

PHILIP MAFFETONE

million dollar  
marathon



Guérin  
éditions Paulsen

Berger tibétain que les autorités chinoises condamnent à renoncer à sa culture, Xi décide de fuir en Inde en franchissant l'Himalaya à pied. Le jeune homme a toujours couru la montagne pieds nus et continue à le faire aux abords du camp de réfugiés où il échoue, dans l'Uttar Pradesh.

C'est pendant l'une de ces échappées qu'il rencontre un groupe de coureurs indiens qu'il rattrape sans peine, malgré leur excellent niveau. Parmi eux, le fils d'un entraîneur de renom remarque immédiatement ses qualités exceptionnelles et le recommande à son père. Après quelques mois sous son aile, Xi devient l'un des meilleurs marathoniens de la planète. La discipline est en pleine effervescence et les instances mondiales décident d'offrir un million de dollars au premier coureur qui brisera le mur mythique des deux heures.

*Philip Maffetone est un expert mondialement reconnu dans le domaine médical, la nutrition et le sport. Auteur d'une vingtaine d'ouvrages, il a notamment été l'un des premiers à prôner le minimalisme en course à pied et le régime céto-gène. Musicien accompli, il a en outre collaboré avec plusieurs stars du rock tels que Johnny Cash ou les Red Hot Chili Peppers. Million dollar Marathon est sa première œuvre de fiction.*

**Philip Maffetone**  
avec Richard A. Lovett

# Million Dollar Marathon

Traduit de l'anglais (États-Unis)  
par Jean-Philippe Lefief

Texte revu et adapté pour l'édition française



Guérin  
éditions Paulsen

## I.

### Xi

L'aube se levait lentement sur les hautes terres de la région frontalière entre le Tibet et le Népal. De timides lueurs, invisibles depuis les vallées, teintaient déjà les sommets enneigés de l'Himalaya. Mais la caresse des premiers vrais rayons de soleil n'était encore qu'une lointaine promesse. Les étoiles brillaient toujours du même éclat et seuls ceux dont les yeux étaient habitués à l'obscurité savaient qu'elle se dissiperait bientôt.

S'il en avait été capable, Xi aurait tout fait pour empêcher le jour de se lever. Sachant depuis le départ que ce serait la partie la plus difficile du voyage, il espérait l'aborder au milieu de la nuit, pas à l'aube.

Rester caché jusqu'au lendemain était impossible. D'ici là, son absence serait remarquée au village. On se demanderait pourquoi il n'avait pas ramené

son troupeau des alpages. Personne ne restait aussi longtemps seul en montagne. Quelqu'un irait bientôt à sa recherche et, une fois ses bêtes retrouvées, il ne faudrait pas longtemps pour qu'on comprenne où le berger était parti. La plupart n'y prêteraient guère attention et beaucoup lui souhaiteraient bonne chance, mais il y en aurait toujours un pour le dénoncer par intérêt. L'alerte serait alors donnée à la frontière, ce qui réduirait considérablement ses chances de la franchir. Peut-être quelqu'un était-il parti à sa recherche dès hier et son absence avait-elle déjà été signalée. Dans ce cas, il espérait que personne ne pourrait imaginer qu'il avait couvert une telle distance en si peu de temps. Demain, les gardes-frontières seraient à sa recherche. De nuit, il pouvait encore les prendre de vitesse.

D'aussi loin qu'il s'en souvenait, Xi avait toujours arpenté la montagne en marchant, en courant ou en grim pant. Jamais pourtant il n'avait eu de raison d'aller si haut. Son souffle était certes plus court que d'habitude, mais l'effort était loin d'être pénible. Il pouvait tenir pendant des heures à un tel rythme. Il l'avait fait tant de fois, pieds nus à travers les pâturages où ses moutons étaient

désormais livrés à eux-mêmes. Si on lui demandait pourquoi il les avaient laissés, il dirait qu'il était parti à la recherche de prédateurs, comme le lui avait appris son grand-père, qui tenait lui-même cette technique de plusieurs générations de bergers. Il cherchait souvent des prédateurs, mais ceux-ci étaient devenus bien rares dans le Tibet moderne. La plupart du temps, il courait par simple goût de l'effort... et pour se préparer à cette fuite qui allait bientôt le conduire à la liberté ou à sa perte.

