

ÉDITIONS SPORTIVES

# CATALOGUE GÉNÉRAL

---



LA RÉFÉRENCE DU COACH

COLLECTION



CONTACT

[editions@4trainer.fr](mailto:editions@4trainer.fr)

[www.4trainer.fr](http://www.4trainer.fr)



# NOTRE MAISON D'ÉDITION

4Trainer Éditions a été créée en 2012.

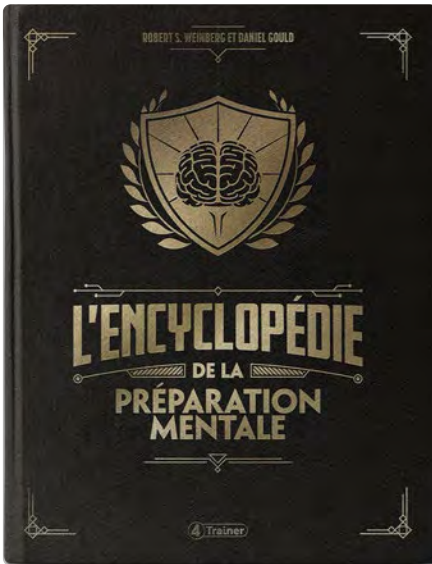
Notre objectif est de vous proposer **une collection intégralement dédiée à l'entraînement sportif et à la préparation physique**. Cette collection s'adresse aux préparateurs physiques, coaches sportifs, kinésithérapeutes, étudiants et athlètes. Nous comptons à ce jour près de **80 titres, tous disponibles en papier et en numérique**. Nous vous laissons les découvrir dans ce catalogue. Bonne lecture !

# L'ENCYCLOPÉDIE DE LA PRÉPARATION MENTALE

ROBERT S. WEINBERG  
& DANIEL GOULD

La référence mondiale dans le domaine de la préparation mentale et de la psychologie du sport.

25 chapitres présentant les principaux thèmes utilisés en préparation mentale ainsi que les dernières innovations appuyées par les recherches scientifiques en psychologie du sport.



89.90€



TRADUCTION OFFICIELLE DE LA 7<sup>E</sup> ÉDITION

RELECTURE PAR LA SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE PSYCHOLOGIE DU SPORT

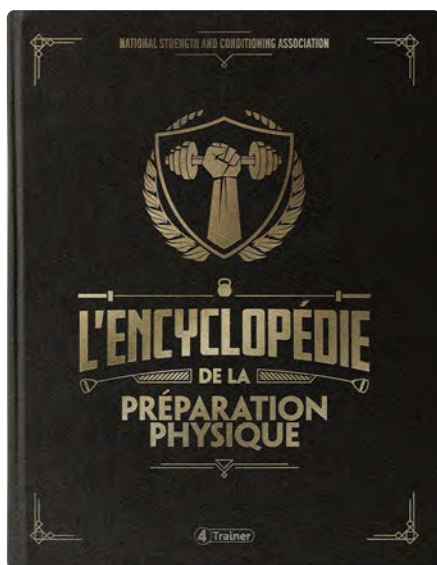
UN OUVRAGE ESSENTIEL POUR AIDER LES ATHLÈTES À ATTEINDRE  
UN NIVEAU SUPÉRIEUR DANS LA PERFORMANCE !

# L'ENCYCLOPÉDIE DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE

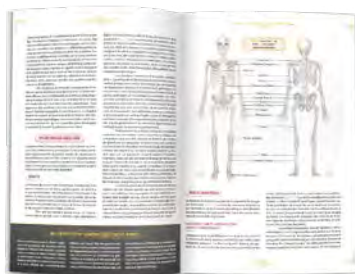
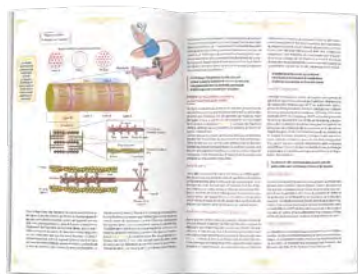
NATIONAL STRENGTH  
& CONDITIONING ASSOCIATION

La référence mondiale dans le domaine de l'entraînement et de la préparation physique.

24 chapitres illustrés présentant les recherches les plus récentes en préparation physique, les points fondamentaux à connaître pour atteindre la performance, les méthodes d'entraînement actuelles ainsi que leur application en compétition.



