

**ART DE VIVRE / MARQUE-PAGE**

# La sélection du mois

**GUIDE PRATIQUE  
DANS LA COURSE**

900 000. C'est le nombre de Français qui pratiquent le trail dans l'Hexagone; un chiffre en constante augmentation année après année. Si vous souhaitez rejoindre les amateurs de course en milieu naturel, bien souvent montagnard, alors ce guide est fait pour vous. L'auteur, journaliste à Reuters et passionné par la discipline, vous donne toutes les clés pour vous lancer sereinement ou pour devenir plus performant: alimentation, programmes d'entraînement, choix de l'équipement, applications utiles, astuces mentales... tout en revenant avec humour et érudition sur l'histoire de ce sport hors du commun. Le livre a également le mérite de montrer que le trail n'est pas réservé uniquement aux athlètes de haut niveau. Le coureur du dimanche peut également trouver son bonheur. L'ouvrage paru chez Guérin, spécialiste de la littérature de montagne, est également un bel objet à tirage limité dont l'esthétique rappelle les carnets Moleskine. À glisser dans son sac de sport ou sur sa table de chevet.

**Trail**, de Jean-Philippe Lefief, Guérin, 220 pages, 29,90 euros

LUCAS JAKUBOWICZ