

# Sommaire



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