

HOPLA COACHING



Quelque part au dessus de Chamonix, Haute-Savoie, France.

AUTOUR DU TRAIL

HOPLA COACHING

Le Trail est un sport en plein essor et il existe une multitude de manière de s'évader et de s'instruire. Laissez-moi vous présenter quelques conseils lectures, podcast, reportages et autres. Bonne lecture !



Mer de nuage depuis le Petit Ballon, Alsace, France.

QUI SE CACHE DERRIÈRE HOPLA COACHING ?

Je m'appelle Tanguy Zirnheld, masseur kinésithérapeute spécialisé dans la prise en charge des sportifs. Mon métier, mes formations complémentaires axées sur le sport, et plus particulièrement la course à pied, ainsi que mon expérience personnelle dans la course de montagne m'ont amené à créer Hopla Coaching.

OBJECTIF

Vous proposer des programmes simples et clairs.

PHILOSOPHIE

La seule barrière qui nous sépare de notre objectif est celle que l'on se met soit même.

HOPLA COACHING

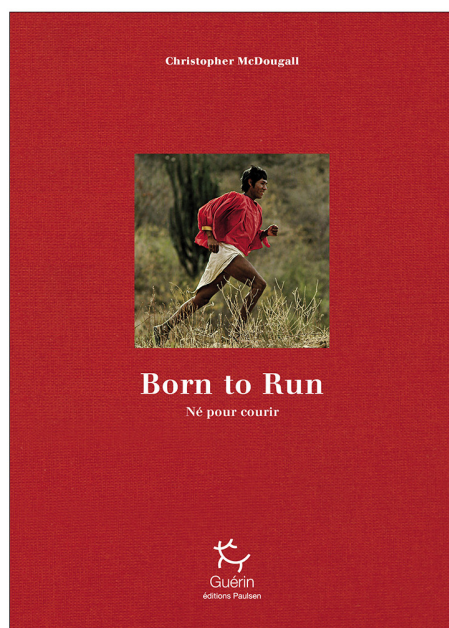
À LIRE

HOPLA COACHING

À lire

Born to Run

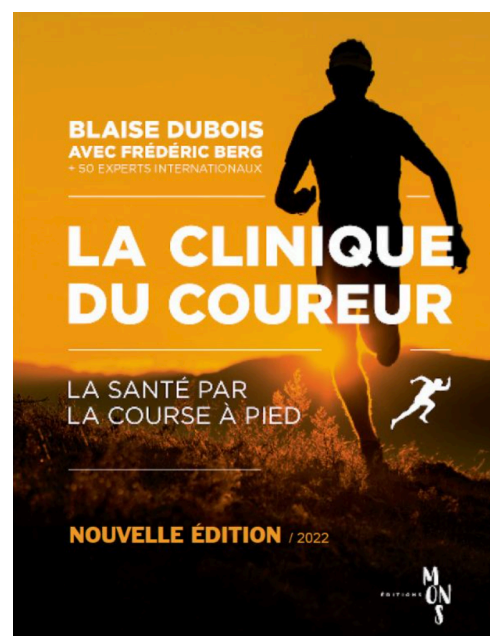
Auteur : Christopher MacDougall
Éditions Paulsen



Plongez dans une incroyable histoire vraie d'une course épique entre les meilleurs coureurs nord-américains et les membres d'une tribu des montagnes Mexicaine. Une ode à la course pure, minimaliste, aux limites de l'endurance humaine.

La Clinique du Coureur

Auteur : Blaise Dubois
Éditions MONS



Que dit la science à propos de la pratique de la course à pied ? Blaise Dubois, fondateur de la Clinique du Coureur, s'est entouré des meilleurs experts internationaux sur le sujet pour vous offrir toutes les réponses. Une approche simple de la science de la course à pied.

