

AVENTURE

Il vit à l'écart du reste du monde... Le peuple aux semelles

Ces Indiens pauvres, chaussés de sandales de récup', devancent les meilleurs coureurs équipés des chaussures les plus performantes... C'est qu'ils ont hérité d'un formidable secret d'endurance...

Quelle atroce douleur! On dirait qu'un pic à glace lui traverse le pied... Ce matin d'hiver, pendant son footing hebdomadaire, Christopher McDougall, 1,95 mètre pour 104 kg, vient de chuter en hurlant. Reprenant ses esprits, il cherche ce qui a pu se planter dans sa semelle... Rien. Le pire, c'est que la douleur persiste, aiguë. Il se résout à consulter un médecin du sport, qui préconise des infiltrations de cortisone. Le blessé préfère prendre d'autres avis. Mais les spécialistes sont unanimes, le problème, c'est la course: le corps humain n'est pas fait pour endurer les chocs répétés de la course à pied. Chaque appui se répercute dans la jambe avec une force équivalente au double

du poids. Les impacts répétés endommagent os, cartilages, muscles, tendons, ligaments... Des chaussures incluant les dernières avancées technologiques ne font que retarder la catastrophe, courir est une aberration, et on ferait mieux de rester assis sur une chaise!

C'EST LE PAYS DE TOUS LES DANGERS

Dur à admettre. A contrecœur, Christopher McDougall abandonne le jogging. Mais le dieu des coureurs veille sur lui... Quelques années plus tard, effectuant un reportage au Mexique, il tombe sur la photo d'un Indien lancé à pleine vitesse, pieds nus sur un sol caillouteux, le sourire aux lèvres. Christopher vient de découvrir de lointains descen-

Au Mexique, les Barrancas del Cobre, ou canyons du Cuivre, le pays des Indiens Tarahumaras. Cette région montagneuse s'étend sur 59500 km². Les premiers voyageurs étrangers qui s'y sont aventurés sont souvent morts de la folie des Barrancas, perdus dans cette nature grandiose, oppressés par les falaises, le soleil et la solitude...

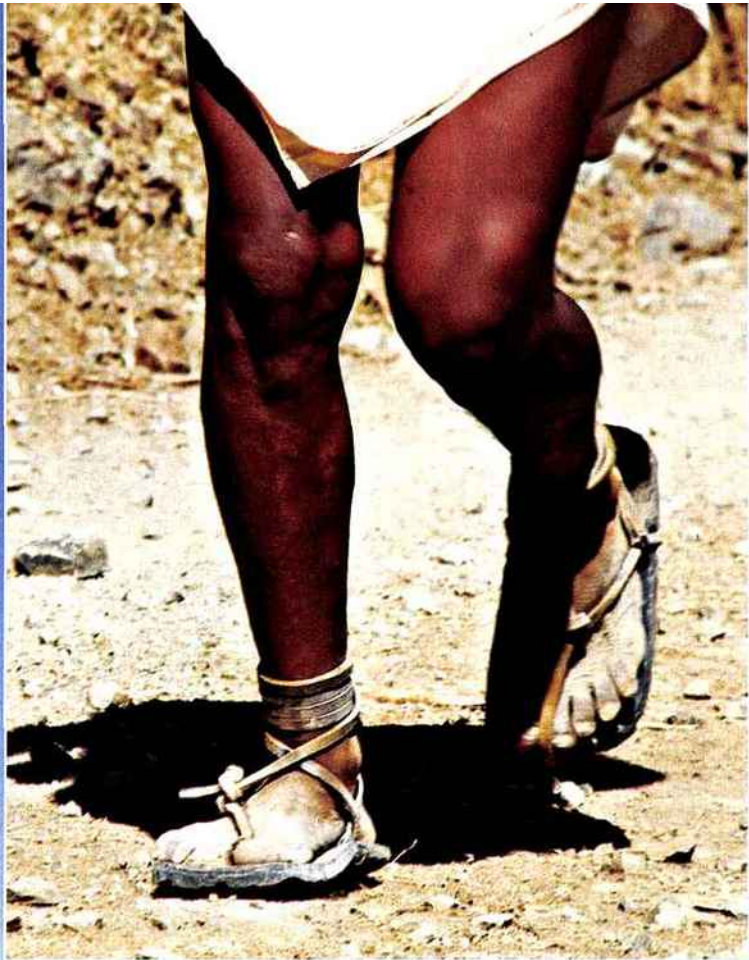


de vent

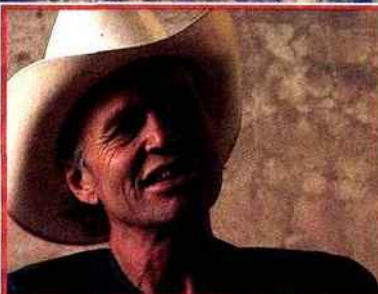
dants des Aztèques : les Tarahumaras. C'est le destin qui l'a placé sur leurs traces !

