

Jean-Yves Cloutier

Lyne Jolicœur

MARCHER au bon rythme

DES PROGRAMMES DE MARCHÉ À VOTRE MESURE !

MONTRÉAL, LE 8 MARS 2018 – Entraîneur de renom et véritable référence en course à pied au Québec, Jean-Yves Cloutier est aussi un marcheur aguerri. Auteur des best-sellers *Courir au bon rythme 1 et 2*, et du livre *Le coach répond à vos questions sur la course à pied*, c'est aujourd'hui sa passion pour la marche qu'il souhaite partager et rendre accessible au plus grand nombre.

Et si le simple fait de marcher s'avérait bien plus bénéfique que vous ne le pensiez ? La marche, pratiquée naturellement tous les jours, est un sport qui met en mouvement et sollicite tout le corps. Marcher renforce nos muscles, développe notre endurance, améliore notre santé cardio-vasculaire, et contribue à la baisse du mauvais cholestérol et de la tension artérielle. Ce sport, sans contrainte, a pour principal avantage de pouvoir être pratiqué n'importe où, en ville ou à la campagne, à n'importe quel moment de la journée et durant toutes les saisons de l'année.

« Qu'elle soit lente, active ou rapide, nous pouvons nous adonner à la marche tant pour le plaisir que pour améliorer notre santé et entretenir notre forme physique. Pour les sportifs comme pour les plus sédentaires d'entre nous, la marche s'avère un moyen pratique, flexible et peu coûteux de faire de l'exercice ou de s'entraîner. Ce livre a été conçu pour accompagner et guider ceux qui souhaitent tirer profit de ce sport en le pratiquant dans des conditions optimales. »

— Jean-Yves Cloutier —

Dans ce nouveau guide, écrit en collaboration avec la coureuse de demi-fond et marcheuse passionnée Lyne Jolicœur, Jean-Yves Cloutier nous propose des programmes d'entraînement spécialement conçus pour la marche. Ajustés notamment en fonction des objectifs fixés et des différents niveaux de condition physique, ces programmes « sur mesure » sont adaptés à tous. Par où commencer ? Où et quand marcher ? Quel équipement choisir ? L'entraîneur répond à toutes ces questions. Il partage également des conseils de spécialistes pour maintenir sa motivation ainsi que des témoignages inspirants et des anecdotes savoureuses de marcheurs.

Marcher au bon rythme est un ouvrage de référence qui s'adresse à tous les types de marcheurs, du marcheur récréatif au randonneur confirmé, sans oublier le marcheur urbain et le marcheur sportif. Que vous marchiez pour vous rendre au travail ou que vous rêviez de faire le chemin de Compostelle, vous trouverez toutes les informations utiles pour partir du bon pied.

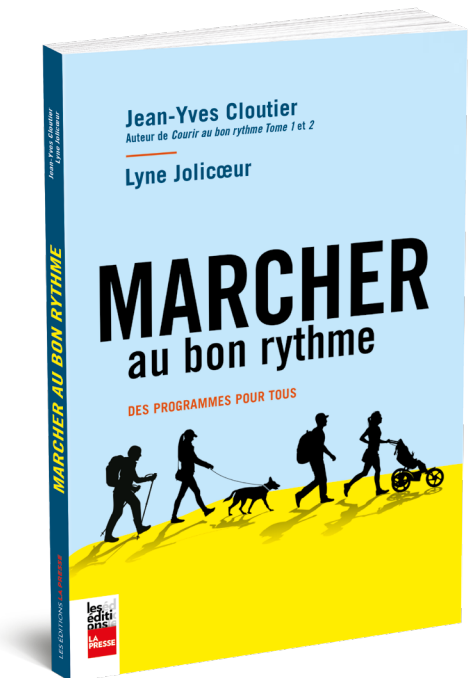
À PROPOS DES AUTEURS

JEAN-YVES CLOUTIER est entraîneur, conférencier et un ambassadeur dans le milieu de la course à pied au Québec. Il est aussi un adepte de la marche depuis toujours. 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. En 2013, il a été nommé entraîneur de l'année au Québec dans la catégorie entraîneur international en athlétisme. Il a signé les best-sellers *Courir au bon rythme 1 et 2* ainsi que *Le coach répond à vos questions*.

LYNE JOLICOEUR est une coureuse de demi-fond qui a fait sa première randonnée en 2010. Elle a vite eu la piqûre et depuis elle a marché plus de 4000 kilomètres sur quatre chemins de Compostelle. Elle est membre du Club Les Vainqueurs depuis 1996 et Jean-Yves Cloutier est son entraîneur.

À PROPOS DES ÉDITIONS LA PRESSE

Les Éditions La Presse donnent la parole à des personnalités influentes qui répondent aux préoccupations d'un large public en lui offrant une vision riche et éclairée. Portées par l'expertise de leurs auteurs, les publications de la maison d'édition s'illustrent fréquemment aux plus hauts rangs des palmarès de vente et sont plébiscitées par l'industrie dans le cadre de concours nationaux et internationaux. Le catalogue des Éditions La Presse regroupe plusieurs créneaux parmi lesquels les livres pratiques, les livres de cuisine, les biographies, les récits et les essais figurent à l'avant-plan.



MARCHER AU BON RYTHME

Des programmes pour tous
Jean-Yves Cloutier

—
Les Éditions La Presse
Parution: 29 mars 2018
Nombre de pages: 216
Prix: 22,95 \$
Format: 6 × 8 7/8

CONTACT MÉDIAS

Marie Thore
Communications
Les Éditions La Presse
mthore@lapresse.ca
514 285-7000 poste 6714

editions.lapresse.ca

Suivez-nous
sur Facebook