89.90€



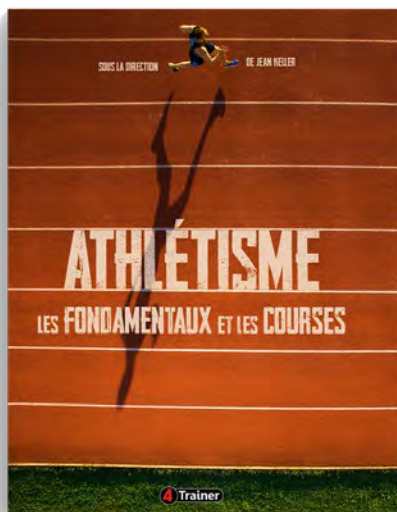
TRADUCTION OFFICIELLE DE LA 4<sup>E</sup> ÉDITION  
PLUS DE 30 HEURES DE VIDÉOS DISPONIBLES  
EN PARTENARIAT AVEC TRANS-FAIRE  
UN OUTIL INDISPENSABLE POUR TOUS LES PASSIONNÉS  
DE PRÉPARATION PHYSIQUE !

# ATHLÉTISME LES FONDAMENTAUX ET LES COURSES

SOUS LA DIRECTION DE JEAN KELLER

Véritable encyclopédie théorique et pratique, *Athlétisme* est le seul ouvrage complet présentant l'ensemble des disciplines athlétiques.

Le premier volume expose l'organisation générale du mouvement, les différentes méthodologies de l'entraînement, la musculation et les multiples procédés de résistance maximale, l'analyse des performances par discipline, l'étude générale et les aspects spécifiques de toutes les courses.



29,90€

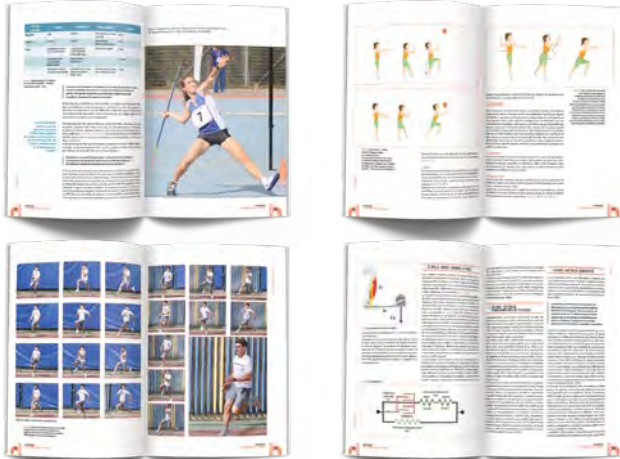


PLUS DE 300 GRAPHIQUES,  
DESSINS EXPLICATIFS ET PHOTOS COULEUR

POUR LES SPORTIFS DÉBUTANTS COMME LES ATHLÈTES DE  
HAUT-NIVEAU, LES ENTRAÎNEURS, PROFESSEURS D'EPS OU  
PASSIONNÉS D'ATHLÉTISME QUI SOUHAITENT AVOIR UNE  
CONNAISSANCE PARFAITE DU DOMAINE ATHLÉTIQUE

## LE DIRECTEUR D'OUVRAGE

Jean Keller a entraîné le saut en hauteur au Paris Université Club pendant plus de trente ans et est à l'origine des performances de nombreux athlètes aux niveaux national et international. Il s'est entouré d'un collectif d'une dizaine d'entraîneurs experts dans leur discipline athlétique, dont certains sont actuellement en poste au sein de la Fédération Française d'Athlétisme.



## PROCHAINEMENT : ATHLÉTISME LES SAUTS ET LES LANCERS

SOUS LA DIRECTION DE JEAN KELLER



LES ÉDITIONS OTRANINE  
**NOUVELLE ÉDITION**

RENAUD LECHEVALIER

# LA NOUVELLE HALTÉROPHILIE

*Apprendre et progresser en autoanalyse*



**INCLUS**  
 MA 1<sup>re</sup> ANNÉE D'ENTRAÎNEMENT

**2<sup>de</sup> ÉDITION**  
 ENTièrement REVUE ET ENRICHIE

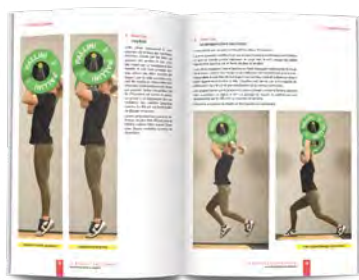


## LA NOUVELLE HALTÉROPHILIE

RENAUD LECHEVALIER

Cet ouvrage est le guide pratique français de référence pour l'apprentissage de l'haltérophilie. Il s'adapte à différents publics par son approche terrain (étudiants STAPS, entraîneurs, éducateurs, coaches sportifs et préparateurs physiques). Dans cette nouvelle édition, l'approche pratique est actualisée et renforcée. Elle enrichit en détails techniques les outils d'apprentissage et aide à l'entraînement, tout en restant multidisciplinaire.

