

Médiathèque: Mythes et réalités sur l'entraînement physique

Sportifs curieux, aspirants coureurs de fond et athlètes passionnés, savez-vous vraiment tirer le maximum de vos entraînements?

Dans la masse des produits «miracle» et des théories contradictoires qui voient le jour à un rythme effréné, pas facile de distinguer le mythe de la réalité!

Abondamment documenté, ce livre démythifie près de 50 affirmations parmi les plus courantes dans le milieu du conditionnement et de l'activité physique.

Faut-il s'étirer avant ou après une activité physique? L'entraînement par intervalles est-il vraiment efficace? S'entraîner en altitude améliore-t-il vraiment la performance? Quelle est la meilleure méthode pour perdre du poids?

Les réponses dans cet ouvrage de 236 pages.

Martin Lussier • Pierre-Mary Toussaint
Préface d'Étienne Boulay

Mythes
et **réalités**
sur l'entraînement physique



LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

Prêt d'ouvrage

Lussier, M., Toussaint, P.-M. (2012). Mythes et réalités sur l'entraînement physique. Montréal: Les Editions de l'Homme. ISBN: 978-2-7619-3252-3



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO