

Christopher McDougall



# Born to Run

(Né pour courir)

éditions Guérin  
CHAMONIX

© Éditions Guérin – Chamonix, 2012 pour l'édition française.

Titre original: *Born to Run*

Traduit de l'américain par Jean-Philippe Lefief

Cette traduction est publiée en accord avec Alfred A. Knopf,  
représentant légal du groupe Knopf Doubleday, filiale de Random House Inc.

Photo de couverture: Arnulfo Quimare. © Luis Escobar

# **Born to Run**

(Né pour courir)

**Éditions Guérin**  
**Chamonix**



**Christopher McDougall**

**Born to Run**  
(Né pour courir)

Traduit de l'américain par Jean-Philippe Lefief



*À mes parents, John et Jean McDougall,  
qui m'ont toujours tout donné*

*Les meilleurs coureurs ne laissent pas de traces  
(Lao Tseu, Tao-Te-King)*





## Préface de Kilian Jornet

« Pourquoi courons-nous ? »

Pour moi la réponse la plus évidente à cette question est :  
« pour être heureux ».

La première fois que je me suis plongé dans ce livre, j'ai réfléchi à ce qui nous poussait à enfiler nos chaussures (ou nos sandales) et à partir jusqu'au coucher du soleil, en courant à grandes enjambées droit devant nous, sans aucune raison apparente et sans avoir personne à rattraper. Juste poussés par le plus vieil instinct de l'homme : courir.

J'ai découvert l'existence des Tarahumaras grâce à Ricardo Mejia, un grand coureur mexicain, présent sur toutes les compétitions du *skyrunning* en Europe et aux États-Unis depuis plus de 15 ans. La première fois qu'il m'en a parlé, j'ai vu des étincelles dans ses yeux quand il décrivait la façon dont leur pagne blanc

ondulait dans le vent après des centaines de kilomètres sur le sable des sentiers.

Je me suis renseigné sur cette tribu d'*ultrarunners* et sur d'autres peuples qui avaient toujours utilisé leurs pieds comme seul moyen de transport : les Sherpas dans l'Himalaya qui grimpent jusqu'à 5 000 m d'altitude en sandales ; le peuple inca qui, bien avant d'être colonisé, portait des messages sur des milliers de kilomètres grâce à des coureurs qui se relayaient, et qui étaient souvent plus rapides que l'actuel service postal ; les tribus des plateaux kenyans, où, par centaines, les coureurs accueillent le soleil en soulevant la poussière le long des pistes d'altitude.

Mais la course de longue distance ainsi inscrite dans la culture des peuples éveillait en moi méfiance et jalousie. J'ai d'abord été sceptique car de tels récits ne pouvaient qu'avoir été exagérés au fil du temps. Cela me paraissait d'autant plus impossible que, pour parvenir à courir les distances évoquées par ces récits (qui correspondent aux *ultratrails* actuels), je devais m'entraîner sans cesse. Tous les observateurs du monde de la course, qu'ils soient journalistes, organisateurs ou coureurs, s'accordent à estimer que ces courses nécessitent de façon impérieuse un sérieux programme d'entraînement, avec temps de repos, alimentation stricte et équipement à la pointe de la technologie.

Mais ce qui me paraissait le plus improbable était que ces athlètes sans préparation spécifique soient capables de réaliser des *ultratrails* tous les jours et sans souffrir.

Mais alors, à quoi pouvait bien servir toute ma préparation ?

J'ai mis longtemps à comprendre que mon entraînement n'était finalement pas si éloigné du leur. En effet, quand on court tous les jours, les muscles, les articulations, et (plus important encore) le mental, s'habituent à l'effort et la course devient aussi naturelle que la respiration ou les battements du cœur. Un ressort inconscient qui laisse l'esprit libre de faire autre chose.

Les Tarahumaras sont sans aucun doute une source d'inspiration pour tous ceux qui, comme nous, pensent que courir n'est pas seulement une passion mais d'abord un mode de vie. En lisant ce livre, j'ai mieux compris pourquoi je ne pouvais pas passer un seul jour sans courir. Le texte de Christopher McDougall ouvre les portes d'une incroyable aventure au cours de laquelle il a eu le privilège de partager la culture des Tarahumaras, de rencontrer de grands athlètes et de courir à leur côté.

Je suis certain que, dès la première page, le récit vous plongera non seulement dans l'univers de ces athlètes de légende mais également au plus profond de vous-même. Et, quand vous tournerez la dernière page du livre, vous n'aurez qu'une envie, celle d'enfiler (ou non) vos chaussures et de partir courir.

*Kilian Jornet Burgada*



## Chapitre I

« Vivre avec les esprits requiert la solitude »

*Anne Michaels, Fugitive Pieces*

Voilà des jours que je sillonnais la Sierra Madre mexicaine à la recherche d'un fantôme surnommé *Caballo blanco*, le Cheval blanc. Après avoir remonté sa piste, je me retrouvais finalement où je m'y attendais le moins. Pas dans les étendues sauvages qu'il était supposé hanter, mais dans le hall obscur d'un vieil hôtel, aux abords d'un patelin poussiéreux du désert.

