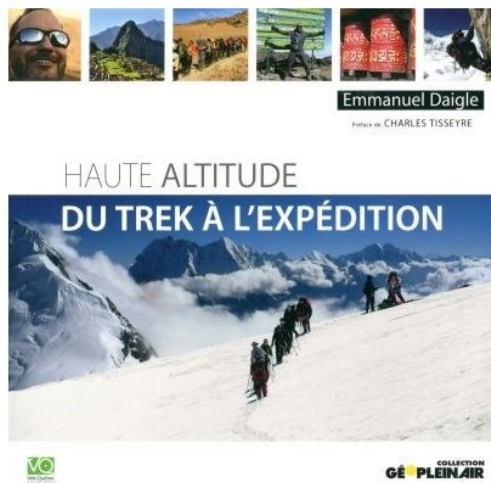


## Vient de paraître : Haute altitude – Du trek à l'expédition

### Source

Daigle E (2015) **Haute altitude – Du trek à l'expédition**. Vélo Québec Éditions, Collection Géo plein air 192 p.

Professionnel réputé du plein air, Emmanuel Daigle présente dans ce guide toute l'information dont les trekkeurs néophytes et les alpinistes chevronnés ont besoin pour bien préparer un trek ou une expédition en haute altitude.



Comme le souligne le journaliste Charles Tisseyre dans la préface, l'aventure en montagne n'est agréable que si elle est bien préparée. D'où l'intérêt des conseils de l'expert Emmanuel Daigle, chroniqueur dans nombre de magazines de plein air et guide d'expérience.

Ce livre paraît à point nommé alors que de plus en plus de personnes, peu ou pas actives, se lancent soudainement et sans trop savoir comment s'y prendre dans des aventures en montagne pour relever un défi personnel ou pour des raisons humanitaires.

Aucun aspect de la préparation n'est négligé : comment s'entraîner, s'accommoder des contraintes climatiques, s'adapter à l'altitude, prévenir le mal des montagnes, etc. Tous ces éléments sont traités en détail. La quantité de renseignements en ce qui a trait à la santé est impressionnante.



Bref, guide pratique et merveilleusement illustré à recommander à toute personne qui s'apprête à fréquenter les sommets de ce monde.

Xavier Bonacorsi et Guy Thibault