

LE COACH RÉPOND À VOS QUESTIONS

JEAN-YVES CLOUTIER

entraîneur et auteur

SUR LA COURSE À PIED

Montréal, 1^{er} mars 2016 – Jean-Yves Cloutier est l'un des entraîneurs de course à pied les plus reconnus au Québec. Ses livres *Courir au bon rythme 1* et *2* sont des best-sellers et le programme qu'il a conçu pour le marathon de Montréal a été suivi par des milliers de coureurs. Les sportifs débutants comme avancés sont nombreux à se tourner vers lui pour chercher conseils et réponses à leurs questions. Avec ce livre, il a voulu rassembler les sujets les plus souvent abordés pour offrir un tour d'horizon complet de l'univers de la course à pied.

Les sujets qu'il traite s'adressent à des coureurs de tous niveaux et relèvent de l'entraînement comme de la motivation, des compétitions comme de la course en mode loisir. Il répond entre autres à des questions comme : Combien de temps demeure-t-on un coureur débutant? La course à pied fait-elle perdre du poids? C'est l'heure d'aller courir mais j'hésite, comment me motiver? Comment m'y prendre pour augmenter mon niveau d'entraînement? Quels sont les avantages et inconvénients du tapis roulant? Pourquoi est-il plus avantageux de courir en temps plutôt qu'en distance? Est-ce qu'il existe de bons trucs pour gagner une course? Comment mieux récupérer sur le plan musculaire après une compétition? À quel âge mon enfant peut-il commencer à s'entraîner? Comment effectuer un retour réussi après une longue pause?

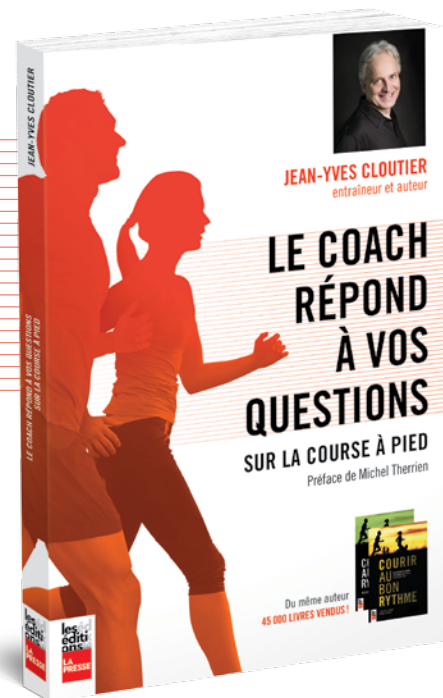
Au total, il répond à plus de 75 questions que tout coureur est susceptible de se poser à un moment ou un autre, offrant du même coup un mode d'emploi pour les débutants et un outil incontournable pour les coureurs confirmés qui souhaitent pratiquer leur sport longtemps tout en étant fiers de leurs performances!

À PROPOS DE L'AUTEUR

Jean-Yves Cloutier est entraîneur-conseil associé au Marathon de Montréal depuis 2003. Également président fondateur du Club Les Vainqueurs, il a entraîné des milliers de coureurs de tous les niveaux et conçu des programmes d'entraînement qui ont connu beaucoup de succès. Il est aussi conférencier et l'un des ambassadeurs de la course à pied au Québec. En 2013, il a été nommé l'entraîneur de l'année au Québec en athlétisme dans la catégorie entraîneur international.

À PROPOS DES ÉDITIONS LA PRESSE

Les Éditions La Presse proposent au grand public des publications dans quatre principaux créneaux : les livres pratiques, les livres de cuisine, les biographies et les essais. Récipiendaire de nombreux prix et distinctions, le catalogue des Éditions La Presse compte plus de 200 publications qui se démarquent autant pour la qualité de leur contenu que de leur présentation. Chaque saison, plusieurs d'entre elles se hissent au palmarès des meilleurs vendeurs, portées par la notoriété et l'expertise de leurs auteurs, en majorité québécois. Les Éditions La Presse appartiennent à Propriétés Numériques Square Victoria inc., une entreprise détenue par Groupe de communications Square Victoria.



LE COACH RÉPOND À VOS QUESTIONS SUR LA COURSE À PIED

de Jean-Yves Cloutier

-
Les Éditions La Presse
ISBN : 978-2-89705-403-8
Nombre de pages : 224
Format : 6 X 8 7/8
Parution : 14 mars 2016
Prix : 24,95\$

CONTACT MÉDIA

Marie-Pierre Hamel
Conseillère en communications
Les Éditions La Presse

-
514-285-7000 poste 4679
mhamel@lapresse.ca