



4 LIVRES 100 % RUN !



POUR S'ÉVADER
En 2005, une surdouée de l'endurance, Lizzy Hawker, alors âgé de 29 ans, participe à son tout premier ultra-trail : celui du Mont-Blanc. 170 km et 10 000 m de dénivelé. Et elle le remporte ! Dans cette biographie, elle raconte sa « longue course » : ses défis les plus fous, comme le Great Himalaya Trail, mais aussi ses ressentis, ses difficultés, ses joies... Un récit touchant, qui nous fait voyager.
« *Voyage au bout de l'endurance* », de Lizzy Hawker, éd. Paulsen, 25 €.

POUR LA SÉCURITÉ

Le running n'est pas un sport « à risques », mais il n'en est pas exempt ! Que faire face à une entorse, un malaise, un chien qui montre les crocs ? Emmanuel Sanna, professeur d'EPS et sapeur-pompier volontaire pendant 10 ans, nous aide à adopter les bons réflexes. Tout est passé en revue pour courir safe : préparation (échauffement, matériel, types de terrain...), sécurité (de nuit, le long d'une route, posture...) et gestion des accidents (chien agressif, piqûres, orage, pollution, ampoules...).

« *Premiers secours spécial running* », d'Emmanuel Sanna, coll. « Plaisancier », éd. Vagon, 5,95 €.

PREMIERS SECOURS

SPÉCIAL RUNNING

LA LITRE QUI LA VOUS APPRENDRÀ À SAUVER VOS PIEDS



VAGON



POUR S'Y METTRE

C'est le genre de petit cahier illustré bien pratique pour se mettre au running, quand on ne sait pas par où commencer. Tout y est récapitulé : équipement, alimentation, échauffement, étirements, objectifs à se donner, plans d'entraînement... Bref, il n'y a plus qu'à !
« *Le cahier running pour les nuls* », éd. First, 9,95 €.
Parution en avril 2018.

POUR TOUT SAVOIR SUR LE TRAIL

Après avoir révisé nos classiques (histoire du trail, données scientifiques...), place à la pratique, avec ce tome 2. Au programme : des conseils pour planifier ses séances et s'entraîner, grâce à des fiches et à des ateliers pratiques. Le tout de nouveau illustré avec humour.
« *Trail ! Tome 2. Planifier et s'entraîner* », d'Eric Lacroix, Matthieu Forichon (illustrations), éd. Amphora, 24,95 €.

