



LIVRE : Le livre rouge de Noël : trail, par Jean-Philippe LEFIEF



Éditions PAULSEN, collection Guérin. trail, c'est LE livre à offrir pour Noël : Pour les amoureux du trail, des plus aguerris à la pratique aux plus novices.

C'est le livre incontournable pour attaquer une nouvelle année et se constituer un carnet de bonnes résolutions 2020. Jean-Philippe Lefief, livre grâce à sa solide expérience en trail et ses erreurs passées, comment se mettre au trail, et progresser sans se blesser. Édité aux éditions Paulsen pour la célèbre collection de livres rouges Guérin, cet ouvrage emblématique est à déposer au pied de tous les sapins de Noël. Trail, 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.

MAIS QU'EST-CE QUE JE FAIS LÀ ?

Cette question, je me la suis posée cent fois. Pas une course n'a échappé à la règle. Le coup de bambou, je finis toujours par le prendre à un moment ou à un autre... Pourquoi m'infliger ça ? Pourquoi courir pendant des heures, voire des jours, sur des terrains si difficiles, souvent pour revenir au point de départ ? Pourquoi supporter tant de douleurs, alors qu'on pourrait rester comme les autres, le nez collé à la vitre du smartphone, béat devant cette intelligence artificielle qui rend tout effort insensé.

Voilà quinze ans que cette question me tarabuste, qu'elle revient invariablement quand la pente se raidit, que les heures s'étirent à l'infini, que ce foutu ravito n'arrive pas et que tout mon corps demande grâce. Pourtant, la réponse est d'une simplicité biblique. Elle tient en trois petits mots de rien du tout :



« J'aime ça. »

Je n'ai qu'à lever le nez de mes grolles boueuses pour m'en souvenir. Quoi de plus beau que d'aller courir en montagne, de retrouver ses racines animales en se dépouillant de tout, d'aller voir là-haut si j'y suis, où plutôt qui j'étais il y a quelques millénaires – voir qui je suis aujourd'hui et qui je veux être demain ? Quoi de plus beau que d'aller voir son reflet dans l'œil d'inconnus qui brûlent de la même passion, de la même folie, et dont l'adversité fait instantanément des frères de sang. Pour tout ça, je suis prêt à payer le prix fort, parce que c'est une source inépuisable d'émerveillements et de surprises, une plongée au fond de soi et une ouverture aux autres, une communion avec les éléments et une offrande à la nature. Et, plus le prix est élevé, mieux je réalise à quel point j'aime ça.

Voilà pourquoi, après avoir couru une centaine de trails et terminé trois UTMB depuis quinze ans, je reviens m'aligner sous des banderoles avant l'aube – pour aller me poser à nouveau cette question et me laisser éblouir par la simplicité de la réponse.

À PROPOS DE L'AUTEUR...

Jean-Philippe LEFIEF, traducteur de tous les livres de Guérin sur le trail (une demi-douzaine depuis le best-seller de Christopher MacDougall « Born to run ») est en passe d'être reconnu comme auteur de référence sur le sujet depuis « La folle histoire du trail », publié au printemps dernier. Il travaille depuis quinze ans chez Reuter. Sa qualité numéro un est d'être un « passeur », qui rend le monde étrange du trail accessible au grand public. Bon vulgarisateur.

Son leitmotiv : « J'ai fait toutes les erreurs, je suis bien placé pour aider les autres à les éviter ! » Passionné de trail depuis quinze ans. Bref : un passeur passionné.

LE MOT DE L'ÉDITEUR...

Guérin publie des livres de montagne depuis plus de vingt ans à Chamonix : un bon endroit pour observer les nouvelles pratiques émergeant dans le berceau de l'alpinisme. Le trail y a pris son essor il y a quinze ans et explose depuis cinq ans. Jean-Philippe Lefief a été notre vigie dès l'origine : il a repéré et traduit « *Born to run* », près de 70 000 exemplaires vendus à ce jour. Aujourd'hui, il est temps de tendre la main à ceux, de plus en plus nombreux, qui mettent le pied dans le trail. Avec ce guide joyeux, nous leur souhaitons la bienvenue.

... INFOS PRATIQUES

COLL. GUÉRIN – GUIDE PRATIQUE . 14,7 X 21 CM . 110 ILLUSTRATIONS .

29,90 EUROS