Sans Limites

Auteur : Chloë Lanthier
Éditions Paulsen



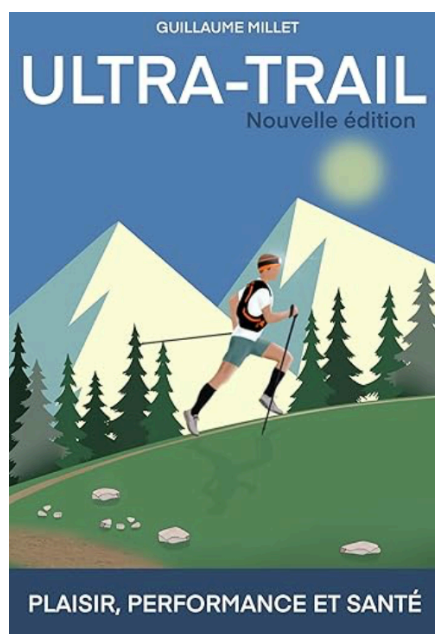
Une plongée dans les mécanismes du cerveau qui permettent au corps de dépasser ses limites. Une approche nouvelle de l'endurance, où tout se passe dans la tête.

HOPLA COACHING

À lire

Ultra-Trail

Auteur : Guillaume Millet
Outdoor Éditions



La bible de l'Ultra-Trail. Guillaume Millet, professeur en physiologie des sports d'endurances, décline la pratique du l'Ultra-Trail sous tous les angles. Un indispensable à quiconque souhaite se lancer sur les très longues distances.

Moins Courir pour Mieux Courir

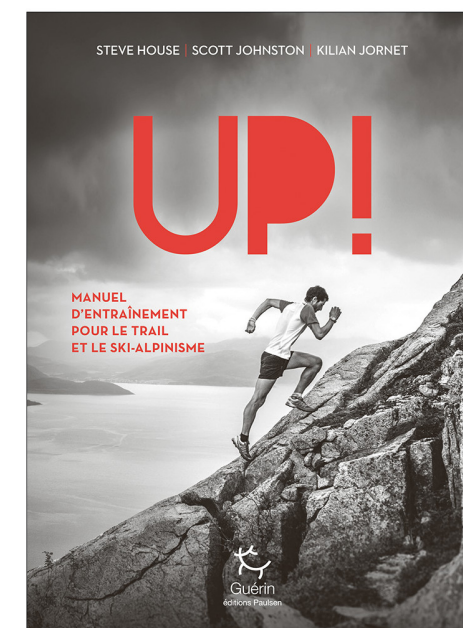
Auteur : Sébastien Cornette
Éditions MONS



Sébastien Cornette vous propose une nouvelle approche de l'entraînement. Au programme : renforcement, vélo, exercices ludiques, et un peu de course à pied tout de même.

Up!

Auteur : House, Johnston & Jornet
Éditions Paulsen



Un guide d'entraînement très poussé, abordant méthodologie, puissance musculaire et planification.

HOPLA COACHING

À lire

Les Ultraterrestres

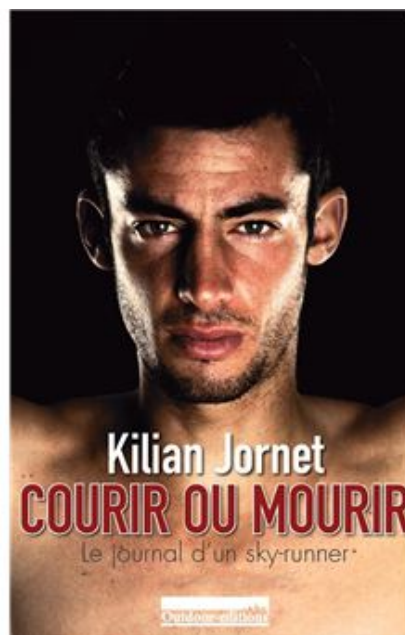
Auteur : Adharanand Finn
Éditions Paulsen



De sa première course aux sentiers mythiques de l'UTMB deux ans plus tard, l'auteur par à la rencontre des grands noms du Trail pour comprendre les motivations de chacun à se surpasser en montagne. En chemin il y découvre également les siennes.

Courir ou Mourir

Auteur : Kilian Jornet
Outdoor Éditions



De son premier 4000 à ses plus belles victoires, découvrez les motivations du maître de l'Ultra.

