

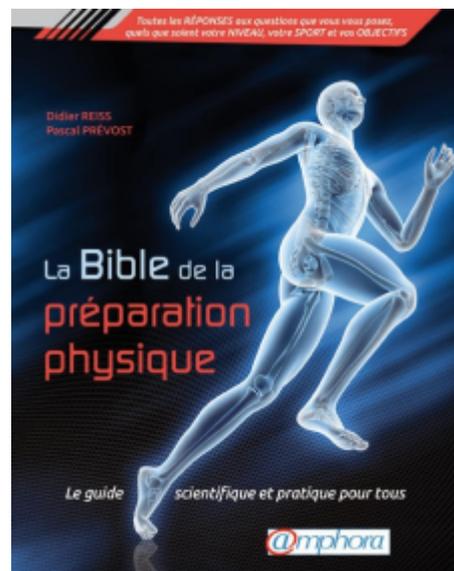
# Médiathèque: La bible de la préparation physique

Cet ouvrage détaille les dernières avancées scientifiques et pratiques sur l'optimisation de la préparation physique sportive. Le lecteur y trouvera toutes les réponses aux questions que l'on se pose, quels que soient son niveau, son sport et ses objectifs.

Endurance spécifique, perte de poids, musculation, force maximale, explosivité, vitesse, force endurance, masse musculaire, souplesse, équilibre, gainage fonctionnel, récupération... Chaque chapitre traite d'une composante essentielle de la préparation physique.

L'ambition de cet ouvrage est de transmettre les connaissances actualisées et de permettre de les transposer concrètement sur le terrain. Les points abordés sont documentés et illustrés afin que l'on comprenne au mieux les principes fondamentaux permettant d'atteindre les objectifs fixés en toute sécurité et avec une efficacité avérée.

Pour faciliter sa lecture, les chapitres ont été traités de façon indépendante et peuvent donc se lire dans l'ordre souhaité. Un chapitre spécifique est exclusivement consacré à la mise en place pratique d'une planification adaptée aux besoins de chacun: débutant, entraîné et compétiteur.



## Prêt d'ouvrage

[Reiss, D., Prévost, P. \(2013\). La bible de la préparation physique: le guide scientifique et pratique pour tous. Paris: Amphora. ISBN: 978-2-85180-849-3](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO