



Réf	Titres	Prix de vente public		Quantité
		€TTC	€HT	
XXX	Nouveauté 2015			
FORME & BIEN-ÊTRE :				
A758	Tai-ji-quan pratique	29,50	27,96	
A712	Gym douce pour les personnes handicapées	24,50	23,22	
A845	Gym douce en position assise	22,50	21,33	
615	Gymnastique et bien être pour les seniors	19,95	18,91	
572	Abdos Fessiers	19,00	18,01	
A835	Gainage - 300 exercices	24,90	23,60	
A805	Etirement et renforcement musculaire	23,50	22,27	
A824	Entraînement avec élastique (+ un élastique offert)	21,00	19,91	
A823	Etre en forme... arrêtons de nous mentir	23,50	22,27	
A878	Entraînement avec Swiss Ball	22,90	21,71	
A889	Marche en eau de mer	22,50	21,33	
A907	Gym aquatique (Nouvelle édition)	19,50	18,48	
A907	Entraînement avec sangles de suspension - Gainage, Pilates, ajustements postural	22,90	21,71	
A928	Aequilibrium - Développer son sens de l'équilibre	23,00	21,80	
A929	Chaînes musculaires - Etirement et renforcement	29,00	27,49	
METHODE LAFAY :				
642	Méthode de musculation - 110 exercices sans matériel	23,50	22,27	
687	Méthode de musculation au Féminin	22,50	21,33	
A791	Méthode de nutrition - Gérer l'équilibre	24,95	23,65	
A909	Méthode de musculation TOME 2 - L'espace stratégique	24,50	23,22	
MUSCULATION :				
A873	Mon carnet de musculation	17,50	16,59	
A839	Mon année de musculation	19,90	18,86	
A833	Le grand livre des exercices de musculation	27,50	26,07	
A809	Méthode IMPACT - Force, volume, puissance, explosivité	23,80	22,56	
A797	Kettlebell - La musculation ultime	24,95	23,65	
A879	Sangles de suspension - Musculation et préparation physique	27,50	26,07	
A922	Développé couché - Des fondamentaux à la performance	27,50	26,07	
A927	Street workout - L'art de la maîtrise corporelle	21,00	19,91	
PREPARATION PHYSIQUE :				
A849	La Bible de la préparation physique	37,50	35,55	
A865	L'anatomie appliquée à l'exercice musculaire	29,95	28,39	
A748	Echauffement, gainage et plyométrie pour tous	29,95	28,39	
A847	100% Cross-training	23,50	22,27	
674	Musculation et renforcement musculaire du sportif	23,95	22,70	
A906	Conditionnement physique pour le sportif opérationnel	27,50	26,07	
A912	Impact 357	32,50	30,81	
A917	L'haltérophilie au service de la préparation physique	24,95	23,65	
PREPARATION MENTALE & COACHING DU SPORTIF :				
A846	En quête d'excellence	24,95	23,65	
589	Entraînement mental du sportif	18,00	17,06	
A888	Sport - Psychologie et performance	19,95	18,91	
A778	Gérer la pression en compétition	24,95	23,65	
A910	Sport - pour un culture de la gagne	19,50	18,48	
A924	Beat the loser	15,00	14,22	
ALIMENTATION & DIETETIQUE :				
659	Alimentation du sportif	23,80	22,56	
A901	Diététique de la musculation	21,50	20,38	
A914	Rééquilibrage alimentaire - santé et performance sportive	22,50	21,33	



