



## Stretching pour le sportif

---

Cet ouvrage de 192 pages propose des exercices d'étirements pour les sportifs ainsi qu'une partie théorique expliquant les principes physiologiques du stretching.

Ce livre s'adresse aussi bien aux sportifs débutant grâce aux explications simple et éducative, qu'au éducateur, entraîneur, préparateur physique ou étudiant grâce à sa partie théorique riche et complète.

Ce livre contient deux parties :

- La première partie théorique nous offre des rappels physiologiques dans des termes simple et accessible grâce à des schémas et croquis.
- La seconde partie répertories les différents types d'étirements expliqué de manière concrète avec des termes simples le tout illustrer par des images.

Ce livre donne aux sportifs une grande quantité d'étirement différent et spécifique à chaque groupe musculaire. De plus en fin d'ouvrage des séries d'étirements sont proposé pour des activités sportives ciblés comme le football, le ski, etc... il est donc possible même pour un débutant de sélectionner les bons étirements propre à sa discipline. Pour les sportifs plus confirmé ou les professionnels du sport la partie théorique offre de bon rappel physiologique et permet d'approfondir ses connaissances sur le domaine.

J'ai aimé dans cet ouvrage la partie théorique riche et abordable par tous ainsi que le nombre d'étirement proposé et leur explication concise et simple. Par exemple pour s'étirer les lombaires : « Allongé sur le dos, le menton collé à la poitrine, ramener les deux jambes pliées sur la poitrine à l'aide des mains posées sur les genoux, sans décoller les fesses du sol ».

J'ai moins aimé les schémas proposés bien que compréhensible je les trouve trop « artisanaux » ressemblant à un dessin à main levée, j'aurais préféré des schémas plus détaillé visuellement.

Je pense que cet ouvrage est complet et instructifs tant pour le sportif débutant que le confirmé. Sans apporté d'innovation au genre ce livre se détache en offrant une grande quantité d'exercice ce qui pour moi est un grand PLUS afin d'éviter la routine.

Après lecture de ce livre je reste en accord avec l'auteur. Ce livre est destiné aux sportifs de tous niveaux ainsi que professionnels du sport.

Ma note : 2/3 Un livre qui ne sort pas des sentiers battu mais qui offre une grande quantité d'exercice et qui peut être utilisé par tous les sportifs.