

Ma dose de sport : born to run, une aventure riche

culture sport. Born to run. Sevrés de sports depuis quelques jours ? Le service des sports du Berry républicain vous propose de consommer du sport autrement. À la maison, sans risque. Born to run, par le journaliste et ultrarunner américain Christopher McDougall, sans se faire roman, dépasse - d'aussi loin qu'un « 160 miles » distance le tour du pâté de maison un jour de confinement - le simple récit documentaire. Cette aventure riche en rencontres et rebondissements décrit la recherche

d'une tribu d'hommes et femmes extraordinaires, retirés dans un territoire impénétrable du Mexique et possesseurs d'un « secret » faisant d'eux, de tout aussi extraordinaires coureurs à pied. Et se lit avec un plaisir rare. Mieux, sans douleur. Et si ces coureurs, c'était vous ? Born to run. De Christopher McDougall. Sorti en 2012 aux éditions Guérin. 410 pages. ■