

BORN TO RUN

« *Les meilleurs coureurs ne laissent pas de trace* »

C'est l'évènement de la rentrée en matière de trail : l'édition française du best seller « Born to Run, est enfin disponible. Ça se passe chez **Guérin***. Vendue à plus d'un million d'exemplaires, l'histoire écrite par Chris Mc Dougall raconte la tribu mexicaine des Tarahumaras. Ses membres sont capables de courir pendant des jours, pieds nus, avec une alimentation proche de l'ascétisme... Avec humour, Mc Dougall pose la question du minimalisme élevé au rang de règle par la tribu indienne : « Les meilleurs coureurs ne laissent pas de trace ». Alors que les trailers martèlent le sol malgré la religion de l'amorti prêché par les équipementiers, les blessures sont toujours aussi nombreuses. Born to Run relance avec acuité le débat sur notre corps, la façon de courir, notre équipement en lien direct avec le minimalisme redécouvert récemment (opportunément ?) par les marques... Escape publie en exclusivité des extraits du chapitre 2.

Illustrations : Tony Manent

Tout a commencé par une question toute bête à laquelle personne ne pouvait répondre. Cette énigme en six mots allait me conduire à la photo d'un homme très rapide vêtu d'une jupe très courte, puis à un mystère qui ne devait cesser de s'épaissir. Bientôt, j'allais me trouver face à un meurtre, à une guérilla des narcotrafiquants et à un manchot coiffé d'un pot de fromage frais. J'allais tomber sur une garde forestière – une blonde superbe – qui avait trouvé sa voie en galopant nue dans les bois de l'Idaho, sur une surfeuse à couettes courant vers sa propre mort dans le désert. Un jeune coureur de talent allait perdre la vie et deux autres devaient s'en tirer de justesse.

Plus tard, je croiserais Batman aux pieds nus, le Naturiste, des Bochimans du Kalahari, un amputé des ongles, des adeptes de l'ultrafond et des orgies, l'homme sauvage des Blue Ridge Mountains et, au bout du compte,

la tribu ancestrale des Tarahumaras et leur insaisissable disciple, Caballo blanco.

Je finirais par trouver ma réponse après avoir été mêlé à la plus grande course que le monde ait connue, l'Ultimate Fighting de la course à pied, qui mettrait les meilleurs spécialistes actuels de l'ultrafond aux prises avec les meilleurs coureurs de grand fond de tous les temps sur 80 kilomètres de sentiers improbables que seuls les Tarahumaras avaient foulés.

Je réaliserais avec stupeur que l'adage du Tao, Les meilleurs coureurs ne laissent pas de traces, n'est pas une vue de l'esprit, mais une consigne d'entraînement.

Et tout cela devait arriver parce que, en janvier 2001, j'avais posé la question suivante à mon médecin :

— Pourquoi mon pied me fait-il mal ?

J'étais allé voir l'un des plus éminents médecins du sport parce qu'un pic à glace invisible me traversait le pied. Durant la semaine précédente, je faisais un jogging

tranquille de cinq kilomètres sur une route de campagne enneigée, quand je me mis à hurler de douleur puis à jurer en attrapant mon pied droit avant de m'écrouler dans la neige. Quand j'eus retrouvé mes esprits, je cherchai à voir la gravité de l'hémorragie. J'avais dû m'empaler le pied sur un caillou pointu ou sur un vieux clou pris dans la glace. Or, il n'y avait pas une goutte de sang, pas même de trou dans ma chaussure.

— Votre problème, c'est la course, trancha le Dr Joe Torg, quand j'entraî en claudiquant dans la salle d'examen de son cabinet de Philadelphie, quelques jours plus tard. Il avait forcément raison. Le Dr Torg était non seulement l'un des fondateurs de la médecine sportive, mais il avait coécrit *The Running Athlete*, l'analyse radiographique ultime de toutes les blessures imaginables. Il m'inspecta aux rayons X et observa ma foulée, puis il conclut que le problème venait de mon cuboïde, un os parallèle à la voûte plantaire dont j'ignorais l'existence avant qu'il