Les mouvements s'enchaînent les uns à la suite des autres, ils introduisent un rythme dans ma vie. Le temps m'échappe, l'espace aussi. Où suis-je ? Où vais-je ? La tyrannie de « l'ici et maintenant » cesse de me donner des ordres. Je me sens libre. Mes jambes se délient. Il cesse de pleuvoir.

Dans ce récit personnel, l'auteure évoque sa passion pour la course à pied et les grands paysages. Elle nous emmène sur les chemins de l'Ardenne et du sud de l'Italie en passant par le Mont-Blanc. L'écriture vive et imagée nous fait partager son expérience tant sportive qu'intime, dans le dédale des aventures de rando-courses et de trails.

Ce livre atypique invite le lecteur à bouger, vivre et saisir la philosophie de la course à pied à travers cette femme qui découvre ses sentiers intérieurs.

***Nathalie Goosse** est professeure d'éducation physique, psychomotricienne et guide nature. Elle vit à Wavreille, un petit village du Namurois à la frontière de la Famenne et de l'Ardenne. Elle désire vulgariser la course à pied, en proposant différentes pistes pour le coureur passionné ou qui voudrait le devenir.*

Photo de couverture : © Photo de l'auteure.

ISBN : 978-2-336-30854-8
21 €
9 782336 308548
www.editions-harmattan.fr

Nathalie Goosse

Courir, les sentiers intérieurs

Nathalie Goosse

Courir, les sentiers intérieurs

L'Harmattan