— *Si, El Caballo esta.* Oui, le Cavalier est là, dit la réceptionniste, hochant la tête.

— Vous en êtes sûre ?

Après l'avoir manqué si souvent dans des lieux aussi étranges, je commençais à penser que *Caballo blanco* n'était rien d'autre qu'une légende, la version locale du monstre du Loch Ness imaginée pour faire peur aux enfants et piéger les *gringos* crédules.

— Il rentre toujours à 5 heures, poursuivit la réceptionniste. C'est comme un rituel.

Entre soulagement et triomphe, j'hésitais à la prendre dans mes bras ou à lui taper dans la main. Je jetai un œil à ma montre. Cela signifiait que le fantôme serait enfin sous mes yeux dans...

— Eh, mais il est 6 heures passées !!!

— Il est peut-être déjà reparti, risqua la réceptionniste avec un haussement d'épaule.

Je m'écroulai sur un canapé antique. Crasseux, affamé et vaincu, j'étais à bout de forces et mes projets ne valaient pas mieux.

Certains disaient que *Caballo* était recherché, d'autres que c'était un ancien boxeur en fuite qui expiait la mort d'un adversaire tué de ses poings. Personne ne connaissait ni son nom, ni son âge ni ses origines. Il était comme ces héros du Far West dont les seules traces sont les légendes et le nuage de fumée d'un cigarillo.

Descriptions et témoignages étaient à des lieues les uns des autres. Des villageois séparés par des distances incroyables juraient l'avoir vu le même jour se déplaçant à pied et leurs descriptions allaient de *drôle et simpático* à *bizarre et gigantesque*. Toutes les versions de la légende de *Caballo blanco* avaient toutefois des points communs : il était arrivé au Mexique il y a plusieurs années et s'était enfoncé profondément dans les impénétrables et sauvages Barrancas del Cobre – les Copper Canyons ou Canyons du Cuivre – pour vivre parmi les Tarahumaras, une tribu quasi mythique de superathlètes tout droit sortis de l'âge de pierre. Ces Tarahumaras semblaient être les gens les plus sains et plus sereins de la Terre, mais aussi les plus grands coureurs de tous les temps.

Sur de très grandes distances, personne ne peut battre un

Tarahumara, pas même un cheval, ni un guépard ou un marathonien de niveau olympique. Rares sont ceux qui ont pu les voir en action, mais des histoires fabuleuses sur leur résistance surhumaine et de leur sérénité se répandaient depuis des siècles hors des canyons. Un explorateur a autrefois juré avoir vu un Tarahumara attraper un cerf à mains nues après l'avoir pourchassé jusqu'à ce que l'animal tombe d'épuisement, « ses pattes refusant de lui obéir ». Un autre aventurier assure avoir mis 10 heures à gravir un sommet des Copper Canyons à dos de mulet, alors que 90 minutes suffisent à un coureur tarahumara.

« Avale ça ! » lança un jour une femme de la tribu à un explorateur épuisé sur le point de défaillir au pied d'une ascension. Elle lui tendit une gourde pleine d'un liquide glauque. Il en but quelques gorgées et fut submergé par l'énergie nouvelle qui pulsait dans ses veines. Il se remit sur pied et gravit le sommet comme un Sherpa sous caféine. L'explorateur raconta par la suite que les Tarahumaras possédaient également la recette d'un aliment énergétique qui les rendait sveltes, forts et infatigables. Quelques bouchées leur apportaient les éléments nutritifs suffisants pour courir toute la journée sans la moindre pause.

Quels qu'ils soient, leurs secrets étaient bien gardés. Aujourd'hui encore, les Tarahumaras vivent sur les flancs de falaises où même les faucons ne nichent pas, dans une contrée où les visiteurs sont rares. Les Barrancas ont des allures de monde perdu au cœur d'une des régions les plus sauvages d'Amérique du Nord, une sorte de Triangle des Bermudes où disparaissent les marginaux et les hors-la-loi qui s'y risquent. Toutes sortes de coups durs peuvent se produire et se produisent sans doute. Si on survit à l'appétit

des jaguars, au venin des serpents et à la chaleur torride, il faut encore échapper à la « fièvre des canyons », un mal potentiellement mortel dû à l'angoissante étrangeté des Barrancas. Plus on y pénètre profondément et plus on est saisi par le sentiment de s'enfoncer dans une crypte dont on restera prisonnier. Les murs se rapprochent, les ombres s'allongent, l'écho de murmures fantomatiques chante à vos oreilles, toutes les issues semblent murées par le roc... Les prospecteurs égarés sont pris d'une folie et d'un désespoir tels qu'ils s'ouvrent les veines ou se jettent du haut des falaises. Rien d'étonnant à ce que peu d'étrangers aient pu voir l'habitat des Tarahumaras, sans parler des Tarahumaras eux-mêmes.