Des années plus tôt, au cours d'une de ses rares visites en ville, un marchand de chaussures le voyant pieds nus l'avait convaincu en le couvrant de honte d'en acheter une paire, qui était censée lui permettre d'aller plus loin, de courir plus vite. C'étaient d'étranges chaussures bariolées sorties des chaînes d'une lointaine usine de Shanghai, de Tianjin ou de Shenzhen. Xi ne se chaussait que pour éviter les gelures et préférait alors les mocassins. Non seulement ces chaussures lui avaient coûté trop cher, mais elles lui meurtrissaient les pieds et le faisaient boiter quand il courait. Bref, il était venu au monde pieds nus et entendait bien finir sa vie ainsi. Il espérait juste que cette fin ne

surviendrait pas trop tôt, par exemple sous les balles des gardes-frontières.

Il força l'allure. Personne dans son entourage ne connaissait le col vers lequel il se dirigeait. Il savait juste qu'il se trouvait quelque part là-haut. La pente était raide, mais il n'avait nul besoin du matériel d'alpinisme qui équipait parfois les touristes étrangers partant à l'assaut des sommets dominant ses pâturages. Peut-être pouvait-il encore atteindre ce col avant le lever du jour.

Xi était issu d'une longue lignée de bergers. Depuis la nuit des temps, ses ancêtres poussaient leurs troupeaux dans les steppes d'Asie centrale. Certains disaient que son peuple venait de ce qui est aujourd'hui la Mongolie. Pour d'autres, il avait franchi la muraille des Tian Shan, qui sépare le Tibet moderne des terres de l'Ouest. Son origine exacte n'avait sans doute guère d'importance. L'essentiel était qu'il vivait sur ces hautes terres depuis des temps immémoriaux.

Puis, dans la jeunesse de son grand-père, les Chinois étaient arrivés avec leurs chevaux et leur révolution culturelle. Des milliers de gens étaient

morts et le grand-père de Xi refusait de raconter tout ce qu'il avait vécu. Il disait seulement :

– Entraîne-toi à courir et ne cesse jamais de le faire. Les chevaux sont plus rapides, mais seulement en terrain dégagé. Si tu es capable de courir en montagne, tu pourras leur échapper.

Depuis son enfance, Xi savait que les Chinois étaient bien trop forts pour qu'on leur résiste. Son grand-père, lui, n'avait jamais pu oublier l'ancien temps. Il n'avait jamais cessé de se souvenir des membres de son propre clan, mais aussi de ceux des voisins et de leur liberté perdue. Un jour, alors que Xi était âgé de 14 ans, des cavaliers chinois avaient fait irruption dans son village et on n'avait plus jamais entendu parler de son grand-père. S'était-il enfui ou avait-il découvert que les balles étaient toujours plus rapides ?

L'école était censée être obligatoire au Nouveau Tibet, mais rapporter de quoi manger était impératif. Les parents de Xi étaient morts alors qu'il était enfant et, après la disparition de son grand-père, il dut faire en sorte d'échapper aux cours pour garder ses moutons. Il était toutefois très curieux et sut



trouver le moyen de concilier instruction et travail dans les prairies d'altitude. Souvent, il emportait l'un des vieux livres de son grand-père, qu'il soit interdit ou non. La vente des livres était scrupuleusement contrôlée dans le Nouveau Tibet, ce qui n'avait pas empêché son aïeul de s'en procurer beaucoup. Il avait d'ailleurs montré à son petit-fils où les cacher en cas de besoin.

