangereux, mais était quand même satisfaisant en termes de paysage ?

Sylvaine Cussot :

Ah oui, c'est magnifique on a toujours de belles vue, comme c'est en altitude on prend vite la hauteur ils sont comme nul par ailleurs les paysages de Corse. Je ne sais pas si vous connaissez? La Corse c'est incroyable, tout était bien l'ambiance, les ravitos, la sécurité même si c'est dangereux, on sait que s'il nous arrive quelques choses il y a l'entraide avec les coureurs et puis il y a quand même l'orga qui est présente avec des secours sur les point de ravitaillement tout est bien cadré. En vrai il n'y avait que du positif sur cet événement c'est pour ça que j'y suis retourné cette année, après je ne sais pas si un jours je ferais l'ultra parce que c'est un peu trop technique par rapport à ce qui me correspond on va dire. Elle attire beaucoup cette course et ce n'est pas pour rien, on en prend plein les yeux et on est gâtés à tout niveau, il y a toujours une belle orga. Et puis même après la course , il y a une bonne ambiance en Corse. Et puis Corte c'est chouette, l'arrivée est incroyable on arrive dans le centre de Corte avec cette grande ligne droite, il y a toujours pleins de personnes dans les cafés au niveau des restaurants sur le côté et du coup on se sent vraiment accueilli. Ce n'est pas la même chose quand il y a une belle arrivée avec beaucoup de monde ce n'est pas la même chose.

Johanne et Laura:

Sur Oléron les gens peuvent vous encourager tout le long du parcours et la en Corse c'est plus compliqué, est ce que vous vous êtes senti un peu seul sans encouragement ?

Sylvaine Cussot :

Oui si un petit peu mais à Oléron il y avait des endroits où il n'y avait pas grand monde non plus. Donc quand tu es sur la plage tôt le matin parce qu'on part vers 5h il y avait des endroits assez isolé mais c'est vrai qu'il y a ce côté rassurant à Oléron et tu te dis que s'il m'arrive un truc je fais 2 km et je vais retrouver du monde. Alors qu'en Corse tu es au milieu de la montagne et c'est plus compliqué de faire intervenir des secours. Donc l'approche est différente mais encore une fois tu le sais quand tu vas prendre le départ donc psychologiquement tu es préparé, et quand tu es préparé dans la tête tu intègre la course avec tout ce qui a autour. Ce n'est pas pareil, mais c'est sûr qu'il y a des moments où tu es seul, mais c'est aussi ce que l'on vient chercher, on aime bien ce moment de solitude pour se retrouver.

Johanne et Laura:

Plus généralement, selon toi qu'est ce qui pourrait être fait pour que les trails perdurent ? Au niveau écologique, économique

Sylvaine Cussot :

Je pense que dans tous les cas les ultra sur les îles attirent je vois qu'il y a eu la transmartinique il y a eu du monde. Je pense que naturellement les organisations mettent des choses en place au niveau écologique, je pense que la tendance est plutôt à se dire on va limiter le nombre de dossard parce que je pense qu'il y a beaucoup trop de demande. D'ailleurs, il y a des listes d'attentes donc je pense que la tendance n'est pas forcément à mettre en place des choses pour attirer pour faire durer parce que je pense que dans tous les cas ou est dans le cas où la tendance est à ce que l'on attire le plus de monde mais plus à faire durer le côté on accueille toujours le plus de monde en essayant de fait en sorte que ça reste secure, convivial et puis que l'on ne soit pas dans la destruction de l'environnement à faire toujours plus. Je pense que c'est aux organisateurs de se limiter dans le nombre de dossard. Je crois que à Oléron encore l'année dernière ils ont rempli en quelques heures. Donc il pourrait se dire on va mettre 1000 dossard en plus, parce que dans tous les cas les 1000 dossards on va les vendre mais je pense qu'il faut rester raisonnable. Et sur les îles je pense essayer quand même de garder quelques d'assez convivial et ne pas être dans l'excès moi j'ai l'impression que la tendance est qu'il ne faut pas en faire plus pour attirer.

Johanne et Laura:

Est-ce que tu penses que les courses valorisent la culture locale ou on fait la course et on s'en va ?Surtout sur les îles ou leur culture leur est propre ?

Sylvaine Cussot :

Je trouve que vraiment ça valorise la culture, c'est bon pour l'économie de manière général pour toutes les îles, pour les gens qui sont là bas qui voient venir des personnes. En fait, quand on vient sur l'île on découvre des religions, des façons de

vivre, de manger qui ne sont pas les nôtres et ben c'est un plus à tout niveau : culturel, économique. On a quand même la chance d'avoir ce sport, moi je vois les hôtels les restaurants ça marche à fond quand il y a une course. A Corte il nous disait que dès que l'événement se termine la ville se vide et ça fait un vide et ça fait bizarre. C'est pareil à la Réunion je vois après le Diagonal des fous. Dès septembre, les gens commencent à arriver et ça commence à vibrer Grand Raid et en novembre quand tout le monde s'en va ça fait un grand vide donc pour moi c'est positif à tout niveau, pour tout ce qui est local.