Malgré tout, le *Caballo blanco* est parvenu à se frayer un chemin au cœur des Barrancas. Là, dit-on, il a été adopté par les Tarahumaras qui ont vu en lui un ami et un frère, un esprit parmi les esprits. Il est sans doute passé maître dans deux spécialités de ses hôtes : l'invisibilité et l'endurance. Si on l'apercevait un peu partout dans les canyons, personne ne semblait savoir où il vivait ni où il allait se montrer la prochaine fois. Ce vagabond solitaire des Hautes Sierras semblait être le seul capable de transmettre les secrets ancestraux des Tarahumaras, me dit-on.

J'étais tellement obsédé par la traque de *Caballo blanco* que, même endormi sur le canapé de l'hôtel, j'entendais le son de sa voix. « Un peu comme celle de l'ours Yogi qui commande des burritos chez Taco Bell », me dis-je dans mon sommeil. Un type comme lui, qui peut aller partout mais ne se sent bien nulle part, doit vivre dans sa tête et n'entend que rarement le son de sa propre voix. Il doit se raconter des blagues bizarres et s'esclaffer tout seul. Il doit avoir un rire tonitruant et un espagnol affreux. Ou



alors, il est bavard et... Une minute ! C'est lui que j'entendais. À peine ouverts, mes yeux se posèrent sur un type cadavérique et poussiéreux coiffé d'un chapeau de paille en loques qui bavardait avec la réceptionniste.

— *Caballo* ?

Le type cadavérique se retourna, sourit et je me sentis stupide. Il n'avait pas l'air méfiant, mais plutôt perplexe, comme n'importe quel touriste face à un détraqué hélant un cheval depuis son canapé.

Ce n'était pas *Caballo*. Il n'y avait pas de *Caballo*. Tout cela n'était qu'un canular et j'étais tombé dedans.

Puis le type cadavérique m'adressa la parole :

— On se connaît ?

— Eh ben mon gars ! Ravi de te connaître, m'écriai-je en me hissant sur mes jambes.

Mais le sourire disparut. Le type cadavérique lorgna vers la porte, laissant entendre que, une seconde plus tard, lui aussi aurait disparu.

## Chapitre II

Tout a commencé par une question toute bête à laquelle personne ne pouvait répondre. Cette énigme en six mots allait me conduire à la photo d'un homme très rapide vêtu d'une jupe très courte, puis à un mystère qui ne devait cesser de s'épaissir. Bientôt, j'allais me trouver face à un meurtre, à une guérilla des narcotrafiquants et à un manchot coiffé d'un pot de fromage frais. J'allais tomber sur une garde forestière – une blonde superbe – qui avait trouvé sa voie en galopant nue dans les bois de l'Idaho, sur une surfeuse à couettes courant vers sa propre mort dans le désert. Un jeune coureur de talent allait perdre la vie et deux autres devaient s'en tirer de justesse.

Plus tard, je croiserais Batman aux pieds nus, le Naturiste, des Bochimans du Kalahari, un amputé des ongles, des adeptes de l'ultrafond et des orgies, l'homme sauvage des Blue Ridge Mountains et, au bout du compte, la tribu ancestrale des Tarahumaras et leur insaisissable disciple, *Caballo blanco*.

Je finirais par trouver ma réponse après avoir été mêlé à la plus grande course que le monde ait connue, l'*Ultimate Fighting* de la course à pied, qui mettrait les meilleurs spécialistes actuels de l'ultrafond aux prises avec les meilleurs coureurs de grand fond de tous les temps sur 80 kilomètres de sentiers improbables que seuls les Tarahumaras avaient foulés.

Je réaliserais avec stupeur que l'adage du Tao, *Les meilleurs coureurs ne laissent pas de traces*, n'est pas une vue de l'esprit, mais une consigne d'entraînement.

Et tout cela devait arriver parce que, en janvier 2001, j'avais posé la question suivante à mon médecin :

— Pourquoi mon pied me fait-il mal ?

J'étais allé voir l'un des plus éminents médecins du sport parce qu'un pic à glace invisible me traversait le pied. Durant la semaine précédente, je faisais un jogging tranquille de cinq kilomètres sur une route de campagne enneigée, quand je me mis à hurler de douleur puis à jurer en attrapant mon pied droit avant de m'écrouler dans la neige. Quand j'eus retrouvé mes esprits, je cherchai à voir la gravité de l'hémorragie. J'avais dû m'empaler le pied sur un caillou pointu ou sur un vieux clou pris dans la glace. Or, il n'y avait pas une goutte de sang, pas même de trou dans ma chaussure.