Pour les rencontrer, il gagne les hauts plateaux de la Sierra Madre, au nord de Mexico. Une région grande comme la Suisse, ultradangereuse, et pas seulement pour ses jaguars, ses serpents venimeux et ses trafiquants de drogue qui n'ont pas de meilleure planque ! Là-bas le soleil brûle à midi et la température chute près du zéro à minuit. Il est facile de se perdre au bout de pistes qui se fondent dans un réseau de gouffres profonds de 1 800 mètres.

Si les Tarahumaras ont élu domicile sur cette terre inhospitale, c'est qu'ils ont toujours préféré fuir, prendre de la hauteur, se faire discrets. Pour entrer >>>



Les « huaraches » des Tarahumaras : de simples semelles découpées dans de vieux pneus, attachées par des liens de cuir.



Micah True, dit Caballo Blanco, le Cheval Blanc, clin d'œil à son exceptionnelle endurance à la course. Cet Américain, tombé amoureux du style de vie des Tarahumaras, a créé un « ultramarathon » pour que les coureurs du monde entier se mesurent à ces Indiens « nés pour la course ».



en relation avec eux, McDougall devra passer par un certain Micah True, le seul Américain à avoir été adopté par ces gens qui se tiennent à l'écart du monde.

Que fait-on dans ce coin déserté ? Le journaliste le découvre avec stupeur : on fait la fête et on boit du Tescüino, la bière de maïs locale. Voilà qui peut paraître désolant. Mais les Tarahumaras savent dissiper les vapeurs d'alcool...

PAS DE DIABÈTE, DE DÉPRESSION, DE CANCER

Les anciens comme les plus jeunes s'affrontent régulièrement, pour le plaisir, à petites foulées rapides. Ils tracent une ligne au sol, pointent l'horizon et s'élancent. Leurs pieds nus, habitués à ce terrain rocailleux, sont souples et durs comme du cuir. Parfois ils chaussent une simple semelle retenue par des cordelettes. Le pied, la cheville et le mollet, libres, se blessent moins que dans le carcan des chaussures : les trente os, la centaine de muscles et les tendons à l'œuvre dans cette partie du corps peuvent jouer pleinement leur rôle. Et ces coureurs peuvent avaler 80 kilomètres d'une traite ! Mais comment font-ils, pour ne jamais se fatiguer ?

Christopher croit le découvrir quand, épuisé par une longue course, il se voit tendre une gourde de « chia fresca ». Quelques gorgées de cette boisson et son énergie est de retour. C'est une citronnade, mais additionnée d'une graine : le chia. Une variété de sauge. Riche en acides gras, en protéines, en antioxydants, en fibres, c'est une po-

Une nouveauté : les chaussures de course « à orteils », inspirées des pieds nus ! Elles évitent de se couper avec un caillou tranchant, tout en étant aussi naturelles qu'une seconde peau.



Fleur de chia et chia fresca, la boisson super-énergétique des Tarahumaras.



Un creux dans la falaise, habitat traditionnel des Tarahumaras. Ils y montent en grim pant le long d'une perche, qu'ils remontent ensuite. On peut passer près d'un de ces villages troglodytes sans soupçonner son existence !

tion magique. Au XV^e siècle, l'arrivée des conquistadors a mis fin à la culture du chia, et la graine a été oubliée de tous. Sauf des Tarahumaras qui, face à l'envahisseur, ont tracé la route à grande vitesse, en emportant leurs précieuses graines.

Mais cela ne suffit pas. D'un œil averti, Christopher observe leur technique. Les Tarahumaras courent sans appuyer à l'excès sur leurs talons, sans chanceler, sans allonger leur foulée. Ils ont intériorisé la façon la plus naturelle de courir, parfaitement relaxée. Parce que, contrairement à ce que laissent augurer leurs conditions de vie, ces Indiens sont très heureux. Christopher McDougall n'en revient pas : — *Au pays des Tarahumaras, il n'y a ni meurtre, ni guerres, ni vols. Pas de corruption, ni de mauvais traitement... Pas de problèmes cardiaques, d'hypertension, de diabète, de dépression, pas de cancer. Ils ne connaissent même pas*

le vieillissement puisque les quinquagénaires sont plus rapides que les adolescents, dont les arrière-grands-parents courent encore dans les montagnes à 80 ans !

Leur vrai trésor réside dans leur sagesse, et de là découle la maîtrise optimale de leur corps : ils pensent qu'« avoir » rend lourd, maladroit et vaniteux. Pour bien vivre, il faut « être », rester léger et suivre son cœur. Et si nous aussi nous suivions notre cœur ?

Bastien Faure

A LIRE

Born to Run, de Christopher McDougall. Ce formidable récit d'aventure vient de paraître (en français) aux éditions **Guern**. A cause de ce livre, la course se pratique de plus en plus pieds nus.

