



Un récit plein d'émotions, souvent teinté d'humour, parfois de pédagogie, de drames et moments de grâce, bagarres et tendresse, passions amoureuses et amours improbables, avec de nombreuses rencontres inattendues: chanteur lyrique, prostituée à l'âme sensible, ex-légionnaire intrépide, contorsionniste chinoise, boxeur déchu de son piédestal, adolescent à la forte personnalité et au grand cœur, et tant d'autres...



Afin d'obtenir le meilleur de votre potentiel

**39€** PORT COMPRIS  
**448 pages**

**ENVOI immédiat**  
**Réception en 48h**



Quand le coureur s'aligne au départ d'une compétition, il nourrit l'espoir de réaliser pleinement la performance en adéquation avec ses capacités du moment. On constate fréquemment des aberrations grossières au sujet des nombreux paramètres qui optimisent la possibilité de performance. C'est de la constatation si récurrente de ces aberrations que Serge Cottureau a voulu rappeler les actions et les choix qui, du dernier repas avant l'épreuve jusqu'au franchissement de la ligne d'arrivée, permettront au coureur de réaliser réellement la performance dont il est capable.



Vous êtes débutants ou peut-être aimeriez-vous reprendre le jogging après un long arrêt ? Quels que soient votre âge et votre condition physique, Serge Cottureau a écrit ce livre pour vous ! Par ses conseils, il vous accompagne pas à pas et simplement. Il répond à toutes les questions qui pourraient se présenter à vous, sans éluder ce qui pourrait vous freiner (les pièges, les idées reçues...). Vous allez pouvoir progressivement mais rapidement vous adapter à cette activité envisageable par tous avec le plus grand plaisir ; et vous en retirerez beaucoup de profit !

**13€** PORT COMPRIS  
**110 pages**

**BON à envoyer à : Editions Fleurines :**  
8, rue Rhin et Danube – 12400 SAINT-AFFRIQUE - [editions-fleurines@orange.fr](mailto:editions-fleurines@orange.fr)  
ou commande directe par CB : [www.editions-fleurines.fr](http://www.editions-fleurines.fr)

- Livre « BIEN-ETRE ET JOGGING »      **39 € port compris**
- Jean-Pierre s'ennuyait à la retraite puis... (roman)      **22 € port compris**
- Courir en compétition      **12 € port compris**
- Débuter ou reprendre le jogging      **13 € port compris**
- Pensées interdites (essai)      **17 € port compris**

**Ci-joint un chèque :**  
**Chèque libellé à l'ordre de « Editions Fleurines ».**

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse complète : .....

.....

.....

Ecrire lisiblement. Merci.