

<b>1. INTRODUCTION</b>	<b>7</b>
<b>2. CONCEPTS FONDAMENTAUX</b>	<b>13</b>
Exercices d'assouplissement	15
Exercices d'étirement	20
Exercices de tonification	25
Concept d'échauffement et de <i>cooling-down</i> (récupération active)	30
<b>3. EXERCICES PAR ZONES</b>	<b>33</b>
Main	36
Avant-bras	45
Bras, épaule, thorax	51
Région cervicale et dorsale	62
Région lombaire et abdominale	69
Cuisse et jambe	79
Visage	85
<b>4. EXERCICES PAR INSTRUMENTS</b>	<b>93</b>
Liste des instruments	98
Bois devant	100
Bois devant (petit)	110
Bois de côté	118
Bois latéral	127
Cordes frottées (devant)	136
Cordes frottées (grand)	144
Cordes frottées (épaule)	153
Cordes pincées	161
Cordes pincées (harpe)	171
Percussions	180
Percussions (batterie)	188
Claviers	197
Claviers (mains et pieds)	205
Cuivres (devant)	214
Cuivres (côté)	223

<b>5. SE MAINTENIR EN FORME</b>	<b>233</b>
<b>6. AUTRES EXERCICES</b>	<b>249</b>
Exercices pour situations particulières	251
Exercices déconseillés	257
<b>7. ANNEXES</b>	<b>263</b>
Les muscles	265
Glossaire des termes médicaux	298
<b>INDEX</b>	<b>308</b>
<b>TABLE DES MATIÈRES</b>	<b>315</b>