

pour ceux qui ont envie d'élargir leurs connaissances sur l'anatomie.

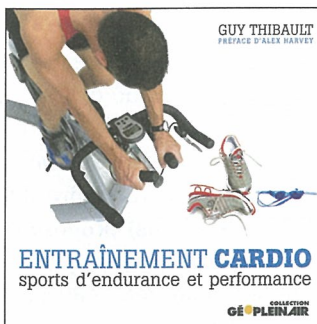
(Broquet, coll. «Anatomie et mouvements», de 100 à 200 p., 29,95 \$.)

Quel que soit le sport pratiqué (vélo, natation, ski de fond, triathlon, trekking ou course à pied), **Entraînement cardio. Sports d'endurance et performance** de **GUY THIBAUT** saura

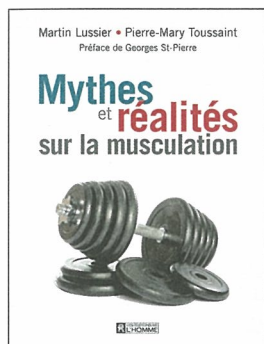
plaire aux adeptes de la performance et du dépassement cardio-vasculaire. Bien qu'il s'adresse à tous, du sportif débutant à l'athlète de haut niveau, cet ouvrage demande une certaine connaissance de base en théorie de l'activité physique, car il comprend quelques formules, schémas et termes plus poussés. On y traite de plusieurs sujets qui n'ont pas été abordés dans la majorité des

ouvrages semblables, notamment la question de l'anorexie chez les sportifs, de l'anémie et bon nombre d'éléments plus spécialisés propres à chaque discipline.

(Vélo Québec Éditions, 266 p., 2009, 34,95 \$, 978-2-92207-2501.)



Tonifier et raffermir le corps en toute sécurité



ont pris le pari de démystifier les idées reçues sur la musculation à l'aide d'une approche simple et d'explications détaillées. Comme l'ouvrage est plutôt colossal, on a décidé de présenter d'autres sujets du livre à la fin de chaque article, de manière proposer au lecteur des mythes qui sont susceptibles de l'intéresser. Bien qu'en grande partie théorique, l'ouvrage met aussi de l'avant beaucoup d'exercices pratiques.

(Éditions de l'Homme, 328 p., 2013, 24,95 \$, 978-2-76193-6835.)

Beaucoup de croyances populaires ont cours en ce qui concerne l'entraînement physique. Comme il s'agit d'une science récente qui évolue très rapidement, il est facile de perdre le fil si l'on ne se tient pas au courant fréquemment. Dans **Mythes et réalités sur la musculation**, **MARTIN LUSSIER** et **PIERRE-MARY TOUSSAINT**

En retraçant l'évolution et les causes reliées à l'hygiène de vie, à la physiologie, à la psychologie et aux émotions, **JEAN-FRANÇOIS HARVEY** (ostéopathe et kinésiologue) souhaite offrir aux gens souffrant de maux de dos les outils dont ils ont besoin pour effectuer correctement les exercices pour se soulager à l'aide de **L'entraînement spinal**. Même s'il conseille de jumeler ses recommandations avec l'approbation d'un médecin, l'auteur insiste sur l'importance du mouvement pour améliorer la condition physique en opposition avec la médication. Un DVD présentant chaque exercice, ainsi que la séquence d'entraînement spinal 1 (d'une durée de 20 minutes) est aussi offert.

(Éditions de l'Homme, 240 p., 2011, 34,95 \$, 978-2-76193-1137.)

