



UN LIVRE

Peu connu en France, Scott JUREK est pourtant un monstre international dans l'univers du running. Septuple vainqueur de la Western States Endurance Run, de 1999 à 2005, il possède aussi la 2^e meilleure performance sur 24h avec 266,6 km. Dans son autobiographie, *Eat & Run*, il raconte comment la course à pied et l'alimentation végétalienne se sont imposées à lui.

PAR GAËTAN LEFEVRE.



EN 2008, SCOTT JUREK A PARTICIPÉ À L'ULTRA-TRAIL DU MONT-BLANC.

« Mon cerveau était en ébullition, tout mon corps était en feu. La vallée de la Mort détruit et j'en étais maintenant au stade de la cuisson. Les membres de mon assistance m'encourageaient à me relever. Ils étaient convaincus que je pouvais continuer, mais je les entendais à peine. J'étais trop occupé à vomir, et à regarder le filet de liquide qui coulait de ma bouche s'évaporer dans le halo de ma frontale, presque aussi vite qu'il s'était répandu sur le bitume surchauffé. Minuit approchait et nous suffoquions par 40°C. » La vie de Scott JUREK est ainsi, rythmée par les courses les plus dures des États-Unis, cadencée par les dénivelés et les conditions météorologiques. Cet athlète au gabarit élancé est entré dans la légende grâce à ses nombreuses victoires sur la mythique course Western States Endurance Run. Mais le personnage qui nous est livré dans l'ouvrage *Eat & Run* est d'autant plus surprenant. Cet amoureux de la nature recherche une connexion spirituelle avec elle... au point de devenir végétalien.

VIVRE AU CŒUR D'UN RÉGNE VÉGÉTAL

Son rapport à la nourriture semble aussi complexe que les raisons d'un succès sur un ultra trail. Cependant,

à y regarder de plus près, au contraire, ne serait-il pas extrêmement simple ? Le végétalien se contente de consommer les aliments qui viennent du règne végétal, excluant ainsi les produits d'origine animale. La conversion de Scott JUREK à cette alimentation n'a pas été un fleuve tranquille. Il ne s'est pas réveillé un jour sans envie de viande et en se disant qu'il allait devenir végétarien. Son passage à une alimentation végétarienne, puis végétalienne, a été progressif. Vers l'âge de 30 ans, il rencontre un personnage atypique et haut en couleur, Hippie Dan, qui lui fait « découvrir la joie des choses simples et d'un mode de vie responsable »¹. Par la suite, il lit différents ouvrages sur l'industrie alimentaire qui le conduisent à réfléchir à son mode de consommation et à l'impact de ce dernier sur sa santé. On perçoit, au fur et à mesure des pages, un homme qui découvre, petit à petit, sa voie. Son nouveau style de vie s'impose à lui comme une évidence. Comme si son enfance, son parcours et ses rencontres l'avaient préparé à cette conversion. Dans sa connexion avec la nature, la place de l'alimentation, comme celle de la course à pied, n'est pas anodine.

MANGER PERMET-IL DE GAGNER ?

Scott JUREK a vu son régime alimentaire évoluer au fil des années. Né dans le Minnesota aux États-Unis, il a été nourri avec du steak, des hamburgers et du poisson. Quelques dizaines d'années plus tard, il prône un régime alimentaire principalement végétal. Il est d'ailleurs investi dans le mouvement « Bouger mieux. Manger mieux. » auprès des enfants. Aujourd'hui, son alimentation est constituée de très nombreux légumes, de haricots, d'huiles diverses et de tous les autres produits d'origine végétale qui pourraient lui convenir. Il passe environ deux heures par jour à préparer ses repas qui répondront parfaitement à ses besoins. Car Scott ne mange pas uniquement pour se nourrir, il réfléchit et élabore ses recettes. Il joue avec la nourriture, essaie diverses cuisines mais toujours en respectant ses codes. Son alimentation réside dans la variété, la combinaison des végétaux, et surtout la qualité des ingrédients. Ensuite, « le corps combine lui-même les acides aminés provenant de la nourriture au gré de ses besoins »¹. La question des carences ne se pose pas pour cet athlète qui ne laisse rien au hasard et réfléchit en terme de performance. Dans *Eat & Run*, il livre de très nombreuses recettes allant du hamburger aux lentilles champignons au smoothie anti-inflammatoire Strawberry. Chaque chapitre du livre est clos par une recette. Est-ce un clin d'œil pour nous expliquer que le passage à l'alimentation végétalienne se fait étape par étape ou est-ce pour ne pas livrer trop de recettes d'un coup ? Ces recettes ne sont, cependant, pas faciles à réaliser car les ingrédients qui les composent ne sont pas courants. Scott sait qu'il ne prône pas une alimentation miraculeuse. L'important n'est pas dans l'immédiat : « Si je cours avec quelqu'un qui mange de la viande, il n'y aura pas forcément de différence. Mais dans le futur ? Sur plusieurs années ? ». On se pose effectivement la question.