— Votre problème, c'est la course, trancha le D<sup>r</sup> Joe Torg, quand j'entrai en claudiquant dans la salle d'examen de son cabinet de Philadelphie, quelques jours plus tard. Il avait forcément raison. Le D<sup>r</sup> Torg était non seulement l'un des fondateurs de la médecine sportive, mais il avait coécrit *The Running Athlete*, l'analyse radiographique ultime de toutes les blessures imaginables. Il m'inspecta aux rayons X et observa ma foulée, puis il conclut

que le problème venait de mon cuboïde, un os parallèle à la voûte plantaire dont j'ignorais l'existence avant qu'il ne devienne un instrument de torture.

— Mais je ne cours presque pas, rétorquai-je. Je fais à peine quatre ou cinq kilomètres par jour et même pas sur de l'asphalte, plutôt sur des chemins de terre.

Peu importe.

— Le corps humain n'est pas fait pour ce genre d'agression. Le vôtre encore moins, souligna le D<sup>r</sup> Torg.

Je voyais exactement ce qu'il voulait dire. Avec mon mètre quatre-vingt-quinze et mes 104 kg, j'entendais souvent dire que je serais mieux sous les paniers de basket ou à protéger le président qu'à battre le pavé. Arrivé à la quarantaine, j'ai commencé à comprendre pourquoi. Cinq ans après avoir arrêté le basket pour devenir marathonien, je m'étais claqué le mollet (deux fois), blessé au tendon d'Achille (beaucoup), foulé les chevilles (les deux, alternativement) et j'avais souffert (régulièrement) de la voûte plantaire au point de devoir descendre les escaliers à reculons pour la soulager. Maintenant, l'unique zone encore indemne de mon pied avait rejoint les rangs de l'insurrection.

Le plus étrange, c'est que tout le reste semblait indestructible. En tant que reporter pour le magazine *Men's Health* et membre des « agités » qui formaient la rédaction originelle d'*Esquire*, l'essentiel de mon boulot était d'expérimenter des sports extrêmes. J'avais descendu des rapides de quatrième catégorie à bodyboard, surfé sur des dunes de sables géantes à snowboard et sillonné les Badlands du Dakota du Nord à VTT. J'avais en outre couvert trois guerres pour l'Associated Press et passé des mois dans les régions les plus

inhospitalières d'Afrique, tout ça sans la moindre égratignure. Mais, quelques foulées dans le quartier, et je me roulais par terre comme si on m'avait tiré dessus.

Dans une autre discipline, j'aurais été déclaré inapte avec toutes ces blessures. Pour la course à pied, j'étais un cas normal. Ceux qui ne se blessent pas sont des exceptions. Près de 80 % des coureurs le vivent chaque année. Que vous soyez lourd ou léger, lent ou rapide, crack ou « poireau », vous serez confronté au même risque de vous déglinguer genou, mollet, tendons, hanche ou talon. À la prochaine Corrida de la Toussaint, regardez le coureur à votre droite et celui de gauche. Statistiquement, un seul d'entre vous sera de retour sur la ligne de départ pour le Semi de Noël.

Aucune invention n'a encore enrayé le carnage. On vend aujourd'hui des chaussures à ressorts et des Adidas dont l'amorti est contrôlé par microprocesseur, mais le taux de blessures n'a pas bougé d'un iota depuis trente ans. Il aurait même plutôt augmenté. Les pathologies du tendon d'Achille ont ainsi progressé de 10 %.

La course à pied est un peu aux activités physiques ce que l'état d'ébriété est à la conduite : on peut s'en sortir un moment, mais la catastrophe n'est jamais loin.

« Tu parles d'une surprise ! » ironise le monde de la médecine. Plus précisément, voilà ce qu'il en dit dans le *Sports Injury Bulletin* : « Les athlètes dont la pratique implique la course infligent d'énormes contraintes à leurs membres inférieurs. Chaque appui se répercute dans la jambe avec une force équivalente au double du poids. Tout comme des coups de masse répétés sur de la pierre apparemment incassable finissent par la réduire en miettes, les impacts associés à la course à pied endommagent os, cartilages,

muscles, tendons et ligaments. » La course de fond, renchérit l'Association américaine des chirurgiens orthopédistes, représente « une immense menace pour l'intégrité du genou ».

Et ce n'est pas sur de la pierre incassable que les coups pleuvent, mais sur l'une des parties les plus sensibles de notre anatomie. Savez-vous quel genre de nerfs parcourt vos pieds ? Les mêmes que dans votre appareil génital. Ils grouillent de neurones avides de sensations. Stimulez ces capteurs un tant soit peu et les influx fusent dans tout votre système nerveux. Voilà pourquoi chatouiller vos pieds peut faire sauter le standard et secouer tout votre corps de spasmes.

