



**(Magazine) Portrait**

# BIO MAN

*Scott Jurek*

*Dans Eat & Run, l'ultra-runner du Minnesota, l'un des héros de Born to Run, livre les recettes de son fuel gagnant: un régime vegan, un mental d'acier et une façon bien à lui, libre et simple, d'envisager l'existence. Rencontre avec un affamé de la vie.*

**PAR PATRICIA OUDIT,  
PHOTOS PIERRE MOREL**





**Scott Jurek est un métissage savant d'esprit freestyle et de rigueur quasi mormone, qu'il a la tolérance de ne s'appliquer qu'à lui-même.**

**A** l'origine, il y a 41 ans, Scott Jurek était un maigrelet viandard du Minnesota dont on moquait le côté trop vite monté en graine en le surnommant Pee-Wee. Le Polak de service, comme aime à l'interpeller son déjanté d'ami Dusty Olson, que Scott a connu dans son équipe de ski de fond, avant qu'ils ne deviennent partenaires inséparables de courses et autres folles aventures plus ou moins légales. Car Scott, qui, vu ses fibres lentes de grande asperge, n'était pas parti pour faire sprinteur, a débuté dans le ski nordique. Avec Dusty, donc. A qui il doit sa première course, la Minnesota Voyageur – sur laquelle nous reviendrons – et des encouragements très personnels du style: « *Mets-toi donc debout pour gerber, espèce de mauviette!* » Et Scott de se lever et de gagner. Comme le disait papa Jurek – et que son fils répète au fil de sa vie et de son livre comme un mantra – « *parfois, il faut juste faire les choses...* »

#### **GOOD GUY**

Jusqu'à aujourd'hui, le septuple vainqueur d'affilée de la Western States les a plus que bien faites. Son palmarès est immense





« J'aime explorer, m'explorer. J'ai fait beaucoup de courses très dures, mais je n'en ai pas fini avec mes limites. »

(Hardrock 100, Badwater, 24 heures...), son image de *good guy* qui attend tous les coureurs pendant des heures dans un sac de couchage sur la ligne d'arrivée pour les féliciter est intacte. Pas d'ego apparent chez celui qui est considéré comme un demi-dieu de l'ultra outre-Atlantique, mais de la liberté et de la simplicité. Lors de notre rencontre en avril dernier, la veille du marathon de Paris, Scott débarque du Colorado à peine jetlagué. Frais comme un *vegan*\* dopé à la salade de chou kale. Se prête avec un sympathique professionnalisme à la séance photo, déplore son manque de souplesse pour prendre une pose de yogi, s'en excuse en rigolant. Fidèle à ce qui ressort de lui dans sa biographie-livre de recettes-guide de coaching, mélange des genres nouveau qui trouble d'abord, amuse ensuite et finit par séduire (cf. encadré).

### VEGAN

Jurek est un métissage savant d'esprit freestyle et de rigueur quasi mormone, qu'il a la tolérance de ne s'appliquer qu'à lui-même. De sa religion vegan, il ne fait pas de prosélytisme. « Je ne prétends pas imposer ma diététique aux autres. Chacun mange et fait ce qu'il veut. Je constate juste que cela me convient, que je ne suis jamais malade, que mon corps est sain,

que je me sens bien, et j'ai donc envie de partager cette expérience. Mais je sais aussi que ce n'est pas ça qui me fait gagner. C'est un tout, je m'entraîne un peu aussi! » Depuis quelques années, il est néanmoins heureux de voir les mentalités évoluer, de constater que l'alimentation joue un rôle de plus en plus important chez les sportifs. A-t-il oublié le goût d'un bon T-bone steak? « Non, j'en ai tellement mangé dans ma jeunesse que c'est impossible. Mais je n'en ai plus jamais envie. »