Johanne et Laura:
Très bien, merci beaucoup, nous sommes ravis d'avoir pu faire cet entretien avec toi.

4-Entretien Sylvain Aupetit

Traileur ayant participé à l'ultra-trail de l'île d'Oléron édition 2026

Johanne et Laura :
Bonjour, merci d'avoir accepté notre entretien. Tout d'abord, est ce que tu peux te présenter ? Noms, prénom, âge, profession…

Sylvain Aupetit :
Je m'appelle Sylvain Aupetit, je suis né en 1984. Sportivement parlant je fais de la course à pied depuis que je travaille dans le milieu parce qu'à un moment donné ça m'a donné envie. Et c'est plus facile d'en faire faire aux autres quand tu en fais toi-même, ne serait-ce que pour savoir ce qu'est une course. J'aime bien c'est mon loisir égoïste ! Je suis chef de pôle projet et d'événementiel sportif au sein de l'Agglomération Grand Paris Sud au sein de la Direction des Sports. Et parmi les missions on a la coordination avec les équipes des manifestations sportives de l'Agglomération et en particulier une grande course à pied qui date depuis 20 ans qui a évolué au fil des années. Ça a commencé avec un marathon qui aujourd'hui ce n'est plus un marathon mais 3 épreuves : 5km, 10km et un 23 km.
Johanne et Laura:
Depuis combien de temps pratiques-tu le trail ou la course à pied ?

Sylvain Aupetit :

La course à pied depuis 15-20 ans, le trail c'est plus nouveau parce que déjà il y à 20 ans ça n'existait pas. Il y avait qu'un trail en France qui s'appelait les gendarmes et les voleurs de temps et après ça c'est démocratiser. En grande partie, pour moi les 2 événements, un premier qui a été les événements de Nice du 14 juillet 2016, je crois de mémoire qui on induit immédiatement dans la foulée de nombreuses contraintes sur le plan vigipirate sur les organisations de manifestation de grand public. Cela a été de plus en plus compliqué pour les organisations d'organiser des choses sur les routes mécaniquement ça s'est transféré selon moi sur le trail. Parce que fermer un chemin qui est moins accessible au voiture est moins contraignant que la voiture. Et également de faire plus de nature, de faire des choses vertes et en dernier lieu, je ne suis pas sur pour l'impact c'est peut être plus souple pour les gens de courir sur du vert bien que ça ne soit pas pas dure que sur la route.

Johanne et Laura:

Oui, c'est plus agréable ?

Sylvain Aupetit :

Peut-être pour certains. Chacun aime ou pas.

Johanne et Laura:

Tu fais combien d'entrainement par semaine ?

Sylvain Aupetit :

Ça dépend de la période, si j'ai une course en préparation. De manière classique à l'année mon année sans objectif, j'essaye de faire 2 par semaine. Après c'est plus s'il y a besoin.

Johanne et Laura:

Et pour l'ultra-trail de l'île d'Oléron?

Sylvain Aupetit :

J’ai fait 4 fois par semaine pendant 3 mois.

Johanne et Laura:

Ton plan d’entraînement était sur un court laps de temps et plus intense.

Sylvain Aupetit :

Mais sur une base de 2 fois par semaine, j’ai juste doublé.

Johanne et Laura:

Pratiques-tu la course à pied en club ?

Sylvain Aupetit :

Non tout seul.

Johanne et Laura:

Tu fais tes plans d’entraînement tout seul ?

Sylvain Aupetit :

Oui au feeling.

Johanne et Laura:

Tu as réussi l’Ultra-trail c’est que l’entraînement a fonctionné.

Sylvain Aupetit :

J’ai franchi la ligne d’arrivée.

Johanne et Laura:

Avais-tu déjà participé à d'autres ultra-trails avant celui de l’île d'Oléron ?

Sylvain Aupetit :

Non

Johanne et Laura:

Et avais-tu déjà participé à des courses sur des îles ?

Sylvain Aupetit :
Non.

Johanne et Laura:
Est- ce que tu as vu une différence entre une course qui se passe sur l'Hexagone et sur l'île?

Sylvain Aupetit :
En dehors du fait que tu vois la mer pour moi il n'y a pas de différence.

Johanne et Laura:
Et le fait que tu fasses le tour de l'île ?

Sylvain Aupetit :
C'est symbolique, j'étais très content, parce que j'ai une attache particulière avec l'île d'Oléron avec ma famille, pour moi ce n'était pas le fait de faire le tour de l'île qui m'a donné envie. Oui c'était rigolo parce que ça tombe pile sur la distance. ça aurait coupé on ne ferait pas tout à fait le tour de l'île on aurait pu vu qu'il faisait nuit. Je n'ai pas suivi la destination pour la destination touristique.

Johanne et Laura:
Parce que tu connaissais déjà l'île ?

Sylvain Aupetit :
Parce que j'ai la grand-mère de ma femme qui vit la-bas. Si je ne connaissais pas ma femme, je n'y serais pas allé s'il n'y avait pas cette relation familiale. C'était l'occasion.