À lire également : La Frontière Invisible

Point de Coté

Auteur : Les Genoux dans le Gif
Éditions Point de Coté



Revue annuelle sur le sport le plus stylé de l'univers, garantie sans pub. Entre articles sérieux, interviews improbables et articles humoristiques. Un incontournable de votre bibliothèque.

HOPLA COACHING

À lire

Kiki, C'est pas la taille qui compte

Auteur : Les Genoux dans le Gif
Éditions Point de Coté



Toujours avec une plume humoristique, l'équipe des Genoux dans le Gif retrace l'histoire du maître de l'Ultra.

Vivre D'Aventures

Auteur : Mathieu Blanchard
Éditions Flammarion



Mathieu Blanchard retrace les étapes importantes de sa vie d'athlète au travers de ces récits d'aventures.

Note de Trail

Auteur : Des Bosses et Des Bulles
Éditions Amphora



Une BD qui dépeint l'univers de Trail de façon satirique et humoristique.

HOPLA COACHING

À lire

La Vie Courante

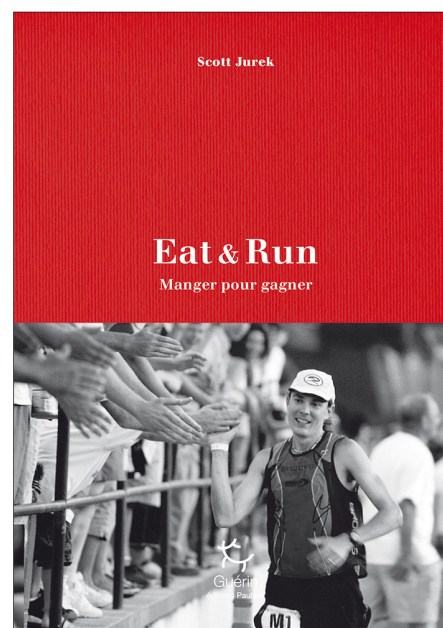
Auteur : François D'Haene
Éditions Paulsen



François D'Haene partage avec vous son quotidien, ses plus beaux souvenirs de Trail et sa vision de l'équilibre entre vie familiale et vie de sportif de haut niveau.

Eat & Run

Auteur : François D'Haene
Éditions Paulsen



Scott Jurek, athlète américain aux multiples victoires sur des Trails majeurs, nous raconte son histoire et l'intime relation entre ses résultats sportifs et son passage à un mode vie vegan. Petit Bonus : Une recette à la fin de chaque chapitre.

HOPLA COACHING

À VOIR

HOPLA COACHING

À voir

Intérieur Sport Entre Ciel et Terre

Réalisateur : Vincent Alix
Disponible sur Youtube
53 minutes



Vivez la Diagonale des Fous 2018 de l'intérieur.

Déjame Vivir

Réalisateur : Sébastien Montaz-Rosset
Disponible sur sanscritique.com
62 minutes



Suivez Kilian Jornet sur les montagnes de l'Europe.

Ultra Pur

Réalisateur : Aurélien Delfosse
Disponible sur Youtube
25 minutes



Anton Krupicka, l'étoile filante de l'Ultra-Trail, et sa vision minimaliste de la course à pied.

HOPLA COACHING

À voir

Simple comme un Ultra

Réalisateur : Paul Roumet
Disponible sur Youtube
55 minutes



Simple comme François.

La Barkley Sans Pitié

Réalisateur : Alexis Berg
Disponible sur alexisberg.com
20 minutes



Au coeur de la Barkley 2017.

