



Février 2010

Éditions AMPHORA
Bon de commande/Tarif

DIFFUSION : AMPHORA - 27, Rue Saint-André des Arts - 75006 PARIS
Tél. : 01 43 29 03 04 • Fax : 01 43 29 49 49

DISTRIBUTION : DILISCO - Rue du Limousin - B.P. 25 - 23220 CHENIERS
Tél. : 05 55 51 80 00 • Fax : 05 55 62 17 39

Antoine Maurin - Directeur commercial:
a.maurin@ed-amphora.fr

CLIENT : .....

RELIQUATS : OUI NON Notés : OUI NON

VILLE : .....

N° COMPTE : .....

DEPT : .....

DATE DE LIVRAISON : .....

N° COMMANDE : .....

DATE DE FACTURATION : .....

CONDITIONS PARTICULIÈRES :

DATE : .....

NBRE DE VOLUMES : .....

DILICOM
LE RÉSEAU DU LIVRE
Code : 3013861600100



Cachet du libraire

REPRÉSENTANT : .....

COMMENTAIRES : .....



























COMPTOIR DILISCO - Parc Mure 2 - Bât 4.4 - 128 b, avenue Jean Jaurès
B.P. 102 - 94208 Ivry-sur-Seine Cedex
Tél. : 01 49 59 50 17/40 • Fax : 01 46 71 05 06
Ouvert du lundi au vendredi de 8 h à 16 h



























A760 NOUVEAUTÉS
2010



























février

Table with 4 columns: Code, Titre de l'ouvrage, Code EAN 13, Qté. Lists books like 'Abdominaux (Objectif)', 'Abdos-fessiers', 'Activités physiques pour les 3-8 ans'.













Table with 4 columns: Code, Titre de l'ouvrage, Code EAN 13, Qté. Lists books like 'Billard Carambole (français)', 'BMX Race - S'initier et progresser', 'Bougez, mangez... maigrissez!'.

<b>A755</b>	<b>Courses nature, trails et raids</b>		
18,50	S'initier et progresser	9 782851 807557	
<b>618</b>	<b>Cyclisme (Les fondamentaux du)</b>		
24,00	Compétition, cyclospor, cyclotourisme	9 782851 806185	
<b>A750</b>	<b>Cyclisme (Les fondamentaux du) – Tome 2</b>		
29,80	Programmer et gérer son entraînement	9 782851 807502	
<b>A740</b>	<b>Cyclospor (Le) – Route et VTT</b>		
19,80	Nouvelle édition – Préparation et entraînement	9 782851 807403	
<b>A728</b>	<b>Diététique – Que manger pour être performant ?</b> Pour le sport et votre bien-être		
22,80		9 782851 807281	
<b>A770</b>	<b>Diplômes d'Éducateur Sportif (Préparation aux) – Tome 1</b> – Bases anatomiques et physiologiques de l'exercice musculaire et méthodologie de l'entraînement		
32,00		9 782851 807700	
<b>A771</b>	<b>Diplômes d'Éducateur Sportif (Préparation aux) – Tome 2</b> – Le cadre institutionnel, socio-économique et juridique des Activités Physiques et Sportives		
25,00		9 782851 807717	
<b>A772</b>	<b>Diplômes d'Éducateur Sportif (Préparation aux) – Tome 3</b> – Encadrement et animation de la pratiques sportives: aspects psychologiques et pédagogiques		
23,00		9 782851 807724	
<b>610</b>	<b>Réussir le B.E.E.S. 1</b>		
18,30	100 sujets d'examen résolus	9 782851 806109	
<b>A769</b>	<b>Dos (Votre)</b>		mai
22,50	Bien-être, santé, performance	9 782851 807694	
<b>648</b>	<b>Échauffement du sportif</b>		
25,80	Comment préparer l'organisme à l'effort	9 782851 806482	
<b>A746</b>	<b>Éducation motrice et gainage</b>		
21,00	Méthode inédite « des rampants et des mi-sols »	9 782851 807465	
<b>660</b>	<b>Encyclopédie des Arts Martiaux de l'Extrême Orient</b>		
45,00		9 782851 806604	
<b>657</b>	<b>Enfant et l'eau (Mon)</b>		
18,00	De la découverte aux premières nages	9 782851 806574	
<b>589</b>	<b>Entraînement mental du sportif</b>		
16,70		9 782851 805898	
<b>A708</b>	<b>Entraînement (Manuel pratique de l')</b>		
25,80	110 questions-réponses développées	9 782851 807083	
<b>602</b>	<b>E.P.S. à l'école (Une année d') – Cycle 1</b>		
19,80	50 séances préparées	9 782851 806024	
<b>487</b>	<b>E.P.S. à l'école (Une année d') – Cycle 2</b>		
19,80	50 séances préparées	9 782851 804877	
<b>551</b>	<b>E.P.S. à l'école (Une année d') – Cycle 3</b>		
19,80	54 séances préparées et jeux	9 782851 805515	
<b>A707</b>	<b>Équitation (Les fondamentaux de l') Galops 1 à 4</b> – Le programme officiel		
24,80		9 782851 807076	
<b>A737</b>	<b>Équitation (Les fondamentaux de l') Galops 5 à 7</b> – Le programme officiel		
26,80		9 782851 807373	
<b>A766</b>	<b>Équitation (Le mémento de l') Galops 1 à 7</b> – Réviser le programme officiel		
19,80		9 782851 807663	
<b>653</b>	<b>Équitation – Manuel de l'enseignant Galops 1 à 7</b> – Cheval et poney		
25,50		9 782851 806536	
<b>A738</b>	<b>Équitation – Attelage (Les fondamentaux) Galops 1 à 7</b> – Cheval et poney		
39,80		9 782851 807380	
<b>521</b>	<b>Équitation Dressage – Technique et apprentissage</b>		
22,60		9 782851 805218	
<b>A775</b>	<b>Équitation – Parler aux chevaux autrement</b>		
24,90	Approche sémiotique de l'équitation	9 782851 807755	

