



DIÉTÉTIQUE

SCOTT JUREK

L'ULTRA-TERRESTRE



Si nous avons souhaité consacrer à cet homme une page dans un journal de filles c'est d'abord parce que qui dit fille ne dit pas anti-garçon... Ensuite, et surtout, parce que son histoire est trop peu connue du public français.

Par Cécile Bertin

Scott n'est pas juste un coureur adepte du régime vegan. C'est avant tout un athlète hors norme, aussi doué sur chemin que sur route et c'est rarissime dans le milieu. S'être illustré sur la Western States (l'UTMB des Américains) et le Spartathlon (la course légendaire pour les ultras sur route) est unique à ce jour. Et finalement assez en contradiction avec un homme qui ne jure que par le naturel, le bio et tutti quanti. Mais il ne faut pas oublier que ce qui anime Scott reste l'esprit de compétition et la volonté d'être le meilleur dans tout ce qu'il entreprend. Il gagne la course la plus réputée aux USA en trail, mais il veut remporter la plus dure. On lui parle de la Badwater (plus de 200 km sur une route brûlante dans la vallée de la Mort), il y va, la gagne et pose un record. Mais il découvre qu'il y a mieux, ailleurs, en Europe. Pas de souci, il prend l'avion et gagne le Spartathlon (là aussi plus de 200 km sur les routes grecques). C'est en cela que le livre qui

raconte son histoire est passionnant, plus finalement que pour les recettes de cuisine, des grands classiques de la cuisine vegan. Le parcours de cet enfant, devenu une légende du trail, est à la fois passionnant et émouvant. Rencontre.

Combien de temps faut-il pour devenir vegan ?

La plus grosse erreur est de vouloir le devenir du jour au lendemain. Il faut du temps pour changer ses habitudes alimentaires en profondeur, du temps pour réorganiser sa vie privée et sa vie sociale. On considère qu'il faut au moins deux mois pour réussir, voire trois.

Voyez-vous d'autres erreurs parmi les coureurs qui décident de suivre votre exemple ?

Oui et la principale vient du manque de connaissance de la valeur énergétique des aliments. Devenir vegan sous-entend qu'il faut manger plus et mieux. Il faut se pencher sur le sujet, étudier les associations possibles, tester

avant de trouver ce qui vous convient. Pendant une course je mange toutes les 30 minutes environ, beaucoup de coureurs amateurs ne le font pas et c'est une erreur qui peut coûter cher.

Western States, UTMB, quelles différences ? Juste la présence des pacers ?

Bien sûr, des pacers, ça change la donne mais la principale différence c'est le public. L'UTMB c'est comme une étape du tour de France ! Tous ces gens qui encouragent, c'est incroyable à vivre. C'est pour ça que les coureurs américains viennent à Chamonix, pour vivre cette ambiance. Sur la Western States, on est tout seul ! L'ultra trail n'intéresse pas autant les Américains que le public français.



A LIRE :
« Eat & Run »,
de Scott Jurek
(Guerin),
25€.