

# Brèves de Trail par Serge MORO

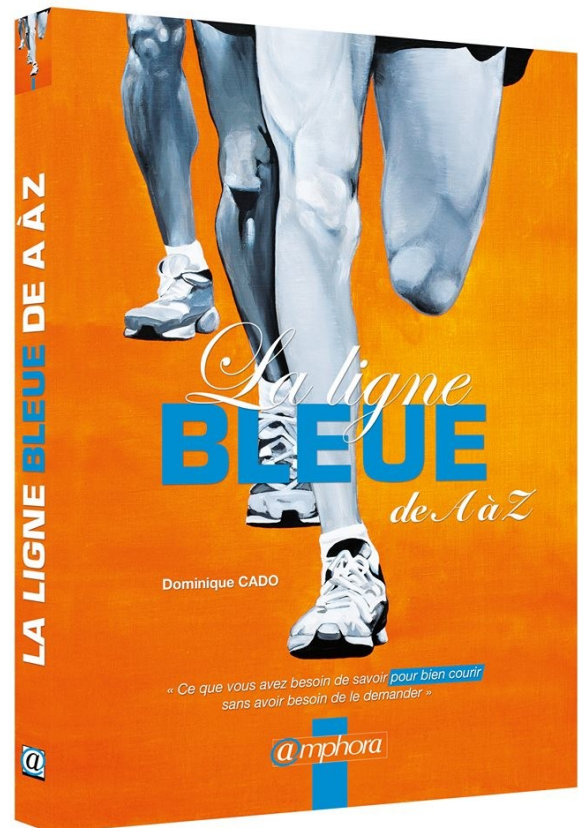


**Brèves de Trail par Serge MORO:** C'est quoi ce recueil de texte ? Pour faire simple et imagé, ce recueil ressemble à une rando course. Vous partez à l'envie, avec juste un gout d'évasion dans le regard, une idée générale de l'itinéraire, et en chemin vous quittez sans cesse le sentier principal, au gré de votre humeur, en grimpant, descendant, « jardinant », en accélérant, en ralentissant, en vous arrêtant pour voir un paysage. **Il n'y a pas d'ordre de lecture dans ce recueil.** Chaque texte est autonome, comme chaque heure de notre vie, même si l'ensemble fait un tout et donne du sens à l'ensemble. La plupart ont été déjà publiés ici ou là, et de nombreux lecteurs ont sollicités Serge MORO pour avoir accès aux autres productions de ce type. Citons Bernard Desruelle qui a tout récemment écrit « Bonjour, Je ne pratique pas le trail mais ai acheté un seul numéro de votre revue par "distraction" dans un aéroport il y a quelques années. L'éditorial s'intitulait: " vivre et courir jusqu'à la dernière seconde". J'ai gardé cette page que je relis de temps en temps car je pratique d'autres sports. C'est une merveille et je tenais à vous le dire... »...9,90 euros à commander par mail aux [editionseolane@gmail.com](mailto:editionseolane@gmail.com)

---

## LA LIGNE BLEUE par Dom Cado

Nombreux sont les guides qui proposent d'accompagner l'athlète dans la dimension technique de la pratique du running ; bien plus rares sont ceux qui l'invitent véritablement à partager une expérience. **C'est le pari audacieux - et réussi - de Dominique Cado qui livre son vécu avec humour et bienveillance.** Évaluation, préparation, gestion des courses, l'auteur aborde les thèmes privilégiés de l'entraînement à la course à pied sans jamais se départir de l'humour qui caractérise son style. Chaque chapitre de *La ligne bleue de A à Z* commence par une lettre de l'alphabet et une définition cocasse.



Plus qu'un manuel, ce livre est un véritable témoignage dans lequel se reconnaîtront nombre de coureurs réguliers. Il trouve son origine dans le succès du blog du même nom et prend le contrepied des méthodes désincarnées où l'excès de chiffres prend le pas sur le partage et le vécu. En nous proposant un regard intérieur au monde du running, ***La ligne bleue de A à Z*** replace le ressenti au cœur de la pratique du running. La tête, le cœur et les jambes, Dominique Cado nous montre la voie pour devenir un athlète accompli.

*“Une passion se partage ..... Elle ne se vend pas .....”* Quand j'ai créé “La Ligne Bleue” c'est le mot “Partager” qui m'est venu à l'esprit ..... Partager avec le plus grand nombre ..... des débutants aux coureurs confirmés ..... Alors si vous courez ou si vous décidez de vous y mettre [www.lalignebleue.net](http://www.lalignebleue.net) est faites pour vous ..... Une mine de conseils, simples, à consommer sans modération, dans toutes les situations, de la version papier à la version smart phone .....



Dom. Cado

[www.lalignebleue.net](http://www.lalignebleue.net)

P  
O  
U  
R  
C  
O  
M  
M  
A  
N  
D  
E  
R

**LA LIGNE BLEUE DE A À Z**  
*Ce que vous avez besoin de savoir pour bien courir sans avoir besoin de le demander*

ÉDITION JANVIER 2017

**LE PUBLIC CONCERNÉ**

- ✓ Tous les coureurs à pied amateurs à la recherche de conseils techniques pour les guider dans leur pratique.
- ✓ Tout sportif intéressé par le témoignage d'un coureur, qui, comme 99 % des passionnés, ne deviendra pas un athlète de haut niveau.

**CHIFFRES CLÉS**

- ✓ Plus de 8 millions de coureurs amateurs en France, dont 30 % ont plus de 50 ans (source : rmc sport.bfmtv.com).

**SOMMAIRE SIMPLIFIÉ**

A comme Ampoules  
B comme Boire  
C comme Courir en endurance  
D comme Départ

E comme Entraînement  
F comme Fréquence cardiaque  
G comme Glycogène  
Etc.

: <http://ed-amphora.fr/produit/sports-dendurance/ligne-bleue-de-a-a-z/>

**La ligne bleue méritait bien son clip.....pour rentrer dans l'ouvrage à garder, à lire et à relire....**

[http://sdpo.com/wp-content/uploads/2016/11/IMG\\_3826.mp4](http://sdpo.com/wp-content/uploads/2016/11/IMG_3826.mp4)

**[Daniels running formula par Jack Daniels](#)**

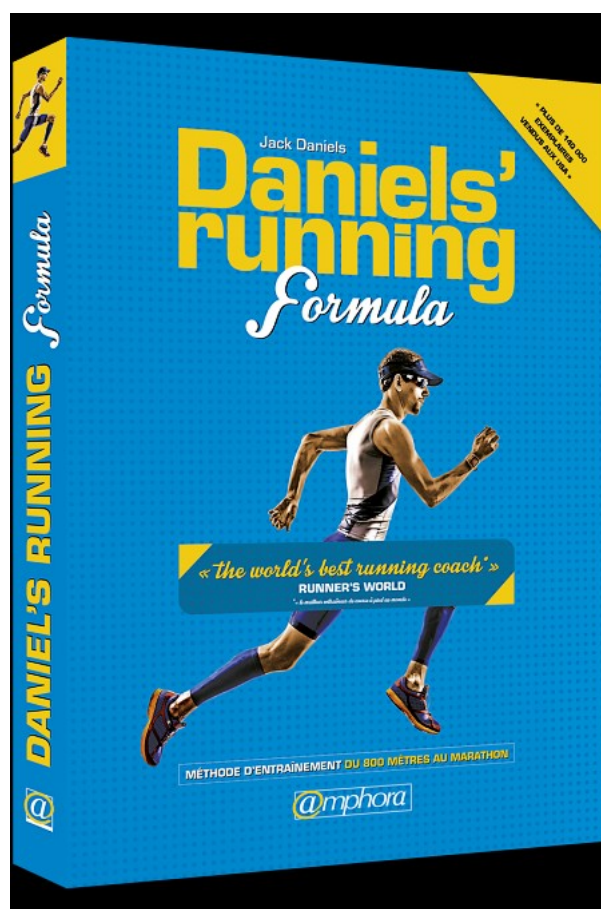
  
L'ÉDITEUR N°1 SUR LE SPORT ET LA FORME



## Daniels running formula

### Méthode d'entraînement du 800 mètres au marathon

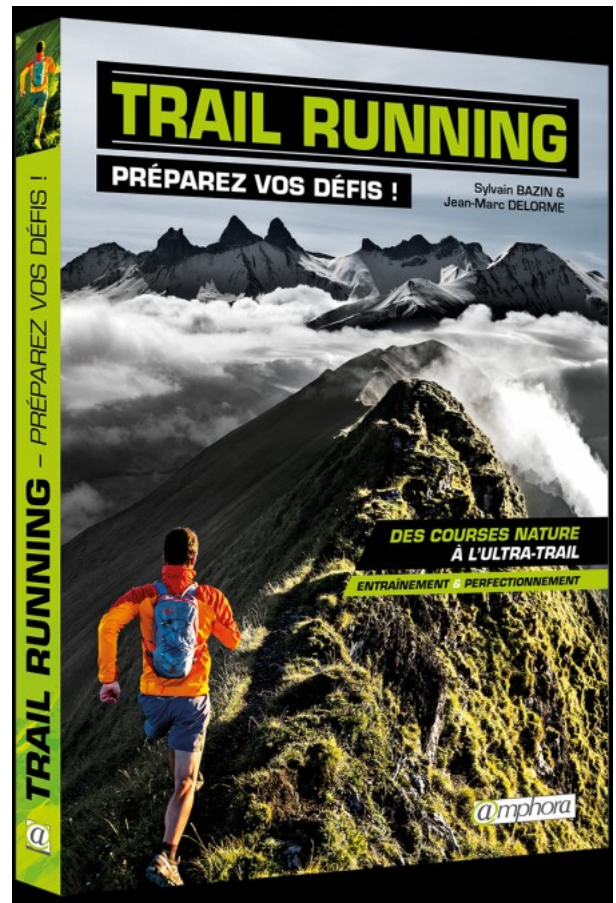
Jack DANIELS est considéré par beaucoup comme le plus grand entraîneur au monde ; sa méthode, validée avec succès sur le terrain depuis 30 ans, est devenue une véritable référence internationale, notamment aux États-Unis où son livre est un best-seller. Accédez enfin à ses secrets d'entraînement en langue française ! Son objectif ? Vous permettre de courir plus longtemps et plus vite. Comment ? Grâce à des séances réalisées à une intensité et des allures optimales, basée sur votre niveau réel via l'indice VDOT. Découvrez dans un premier temps les connaissances physiologiques fondamentales et l'utilisation de l'indice VDOT. Bénéficiez de programmes et de plans d'entraînement dédiés aux différentes distances : 800 mètres, 1500 mètres, 5000 mètres, 10 kilomètres, cross, semi-marathon et marathon. Retrouvez également des chapitres consacrés à la programmation saisonnière, à l'entraînement en altitude ou sur tapis roulant... Que ce soit pour préparer une compétition et performer, pour vous remettre à niveau après un arrêt ou, tout simplement, garder la forme, cette méthode s'adapte au niveau, aux objectifs et au calendrier de chacun. Pour être toujours prêt à courir...



---

## TRAIL RUNNING - PRÉPAREZ VOS DÉFIS

**@mphora**  
L'ÉDITEUR N°1 SUR LE SPORT ET LA FORME



Le nombre d'adeptes des courses en pleine nature et sur longue distance explose littéralement en France depuis quelques années !

Sylvain BAZIN, journaliste spécialisé et compétiteur reconnu, et Jean-Marc DELORME, entraîneur et pratiquant, mettent leur très haut niveau d'expertise au service d'un ouvrage qui s'adresse aussi bien au coureur débutant attiré par les courses nature qu'au trailleur déjà expérimenté souhaitant se fixer de nouveaux défis.

Après avoir présenté les fondamentaux physiologiques et techniques propres à ces pratiques, ils détaillent une préparation adaptée pour chaque type de course. Des plans d'entraînement spécifiques et des conseils sur la diététique permettront aux pratiquants réguliers de « performer ». Le lecteur appréciera également les indications et les conseils précis pour s'entraîner en vue des grandes classiques courues par les auteurs (UTMB, Marathon des sables, Grand Raid de la Réunion, Templiers, Tor des Géants), ainsi que les témoignages d'experts et les nombreuses photos qui rythment ce manuel incontournable.