Dans les villages, les touristes arrivaient de plus en plus nombreux de pays très lointains comme la Suède, le Japon, l'Australie, l'Allemagne ou la Russie. Certains venaient pour grimper, d'autres pour faire des photos ou pour jouer les bouddhistes, religion que Xi et les siens n'avaient jamais adoptée.

Lorsqu'il allait dans les alpages, Xi emportait des livres de sciences, de langues, d'histoire, de géographie, d'art ou de tout ce qui pouvait l'intéresser. Ce n'était le cas ni de la religion ni de la philosophie. Il se fichait des mausolées bouddhistes et du mysticisme. Plus qu'à un culte, il était convaincu d'appartenir à la nature. Y vivre et la parcourir lui procuraient une joie immense. C'était le meilleur moyen pour lui de profiter pleinement de la vie. Cette joie, ou plutôt ce bonheur, ne dépendait

que de lui-même et, pour l'atteindre, ses courses libres dans les alpages étaient bien plus efficaces que la vie monastique dans des pagodes embrumées d'encens.

Les touristes, eux, lui donnaient à voir un monde plus vaste encore que celui des livres. Avant la disparition de son grand-père, il aurait eu beaucoup de mal à situer la Suède sur une carte. Puis, un beau jour, un touriste lui offrit un dictionnaire suédois-chinois. À lui seul, le Tibet comptait une douzaine de langues, sans parler de celles que les Chinois y avaient apportées. Xi ne les comprenait pas toutes, mais il s'était rendu compte que plus il en connaissait, plus il était facile d'en apprendre d'autres. Bientôt, il se mit à parler suédois et découvrit très vite que la plupart des touristes utilisaient une langue beaucoup plus répandue : l'anglais.

Certains jours, il n'avait pas envie de lire. Dans ce cas, il courait, simplement pour le plaisir, laissant ses pas, son souffle et son cœur composer une symphonie de l'effort qu'il accompagnait en chanson. Chanter, lui avait appris son grand-père, tenait les loups à distance, mais personne n'en avait

vu depuis bien longtemps. Selon l'un de ses livres interdits, il n'en restait que quelques centaines. Peut-être les Chinois les avaient-ils domestiqués de la même façon qu'ils avaient asservi son peuple. C'était en tout cas le genre de choses qu'ils faisaient pour le *progrès* du Vieux Tibet de son grand-père.

Les livres et les chants ne racontaient pas les mêmes histoires. Les premiers disaient que son peuple n'avait que quelques milliers d'années. Pour les seconds, l'humanité tout entière en descendait. Xi ignorait qui avait raison. Il savait en revanche que, d'où qu'ils viennent, les gens croient toujours être les meilleurs dans quelque chose. Et de fait, même les Chinois reconnaissent les compétences particulières des Tibétains. Quand le grand-père de Xi était encore en vie, ils étaient venus recruter dans la montagne des coureurs à même de faire la gloire à la République populaire. Quelques-uns acceptèrent, d'autres refusèrent, mais de l'argent fut exigé de leurs familles en guise de *compensation*. Des villageois évoquèrent brièvement l'idée de constituer une équipe pour concourir sous les couleurs solaires de l'ancien drapeau tibétain mais,

tout comme le grand-père de Xi, les meneurs eurent tôt fait de disparaître.

Le Vieux Tibet s'en était allé et le nouveau devenait de plus en plus chinois. Xi ne voulait pas être assimilé. Les vieilles chansons lui avaient appris que son peuple possédait sa propre histoire et il était trop proche de son grand-père pour accepter tous ces changements. Il apprenait des langues et lisait des livres interdits depuis 20 ans. Il n'y avait ni femme ni enfant pour le retenir. Le moment était donc venu de partir.

L'oxygène commençait à se faire rare, même lui le sentait, mais il n'y avait encore aucun sommet en vue.

