

Passer à la vitesse supérieure et sortir des sentiers battus

► Ce livre paru aux éditions De Boeck aborde l'entraînement en pleine nature sous un angle scientifique et technique. L'auteur Véronique Billat, ancienne vainqueur de la mythique course de montagne Sierre-Zinal (Suisse) et professeur à l'Université d'Evry, maîtrise bien son sujet. Cette physiologiste propose à tous ceux qui veulent pratiquer des sports outdoor, (débutants ou non), d'évaluer leur condition physique. Elle vous donne par la suite les outils pratiques pour réaliser un programme de préparation pour des activités comme le trekking, la randonnée alpine, la course de ski

de fond ou le trail. Dès le premier chapitre, vous pourrez ainsi tester votre capacité physique en situation réelle. Ce livre a pour objectif de vous conseiller dans votre préparation physique. Grâce aux conseils et méthodes de Véronique Billat, vous pratiquerez ces sports sans risque pour votre santé et en retirerez le plus de plaisir possible. Le dépassement de soi existera toujours mais sous contrôle. Cette expérience sera un bon moyen de découvrir votre potentiel physique face à la nature. **V.M.**

• Editions : de Boeck ; collection "sciences et pratiques du sport". Auteur : Véronique Billat. 29 €.