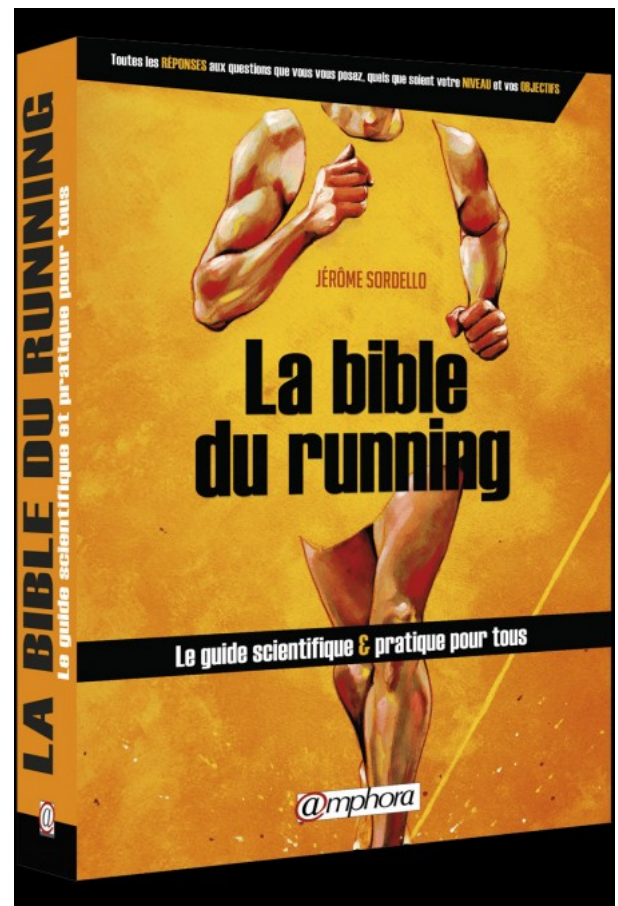
---

**LA BIBLE DU RUNNING par Jérôme Sordello**

Jérôme SORDELLO s'appuie sur sa longue expérience en tant que coureur, entraîneur et expert dans des médias spécialisés pour vous proposer un véritable ouvrage de référence, unique en son genre. Son objectif est de regrouper les dernières avancées scientifiques et pratiques pour vous permettre d'optimiser votre entraînement en course à pied, que vous débutiez ou recherchiez la performance.

Il répond précisément à toutes les questions que vous vous posez, quels que soient votre niveau et vos objectifs. Les coureurs confirmés profiteront quant à eux de plans d'entraînement suivis par des marathonien et des traileurs de très haut niveau. Santé et bien-être du coureur, le pied et la foulée, méthodologie et planification de l'entraînement, séances clés, préparation physique, psychologie, diététique, équipement, stratégie et tactique de course, gestion des épreuves... Pour en faciliter la lecture, chacun des 24 chapitres peut être consulté indépendamment en fonction de vos besoins.

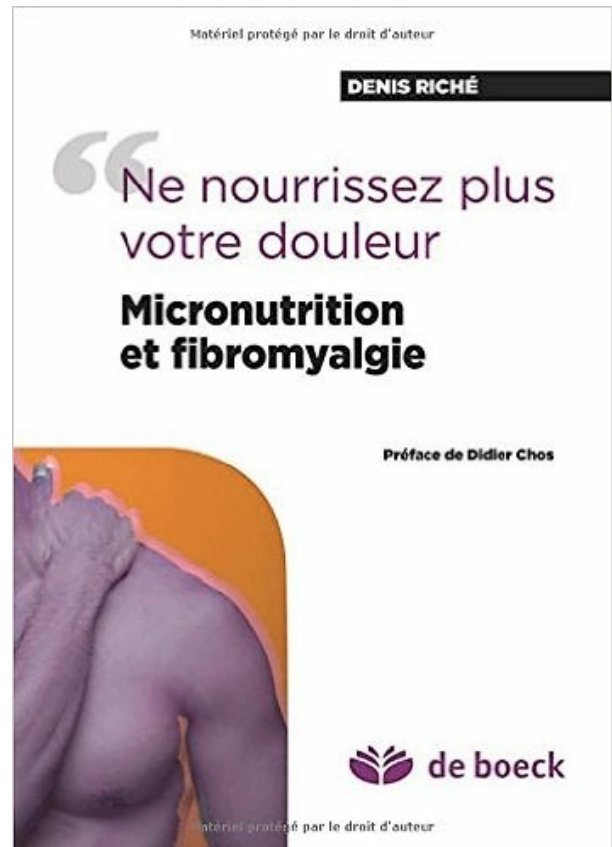
De la théorie à la pratique, voici le support incontournable pour votre progression !



---

**Ne nourrissez plus votre douleur  
micronutrition et fibromyalgie par Denis  
Riche**

Comment notre alimentation peut-elle occasionner des douleurs ? En quoi consiste ce lien étonnant ? Quel est le rôle de l'intestin, et celui de notre système immunitaire ? Comment notre alimentation et certains nutriments peuvent-ils influencer sur ces phénomènes ? Pour quels résultats ? Sont-ils durables ?



