

Scott Jurek



Eat & Run

(Manger pour gagner)

éditions Guérin
CHAMONIX

Note au lecteur :

Ce livre traite de recherches et d'idées qui me sont propres. J'espère qu'elles vous aideront à tirer le meilleur de vous-même – et de la vie en général –, mais n'oubliez pas que je ne suis pas médecin. Prenez-en ce que bon vous semble, mais rien dans son contenu ne saurait se substituer à l'expertise médicale d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Ni moi ni mon éditeur ne pouvons porter la responsabilité d'éventuels effets indésirables induits directement ou indirectement par les informations contenues dans cet ouvrage.

Autrement dit : si vous courez 135 miles (217 km) dans la vallée de la Mort, que vous suiviez ou non mes conseils, c'est à vos risques et périls. Je serai néanmoins de tout cœur avec vous en accompagnant chacune de vos foulées.

© Éditions Guérin – Chamonix, 2015,
pour la version française
© Scott Jurek 2012/Mariner Books 2013,
pour la version américaine

Photo de couverture : © Patitucciphoto
Portrait de Scott Jurek/rabat de couverture : © David Ravanel

Les éditions Guérin sont une société
du groupe Paulsen Media

Scott Jurek
avec Steve Friedman

Eat & Run

Mon improbable ascension
jusqu'au sommet de l'ultramarathon

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

éditions Guérin
CHAMONIX

Chapitre I

QUELQU'UN

Badwater Ultramarathon, vallée de la Mort, Californie, 2005

« La meilleure façon de s'en sortir, c'est de foncer »

Robert Frost

Mon cerveau était en ébullition, tout mon corps était en feu. La vallée de la Mort détruit et j'en étais maintenant au stade de la cuisson. Les membres de mon assistance m'encourageaient à me relever. Ils étaient convaincus que je pouvais continuer, mais je les entendais à peine. J'étais trop occupé à vomir et à regarder le filet de liquide qui coulait de ma bouche s'évaporer dans le halo de ma frontale, presque aussi vite qu'il s'était répandu sur le bitume surchauffé. Minuit approchait et nous suffoquions par 40 °C. C'était pourtant mon heure, à cet endroit de la course qui avait fait ma réputation, là où je trouvais la volonté brute qui faisait défaut aux autres, là où je trouvais des ressources qui me propulsaient à une vitesse qu'ils ne pouvaient pas tenir. Mais, cette nuit-là, alors que je me consumais sur la chaussée, tout ce qui me venait à l'esprit était une publicité que j'avais vue enfant. On y voyait une main tenant un œuf et une voix disait : « Ceci est votre cerveau ». Puis

la main brisait l'œuf et, tandis qu'il se répandait dans la poêle, la voix reprenait : « Et voilà ce que la drogue fait à votre cerveau ». Je revoyais cette image dans la fournaise nocturne. J'entendais cette voix désincarnée et me disais : « Voilà ce que la *Badwater* a fait de mon cerveau ».

J'avais couru 70 miles (112 km) là où d'autres étaient morts en marchant et il m'en restait 65 à couvrir. Je me souvenais que c'était à ce moment de la course que j'étais censé me débarrasser de ceux qui avaient été assez fous pour rester avec moi pendant la première moitié du parcours. En fait, j'avais pris le départ de cette course avec la ferme intention d'en battre le record, sans imaginer autre chose que la victoire. Désormais, je n'imaginai même pas la terminer.

Pour y arriver, il n'y avait qu'un moyen : se relever et courir. À tous les problèmes que j'ai rencontrés dans ma vie, j'ai apporté la même réponse : « Avance ! » Même quand mes poumons ne me fournissaient plus assez d'oxygène, quand mes muscles me mettaient à l'agonie, je savais que la solution viendrait de mon mental. Mes tendons martyrisés et mes chairs mises à mal avaient déjà demandé grâce en d'autres occasions, mais ma volonté m'avait toujours permis de continuer à courir. Cette fois pourtant, ce n'était pas le cas. Qu'est-ce qui ne tournait pas rond ?

