

Communiqué de presse
6 janvier 2024
Pour diffusion immédiate

ÉDITIONS
MONS

Éditions Mons
17, rue Léonce Guimberteau - 16000 Angoulême
editionsmons@gmail.com

EN LIBRAIRIE

Le 23 janvier 2025

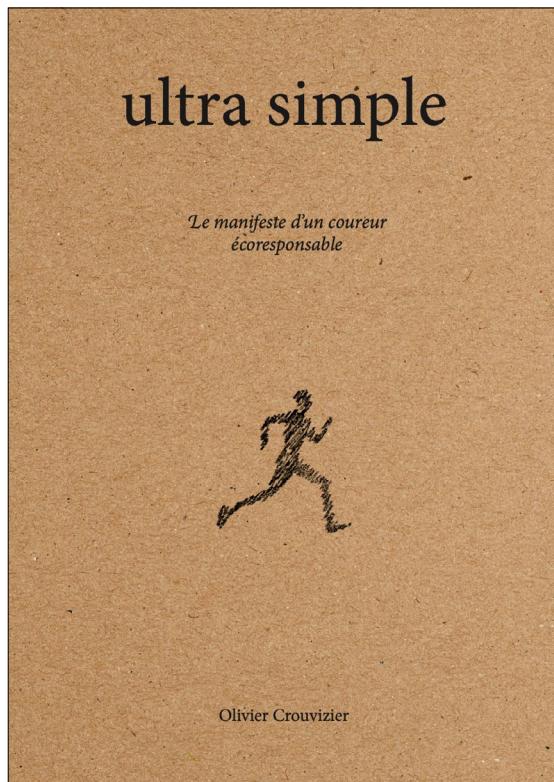
ULTRA SIMPLE

Le manifeste d'un coureur
écoresponsable

Par **Olivier Crouvizer**
avec Benjamin Steen

Préface : Marion Delespierre

112 pages - 13 euros

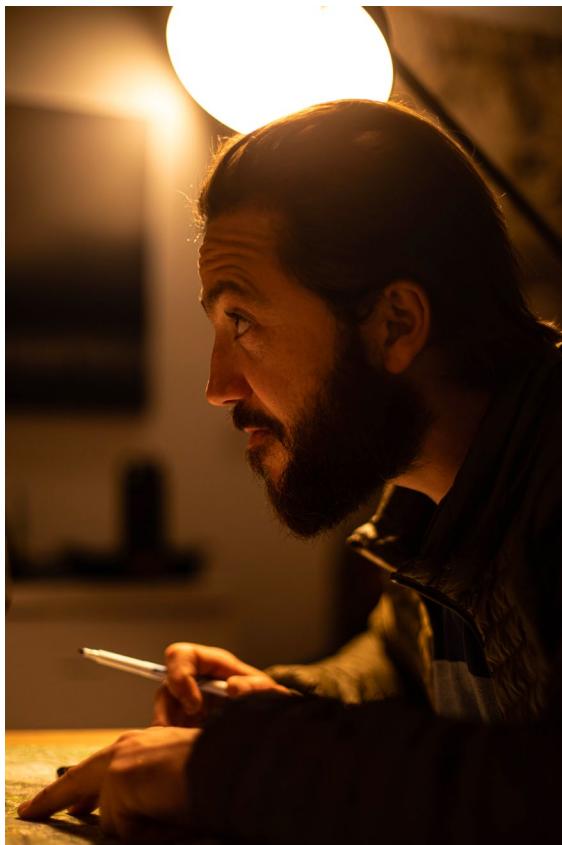


Les Éditions Mons sont heureuses d'annoncer, pour le 23 janvier 2025, la sortie du livre **ultra simple, le manifeste d'un coureur écoresponsable**, par Olivier Crouvizer.

L'écoresponsabilité est un sujet majeur dans le trail, un sport qui invite à la découverte de la nature mais ne garantit pas toujours son respect. On en parle, on s'inquiète, mais peu agissent concrètement pour protéger l'environnement.

Après un long cheminement personnel, professionnel et sportif, Olivier Crouvizer est allé au bout de la démarche. Il raconte son itinéraire et témoigne de son engagement dans **ultra simple**.





Né en 1987, cet ingénieur chimiste de formation a vécu un burn-out éthique. Ce bouleversement l'a conduit à changer de métier pour devenir jardinier - paysagiste puis à évaluer son impact écologique et à s'engager dans une pratique de course écoresponsable. Ultra-traileur, il a obtenu d'excellents résultats sportifs prouvant que l'écologie, la simplicité et la performance peuvent coexister.

Ce livre, à la fois partage d'expériences et réflexion lucide, raconte son parcours sur des sentiers non balisés. Une autre manière de courir dans la nature : comment il cuisine ses barres énergétiques maison, pourquoi il refuse les t-shirts de finisher, l'histoire de son projet Marathon des Sables zéro déchet, jusqu'à sa décision de ne plus voyager pour courir. Un récit inspirant qui sensibilise et donne des clés pour aligner sa pratique sur ses convictions.

La préface d'**ultra simple** est signée Marion Delespierre, championne du monde de trail long 2023 et amie d'enfance d'Olivier Crouvizer : « *Ce livre, on peut le parcourir pour y trouver des idées, s'inspirer ou juste le regarder de loin sans changer quoi que ce soit*, écrit-elle. *Il ne prétend pas avoir la solution ou avoir le comportement parfait mais toutes ces lignes écrites donnent matière à réflexion et même - espérons-le - à l'action.* »

Premier livre consacré au sujet de l'écoresponsabilité dans le trail, **ultra simple** donne aussi la parole à des athlètes engagés. Le Britannique Andy Symonds publie une tribune dans laquelle il revient sur sa décision de renoncer aux Mondiaux 2022 en Thaïlande pour limiter son empreinte carbone.

Olivier Crouvizer est aussi allé à la rencontre de Xavier Thévenard, triple vainqueur de l'UTMB aujourd'hui à la pointe du combat pour un sport propre et animateur de la Fresque du climat. Cette discussion élargit le débat sur la responsabilité des athlètes professionnels et des grandes épreuves.

Ultra simple, un livre original et utile pour la planète trail.

Service de presse, interview de l'auteur et photos sur demande

CONTACT MONS

editionsmons@gmail.com