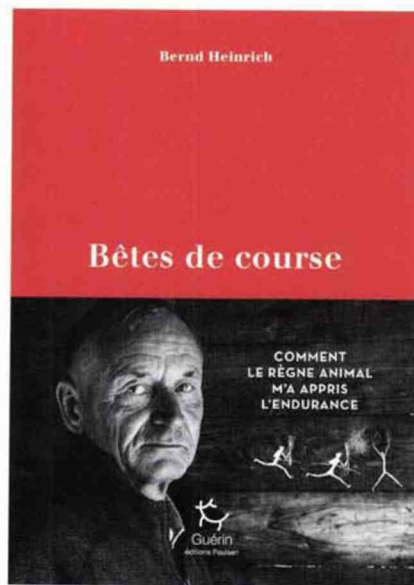




# BOOKS

## 5 LIVRES POUR CET ÉTÉ



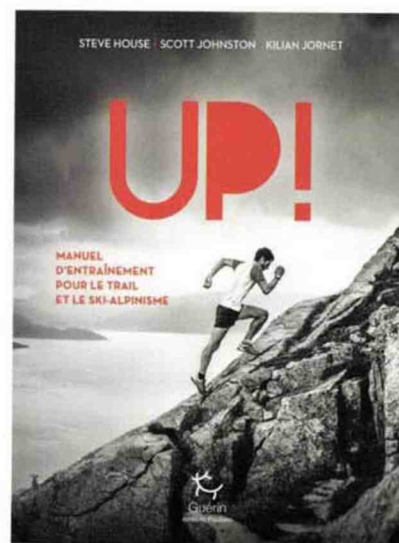
### *Bêtes de course*

DE BERND HEINRICH

Depuis l'enfance, Bernd Heinrich court dans la nature et observe les animaux. Devenu un zoologiste reconnu, il rassemble tout ce que le règne animal lui a appris et se lance un défi impossible, gagner une course de 100 kilomètres. Mais pour lui, il n'y a rien d'impossible si l'on sait partir à la poursuite de son antilope, c'est-à-dire de ses rêves. Running the antilope, le best-seller de Bernd Heinrich est enfin traduit en français !

Depuis son enfance dans les forêts du Nord de l'Allemagne jusqu'aux laboratoires des grandes universités américaines, Bernd Heinrich a étudié avec passion le règne animal. Pour le plaisir de la connaissance, pour l'amour de la nature... et pour la joie de la course. Car les bêtes, petites ou grandes, à poil, à plume ou à élytres, ont toutes quelque chose à nous apprendre : les oiseaux migrateurs gèrent parfaitement leur nutrition avant leurs grands voyages ; le dromadaire est une mine d'astuces pour survivre à la chaleur ; la cicindèle a besoin de muscles chauds pour atteindre sa vitesse de pointe... Mais Homo sapiens a quelque chose de plus. Pour chasser l'antilope en l'épuisant à la course, nos lointains ancêtres ont appris à anticiper, à rêver même. Nous avons tous notre « antilope », dit Bernd Heinrich, c'est à dire un but lointain, une proie qu'on rêve de faire nôtre. À 42 ans, il est parti à la poursuite de son antilope en se lançant le défi de gagner le 100 kilomètres de Chicago. Bernd Heinrich a longtemps détenu les records américains du 100 km sur piste (07h00'12") et du 24 heures (252,3 km). Il détient toujours le record du monde de sa catégorie sur 100km.

