

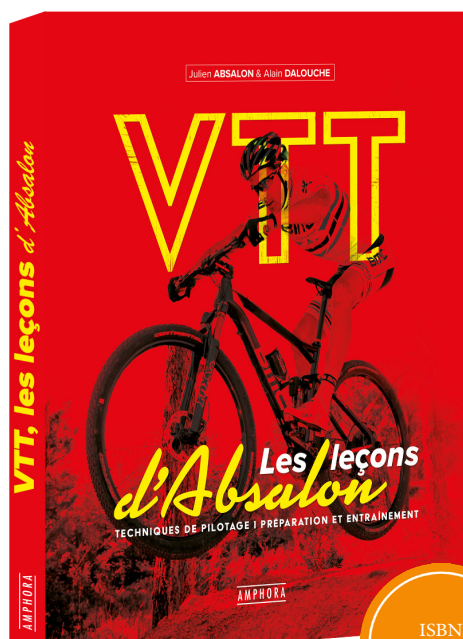
COMMUNIQUÉ DE PRESSE

— VTT - les leçons d’Absalon — Techniques de pilotage - préparation et entraînement

En près de 15 ans, Julien Absalon a cumulé les titres de Champion du Monde (5), Olympique (2), de coupe du monde (6) et de France (14). Alors qu’il vient de mettre un terme à sa carrière après avoir décroché le premier titre de champion de France de VTTAE (VTT à assistance électrique), il vous livre tous les secrets de ses entraînements. Ce manuel est déjà une référence depuis sa première parution en 2006 avec près de 25 000 exemplaires vendus.

Cette nouvelle version validée par les moniteurs cyclistes français (MCF) et un médecin du sport spécialiste de l’entraînement et de la nutrition reprend les essentiels pour tous les vététistes. Apprenez plus de 70 techniques fondamentales et avancées grâce à des explications détaillées de Julien Absalon et de deux champions d’enduro avec plus de 400 photos didactiques. Suivez des éducatifs progressifs afin de perfectionner votre pilotage et vos positions sur le vélo.

Bénéficiez de conseils avisés pour mieux appréhender votre préparation physique, vos entraînements, vos sorties et vos compétitions. Conçue comme un beau livre pratique, cette nouvelle édition consacre plus de place aux explications et aux illustrations pour plus de clarté et une meilleure compréhension.



L’auteur

Julien ABSALON: Julien est une référence internationale du VTT. Double champion olympique, quintuple champion du monde, six fois vainqueur de la coupe du monde et quatorze fois champion de France de VTT-Cross country, il a régné sur la discipline pendant près de quinze ans.

Alain Dalouche: Alain est journaliste et vététiste. Il collabore pour différents magazines sportifs et généralistes de référence. Ce sportif assidu (VTT, cyclisme...) est également auteur de plusieurs ouvrages pédagogiques chez Amphora.

ISBN
9782757603857

Prix
29,95 €

21x24cm

320 Pages

Le livre sera disponible dans tous les points de vente: librairies, sites e-commerce, dans les magasins de sports et sur ED-AMPHORA.FR

Si vous souhaitez recevoir un exemplaire en service de presse, du contenu, et/ou interviewer l’auteur pour la rédaction d’un article contactez:

Myriam Baba-Aissa
Responsable communication et Relations Presse
Editions Amphora
27 rue Saint-andré des arts 75006 Paris
01 43 29 03 04
m.babaaisa@ed-amphora.fr