La course était mon métier. La course était ce que j'aimais. Pour une bonne part, la course avait fait de moi ce que j'étais. C'était un passe-temps, une vocation, une obsession et une expérience à la fois vitale et impitoyable, mais aussi un moyen de relever tous les défis.

Techniquement parlant, je suis ultramarathonien, ce qui signifie que je m'aligne sur des distances supérieures aux 42,195 km du

marathon. Dans les faits, j'ai bâti ma carrière en courant – et en remportant – des courses de 50 miles (80 km) au moins, qui en font le plus souvent 100 (160 km) et parfois même 135 voire 150 (220 voire 250 km). J'en ai gagné certaines en menant de bout en bout. Pour d'autres, je suis resté confortablement à l'arrière jusqu'au moment où j'ai senti le besoin de passer à la vitesse supérieure. Alors, pourquoi est-ce que j'en étais là, à vomir sur le bord de la route, incapable d'avancer ?

Oubliées, mes victoires. On m'avait prévenu que cette course – une balade de 135 miles (217 km) dans la vallée de la Mort – était trop longue et que je n'avais pas eu le temps de récupérer de la précédente, la rude et prestigieuse *Western States 100 Mile*, que j'avais remportée deux semaines auparavant. On m'avait dit que mon régime – je ne me nourrissais que de végétaux depuis sept ans – ne me permettrait pas de tenir. Personne ne m'avait parlé, en revanche, de ce qui me paraissait être mon vrai problème : j'avais sous-estimé la course elle-même.

Certains ultras traversent de jolies forêts planes en suivant des cours d'eau enchanteurs, en passant par des champs fleuris. D'autres se courent dans la fraîcheur mélancolique de l'automne ou dans le froid revigorant du printemps naissant.

Mais il y a aussi des ultras comme celui qui venait de me terrasser. Son nom officiel est *Badwater Ultramarathon*. Les coureurs l'appellent la *Badwater 135* et beaucoup la connaissent sous le nom de « course pédestre la plus dure au monde ».

Je n'avais pas pris ça très au sérieux. Je pensais avoir fait des courses plus difficiles. J'avais couru dans la neige ou sous la pluie et je m'étais imposé partout dans le monde. J'avais gravi des tas de cailloux pour atteindre des sommets à 4 000 mètres. J'avais

dévalé des éboulis, traversé des cours d'eau glacés. J'étais à l'aise sur des terrains où même les chamois peinent et trébuchent.

Bien sûr, la *Badwater* traverse la vallée de la Mort au moment le plus chaud de l'année. La légende de la course dit que, une année, les semelles des chaussures qu'un fabricant avait remises à tous les concurrents fondaient sur le bitume en fusion.

Mais ce n'était qu'une histoire. Si la *Badwater* se courait sous une chaleur torride et était plus longue que les courses que j'avais l'habitude de faire, la difficulté s'arrêtait là. Qu'il s'agisse du terrain, des conditions ou de la concurrence, j'étais rompu aux pires difficultés. D'autres ultras inspirent le respect, mais aussi de la peur. Ce n'était pas vraiment le cas de la *Badwater*. À vrai dire, la plupart des grands *ultrarunners* n'y avaient jamais participé. La vallée de la Mort confère à cette course une aura menaçante, voire morbide, mais, quand on participe à des épreuves que certains jugent surhumaines, il n'est pas rare d'entendre parler de risques mortels. Les coureurs d'ultras aiment ces histoires, mais ils n'y prêtent que peu de foi. On ne peut pas se le permettre.

Le problème n'était pas lié à ma préparation. Dans mon domaine, le manque d'entraînement confine à l'autodestruction. J'avais acheté un vaporisateur industriel pour pouvoir être rafraîchi à intervalles réguliers. Je portais des vêtements conçus spécifiquement pour me protéger de la chaleur. J'avais bu près de deux litres à l'heure pendant les six premières heures de course. Mais toutes ces précautions avaient pour but de protéger mon organisme. Aucun vaporisateur industriel ne pouvait soulager mon mental et le mental est ce qui compte le plus pour un coureur d'ultra.

