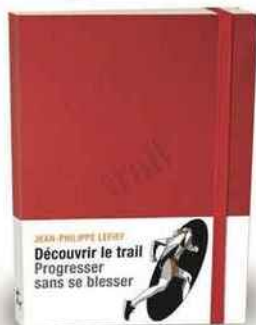




4 LIVRES



TOUT SUR LE TRAIL.
Sous des allures de joli carnet, un formidable livre dédié au trail. Un véritable guide avec études et témoignages à l'appui. Jean-Philippe Lefief passe en revue l'essentiel - foulée, gestuelle, alimentation, matériel, préparation mentale... - en livrant ses propres ressentis, à la façon d'un journal intime. Vraiment très enrichissant, il s'adresse aux traileurs de tout niveau.
« *Découvrir le trail, Progresser sans se blesser* », de Jean-Philippe Lefief, éd. *Paulsen*, 29,90 €.

UN AGENDA POUR RESTER MOTIVÉE.

Tout en couleur, cet agenda illustré au ton léger a été pensé comme un compagnon de route, pour rester motivée tout au long de l'année. Beaucoup de place pour prendre des notes sur ses objectifs et sa progression, ainsi que des astuces en tout genre : alimentation, recettes, entraînement, étirements... Plutôt pour les débutantes.
« *Mon Agenda running 2020* », Éditions 365, 13,90 €.



RAID DINGUE!
L'ultra-trail le plus mythique au monde ? Sans aucun doute le Grand raid de la Réunion avec ses 166 kilomètres et 9 611 mètres de dénivelé positif. Journaliste et photographe spécialisé dans le trail, Mickaël Mussard revient sur cette aventure qui n'est pas sans faire écho à l'époque de l'esclavage, quand les hommes traversaient ces terres sauvages pour échapper à leur condition...
« *Grand raid de La Réunion. Une histoire de fous. Les 30 ans d'une course mythique* », de Mickaël Mussard, éd. *Solar*, 24,90 €.

CES HÉROS

Ce livre fait honneur à 50 personnalités qui ont révolutionné le monde en courant. Parmi elles, de nombreuses femmes, comme l'Américaine Bobbi Gibb, première femme à terminer le marathon de Boston sans dossard, en 1966. Un an plus tard, l'Allemande Kathrine Switzer le terminera de façon officielle. Passionnant !
« *La révolution du running, 50 personnalités qui ont changé le monde en courant* », de Grégoire Peuvion et Mathieu Lemaux, éd. *Hachette Pratique*, 35 €.

