

READ & RUN

Le 29 juin à 4 heures du matin, si mon aponévrose plantaire se tient sage, je serai avec un millier de fondus au départ du 90 km du Mont-Blanc, face à l'église de Chamonix. Je ne suis pas born to run, pas « né pour courir ». Jusqu'à l'été dernier, je n'avais jamais porté un dossard et je mettais un point d'honneur à ne jamais courir, même pour attraper le métro. Je faisais des courses en montagne parce que là-haut, prendre le soleil de vitesse fait partie du jeu.



MA PETITE BIBLIOTHÈQUE DE TRAIL

J'AVAIS DÉCOUVERT LA RANDONNÉE ET L'ALPINISME AVANT L'ÂGE DU PORTABLE : QUAND ON CROISAIT QUELQU'UN GALOPANT SUR UN SENTIER, LE PAUVRE FILAIT FORCÉMENT VERS LE PGHM POUR ALERTE LES SECOURS. LA LENTEUR DU PAS ET LA LOURDEUR DU SAC ÉTAIENT GAGES DE SÉRIEUX ET SIGNES DE RECONNAISSANCE. TOUT LE RESTE : CASSE-COU.

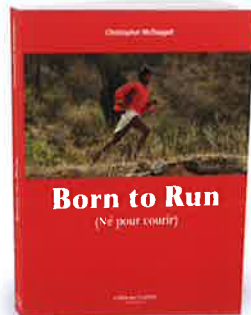
► Un jour, des amis m'ont fait partager le plaisir de courir en montagne. J'ai piétiné mes certitudes. Oui, on pouvait trotter sur les sentiers sans ceillères et sans cesser d'éternuer aux parfums des alpages. La vitesse de défilement donnait une autre dimension au spectacle, le sac s'allégeait jusqu'à disparaître et mes genoux, au lieu de crier au supplice, supportent de mieux en mieux l'épreuve de la descente. J'avais toujours pensé que la contemplation était fille de la lenteur, j'ai découvert qu'elle s'accommode très bien de la vitesse. Les chamois n'avaient qu'à bien se tenir.

Je me suis mis à courir régulièrement, autour de Chamonix puis là où me conduisaient les hasards des matins. À Marseille un jour de mistral, je suis monté au trot à Notre-Dame de la Garde, j'ai vu le soleil se lever sur l'Hudson gelé à Manhattan, j'ai couru le long du Rhin à Cologne. Dans ma valise il y a toujours une paire de basket et un short. Je suis devenu prosélyte de la course à pied. Autrement dit : casse-couilles.

Comme je ne suis vraiment pas né pour courir, et surtout pas pour avaler 90 kilomètres et 6000 mètres de dénivellée d'une traite, j'ai lu pour courir. Ça tombe bien, je suis éditeur et la maison qui m'accueille, Guérin, a été la première à capter l'ampleur du phénomène du trail - ce n'est pas pour rien dans ma découverte de cet univers.

Je partais avec un tout petit bagage. L'autoportrait de Murakami en coureur de fond m'avait touché sans me convertir. Courir de Jean Echenoz m'avait frappé comme l'éclair, mais je ne pouvais pas plus m'identifier à son Zatopek courant d'air qu'à son Ravel dépressif : étoiles brillantes mais lointaines, inaccessibles, alors que le trail, tout le monde ou presque peut rêver de s'y frotter. J'ai donc cherché des livres pour courir, pour être capable de courir plus loin et plus longtemps. Voici quelques titres de la petite bibliothèque rouge qui a guidé ma découverte du trail.

Born to run (Né pour courir) de Christopher McDougall



J'ai commencé bien sûr par la bible, le best-seller de Christopher McDougall aux millions d'exemplaires vendus dans le monde, dont bientôt 50000 en France où il est paru sous son titre original : Born to run. Né pour courir... C'est la matrice de tous les livres sur le trail. Il vous embarque dans un Far West préhistorique sur la trace de l'insaisissable « Caballo Blanco », un er-

