

# Performances en plein air



Les activités « nature » (« outdoor » en anglais) comme la randonnée, le VTT, les courses en montagne ou les raids divers sont à la mode. Pour la première fois, un livre s'intéresse à la science de ces sports. L'auteur est une spécialiste de l'effort. Chercheur à l'université d'Evry, ancienne championne et également entraîneur à succès (une de « ses » athlètes a terminé deuxième du dernier 5 000 mètres olympique), Véronique Billat explique comment calculer ses performances et surtout les amé-

liorer par un entraînement personnalisé. Son discours s'appuie sur les nouvelles technologies qui permettent aujourd'hui au sportif de disposer dans un boîtier de montre d'un altimètre, d'un cardiofréquencemètre, d'un thermomètre, ou de calculer sa vitesse verticale et les dénivelés... Des conseils météo et de sécurité complètent cet ensemble particulièrement riche.

D. L.

## L'Entraînement en pleine nature

Véronique Billat

Editions De Boeck, 220 p., 29 €