### BOULIMIQUE

Les crocs, il les avait bien avant de virer fruits et légumes, plus que n'importe quel coureur carnivore. Une façon de se sortir de sa condition de freluquet timide, élevé à la dure dans une modeste famille d'immigrés polonais, dévoué à sa mère atteinte d'une sclérose en plaques. « J'avais tout pour partir du mauvais pied, avec en plus de ça une tension artérielle élevée. J'étais d'une banalité consternante, je ne savais pas ce que je voulais faire de ma peau. » C'est Dusty Olson, son pote rebelle dingo à qui Scott a tellement envie de ressembler, qui lui fournit le début d'un sillon à creuser. On est en 1994. « Dusty m'a demandé de l'accompagner sur la Minnesota Voyageur, un 50 miles qu'il avait remporté. J'ai fini deuxième et lui troisième. En

coupant la ligne, je me suis dit: plus jamais ça. Mais j'avais appris des choses sur moi, ma capacité à surmonter beaucoup de choses, la douleur, entre autres. » A partir de ce moment, Scott devient boulimique de course à pied. Jamais rassasié, cherchant toujours de l'inspiration dans d'autres défis. « J'aime explorer, m'explorer. J'ai fait beaucoup de courses très dures, mais je n'en ai pas fini avec mes limites. » Aucun masochisme là-dedans. Jurek parle d'un quatrième voire d'un cinquième souffle possible en longue distance, toutes ces autres chances auxquelles ne peuvent prétendre les marathoniens. Quand les souches deviennent des têtes d'élan dans le cerveau de ses poursuivants en proie à des hallucinations, Scott peut encore puiser dans ses méandres mentaux pour gagner un ultra avec une cheville brisée. L'homme, comme d'autres ultra-fondeurs, a juste connu l'extase qui attend ceux qui vont au-delà de la douleur. Dans le top-5 de son Suffer Fest (festival de la souffrance), il place la Hardrock 100, l'UTMB, la Badwater, le Spartathlon et les 24 heures, qui restent pour lui la course la plus difficile mentalement. « C'est super barbant! La tentation de s'arrêter à tout instant est énorme, il faut avoir des ressources mentales incroyables! » On lui demande





encore pourquoi il a eu si peu de confrontations avec les Européens. Il répond que, jusqu'à présent, cet UTMB qu'il trouve si dur et qu'il compare aux étapes de montagne du Tour de France à cause de « son ambiance incroyable et des hélicos » ne lui a pas réussi. Mais qu'il compte bien y regoûter. Que Kilian Jornet, qu'il a accueilli chez lui en 2013, deux ans après la victoire du Catalan à la Western States, l'impressionne. « Mi-homme, mi-animal, fait pour se mouvoir en montagne. Un chouette mec. »

### INFATIGABLE

Comme Jornet, Jurek est un héros modeste des temps modernes. Bientôt, on le verra interprété au cinéma. Pour jouer son rôle dans *Born to Run*, actuellement en tournage, il a entendu parler de Casew Affleck, Josh Brolin ou Jake Gyllenhaal et il est plutôt d'accord avec ce pré-casting. Entre-temps, l'infatigable aura guidé un aveugle au marathon de Boston, préparé sa prochaine grande aventure, la Pacific Trail, fait un peu d'escalade avec sa compagne, donné une flopée de conférences à travers le monde, écouté Rage Against The Machine et inventé quelques variantes sophistiquées de ses recettes préférées. Et couru, couru... Mais la boucle ne sera pas bouclée pour autant. Pourquoi tout cela? La quête du long-distance runner est sans fin

et Jurek sait qu'il n'aura pas les réponses à toutes ses questions. Comme disait papa, « parfois, il faut juste faire les choses ». 🍌

*\*Le véganisme est le mode de vie qui cherche à exclure toute forme d'exploitation des animaux, que ce soit pour se nourrir, s'habiller ou pour tout autre but. Le régime alimentaire vegan exclut viandes, poissons et fruits de mer, produits laitiers et œufs.*

### Eat & Run, la bio qui se dévore

**A**u début, on est un peu décontenancé par la recette du burger aux lentilles et champignons qui vient juste après la sclérose en plaques de la maman de Jurek. Mais *Eat & Run*, 130 000 exemplaires vendus aux Etats-Unis et classé dans la liste des best-sellers du *New York Times* en 2012, est à l'image de son auteur : parfois foutraque mais toujours sincère, intéressant et folsomnant, dans la même veine et la même verve que le picaresque best-seller *Born to Run* dont il est un des héros et qui fait d'ailleurs l'objet d'un chapitre. Un récit passionnant, où l'on pénètre un monde

d'extrêmes, grand écart constant entre huriuberlus cosmiques et rois de l'hygiène alimentaire. Le tout quand même saupoudré d'une science de la course à pied incroyable. *Eat & Run*, Scott Jurek, Editions Guérin, 25 €.

