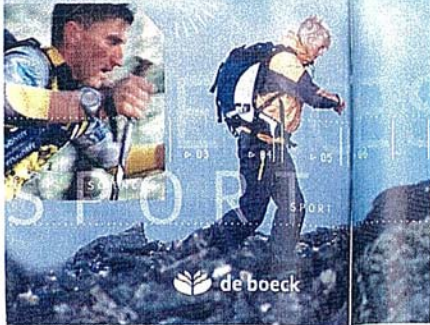


SCIENCES ET PRATIQUES DU SPORT

Véronique Billat

L'entraînement en pleine nature

Conseils de préparation aux sports outdoor



SE PRÉPARER À L'OUTDOOR

Véronique Billat, professeur d'Université, ancienne vainqueur de la mythique course de montagne Sierre-Zinal à l'origine des courses de trail en Europe, est une physiologiste qui applique le fruit de ses recherches dans le domaine de l'exercice à l'optimisation de l'entraînement, tout particulièrement dans le domaine des sports d'endurance. Les activités sportives outdoor requièrent une endurance physique minimale afin de pratiquer sans risque pour sa santé et d'en retirer le plus de plaisir possible.

Les conseils pratiques de son livre vous permettront de choisir vos objectifs de performance en toute sûreté, de vous préparer pendant l'année et de pouvoir évoluer en outdoor. Vous partirez ainsi à la découverte de votre potentiel physique en tout terrain et tirerez profit de cet espace naturel qui est source de réconfort et de réconciliation avec son corps, si souvent oublié dans la vie quotidienne.

« L'entraînement en pleine nature – Conseils de préparation aux sports outdoor », Collection Sciences et Pratiques du Sport, par Véronique Billat ; 288 pages.

Prix : 29€

Pour en savoir plus : www.deboeck.com