mite hippie qui sème ses tourments en courant du matin au soir au milieu des cactus. J'ai été sensible à la folie douce de ce marginal qui nous introduit chez ces Indiens du nord du Mexique pour qui la course d'endurance est un mode de vie : les désormais célèbres Tarahumaras, qui peuvent courir 100 miles sur des sentiers avec leur jupes blanches et leurs huachas, ces sandales à semelles de pneu. Caballo Blanco, lui, a des airs et des maximes de gourou poète. Il dit : « Ne lutte pas contre le sentier, prends ce qu'il te donne... ». Avec lui, les pierres prennent vie sous les pieds, il y a les aydantes à qui on peut se fier et les chingoncitos qui vous trahissent en roulant. McDougall présente les champions du trail qui ont essayé à leurs dépens de se mesurer aux Tarahumaras au milieu des années 1990 : par exemple, l'imbattable Ann Trason, 14 victoires dans la Western States, tellement en harmonie avec son corps

qu'elle atteint une « semi-lévitiation douce et fluide »... Elle vient courir contre les Tarahumaras avec une détermination de tueuse, mais s'incline in extremis face à Juan Herrera dans la Leadville Trail en 1994. McDougall raconte la course en s'excitant comme un commentateur de foot brésilien, mais il a une idée derrière la tête : « Allégresse et détermination sont généralement des émotions antagonistes, mais les Tarahumaras débordaient de l'une et de l'autre, comme si courir à la limite de leurs forces les rendait plus vivants ». Dans l'excitation de la course d'endurance, explique Mc-

Dougall, il y a un plaisir qui vient de l'enfance, et même bien au-delà : de la préhistoire, quand « on courait pour manger et ne pas être mangé ». Voilà ce qu'il veut dire avec son titre emprunté à Bruce Springsteen, Born to run. En tant qu'espèce, l'Homme est né pour courir, et c'est le message que nous transmettent les Tarahumaras, originellement appelés « Raramuris », « les hommes qui courent ». En gros : on ne descend pas du singe car celui-là est de l'espèce des marcheurs : pieds plats, jambes trop courtes, etc. Nous, les humains, sommes des coureurs, capables de courir plus longtemps que n'importe quel animal. On s'est défini comme espèce dans la savane en épuisant l'antilope à la course. Tout dans notre anatomie est étudié (ou sélectionné) pour l'endurance : la longueur des jambes qui permet une foulée plus longue que celle d'un cheval, la peau sans poils qui permet de transpirer et de refroidir la machine, le contrôle de la respiration.

Bref, il y a au fond de nous tous un marathonien qui sommeille - merci Darwin. Le problème, c'est qu'il ne se réveille pas en claquant des doigts. Mais McDougall a un joker, la courbe asymétrique du docteur Bramble : les performances d'un maratho-

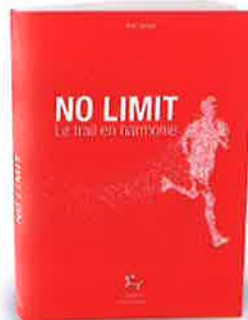
nien mettent neuf ans à atteindre leur maximum, entre 18 et 27 ans, mais ne régressent ensuite que très lentement, pour ne retrouver le niveau initial qu'à l'âge de 64 ans ! Autrement dit, endurance rime avec jouvence ? Pas si simple. Lorsqu'il dresse enfin le portrait du mystérieux « Caballo Blanco » (mort en 2012), McDougall se trahit un peu : « Pour un type décidé à s'abrutir, la course de très grand fond est extraordinairement séduisante », écrit-il.

Autre écueil : les blessures. L'auteur qui s'est lui-même beaucoup blessé donne le chiffre suivant qui fait froid dans le dos : 65 à 80% des coureurs souffrent de blessures chaque année. McDougall tient le coupable, les fabricants de chaussures de running, Nike en tête, qui surprotègent nos pieds et leur font perdre leurs défenses naturelles. Pour lui, on se blessait beaucoup moins quand on courait avec de vieilles baskets pourries. Plus les chaussures sont bas de gamme et fatiguées, plus le risque de blessure est faible ! Là aussi, les Tarahumaras nous montrent la voie en courant les pieds à l'air sur leurs sandales coupées dans de vieux pneus.

Attention cependant, cette théorie ne fait pas l'unanimité et l'étude comparative de l'impact de l'épaisseur des semelles sur la performance dépasse largement le cadre de ce bref témoignage : n'attendez pas que soient départagées ici la Hoka, nouvelle reine de l'amorti très en vogue chez les traileurs, et une Merrell « minimaliste » à semelle fine comme une crêpe...