Pas étonnant que les dictateurs sud-américains aient été des fétichistes du pied quand il s'agissait de venir à bout des durs à cuire. Imaginé sous l'inquisition, le *bastinado*, qui consiste à retourner le supplicié pour lui frapper la plante des pieds, a fait le bonheur des pires sadiques de la planète. Parmi ses adeptes figurent notamment les Khmers rouges et Oudaï Hussein, fils de Saddam, qui étaient de fins connaisseurs de l'anatomie. Seuls le visage et les mains peuvent égaler les pieds quand il s'agit d'adresser des messages instantanés au cerveau. Ils sont aussi bien équipés que vos mains et vos lèvres pour déceler la caresse imperceptible du plus petit grain de sable.

— Alors, qu'est-ce qui me reste à faire ? demandai-je au D<sup>r</sup> Torg.

— Vous pouvez continuer à courir, mais vous y aurez encore droit, répondit-il en donnant une pichenette à la seringue de cortisone qu'il s'appêtait à me planter dans le pied. J'avais également besoin de semelles orthopédiques (400 dollars) à glisser dans mes

chaussures avec contrôle de pronation (150 dollars à multiplier par deux pour alterner), mais ça ne ferait que retarder la plus grosse facture, celle de mon inévitable retour dans son cabinet.

— Un conseil : achetez un vélo ! conclut-il.

Je le remerciai, promis de suivre son conseil et me précipitai chez un concurrent. Le D<sup>r</sup> Torg commençait à se faire vieux. Peut-être était-il devenu un peu conservateur et trop porté sur la cortisone. Un ami chirurgien me recommanda un podologue du sport qui était également marathonien, avec lequel je pris rendez-vous la semaine suivante.

Il fit de nouvelles radios, puis palpa mon pied.

— On dirait bien que vous avez une subluxation du cuboïde. Je peux calmer l'inflammation avec un peu de cortisone, mais vous aurez besoin de semelles orthopédiques, m'expliqua-il.

— Merde ! C'est exactement ce qu'a dit Torg, marmonnai-je. Parti chercher une seringue, il se ravisa aussitôt.

— Vous êtes déjà allé voir Torg ?

— Oui.

— Vous avez déjà eu une infiltration ?

— Euh... Ouais.

— Alors qu'est-ce que vous faites là ? s'étonna-t-il avec une pointe d'impatience et de suspicion, comme s'il imaginait que j'adorais voir des seringues s'enfoncer dans la partie la plus tendre de mon pied. Peut-être me prenait-il pour un junky sadomaso, aussi accro à la douleur qu'aux antalgiques.

— Vous vous rendez bien compte que le D<sup>r</sup> Torg est le père de la médecine sportive, n'est-ce pas ? Ses diagnostics font en général autorité.

— Je sais. Je voulais juste un deuxième avis.

— Je ne vais pas vous faire de nouvelle infiltration, mais on peut prendre rendez-vous pour les semelles. Et vous devriez vraiment songer à trouver une autre activité que la course.

— C'est normal, me dis-je. Il est meilleur coureur que je ne le serai jamais et il a confirmé le verdict d'un médecin qu'il considère comme un as de la chirurgie sportive. Pas question de contester son diagnostic... J'ai donc cherché quelqu'un d'autre.

Je ne suis ni têtue ni complètement dingue de la course à pied. Sur le total des kilomètres que j'ai parcourus, une bonne moitié l'a été avec une douleur quelconque. J'avais lu *Le Monde selon Garp* 20 ans auparavant, mais je n'avais pas oublié cette scène insignifiante (pas celle à laquelle vous pensez) où Garp passait la porte en trombe pour aller courir huit kilomètres au beau milieu de sa journée de travail. C'est un sentiment universel parce que la course fait appel à nos pulsions les plus primitives : la crainte et le plaisir. On court quand on a peur et quand on est fou de joie, on fuit les problèmes et on s'en paye une bonne tranche.

Et c'est quand ça va le plus mal qu'on court le plus. Par trois fois, la course à pied a été très en vogue aux États-Unis. La première, c'était lors de la Grande Dépression. Plus de 200 coureurs donnaient le ton en couvrant 65 kilomètres par jour dans le cadre de la *Great American Footrace*, qui traversait le pays. La course à pied a ensuite sombré dans l'oubli pour rejaillir à nouveau dans les années 1970, alors qu'on essayait de digérer le Vietnam, la Guerre froide, les émeutes raciales, un président hors la loi et le meurtre de trois grands dirigeants. Et le troisième boom de la course de fond ? Un an après les attentats du 11 septembre, le



*trail* est soudain devenu le sport *outdoor* à la plus forte croissance aux États-Unis. Peut-être est-ce une coïncidence ? Ou peut-être y a-t-il dans la psyché humaine un mécanisme ou une réponse type qui stimule nos aptitudes les plus critiques lorsque les prédateurs approchent ? Pour l'évacuation du stress et le plaisir physique, on découvre la course à pied avant la sexualité. L'équipement et l'envie sont de série. Il n'y a qu'à se laisser aller et sortir faire un tour.

