

## UP! MANUEL D'ENTRAÎNEMENT POUR LE TRAIL ET LE SKI D'ALPINISME

**C**oécrit par un alpiniste, Steve House, un coach, Scott Johnston, et le meilleur traileur de la planète, Kilian Jornet, UP! est une véritable Bible pour n'importe quel athlète de course à pied.

Ne vous y trompez pas, bien qu'indiqué comme un manuel pour le trail et le ski d'alpinisme, ce livre est avant tout un puits de connaissance sans fond pour tous ceux qui pratiquent le running, routards comme traileurs. En témoigne la première partie qui se consacre à la base physiologique inhérente aux sports d'endurance. ATP, glycolyse, lactate, syndrome de déficience aérobie, etc. : si les termes expliqués en détail ici peuvent effrayer les allergiques des notions scientifiques, tout paraît soudain si simple, si logique et la compréhension est largement facilitée par de nombreux schémas et encadrés. Le bouquin entre ensuite un peu plus dans ce qui va intéresser chaque pratiquant, à savoir les méthodes de l'entraînement en endurance : zone d'intensité, récupération, périodisation, renforcement musculaire, etc. Des explications théoriques les plus exhaustives aux conseils pratiques les plus concrets, ce livre vous offre une panoplie de clefs de compréhension dans l'objectif de progresser, sans se blesser, sans faire d'erreur. Ce livre est aussi agrémenté de nombreuses images, à couper le souffle, ainsi que de témoignages de quelques-uns des plus grands coureurs d'ultra-fond. Bref, une vraie pépite pour qui veut tout savoir sur ce sport passion mais aussi extrêmement complet sur le plan scientifique.

■ **UP!** - Steve House, Scott Johnston et Kilian Jornet  
 Éditions Paulsen - 37 €