No limit (Le trail en harmonie) d'Eric Orton

En tant que coach, Eric Orton a un titre de gloire : celui d'avoir récupéré Christopher McDougall, dé-



recupéré par des blessures à répétition, pour qu'il puisse participer à la course mythique racontée dans Born to run, la confrontation avec les Tarahumaras à Urique, au Mexique. McDougall, heureux d'être arrivé (bon dernier) au bout de ce trail

de 80 kilomètres, remercie en rédigeant la préface de No limit. Dans ce livre qui est un vrai manuel d'entraînement, le coach Orton présente la méthode proposée aux heureux élus qui viennent se confier à lui dans son trou sublime de Jackson Hole, Wyoming. Sans entrer dans le détail de ce « grand projet », sachez qu'il tourne autour du pied, de sa force, de la façon de le poser.

Orton a le talent de vous faire comprendre un projet complexe et de grande ampleur avec un seul exercice très simple capable de transformer tout lecteur en flamand rose l'espace de quelques instants : déchaussez vous et dressez vous en équilibre sur la pointe d'un seul pied, propose-t-il, et voyez combien de temps vous pourrez conserver cette position.

Si vous n'êtes pas effondré dans votre salon, le livre a des chances de vous plaire. Et peut-être que, comme moi, vous tenterez d'apprendre à courir léger, sur l'avant du pied, avec des chaussures suffisamment souples pour que ce soient vos muscles, non plus vos semelles, qui amortissent les chocs. Ceux qui ont dépassé le stade « mollets en feu » apprécient généralement les bienfaits de cette méthode dite « minimaliste ».

Eat & Run (Manger pour gagner) de Scott Jurek

Scott Jurek est, lui aussi, un des héros de Born to run. Il traverse le livre dans la peau du traileur vaincu mais curieux, qui accepte d'aller se mesurer aux Tarahumaras dans leur canyon, et se fait coiffer par l'un d'eux, Arnulfo Quimare. J'avais découvert avec Eric Orton que les traileurs sont très soucieux de leurs pieds. Scott Jurek attire mon attention sur un autre point focal, l'estomac. Il est végétalien et propose dans Eat & Run des allers-retours un peu déroutants au premier abord, où l'on passe sans transition de la piste à la table.



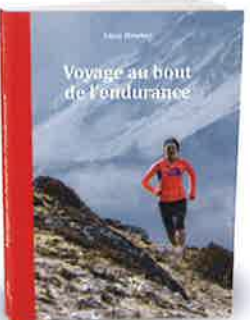
La scène d'ouverture incarne à elle seule cette étrange collision de l'épique et du pratique : au milieu de la Death Valley, Scott regarde la bile qu'il vomit fumer sur le goudron brûlant dans le faisceau de sa lampe frontale. A minuit dans ce désert de sel, il fait 40° et son corps est en ébullition. Le champion est à bout, sur le point d'abandonner dans le Badwater Ultramarathon, qu'il a gagné l'année précédente. Mais quand on tourne la page, on tombe sur une recette de boulettes de riz onigiri. La transition n'est pas si absurde : les récits de trails sont remplis de moments où l'homme (ou la femme) à terre se redresse comme un zombie pour aller au bout de sa quête.

Eric Orton m'a convaincu de courir sur l'avant pied, mais Scott Jurek n'a pas fait de moi un végétalien. On n'a pas besoin de courir pour attraper des légumes...

Voyage au bout de l'endurance de Lizzy Hawker

NE LUTTE PAS CONTRE LE SENTIER, PRENDS CE QU'IL TE DONNE

Chez Lizzy Hawker, aucune recette culinaire : l'Anglaise surdouée qui a gagné cinq fois l'UTMB semble prendre un malin plaisir à sauter tous les ravitaillements. Si elle a de l'appétit, c'est pour les victoires qu'elle croque à belles



dents, jusqu'à remporter une course en Ecosse devant tous les concurrents masculins (plus la course est longue, plus le niveau des femmes se rapproche de celui des hommes). Le voyage qu'elle raconte commence donc comme un pur plaisir d'amoureuse de l'endurance, mais se fait un peu plus maso au fil des pages : on suit Lizzy qui cherche sa limite dans des épreuves toujours plus longues et douloureuses, jusqu'à cette inhumaine traversée du camp de base de l'Everest à Katmandou enchaînée d'une seule traite : 320 kilomètres en 63 heures, un exploit dont elle sort fragile, vulnérable.