L'Altra Strada

Réalisateur : Laura Sanguinetti
Disponible sur Youtube
66 minutes



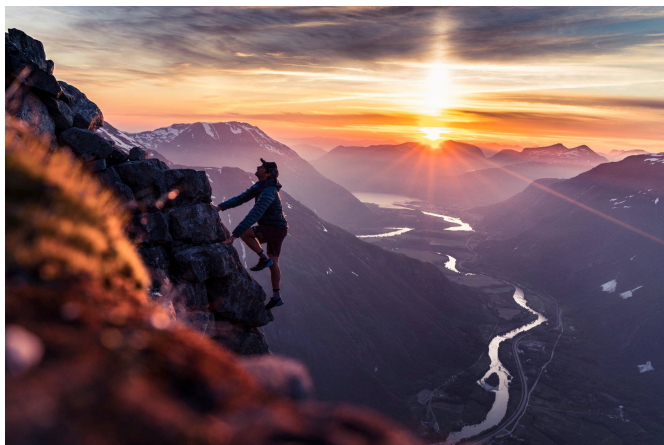
Lambert Santelli à la recherche du record du GR20 en Corse en 2021.

HOPLA COACHING

À voir

A Long Day Out

Réalisateur : SalomonTV
Disponible sur Youtube
12 minutes



Une journée de Trail avec Kilian
Jornet en partant de chez lui.

Long Shorts

Réalisateur : SalomonTV
Disponible sur Youtube
52 minutes



François D'Haene et Courtney
Dauwalter nous raconte leur saison
2021.

Partir En Diagonale

Réalisateur : Alexis Berg
Disponible sur Youtube
14 minutes



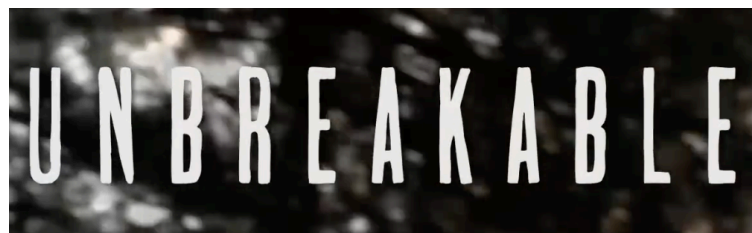
Alexis Berg suit son frère Frédéric sur
la Diagonale des Fous 2013.

HOPLA COACHING

À voir

Unbreakable

Réalisateur : J.B Benna
Disponible sur Youtube
105 minutes



Western State 100. 2010. L'année d'une bataille incroyable entre quatre montre du Trail à la recherche du record de Scott Jurek.

The Source

Réalisateur : Carrie & Tim Highman
Disponible sur Youtube
39 minutes



Courtney Dauwalter et sa Pain Cave.

Origines - Une Traversée du Massif Central

Réalisateur : Thomas Lorblanchet
Disponible sur Youtube
27 minutes



145km, 4757D+, 18h06min29s.
Thomas Lorblanchet traverse le Massif Central.

HOPLA COACHING

À voir

Les Marathon de Barkley - La Course qui mange ses petits

Réalisateur : A. Ittis & T. Kane
Disponible sur Amazon Prime
90 minutes



Parc naturel de Frozen Head dans le Tennessee, 2012.

Au Delà Du Temps

Réalisateur : Andy Collet
Disponible sur Amazon Prime
56 minutes



Victime d'un drame familial, Laurie Phai atterri dans le monde de l'Ultra par nécessité. Le chemin de la reconstruction.

Ce Qui Compte

Réalisateur : T. Ranger & E. Valentin
Disponible sur Amazon Prime
42 minutes



Anne-Lise Rousset et son record sur le GR20.

HOPLA COACHING

À voir

Trail Xperience

Réalisateur : Spicee
Disponible sur Spicee
29 minutes / épisode



Suivez 14 débutants en Trail durant une année. Leur objectif : S'entraîner pour finir le Marathon du Mont Blanc.

Path To Everest

Réalisateur : Josep Serra
Disponible sur Amazon Prime
80 minutes



Kilian Jornet, L'Everest, seul, sans oxygène, deux fois, en une semaine.