Johanne et Laura:
En ce qui concerne l'organisation, as-tu trouvé qu'il y avait beaucoup de communication vis-à -vis de l'ultra-trail ?
Sylvain Aupetit :

Pas beaucoup.

Johanne et Laura:
Tu as connu l'ultra-trail comment ?

Sylvain Aupetit :
J'ai vu une affiche la-bas d'il y a 3 ans qui n'avait pas été enlevée. J'ai regardé, au début je me suis c'est top et puis après avec mon beau-frère on en a parlé, du coup on s'est inscrit et voilà.

Johanne et Laura:
Vraiment par hasard pour le coup.

Sylvain Aupetit :
On s'est inscrit pour le défi, pas parce qu'on aime le trail. Ça aurait été que sur la route je l'aurais quand même fait, j'aurais même préféré.

Johanne et Laura:
Dans le sable c'était un peu compliqué.

Sylvain Aupetit :
Oui je n'aime pas.

Johanne et Laura:
Après ton inscription, as-tu vu une communication sur l'engagement écologique qui avait été mis en place ?

Sylvain Aupetit :
Pas trop

Johanne et Laura:
Et concernant les locaux ?

Sylvain Aupetit :

Non.

Johanne et Laura:
Pourquoi avoir sauté le pas de passer à l'ultra-trail ?

Sylvain Aupetit :
Comme ça, une fois que tu es inscrit tu ne peux pas faire marche arrière.

Johanne et Laura:
Est -ce que pour toi ton objectif a été atteint ?

Sylvain Aupetit :
Non, j'aurais voulu faire moins de temps et puis j'ai marché beaucoup plus que ce que je voulais. Parce que je me suis fait mal et donc pour moi l'objectif n'est pas atteint.

Johanne et Laura:
D'accord, quelle est la distance la plus longue que tu avais fait avant l'ultra-trail ?

Sylvain Aupetit :
C'était des marathons, 42 km.

Johanne et Laura:
Oui ce n'est pas la même distance et puis les marathons sont sur la route.

Sylvain Aupetit :
C'était pas la même approche, la je savais que j'y allais pas pour battre mon record parce que je n'avais pas de record, mais je voulais faire mieux.

Johanne et Laura:
C'était le sable qui était le plus dur ?

Sylvain Aupetit :

Oui, je pense et puis le fait que ça soit long et que je n'ai jamais fais et puis je me suis fait mal a un peu près de la moitié et c'est long après.

Johanne et Laura:
Oui j'imagine que ça a été long, tu n'avais pas l'intention d'abandonner.

Sylvain Aupetit :
Non hors de question, après chacun fait ce qu'il veut.

Johanne et Laura:
Quand tu t'inscrit il y a aussi une volonté d'aller jusqu'au bout ?

Sylvain Aupetit :
Oui, pour les gens qui étaient là, pour le principe mais après chacun fais ce qu'il a envie. J'ai la chance de ne jamais abandonner en terme de course à pied. Je me suis fait mal très mal à en pleurer mais j'ai été au bout, après la raison a peut être voulu que je n'aille pas au bout.

Johanne et Laura:
Après la course, tu ne t'es pas dit que tu es allé trop loin ?

Sylvain Aupetit :
Non, j'étais plutôt déçu de ne pas avoir fait mieux.

Johanne et Laura:
C'est le 1ere ultra-trail, tu t'améliores pour les prochains ?

Sylvain Aupetit :
Pas sûr, je l'ai fait c'est bon.

Johanne et Laura:
Tu es ultra-traileur maintenant !

Sylvain Aupetit :

Non je ne me considère pas comme ultra-traileur, je me considère avoir réussi à faire 100km à pied dans une journée, je n'ai pas couru 100 km. Au fond de moi je le sais.

Johanne et Laura:
Mais c'est compliqué de courir 100km.

Sylvain Aupetit :
Il y a une différence aussi entre le trail et la route. Moi je suis un gars de la route, et les gars de la route cours sans s'arrêter jusqu'à la fin.

Johanne et Laura:
Tu avais déjà fait des trails avec un fort dénivelé ?

Sylvain Aupetit :
Pas vraiment, après il n'y avait pas de dénivelé.

Johanne et Laura:
La marche dans une course, ce n'était pas quelque chose que tu connaissais. Est-ce que tu recommanderais cette course à une connaissance qui souhaite faire leur 1ere ultra-trail ?

Sylvain Aupetit :
Oui parce que c'est plat, parce que l'enjeu c'est la distance il n'y a pas la notion de difficulté lié au dénivelé.

Johanne et Laura:
C'est peut-être plus simple de commencer comme ça.

Johanne et Laura:
Mise à part le fait que tu te sois blessé, est-ce que tu as apprécié le parcours ?

Sylvain Aupetit :

Oui le parcours est sympa.

Johanne et Laura:

Même si tu as commencé la nuit et que tu n'as pas vu le parcours.

Sylvain Aupetit :

Ce n’est pas grave, c'est ça qui est marrant. je n’avais jamais commencé la nuit.

Johanne et Laura:

Est ce que faire un ultra-trail sur une île est un frein plus qu’en Hexagone ? Le fait que ça ne soit pas autant accessible que sur l’Hexagone ?

Sylvain Aupetit :

Non, dans tous les cas peu importe d’où tu viens t’habites toujours plus ou moins loin. Si tu habites en île de france ce qui habite en île de france n’auront pas besoin de prendre un hébergement et ceux qui viennent d’ailleurs, prennent un hébergement et la c’est l’inverse.

Johanne et Laura:

Oui, mais les ultra-trails sur des îles comme à la Réunion ou en Corse engendrent plus de frais pour les participants.

Sylvain Aupetit :

La destination est moins loin qu’en outre-mer, mais après c’est aussi le principe je pense d’un ultra-trail dans tous les cas tu ne fais pas que à côté de chez toi parce qu’il n’y en a pas non plus beaucoup. Du coup ça devient une destination avec un déplacement et un hébergement ça fait partie de l’ordre des choses du parcours d’ultra-traileurs. Mais tout comme les gens qui font des marathons à un moment donné on a peut être fait une fois ou deux celui qui est à côté de chez soi et si on veut faire autre chose on sait qu’il faut prendre ses dispositions et partir avant et partir après.

Johanne et Laura:

As-tu ressenti une forme de vulnérabilité sur l'île notamment sur l'accès au secours ou l'isolement sur certaines portions ou encore ne pas voir de bénévoles ou signaleurs ?

Sylvain Aupetit :

Non il y avait toujours quelqu'un devant moi, quelqu'un derrière moi. Il n'y avait pas beaucoup de signaleurs mais ça ne m'a pas dérangé, je me suis fais la remarque parce que je suis habitué aux courses sur route où il y a du monde partout notamment au niveau de la sécurité. La j'ai trouvé que c'était léger mais j'en avais jamais fait avant donc je n'avais pas de moyen de comparaison. Surtout lorsqu'on traverse des routes et qu'il y a des voitures et moi je n'ai pas l'habitude de ça mais je n'ai pas vu de problème outre mesure à ça.

Johanne et Laura:

Les routes n'étaient pas fermées sur certains axes.

Sylvain Aupetit :

Non, on traversait la route et les voitures étaient arrêtées par des bénévoles et puis si elles ne s'arrêtaient pas elles ne s'arrêtaient pas. Ce qui n'existerait pas aujourd'hui en île de france sur route. C'est une autre approche mais ce n'est pas grave.

Johanne et Laura:

Est -ce qu'il vous fournissait un matériel ?

Sylvain Aupetit :

Non, chacun se débrouille.

Johanne et Laura:

Est ce que l'organisation de l'ultra-trail t'a paru satisfaisante au vue du nombre de coureurs ?

Sylvain Aupetit :

Au vu du nombre de coureurs, oui. Au vu du prix payé et de ce que tu trouves sur place, j'ai trouvé ça un peu léger. Toujours en comparaison avec ce que je vis sur des marathons, j'ai payé mon dossard 100€, c'est beaucoup plus que ce que je n'ai jamais payé même pour des marathons et en face 3 ravitaillements assez léger, pas grand chose d'autres pas d'animation outre mesure sur le parcours, enfin si au point de ravitaillement 3. Par rapport à ce que je vois moi sur le marathon mais c'est encore 2 choses différentes mais c'est ce que je connais où il y a pléthore d'animations tout au long du parcours. Il y a beaucoup de choses sur des infrastructures qui sont sur les marathons dans les grandes villes. La une arche au départ, une arche à l'arrivée et fin et les bénévoles sur les parcours. J'ai trouvé ça assez léger en termes d'infrastructure au regard du nombre d'inscrits et du montant payé pour l'inscription. Quand on fait les calculs on peut se poser des questions. En tout cas moi je sais faire les calculs parce que je sais ce qu'on dépense en terme d'organisation donc j'ai une notion du prix des choses. Et oui je trouve ça soit léger soit trop cher. Mais un décalage entre le montant payé et l'offre de service on va l'appeler comme ça pour le coureur.

Johanne et Laura:
Tu n'as pas eu de goodies ?

Sylvain Aupetit :
Un tee-shirt et une médaille, fin. Je ne demande pas plus, mais dans ce cas là pourquoi 100€.

Johanne et Laura:
Après un marathon et un ultra-trail , se sont différentes organisations.

Sylvain Aupetit :
Après je ne maîtrise pas l'ensemble des dépenses qu'il doit y avoir pour organiser un ultra-trail, mais en tout cas en termes de logistique j'en ai pas vu beaucoup.

Johanne et Laura:
Pour toi ce n'était pas optimal ?
Sylvain Aupetit :

Ce n’est pas que c’était pas optimal, c’est quelque chose de différent par rapport à ce que je vis d’habitude sur des marathons.

