



① *Million Dollar Marathon* de Philip Maffetone

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 refuges où il échoue, dans l'Uttar Pradesh. Il aperçoit un jour 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 années 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.

Phil Maffetone, expert du corps humain et entraîneur aux méthodes révolutionnaires, imagine le parcours physique et mental qui conduira Xi au sommet mondial de la course à pied sans renoncer à son identité. Il le raconte avec un sens aigu du suspens et une poésie rare dans le monde sportif.

Éditions Paulsen

128 pages — 12,50 euros