34.90€





# PREMIER TRIATHLON

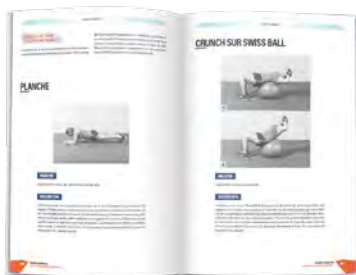
LINDA CLEVELAND & KRIS SWARTHOUT

Natation. Cyclisme. Course.

Si l'entraînement de ces trois sports vous intéresse, *Premier triathlon* est le guide pratique qu'il vous faut. Ce livre fournit des stratégies et des conseils éprouvés pour vous préparer à votre premier triathlon, quel que soit votre niveau.



27.90€



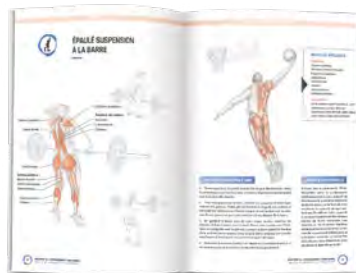
# ANATOMIE DE L'ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL

MARY KATE FEIT & KEVIN CARR

Dans cet ouvrage, les auteurs, spécialistes en préparation physique et experts de l'approche fonctionnelle, couvrent tous les aspects de la mise en place d'un programme ciblé et efficace pour développer la puissance, la stabilité et la mobilité ; accentuer la qualité des mouvements ; réduire les blessures ; soulager et renforcer le corps au quotidien comme en performance sportive.



27.90€

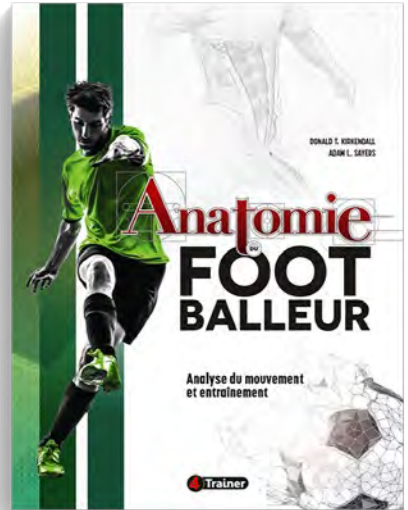


# ANATOMIE DU FOOTBALLEUR

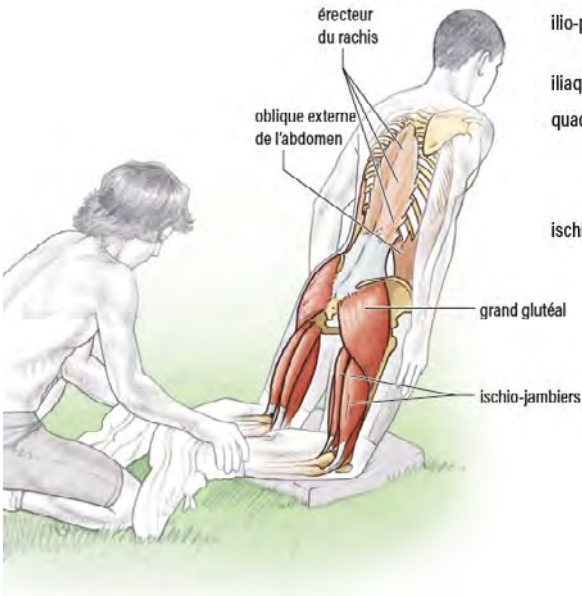
DONALD T. KIRKENDALL  
& ADAM L. SAYERS

Analyse du mouvement en football et entraînement spécifique.

Découvrez plus de 85 exercices détaillés sous la forme d'illustrations anatomiques en couleur. L'objectif de cet ouvrage est de comprendre la mécanique de la performance en identifiant les muscles impliqués dans le geste technique du footballeur. Un chapitre est également consacré à la prévention des blessures.