Johanne et Laura:
Le marché de l’ultra-trail étant en pleine expansion, cela ne va faire que s'améliorer.

Sylvain Aupetit :
Je ne sais pas, à voir et c’est peut-être un ressenti que uniquement liée à moi et ce n’est même pas un sujet si ça se trouve, je suis un gars sur 1000.

Johanne et Laura:
Maintenant nous allons aborder les aides mis en place par l’organisation, as-tu utilisé les aides mis à disposition par l’organisation ? Sur le site il y avait un onglet pour les hébergements.

Sylvain Aupetit :
J’ai essayé mais ça n’a pas abouti, il y avait des offres avec l’office du tourisme j’ai appelé, finalement les logements qui étaient pré-cités on en avait vu un. A priori, le propriétaire ne voulait plus appliquer l’offre parce que c’était le week-end de pâques et du coup lui il voulait louer à la semaine. Bref c’était un peu bizarre, du coup tout ce qui était sur le site on n’en sait pas vraiment servi parce que ça n’a pas pu aboutir. Et du coup nous on a pris un camping dans le coin pas dans les propositions des hébergements proposés sur le site parce que ça n'aboutissait pas. Et le lien avec l’office de tourisme était compliqué, parce que moi je les ai appelé et ils m’ont dit qu’ils n’étaient pas au courant de l’offre quand j’ai appelé qui était sur le site.

Johanne et Laura:
Cela n’a pas fonctionné, mis à part ça as-tu trouvé le village attractif ?

Sylvain Aupetit :
J’ai pris mon dossard et je suis reparti.

Johanne et Laura:

Et à l'arrivée il y avait des petits stands ?

Sylvain Aupetit :
Oui il y avait à manger, il y avait de quoi acheter à manger et ça c'était bien.

Johanne et Laura:
Il y avait des stands de boutiques éphémères ?

Sylvain Aupetit :
Si comme partout, on pouvait acheter des casquettes, des tee-shirts tout ce dont tu as besoin.

Johanne et Laura:
Cela ne t'a pas sauté au yeux ?

Sylvain Aupetit :
Je n'en attendais pas plus. Je ne suis pas un consommateur, je n'achète jamais de souvenir ou de truc comme ça. Donc après qu'il y ait ou pas ce n'est pas ce que je recherche.

Johanne et Laura:
Au niveau de l'environnement, as-tu remarqué que des choses avait été mis en place, comme les poubelles ou en ravitaillement ?

Sylvain Aupetit :
Aucune idée, j'ai jeté mes déchets dans les poubelles mais parce que j'en ai vu. Mais seulement au ravitaillement et il y en avait 3 et j'ai jeté mes déchets dans des poubelles dans la rue parce que j'avais un papier dans la main et je ne voulais pas le tenir jusqu'au prochain ravitaillement.

Johanne et Laura:
Il n'y avait pas de disposition éco-responsable comme les gobelets réutilisables.

Sylvain Aupetit :

Je ne sais pas, j'avais moi mes contenant, je les ai remplis et c'est tout.

Johanne et Laura:
Est -ce qu'il y avait beaucoup de supporters le long du parcours ?

Sylvain Aupetit :
Oui, et puis je pense que la météo a aussi bien joué, comme il faisait beau c'est plus agréable pour les supporter de passer la journée dehors que sous la pluie. En tout cas ma famille était dehors et c'est logique que s'il aurait plu il aurait été logique que mes enfants ne soient pas restés dehors. Ca c'était bien parce qu'il a fait très beau.

Johanne et Laura:
Est -ce que sur le parcours tu trouves que les choses qui étaient mis en place poussent à ce que cet ultra-trail perdure ? Par exemple, après 1000 passages de coureurs cela peut impacter l'environnement ?

Sylvain Aupetit :
Je ne suis pas sûre que ça impact. C'est 1000 piétons, sur de la plage, où je ne vois pas où est le soucis, sur des pistes cyclables c'est fait pour. Sur des zones de sentier je ne suis pas sûr que ce soit plus nocif pour l'environnement que pléthore de touristes l'été.

Johanne et Laura:
Mais comme c'est sur une courte période, l'impact est condensé?

Sylvain Aupetit :
1000 personnes sur une journée, sur l'île sur 100km. Je ne sais pas aujourd'hui là, combien il y a de personne sur la plage, mais je pense que les gens sur la plage laissent plus de déchets que les gens de l'ultra-trail, malheureusement.

Johanne et Laura :
En sachant que les personnes qui pratiquent le trail sont sans doute plus sensibles à la nature.

Sylvain Aupetit :
Je l’espère.

Johanne et Laura:
As-tu ressenti que cette course a valorisé la culture locale de l’île d’Oléron.

Sylvain Aupetit :
Je ne sais pas.

Johanne et Laura :
Tu n’as pas vu quelque chose qui t’as interpellé ?

Sylvain Aupetit :
Non, mais comme je connaissais l’île avant,c’est sans doute pour ça. Mais quelqu’un qui ne connaît pas, verrait les choses sans doute différemment et apprécierait les choses différemment.