Voilà ce que je cherchais. Je n'avais pas besoin d'un bout de plastique hors de prix à glisser dans mes chaussures, ni d'une dose mensuelle d'antalgiques, mais seulement de laisser faire la nature sans tomber en morceaux. Je n'aimais pas courir mais je voulais le faire. C'est ce qui m'a amené au troisième médecin : le D<sup>r</sup> Irene Davis, experte en biomécanique et directrice de la *Running Injury Clinic* (Clinique de la course à pied), à l'université du Delaware.

Le D<sup>r</sup> Davis me mit sur un tapis de course, d'abord pieds nus puis avec trois types de chaussures différents. Elle me fit marcher, trotter et remuer. Elle me fit passer dans un sens puis dans l'autre sur un capteur de pression pour mesurer les impacts de mes appuis. Horrifié, je vis ensuite le résultat en vidéo.

Dans mon esprit, je suis léger et vif comme un Navajo sur le sentier de la guerre. Ce type à l'écran, c'était Frankenstein s'essayant au tango. Je m'agitais tellement que ma tête sortait du cadre. Mes bras battaient d'avant en arrière comme ceux d'un supporter après une reprise de volée en pleine lucarne et mon 48 fillette s'abattait avec une telle force qu'un mambo semblait jouer en fond sonore. Comme si ça ne suffisait pas, le D<sup>r</sup> Davis mit le ralenti et nous pûmes voir en détail mon pied droit vriller vers l'extérieur, mon genou s'enfoncer et mon dos ruer si violemment

qu'on m'aurait pris pour un épileptique en pleine crise. Je me demandais même comment je parvenais à avancer avec tous ces soubresauts, ces embardées et ces gesticulations.

— Bon, dis-je. Quelle est la bonne façon de courir ?

— C'est l'éternelle question, fit le D<sup>r</sup> Davis.

Quant à la réponse éternelle... Eh bien, c'était un peu compliqué. Je pouvais redresser ma foulée et amortir davantage en posant le pied sur la plante plutôt que sur l'os quasi à nu de mon talon... mais je ne ferais que troquer un problème pour un autre. Tâtonner à la recherche d'une nouvelle foulée risquait d'accroître les traumatismes d'un talon et d'un tendon d'Achille qui n'y sont pas habitués et d'apporter un nouveau lot de blessures.

— Courir est pénible pour les jambes, souligna le D<sup>r</sup> Davis. « En particulier pour toi, mon grand ! » aurait-elle ajouté si elle n'avait pas été aussi polie et affable.

J'étais donc revenu à la case départ. Après des mois de consultations et de recherches dans la documentation physiologique disponible sur Internet, je n'avais fait que tourner en rond et mes questions me revenaient en pleine figure.

— Pourquoi ai-je mal au pied ?

— Parce que courir est mauvais pour toi.

— Pourquoi courir est-il mauvais pour moi ?

— Parce que ça te fait mal aux pieds.

— Mais pourquoi ? Les antilopes n'ont pas de périostites tibiales. Les loups n'utilisent pas de poches de glace pour apaiser leurs genoux douloureux. Je doute que 80 % des chevaux sauvages soient blessés et au repos une fois par an à cause des traumatismes dus aux impacts. Cela me rappelait une parabole attribuée à Roger

Bannister qui, outre ses recherches médicales et ses bons mots, a été le premier à descendre sous les quatre minutes au mile (1 609 m). « Chaque matin en Afrique, une gazelle se réveille et sait qu'elle doit courir plus vite que le plus rapide des lions pour rester en vie. Chaque matin en Afrique, un lion se réveille et sait qu'il doit courir plus vite que la plus lente des gazelles pour ne pas mourir de faim. Moralité : que vous soyez lion ou gazelle, mieux vaut courir vite », disait-il.

Pourquoi serions-nous les seuls mammifères sur cette planète à ne pas pouvoir compter sur nos jambes ? Comment un type comme Bannister pouvait-il jaillir de son labo tous les jours pour aller sillonner une impitoyable piste en cendrée chaussé de cuir très fin sans jamais se blesser ? Pourquoi certains peuvent-ils s'élancer chaque matin sitôt le soleil levé comme autant de lions ou de Bannister, alors que d'autres ont besoin d'une bonne dose d'ibuprofène pour pouvoir mettre un pied par terre ?

Ce sont de très bonnes questions, mais, comme je devais le découvrir, les seuls à connaître – et à vivre – les réponses ne parlent pas... Et surtout pas à des types comme moi.

Pendant l'hiver 2003, alors que j'étais en reportage au Mexique, je suis tombé sur une photo de Jésus dévalant une pente caillouteuse. Un coup d'œil plus attentif me révéla que ce n'était peut-être pas Jésus, mais bien un homme en jupe et en sandales lancé à fond de train dans la descente d'une montagne de gravats. Je traduisis la légende sans comprendre pourquoi elle était rédigée au présent. Cela avait tout l'air d'une niaiserie façon mythe de l'Atlantide sur une civilisation éteinte d'êtres surpuissants. Je finis par réaliser

petit à petit que c'était rigoureusement ça... sauf pour « éteinte » et « niaiserie ».

