

Véronique Billat

L'entraînement en pleine nature

Conseils de préparation aux sports outdoor



Envie de nature ? Faites un effort, entraînez-vous

Véronique Billat, physiologiste, ne laisse jamais rien au hasard. Même et surtout dans les sports outdoor, elle optimise le moindre détail. Qui d'autre se soucierait, lors d'un trek en montagne, du décalage de température au sol

et à hauteur d'homme ? Véronique a pourtant raison. C'est cette minutie qui lui a permis, en 1982, de remporter la course en montagne Sierre-Zinal (Suisse), ancêtre des trails actuels. Elle applique le fruit de ses recherches dans le domaine de

l'exercice à l'optimisation de l'entraînement, tout particulièrement dans le domaine des sports d'endurance. L'ouvrage est tellement roboratif qu'il en devient complexe. Pour l'assimiler, il faut le lire et le relire par petits bouts. Un effort que ceux qui

pratiquent un sport en pleine nature ne regretteront pas.

L'Entraînement en pleine nature, de Véronique Billat, éditions de Boeck, collection Sciences et pratique du sport. 29 €.