LUDICLICS

SPORT / GUIDE NUMERIQUE

42,195 km : l’histoire du marathon

De la légende à la distance officielle

L’origine de la distance du marathon, le rôle des Jeux de Londres en 1908 et la manière dont une mesure est devenue une tradition sportive.

LE PROPOS

Un angle pour entrer dans le sujet

L’origine de la distance du marathon, le rôle des Jeux de Londres en 1908 et la manière dont une mesure est devenue une tradition sportive.

Ce guide rassemble des repères concrets et des exemples pour comprendre le sujet, puis le regarder avec plus de précision. Les faits rapportés sont attribués aux organismes et éditeurs cités en fin de lecture ; les pistes d’observation sont celles de la rédaction.

POUR QUI ? De la légende à la distance officielle.

SOMMAIRE

PARTIE	CHAPITRE
01	La légende donne un nom, pas un kilométrage
02	Londres 1908 : une ligne de départ et une arrivée décisives
03	Quand un parcours devient une règle commune
04	Ce que le chiffre ne dit pas du jour de course
05	Le messager de Marathon : une légende utile, mais pas un certificat de distance
06	Athènes 1896 : le marathon existe avant ses 42,195 kilomètres
OUTIL	Une grille de lecture personnelle
SOURCES	Repères documentaires

La légende donne un nom, pas un kilométrage

Le nom renvoie à la plaine de Marathon, où les Athéniens remportent une bataille contre les Perses en 490 avant notre ère. Le récit populaire raconte qu'un messager aurait couru jusqu'à Athènes pour annoncer la victoire. Les versions anciennes de cette histoire ne coïncident pas toujours ; il serait trompeur de présenter la course moderne comme la reconstitution exacte d'un trajet attesté au mètre près.

Les organisateurs des Jeux d'Athènes de 1896 s'inspirent de ce récit pour créer une épreuve d'environ 40 kilomètres. Il s'agit déjà d'une invention sportive moderne nourrie d'imaginaire antique, pas d'une règle sortie directement de l'Antiquité. World Athletics distingue bien cette origine symbolique de l'histoire de la distance officielle.

Londres 1908 : une ligne de départ et une arrivée décisives

Lors des Jeux de Londres, le parcours est aménagé entre Windsor et le stade de White City. La ligne de départ est placée de façon à être visible depuis la nursery royale ; l’arrivée se fait devant la loge de la reine Alexandra. Le trajet total atteint 26 miles et 385 yards. Convertie au système métrique, cette distance donne 42,195 kilomètres.

Le détail paraît presque accidentel. C’est précisément ce qui rend l’histoire intéressante : aucun comité n’a démontré que 42,195 km étaient physiologiquement « parfaits ». Un parcours particulier a pris une importance durable parce que le marathon olympique était déjà devenu une épreuve suivie et imitée.

Quand un parcours devient une règle commune

World Athletics situe la standardisation de la distance en 1921. Dès lors, un marathon de référence mesure 42,195 km. C’est ce cadre partagé qui permet de comparer des performances, même si deux courses peuvent rester très différentes : relief, virages, météo, densité des coureurs et gestion des ravitaillements influencent l’expérience.

La moitié exacte de cette distance donne 21,0975 km. Mais un semi-marathon n’est pas simplement un marathon coupé en deux du point de vue de l’effort ou de la stratégie. Notre article consacré à cette épreuve explique ce que ce format a de particulier.

Ce que le chiffre ne dit pas du jour de course

Un marathon se court sur route et se classe au temps. Deux athlètes peuvent franchir le même kilomètre ensemble après des courses déjà très différentes : l'un a préservé son allure, l'autre a accéléré pour recoller. Le tracé donne une distance commune ; il ne donne pas une histoire commune. Pour regarder une course, notez les passages intermédiaires et les changements de groupe plutôt que de ne retenir que le chrono final.

Si la question vous intéresse en tant que pratiquant, évitez de déduire un plan d'entraînement d'une histoire de distance. La progression dépend de votre niveau et de votre santé. Pour les bases non miraculeuses de l'après-effort, lisez notre article sur la récupération sportive.

Le messager de Marathon : une légende utile, mais pas un certificat de distance

Le récit d'un messager courant de Marathon à Athènes pour annoncer une victoire a donné son nom à l'épreuve moderne. Il n'a pas fixé sa longueur. Les versions de la légende varient, les trajets possibles ne se réduisent pas à une ligne droite, et aucune organisation sportive antique n'a transmis un règlement disant « 42,195 kilomètres ». World Athletics présente cette origine comme un récit associé à la bataille, puis distingue clairement la création de la course aux Jeux modernes. Mélanger les deux revient à transformer une évocation historique en mesure officielle.

