

Le Golf : techniques, tactiques, exercices

Considéré comme le sport individuel comptant le plus de pratiquants dans le monde le golf se démocratise rapidement en France.

Pour le pratiquer il est nécessaire d'avoir des bases techniques solides. C'est cette mécanique de précision que Jean Miquel nous enseigne dans son livre accompagné d'un DVD, outil pédagogique indispensable pour voir et comprendre.

L'auteur est bien connu dans l'albigeois où il a passé toute son enfance jusqu'à l'obtention de son diplôme de Professeur de Golf, BEES 2^e degré, qui le mènera à enseigner dans les plus prestigieux golfs parisiens. Après trente années vécues dans sa passion à jouer, comprendre, se former à l'international puis enseigner, il nous li-



vre dans son ouvrage les bases essentielles pour parfaire les techniques et prendre ainsi plaisir sur un parcours.

J.-P.B.

• Paru aux éditions Chiron cet ouvrage de 96 pages est vendu avec un DVD d'1h50 au prix de 27,90 €.

“Produits naturels pour le jardin à faire soi-même”

Enfin des recettes maison pour venir à bout des ravageurs et autres maladies du jardin et du potager ! Après les "Produits d'entretien pour la maison à faire soi-même",

Rachel Frély se penche sur votre jardin. Ce nouveau guide propose une multitude d'alternatives aux produits chimiques, engrais, insecticides et herbicides de synthèse. Des recettes simples et économiques pour s'occuper naturellement de son jardin d'agrément, potager, verger, terrasse, balcon, sans oublier les plantes d'intérieur.

Comment éliminer pucerons ou cochenilles, prévenir et traiter mildiou ou moniliose, connaître les plantes aux propriétés insecticides, utiliser la bouillie bordelaise ou la poudre d'alun, éloigner les taupes ou piéger les limaces... Des solutions 100 %



bio... Dégradables ! Rachel Frély est l'auteur de nombreux ouvrages en santé naturelle et mieux-être, dont Guide des Toxiques et Les plantes bénéfiques et dépolluantes aux éditions Dangles

• "Produits naturels pour le jardin à faire soi-même" aux éditions Chariot d'Or. 128 pages, 9,50 €.