

Je cours pour ma forme

Source

Cyrille Gindre (2012) **Je cours pour ma forme**. Éditions Volodalen, 240 p.



Conçu pour les personnes qui souhaitent s'initier à la course à pied, ce livre décrit en détail les effets bénéfiques, mais aussi les effets potentiellement nuisibles, de ce sport et des activités physiques en général. On y propose des trucs pour rester motivé et pour être plus actif au quotidien.

L'auteur survole ensuite les différents types de foulées et donne des conseils pour trouver sa propre « foulée bien-être ». Il propose des séances d'entraînement pour des débutants qui désirent courir des distances variant entre 5 et 21 km, et explique comment monter un programme d'entraînement progressif.

Les derniers chapitres du livre explorent différents concepts connexes : renforcement musculaire, étirements, blessures, récupération, relaxation, nutrition, perte de poids, etc.

Somme toute, l'auteur vulgarise bien les concepts présentés et donne des exemples concrets d'application, de sorte que le livre constitue un bon outil pour quelqu'un d'inexpérimenté qui désire se lancer dans la course à pied pour le plaisir et le bien-être qui y sont associés.

Myriam Paquette et Guy Thibault