



## ÉCHAUFFEMENT

### Lecture

Jean-Philippe Lefief est un traileur avec une centaine de courses à son actif et il a décidé de mettre à profit son



expérience en écrivant un livre : *Trail*. C'est un manuel complet à destination de tous, qui regroupe des conseils sur l'alimentation, l'entraînement physique, le matériel, le déroulé d'une course... Mais surtout, il y exprime sa passion et la richesse de ce sport. Disponible en librairie à partir du 29 août !

**Trail, Guérin, éditions Paulsen, 29,90€**