Courir de telles distances demande une confiance en soi absolue, mais aussi une grande humilité. Pour y exceller, on doit être

convaincu qu'on peut en venir à bout, mais il faut aussi comprendre que la victoire exige un engagement total et que la moindre distraction, la moindre panne de motivation, le moindre faux pas peuvent conduire à l'échec ou pire. Avais-je été trop confiant, pas suffisamment humble ?

Au début de la course, vers le 17^e mile (27^e km), un *marine* qui avait abandonné m'avait salué au moment où je le dépassais parce qu'il me connaissait de réputation. Un autre coureur, habitué des déserts, avait renoncé 30 miles (48 km) plus loin en constatant que son urine avait la teinte du café. Lui aussi connaissait ma réputation, mais elle ne m'était d'aucun secours, pas plus que la confiance qui m'animait un peu plus tôt.

En tête de la course se trouvait un skipper et plongeur de haut vol d'une cinquantaine d'années nommé Mike Sweeney, qui s'entraînait au plongeon en se frappant la tête. Il était suivi par Ferg Hawke, un porteur de bagages canadien féru de Friedrich Nietzsche.

Les journalistes me présentaient comme « l'homme à battre », mais l'étais-je vraiment ? N'étais-je pas plutôt un usurpateur ?

Nous connaissons tous des moments de doute. Il est humain de se demander pourquoi on se met dans de telles situations et de s'interroger sur les obstacles que la vie place sur notre chemin. Seuls les saints et les fous vivent la douleur de façon positive et les épreuves comme une bénédiction. Je le sais bien. Je sais aussi que j'ai choisi une discipline faite de tourments interminables, que j'appartiens à une petite communauté éclectique d'hommes et de femmes dont le statut se mesure précisément à la capacité à supporter la douleur. Pour moi et mes camarades *ultrarunners*, hallucinations et vomissements sont un peu comme les taches de

boue sur leur tenue pour les footballeurs amateurs. Irritations, ongles noircis et déshydratation ne sont que de simples rites de passage pour ceux qui, comme nous, courent sur 50 voire 100 miles ou même davantage. Le marathon n'est qu'une aimable mise en jambes, un prologue qui permet de se préparer à la suite. Les coureurs d'ultra se font de tels hématomes sous les ongles des pieds qu'ils sont parfois contraints de les arracher pour faire baisser la pression. L'un d'eux se les fait même retirer par précaution avant les courses. Les crampes ne méritent aucune attention. Les éclairs qui tombent tout près ont beau vous faire dresser les cheveux sur la tête, ce n'est qu'un élément du décor. Les maux de tête dus à l'altitude sont aussi courants que la transpiration et inspirent à peu près la même inquiétude (à condition d'oublier le décès d'un coureur victime d'une rupture d'anévrisme dans le Colorado). Les douleurs sont soit ignorées, soit acceptées, à moins qu'elles ne soient traitées à l'ibuprofène, ce qui n'est pas sans risques. Combinée à une sudation intense, la prise excessive d'ibuprofène peut provoquer une insuffisance rénale, qui se traduit au mieux par une pâleur cadavérique, au pire, par une évacuation d'urgence vers l'hôpital le plus proche. Comme le dit un ami coureur qui est aussi chirurgien, « toutes les douleurs ne sont pas significatives ».

Les *ultrarunners* partent à l'aube, courent jusqu'au crépuscule, puis au clair de lune et encore quand le soleil se lève à nouveau, puis lorsqu'il se couche, et encore une fois sous la lune... Parfois, on tombe de fatigue et on se tord de douleur, tandis que, à d'autres moments, on survole sans efforts les sentiers rocaillieux et on avale sans peine mille mètres d'ascension après s'être découvert des ressources insoupçonnées. On court avec des contusions, avec des éraflures. L'équation est aussi simple qu'impitoyable : il s'agit

de courir jusqu'à ce que ça devienne impossible, puis de continuer et de trouver de nouvelles sources d'énergie et de volonté pour courir encore plus vite.