COMPLEXE PAR SA SIMPLICITÉ

Le mode de vie de Scott JUREK peut paraître complexe au premier abord. Son alimentation végétalienne l'oblige à passer des heures en cuisine et à des recherches pour combler les manques dus à l'absence de produits d'origine animale. Son profil d'ultramarathonien et ses résultats peuvent cacher des entraînements ardues, voire irréalisables. Or, à la lecture de son livre, il apparaît comme un homme en recherche de simplicité et de retour aux sources... à la nature.

Le végétarisme et ses recettes démontrent non un régime compliqué mais une volonté de manger les aliments fournis par la nature et non transformés. Une alimentation saine et assimilable, parfaitement, par le corps ! Tout comme sa vision hippocratique de la médecine qu'il cite, dans son ouvrage : « Que la nourriture soit ta médecine ».

Lors des compétitions, Scott court aussi dans le plus « simple appareil ». Presque toujours vêtu d'un short et d'un débardeur, il ne ressemble pas aux très nombreux hommes-sandwichs que l'on croise lors des trails. Équipé d'une gourde et quelques barres et gels, il avale les kilomètres sans fioritures. Il n'est pas non plus la tête toujours penchée sur sa montre, et préfère courir au feeling, à l'écoute de son corps.

Dans sa philosophie, la course à pied est sûrement un retour aux sources. Le moyen le plus naturel pour se déplacer pour faire échos aux origines du marathon. Selon la légende que Scott cite dans son livre, en 490 avant J.-C., après la bataille de Marathon, un soldat grec, du nom de Philippiès, court alors de Marathon jusqu'à Athènes, environ 40 km (la distance de 42,196 km ne sera déterminée qu'en 1908, aux Jeux de Londres, la course allant du château de Windsor au stade olympique), annoncer la victoire aux Athéniens. Il meurt d'épuisement immédiatement après. Unique et plus efficace moyen de déplacement que ce soldat possédait.

Scott explique aussi que la course, et principalement l'ultra, amène vite à limiter sa pensée à son objectif et au moyen d'y arriver, en s'évadant volontairement du superflu. « Je dois d'abord penser aux besoins essentiels, à mon alimentation, à la distance jusqu'au prochain ravitaillement, au lieu où se déroule la course, à mon allure... Au-delà de ces contingences, il faut s'immerger dans l'instant présent, celui où rien d'autre ne compte »¹. Il a donc adapté sa stratégie de course. Une

check-list en quatre points qu'il met en place en cas de difficulté :

- premièrement prendre le temps de ressentir et accepter l'épuisement ;
- deuxièmement faire un état des lieux ;
- troisièmement se demander comment arranger la situation ;
- et quatrièmement faire le tri entre les pensées négatives et la réalité.



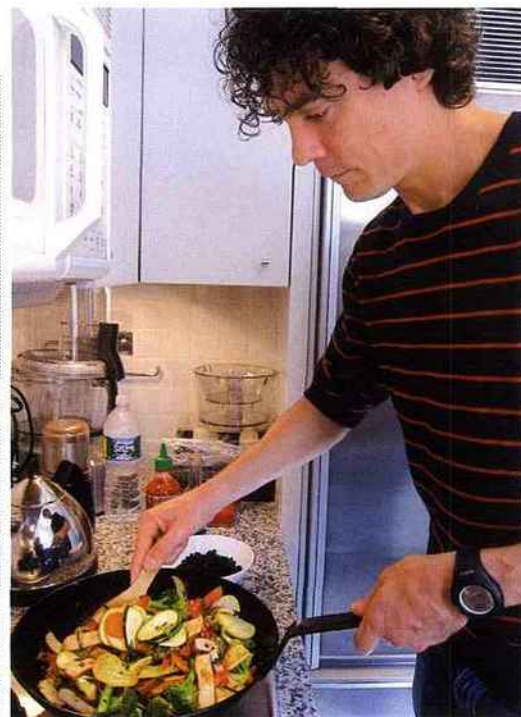


« LES DOULEURS NE SONT PAS SIGNIFICATIVES »

