

Physiologie de l'entraînement et de la performance sportive, PEPS

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Type de support : Volume

Titre(s) : Physiologie de l'entraînement et de la performance sportive, PEPS / Véronique Billat

A pour autre édition sur le même support : Physiologie et méthodologie de l'entraînement de la pratique à la théorie Véronique Billat 4e édition 2017 Bruxelles De Boeck supérieur 1 vol. (296 p.) Sciences et pratiques du sport 978-2-8073-1324-8

Auteur(s) : Billat, Véronique (1961-....) auteure en sciences et techniques des activités physiques et sportives

Mention d'édition : 5e édition augmentée de "Physiologie & méthodologie de l'entraînement, de la pratique à la théorie"

Publication : Louvain-la-Neuve : De Boeck supérieur, DL 2021

Description matérielle : 1 volume (327 p.) : ill., tabl., graph., couv. ill. en coul. ; 27 cm

Collection : Sciences et pratiques du sport Sciences du sport 2032-6092

ISBN : 978-2-8073-3493-9

EAN : 9782807334939

Appartient à la collection : Sciences et pratiques du sport. Sciences du sport 2032-6092

Autre variante du titre : [Physiologie & méthodologie de l'entraînement. de la pratique à la théorie.]

Note sur les bibliographies et les index : Bibliogr. p. 299-315. Glossaire. Index

Résumé ou extrait : "Le classique de la physiologie du sport. 20 ans, c'est l'âge de la première édition de ce livre qui a ouvert la voie à une physiologie sur le terrain de la performance avec des chapitres traitant à chaque fois de la théorie et des applications pratiques pour l'entraînement. Cette cinquième édition utilise la physiologie pour maîtriser les techniques sportives à partir de l'évaluation du profil énergétique de la personne que l'on entraîne, à commencer par soi-même. La chaîne énergétique. Cette nouvelle édition intègre les toutes dernières recherches concernant la possibilité de doser les intensités et durées d'entraînement à la sensation. En effet, l'énergie de l'homme est une transformation de l'énergie chimique contenue dans notre alimentation en énergie mécanique grâce à la respiration et la contraction musculaire.

Ce transfert énergétique est traité en profondeur avec à la clef tous les tests permettant de bien définir les maillons faible et fort de cette chaîne énergétique pour pouvoir élaborer les bonnes stimulations d'entraînement. Robert Marchand, un modèle. 109, c'est l'âge auquel Robert Marchand nous a quitté. Ce grand homme, du haut de ses 1m50, a fait mentir les entraîneurs des années 30 qui le décourageaient de faire du vélo de compétition (trop petit). Pensons à son fabuleux record de l'heure établi à 103 ans qui remet en cause ceux qui considèrent que la régression est garantie après 50 ans ! Nous avons, avec lui, démontré que c'est faux et qu'il n'y a pas de déterminisme physique. Nous lui dédions cet ouvrage."[Source : 4e de couv.]

Sujet - Nom commun : Entraînement (sports) -- Physiologie

Performance (sports)

Muscles -- Métabolisme