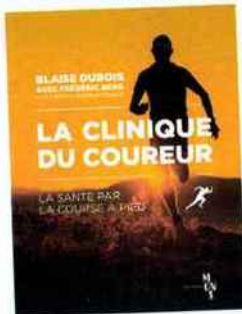




À BOUQUINER

RESTER PERFORMANT



Dans ce manuel pédagogique, une vision scientifique qui bouscule certaines croyances et des conseils à la pelle pour

rester performant, améliorer sa technique, gérer ses blessures, exercer ses pieds, ses chevilles, ses genoux. Le tout est étoffé de témoignages d'experts, champions et chercheurs internationaux.

La Clinique du coureur de Blaise Dubois, avec Frédéric Berg, Editions Mons, 35,90 €.

PLAISIR AU SOMMET



Passeur passionné, Jean-Philippe Lefief qui court sur les sentiers depuis quinze ans, propose ici un ouvrage à la

fois dense et limpide qui s'adresse aux trailers de tous niveaux. Ce livre regorge de conseils sur la foulée, le mental et l'alimentation mais surtout, sue à toutes les pages du plaisir de courir.

Trail de Jean-Philippe Lefief, Editions Guêrin, 224 p., 29, 90 €.