**Why run when you can walk?**

* Charlotte Latvala, *Beaver County Times*, August 17, 2024

***1) VERSION*** *Translate the passage in the box*

Have you noticed? Suddenly, everyone is a runner.

I’m barely being hyperbolic here. In the past few years, everyone I know is prepping for a 5K, has a half-marathon on their calendar, or “can’t do happy hour” because it interferes with their training schedule.

Right after this month’s Pittsburgh Marathon, my social media feeds were flooded with photos of sweaty, exhausted friends and acquaintances. Post-race hugs. Cheering families. Medals, even.

How did this happen? And when I say “everyone,” I’m talking about sturdy middle-aged men and women, not young, ripped athletes. I mean the people whose only athletic pursuit before this was dashing over to the sale rack at Target.

One kid’s former teacher, a mother of four. A friend in her 50s. A one-time neighbor, who when I last saw her was hugely pregnant.

When did this happen? When did running become everybody’s sport?

Confession: I hate running. Well, hate is a strong word. Let me just say I have no interest in running.

Partly because my knees can’t take the impact. And I have a propensity for tripping. And I have a terrifying vision of myself careening and flailing through my neighborhood while the neighbors shake their heads in disbelief.

But mostly I’m lukewarm to the idea of running because I’ve been there, done that. I ran track and cross country in high school (the first year that our school had an official girls’ cross country team, if memory serves). That was in the late 1970s, during the first wave of “running is a cool sport that anyone can do” fever.

I kept running, off and on, through my 20s. I did the 5Ks, I did the 10Ks, I did all the Ks.

(Confession: I started running in high school because that’s where the cute guys were. So much for my **Title IX\*** feminist street cred.)

The cute guys ignored me. But I did fall in love with running, even though I was middle-of-the-pack at best. I formed friendships, and I learned a lot about hard work and setting goals. I’ll always look back on those days with fond memories.

But I don’t want to relive them. I have no desire to lace up the Nikes and go out to pound the pavement. It sounds like torture, and I’m over it.

These days, I am a walker. Admittedly, walking doesn’t get the same kind of glory that running a marathon does. There’s no “walker’s high.” If you post “Woohoo – just made it around the block!” or “Got 1,000 steps at Costco!” no one will care. And honestly, I’m still barely on board with counting my steps.

“You’re walking fewer steps than you did last week,” scolds my fitness app, on a regular basis. “You’re walking fewer steps than you did last year.” The nagging never stops.

But at least it hasn’t said: “All your friends are running marathons. Their souls are fulfilled and their goals are met. What the hell is wrong with you?”

**2) What is Title IX? (CNN video)**

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**CORRECTION**

Vous avez remarqué ? Soudain, tout le monde **court**. (= **transposition**)

J’exagère à peine. Depuis quelques années, tous les gens que je connais se préparent pour courir un 5 000 mètres, ont inscrit un semi-marathon sur leur calendrier ou ne peuvent *“pas* ***prendre l’apéro****”* (= **équivalence**) parce que ça coince au niveau de leur programme d’entraînement.

**Au lendemain** du marathon de Pittsburgh, j’ai été submergée sur les réseaux sociaux de photos d’amis et connaissances en sueur et épuisés. D’embrassades après la course. De familles en liesse. Et même de médailles.

Comment en sommes-nous arrivés là ? Et quand je dis *“tout le monde”,* j’entends par là des hommes et des femmes robustes d’âge moyen, pas de jeunes athlètes musclés/ bien affutés. Je parle de gens dont les exploits athlétiques **se résumaient** **(=étoffement)** jusque-là à foncer faire les soldes chez **Target (une chaîne de magasins généralistes).** (=**explication)** De l’ancienne institutrice d’un de mes gamins, mère de quatre enfants. D’une amie âgée de la cinquantaine. Ou encore d’une ex-voisine, enceinte **jusqu’aux dents** **(=équivalence)** la dernière fois que je l’avais vue.

Que s’est-il passé ? Quand **la course à pied** est-elle devenue le sport que tout le monde pratique ? **(=transposition)**

**Je me suis tapé tous les K**

Un premier aveu : je hais la course. Enfin, haïr, c’est un peu fort. Disons simplement que courir ne m’intéresse absolument pas. En partie parce que mes genoux n’apprécient pas. Mais aussi parce que j’ai tendance à me prendre les pieds dans le tapis. Il m’arrive de m’imaginer, vision terrifiante, en train de tituber en agitant les bras dans les rues de mon quartier sous le regard atterré et incrédule de mes voisins.

Mais surtout, l’idée de courir ne me fait ni chaud ni froid, parce que j’ai déjà donné, merci. Au lycée, j’ai fait de l’athlétisme et du cross. C’était à la fin des années 1970, lors de la première vague enfiévrée de *“la course est un sport super que tout le monde peut pratiquer”.* J’ai continué, de façon irrégulière, quand j’avais une vingtaine d’années. Je me suis tapé des 5K. Des 10K. Tous les K, en fait.

(Autre aveu : je me suis mise à courir au lycée parce que c’était dans cette discipline que se trouvaient tous les beaux gosses. De quoi sérieusement compromettre ma réputation de féministe d’élite.)

Les beaux gosses m’ont ignorée. Mais je suis tombée amoureuse de la course à pied, même si j’étais au mieux moyenne. Je me suis fait des amies, j’ai appris la valeur de l’effort, l’importance de se fixer des objectifs. C’est toujours avec tendresse que je repense à ces années-là.

**Je suis passée à autre chose**

Mais je ne tiens pas à les revivre. Je n’ai aucune envie d’enfiler des Nike pour aller piétiner sur la chaussée. Ça fleure bon la torture, et je suis passée à autre chose. Ces temps-ci, je marche. Certes, la marche n’est pas auréolée de la même gloire que le fait de courir un marathon. Il n’y a pas d’*“euphorie du marcheur”.* Si vous postez *“Youhouhou, je viens de faire le tour du pâté de maisons !”* ou *“J’ai atteint les 1 000 pas chez Costco [magasin de gros en libre-service] !”,* ça n’intéressera personne.

D’ailleurs, pour être honnête, j’ai même du mal à les compter, mes pas. *“Vous avez fait moins de pas que la semaine dernière”,* me houspille mon appli de fitness, et ce régulièrement. *“Vous avez fait moins de pas que l’an dernier.”* Elle ne cesse de me harceler. Au moins, elle ne me dit pas : *“Tous vos amis courent des marathons. Leurs âmes connaissent la plénitude, ils ont atteint leurs objectifs. C’est quoi votre problème, bon sang ?”*