



Trois bonnes raisons de lire "Eat & run" de Scott Jurek avant le Marathon de Paris

RECIT - Que vous soyez l'un des 9 millions de Français qui courent, ou tout simplement amateur de belles histoires de dépassement de soi, "Eat & Run" (éditions Guérin), de l'ultra-marathonien Scott Jurek, est une de ces lectures qui donnent envie d'aller toujours plus vite, toujours plus loin.



Scott Jurek s'entraînant dans le Colorado, où il vit.

Parce que Scott Jurek est un garçon ordinaire devenu extraordinaire

Né dans le Minnesota en 1973, Scott Jurek n'a pas eu une enfance facile. Entre un père autoritaire, une mère atteinte d'une sclérose en plaques – son plus grand modèle de courage –, il n'était pas bon en sport et s'ennuyait ferme. Jurek a commencé à courir pour se défouler dans les forêts. Et y a pris goût, peu à peu. Il s'est alors découvert une résistance physique insoupçonnée, qui l'a conduit à devenir l'un des meilleurs ultra-marathoniens actuels. En gros, courir l'équivalent de quatre marathons en montagne, sans dormir et en auto-suffisance, pour lui, c'est une petite promenade de santé. Son parcours force le respect au fil des pages. Et sa modestie en fait un garçon très attachant.

► Parce que ce végétalien donne des recettes pour mieux vivre

Difficile à imaginer quand, comme lui, on brûle des dizaines de milliers de calories dans ces courses de l'extrême : Scott Jurek est végétalien. Un régime encore plus drastique que celui des végétariens, puisqu'il ne consomme ni œufs, ni poisson, pourtant de riches sources de protéines, indispensables à un sportif de haut niveau. Alors, Jurek compense avec des recettes originales, faciles à préparer, souvent inspirées par les coureurs du monde entier qu'il croise en compétition. Son livre est également un manifeste du bien-manger, même si, prévient-il d'emblée, ce régime n'est pas forcément adapté à toutes les constitutions.

► Parce qu'à J-2 du Marathon de Paris, ça donne des ailes

Les fondus de course à pied, ou de running pour reprendre ce terme devenu très marketing, ont presque tous lu *Born to run*, le formidable récit de Christopher MacDougall, lui aussi édité chez Guérin. Scott Jurek apparaissait dans ces pages dévolues aux plus grands coureurs d'ultra. *Eat and run* est donc le prolongement de cette lecture vivifiante, et permet d'entrer plus en profondeur dans la psychologie et la préparation de ces coureurs de l'extrême. Si vous faites partie des inscrits au Marathon de Paris, dimanche 12 avril, nul doute que le souvenir de ce livre vous donnera un second souffle à chaque perte de vitesse.

A lire : , 320 p., 25 euros.