



Livre

**Auteur(s)** : Mayer, Kevin (Auteur)

**Titre(s)** : Mes 10 commandements / Kevin Mayer.

**Editeur(s)** : Paris : Solar, 2020.

**Résumé** : Je n'ai pas grandi dans l'idée de vivre un jour de mon sport, ni fait du décathlon pour en détenir le record du monde. Il y a des enfants champions que des parents destinent à ça. Ce n'est pas mon cas. Pour l'enfant timide que j'étais, le sport m'a d'abord permis de prendre confiance en moi, de me sociabiliser davantage et, par la même occasion, de soulager un peu mes parents de mon hyper-activité... A force de recherches, de travail, j'ai progressé dans la pratique du décathlon pour y prendre de plus en plus de plaisir et repousser mes limites. Cette passion que j'ai pour mon sport me dévore, focalise la plupart de mes pensées sur tous les éléments qui peuvent améliorer mes performances et mon bien-être quotidien. Aujourd'hui, je n'ai pas de leçons à donner mais des valeurs et des expériences de vie que je souhaiterais partager : les dix commandements du décathlon, l'amour du sport, et plus généralement de la vie telle que je la conçois. Cette discipline m'a forgé, en tant qu'homme déjà, mais aussi en tant que sportif désireux de lutter contre le dopage, en citoyen avec des convictions éducatives et environnementales. Et si dans ce livre, ne serait-ce qu'un chapitre, un paragraphe ou même une phrase, peut vous aider à avancer dans votre quotidien, ou dans vos rêves, ce sera pour moi une immense satisfaction.

**Sujet(s)** : Mayer, Kevin (1992-...) : Biographies Dopage dans les sports Athlétisme Décathloniens Sports

**Indice(s)** : 796.4

**Collation** : 1 vol. (280 p.). couv. ill. en coul.. 23 cm



## Exemplaires

Support	Bib. actuelle	Section	Localisation	Situation	Cote	Date retour	Code barre
Livre	Neufchâteau	Adultes	Biographies	En rayon	796.4 MAY		088120003895 28