

BMX RACE – S’initier et progresser

BMX RACE – S’initier et progresser Gestes techniques de base et évolués, tactique... (Disponible deuxième semaine de mars sur ce site)

Germain Zala

Le BMX Race est une discipline en plein essor qui deviendra olympique pour la première fois dès les prochains Jeux à Pékin en 2008. Le nombre de pratiquants a en effet doublé de 1996 à 2004 et ne cesse d’augmenter. Il s’agit, comme en motocross, d’affronter des adversaires sur un parcours constitué de difficultés et obstacles divers (bosses, sauts, virages relevés...).

L’objectif de l’auteur est de proposer le premier support pédagogique, à la fois théorique et pratique, à l’intention de toute personne souhaitant s’initier ou se perfectionner.

Après avoir défini les principes fondamentaux de ce sport, il analyse et décrit l’ensemble des gestes techniques de base et évolués que le coureur devra maîtriser dans une course.

Chaque geste, à l’aide de nombreuses photos didactiques, est développé selon une même organisation : identification avec chronophotographies, observation, description illustrée des différentes phases, propositions de situations d’apprentissage, focus sur les principales erreurs rencontrées.

Une dernière partie, en annexe, est consacrée à l’aspect tactique et, notamment, aux trajectoires et dépassements en virage.

Format : 14 X 19 cm - 160 pages couleurs

Illustrations : 213 photos et 15 schémas.

Code : A714 - ISBN 2-85180-714-4

Prix : 19,80 Euros