Cette distinction ne retire rien à la force du nom. Le marathon relie une course contemporaine à une histoire que le public peut raconter en une phrase. Mais l'intérêt du sujet commence précisément là où cette phrase s'arrête : une épreuve sportive ne naît pas avec son format définitif. Elle se construit par des organisateurs, des parcours disponibles et des décisions prises pour chaque édition. La distance actuelle a été fixée bien après la première course olympique, et non trouvée comme une longueur naturelle cachée dans la géographie grecque.

Il faut aussi se méfier d'une image commode : un homme seul qui « inventerait » la course à pied d'endurance. Les êtres humains couraient évidemment sur de longues distances avant les Jeux modernes, dans d'autres contextes et d'autres cultures. Le marathon sportif est une compétition codifiée, pas l'apparition soudaine de l'endurance. Le distinguer des pratiques de déplacement, de travail ou de défi personnel permet d'éviter de faire de la légende grecque l'unique origine de toutes

les longues courses.

Quand un article affirme que les 195 derniers mètres viendraient directement de la distance entre deux lieux antiques, demandez-vous quelle source mesure ce trajet et à quelle date la règle a été écrite. La réponse documentée se trouve du côté des Jeux de Londres et de la standardisation ultérieure. C’est un bon exemple de ce que nous cherchons sur Ludiclics : garder le plaisir d’une histoire célèbre sans lui demander de prouver ce qu’elle ne prouve pas.

Athènes 1896 : le marathon existe avant ses 42,195 kilomètres

Lors des premiers Jeux olympiques modernes à Athènes, en 1896, les organisateurs imaginent un marathon d'environ quarante kilomètres. World Athletics rappelle ce point dans son histoire de l'épreuve. C'est suffisamment proche pour évoquer le trajet traditionnel, mais ce n'est pas la distance que l'on voit aujourd'hui sur les affiches des courses. Le public comprend immédiatement l'intention symbolique ; il ne doit pas en déduire une mesure réglementaire qui serait déjà universelle.

À cette époque, l'olympisme moderne établit progressivement des épreuves, des critères et des usages communs. Les parcours de route restent particulièrement sensibles aux lieux : la ville de départ, le stade d'arrivée, les routes accessibles et les décisions cérémonielles peuvent modifier la longueur exacte. Un tour de piste peut être reproduit facilement ; une route entre deux endroits différents dépend beaucoup plus du terrain. La standardisation d'un marathon est donc un problème d'organisation autant qu'un choix numérique.

Cette histoire explique pourquoi les anciennes performances ne se comparent pas simplement en plaçant deux temps côte à côte. Si les parcours n'ont pas la même longueur et si les conditions de mesure diffèrent, le chronomètre n'exprime pas la même épreuve. Même entre deux courses modernes de distance certifiée, le profil, la météo et la densité des participants rendent la comparaison délicate. Les records officiels répondent à des règles précises ; le récit historique, lui, doit d'abord préciser de quelle course et de quel parcours il parle.

La distance d’Athènes montre également que le marathon n’a pas toujours été un produit fini. Il est tentant de regarder une compétition actuelle et d’imaginer ses règles inchangées depuis son origine. En réalité, la forme que nous reconnaissons aujourd’hui résulte de décisions successives. Dans notre article sur le semi-marathon, la relation mathématique est directe : sa longueur actuelle correspond exactement à la moitié du marathon standardisé. Cette simplicité est arrivée après une histoire beaucoup moins rectiligne.

OUTIL DE LECTURE

Observer avant de conclure

Tracez une courte frise : les premiers récits de course, les Jeux modernes, Londres 1908, puis la standardisation. Séparez légende et décision documentée.

1. Notez un détail observable. 2. Reliez-le à une règle ou à un choix de conception décrit dans ce livre. 3. Formulez une autre explication possible avant de retenir la vôtre.

Cette grille sert à regarder un match ou une partie avec attention ; elle ne remplace ni le règlement d’une compétition, ni les conseils d’un professionnel lorsque le sujet relève de la santé ou de la préparation physique.

REPÈRES DOCUMENTAIRES

Sources et méthode

World Athletics, fiche de discipline « Marathon » et fiche « Half Marathon ». Consultées en octobre 2026. La distinction entre légende et mesure sportive relève de la synthèse de la rédaction.

Cet e-book reprend et développe le sujet de l’article Ludiclics « Marathon : pourquoi court-on exactement 42,195 km ? ». Les observations et outils de lecture sont des propositions éditoriales. Les règles, dates ou fonctionnalités peuvent évoluer : pour une pratique ou un achat, vérifier les informations officielles les plus récentes.

Photographie de couverture : Stephen Leonardi / Pexels.

Ludiclics · Édition numérique · octobre 2026