

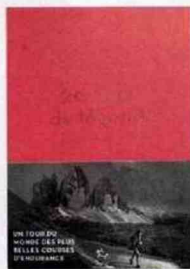
## Le coin des livres Août-Septembre 2021



### En sandales et en pleine pandémie !

On avait laissé Joan Roch à l'arrêt... Mais le voilà reparti sur le fil de la course ! Comment rebondir après avoir tout arrêté... et finalement courir 1100km en 14 jours ? Est-il possible de reprendre la course une fois qu'on a tout laissé tomber ? Après son arrêt complet de la course à pied, l'ultra marathonien entreprend un long retour parfois laborieux et douloureux vers le sport qui a changé le cours de son existence. Il raconte son parcours, cinq années semées de doutes, de douleurs et de joies. L'apogée de cet itinéraire d'un coureur réinventé : son arrivée triomphale au sommet du mont Royal, à Montréal, au terme d'un périple improvisé de 1135km amorcé en Gaspésie. Tout ça en sandales et en pleine pandémie... Pourquoi faire simple ? Prenant pour scène le majestueux fleuve Saint-Laurent, ce récit intime est une véritable odyssée, une ode à la persévérance. Encore une fois, les images captées par l'auteur-photographe prennent le relais quand les mots ne suffisent plus. Dans cette suite attendue d'Ultra-ordinaire - Journal d'un coureur, Joan refuse de voir l'abandon comme un

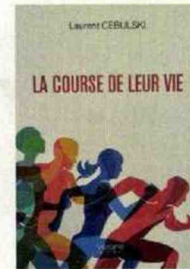
Ultraordinaire 2 - Joan Roch - Editions De L'Homme -  
Format 14x21cm - 256 pages - 19,90 €



### Le guide rouge des trails de légende !

Les ouvrages de chez Guérin à Chamonix sont de beaux livres, de ceux que l'on touche, que l'on prend en main avec plaisir avant que de les ouvrir. La plupart traitent de la montagne avec ses multiples bonheurs : les lieux, les hommes, les épopées. Le trail se construit depuis 30 ans en épopée, et pas après pas, les courses construisent sa légende. Jean-Philippe Lefief devient l'auteur de trail de référence pour ces éditions dont la boutique jouxte le village de l'UTMB ! Cet auteur, trailler lui-même, vous emmène à la découverte de 20 courses parmi les plus étonnantes du monde à travers ce guide pratique et ludique. 20 courses légendaires, des Alpes à La Réunion, du Grand Nord scandinave à l'Ouest américain, de la ferveur du public basque à la solitude du désert : un tour d'horizon complet de la planète trail, en passant bien sûr par le « pôle magnétique » où tout a commencé, le fameux UTMB, l'Ultra-Trail du Mont-Blanc. 20 sites inestimables à épouser de tout son cœur et ses poumons, à gagner à la sueur de son front. 20 défis colossaux mais des montagnes de satisfaction. 20 rencontres passionnées avec ceux qui les ont conçus, gagnés ou simplement courus. 20 rêves de traileur. A vos dossards !

20 trails de légende - Jean-Philippe Lefief - Guérin, Editions  
Pausen - Format 15x21cm - 224 pages - 29 €



### Si tu veux changer ta vie, cours...

L'auteur, Laurent Cébulski, court depuis plus de 25 ans, et il trouve que la course à pied n'est pas assez présente dans les romans. Alors il s'y colle et produit cet ouvrage ! Le pitch de son opus : d'abord un constat, la course est le seul sport dans lequel on peut prendre le départ d'une compétition aux côtés des champions de la discipline. On se met à courir pour différentes raisons : rester en forme, maîtriser son poids, évacuer le stress, ou encore progresser en compétition. Mais que se passe-t-il quand la course vient à nous, en nous offrant l'opportunité de changer notre vie ? À l'approche des Jeux olympiques de Paris 2024, des discussions font rage au sein du comité d'organisation. Minée par des scandales, de moins en moins attractive, l'épreuve du marathon est sur la sellette. Faut-il la supprimer ? Steve Holister, ancien champion qui a voué sa vie à la reine des courses, ne se pose pas la question. Il n'a qu'un seul objectif : susciter à nouveau l'engouement du grand public. Comment ? En tirant au sort quatre citoyens de chaque pays participant aux jeux, pour leur proposer de représenter leur nation dans la course. C'est ainsi qu'en France, un entrepreneur en chute libre, une hôtesse de caisse sans perspective, un ouvrier du rail déprimé et une étudiante sous pression vont recevoir le coup de fil qui va bouleverser leur destinée. Ils ont alors six mois pour se préparer à courir les 42km qui changeront leur vie... Ce livre n'est pas uniquement un ouvrage sur la course à pied. C'est avant tout une aventure humaine : quatre destins unis par une indéfectible volonté d'avancer. C'est agréable à lire, pas toujours très réaliste, mais on passe un bon moment, que l'on soit ou pas un marathonien soi-même.

La course de leur vie - Laurent  
Cébulski - Editions Vérone - Format  
15x21cm - 180 pages - 14,50 €