Johanne et Laura:
Donc tu n’as pas découvert de produits, ou tradition locales étant donné que tu connaissais déjà.

Sylvain Aupetit :
Non pas spécialement

Johanne et Laura:
Es-tu arrivé dans l’ultra-trail ?

Sylvain Aupetit :
Alors, la course était samedi, je suis arrivée jeudi soir.

Johanne et Laura:
Donc tu as pu faire quelques activités avant ?

Sylvain Aupetit :

Non, il a plu le vendredi.

Johanne et Laura:
Donc c'était repos avant le départ. Comme tu l'as dit tu es venue avec ta famille, est ce que tu sais s'ils ont apprécié ?

Sylvain Aupetit :
Oui, je pense qu'ils ont passé une bonne journée, parce qu'il a fait beau le samedi.

Johanne et Laura:
Ca t'a aidé, est ce que selon toi cet événement a engendré des retombées économique sur l'île?

Sylvain Aupetit :
Oui, je pense

Johanne et Laura:
Mais c'était le week-end de pâques.

Sylvain Aupetit :
C'était le week-end de Pâques, est ce que le week-end de pâques sans ça, se suffit lui-même pour ramener des touristes ? Peut-être que oui ? Alors que si ça avait été sur un autre week-end peut-être que la c'est moins touristique, et ça peut amener une plus value. Eu égard de mon expérience sur le gîte qu'on voulait louer et que la personne a dit non non moi je ne loue pas moins, c'est une semaine, c'est Pâques. Donc il était peut-être sur de louer une semaine, donc un client de l'ultra-trail ça ne l'intéresse pas. Mais peut-être que le week-end d'avant il aurait été bien content d'avoir un client, je ne sais pas.

Johanne et Laura:
L'année dernière ce n'était pas pendant le week-end de Pâques, donc c'était plus flagrant.

Sylvain Aupetit :

Ca je ne maîtrise pas, il faudrait demander à l'office de tourisme.

Johanne et Laura:
Après la course, tu es partie directement ou tu es restée ?

Sylvain Aupetit :
On est repartis le dimanche soir. Mais parce que j'ai des filles qui vont à l'école, donc je ne pouvais pas rester plus longtemps. Et parce qu'on y retourne souvent donc il n'y a pas de sujet de rester et qu'on vient une fois parce qu'on y retournera plus jamais.

Johanne et Laura:
Donc, tu es venu uniquement pour la course ?

Sylvain Aupetit :
Oui et dire bonjour à mamie.

Johanne et Laura:
C'était l'occasion de faire les 2.

Sylvain Aupetit :
Oui !

Johanne et Laura:
Quel est la raison de l'augmentation du nombre de traileurs ?

Sylvain Aupetit :
Parce que c'est la mode, les gens aiment bien et que la course à pied est tendance. C'est un sport facile, on peut le faire quand on veut, on s'entraîne quand on veut il n'y a pas de contrainte et qui est encore relativement accessible. En tout cas, celui qui ne veut pas dépenser d'argent peut ne pas dépenser d'argent.

Johanne et Laura:

Celui qui veut participer à un trail doit en dépenser et c'est tout de suite une dépense en plus.

Sylvain Aupetit :

Mais après on peut courir 100km chez soi sans payer. Pour m'entrainer, moi j'ai fait des semi-marathon chez moi dans mon coin sans payer, je n'ai juste pas de médaille.

Johanne et Laura:

Est ce que tu penses que ce genre d'événement contribue à amener du monde, hors saison estivale.

Sylvain Aupetit :

Oui, la ça a ramené du monde ce week-end. Est ce que les gens après reviennent en vacances là, je ne sais pas. Est ce qu'il serait venu sur le trail et il aurait découvert, je ne sais pas. Je ne suis pas concerné pour ça en tout cas pour ce trail là.

Johanne et Laura:

Peut-être pour une autre course tu es plus concerné.

Sylvain Aupetit :

Et quand je fais des marathons, je visite la ville.

Johanne et Laura:

Pour toi, quand tu fais des courses, c'est aussi une occasion de visiter des endroits.

Sylvain Aupetit :

Quand je fais des marathons, je n'en fais pas tout le temps, et il n'y en a pas non plus partout et c'est souvent dans les grandes villes. Ça permet aussi de visiter. En tout cas moi je choisis les marathons en fonction des destinations. Malheureusement je n'irais pas faire un marathon au milieu de rien alors que la distance est la même, l'effort est le même, l'enjeu est le même mais j'en profite pour faire quelque chose qui me plait, un endroit que j'ai envie de voir. Ce qui est moins le cas dans le trail, parce qu'il n'y a pas de notion d'endroit. C'est plus l'environnement on va dire.

Johanne et Laura:

Enfin, comment vois-tu l'évolution de ces événements dans 5-10 ans face aux enjeux climatiques.