En rapport avec son alimentation ou pas, Scott JUREK a eu peu de blessures dans sa carrière. On apprend à la lecture de son autobiographie qu'il s'est déchiré le ligament de la cheville au mile 56 (90^e kilomètre) d'une Western States. Une blessure qui ne l'a pas empêché de boucler les 100 miles (160 km) et de gagner la course. Ensuite, de petites tendinites et entorses dues à la quantité d'entraînement et à la répétition des chocs ont marqué sa carrière. Rien de bien traumatisant. À la lecture du livre, nous découvrons plutôt un athlète spécialiste du vomir. Une conséquence du ballonnement de l'estomac sur les courses longues. Mais comme il le dit, en citant un ami, « toutes les douleurs ne sont pas significatives »¹. Il distingue ainsi les douleurs « accommodantes », dues à la fatigue ou au manque de confort, et les douleurs conséquentes de blessures. Les termes sont toutefois subjectifs car une déchirure du ligament de la cheville n'est pas forcément « accommodante » et peu d'athlètes auraient pu courir 44 miles (70 km) avec. Comme nombre d'entre nous, il a, tout de même, déjà été confronté à l'abandon. Très expérimenté, Scott reste à l'écoute de son corps. Il est d'ailleurs conscient que cette nuance concernant la douleur et donc l'abandon en course est complexe, notamment pour les débutants ou coureurs peu expérimentés.

BORN TO RUN

Lorsque l'on se fixe de tels objectifs, lorsque l'on affronte ses douleurs et que l'on passe tant de temps sur les



chemins, on en vient forcément à s'interroger sur le but de la course à pied. Tout au long de son ouvrage, Scott s'interroge. Ce livre est même sûrement une manière d'y répondre ou de chercher à comprendre. Il est un amoureux de la nature et, dans son mode de vie, il cherche à se connecter à elle, à revenir à une vie plus proche d'elle, « plus animale ou primitive », dissociée du progrès et des technologies. Il semble courir après la simplicité (voir encadré). Il y a une recherche « spirituelle »² dans la course à pied, comme il nous le définit, « une manière de s'échapper »². Il l'écrit d'ailleurs : « Courir est un moyen d'exorciser ce qui me hante, ce qui nous hante tous »¹. C'est un moyen de s'évader de la pression et du quotidien. Mais lorsque que courir devient le quotidien, que l'on se met à vivre de la course à pied, cette dernière permet-elle toujours de s'en échapper ? « S'échapper mais pas fuir »² insiste Scott. Bien au contraire, la course est aussi un moyen d'accepter l'adversité de la vie, de l'affronter, de se lancer des défis. Courir prend alors un autre sens, comme Scott cherche à le définir. « Je suis convaincu que beaucoup de coureurs d'ultra y cherchent la même chose que les adeptes des drogues hallucinogènes. Loin de moi l'idée de minimiser la camaraderie, les succès ou la proximité avec la nature que la course à pied m'a apporté tout au long de ma carrière, mais plus je cours et plus je réalise que c'est pour accéder à un état d'esprit, un lieu où les soucis qui me semblent monumentaux s'estompent, où la beauté et l'intemporalité de l'univers, du moment présent se montrent en pleine lumière. »¹ Et au cœur de tout cela, il émerge du livre que courir peut aussi être un moyen de vivre, sans superflu, de se sentir vivant... tout simplement.

¹Eat & Run de Scott JUREK – Editions Guérin – www.weditionsguerin.com

²Interview réalisée, le 10 avril 2015, par Gaëtan LEFEVRE

INFO SANTESPORTMAGAZINE

DEVENIR RUNNER RESPONSABLE

Trop de déchets sont aujourd'hui créés dans le monde. Et comme si cela ne suffisait pas, on en retrouve en pleine nature, sur nos chemins de randonnée ou nos parcours de trail. Afin d'agir et de promouvoir un monde propre et un sport éco-responsable, une association a été créée par deux amis, Laurent et Nicolas : Trail Runner Foundation. Pour mener à bien cette démarche, l'association incite les coureurs et autres sportifs à un geste simple : celui de ramasser les déchets sur les sentiers pendant leur pratique (ce qui sous-entend évidemment de ne pas en jeter). Et pour aller plus loin, Trail Runner Foundation lance une campagne de financement participatif, un crowdfunding, « afin de développer sur l'ensemble du territoire ses activités de sensibilisation mais aussi des actions via nos rendez-vous utiles ». Principalement, les sympathisants de cette cause se réunissent lors des « Rendez-vous utiles » et ramassent, ensemble, les déchets oubliés sur les sentiers. Montrez l'exemple et passez à l'action ! Lien de la campagne de crowdfunding : <http://www.kisskissbankbank.com/un-maitlot-pour-courir-utile>.



Trail Runner Foundation