<b>637</b>	<b>Escalade – S'initier et progresser</b>		
22,80		9 782851 806376	
<b>638</b>	<b>Escalade en terrain d'aventure</b>		
21,00	S'initier et progresser	9 782851 806383	
<b>655</b>	<b>Escalade et performance</b>		
27,00	Préparation et entraînement	9 782851 806550	
<b>605</b>	<b>Escrime – Enseignement et entraînement</b>		
19,80		9 782851 806055	
<b>668</b>	<b>Étirement et renforcement musculaire</b>		
19,80	250 exercices	9 782851 806680	
<b>A721</b>	<b>Fitness chorégraphies – LIA, Hi-Low, Step</b>		
24,80	Répertoire technique, enchaînements de mouvements	9 782851 807212	
<b>663</b>	<b>Fitness – Gym douce et stretching</b>		
18,80	Répertoire technique, enchaînements	9 782851 806635	
<b>658</b>	<b>Fitness – LIA, Hi-Low, Step</b>		
25,00	Les nouvelles tendances: 150 pas et 25 enchaînements	9 782851 806581	
<b>634</b>	<b>Fitness et renforcement musculaire</b>		
19,80	Répertoire technique, enchaînements de mouvements	9 782851 806345	
<b>697</b>	<b>Football – 360 exercices et jeux pour tous</b>		
23,80	Des débutants aux seniors	9 782851 806970	
<b>468</b>	<b>Football (Carnet de l'éducateur de)</b>		
14,50	Le suivi complet de l'équipe et des joueurs	9 782851 803016	
<b>699</b>	<b>Football – Comprendre et pratiquer</b>		
18,50	Technique et tactique, exercices spécifiques	9 782851 806994	
<b>625</b>	<b>Football – Échauffement avec ballons</b>		
18,50	170 exercices	9 782851 806253	
<b>600</b>	<b>Football (École de) – Éveil et initiation</b>		
24,80	140 séances + tests d'évaluation	9 782851 806000	
<b>639</b>	<b>Football – Entraînement à la zone</b>		
19,50	Principes généraux et 200 exercices	9 782851 806390	
<b>675</b>	<b>Football – Entraînement pour tous</b>		
22,80	3 niveaux techniques, 320 exercices et jeux	9 782851 806758	
<b>601</b>	<b>Football – Entraînement tactique</b>		
18,50	Principes généraux, 160 exercices et jeux	9 782851 806017	
<b>654</b>	<b>Football – Étirements et échauffements musculaires</b> – 134 fiches spécifiques		
19,80		9 782851 806543	
<b>A752</b>	<b>Football – Formation initiale (La) (12-16 ans)</b> 160 séances détaillées, votre saison préparée		
29,80		9 782851 807526	
<b>557</b>	<b>Football – Guide pratique de l'entraînement du Gardien de but</b>		
19,10		9 782851 805577	
<b>581</b>	<b>Football – Initiation et perfectionnement des jeunes</b> – 180 exercices et jeux + 12 séances		
19,10		9 782851 805812	
<b>A722</b>	<b>Football – Jeux et jeux réduits</b>		
23,80	Aspects techniques, tactiques et psychologiques	9 782851 807229	
<b>A779</b>	<b>Football – Le mental en action</b>		mars
23,80	Optimisez le rendement de vos joueurs et l'efficacité de vos séances	9 782851 807793	
<b>676</b>	<b>Football – Perfectionnement tactique</b>		
21,80	Principes généraux, 250 exercices et jeux	9 782851 806765	
<b>698</b>	<b>Football – Planification de l'entraînement</b>		
27,50	Pour atteindre la performance	9 782851 806987	
<b>603</b>	<b>Footballeur (Préparation et entraînement du) Tome 1</b> – Principes généraux		
19,80		9 782851 806031	