Free To Run

Réalisateur : Pierre Morath
Disponible sur Arte TV
100 minutes



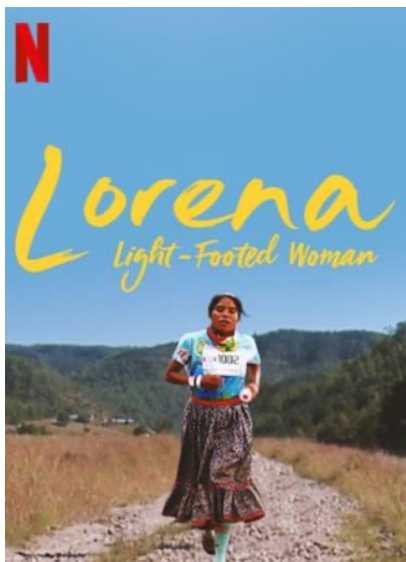
L'Histoire de la course à pied et de son émancipation.

HOPLA COACHING

À voir

Lorena, la femme aux pieds légers

Réalisateur : Juan Carlos Rulfo
Disponible sur Netflix
28 minutes



Lorena est membre de la tribu des Rarámuri, parfois elle enfle ses sandales pour courir des ultramarathons.

Soul Brothers

Réalisateur : SalomonTV
Disponible sur Youtube
54 minutes



Le Marathon des sables de deux frères. L'un Ultratrailer professionnel, l'autre amputé d'une jambe.

HOPLA COACHING

À ÉCOUTER

HOPLA COACHING

À écouter

La Bande à D+

Présenté par : Nicolas Fréret

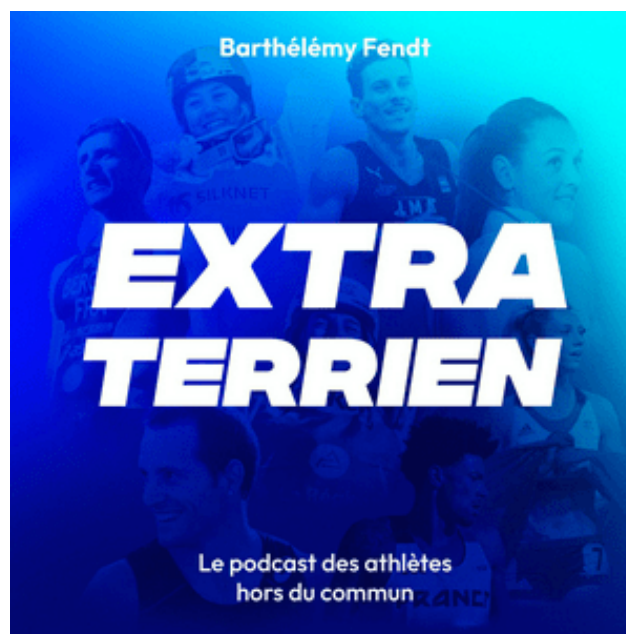


Les experts de La Bande à D+ décryptent l'actualité Trail et abordent toutes les facettes de la pratique de ce sport. Interviews, entraînements, débriefings de courses, débats, matériels,...

Les membres de La Bande : Blandine L'Hirondelle, Ugo Ferrari, Ludo Collet, Florence Morisseau, Nicolas Martin, Fiona Porte, Corinne Favre, Robin Schmitt et pleins d'autres.

Extraterrien

Présenté par : Barthélémy Fendt



Bart part à la rencontre de sportifs d'exceptions pour des interviews d'une grande qualité.

Dans La Tête d'Un Coureur

Présentateur : Guillaume Centracchio



Des interviews intéressantes, des conseils en préparation mentale ou en entraînement, Guillaume saura vous plonger dans la tête des coureurs qui passent derrière le micro.

HOPLA COACHING

À écouter

Course Épique

Présenté par : Guillaume Lalu



Professionnels, amateurs et passionnés passent derrière le micro de Guillaume pour raconter leur course épique.

