

BLAISE DUBOIS
AVEC FRÉDÉRIC BERG
+ 50 EXPERTS INTERNATIONAUX

LA CLINIQUE DU COUREUR

LA SANTÉ PAR
LA COURSE À PIED



ÉDITIONS
MONS

**BLAISE
DUBOIS**

**LA CLINIQUE
DU COUREUR**

Depuis dix ans, La Clinique Du Coureur fondée par Blaise Dubois est devenue une institution incontournable en prévention des blessures en course à pied, partout dans le monde. C'est la référence des professionnels de la santé et de l'entraînement, formés (et souvent transformés) par milliers par Blaise Dubois et toute son équipe.

La Clinique Du Coureur propose une synthèse rigoureuse de la science. Une vision qui bouscule les vieilles croyances, change les pratiques et renverse les mauvaises habitudes. Ce livre rend accessible un outil solide et scientifiquement établi. C'est un manuel savant de 496 pages, riche et détaillé, à la fois spécialisé et pédagogique. Un livre clair et précis que Blaise a construit avec la complicité du journaliste Frédéric Berg. Un livre destiné à toutes et à tous, aux coureurs qui débutent comme aux pros.

La démocratisation de la course à pied est récente en Occident, pourtant c'est une part essentielle de l'évolution de l'Homme. Pour comprendre qu'on peut courir sans se blesser, que ce sport améliore la santé et le mental, ce livre était nécessaire. Une cinquantaine d'experts, d'athlètes et de chercheurs internationaux ont accepté d'y contribuer, pour l'enrichir et le prolonger.

Courir, c'est vivre en meilleure santé. C'est aussi vivre plus intensément.

ISBN 9782490346011



35,90 €

SONS



BLAISE DUBOIS

« Peu d'êtres sont capables d'exprimer posément une opinion différente des préjugés de leur milieu. » Cette phrase d'Albert Einstein pourrait être la devise de Blaise Dubois. Ce natif de Suisse (1973), forgé au Canada, n'a jamais cessé d'interroger les vérités toutes faites, de suivre ses intuitions, d'observer, de confronter. En s'appuyant sur la science, les données probantes affranchies de tous les biais commerciaux ou intellectuels, ce physiothérapeute passionné a créé en 2008 La Clinique Du Coureur, un organisme de formation continue devenu une référence mondiale dans la prévention des blessures en course à pied. Sportif convaincu, conférencier reconnu, Blaise Dubois a également été consultant pour l'équipe canadienne d'athlétisme.