277 pages - 25,00 €  
Éditions **Paulsen-Guérin**



### *UP!*

### *Manuel d'entraînement pour le trail et le ski-alpinisme*

DE STEVE HOUSE, SCOTT JOHNSTON ET KILIAN JORNET

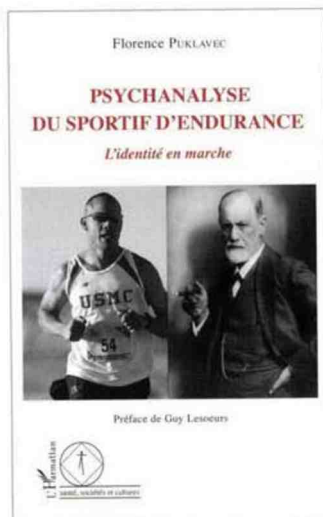
Concentré de trois vies, de trois parcours de haut niveau et d'une somme d'expériences de terrain signé Kilian Jornet, Steve House et Scott Johnston, ce guide est destiné à tous ceux qui veulent prendre au sérieux leur entraînement pour le trail et le ski-alpinisme : des analyses pertinentes et des conseils pratiques, des histoires d'athlètes, des retours d'expérience et des pistes pour chacun. Un alpiniste (Steve House, reconnu pour son style léger et rapide), un coach (Scott Johnston, skieur de niveau international et grimpeur passionné, il est entraîneur de plusieurs champions américains de ski de fond) et un athlète superstar (Kilian Jornet, que l'on ne présente plus), ont conçu ensemble ce manuel destiné à tous les pratiquants des sports d'endurance en montagne : c'est sans doute la somme la plus exhaustive à ce jour sur l'anatomie et la physiologie de l'endurance. Il est illustré de graphiques et de tableaux mais aussi de nombreux conseils pratiques pour explorer les méthodes d'entraînement, éviter les erreurs et planifier sa préparation. Des athlètes de haut niveau, spécialistes du dénivelé, partagent leur expérience. Au fil des pages, Kilian Jornet dévoile ses « notes » et ses astuces de préparation.

Parmi les histoires d'athlètes : Dakota Jones, John Kelly, Anna Frost, Jared Campbell, Marc Pinsach Rubirola, Laura Larson, Clare Gallagher, Anton Krupicka, Javier Martin de villa, Jeff Browning, Emelie Forsberg...

376 pages - 37 euros  
Éditions **Paulsen - Guérin**



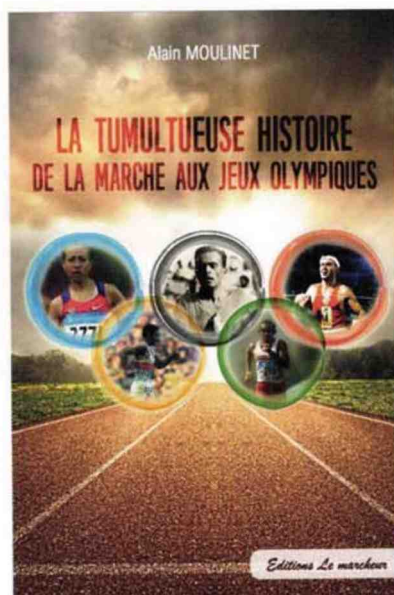
► 1 juillet 2020 - N°262



**Psychanalyse du sportif d'endurance**  
 DE FLORENCE PUKLAVEC

Munie d'une plume, et guidée par la finesse de son analyse, la thérapeute lève le voile sur ce qui donne des ailes aux sportifs. Psychanalyste, hypnothérapeute de profession et marathonnienne, Florence Puklavec nous propose ici un savant mélange d'analyses, de psychologie positive et d'amour du sport : "mon expérience m'a servi à saisir de manière singulière ce rapport entre le sport et la psychanalyse, mais également les bienfaits et les risques de tels investissements selon la structure psychique des sujets." Cet essai explore ce qui se joue au cours de la pratique sportive, de l'entraînement à la compétition. Cet espace particulier constitue une opportunité pour le sportif d'une exploration de lui-même, propre à affiner la connaissance de soi. L'occasion pour les sportifs d'endurance, leurs proches, les coaches, et les futurs pratiquants peut être encore hésitants, de comprendre non pas ce qui se joue au niveau corporel, car de nombreux ouvrages y participent, mais de saisir ce qui se déroule au niveau psychique. L'auteur propose vingt entretiens auprès d'athlètes de tout niveau (professionnel, semi-professionnel ou encore amateur), afin de recueillir la mise en mots des ressentis et d'en réaliser des interprétations psychanalytiques.

