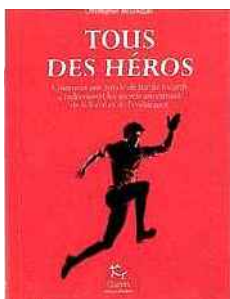




## LIVRES



### Tous des héros

Par Christopher McDougall,

Ed. Guérin (mai 2016)

Après son best-seller *Born to Run* qui nous emmenait sur les traces des Indiens Tarahumaras, Christopher McDougall raconte dans *Tous des héros* les exploits de combattants cretois qui, lors de la Seconde Guerre mondiale, se sont vaillamment opposés à la puissante armée allemande, au point de contrarier les plans du Reich pour envahir la Russie. Ce faisant, il a troqué aussi l'univers de l'ultra-endurance pour celui de l'ultra-résistance. Et il en fallait à ces hommes pour tenir le coup de combats aussi mégaux. Pour mieux s'impregner de son sujet, McDougall s'est rendu sur l'île et, comme à son habitude, a laissé courir la plume en mélangeant les styles, tantôt romancier, tantôt journaliste ou historien. On passe sans transition d'une description minutieuse de la vie extrêmement dure de ces soldats aux héros de la mythologie grecque, Héraclès, Thésée ou Ulysse. Suit une digression sur l'importance des fascias dans le corps humain. Pour rappel, ce terme désigne les enveloppes des muscles et des organes auxquelles on a longtemps prêté peu d'importance, mais dont il s'avère qu'elles auraient en somme une

influence déterminante sur notre propre robustesse. Puis on évoque les nouvelles formes de gymnastique comme le Parkour ou MovNat qui perpétuent à leur manière l'enseignement de Georges Hébert et sa fameuse méthode naturelle. Par petites touches, McDougall redéfinit ainsi la notion même de force et regrette qu'elle soit devenue aujourd'hui essentiellement esthétique et même inopérante. Au passage, le sport moderne en prend pour son grade. À quoi bon lancer loin un javalot si l'on est incapable de viser une cible ? Il déplore aussi le processus d'hyperspécialisation, en sport comme dans la vie quotidienne, et le fait qu'il nous ait coupés à ce point de nos instincts. La vraie force est celle qui sauve des vies, enseignait Georges Hébert. La sienne propre et parfois celle des autres. McDougall nous encourage à la trouver là où elle est tapie, c'est-à-dire quelque part au fond de nous. En ce sens, nous sommes tous potentiellement des héros, à l'instar des superbes personnages de ce récit ! **OB**