29.90€

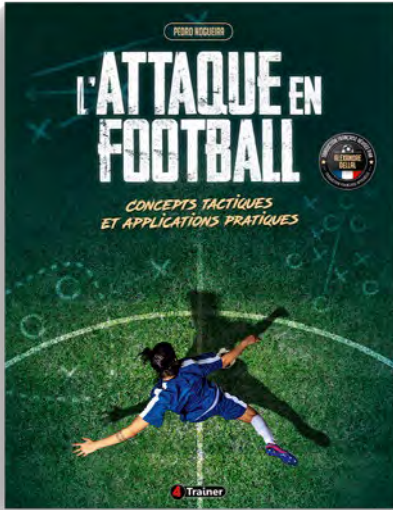


# L'ATTAQUE EN FOOTBALL

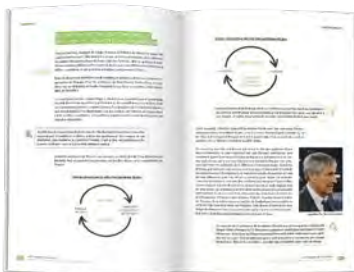
PEDRO NOGUEIRA

Améliorez votre système de jeu offensif ! Cet ouvrage détaille tous les systèmes d'attaque utilisés par les meilleures équipes professionnelles du football mondial.

Accédez à des centaines de jeux illustrés à travers 6 chapitres qui abordent les systèmes de jeu, les mouvements collectifs d'attaque, les sorties et circulations du ballon, l'attaque par les côtés et le jeu direct dans la profondeur.



29.90€



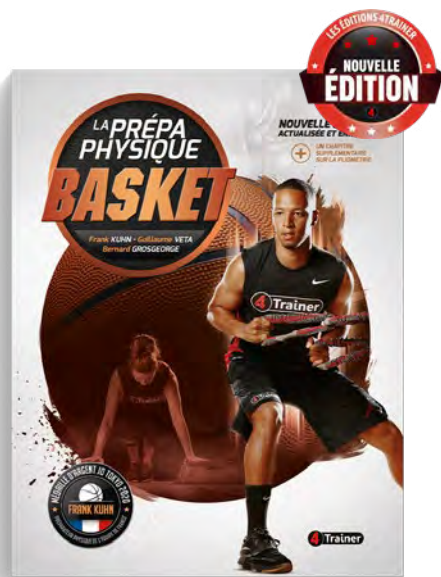
CONTENU VIDÉO  
ACCESSIBLE VIA QR CODE  
SCHÉMAS 3D ET RÉSUMÉS  
RÉCAPITULATIFS DE CHAPITRES

LA PROCHAINE VICTOIRE  
DE VOTRE ÉQUIPE EST  
DANS CE LIVRE !

# LA PRÉPA PHYSIQUE BASKET

FRANK KUHN, GUILLAUME VETA  
& BERNARD GROSGEORGE

Cette nouvelle édition revue et enrichie apporte aux lecteurs (étudiants STAPS, entraîneurs, éducateurs sportifs, préparateurs physiques) une méthode complète, pour intégrer la préparation physique aux entraînements en basket avec de nombreuses applications terrain et exercices.



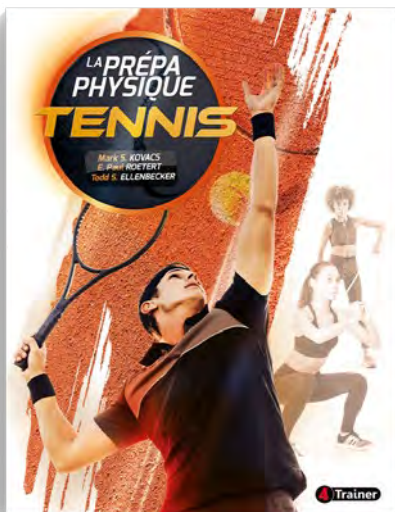
36.90€



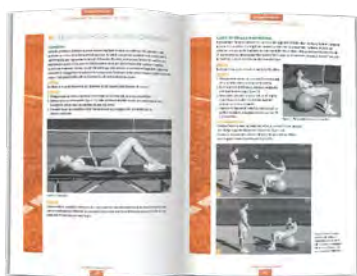
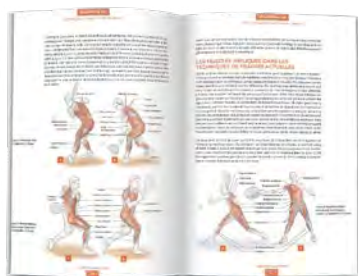
# LA PRÉPA PHYSIQUE TENNIS

MARK S. KOVACS, E. PAUL ROETERT  
& TODD S. ELLENBECKER

Un ouvrage complet sur la préparation physique spécifique au tennis approuvée par l'United States Tennis Association. 30 tests de condition physique avec 50 séances complètes et plus de 200 exercices ! Essentiel pour les joueurs, les entraîneurs, les préparateurs physiques ou tout curieux de découvrir les recommandations et routines utilisées par les meilleurs joueurs professionnels.



