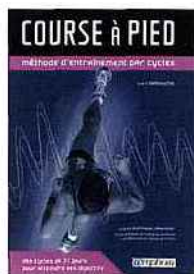




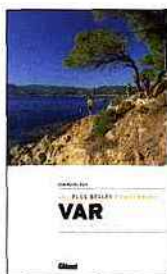
**BIBLIO**



**COURSE À PIED – MÉTHODE D'ENTRAÎNEMENT PAR CYCLES**

de **Marc Lamouche**  
Ce manuel pratique présente la première méthode de course à pied validée sur le terrain, organisant l'entraînement par cycles pour améliorer ses performances. L'auteur détaille des séances regroupées en cycles de 21 jours, qui s'adressent aux néophytes comme aux experts. Tableaux, explications, indications et astuces parfois surprenantes aident chaque sportif à mettre en place un programme en fonction de son niveau et des ses objectifs.

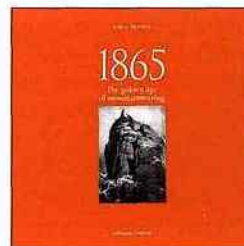
**160 pages. Format : 17 x 24 cm. Prix : 18,50€.**  
Editions Amphora



**VAR, LES PLUS BELLES RANDONNÉES**

de **Jean-Michel Pouy**  
Ce mois-ci, sept nouveaux titres complètent la collection Rando Evasion dont cet ouvrage consacré au département du Var. Une destination touristique offrant une grande variété de paysages et de reliefs, entre mer et montagne, que l'auteur propose de découvrir à travers une vingtaine d'itinéraires. Bords de mer, pinèdes, maquis, collines, massifs forestiers, îles, gorges et lacs.

**96 pages. Format : 14 x 22,5 cm. Prix : 12,50€.**  
Editions Glénat



**1865, L'ÂGE D'OR DE L'ALPINISME**

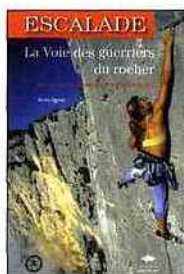
de **Gilles Modica**  
L'auteur revient sur les débuts de la conquête des Alpes, du Wetterhorn en 1854 au Cervin en 1865, considéré comme l'âge d'or de l'alpinisme. Cette période a connu les premiers grands guides et des gentlemen de la montagne de renom ainsi que la naissance des clubs alpins. Une conquête qui n'était plus menée au nom de la science mais qui relevait d'un « noble jeu », bientôt baptisé alpinisme.

**350 pages, environ 300 photos. Format : 23 x 23 cm. Prix : 25€.**  
Editions Guérin

**ESCALADE, LA VOIE GUERRIERS DU ROCHER**

de **Arno Ilgner**  
Ce manuel présente un programme complet, intégrant la préparation mentale, que l'auteur a conçu en s'inspirant des principes clés de la littérature guerrière et de la psychologie du sport, en association avec sa grande expérience de l'escalade. Etape par étape Arno Ilgner explique comment analyser sa motivation, recueillir les informations, analyser les risques, se concentrer et passer de la phase préparation à la phase action.

**240 pages. Format : 16,5 x 21 cm. Prix : 19,90€.** Editions du Mont-Blanc



**VERS COMPOSTELLE, DRÔLES DE RENCONTRES**

d'**Antoine Bertrand**  
Parti de Saint-Jean-Pied-de-Port sur le Camino real français, dans le sillage des pèlerins de Compostelle, l'auteur livre un récit riche de rencontres truculentes, de séparations déchirantes, de moments drolatiques, une véritable comédie humaine itinérante. Un texte également riche en réflexions sur le sens du pèlerinage et sur la vie.

**Prix : 11,90€.** Editions Transboréal



**EAT & RUN**

de **Scott Jurek**  
Après le best-seller Born To Run, l'ultra-marathonien Scott Jurek retrace sa carrière exceptionnelle de champion végétarien et témoigne du pouvoir infini de la volonté. Des récits de course épiques, des conseils pratiques mais aussi des recettes personnelles qui font voler en éclat les idées reçues en matière de diététique et seront source de motivation pour ses lecteurs.

**320 pages. Format : 15 x 21 cm. Prix : 25€.**  
Editions Guérin

