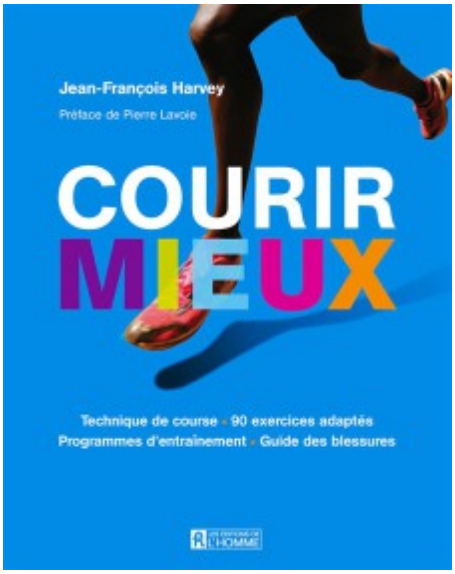
Médiathèque: Courir mieux

Voici un livre unique sur le marché, qui aborde l'aspect qualitatif de la course. Il propose des mouvements parfaitement adaptés à la mécanique du corps tout en respectant les particularités de chacun.



Des conseils précis pour améliorer la technique de course en dix étapes touchent tous les éléments de ce sport, de la foulée à la cadence, en passant par la posture, la respiration et le mouvement de chacun des membres.

Clairement expliqués, exemplifiés au moyen de nombreuses photos et faciles à mettre en pratique, ces conseils sont complétés par une centaine d'exercices spécifiques ciblant la souplesse et la force des muscles, la mobilité des membres, le maintien d'une posture optimale et la précision des mouvements.

L'ouvrage comprend également un guide pour choisir une chaussure adaptée à toutes les courses; une section illustrée sur les blessures fréquentes du coureur, sur les moyens de les éviter et les meilleurs traitements; et de nombreux programmes d'entraînement pour préparer le sportif à franchir différentes distances. Tout ce qu'il faut pour courir mieux, des pieds à la tête !

Prêt d'ouvrage
Harvey, J.-F. (2014). Courir mieux: technique de course, 90 exercices adaptés, programmes d'entraînement, guide des blessures. Paris: Editions Médicis. ISBN: 978-2-85327-482-1.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO