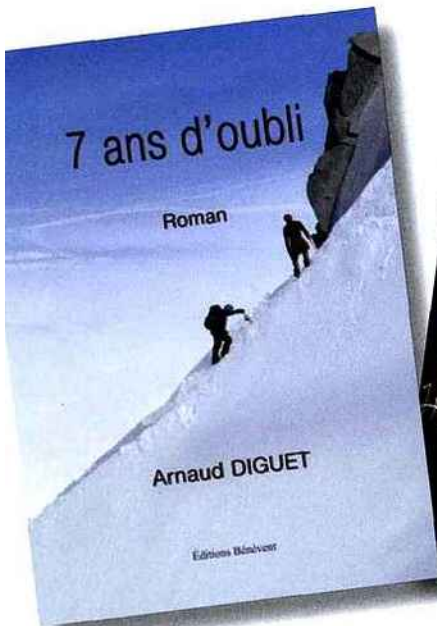


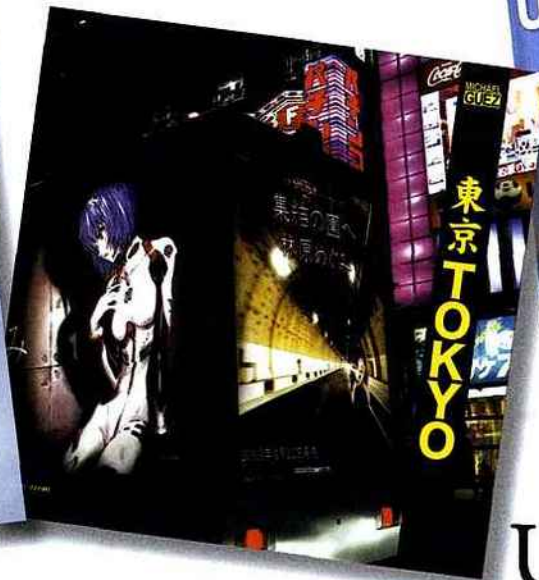
LECTURES |



7 ans d'oubli

Seul à l'Aiguille du Tour, Chamonix, Paul fait une chute qui aurait dû être fatale dans le couloir de la Table. Les sauveteurs le récupèrent à moitié mort au pied de la face. Il fera 7 ans de coma dont il sortira avec une amnésie sélective. Petit à petit, il doit reconstruire son histoire, recoller les morceaux de sa vie antérieure. Le collage de ce puzzle géant passe par la case « montagne » où il faudra qu'il revienne poser ses crampons... Un roman très sympathique, bien écrit avec de l'alpinisme sensible en toile de fond.

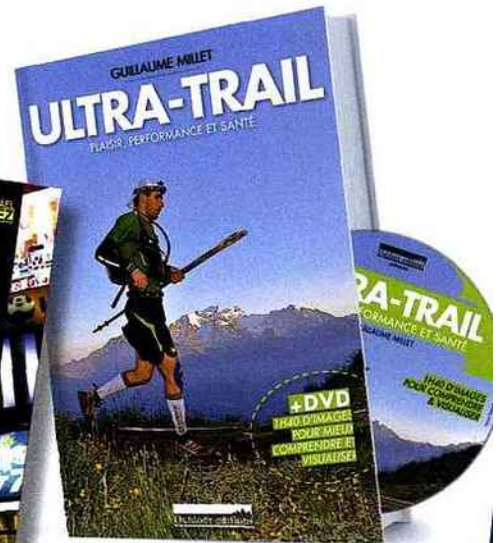
Roman, par Arnaud Diguet, éditions Bénévent



Tokyo

Le photographe Michael Guez a fait un travail exceptionnel d'auteur en captant un bout d'âme de Tokyo. Réalisé en argentique, à l'Hasselblad moyen format, chaque image est un événement, un clin d'œil, un tableau graphique, un délice. Indispensable avant tout trek urbain dans la cité de Blade Runner. Michael Guez avant de s'immerger dans cette ville multi faces a déclaré : « J'irai à Tokyo pour bousculer mes propres clichés ». Mission accomplie.

