

Partie 1

– Optimisation de l'entraînement	15
Mise en place de tests de ratios de force	
– Olivier Bolliet	17
Mise au point spécifique sur les techniques d'étirement	
– Aurélien Broussal	29
Approche pratique du développement de la vitesse	
– Aurélien Broussal et Olivier Bolliet	51
Les méthodes culturistes au service de l'endurance et de l'hypertrophie musculaires	
– Aurélien Broussal et Frederic Mompou	75
L'haltérophilie et la force athlétique : les exercices et les méthodes d'entraînement incontournables pour la préparation physique	
– Alain Lacheze et Aurélien Broussal	107
Approche outdoor de l'entraînement en endurance	
– Yannis Campione	133
Principes méthodologiques d'organisation des parcours sportifs	
– Jacques Dechoux et Aurélien Broussal	155

Partie 2

– Optimisation de la récupération	167
Tour d'horizon des techniques de récupération	
– Aurélien Broussal	169
Mise en place d'un protocole de récupération : un exemple dans les sports de glace	
– Olivier Bolliet	197
Créer et réguler le programme d'entraînement	
– Aurélien Broussal	205
Périodisation non linéaire de l'entraînement des qualités de force	

– Olivier Bolliet et Aurélien Broussal 227

Tirer le meilleur du sportif lors de l'affûtage

– Aurélien Broussal 234

Partie 3

– **Optimisation de la prévention** **243**

Le travail en équilibre précaire, une composante de la préparation physique

– Thierry Macquet et Laurent Delacourt 245

Muscles agoniste et antagoniste : un duo inséparable

– Laurent Delacourt 259

Renforcement dynamique du centre du corps

– Aurélien Broussal 269

Prevention de l'entorse externe de la cheville

– Aurélie Javault 289

Limiter les risques de rupture du ligament croisé antérieur du genou

– Aurélie Javault 313

Protéger l'épaule : des problèmes de coiffe aux instabilités chroniques

– Julien Cramet 329

Gare aux casse-cous

– Julien Cramet 341