Des mesures de précaution sont mises en œuvre dans d'autres disciplines, mais, pour les ultramarathons, elles sont absolument vitales et font partie intégrante de la pratique. Les courses sont, pour la plupart, jalonnées de ravitaillements où les concurrents sont pointés, parfois pesés, et où ils trouvent nourriture, abri et soins. Des *pacers* sont souvent autorisés à accompagner les coureurs sur les fins de parcours (mais seulement pour les empêcher de se perdre, pas pour porter leur eau ni leur nourriture). Les *ultrarunners* ont la plupart du temps droit à une assistance qui assure l'intendance, les renseigne sur la position des autres concurrents et les aide à repartir quand ils sont convaincus d'être au bout du rouleau.

Pratiquement tous les ultras se courent en continu. Le chronomètre ne s'arrête jamais pour permettre aux participants de s'offrir un bon plat de pâtes où une nuit de sommeil bien méritée, comme au Tour de France, ce qui ajoute au défi et au charme de la pratique. On continue à courir alors que les autres se reposent.

Cette fois, pourtant, c'était mon tour de me reposer. Je ne pouvais tout simplement plus avancer.

Mon pote Rick, qui faisait partie de mon assistance, me répétait que j'en étais capable. Il avait tort. Quelle était mon erreur ? Était-ce un problème d'entraînement, de récupération, de programmation ou de mental ? Mon régime alimentaire était-il inadapté ? Est-ce que je réfléchissais trop ?

Les ultras laissent beaucoup de temps pour réfléchir, du moins quand on n'est pas occupé à repérer les pumas, à éviter les ravins

ou à répondre à de joyeux cailloux et à des arbres doués de parole (on ne réalise pas toujours qu'il s'agit de pures hallucinations). S'arrêter, abandonner, donne encore plus de temps pour gamberger. Cette fois, pourtant, c'était peut-être ce dont j'avais besoin. Peut-être était-ce mon destin que de rester étendu là, dans le désert, à me demander pourquoi vouloir traverser ce four en courant, pourquoi je m'infligeais cette torture.

Je m'étais mis à courir pour des raisons que je commençais seulement à comprendre. Quand j'étais enfant, je courais pour le plaisir, dans la forêt et autour de la maison. Adolescent, je courais pour être en meilleure forme. Plus tard, je le faisais pour trouver la paix. Je courais parce qu'on m'avait appris que, quand on commence quelque chose, on ne s'arrête pas en chemin. Parce que, dans la vie comme dans l'ultra, il faut aller de l'avant. Je courais surtout parce que j'étais devenu coureur, parce que ça m'apportait un plaisir physique et m'éloignait des soucis, des petits tracas du quotidien. Je courais parce que j'aimais les autres coureurs. Je courais parce que j'aimais les défis et parce qu'il n'y a rien de meilleur que de passer une ligne d'arrivée ou d'achever une séance difficile. En tant que coureur accompli, je pouvais dire aux autres à quel point il est bon de vivre sainement, de bouger tous les jours, de se confronter aux difficultés, de manger de façon saine. Je pouvais dire que, ce qui compte, ce n'est pas l'argent qu'on gagne ni l'endroit où on vit, mais la façon dont on vit. Je courais parce que surmonter les difficultés d'un ultramarathon me rappelait que je pouvais aussi surmonter celles de la vie, parce que surmonter les difficultés, c'est la vie.

Était-il possible d'abandonner sans devenir un *loser* ?

– Tu l'as déjà fait, me disait Rick. Tu peux le refaire.

J'aimais son optimisme... et sa candeur aussi.

Par une autre nuit d'été, lors d'une autre course, j'aurais pu laisser mon regard se perdre sur le velours noir de la voûte céleste piquetée d'étoiles. J'aurais pu le tourner vers les sommets enneigés de la Sierra Nevada postés en sentinelles de ce désert sans fin pour me laisser gagner par la splendeur et non par l'amertume de la défaite. J'aurais poursuivi mon chemin dans l'immensité sombre et inhospitalière jusqu'à ce qu'elle se fasse accueillante.

Mais je ne faisais que me plaindre de mon estomac. Quelques-uns dans mon assistance m'invitaient à me plonger dans le bac à glace aux allures de cercueil qu'ils avaient installé sur le bord de la route pour tenter de faire baisser ma température, mais j'avais déjà essayé. Rick me disait de mettre les jambes en l'air, convaincu que ça m'aiderait à me sentir mieux. Selon lui, je devais m'écarter de la route pour ne pas être vu des autres équipes, ce qui aurait galvanisé mes adversaires. Est-ce qu'il réalisait qu'ils n'en avaient pas besoin ? Le type à la grosse réputation n'irait pas plus loin.