Cet ouvrage, qui allie connaissances fondamentales récentes et expérience de terrain, acquises notamment ces dix dernières années auprès de patients fibromyalgiques, propose une synthèse cohérente et une prise en charge très détaillée. Étayé d'une bibliographie fournie, illustré de figures pédagogiques et d'encadrés documentés, il s'adresse à toutes celles et ceux qui, dans leur quotidien, dans leur travail ou par curiosité, sont confrontés à la douleur chronique.

Denis Riche est titulaire d'un doctorat de nutrition humaine. Fondateur de la micronutrition et auteur d'une quinzaine d'ouvrages, il est notamment enseignant à la faculté de Poitiers (responsable d'un du consacré à la micronutrition), ainsi qu'à la faculté de pharmacie de Dijon (du «alimentation, santé et micronutrition»). Il travaille encore beaucoup dans le domaine du sport, ce qui l'a amené à s'intéresser plus particulièrement à la douleur, à la sphère digestive et à l'immunité.

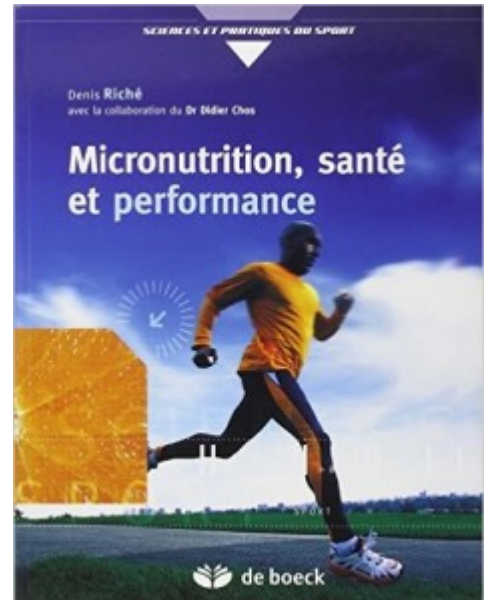
---

## [Micronutrition, santé et performance de Denis Riche](#)

**Micronutrition, santé et performance : Comprendre ce qu'est vraiment la micronutrition**



La micronutrition est une discipline récente qui consiste à identifier et satisfaire les besoins nutritionnels de l'individu. Elle permet de calculer les apports nutritionnels optimaux en vue du fonctionnement harmonieux de l'organisme (la santé) et d'une meilleure réponse à l'entraînement (la performance).



Les carences en certains nutriments peuvent provoquer des troubles fonctionnels de l'organisme. Plus ces déficits, déséquilibres et intolérances sont importants, plus les répercussions fonctionnelles ou cliniques (tendinites, etc.) seront considérables.

La micronutrition, en palliant ces carences, permet d'atteindre un état de fonctionnement optimal de l'organisme. De ce fait, la micronutrition offre d'intéressantes perspectives dans le cadre de l'accompagnement de l'activité sportive.

Denis Riché est le spécialiste français de la micronutrition. Dans cet ouvrage, il explique les concepts et les idées qui sous-tendent cette discipline - et le savoir-faire nutritionnel qui en découle - afin de l'appliquer au champ de la performance sportive.

La première partie de cet ouvrage évoque les bases théoriques fondamentales sur lesquelles s'appuie la micronutrition :

- ▶ le concept des «maillons faibles» (déséquilibres nutritionnels affectant le bon fonctionnement des tissus) ;
- ▶ le concept des «poupées russes» (la combinaison des 4 effets des nutriments sur l'organisme).

La deuxième partie aborde les aspects pratiques de la micronutrition :

- ▶ les bases de la ration quotidienne ;
- ▶ l'accompagnement de l'activité sportive.

Denis Riché est titulaire d'un DEA et d'un doctorat de nutrition humaine, du diplôme du CESAM «épidémiologie et santé publique» ainsi que du DIU «micronutrition et alimentation-santé» des facultés de Dijon et Clermont-Ferrand.

Il enseigne au sein de ce DIU ainsi qu'à l'UFR STAPS de Font-Romeu et dans le cadre des formations continues de l'IEDM et de Kinésport. Auteur de plusieurs ouvrages, il a par ailleurs lancé la revue Sport & Vie en 1990, et y contribue toujours. Installé dans le sud de la France, il dispense des conseils nutritionnels auprès des sportifs qui le sollicitent.



