

Sommaire

Introduction	1
Entretien avec Bernard Hinault	3

Partie I

Être en forme

CHAPITRE 1 : Que signifie être en forme ?	9
CHAPITRE 2 : Pourquoi être en forme ?	15
CHAPITRE 3 : Les dix raisons d'être en forme	35
CHAPITRE 4 : Vivre bien, vivre longtemps	41

Partie II

Évaluez votre forme

CHAPITRE 1 : Les questions de base	53
CHAPITRE 2 : Mon indice général de forme	75
CHAPITRE 3 : Mon évaluation	81
CHAPITRE 4 : Mes objectifs	87

Partie III

Choisissez votre programme personnalisé

CHAPITRE 1 : Un plan d'entraînement « méthodique »	99
CHAPITRE 2 : Programme type : perte de poids	119
CHAPITRE 3 : Programme type : tonification musculaire	121
CHAPITRE 4 : Programme type : amélioration de l'endurance	135
CHAPITRE 5 : Programme type : amélioration de l'équilibre et de la coordination	149

CHAPITRE 6 :	Programme type : optimisation de la souplesse et de la mobilité	157
CHAPITRE 7 :	Programme type : arrêt du tabac.....	167
CHAPITRE 8 :	Programme type : récupération après les fêtes	171
CHAPITRE 9 :	Programme type : pour le débutant niveau « 0 »	177
CHAPITRE 10 :	Programme type : pour le débutant « reprenant »	181
CHAPITRE 11 :	Programme type : coureurs plus réguliers.....	185

Partie IV

Restez en forme

CHAPITRE 1 :	Une technique particulière : l'aquathérapie	189
CHAPITRE 2 :	Les bénéfices du sauna.....	201
CHAPITRE 3 :	Nutrition, un gros pavé dans l'assiette.....	207
CHAPITRE 4 :	Quelques notions de psychologie	265
Conclusion.....		287
Glossaire		291
Index général		295
Index des sigles.....		299
Table des matières		301