Sylvain Aupetit :

Plus il va faire chaud, plus cela va être compliqué. La chaleur est un vrai sujet sur la course à pied. Pour la période de mai à août. Toutes les épreuves ont lieu de juillet à la fin du printemps. Le climat est un enjeu, une contrainte de chaleur. Est ce que la course à pied est impacter autrement, je ne sais pas.

Johanne et Laura:

Peut-être décalé les courses au printemps ?

Sylvain Aupetit :

Sauf qu'il y a 52 week-end par ans, il ne peut pas y avoir tous sur un week-end et puis il faut quand même qu'il fasse beau, majoritairement il faut qu'il fasse jour donc il y a beaucoup de week-end sur ces 52 ou il y en a beaucoup où ce n'est pas possible. il y a des fêtes nationales, il y a des jours fériés, des périodes de congés scolaires ou les gens ne sont pas forcément dispo, selon les zones. Donc finalement, il reste la période du printemps, et l'automne ; l'été c'est plus compliqué et l'hiver aussi. Donc il n'y a pas beaucoup de choix finalement. Et il y a la concurrence au niveau des courses, plusieurs endroits où c'est le même jour, il y a de la concurrence après. Après c'est comment attirer les gens et comment se démarquer.

Johanne et Laura:

Oui parce qu'il y a des courses de références et maintenant il y a des courses qui se rajoutent et il faudra faire la différence.

Sylvain Aupetit :

Il faut pouvoir s’inscrire et amener ce que les gens recherche. Mais ce que recherchent les gens évoluent tout le temps.

Johanne et Laura:
Oui, puisqu’avant le trail n’était pas accessible à tout le monde.

Sylvain Aupetit :
Non, c’était niche, c’était les spécialistes qui le pratiquaient et maintenant tout le monde veut en faire. Très bien, merci d’avoir répondu à toutes mes questions.

B- Documents complémentaires

1- Tableau récapitulatif de la fréquentation des lignes de bus 154 et 155

Ligne 154 - Surgères - Oléron			
2025			
Date	**Horaires**	**Arrêts de bus**	**Validations**
04/04/2025	09:35	Mairie (Bourcefranc le Chapus)	1
	18:23	Brassens (Marennes-Hiers-Brouage)	2
	12h25	Brassens (Marennes-Hiers-Brouage)	3
	15:20	Brassens (Marennes-Hiers-Brouage)	3
	07h15	Brassens (Marennes-Hiers-Brouage)	1
	09:35	Gare SNCF (Rochefort)	5

	18:10	Gare SNCF (Rochefort)	5
	15:20	Gare SNCF (Rochefort)	17
	17:06	Gare SNCF (Rochefort)	6
	09:35	Gare SNCF (Surgères)	20
	18:10	Gare SNCF (Surgères)	13
	12:25	Gare SNCF (Surgères)	15
	10:35	Gare SNCF (Surgères)	2
	07:15	Gare SNCF (Surgères)	2
	17:06	Gare SNCF (Surgères)	5
06/04/2025	09:35	Mairie (Bourcefranc le Chapus)	1
	09:35	Brassens (Marennes-Hiers-Brouage)	5
	18:10	Brassens (Marennes-Hiers-Brouage)	3
	12:25	Brassens (Marennes-Hiers-Brouage)	1
	09:35	Gare SNCF (Rochefort)	2
	18:10	Gare SNCF (Rochefort)	12

	12:25	Gare SNCF (Rochefort)	1
	18:10	Gare SNCF (Surgères)	8
	12:25	Gare SNCF (Surgères)	8
	21:20	Gare SNCF (Surgères)	4
2026			
03/04/2026	09:35	Mairie (Bourcefranc le Chapus)	1
	18:10	Brassens (Marennes-Hiers-Brouage)	1
	10h35	Brassens (Marennes-Hiers-Brouage)	1
	15:20	Brassens (Marennes-Hiers-Brouage)	1
	07:15	Brassens (Marennes-Hiers-Brouage)	1
	17h06	Brassens (Marennes-Hiers-Brouage)	1
	09:35	Gare SNCF (Rochefort)	1
	18:10	Gare SNCF (Rochefort)	4
	12:25	Gare SNCF (Rochefort)	1
	15h20	Gare SNCF (Rochefort)	8

	07:15	Gare SNCF (Rochefort)	4
	17:06	Gare SNCF (Rochefort)	10
	09:35	Gare SNCF (Surgères)	9
	18h10	Gare SNCF (Surgères)	24
	12:25	Gare SNCF (Surgères)	34
	07:15	Gare SNCF (Surgères)	3
	17:06	Gare SNCF (Surgères)	15
05/04/2026	18:10	Mairie(Bourcefranc le Chapus)	1
	08h51	Brassens (Marennes-Hiers-Brouage)	1
	09:35	Gare SNCF (Rochefort)	2
	18:10	Gare SNCF (Rochefort)	1
	21:20	Gare SNCF (Rochefort)	2
	09:35	Gare SNCF (Surgères)	3
	18:10	Gare SNCF (Surgères)	24
	12:25	Gare SNCF (Surgères)	9