29.90€

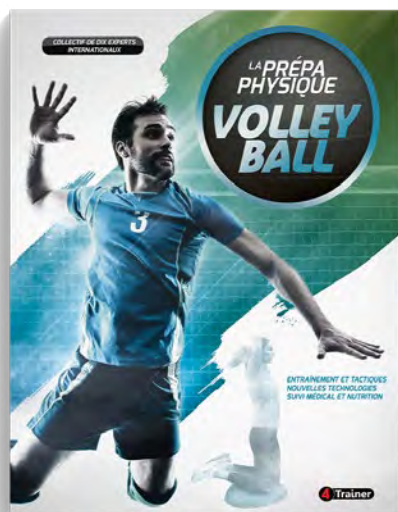


# LA PRÉPA PHYSIQUE VOLLEY-BALL

COLLECTIF DE DIX EXPERTS  
INTERNATIONAUX

L'ouvrage s'appuie sur l'expérience de terrain de dix experts internationaux, entraîneurs et préparateurs physiques de l'équipe nationale russe de volley-ball, docteurs en médecine et biologie.

Plus de 100 exercices illustrés en photo et vidéo pour la préparation globale et progressive de l'athlète avec des centaines de schémas, tableaux et programmes détaillés. Pour tous les niveaux.



35.90€



## LA MÉTHODE FRANÇAISE

ANTOINE MARTINEZ, LAURENT MARESCHAL & SÉBASTIEN OFFNER

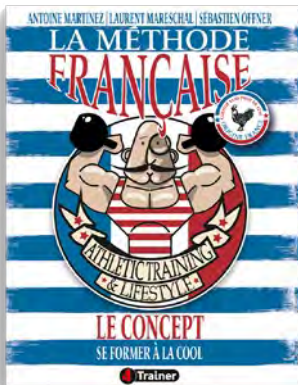
Une méthode complète : SE FORMER, S'ENTRAÎNER, CUISINER.

La Méthode française, c'est un vrai style de vie associant entraînement intensif, gastronomie et bien-vivre à la française. Vous retrouverez dans le coffret :

- un concept d'entraînement qui associe bien-vivre et bien-s'entraîner,
- un entraînement personnalisé sur 12 semaines,
- 60 recettes de la gastronomie française revue et corrigée.



39.90€



S'ENTRAÎNER SÉRIEUSEMENT SANS SE PRENDRE AU SÉRIeux ! UN CONCEPT À PARTAGER SANS MODÉRATION.



DÉCOUVREZ ÉGALEMENT LE COFFRET COLLECTOR  
COMPRENANT UN COUTEAU OPINEL EXCLUSIF PERSONNALISÉ  
AUX COULEURS DE LA MÉTHODE FRANÇAISE.



# LA MÉTHODE FRANÇAISE LE JEU DE CARTES

ANTOINE MARTINEZ, LAURENT  
MARESCHAL & SÉBASTIEN OFFNER

Un jeu de cartes 100% poids de corps, sans matériel de fitness !

Créez votre séance quotidienne en piochant parmi les familles d'exercices proposées (échauffement, mobilité, culture physique, force, finisheur).

Plus de 1000 combinaisons d'entraînement sont disponibles pour s'entraîner seul ou entre amis !



12.90€



80 CARTES POUR S'ENTRAÎNER EFFICACEMENT  
DE MANIÈRE LUDIQUE, AVEC DES CARTES BONUS  
DE RÉCOMPENSES POUR LES PLUS MOTIVÉS !

S'ADAPTE À TOUS LES NIVEAUX,  
DU DÉBUTANT À L'ATHLÈTE CONFIRMÉ.

# WORKOUT PERFECTIONNEZ VOTRE ENTRAÎNEMENT

NICK TUMMINELLO

Cet ouvrage, à l'approche unique et coopérative, vise à améliorer votre entraînement. 243 exercices et 71 programmes y sont proposés pour développer votre forme physique, améliorer vos performances ou perdre de la graisse, quel que soit votre niveau.