Le plus haut sentier digne de ce nom à la frontière népalo-tibétaine se trouvait à 5 800 mètres d'altitude et beaucoup y avaient laissé la vie. Le col que Xi avait choisi n'était pas aussi haut mais nettement plus difficile d'accès et certainement moins bien gardé. Il y en avait encore de plus durs mais, pour les franchir, il fallait du matériel d'alpinisme, de l'entraînement et de l'aide. Il préférait s'en remettre à ses propres capacités, à commencer par

sa rapidité, que son maigre paquetage n'entravait pas. Il devait toutefois passer ce col avant le jour qui n'allait pas tarder à arriver et à faire de lui une cible immanquable sur la vaste étendue de neige.

Au village, Xi ne possédait pas grand-chose, mais il avait assez pour vivre. Tout ce qui lui restait se trouvait maintenant dans un sac à dos d'une dizaine de kilos. Il avait passé des semaines à choisir ce qu'il allait emporter. Quelques pièces d'or et le peu d'argent qu'il avait pu rassembler sans attirer l'attention, des vivres et une bouteille d'eau qu'il remplissait régulièrement de neige, quelques vêtements de rechange et ses meilleurs mocassins en peau de mouton pour affronter le froid, un cadre avec le portrait de son grand-père, une théière en cuivre qui était dans la famille depuis des générations et un kilo de feuilles issues d'une plante appelée *tara*, ainsi que trois bulbes dans un petit sac en plastique.

Xi avait lu que les Anglais et les Chinois buvaient du thé. D'autres préféraient le café ou des breuvages inconnus au Tibet comme le *tej*, l'hydromel artisanal très apprécié des Éthiopiens, ou l'*arrack* à base de sève de cocotier des Sri-Lankais. Xi et les

siens buvaient du *tara*. Celui-ci ne poussait que sur des terrains inaccessibles, y compris pour la plupart des Tibétains. Sa cueillette et sa préparation, que lui avait enseignées son grand-père, faisaient partie des traditions de son peuple.

Cette plante n'était toutefois pas inconnue du monde extérieur. Les marchands de Mongolie, du Kazakhstan, de Kirghizie et du Tadjikistan prétendaient depuis des lustres qu'elle avait des vertus médicinales miraculeuses. Pour Xi, son pouvoir, lié au rituel de sa préparation et de sa consommation, était surtout méditatif. Pour d'autres, la vendre aux Chinois était un moyen d'arrondir les fins de mois. À mesure que les prix grimpaient, il devenait de plus en plus difficile d'en trouver, mais le grand-père de Xi lui avait montré comment la dénicher dans les pierriers où les autres plantes peinaient à pousser et lui-même en avait découvert dans des lieux inconnus de son aïeul, mais elle était trop rare pour qu'il en cueille plus qu'il ne lui en fallait.

L'arrivée à la frontière ne fut pas aussi dramatique qu'il le craignait. La neige, dans laquelle il s'enfonçait jusqu'au genou, le contraignait presque

à ramper. Autour de lui, des falaises et des colonnes de pierre s'élançaient vers les pics acérés. Mais il n'y avait pas de gardes, ou alors ils étaient bien cachés. La lumière était maintenant tellement intense qu'il se sentait comme une mouche sous un projecteur. Peut-être les gardes-frontières chinois avaient-ils forcé sur la boisson. Tout le monde savait qu'ils étaient alcooliques. Les Kazakhs, qui avaient beaucoup plus de choses en commun que les Chinois avec les ancêtres de Xi, buvaient du lait de jument fermenté. Xi, lui, évitait même la bière. Le *tara* lui suffisait.

Il ignorait où étaient les gardes-frontières et ce qu'ils faisaient, mais il passait manifestement inaperçu. S'enfonçant toujours dans la neige, il franchit un long replat et entama sa descente du côté népalais. Deux jours plus tard, il passait une autre frontière pour pénétrer en Inde.

