

Couvertures d'ouvrages & Illustrations

FRÉDÉRIC AUBERT
THIERRY BLANCON
SÉBASTIEN LEVICO

ATHLÉTISME

2. Les sauts



« DE L'ÉCOLE... AUX ASSOCIATIONS »

N° 69

DOSSIERS



LA PHYSIQUE ET LA MÉCANIQUE
À L'USAGE DE
LA PRATIQUE SPORTIVE



Thierry BLANCON



FORMATION INITIALE - FORMATION CONTINUE

SAUT EN HAUTEUR

Fosbury

THIERRY BLANCON



Sport & Santé

66

De l'explosivité musculaire à la pliométrie

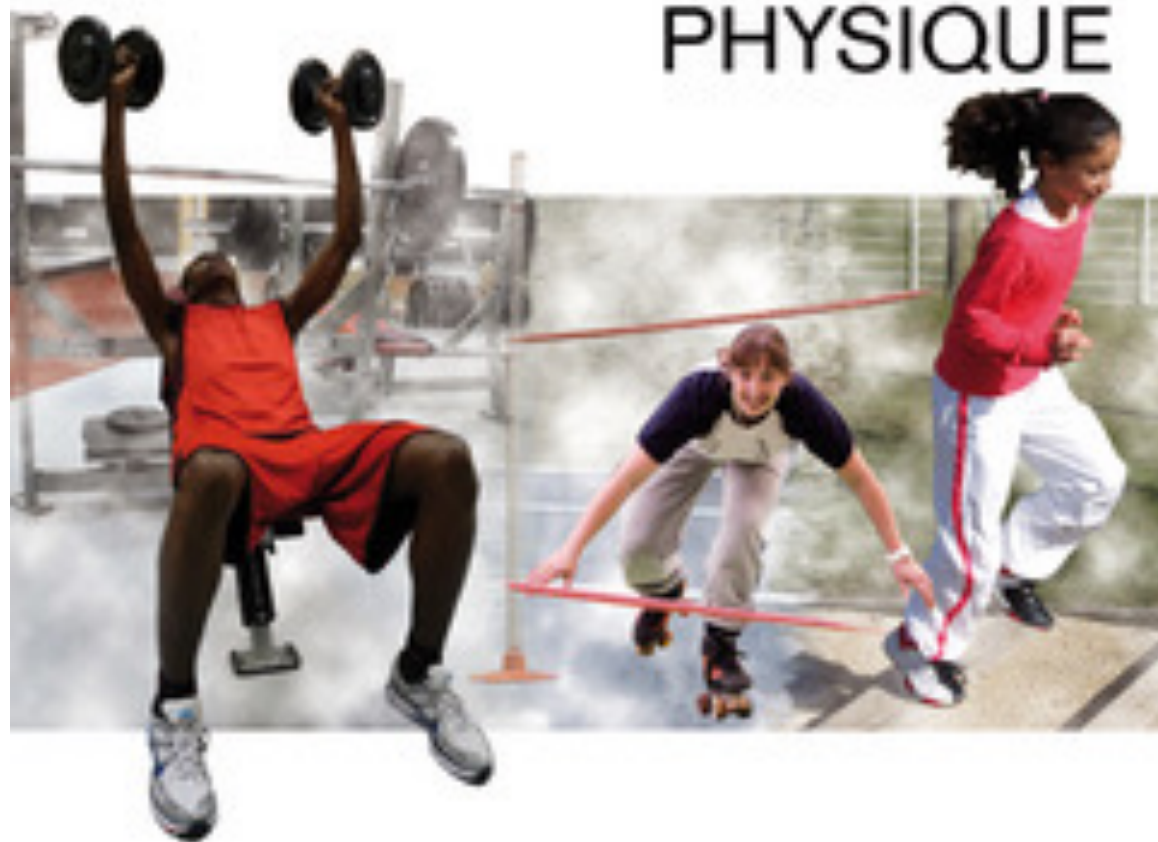
Thierry Blancon

Préfaces de
Laure-Adelalde Boucaud et Claire Gandolfi
Guy Ontanon
Franck Chambly
Mathias Cerlati



FRÉDÉRIC AUBERT
THIERRY BLANCON

PRÉPARATION PHYSIQUE



ÉDITIONS
EPS

« DE L'ÉCOLE AUX ASSOCIATIONS »

L'évolution vers la perfection :

Comme illustré dans cette série de dessins, l'évolution d'un sujet complexe vers une forme plus épurée et essentielle reflète le travail d'un entraîneur. Chaque étape représente un ajustement précis, une compréhension plus profonde, et un raffinement continu pour atteindre l'excellence. De même, un entraîneur perfectionne ses méthodes et affine les compétences de ses athlètes à travers une série d'améliorations et de simplifications ciblées, guidant chacun vers une performance optimale.