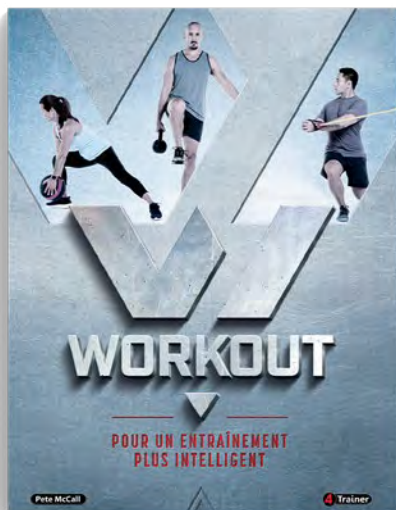
29.90€



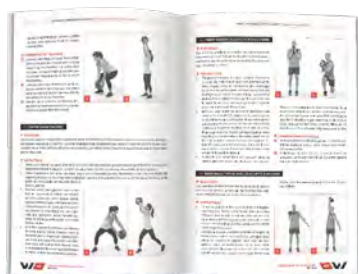
# WORKOUT POUR UN ENTRAÎNEMENT PLUS INTELLIGENT

PETE MCCALL

Cet ouvrage vous donne les réponses dont vous avez besoin. Des programmes d'entraînement efficaces avec un seul équipement. Pete McCall explique à la fois les exercices et leurs effets sur votre corps afin d'identifier ceux qui vous conviennent le mieux.



29,90€

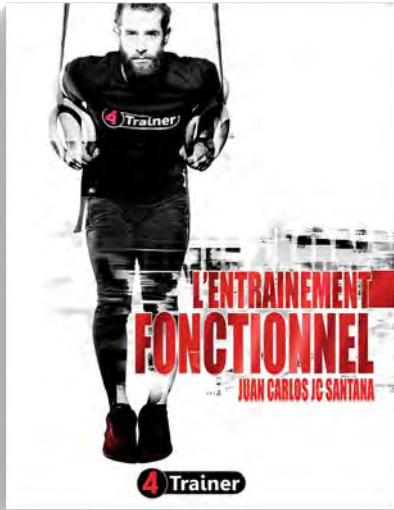


# L'ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL

JUAN CARLOS JC SANTANA

Voici le livre de référence dans le domaine de l'entraînement fonctionnel avec plus de 135 exercices détaillés et photographiés. Retrouvez l'analyse de 11 sports spécifiques pour améliorer la force, l'endurance et la mobilité.

Dans la dernière partie, « JC » Santana aborde la programmation et la périodisation des exercices en fournissant des programmes sous forme de modules.



35.90€



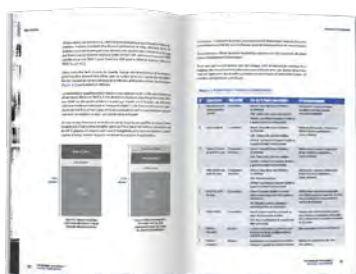
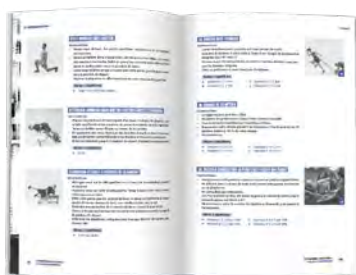
# L'ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL 2

JUAN CARLOS JC SANTANA

Découvrez plus de 110 séances d'entraînement pour transformer votre corps, optimiser vos performances athlétiques et développer votre force et votre endurance. 550 exercices illustrés et expliqués étape par étape (différencié homme/femme) et des chapitres par partie du corps. L'auteur fournit des conseils nutritionnels pour développer vos muscles et des recommandations pour une récupération plus rapide.