J'avais été envoyé au Mexique par le *New York Times Magazine* pour retrouver la trace d'une pop star disparue, objet d'un culte décérébré, mais l'article que je rédigeais me fit soudainement l'effet d'un somnifère comparé à celui que j'avais entre les mains. Les pop-stars fugueuses vont et viennent, mais les Tarahumaras semblent éternels. Du fond de ses canyons pleins de mystères, cette modeste tribu recluse avait résolu à peu près tous les problèmes de l'humanité. Qu'il s'agisse du corps, de l'âme ou de l'esprit, les Tarahumaras les réglait à la perfection. Leurs grottes étaient en quelque sorte des couveuses pour prix Nobel tous voués à l'éradication de la haine, des maladies cardiovasculaires, des périostites tibiales et autres gaz à effet de serre.

Au pays des Tarahumaras, il n'y a ni meurtres, ni guerres, ni vols. Pas de corruption, d'obésité, d'accoutumance à la drogue, de mauvais traitements, de pédophilie, de problèmes cardiaques, d'hypertension ou de dioxyde de carbone. Ils n'étaient sujets ni au diabète ni à la dépression, ni même au vieillissement puisque des quinquagénaires étaient plus rapides que des adolescents, dont les arrière-grands-parents couraient encore des marathons dans la montagne à 80 ans. Le cancer leur était presque étranger et ils s'étaient même taillés une place à part dans l'économie avec un système financier sans équivalent basé sur la boisson et la bonté. Coups de main et bière de maïs leur tenaient lieu de monnaie.

Dans ces conditions, on peut légitimement s'attendre à une foire d'empoigne avinée où chacun se comporte comme un flambeur ruiné convaincu de se refaire à une table ouverte. Et pourtant, ça

marchait chez les Tarahumaras, sans doute parce qu'ils sont travailleurs et honnêtes. Un chercheur a même avancé l'hypothèse selon laquelle le cerveau des Tarahumaras est chimiquement incapable de concevoir le mensonge.

Comme si le fait d'être le peuple le plus sympathique et le plus heureux de la Terre ne suffisait pas, les Tarahumaras étaient aussi les plus costauds : seule leur résistance surhumaine à la douleur et à la *lechuguilla*, une affreuse tequila locale à base de serpent et de cactus, pouvait rivaliser avec leur tolérance hors normes. L'un des rares témoins étrangers de leurs bacchanales dit les avoir vus se mettre dans un tel état que des femmes en étaient venues à se battre à demi-nues tandis qu'un vieillard hilare leur piquait les fesses avec un épi de maïs sous l'œil vitreux de leurs maris anesthésiés. Autant dire que les réjouissances des Barrancas n'ont rien à envier aux Mardi gras de Cancún.

Les Tarahumaras font la fête toute la nuit puis se lèvent le lendemain pour s'affronter dans des courses non pas de deux kilomètres, ni de deux heures, mais de deux jours entiers. Selon l'historien mexicain Francisco Almada, un champion tarahumara aurait parcouru 700 kilomètres d'une traite, un peu comme si vous étiez sorti un jour pour faire New York-Detroit en petites foulées. D'autres coureurs tarahumaras avaient fait près de 500 kilomètres, soit douze marathons bout à bout, en une journée et une nuit entière.

Qui plus est, ils ne couraient pas sur des routes asphaltées et régulières, mais sur les sentiers escarpés des canyons sans autre moyen que leurs jambes. Lance Armstrong, qui est pourtant l'un des plus grands spécialistes de l'endurance de tous les temps, a eu toutes les peines du monde à finir son premier marathon en

avalant un gel énergétique tous les kilomètres (pour preuve, le SMS qu'il a envoyé à son ex-femme après celui de New York : *Oh ! Mon Dieu... Argh, c'est terrible !*). Ces gars-là s'en envoyaient treize à la douzaine !

En 1971, un médecin américain qui s'était aventuré dans les Copper Canyons fut si impressionné par les qualités athlétiques des Tarahumaras qu'il dut remonter 2 800 ans dans le temps pour trouver quelque chose d'équivalent. « Depuis les Spartiates, aucun peuple n'a probablement atteint ce degré de forme physique », écrit le D<sup>r</sup> Dale Groom, dans l'article de l'*American Heart Journal* qui résume les conclusions de ses recherches. Mais, à la différence des Spartiates, les Tarahumaras sont doux comme des agneaux. Ils n'utilisent pas leur force extraordinaire pour mettre des raclées, mais pour vivre en paix. « Il s'agit d'une culture pleine de mystères », résume le D<sup>r</sup> Daniel Noveck, anthropologue de l'université de Chicago et spécialiste de la tribu.