Réf	Titres	Prix de vente public		Quantité
		€TC	€HT	
XXX	Nouveauté 2015			
APNEE & PLONGEE :				
672	Apnée - De l'initiation à la performance	29,95	28,39	
A794	Respiration pour l'apnée	22,90	21,71	
A840	Préparation physique pour l'apnée	32,50	30,81	
A872	La chasse sous-marine moderne (nouvelle édition)	34,50	32,70	
SPORTS NAUTIQUES :				
A874	Bien naviguer - Mieux connaître son voilier (nouvelle édition)	24,95	23,65	
650	Kitesurf - S'initier et progresser	21,00	19,91	
A893	Stand-up paddle - Découvrir et pratiquer	18,50	17,54	
NATATION :				
A785	Mon année de natation - 100 séances personnalisées	18,00	17,06	
A799	Mon guide pratique pour mieux nager	18,00	17,06	
A863	Natation - Méthode d'entraînement pour tous	22,95	21,75	
A864	Natation - Guide pour enseigner	27,50	26,07	
A754	Natation - De l'apprentissage aux Jeux Olympiques	29,95	28,39	
A856	Les Fondamentaux de la natation	24,95	23,65	
A832	Manuel de natation(s) - Développer ses connaissances	27,50	26,07	
A887	Nager un crawl performant	29,80	28,25	
RUNNING, RANDONNEE & COURSES NATURE :				
A834	Running - Du jogging au marathon	24,90	23,60	
A890	Semi et marathon - Baisser ses chronos	14,95	14,17	
A755	Courses nature, trails et raids - S'initier et progresser	19,95	18,91	
A793	Sports d'endurance - Repoussez vos limites	19,50	18,48	
A844	Courir en ville	14,90	14,12	
A913	Course à pied - Méthode d'entraînement par cycle	18,50	17,54	
A918	Trail running - préparez vos défis	24,95	23,65	
A925	La bible du running	35,00	33,18	
TRIATHLON :				
A916	Triathlon - S'initier et progresser	29,95	28,39	
CYCLISME, VTT & BMX :				
618	Les Fondamentaux du cyclisme	27,50	26,07	
A705	VTT - S'initier et progresser	24,95	23,65	
A787	VTT - Descente, Free ride, Enduro	23,50	22,27	
A714	BMX Race - S'initier et progresser	19,95	18,91	
ESCALADE :				
A843	Escalade - S'initier et progresser	27,50	26,07	
655	Escalade et performance	32,50	30,81	
PARAPENTE :				
A859	Parapente - S'initier et progresser	27,50	26,07	



Réf	Titres	Prix de vente public		Quantité
		€TTC	€HT	
XXX	Nouveauté 2015			
SPORTS EQUESTRES :				
A852	Les Fondamentaux de l'Equitation - Galops 1 & 2	17,80	16,87	
A861	Les Fondamentaux de l'Equitation - Galops 3 & 4	19,95	18,91	
A886	Les Fondamentaux de l'Equitation - Galops 5 à 7	27,50	26,07	
A891	Equitation - Manuel de l'enseignant - Galops 1 à 7	26,00	24,64	
A876	Le silence des chevaux	24,95	23,65	
A853	Equitation - Optimisez votre potentiel	24,95	23,65	
A862	La psychomotricité avec poney	24,95	23,65	
A877	Les Fondamentaux de l'attelage - Galops 1 à 7	49,95	47,35	
A792	Les Fondamentaux du travail aux longues rênes	22,95	21,75	
A902	Manuel d'équitation pour les enfants - Galops 1 à 4	16,50	15,64	
A903	Manuel d'équitation pour les jeunes cavaliers - Galops 5 à 7	16,50	15,64	
GOLF :				
A880	Golf - Préparations gagnantes	14,90	14,12	
A838	Mémo Golf - Conseils & astuces de pro	14,90	14,12	
A828	Jouer au golf intelligemment	14,90	14,12	
A885	Golf - Mon carnet d'entraînement	17,50	16,59	
A814	Golf - Les 7 portes du Swing	29,95	28,39	
A800	Putter Mind - La Méthode pour scorer	22,50	21,33	
A734	Golf - 110 exercices et conseils de pro	23,95	22,70	
A868	Golf - Préparation physique	24,95	23,65	
691	Golf - Le mental pour scorer	23,95	22,70	
A915	Golf - Le bon matériel ?	23,00	21,80	
A930	Golf - Arrêts sur image	22,50	21,33	
TIR A L'ARC :				
682	Les Fondamentaux du tir à l'arc	24,95	23,65	
A739	Tir à l'Arc - Méthode pour la performance	24,95	23,65	
A908	Tir à l'arc - découvrir et pratiquer	19,50	18,48	