<b>604</b>	<b>Footballeur (Préparation et entraînement du)</b>		
22,60	Tome 2 - Préparation physique	9 782851 806048	
<b>A747</b>	<b>Football - Préparation et entraînement du</b>		
29,80	<b>gardien de but</b> - 3 niveaux techniques, 182 situations...	9 782851 807472	
<b>A733</b>	<b>Football pour les seniors</b>		
29,80	Une année d'entraînement	9 782851 807335	
<b>549</b>	<b>Football - Préparation physique intégrée</b>		
20,60	Principes généraux et fiches pratiques	9 782851 805492	
<b>A706</b>	<b>Football - Psychomotricité du jeune joueur</b>		
27,50	De l'éveil à la préformation	9 782851 807069	
<b>A753</b>	<b>Football - Une préparation physique pro-</b>		
29,80	<b>grammée</b> - Principes fondamentaux, exercices et séances	9 782851 807533	
<b>678</b>	<b>Force - Entraînement et musculation</b>		
23,80	De la théorie à la pratique	9 782851 806789	
<b>683</b>	<b>Gainage (Le)</b>		
22,80	Bien-être, prévention, performance	9 782851 806833	
<b>A778</b>	<b>Gérer la pression en compétition</b>		<b>février</b>
24,90	Vos solutions pour performer, vos fiches pratiques tous sports	9 782851 807786	
<b>A734</b>	<b>Golf - 110 exercices et conseils de pro</b>		
22,80	Swing, approche, bunker, putting	9 782851 807342	
<b>691</b>	<b>Golf - Mental pour scorer (Le)</b>		
22,80	La méthode des champions	9 782851 806918	
<b>A757</b>	<b>Golf - Fondamentaux du swing (Les)</b>		
22,80	Les clés techniques pour tous	9 782851 807571	
<b>640</b>	<b>Golf - Méthode pour la performance</b>		
22,80	Technique, mental, stratégie	9 782851 806406	
<b>A715</b>	<b>COFFRET (livre et DVD)</b>		
49,80	<b>Golf - Méthode pour la performance</b>	9 782851 807151	
<b>A784</b>	<b>Golf pour les enfants (Le)</b>		<b>mai</b>
env. 23,00	Découvrir et apprendre par le jeu	9 782851 807847	
<b>568</b>	<b>Gym aquatique</b>		
18,00	120 exercices	9 782851 805683	
<b>A712</b>	<b>Gym douce pour personnes handicapées</b>		
22,90	(ou à mobilité réduite) - 400 exercices	9 782851 807120	
<b>A760</b>	<b>Gym instinctive (Ma)</b> - Des exercices et des		
19,50	conseils pour dès le réveil, optimiser mon potentiel physique et mental	9 782851 807601	
<b>670</b>	<b>Gymnastique avec élastique</b>		
18,50	110 enchaînements de renforcement musculaire	9 782851 806703	
<b>615</b>	<b>Gymnastique et bien-être pour les seniors</b>		
19,50	Gym, forme, plaisir, prévention	9 782851 806154	
<b>542</b>	<b>Gym et jeux d'éveil pour les 2-6 ans</b>		
17,50		9 782851 805423	
<b>508</b>	<b>Hand (Les fondamentaux du)</b>		
19,50	L'initiation pour tous	9 782851 805089	
<b>A764</b>	<b>Jogging pour mon bien-être (Le)</b>		
12,00	Vitalité et santé, perte de poids, un cœur plus fort	9 782851 807649	
<b>A720</b>	<b>Judo Kata - Nouvelle édition</b>		
24,80	Les formes classiques du kodokan	9 782851 807205	
<b>583</b>	<b>Judo - Initiation</b>		
14,90	Ceintures blanche, jaune, orange, verte	9 782851 805836	
<b>590</b>	<b>Judo Pratique</b>		
23,60	Du débutant à la ceinture noire	9 782851 805904	

<b>A723</b>	<b>Karaté Bunkais-katas</b>		
24,90	Du débutant à la ceinture noire 2 <sup>e</sup> dan	9 782851 807236	
<b>631</b>	<b>Karaté Kata</b>		
29,80	Les 30 katas du Shotokan	9 782851 806314	
<b>632</b>	<b>Karaté Pratique</b>		
28,50	Du débutant à la ceinture noire	9 782851 806321	
<b>650</b>	<b>Kitesurf - S'initier et progresser</b>		
19,80	Nouvelle édition actualisée et complétée	9 782851 806505	
<b>689</b>	<b>Kung-Fu pratique</b>		
29,80	Du débutant à l'expert	9 782851 806895	
<b>599</b>	<b>Lutte (La)</b>		
19,80	Connaitre, comprendre, pratiquer	9 782851 805997	
<b>688</b>	<b>Marcher pour son bien-être</b>		
17,00	Walking et Nordic-Walking	9 782851 806888	
<b>695</b>	<b>Menus et recettes pour le sportif</b>		
18,50	Bien-être, plaisir, performance	9 782851 806956	
<b>A761</b>	<b>Mieux manger pour marquer</b>		
12,90	Avec l'U.E.F.A., vaincre l'obésité chez les jeunes	9 782851 807618	
<b>A719</b>	<b>MorphoFitness pour elle (Méthode)</b>		
22,50	Une silhouette de rêve	9 782851 807199	
<b>A724</b>	<b>Muscler à deux (Se)</b>		
22,80	Méthode sans matériel - 82 fiches-exercices	9 782851 807243	
<b>A786</b>	<b>Musculation (Je pratique la)</b>		<b>juin</b>
env. 29,00	Du débutant au pratiquant confirmé	9 782851 807861	
<b>A767</b>	<b>Musculation - (Le grand livre des exercices de)</b>		
24,90	Fondamentaux et perfectionnement pratiques, techniques et anatomiques	9 782851 807670	
<b>A742</b>	<b>Musculation (Les fondamentaux pour tous)</b>		
22,90	Les connaissances scientifiques pour une pratique efficace	9 782851 807427	
<b>642</b>	<b>Musculation (Méthode de)</b>		
22,80	110 exercices sans matériel	9 782851 806420	
<b>A726</b>	<b>Musculation (Méthode de) - Optimisation</b>		
14,90	<b>Turbo</b> - Compléments spécifiques pour booster vos performance	9 782851 807267	
<b>687</b>	<b>Musculation au féminin (Méthode de)</b>		
21,50	80 exercices sans matériel	9 782851 806871	
<b>696</b>	<b>Musculation (Programmes de)</b>		
18,50	Bien-être, esthétique, performance	9 782851 806963	
<b>674</b>	<b>Musculation et renforcement musculaire</b>		
22,50	<b>du sportif</b>	9 782851 806741	
<b>A725</b>	<b>Musculation pour l'enfant et l'adolescent</b>		
23,80	Plus de 200 exercices évolutifs et adaptés	9 782851 807250	
<b>546</b>	<b>Natation (Les fondamentaux de la)</b>		
21,00	Initiation et perfectionnement pour tous	9 782851 805461	
<b>A754</b>	<b>Natation - De l'apprentissage aux jeux</b>		
29,80	<b>olympiques</b> - Technique, entraînement, mental	9 782851 807540	
<b>A785</b>	<b>Natation (Mon année de)</b>		<b>juin</b>
env. 21,00	Conseils pratiques et 100 séances personnalisées pour mieux nager et mieux s'entraîner	9 782851 807854	
<b>673</b>	<b>Naviguer en solitaire ou en équipage réduit</b>		
22,80	Une excellente école pour se perfectionner	9 782851 806734	
<b>646</b>	<b>Naviguer, mieux connaître son voilier (Bien)</b>		
23,80	Aller à l'essentiel pour manœuvrer avec efficacité	9 782851 806468	
<b>609</b>	<b>Nin-Jutsu (le)</b>		
23,90	Le monde des Ninja...	9 782851 806093	

