

# L'entraînement en pleine nature

Conseils de préparation aux sports outdoor




▷ 03

▷ 04

▷ 05

▷ 06

SPORT

 de boeck

## Entraînement outdoor

Directrice du laboratoire de la physiologie de l'exercice (LEPHE) à Ivry, Véronique Billat est une référence internationale en matière de physiologie de l'entraînement. Auteur de plusieurs ouvrages, elle signe ici un livre traitant de l'entraînement en pleine nature. Très bien argumenté, ce manuel est à réserver à un public averti, ayant déjà des notions solides de tout ce qui touche à l'aspect scientifique de la préparation sportive. Courbes, schémas et tableaux illustrent abondamment ce livre qui ravira notamment les passionnés de trail. Au-delà d'une préparation physique

rigoureuse, indispensable dans l'obtention d'une performance, l'auteur a toutefois cette formule pleine de bon sens : *"Il faut écouter ses sensations et ses envies qui sont bien souvent de bonnes conseillères"*.

*L'entraînement en pleine nature*

*Véronique Billat, aux éditions De Boeck, 220 pages.*