

TOP singles

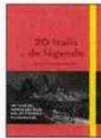
3 Annulation du Trail des Gorges du Chambon et du Montbronnais

L'édition 2021 du TGCM (Trail des Gorges du Chambon et du Montbronnais), qui devait se tenir le 19 septembre, n'aura pas lieu. Au vu des nouvelles contraintes sanitaires imposées, notamment l'obligation du pass sanitaire au-delà de 50 participants, les organisateurs ont préféré reporter l'événement. Rendez-vous le 18 septembre 2022.

4 UN PEU DE CULTURE OUTDOOR !

Petite sélection de lectures autour du trail. De quoi assouvir sa passion, même au repos !

INSPIRATION ET PRÉPARATION



Découvrez ou redécouvrez 20 courses de légende, sous la plume de Jean-Philippe Lefief, auteur, journaliste de profession et ultra-traileur passionné (il a participé dix fois à l'UTMB). De la Diagonale des Fous à l'UTMB en passant par la Hardrock 100 ou le Marathon du pôle Nord, il partage ces défis hors du commun à travers le regard de ceux qui les ont accomplis ou imaginés, et qui vous livrent leurs clés pour, vous aussi, courir ces trails mythiques autour du monde ou tout simplement rêver en parcourant leurs expériences.

20 trails de légende, 224 pages, Guérin - éditions Paulsen, 29 €

LE TRAIL EN BD



Après avoir traversé ensemble l'île de La Réunion (dans le tome 1 : *La Diagonale des Fous*), Émile, Lucie, Patrick et Mia défient le Mont-Blanc ! Le parcours de quatre amis qui s'attaquent au mythique sommet alpin pour un entraînement rando-course. Trois pays, 10 000 mètres de dénivelé positif et 170 km de sentiers. Une aventure qui prend la forme d'une bande dessinée née de la collaboration de Fabrice Cifré, auteur et coureur de longues distances, Guillaume Albin, dessinateur autodidacte, et Cyril Vincent, coloriste. Et qui s'adresse tant aux coureurs qu'aux amateurs de randonnées ou de voyage.

Le Tour du Mont-Blanc, 56 pages, éditions Ultra BD, 15,95 €

RELAXATION



Prendre conscience de son corps et réduire ainsi le risque de blessures. Améliorer son mental et sa concentration. Optimiser son agilité. Renforcer les muscles profonds. Maîtriser son souffle. Les apports du yoga pour les traileurs peuvent être nombreux. Et ce n'est pas Sophie Bernaille, traileuse et professeure de yoga certifiée, qui dira le contraire. Cette dernière collabore avec la photographe Eva Bigéard pour vous livrer ses conseils et vous aider à instaurer votre propre routine de yoga. Et optimiser ainsi votre pratique de la course à pied. Au programme : principes de respiration, postures, mais aussi séquences d'enchaînement.

Yoga et trail, 168 pages, éditions Glénat, 19,95 €

5

98 % de pente

440 mètres de dénivelé positif en 1 km. Ainsi a commencé la 7^e édition du Vars Mountain Trail (VMT), le week-end du 24-25 juillet dernier, avec le KV/KL sur la montée de Chabrières. Un format inédit sur la piste de ski la plus rapide du monde, qui avait accueilli l'épreuve de vitesse des JO d'Albertville en 1992... et un record de près de 255 km/h en descente (par l'Italien Ivan Origone en 2016). Dans le sens de l'ascension cette fois-ci, l'épreuve a été remportée par deux athlètes

La Sportiva : Rémi Louvert, ambassadeur du VMT, en 17 min 32 s chez les hommes ; et Corinne Favre, en 21 min 46 s chez les femmes. Deux records pour cette montée qui se termine sur une quasi verticale sur les derniers mètres. « La piste est impressionnante, c'est pour cela que l'on évite de regarder en arrière, du coup, on passe la montée avec la face devant notre nez à rechercher les appuis avec les pieds et les bâtons », affirme d'ailleurs Rémi Louvert.

6 Récit d'aventures

Après une édition 2020 100 % digitale, le Festival international du film et du livre d'aventure (FIFAV) revient en salle avec un format hybride, en présence et en ligne. L'occasion de retrouver un peu le goût du voyage, du 15 au 21 novembre 2021 à La Rochelle. Projections de films, rencontres avec les auteurs, expo photos... l'événement fera la part belle aux récits de voyages, d'aventures, d'explorations et de découvertes. Des sommets de l'Oberland suisse à l'Annapurna en passant par l'Amérique du Sud, dépaysement garanti !

