

SAVOIRS ET DOCUMENTATION, ÉDITION

Les sports à haute intensité, décryptés par Christine Hanon

Comment produire de grandes quantités d'énergie, les faire durer et les répéter ? Pour répondre à cette question, trois autrices à la pointe de la recherche dans le sport : Christine Hanon, manager du secteur recherche à la Fédération française d'athlétisme, Claire Thomas-Junius, chercheuse à l'INSEP en physiologie et Caroline Giroux, maître de conférences à l'université Paris-Est Créteil.

Publié le 7 mai 2019

Préfacé par Stéphane Diagana et approuvé par les scientifiques de l'INSEP, ce livre se veut une référence dans le domaine, fruit d'un travail de plusieurs années de la part de Christine Hanon, qui a œuvré pour réunir ses connaissances et celles de la science dans le but de mieux comprendre la haute intensité, cette dimension inique où le corps et l'athlète affrontent leurs limites physiques dans une lutte contre la douleur. Une compréhension des enjeux physiologiques nécessaires pour mieux appréhender ces enjeux et préparer ses athlètes à cette zone « rouge ». Car la haute intensité est plus qu'un stade, elle est le dénominateur de la performance, le lieu où se gagne et se perde les médailles. La haute intensité est l'essence du très haut niveau.

Dans cette optique et à destination des entraîneurs, des étudiants en STAPS et des pratiquants éclairés, les autrices s'attachent à présenter les clefs des bases physiologiques des sports pratiqués à haute intensité avec un souci du détail tout universitaire. Plus que ce volet scientifique, le livre vaut pour son aspect pratique. En effet, des exemples variés de séances et de cycles d'entraînement sont ainsi proposés afin de mieux accompagner le lecteur dans sa démarche. À quiconque aspire au haut niveau, Sports à haute intensité s'impose comme une lecture de premier ordre. Vous n'y lirez pas de fiction, de belles romances ou des enquêtes, mais entre les lignes pourra se dessiner les progrès de ceux que vous accompagnez et qui sait s'il ne sera le prélude à une grande histoire avec pour toile de fond championnats d'Europe ou du monde ou Jeux olympiques.

URL de la page : https://www.insep.fr/fr/actualites/les-sports-haute-intensite-decryptes-par-christine-hanon

Disponible sur commande sur Le Comptoir des presses d'universités