

# Haute altitude

## Du trek à l'expédition



« Ce guide de référence traite de tous les aspects concernant la préparation d'un trek ou d'une expédition en haute altitude (plus de 2 500 m). Organisation prédépart, équipement, entraînement, nutrition, problèmes médicaux reliés à la haute altitude, premiers soins, préparation mentale, les femmes et l'altitude, etc.

Que vous soyez trekkeur néophyte ou alpiniste confirmé, ce livre saura répondre à toutes vos questions et, surtout, il vous aidera à vivre, en altitude, une expérience aussi agréable qu'inoubliable. »

**ISBN :** 978-2-920793-39-2

**Prix :** 34,95 \$

**Dimensions :** 8 x 8 x 0,6 pouces (20 x 20 x 1,5 cm)



### À propos de l'auteur

Emmanuel Daigle est guide de trek en haute altitude, certifié par l'Association des guides de montagne canadiens (ACMG), instructeur en premiers soins, formateur, conférencier, chroniqueur et testeur d'équipement spécialisé. Il est l'auteur de trois ouvrages spécialisés sur la préparation d'une aventure en haute altitude et il a écrit plus d'une centaine d'articles dans des magazines spécialisés.



### Vous souhaitez faire un achat groupé

- 30 % de rabais pour l'achat de 10 livres
- 40 % de rabais pour 50 livres et plus



### Vous êtes un point de vente

- 40 % d'escompte
- Vente ferme uniquement
- Commande de 2 livres minimum
- Frais de livraison offerts par Rando Québec