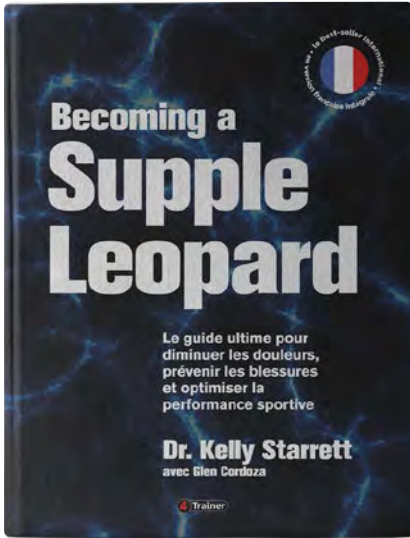


39,90€



# BECOMING A SUPPLE LEOPARD

DR. KELLY STARRETT & GLEN CORDOZA



Cet ouvrage est une référence mondiale dans le domaine de l'entraînement fonctionnel. Véritable encyclopédie du mouvement, près de 500 pages, sa lecture vous permettra d'appréhender au mieux toutes les techniques d'haltérophilie et de mobilité afin d'améliorer vos performances, prévenir les blessures et soulager les raideurs musculaires. Le livre de chevet de tout athlète, crossfiteur ou haltérophile soucieux d'augmenter son potentiel physique !

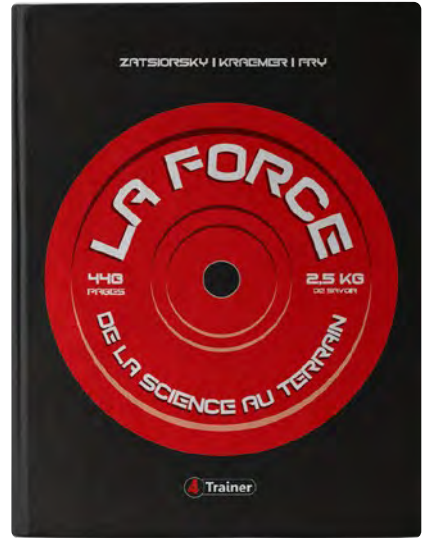
59.90€



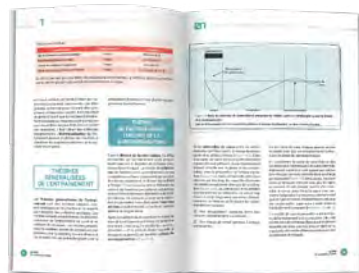
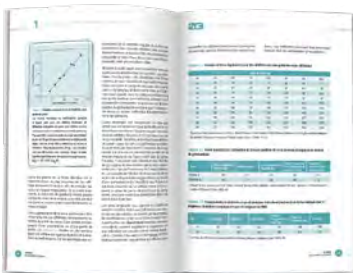
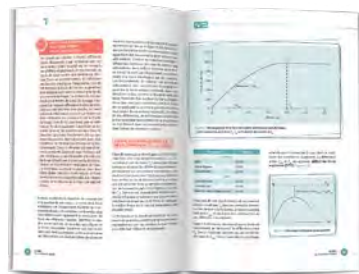
# LA FORCE DE LA SCIENCE AU TERRAIN

ZATSIORSKY, KRAEMER & FRY

Cet ouvrage aborde la complexité des programmes de musculation tout en proposant des méthodes simples. Il s'appuie sur les dernières recherches scientifiques mondiales pour proposer de nouveaux concepts physiologiques et fournir aux lecteurs des programmes d'entraînement individualisés. Les auteurs intègrent ces concepts dans des principes solides, des applications pratiques, et surtout leur expérience de coaching.



