

Cyrille GINDRE



# Je cours pour ma forme



Editions | VOLODALEN

# Je cours pour ma forme

La course à pied est un plaisir, un bien-être, votre forme au quotidien. Ou peut-être souhaitez-vous qu'elle le soit ? Le livre " Je cours pour ma forme " vous donne les clés pour courir tranquillement et en bonne santé. Ses vingt chapitres parlent de manière accessible de course à pied, de douceur et de convivialité. Que courir soit un plaisir et un nouveau rapport à soi.

Au fil des pages, vous allez découvrir les bienfaits de l'exercice sur le corps et la tête, comment se motiver pour courir, la foulée, les programmes de course de 5 km à 21 km, les étirements, la relaxation, les blessures du coureur, la diététique sympathique.



Le programme " Je cours pour ma forme " a déjà convaincu plusieurs milliers de personnes en Belgique, au Luxembourg et en France. Créé par l'équipe Zatopek Magazine, il s'est enrichi des échanges avec l'équipe Uolodalen. Ce livre témoigne de cette dynamique commune et accompagne un nouvel engouement pour la course à pied et la joie de bouger.

## L'auteur

*Cyrille Gindre est entraîneur, enseignant et chercheur. Il est membre de l'équipe Uolodalen.*

Niveau : Tout public



9 782953 940305

ISBN : 978-2-9539403-0-5 24 €