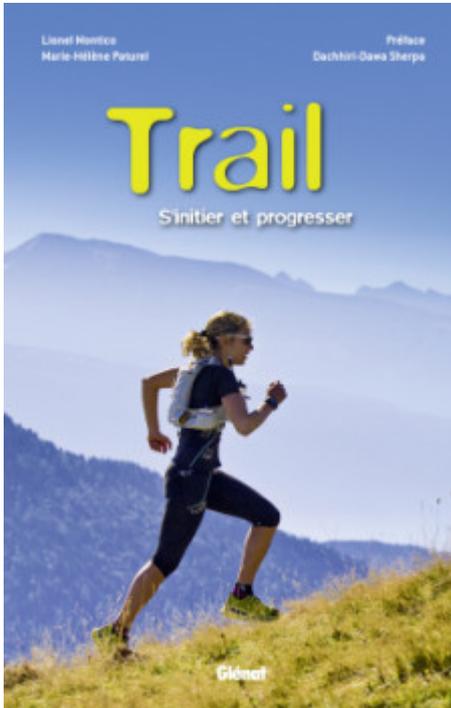


## Médiathèque: Trail: s'initier et progresser

Le trail connaît un développement fulgurant depuis une dizaine d'années. En France, plus de 1000 courses y sont organisées et on dénombre entre 400 000 et 500 000 pratiquants.



Chaque année de nouveaux adeptes attrapent le virus de cette discipline qui, au-delà du seul aspect sportif, à savoir courir en montagne, est porteuse de valeurs telles que le respect, le partage, la solidarité.

Cet ouvrage s'adresse aussi bien aux nouveaux pratiquants qu'aux personnes qui courent depuis plusieurs années.

Bien s'équiper, bien courir en montée et en descente, sur tous les terrains, et notamment en altitude, bien s'alimenter, planifier sa saison d'entraînement et ses compétitions, vous y trouverez tous les conseils pour bien débuter puis progresser en sécurité. Le tout parfaitement illustré par des photographies de grande qualité.

### Prêt d'ouvrage

[Paturel, M.-H. \(2013\).LinkTrail: s'initier et progresser. Grenoble: Glénat. ISBN: 978-2-7234-8998-0](#)

---

Source: [Médiathèque du sport de l'Office fédéral du sport OFSPO](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**