Il échoua dans un camp de réfugiés tibétains dressé dans les collines de la partie orientale de l'Uttar Pradesh. En échange de son travail, les autorités de son nouveau pays lui offraient une protection, de la nourriture et un lit. Ce n'était

toutefois pas le genre de tâches auxquelles il était habitué. Plus question de se balader librement dans la montagne. Ici, il devait travailler dans les champs, toujours au même endroit, quelles que soient les conditions. Il n'y avait pas d'alpages à atteindre et pas de raison d'aller courir en chantant. Son nouvel univers se limitait à la boue, à la poussière et au riz.

La première semaine lui avait suffi pour récupérer de son périple à travers l'Himalaya. Dès la deuxième, la foule l'avait oppressé. Au début de la troisième, il se leva avant l'aube pour aller explorer pendant deux heures les alentours du camp au pas de course. Dès les premières minutes, une paix qu'il n'avait pas ressentie depuis son départ du Tibet s'installa en lui. Bouger et chanter... C'étaient les clés de son équilibre, un moyen de trouver la force nécessaire pour affronter les inconnues de sa nouvelle vie. Le chant ne le rendait pas seulement joyeux, il l'aidait à courir. L'équilibre, c'était la vie, et tout le reste en découlait.

Quelques jours plus tard, en passant une crête, Xi découvrit qu'il n'était pas seul à courir sur les



chemins de terre rouge autour du camp de réfugiés. Un petit groupe de joggeurs, vêtus de couleurs vives que la brume de chaleur faisait flotter dans le lointain comme des drapeaux de prières, apparut devant lui. Le moment était venu de rentrer au camp s'il ne voulait pas rater le petit-déjeuner mais, fasciné par leurs vêtements minuscules qui auraient à peine suffi à couvrir un bébé, il se lança à leur poursuite. Arrivé plus près d'eux, il vit qu'ils portaient des chaussures aux couleurs et aux motifs encore plus criards que ceux de leurs tenues.

– *Good morning !* fit-il en se portant à la hauteur de celui qui fermait la marche.

– Hein ? Mais d'où tu sors ? fit l'Indien qui faillit perdre l'équilibre en se retournant.

« Du Tibet », allait-il répondre avant de réaliser que ce n'était pas ce que l'Indien lui demandait : Ses pieds nus ne faisaient aucun bruit et, tout à sa fascination, il avait cessé de chanter, personne ne l'avait donc entendu approcher.

– Je vous ai aperçus... il y a trois ou quatre kilomètres. Il m'a fallu tout ce temps pour vous rattraper.

L'autre lui lança un regard bizarre :

– En pantalon et en manches longues... Pieds nus ? J'ai fait mes études dans une université américaine et c'est la course à pied qui m'a permis de les payer. Même quand je vais lentement, personne ne me rattrape aussi facilement...

Xi haussa les épaules.

– Où allez-vous ? poursuivit-il.

Mais l'autre ne répondit pas.

Une heure plus tard, la ville voisine du camp fut à nouveau en vue. Ses compagnons, qu'il n'avait pas lâchés d'une semelle, se firent plus affables et l'assaillirent de questions. Il leur parla de la vie au Tibet, des Chinois et de sa fuite par la montagne.

– Tu as fait tout ça à pied ? lui demanda l'un d'eux.

– Oui.

– ... Et tu as traversé le Népal en deux jours ?

– Oui. Une fois sorti du Tibet, je n'avais pas de raison de me presser.

Un long silence suivit sa réponse et Xi se demanda ce qu'il avait dit de mal. Puis celui qui avait vécu en Amérique reprit :

– Il faut que tu coures un marathon.



Paulsen

216, boulevard Saint-Germain, 75007 Paris  
[www.editionspaulsen.com](http://www.editionspaulsen.com)

© Éditions Paulsen, juin 2017  
pour la première édition et pour la présente version

ISBN 978-2-35221-243-0

Extrait réalisé par les éditions Paulsen