

La course à pied au féminin

Source

Allard Sophie (2013) **La course à pied au féminin**. Les éditions La Presse, 214 p.

Il suffit de jeter un coup d'œil sur la table des matières pour constater que toute personne engagée dans la promotion d'un mode de vie physiquement actif doit lire et recommander ce livre.

On y traite des effets bénéfiques de la course à pied sur la santé mentale, cardiovasculaire, osseuse, etc. Chroniqueuse au quotidien La Presse, l'auteure y aborde avec des mots simples, mais sans compromis sur les concepts, des questions d'intérêt général, en relatant ses lectures, son expérience personnelle et, surtout, l'avis d'experts. Au menu : comment débiter, dois-je absolument avoir un entraîneur? Ai-je davantage à courir tous les jours pour être meilleure? La musculation peut-elle m'aider à prévenir les blessures? J'ai atteint un plateau, est-ce normal? Le marathon devrait-il être mon objectif ultime? Comment prévenir et traiter maux et blessures...

Ce livre se distingue des autres bouquins sur la course à pied en se penchant sur des questions particulières pour les filles et les femmes : les pionnières, mieux vivre le syndrome prémenstruel, cycle menstruel, performance et aménorrhée, courir après l'accouchement, pendant et après la ménopause.

À proposer à toutes les filles et toutes les femmes qui font ou qui songent à faire de la course à pied!

Guy Thibault