Rester là était assez plaisant. Ce n'était pas aussi honteux que je l'imaginai. Ça me permettait de penser à mon orgueil.

Si j'avais été le héros d'un film, c'est à ce moment que j'aurais fermé les yeux pour entendre ma mère impotente me dire de sa voix frêle qu'elle m'aimait et m'assurer que rien ne pouvait me résister. La honte m'aurait alors envahi, puis j'aurais entendu la voix autoritaire de mon père me dire : « Parfois, il faut juste faire les choses ! » Je me serais redressé sur les coudes et j'aurais passé en revue tous ceux qui, à l'école, me surnommaient « Pee-Wée », tous ceux qui doutaient de moi au début de ma carrière, qui me voyaient comme un coureur de plaine dont ils n'avaient rien à craindre. Dans ce film-là, me redressant petit à petit, je me serais

soudain rappelé qui j'étais – un coureur ! – et, à nouveau bien droit, je me serais remis à marcher, puis à filer dans la nuit noire, à la poursuite des deux vétérans grisonnants qui me précédaient, comme un loup aux trousses de deux rats bientôt condamnés.

J'essayais de vomir à nouveau, mais mon estomac était vide et ce n'était que hoquets stériles et douloureux. Mon équipe et mes amis me disaient de fermer les yeux et de me reposer, mais mon regard restait perdu dans les étoiles. Je ne distinguais personne et même le désert disparaissait. La déshydratation entraîne la perte de la vision périphérique tout comme l'évanouissement. Était-ce ce qui m'arrivait ? Du ciel infini scintillant d'étoiles, je ne voyais plus qu'un disque étroit, comme du fond d'un tunnel.

Les membres de mon équipe me disaient de boire par petites gorgées, mais je ne pouvais pas. « Je ne crois pas que ce soit possible », me disais-je. Puis j'ai entendu une voix avant de réaliser que c'était la mienne, prononçant ces mots-là : « Je ne crois pas que ce soit possible ».

Les étoiles s'en fichaient. L'indifférence absolue et apaisante de la Terre et du ciel fait partie des bienfaits de l'ultra. Peut-être m'étais-je trompé. Il y a sans doute bien pire. Les étoiles ne disaient aucun mal de moi. Peut-être qu'abandonner m'apporterait l'humilité qui me faisait défaut. Peut-être que renoncer serait bénéfique pour ma motivation. Peut-être était-ce la chose à faire. Si seulement j'avais pu y croire...

Fallait-il écouter les entraîneurs et les médecins qui disaient que les athlètes devaient se gaver de protéines animales ? Devais-je m'entraîner moins ? Je me croyais invincible. J'ai fermé les yeux.

J'avais été éduqué par les sœurs, élevé par une mère qui s'aspergeait d'eau de Lourdes dans l'espoir de se lever un jour de son

fauteuil roulant. Maintenant, c'était mon tour d'être cloué au sol.

Je n'avais pas toujours été le plus rapide, mais je me considérais comme l'un des plus coriaces et accepter mes limites était peut-être plus dur que tout le reste. Rester là n'était peut-être pas faire preuve de faiblesse, mais se montrer fort. Accepter mes limites signifiait peut-être que je devais cesser d'être coureur et chercher autre chose. Mais qui pouvais-je bien être, si je n'étais pas coureur ?

Je me suis à nouveau tourné vers les étoiles. Elles n'en pensaient rien. Puis, du désert, est venue une voix familière.

– C'est pas en restant le cul par terre que tu vas gagner cette putain de course. Allez, Jurker, lève-toi, bordel !

C'était mon vieux pote Dusty. Je me suis mis à sourire. Il me faisait presque toujours rire, même quand tout le monde autour de lui faisait grise mine.

– Lève-toi, nom de Dieu ! criait Dusty, mais je ne pouvais pas. C'était impossible.

– Sweeney est à l'agonie et tu vas aller me le chercher. Tu vas aller me chercher ce mec !

