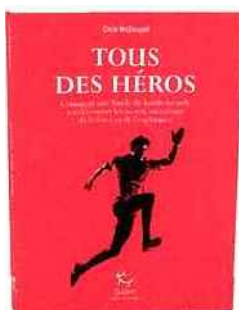




Le retour des héros



Il a remis ça ! Après nous avoir fait découvrir les Tarahumaras et la communauté américaine d'ultra endurance Christopher McDougall est de retour avec *Tous des héros*. Il a quitté les canyons mexicains pour nous amener désormais en Crète, berceau de la mythologie grecque. Il retrace l'itinéraire de héros hauts en couleur qui ont su retrouver la force d'Hercule, l'audace de Thésée et la résistance d'Ulysse. Il y dévoile également une méthode révolutionnaire qui consiste à utiliser les graisses comme carburant. Bref, vous l'aurez compris, vous êtes invités à enlever vos chaussures et à aller courir hors des sentiers battus pour retrouver l'essence de la course à pied. On y va ?

› ***Tous des héros*, Editions Guérin, 29€**