<b>A774</b>	<b>Objectif no stress</b> 19,80 Ma méthode positive		
<b>621</b>	<b>Parapente (Le) - S'initier et progresser</b> 22,50		
<b>A748</b>	<b>Livre - Plyométrie pour tous (Échauffement, gainage et) - De l'entretien à la performance...</b> 29,80		
<b>A749</b>	<b>DVD - Plyométrie pour tous (Échauffement, gainage et) - De l'entretien à la performance...</b> 29,80		
<b>A735</b>	<b>Protegor - Guide pratique de sécurité personnelle, self-défense, survie urbaine</b> 22,90		
<b>A777</b>	<b>Respirer (Bien)</b> 21,00 Un nouveau souffle pour votre bien-être		<b>février</b>
<b>A763</b>	<b>Rugby - Enseignement et apprentissage</b> 22,90 Une autre idée du « french flair »		
<b>598</b>	<b>Rugby - Formation, préparation et entraînement</b> 19,80		
<b>693</b>	<b>Rugby - Niveaux 1 et 2</b> 19,80 132 fiches : jeux, exercices et situations		
<b>694</b>	<b>Rugby - Niveaux 3 et 4</b> 23,80 154 fiches : situations, exercices et combinaisons		
<b>A745</b>	<b>Self-défense pratique</b> 24,90 Réalisme, efficacité, contrôle		
<b>685</b>	<b>Ski - Carver comme les champions</b> 21,00 De l'initiation à la performance		
<b>686</b>	<b>Ski - Préparation physique</b> 21,50 Du loisir à la compétition		
<b>679</b>	<b>Sport - Communication et pédagogie</b> 19,00 La PNL au service d'un coaching efficace		
<b>684</b>	<b>Sports de combat - Préparation physique</b> 21,00 Étirement, musculation, nutrition, cardio...		
<b>A776</b>	<b>Sport, santé et préparation physique</b> 27,50 Contributions techniques et éclairages scientifiques pour des pratiques optimisées		<b>février</b>
<b>669</b>	<b>Stretching et Yoga pour les enfants</b> 21,00 140 exercices illustrés		
<b>608</b>	<b>Stretching pour le sportif</b> 19,80 Principes généraux et exercices spécifiques		

<b>A744</b>	<b>Stretching pour tous</b> 18,50 Exercices, enchaînements et séances		
<b>665</b>	<b>Taekwondo pratique</b> 21,00 Du débutant à la ceinture rouge		
<b>A768</b>	<b>Taekwondo (L'enfant et le)</b> 19,80 Pour un enseignement différencié		
<b>A758</b>	<b>Tai-ji-quan pratique</b> 27,50 Styles Yang et Tui-shou		
<b>A731</b>	<b>Tengu - Ma voix martiale</b> 28,50 Pour un art martial aux normes de notre temps		
<b>656</b>	<b>Tennis (Les fondamentaux du)</b> 21,00 Analyse, technique, tactique, programmation		
<b>690</b>	<b>Tennis - Corriger ses défauts</b> 22,50 80 fiches : technique, tactique, mental...		
<b>A751</b>	<b>Tennis - Pensez comme un champion</b> 22,80 Mode d'emploi pour gagner		
<b>A743</b>	<b>Tennis - Soyez P.R.O.</b> 22,80 La méthode pour oser		
<b>682</b>	<b>Tir à l'arc (Les fondamentaux du)</b> 22,80 Initiation et perfectionnement		
<b>A739</b>	<b>Tir à l'arc - Méthode pour la performance</b> 23,80 Démarche fédérale d'apprentissage		
<b>A762</b>	<b>Tir d'action à l'arme de poing</b> 22,90 Savoir-faire professionnel, pratique sportive, activité sportive		
<b>594</b>	<b>Triathlon - S'initier et progresser</b> 22,50 Santé, plaisir, performance		
<b>A713</b>	<b>Volley-ball (Manuel de)</b> 23,80 De l'initiation au perfectionnement		
<b>A787</b>	<b>VTT - Descente, free-ride, enduro</b> env. 21,00 S'initier et progresser		<b>juin</b>
<b>A705</b>	<b>VTT - S'initier et progresser</b> 23,80 Matériel, équipement, technique, entraînement		
<b>645</b>	<b>Yoga - Manuel pratique</b> 22,80 Techniques et pédagogie		