Lizzy se livre alors, dans la troisième partie de son autobiographie, avec une sincérité qui la rend très touchante. Elle raconte ses six fractures de fatigue qui ont mis fin à sa carrière, et entame une quête spirituelle au Népal, symbolisée par un interminable périple circulaire autour du stupa de Bodnath, à Katmandou. ►►



La Télécabine
RESTAURANT

Situé derrière
le Casino Barrière

27 rue de la Tour 74400
Chamonix
04 50 47 04 66

Ouvert toute l'année

Service en continu de
12h à 23h

restaurantlatelecabine@hotmail.com



►► *La folle histoire du trail de Jean-Philippe Lefief*



Résumons : Lizzy Hawker court encore sur l'avant-pied après cinquante heures de course sur les sentiers du Népal, de quoi épater le coach Eric Orton, qui a entraîné Christopher McDougall, lequel a vu Scott Jurek se faire battre par un Tarahumara... Drôle de jeu de piste ! Mais il y a plus simple. Tous ces livres ont un point commun : ils ont été traduits par Jean-Philippe Lefief. Journaliste (à l'agence Reuters) et traileur, Jean-Philippe s'est plongé une demi-douzaine de fois dans l'univers anglo-saxon du trail pour le rendre accessible à des lecteurs français. Au passage, il a réalisé que l'histoire du trail en France restait à écrire, et il s'y est attelé. Le résultat est un petit bijou d'humour, d'érudition et souvent d'autodérision. L'auteur s'inspire de moments vécus en course et en fait le fil rouge de son voyage à travers la jeune histoire du trail. Il raconte notamment (nous voici revenus au point de départ) ce qui s'appelait encore le « 80 km » du Mont-Blanc, qui faisait déjà 10 km de plus. C'est un joli récit qui rassemble tout ce qu'un trail, et en particulier celui-ci, peut apporter de plus intense : la contemplation du Mont-Blanc à l'aube, le coup de bambou sous le soleil de midi, l'entraide et, dans la dernière descente, l'esprit de compétition qui revient d'entre les morts.

Le 29 juin, Jean-Philippe et moi serons ensemble au départ du 90 km du Mont-Blanc. On aura le même objectif numéro 1 : finir ! Pour moi, j'espère que ce sera sur la pointe des pieds. ■

Charlie Buffet
(Directeur éditorial de Guérin, Chamonix)

Les livres cités dans cet article sont pour la plupart édités chez Guérin, Chamonix – en français, sous un titre anglais.

- Born to run de Christopher McDougall** (éditions Guérin, 2012) : ode à nos ancêtres qui nous ont permis de survivre en devenant une espèce douée pour la course d'endurance.
- Eat & run de Scott Jurek** (Guérin - Editions Paulsen, 2015), ou comment gagner les courses les plus folles en restant végétalien.
- No limit d'Eric Orton** (Guérin - Editions Paulsen, 2017), un manuel du savoir courir sur l'avant-pied, et sans se blesser.
- Voyage au bout de l'endurance de Lizzy Hawker** (Guérin - Editions Paulsen, 2018), ou comment se blesser et continuer à courir.
- La folle histoire du trail de Jean-Philippe Lefief** (Guérin - Editions Paulsen, 2018), qui tisse un fil élégant pour relier toutes ces histoires, et bien d'autres.

- Et aussi :
- Courir de Jean Echenoz** (Minuit, 2008)
 - Autoportrait de l'auteur en coureur de fond de Haruki Murakami** (Belfond, 2009)
 - Courir de plaisir de Nathalie Lamoureux** (éditions Guérin, 2011)
 - Tous des héros de Christopher McDougall** (Guérin - Editions Paulsen, 2016)
 - Million dollar marathon de Philip Maffetone** (Guérin - Editions Paulsen, 2017)

cham3s.com
SNELLSPORTS
chamonix-montblanc

104 rue du Docteur Paccard
74400 Chamonix-Mont-Blanc
04 50 53 02 17
www.cham3s.com

© Monica Dalmasso pour Cham3s

VOTRE MAGASIN DE SPORTS DE MONTAGNE DEPUIS 1934



Charlie entre pics et aères

IL Y A AU FOND DE NOUS TOUS UN MARATHONIEN QUI SOMMEILLE

