



### L'apprentissage de la course en montagne

Si l'ouvrage précédent montre l'élite de la discipline, le livre de Jean-Philippe Lefief s'adresse à tous. Aucune exclusivité. Aucun élitisme. L'essence même de la course à pied, partager. Un moment, un dossard, un encouragement, des conseils. *Trail* se veut didactique, clair et complet. De l'alimentation à la gestuelle, de l'entraînement physique à la préparation mentale, du matériel au déroulé de la course. Tout pour débiter, se perfectionner et se présenter, à l'aube avec son dossard, au départ d'une course, serein. Le succès exponentiel du trail depuis dix ans n'est pas d'abord une affaire de spécialiste ou d'athlètes surentraînés : c'est l'afflux de randonneurs qui veulent pousser leur pratique de la marche jusqu'à la limite.

***Trail* de Jean-Philippe Lefief, éditions Guérin, 29,90 €**