Réf	Titres	Prix de vente public		Quantité
		€TTC	€HT	
XXX	Nouveauté 2015			
ARTS MARTIAUX :				
A796	Le grand livre des techniques de judo	23,50	22,27	
590	Judo pratique	24,95	23,65	
A720	Judo kata	27,50	26,07	
A822	Les Fondamentaux du MMA	24,90	23,60	
A882	Le grand livre des techniques de Jiu-Jitsu brésilien	24,90	23,60	
A883	Le grand livre des techniques de Grappling	23,50	22,27	
A825	Karaté - Performance & compétition	29,80	28,25	
632	Karaté pratique	34,50	32,70	
631	Karaté kata	29,95	28,39	
A848	Muay Thaï (Boxe thaïlandaise)	22,50	21,33	
A830	Visualisation en sports de combat	22,50	21,33	
A904	Nouvelle encyclopédie des arts martiaux	59,95	56,82	
SELF-DEFENSE & SECURITE :				
A735	Protégor	23,95	22,70	
A745	Self-Défense pratique	26,50	25,12	
TIR :				
A762	Tir d'action à l'arme de poing	24,95	23,65	
FOOTBALL :				
A871	Cahier de l'Ecole de Football	18,50	17,54	
A811	Football - Une année pour les U13	21,00	19,91	
A812	Football - Une année pour les U14	21,00	19,91	
A813	Football - Une année pour les U15	21,00	19,91	
600	Football - Ecole de football, éveil et initiation	26,50	25,12	
A752	Football - La formation initiale (12/16 ans)	29,95	28,39	
A733	Football pour les Seniors	29,95	28,39	
A722	Football - Jeux et jeux réduits	23,95	22,70	
697	Football - 360 exercices et jeux pour tous	24,95	23,65	
639	Football - Entraînement à la zone	21,00	19,91	
A779	Football - Le mental en action	24,95	23,65	
A789	Gainage pour le footballeur	32,50	30,81	
A867	Football Féminin - Principes généraux et entraînements	22,50	21,33	
A851	Les Fondamentaux du Futsal	27,50	26,07	
A826	Football - Guide de l'éducateur du jeune gardien de but	27,50	26,07	
A747	Football - Préparation et entraînement du gardien de but	32,50	30,81	
BASKET :				
A854	Les Fondamentaux du Basket (nouvelle édition)	29,95	28,39	
A765	Basket - Entraînement des jeunes	26,50	25,12	
HANDBALL :				
A921	Handball - Guide de l'entraîneur	23,50	22,27	
RUGBY :				
A857	Rugby - Techniques & skills (Tome 1)	27,50	26,07	
A894	Rugby - Techniques & skills (Tome 2)	27,50	26,07	
693	Rugby - Niveaux 1 et 2	21,50	20,38	
694	Rugby - Niveaux 3 et 4	26,50	25,12	
VOLLEY-BALL :				
A869	Volley-Ball - Fondamentaux techniques pour tous	24,95	23,65	
SPORTS DE RAQUETTE :				
A892	Tennis - Soyez PRO	24,95	23,65	
A827	Tennis - Un nouveau coaching pour gagner	22,50	21,33	
A751	Tennis - Pensez comme un champion	23,95	22,70	
A850	L'essentiel du tennis de table (livre FFTT)	23,50	22,27	
A816	Les Fondamentaux du Squash (livre FFSQUASH)	24,95	23,65	



Réf	Titres	Prix de vente public		Quantité
		€TTC	€HT	
XXX	Nouveauté 2015			
ENSEIGNEMENT (BAFA, EDUCATEURS SPORTIFS) :				
A770	Préparation aux diplômes d'éducateur sportif (Tome 1)	32,50	30,81	
A771	Préparation aux diplômes d'éducateur sportif (Tome 2)	26,50	25,12	
A772	Préparation aux diplômes d'éducateur sportif (Tome 3)	24,95	23,65	
A896	Devenir animateur BAFA (nouvelle édition 2014)	19,95	18,91	
ACTIVITES PHYSIQUES A L'ECOLE :				
551	Une année d'EPS à l'école (Cycle 3)	21,00	19,91	
A900	Pratique d'actions motrices pour les enfants jusqu'à 7 ans	23,50	22,27	
A875	Mobilité et psychomotricité pour les enfants (3-13 ans)	19,95	18,91	
669	Stretching et yoga pour les enfants	22,50	21,33	
A911	Le tai chi chuan pour les enfants	22,90	21,71	
ENCADREMENT DIVERS :				
A895	Les fondamentaux du sport santé	29,95	28,39	
658	Fitness - LIA,Hi-Low, Step	27,50	26,07	
A905	Entraîner des sportives	18,50	17,54	
A866	Profession entraîneur	17,50	16,59	
PARKOUR :				
A884	Parkour - Des origines à la pratique	22,50	21,33	
ESCRIME :				
A782	Les Fondamentaux de l'escrime	23,50	22,27	
BILLARD :				
A781	Les Fondamentaux du Billard Carambole (français)	26,50	25,12	
PLV :				
P	PLV métallique à double facing (offerte sur demande pour toute commande de 80 ex ou plus)			
PAMP	PLV de sol en carton (offerte sur demande pour toute commande de 20 ex ou plus)			