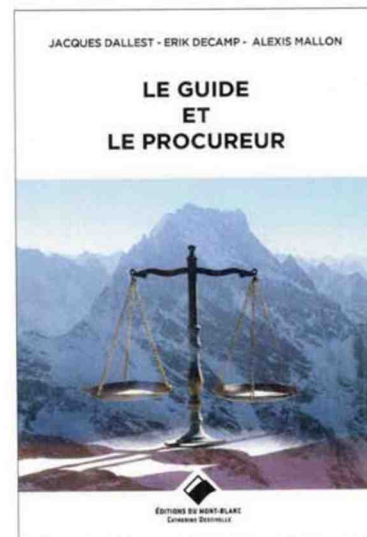
142 pages - 15,50 euros  
 Editions l'Harmattan.



**La Tumultueuse histoire de la marche aux JO**  
 DE ALAIN MOULINET

Cet ouvrage retrace tous les palmarès et d'innombrables péripéties qui ont émaillé cette discipline sportive depuis ses origines. Une plongée extraordinaire au cœur du sport le plus naturel, avec en filigrane, derrière tous ces exploits, des aventures riches en anecdotes et bourrées d'humanité. Un ouvrage unique à ne pas manquer pour tous les férus de la marche athlétique, mais aussi pour tous ceux qui souhaiteraient s'y essayer avec, en fin de livre, une analyse technique, réglementaire et des conseils d'entraînement. !

23 euros  
 A commander ici :  
<https://editionslemarcheur.fr>



**Le guide et le procureur**  
 DE ERIK DECAMP, ALEXIS MALLON, JACQUES DALLEST

Montagne et Justice ne se rencontrent pas souvent. Quand cela se produit, c'est que quelque chose s'est mal passé : l'accident. Pour la première fois ces deux univers se rencontrent dans un ouvrage. Les auteurs, Erik DECAMP et Alexis MALLON, guides de haute montagne, et Jacques DALLEST, procureur général, dialoguent au fil d'un processus porté par une finalité : éviter l'accident. Tous les pratiquants de la montagne, professionnels ou amateurs, guides ou bénévoles, redoutent l'instant où une course peut basculer dans le drame. Les alpinistes engagés dans cet événement verront, lors d'un long processus judiciaire, leurs actes, leurs décisions et leurs réflexions analysées et sondées a posteriori. Dans ce livre, dialogues et récits, témoignages et faits juridiques se trouvent mêlés pour permettre au lecteur de mener sa propre réflexion et questionner ses pratiques. Son objectif : nous faire prendre conscience que nous sommes tous concernés par ce débat entre la liberté et la réglementation, le risque et la faute, la nature et la règle de droit. « L'avalanche sépare la fin d'une histoire et le début d'une autre. Elle est, au sens premier du verbe, la catastrophe : elle constitue l'événement soudain qui amène la destruction et la mort. La mort de ma cliente, la ruine d'une partie de mon existence et de mes croyances. » Alexis Mallon. « Si l'enquêteur m'interroge sur la conscience que mon client avait des risques, et si je lui réponds « je lui avais dit », il sera fondé à me demander par quel moyen je me suis assuré qu'il avait réellement compris. Et qu'est-ce qui m'assure de l'acceptation de ce risque ? » « Lors du processus judiciaire, c'est la matière même de ma responsabilité, de ce dont je dois répondre, que je vois se modeler sous mes yeux. » Erik Decamp. Un livre essentiel pour tous. « Il s'adresse à tout citoyen concerné par la faute, le risque, l'aléa, c'est-à-dire au fond la vie en société » Jacques Dallest.

384 pages - 20 euros  
 Les éditions du Mont blanc