Dans Mon Bain

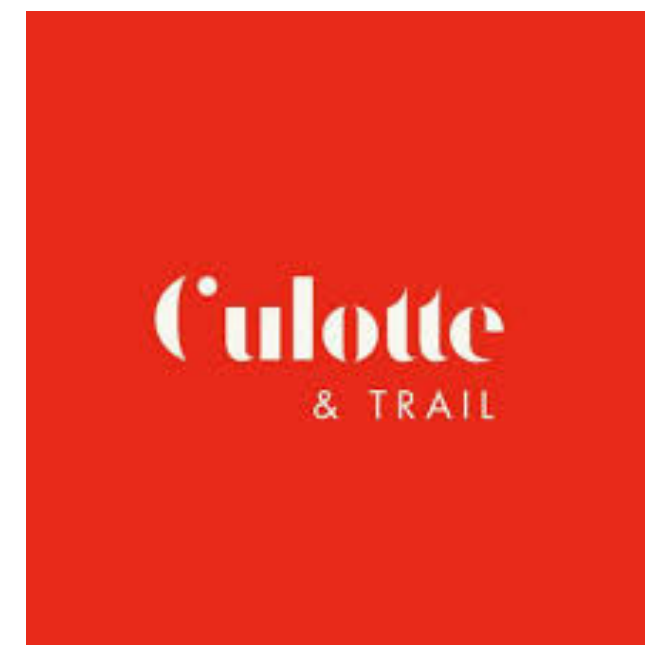
Présenté par : Mathieu Blanchard



Revivez la préparation et la course de l'UTMB 2022 de Mathieu Blanchard dans un format original, depuis sa baignoire. Cette année là Mathieu Blanchard et Kilian Jornet se sont livrés une bataille les amenant tous les deux à finir sous les 20h de course, chose que l'on pensait impossible avant.

Culotte & Trail

Présentateur : Laurie Gonguet



Laurie met les femmes au centre de ce podcast. Entraînements, cycle menstruel, syndrome RED-S, spécificités de la femme dans la pratique du trail, retrouvez toutes les réponses à vos questions grâce aux experts invités.

HOPLA COACHING

À SUIVRE

HOPLA COACHING

À suivre

Les Genoux Dans Le Gif

Instagram - Facebook



Parce que c'est très drôle.

Robin Schmitt nous fait vivre l'actualité Trail avec une bonne grosse dose d'humour.

4foot_Shoes

Instagram



Testing de chaussures par des podologues spécialisés en course à pied.

La Clinique Du Coureur

Instagram - Facebook - Site Internet



Pour se tenir informé des dernières recherches scientifiques sur la course à pied. La Clinique Du Coureur propose également des lives et des séminaires pour le grand public.

HOPLA COACHING

À suivre

Alexis Berg

Instagram - Site internet



Parce que c'est très beau.

Multi-récompensé pour son travail de photographe, Alexis Berg sait capturer l'instant à la perfection.

Florence Morisseau

Instagram



Kinésithérapeute du sport, Ultra-Traileuse et chercheuse spécialisée dans les sports d'endurances et plus particulièrement en course à pied. Elle propose de nombreuses courtes vidéos explicatives sur différents sujets.

Guillaume Millet

Instagram



Professeur en physiologie, Guillaume Millet s'est spécialisé dans l'étude de la fatigue chez les athlètes d'endurances. Il propose un contenu pertinent.

HOPLA COACHING

À suivre

Ultra Sports Science

Instagram - Site internet



Une fondation dont l'objectif est de comprendre les sports d'endurance par la science. Leur travail est d'une grande qualité scientifique et permet des évolutions concrètes dans la compréhension du fonctionnement du corps humain soumis à des conditions extrêmes.

La Fresque Du Climat

Instagram - Site Internet



Porté par un ambassadeur emblématique en la personne de Xavier Thevenard, La Fresque Du Climat est une association visant à sensibiliser le grand public à l'urgence climatique à laquelle nous faisons face en proposant des ateliers pratiques pour tous les âges.

Fempower Sportives

Instagram - Site Internet



Juliana Antero, chercheuse en sport de haut niveau, a décidé de se focaliser sur les femmes et toutes leurs spécificités. Un contenu engagé d'une très grande qualité.

HOPLA COACHING

Pour finir

Je suis toujours curieux d'apprentissages, de découvertes et découvertes.

N'hésitez pas à me soumettre vos coups de cœur lecture, podcast, reportage, film,...

Merci