



Livre

Auteur(s) : Roch, Joan (Auteur)

Titre(s) : Ultra-ordinaire : journal d'un coureur / Joan Roch.

Editeur(s) : Montréal (Canada) : Ed. de l'Homme, 2016.

Résumé : Depuis plusieurs années, Joan Roch fait l'aller-retour quotidien maison-boulot en courant. Dix kilomètres matin et soir, 5 jours par semaine, à longueur d'année, qu'il pleuve, qu'il vente, qu'il fasse très chaud ou très froid. Les aléas climatiques de la ville de Montréal au Québec rompent la monotonie du trajet ! Joan accumule ainsi plus de 5 000 kilomètres par an, grâce à des sorties presque quotidiennes qui lui font parcourir entre 5 et...160 km. Car en marge de ses aller-retours journaliers, Joan Roch court des ultramarathons à travers le monde. L'auteur nous démontre d'ailleurs qu'il est possible de courir 160 km en pleine nuit, sans dormir, tout en trouvant le moyen de survivre. Parce que pour Joan " courir tous les jours, c'est devenu un style de vie. Il ne se force pas. Le corps s'adapte, se transforme, s'améliore. C'est une exploration, il veut voir jusqu'où il peut aller. " Un livre pour tous les coureurs, expérimentés comme débutants, qui se reconnaîtront dans les déboires et les bonnes surprises rencontrés par l'auteur au fil de ses courses. Une aventure humaine hors du commun et pourtant accessible à tous, dans laquelle la course à pied sert de fil conducteur pour raconter des histoires de dépassement de soi.

Sujet(s) : Course à pied Sport : Témoignage

Indice(s) : 796.42



Exemplaires

Support	Espace	Localisation	Cote	Situation	Utilisation	Retour prévu le
Livre	Documentaire	Doc ado-adulte	796.42 ROC	Disponible	prêt normal	