



Stand-up paddle - Découvrir et pratiquer

Jean-Denis MOUCHON

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Stand-up paddle - Découvrir et pratiquer Jean-Denis MOUCHON

 [Download Stand-up paddle - Découvrir et pratiquer ...pdf](#)

 [Read Online Stand-up paddle - Découvrir et pratiquer ...pdf](#)

Stand-up paddle - Découvrir et pratiquer

Jean-Denis MOUCHON

Stand-up paddle - Découvrir et pratiquer Jean-Denis MOUCHON

Téléchargez et lisez en ligne Stand-up paddle - Découvrir et pratiquer Jean-Denis MOUCHON

180 pages

Présentation de l'éditeur

Encore méconnu il y a 4 ou 5 ans, le stand-up paddle board (ou SUP) est devenu un sport de renommée mondiale, au développement fulgurant, notamment en France. Le SUP est une activité permettant de s'évader facilement, que ce soit en balades le long du littoral, sur les lacs ou même en rivière. Également pratiqué en compétition, notamment sur les vagues, il séduit les adeptes à la recherche d'adrénaline.

Premier support pédagogique sur le SUP en langue française, ce manuel apporte toutes les connaissances essentielles pour appréhender cette nouvelle activité, en toute sécurité. Le pratiquant confirmé y trouvera également des techniques de perfectionnement pour une progression efficace. Le lecteur pourra compter sur les conseils avisés de la championne de France 2013 de SUP, Céline GUESDON, et de son entraîneur, Jacques LEPEN.

Sommaire simplifié

Le matériel

Les pratiques : race, surf, downwind...

Sécurité et réglementation

Débuter et s'entraîner : préparation physique et technique Biographie de l'auteur

Pratiquant le surf depuis son plus jeune âge, Jean-Denis MOUCHON a créé, en 2009, le premier club de standup paddle des Alpes-Maritimes, à Antibes. Il participe en 2012 et 2013 aux championnats de France, avec Jacques LEPEN et Céline

ainsi que ses collaborateurs sur cet ouvrage inédit

Download and Read Online Stand-up paddle - Découvrir et pratiquer Jean-Denis MOUCHON

#8TBANDGC0LH

Lire Stand-up paddle - Découvrir et pratiquer par Jean-Denis MOUCHON pour ebook en ligne Stand-up paddle - Découvrir et pratiquer par Jean-Denis MOUCHON Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Stand-up paddle - Découvrir et pratiquer par Jean-Denis MOUCHON à lire en ligne. Online Stand-up paddle - Découvrir et pratiquer par Jean-Denis MOUCHON ebook Téléchargement PDF Stand-up paddle - Découvrir et pratiquer par Jean-Denis MOUCHON Doc Stand-up paddle - Découvrir et pratiquer par Jean-Denis MOUCHON Mobipocket Stand-up paddle - Découvrir et pratiquer par Jean-Denis MOUCHON EPub

8TBANDGC0LH8TBANDGC0LH8TBANDGC0LH