Je regardais mon ami. Ne pouvait-il pas voir que je ne rattraperais personne ?

Il s'est accroupi à côté de moi et s'est penché si près que nos visages se touchaient presque, puis il m'a fixé droit dans les yeux.

– Tu veux devenir quelqu'un, Jurker ? Tu veux vraiment devenir quelqu'un ?

Boulettes de riz onigiri

J'ai découvert ces boulettes de riz enrobées d'une feuille d'algue en demandant à un coureur japonais ce qu'il emmenait dans son sac. J'ai bien fait de lui poser la question, parce que le riz blanc est un bon moyen de se rafraîchir, surtout dans des lieux chauds comme la vallée de la Mort. C'est plein de glucides sans être trop sucré et c'est tendre et digeste. Riches en minéraux et en sel (grâce aux algues), les boulettes de riz ont toujours été appréciées des voyageurs au Japon. On en trouve aujourd'hui dans les épiceries asiatiques. Pour une version sans soja, remplacez le miso par du gingembre au vinaigre ou de la pâte de prunes salées umeboshi.

Pour huit onigiris

2 tasses de riz à sushi

4 tasses d'eau

2 cuillères à café de pâte miso

3 ou 4 feuilles d'algue nori

Faites cuire le riz à la casserole ou au *rice-cooker* puis laissez-le refroidir. Trempez les doigts dans l'eau afin que le riz n'y colle pas. À la main, façonnez un quart de bol de riz en triangle. Étalez un quart de cuillère à café de pâte miso sur l'une des faces. Couvrez avec un autre quart de bol de riz et refaçonnez le triangle de façon à cacher la pâte miso. Pliez les feuilles d'algue nori en deux et coupez-les par le milieu. Avec chaque moitié, emballez les triangles de riz en les recouvrant complètement.

TABLE DES MATIÈRES

| | | |
|------|--|-----|
| | Avant-propos..... | 9 |
| I | Quelqu'un..... <i>Badwater Ultramarathon, vallée de la Mort, Californie, 2005</i> | 11 |
| II | Parfois, il faut juste faire les choses Proctor, Minnesota, 1983 | 23 |
| III | Pour mon propre bien..... <i>Caribou Lake Invitational, 1986</i> | 33 |
| IV | La souffrance ne mène à rien..... Jusqu'à l' <i>Adolph Store</i> et retour, 1986 | 44 |
| V | La fierté des <i>cake eaters</i> Avec Dusty, 1991, 1992 | 57 |
| VI | La sagesse de Hippié Dan..... <i>Minnesota Voyageur 50-Miler, 1994</i> | 67 |
| VII | Laisse la douleur te sortir par les oreilles <i>Minnesota Voyageur 50-Miler, 1995, 1996</i> | 78 |
| VIII | L'attaque des <i>Big Birds</i> <i>Angeles Crest 100, 1998</i> | 88 |
| IX | Neige silencieuse, neige secrète Préparation de la <i>Western States 100, 1999</i> | 100 |
| X | Un air entêtant..... Entraînement pour la <i>Western States 100 (suite), 1999</i> | 112 |

Scott Jurek

Eat & Run

Depuis près de vingt ans, Scott Jurek domine de toute sa classe le monde exigeant et en pleine expansion de l'ultramarathon. Détenteur depuis 2010 du record des États-Unis sur vingt-quatre heures, il est aussi l'un des personnages principaux du best-seller *Born to Run*. Dans *Eat & Run*, il dévoile sa vie privée et retrace sa carrière exceptionnelle de champion végétalien pour en faire une source d'inspiration à l'attention de tous les autres coureurs. De son enfance passée à chasser et à pêcher dans un Midwest où la viande est à l'honneur à chaque repas, à son immersion progressive dans l'ultramarathon et le végétalisme, Scott témoigne du pouvoir infini de la volonté et fait voler en éclats les idées reçues en matière de diététique sportive. Avec ses récits de courses épiques, ses conseils pratiques et ses recettes personnelles, il offre à tous une source de motivation et nous ouvre, en passant, de nouveaux horizons culinaires.



25 € TTC

www.editionsguerin.com