

Livres

PAR LISANNE RHEAULT-LEBLANC



PHOTO: MARIE-CLAUDE TÉREAULT

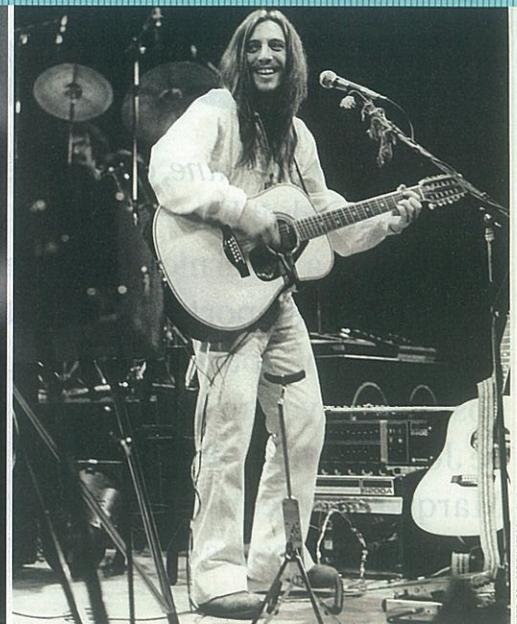


PHOTO: COLLECTION PERSONNELLE



BIOGRAPHIE

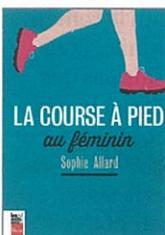
Serge Fiori: s'enlever du chemin DE LOUISE THÉRIAULT

S'enlever du chemin, c'est ce que Serge Fiori a fait, il y a plus de 30 ans, en quittant définitivement la scène alors qu'Harmonium était à l'apogée de son succès. S'enlever du chemin, c'est aussi laisser de côté l'ego et se perdre dans la musique pour composer les chansons de son groupe légendaire. Bref, un titre parfait pour la biographie de cette icône musicale, écrite par Louise Thériault, une ancienne compagne devenue amie. Le livre s'appuie sur de longs entretiens avec Serge Fiori et des témoignages de gens qui l'ont côtoyé, comme

Richard Séguin et Nanette Workman. On revient sur ses débuts dans l'orchestre de son père, sur ses amitiés et sur ses rencontres inspirantes. On aborde aussi sa vie amoureuse, sa spiritualité, la création de ses albums ainsi que les crises de panique et les malaises de plus en plus forts (provoqués par un violent *bad trip* de drogue dans sa jeunesse) qui le forcent finalement à se retirer de la vie publique. Heureusement, même loin des spots, Fiori a continué à créer des mélodies. On apprend même qu'il prépare un album pour l'automne 2013! Le portrait essentiel d'un homme amoureux fou de la musique, très talentueux, mais aussi humble et fragile. **A-**

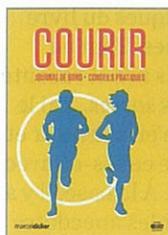


3 LIVRES SUR LA COURSE



La course à pied au féminin DE SOPHIE ALLARD

Puis-je courir enceinte? Que manger avant une course? La journaliste Sophie Allard, elle-même coureuse, répond aux questions des néophytes et des coureuses aguerries. Elle a aussi interrogé de nombreuses adeptes du sport: ces témoignages sont autant de motivations pour enfilez les espadrilles. Allez, hop!



Courir: journal de bord et conseils pratiques DE PASCALE MORIN

Les conseils sont concis, ciblés, mais pas tellement développés. C'est le côté journal que nous avons tout particulièrement apprécié. Il offre un moyen de suivre sa progression de coureur et de rester motivé grâce aux phrases d'encouragement colorées qui accompagnent chaque journée.



Courir mieux DE JEAN-FRANÇOIS HARVEY

Si vous courez ou souhaitez vous mettre à la course, il vous faut la bonne technique. Le livre de ce kinésologue et coureur, qui contient de nombreuses photos, joue presque le rôle d'un entraîneur en proposant notamment une multitude d'exercices pour améliorer la posture, la mobilité, la flexibilité et la force.