

Sommaire



| | | |
|------------------------|--|------------|
| | Introduction | 8 |
| CHAPITRE UN | Le corps du coureur John Brewer | 12 |
| CHAPITRE DEUX | Le mouvement parfait Iain Fletcher et Laura Charalambous | 34 |
| CHAPITRE TROIS | Le carburant et les fluides Bob Murray et Daniel Craighead | 56 |
| CHAPITRE QUATRE | La psychologie en course Andy Lane | 80 |
| CHAPITRE CINQ | L'entraînement et la compétition Charles Pedlar et James Earle | 98 |
| CHAPITRE SIX | L'équipement Paul Larkins | 122 |
| CHAPITRE SEPT | L'art du bien courir Anna Barnsley | 142 |
| CHAPITRE HUIT | Les grandes questions John Brewer | 166 |
| | ANNEXES | |
| | Notes | 178 |
| | Auteurs et collaborateurs | 188 |
| | Index | 189 |
| | Crédits photographiques | 192 |