Les Tarahumaras sont si mystérieux que même leur nom n'est pas le bon. Le véritable est Rarámuri, qui signifie « peuple qui court ». Ils ont été surnommés Tarahumaras par les conquistadors, qui ne comprenaient pas leur dialecte. Ce nom impropre leur est resté parce que, fidèles à eux-mêmes, les Rarámuri ont préféré s'enfuir plutôt que protester. C'est en prenant leurs jambes à leur cou qu'ils ont toujours répondu à l'agression. À la bruyante arrivée des hommes en armures de Cortès comme lors de l'invasion des cavaliers de Pancho Villa puis des barons de la drogue mexicains, les Tarahumaras ont riposté en détalant si vite que personne ne pouvait les suivre et en se repliant toujours plus loin au fond des Barrancas.

« Ils doivent être incroyablement disciplinés, totalement focalisés, déterminés... de véritables moines Shaolin de la course à pied », me dis-je.

Eh bien, ce n'est pas tout à fait le cas. Les Tarahumaras ont plutôt une approche festive de la course de fond. En ce qui concerne la diététique, l'hygiène de vie et la chasse au surpoids, les entraîneurs s'arracheraient les cheveux. Ils boivent comme si la Saint-Sylvestre avait lieu chaque semaine et s'envoient de telles quantités de bière de maïs qu'ils passent un jour sur trois à s'en remettre. À la différence de Lance, les Tarahumaras ne refont pas le plein de sels minéraux avec des boissons d'effort. Ils ne réparent pas les dommages musculaires de l'exercice avec des barres hyperprotéinées. En fait, ils ne mangent pratiquement pas de protéines et ne se nourrissent pour ainsi dire que de maïs parfois agrémenté de souris grillée, leur friandise favorite. À l'approche d'une course, les Tarahumaras ne s'entraînent pas et ignorent l'affûtage. Le jour même, ils ne s'échauffent pas et ne s'étirent pas non plus. Ils se pointent simplement sur la ligne en rigolant... et partent comme des dératés pour 48 heures.

Comment font-ils pour tenir le coup ? C'est un peu comme si une erreur d'écriture avait entraîné une inversion des données. Ne serait-ce pas nous, utilisateurs de chaussures spécifiques et d'orthèses sur mesures, qui devrions être épargnés par les blessures alors que les Tarahumaras, qui courent beaucoup plus, sur des terrains beaucoup plus accidentés et avec des chaussures qui n'en méritent même pas le nom, devraient être constamment amochés ?

Leurs jambes sont tout simplement plus fortes, parce qu'ils courent toute leur vie, pensais-je. Mais ça ne tenait pas la route. Si

courir est mauvais pour les jambes, courir beaucoup doit être pire encore, ce qui signifie qu'ils devraient être blessés plus souvent.

À la fois intrigué et perplexe, je laissais tomber l'article. Tout ce qui concerne les Tarahumaras semblait contradictoire, incohérent et aussi obscur que les énigmes d'un moine zen. Les types les plus rudes étaient les plus sympas, les jambes les plus sollicitées étaient les plus alertes, les gens les plus en forme avaient le régime alimentaire le plus fou, les illettrés étaient les plus sages, ceux qui travaillaient le plus étaient les plus heureux. . .

Et la course à pied dans tout ça ? Était-ce une coïncidence que le peuple le plus éclairé donne aussi les plus formidables coureurs ? Les pèlerins en quête de sagesse se lancent à l'assaut de l'Himalaya et moi, réalisai-je enfin, je n'avais qu'à passer la frontière texane.

Trouver où exactement de l'autre côté de la frontière n'allait pas être simple.





## ***Born to Run*, le best-seller américain, enfin traduit en français !**

### **« Pourquoi ai-je toujours mal aux pieds ? »**

Comme la majorité des coureurs, Chris McDougall est hanté par cette question. Et quand ce ne sont pas les pieds ce sont les genoux, les hanches, les chevilles. . .

La quête de la réponse va entraîner le narrateur dans les aventures les plus folles, au cœur du Mexique, à la recherche de l'homme qui courait comme les chevaux, surnommé Le *Caballo blanco* ; à la rencontre des Tarahumaras, une tribu de super-athlètes qui ont fait de la course à pied leur mode de vie et une source de joie permanente. Ils volent à petites foulées sur des terrains suicidaires. Personne ne peut les battre sur de très grandes distances. Les bobos, les maux de toutes sortes ? Disparus.

Leur secret ? Ce récit passionnant le dévoile dans un texte qui tient à la fois d'*Indiana Jones*, de *Tintin chez les coureurs de fond* et d'une démonstration époustouflante sur de nouvelles techniques de course à pied.

**Un formidable récit d'aventure, où tout est vrai.**

**Le lecteur est embarqué au cœur d'une grande course dans les Copper Canyons, et dans un plaidoyer scientifique et convaincant sur une philosophie qui fait de plus en plus d'adeptes dans le monde : la course minimaliste.**



**29 €** TTC

[www.editionsguerin.com](http://www.editionsguerin.com)