



## Goshen : lieux de refuge pour la tribu des Tarahumaras



**Grâce au livre « *Born to Run* » de Christopher McDougall, on connaît mieux l'existence du peuple mexicain des Tarahumaras. Ces extraordinaires coureurs, capables de courir de façon la plus naturelle possible pendant des heures, ont fasciné l'auteur du livre qui est parti à leur rencontre pour tenter de percer leur secret.**

Un livre que l'on conseille à tous les coureurs, pour le magnifique récit et qui fait rejaillir la passion de la course en chacun de nous.

Goshen : lieu de refuge pour la tribu Tarahumaras (Goshen, places of refuge for the Tarahumaras Tribe) est un documentaire produit par « Dana and Sarah Films » qui s'intéresse au régime alimentaire et au style de vie de ce peuple qui a vécu depuis des siècles loin de la civilisation moderne dans les Copper Canyons. Les réalisatrices, elles-mêmes coureuses minimalistes, ont d'abord lu l'oeuvre de McDougall. Mais Dana Richardson et Sarah Zentz ont voulu en savoir plus au sujet de la faible incidence sur ce peuple de trois maladies importantes : cancer, diabète et maladie cardiaque.

Ayant vécu auprès d'eux pendant un mois en filmant ce « peuple qui court » et qui vit au jour le jour, ils ont aussi découvert que la drogue, la violence et la famine, en raison de sécheresses, mettent en péril leur capacité de maintenir une société auto-durable qui s'appuie sur les semences indigènes pour leurs plantations. « *Récemment certains de leurs races traditionnelles parce qu'ils n'ont pas les calories pour courir des centaines de kilomètres* » dit Will Harlan, membre du casting et lauréat du Caballo Ultra Marathon. En raison à la sécheresse et à la famine Harlan a co-fondé « Barefoot Seeds » (« Graine Pieds Nus »), une banque de semences à but non-lucratif à Urique, Mexique.

A noter dans ce documentaire, l'auteur de [Born To Run](#) Christopher McDougall, dont le livre a remporté la récompense du mérite de la part de « Accolade Global Film Competition » en mars. « *Goshen révèle que le régime alimentaire à base de plantes de la tribu, les sandales minimalistes et la course naturelle, ne peuvent pas seulement transformer la santé et la forme des coureurs, mais aussi peuvent être la clé pour préserver la culture Tarahumaras. Notre espoir est que Goshen va inciter les gens à prendre part à la préservation des semences indigènes et à la tradition de course de ce peuple* » dit Richardson. Vous pouvez visionner la bande annonce. Le documentaire d'1h25 est disponible en streaming payant.

Informations de l'article d'Emily Polachek sur [running.competitior.com](http://running.competitior.com)