

>> LA PASSION SELON VÉRONIQUE

VÉRONIQUE BILLAT A ÉTÉ ÉTUDIANTE À GRENOBLE AU DÉBUT DES ANNÉES 80 OÙ ELLE A CÔTOYÉ BEAUCOUP DE COUREURS À PIED. ELLE A NATURELLEMENT BEAUCOUP COURU ELLE-MÊME, S'ESSAYANT AU CROSS COUNTRY, À LA PISTE, AU MARATHON ET BIEN SÛR À LA COURSE DE MONTAGNE, REMPORTANT LA CÉLÈBRE ÉPREUVE DE SIERRE ZINAL (32KM, 2000M D+, 800M D-).

Véronique, c'est la passion en perpétuel mouvement. Hier, c'était tout pour la course, investissant chaque souffle de vie dans la recherche de la performance, et on peut vraiment dire qu'elle est allée au-delà de ce que le corps peut supporter en matière de charge de travail et de restriction alimentaire. Une expérience mêlée d'erreurs et de réussites dont elle a tiré profit pour mettre dorénavant son expertise et sa soif d'apprendre, à la disposition des autres. Aujourd'hui, elle est professeur à l'UFR-STAPS d'Evry et préparatrice physique de nombreux athlètes. Elle dirige aux Éditions De Boeck la collection « Sciences et pratiques du sport ». Elle est également l'auteur de « Physiologie et méthodologie de l'entraînement » (De Boeck, 2^e édition, 2003) et de nombreux articles dans les revues scientifiques internationales. Par ailleurs, elle défend l'idée que la formation scientifique doit s'adresser aux sportifs et aux intervenants de son environnement. Elle conseille et entraîne de nombreux coureurs de très haut niveau.

MARC BATARD, CÉLÈBRE HYMALAYISTE ÉCRIT :

« Véronique Billat est un personnage hors du commun, comme l'était son grand-père Paul Billat, célèbre résistant du Vercors. Véronique est aussi exceptionnelle par son travail de scientifique mondialement reconnu, qu'elle met totalement au service de tous. Son expérience personnelle de sportive de haut niveau lui a permis de découvrir les failles de l'entraînement mal géré. De là est né son engagement professionnel et humain d'aujourd'hui. Son livre vous donnera les outils pratiques et scientifiques pour réaliser au mieux un programme de préparation en vue d'un trekking, une randonnée alpine, une course de ski de fond ou de raquettes. Si j'avais rencontré Véronique plus tôt, j'aurais certainement réussi mes deux ascensions de l'Everest dans de meilleures conditions.

L'entraînement n'est pas réservé exclusivement aux sportifs de haut niveau. Avec ce livre, très bien écrit, on comprend très vite qu'il n'est pas toujours nécessaire de programmer un entraînement rigide, mais qu'il peut être réalisé à la demande, à l'inspiration du jour. Comme l'écrit si bien Véronique dans ce

livre, il faut écouter ses sensations et ses envies qui sont bien souvent de bonnes conseillères. »

QUAND LA SCIENCE CHERCHE À REJOINDRE LA PRATIQUE

Véronique Billat a la réputation de faire « compliqué », tant dans ses écrits que dans ses explications orales à un groupe d'athlètes. Et c'est vrai que pour comprendre et mettre en œuvre sur le terrain ses recommandations et modèles de préparation, il vaut mieux une certaine rigueur et une approche « encadrée » de sa préparation. C'est d'ailleurs là où on peut se demander si le trailer et le pratiquant d'outdoor ne diffèrent pas de l'athlète, par sa recherche première de sensation et de liberté. Deux paramètres qui peuvent difficilement se combiner avec graphiques, courbes et équations. Mais ne pas vouloir s'imposer un modèle ne veut pas dire qu'il ne sert à rien, et les plus curieux de progression auront tout intérêt à lire le dernier ouvrage de Véronique pour comprendre les effets bénéfiques d'une préparation rigoureuse.



L'entraînement en pleine nature

Conseils de préparation aux sports outdoor

Véronique Billat

Collection : Sciences et pratiques du sport

224 pages, graphiques et tableaux

Prix Public : 29€

Après l'engouement pour les courses hors-stade, le ski nordique et l'escalade dans les années 1980, la randonnée et le VTT dans les années 1990, les années 2000 sont celles des activités sportives de pleine nature. Cette nouvelle forme de pratique des activités sportives a trouvé un nom très vendeur : l'outdoor. L'outdoor signifie, en anglais « activité de pleine nature ». Le corps rencontre un environnement spécial, variable, parfois dangereux si la condition physique n'est pas à la hauteur des contraintes imposées par l'environnement. Ici, point de stade de 400m à 8 couloirs en synthétique, mais une pente herbeuse parfois caillouteuse. De cette rencontre avec la nature naît une performance dans le sens d'accomplissement de soi et de plaisir. Dans le domaine du sport, la performance dépend aussi de l'efficacité du geste, et cet ouvrage a pour objet de se préparer physiquement de façon optimale, à la pratique des sports de pleine nature. Il s'agit d'étudier les interactions entre le corps et l'environnement naturel pour optimiser votre performance.