

GUILLAUME MILLET

# ULTRA-TRAIL<sup>®</sup>

NOUVELLE ÉDITION



PLAISIR  
PERFORMANCE  
SANTÉ



GUILLAUME MILLET

# ULTRA-TRAIL®

NOUVELLE ÉDITION

PLAISIR  
PERFORMANCE  
SANTÉ

Initié par la passion Ultra-trail du Mont-Blanc® il y a presque 20 ans, le succès des épreuves de course à pied de pleine nature de 100 km et plus - avec parfois l'équivalent de 3 fois le Mont Everest à grimper et à redescendre - ne se dément pas. En 2012, Guillaume Millet écrivait le livre référence en la matière, un best-seller dans sa catégorie. Dans cette nouvelle édition, très largement remaniée, il nous entraîne de nouveau à la découverte de l'ultra-trail sous toutes ses facettes : entraînement, technique, prévention des blessures, préparation mentale (avec la collaboration de François Castell), gestion de course, etc. A la lumière de 10 ans d'évolution des données issues à la fois du terrain et des dernières recherches scientifiques (plus de 500 nouveaux articles décortiqués, plusieurs thèses conduites dans son propre laboratoire sur le sujet) sur la discipline, plusieurs sections du livre ont même été complètement réécrites avec l'aide de nombreux entraîneurs, athlètes ou spécialistes. On citera notamment les déterminants de la performance, l'ultra-trail au féminin, les addictions ou le matériel.

Pédagogique, scientifique, mais aussi ludique, le texte fourmille d'anecdotes et de témoignages qui permettent au lecteur d'aborder facilement chaque thème développé. Accompagné d'un site internet qui fera le bonheur de celles et ceux qui veulent aller encore plus loin dans la connaissance, cette 2<sup>ème</sup> édition permet plus que jamais à «Ultra-trail», plaisir, performance et santé» d'être ce que de nombreux coureurs ont appelé la bible de l'ultra-trail.

[www.outdoor-editions.fr](http://www.outdoor-editions.fr)

978-2-490329-11-3



9 782490 329113 >

38 euros