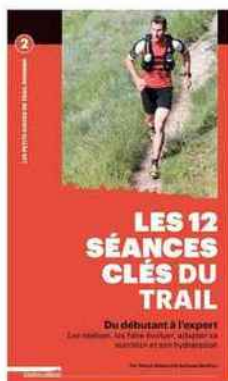




4 LIVRES 100 % RUN !

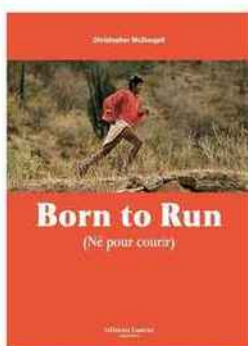


LE + TECHNIQUE

Économie de course, gestion de l'intensité, technique, maintien de l'écosystème intestinal... Pas si simple, le trail ! Dans « Les 12 séances clés du trail », le duo Pascal Balducci, entraîneur et docteur en sciences du sport et le nutritionniste Anthony Berthou revisitent les fondamentaux de la course en montagne (séances d'endurance, de VMA, de descente, d'entraînement croisé...) et détaillent une nutri aux petits oignons pour éviter la sortie de route. Technique, complet, utile. « *Les 12 séances clés du trail* », de Pascal Balducci et Anthony Berthou, Outdoor-éditions, 18 €.

LE + SPIRITUEL

Et si la course à pied nous aidait à nous rééquilibrer mentalement ? C'est la méthode inédite proposée par ce livre, qui s'adresse à celles et ceux qui ont besoin d'un coup de boost dans leur quotidien. Au programme de ces 12 semaines : des conseils et des exercices (pour faire face à des imprévus, mieux gérer son temps...) mais aussi des sorties running. De quoi se remettre sur pied ! « *Le bonheur à petites foulées, 12 semaines pour changer la course de votre vie !* », de Delphine Buisson, éd. First, 15,95 €.



LE + MYTHIQUE

Cette histoire vraie est un must quand on s'intéresse au running et encore plus au minimalisme. Tout part d'une douleur qui contraint l'auteur à arrêter la course à pied, sa passion. Pour trouver solution à son problème, il décide de partir au Mexique, à la rencontre de Caballo Blanco et de la tribu des Tarahumaras, capables de courir en sandales. Un récit d'aventures riche en rencontres, qui change notre vision de la course à pied. « *Born to run (Né pour courir)* », de Christopher McDougall, éd. Guérin, 29 €.

LE + INSPIRANT

Se mettre à la course à pied à 40 ans passés ? C'est l'histoire de Grégoire Chevignard. Un jour, cet entrepreneur et père de 3 enfants s'est acheté une paire de baskets et s'est mis à courir. Un an et demi plus tard, le voilà parti pour le Marathon des sables, avant de se lancer dans des défis encore plus fous : le Tor des Géants dans le Val d'Aoste ou encore la Diagonale des Fous à la Réunion. Il nous raconte sa folle aventure, faite comme toujours de doutes et de victoires... Inspirant ! « *De mon canapé à la course à pied la plus dure du monde* », de Grégoire Chevignard, éd. Marabout, 15,90 €.

