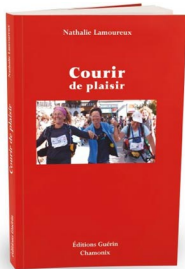




## Courir de plaisir



**Titre:** Courir de plaisir  
**Auteur(s):** Nathalie Lamoureux  
**Editeur:** **Éditions Guérin**  
**Nombre de pages:** 288  
**ISBN:** 978 2 35221 051 1  
**Date de publication:** avr 1, 2011  
**Prix:** 14 €

Ils sont des milliers. On les croise sur les chemins, ils courent dans le vent ou la tempête pendant des heures, des jours, sur des pistes, des pierriers, du sable ou des glaciers. Ils bouclent le Tour du Mont-Blanc, celui des Annapurnas ou la Diagonale des Fous en quelques jours, accomplissent des prouesses pour le seul plaisir de se dépasser.

Que cherchent-ils, ces défoncés de l'effort ? Un monde où courir, c'est vivre.

Video : <https://www.youtube.com/embed/mK3Em8buNnw>

A propos des auteurs

Nathalie Lamoureux, journaliste au Point, elle-même gagnée par la folie de l'extrême, tente de répondre à ces questions en racontant son parcours personnel. Son témoignage, nourri de portraits, d'anecdotes, d'aventures et de réflexions, dessine un monde qui possède ses codes (le sens de l'amitié), ses techniques (le sens de l'itinéraire), ses stars (le sens de l'humour). Un monde où toutes les émotions se jouent dans l'effort : souffrance, doute, bonheur, extase...

Notre avis

J'ai lu avec plaisir ce livre qui justement parle de plaisir de courir. Le parcours de Nathalie est celui d'une néophyte de la course en montagne qui décide un jour de se lancer dans l'ultrafond. Cette journaliste raconte dans ce livre comment à force de courage et d'obstination avec au passage une bonne dose de bonne humeur et d'auto dérision elle atteindra ses objectifs qui la conduiront sur les plus belles courses d'ultra distances. De l'UTMB au Népal ... sur la PTL (Petite Trotte à Léon) Nathalie va obstinément poursuivre sa quête de ces courses extrêmes. J'ai croisé au fil des pages des visages connus qui m'ont rappelé ma plus modeste expérience et quelques aventures vécues au Népal avec Dawa Sherpa.

Un livre sympa, bien écrit et qui décrit bien le plaisir, parfois difficile à comprendre par le commun des mortels, que certains ont à courir les sommets.