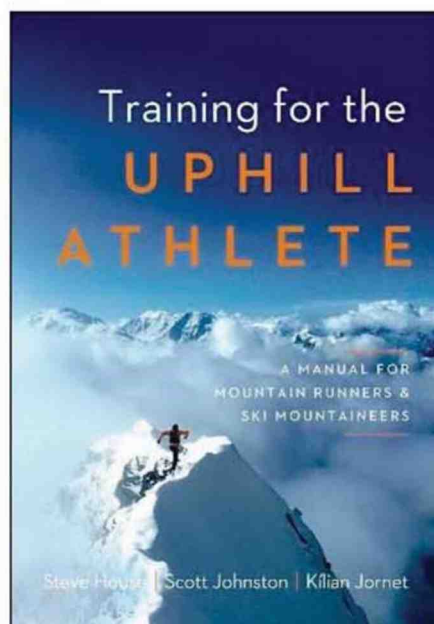




S'ENTRAÎNER POUR LA MONTAGNE ?

LE MANUEL UP ! RELÈVE LE DÉFI

Training for the uphill athlete, la bible des fans de l'entraînement, arrive dans sa version française aux éditions Guérin. Fruit de l'expérience combinée de l'alpiniste américain Steve House, de son entraîneur Scott Johnston et de Kilian Jornet, ce savant mélange tombe à point nommé, alors que le confinement a mis les corps et les esprits au défi de se maintenir en forme. Endurance, diététique, gestion de la fatigue, renforcement musculaire et réalisation d'objectifs : voilà les sujets abordés par ces experts de l'entraînement en montagne. Des termes barbares voire tabous aux oreilles des plus romantiques des alpinistes mais qu'il est important de ne pas ignorer si l'on souhaite être en capacité de retourner au grand air, le moment venu. Laissons la parole à Steve House et Kilian Jornet, qu'ils expliquent leur démarche.



Training for the uphill athlete, de Steve House, Kilian Jornet et Scott Johnston, bientôt traduit aux éditions Guérin sous le titre : *Up ! s'entraîner pour le trail, l'alpinisme, le ski de rando*.



Kilian Jornet courant dans les montagnes au-dessus d'Åndalsnes (Romsdal, Norvège), deux semaines avant de partir au Cho Oyu et à l'Everest en mars 2017.

81