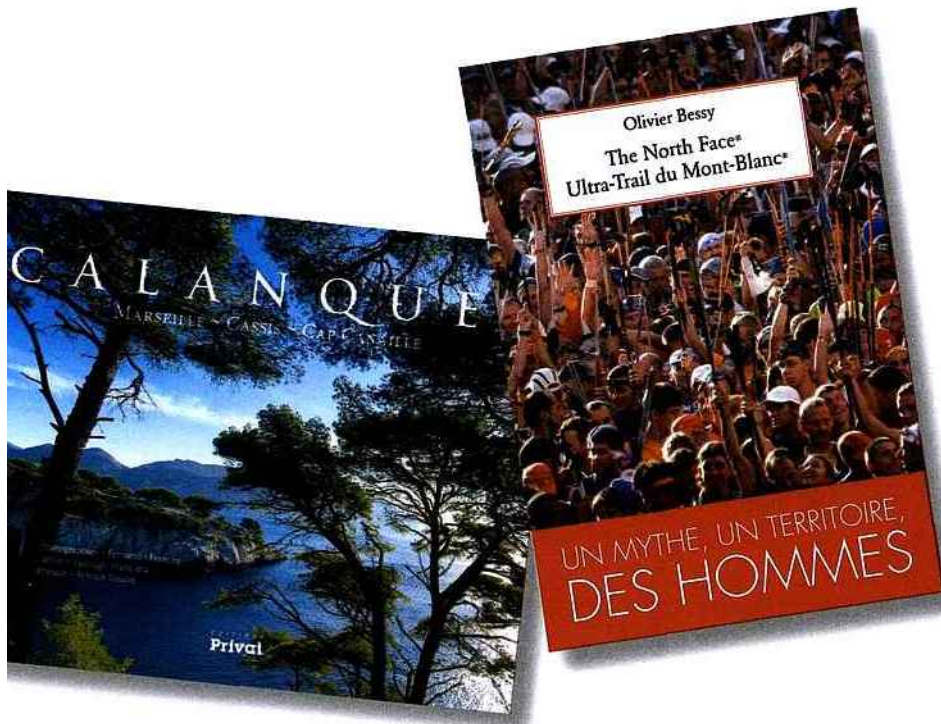
Par Michel Guez, Omri Ezrati Editions, 35 euros.



Ultra-trail, plaisir, performance et santé

Guillaume Millet a des jambes et un cerveau, il le prouve dans cet ouvrage très fouillé qui fait référence. L'auteur d'abord, est professeur de physiologie du sport à l'université de St-Etienne. C'est ensuite un traileur qui ne joue pas les utilités à l'UTMB (3 places dans les 6 premiers), 3ème du Tor des géants 2011... Il a donc commis cet ouvrage qui fait le point sur les connaissances de la course ultra, un regard sans dogme, sans recettes miracles, avec une ouverture d'esprit et un humour très appréciables. Cette bible se lit facilement grâce à une multitude d'encadrés, de témoignage, tableaux, graphiques... Tout est clairement expliqué pour progresser, optimiser sa performance, planifier son entraînement, prévenir les blessures et surtout être à l'écoute de son corps. Un DVD de plus d'une heure est livré avec le livre, de quoi compléter et approfondir par l'exemple tous les thèmes abordés.

Par Guillaume Millet, Outdoor-Éditions.



Calanques, Marseille, Cassis, Cap Canaille

Fernando Ferreira, collaborateur d'Escape, ancien grimpeur, photographe/journaliste, spécialiste de l'outdoor publie les photos de son jardin : les Calanques. Alors grimpeur, il tombe dans le bleu, le vert et le blanc de cette partie du sud. Il ne repartira jamais de cette terre qui conjugue horizontalité et verticalité. Son ouvrage est le fruit de toutes ces années de capture de lumière dans ce territoire magnifique. Aucune image n'a été retouchée, à l'heure où Photoshop règne en maître sur l'univers graphique, il est parfois bon de rappeler la valeur d'images home made...

Par Fernando Ferreira, Editions Privat, 29,50 euros.

The North Face® Ultra-Trail du Mont-Blanc Un mythe, un territoire, des hommes

Pour sa dixième édition, voici la première histoire de The North Face® Ultra-Trail du Mont-Blanc®, la première analyse en profondeur des motivations des coureurs (l'une des parties du livre la plus intéressante, Olivier Bessy n'est pas sociologue pour rien), le premier exposé des retombées économiques extraordinaires qu'il a engendrées pour le Pays du Mont-Blanc.

Par Olivier Bessy, 29 euros.