	10:35	Gare SNCF (Surgères)	2
	21:20	Gare SNCF (Surgères)	3

Ligne 154 - Oléron - Surgères			
2025			
Date	**Horaires**	**Arrêts de bus**	**Validations**
04/04/2025	15:03	Mairie(Bourcefranc le Chapus)	4
	08:51	Mairie(Bourcefranc le Chapus)	4
	16:56	Mairie(Bourcefranc le Chapus)	1
	11:48	Brassens (Marennes-Hiers-Brouage)	3
	15:03	Brassens (Marennes-Hiers-Brouage)	2
	08:51	Brassens (Marennes-Hiers-Brouage)	6
	06:21	Brassens (Marennes-Hiers-Brouage)	4
	16:56	Brassens (Marennes-Hiers-Brouage)	5
	19:15	Brassens (Marennes-Hiers-Brouage)	2

	18:23	Brassens (Marennes-Hiers-Brouage)	1
	11:48	Gare SNCF (Rochefort)	5
	15:03	Gare SNCF (Rochefort)	4
	08:51	Gare SNCF (Rochefort)	4
	16:56	Gare SNCF (Rochefort)	5
	18:23	Gare SNCF (Rochefort)	1
06/04/2025	11:48	Mairie(Bourcefranc le Chapus)	6
	06:21	Mairie(Bourcefranc le Chapus)	1
	11:48	Brassens (Marennes-Hiers-Brouage)	1
	06:21	Brassens (Marennes-Hiers-Brouage)	1
	16:56	Brassens (Marennes-Hiers-Brouage)	4
	19:15	Brassens (Marennes-Hiers-Brouage)	1
	16:56	Gare SNCF (Rochefort)	1
	19:15	Gare SNCF (Rochefort)	2
2026			
03/04/2026	11:48	Mairie (Bourcefranc le Chapus)	2
	08:51	Mairie (Bourcefranc le Chapus)	1
	06:21	Mairie (Bourcefranc le Chapus)	4

	16:56	Mairie (Bourcefranc le Chapus)	2
	11:48	Brassens (Marennes-Hiers-Brouage)	3
	15:03	Brassens (Marennes-Hiers-Brouage)	2
	08:51	Brassens (Marennes-Hiers-Brouage)	2
	06:21	Brassens (Marennes-Hiers-Brouage)	3
	16:56	Brassens (Marennes-Hiers-Brouage)	1
	11:48	Gare SNCF (Rochefort)	4
	15:03	Gare SNCF (Rochefort)	5
	08:51	Gare SNCF (Rochefort)	2
	06:21	Gare SNCF (Rochefort)	3
	16:56	Gare SNCF (Rochefort)	2
05/04/2026	11:48	Mairie (Bourcefranc le Chapus)	2
	08:51	Mairie (Bourcefranc le Chapus)	1
	16:56	Mairie (Bourcefranc le Chapus)	2
	19:15	Mairie (Bourcefranc le Chapus)	1
	11:48	Brassens (Marennes-Hiers-Brouage)	1
	08:51	Brassens (Marennes-Hiers-Brouage)	5
	06:21	Brassens (Marennes-Hiers-Brouage)	2
	16:56	Brassens (Marennes-Hiers-Brouage)	5
	19:15	Brassens (Marennes-Hiers-Brouage)	1
	11:48	Gare SNCF (Rochefort)	2

Ligne 155 - La Rochelle - Saint-Denis-D'oléron			
2025			
Date	**Horaires**	**Arrêts de bus**	**Validations**
04/04/2025	18:45	Gare SNCF (La Rochelle)	5
	08:45	Gare SNCF (La Rochelle)	3
06/04/2025	18:45	Gare SNCF (La Rochelle)	4
	08:45	Gare SNCF (La Rochelle)	5
2026			
03/04/2026	18:45	Gare SNCF (La Rochelle)	12
	08:45	Gare SNCF (La Rochelle)	2
	08:45	Gare SNCF (Rochefort)	2
05/04/2026	18:45	Gare SNCF (La Rochelle)	6
	08:45	Gare SNCF (La Rochelle)	2
	08:45	Gare SNCF (La Rochelle)	1

Ligne 155 - Saint-Denis-D'oléron - La Rochelle			
2025			
Date	**Horaires**	**Arrêts de bus**	**Validations**
04/04/2025	18:05	Brassens (Marennes-Hiers-Brouage)	1
06/04/2025	08:53	Brassens (Marennes-Hiers-Brouage)	1
2026			
03/04/2026	18:05	Brassens (Marennes-Hiers-Brouage)	2
05/04/2026	08:53	Gare SNCF (Rochefort)	1

XI. Sommaire

Engagement de non plagiat..... 2

Remerciements..... 3

Listes des abréviations..... 4

Table des matières..... 5

II- Introduction..... 7

III- Etat de l'art..... 12

IV. Méthodologie de la recherche..... 39

V. Réponses aux hypothèses.....47

VI. Conclusion..... 88

VII. Bibliographie.....94

IX. Les Tables.....100

X. Annexes.....103

VIII. Sommaire..... 174