59,90€

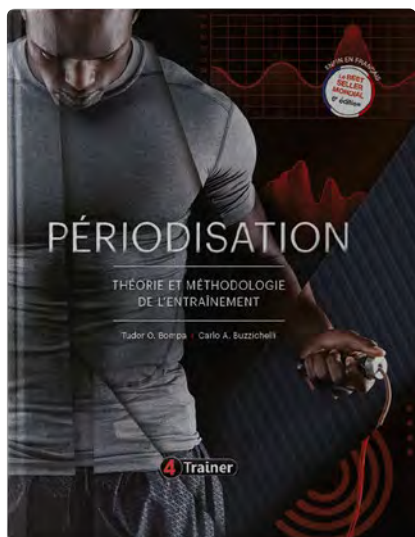


# PÉRIODISATION

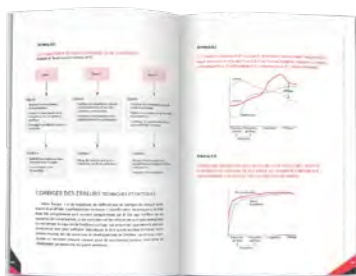
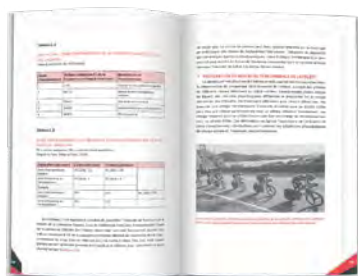
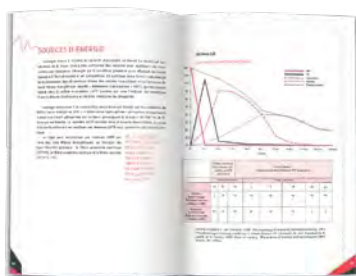
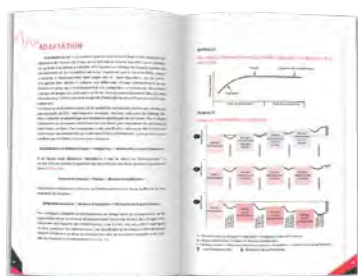
TUDOR O. BOMPA  
& CARLO A. BUZZICHELLI

Incontournable dans le domaine de la préparation physique, *Périodisation* est un ouvrage essentiel à tout entraîneur et sportif de haut niveau.

Cet ouvrage s'organise selon les trois principaux domaines : théorie de l'entraînement, planification et périodisation, et méthodes d'entraînement.



59.90€

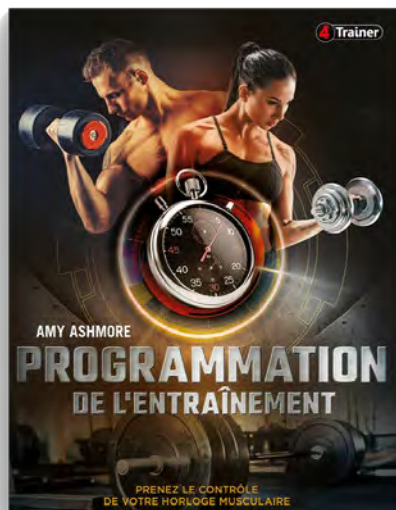




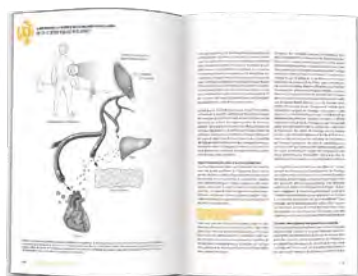
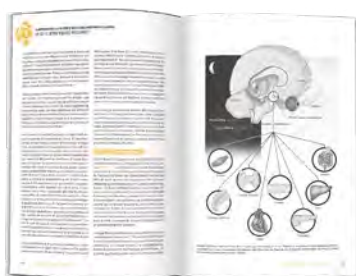
# PROGRAMMATION DE L'ENTRAÎNEMENT

AMY ASHMORE

Ce livre aborde la programmation de l'entraînement musculaire et de la résistance par le prisme d'un programme de préparation physique de boxe professionnelle sur seize semaines, une expérience de terrain réelle, adaptée aux autres sports.



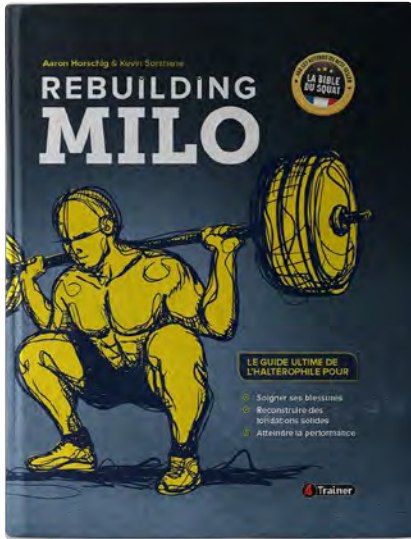
29,90€



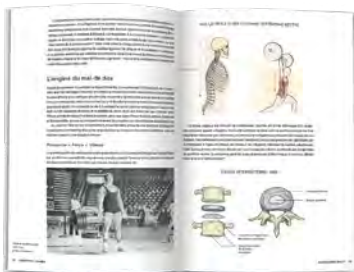
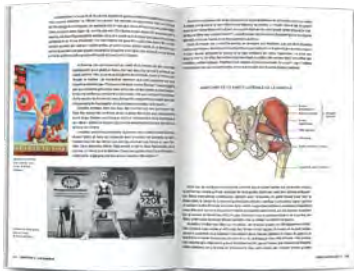
# REBUILDING MILO

A. HORSCHIG & K. SONTHANA

Ce livre vous montre comment traiter votre douleur pour retrouver votre niveau de performance optimal de manière sûre et efficace. Chaque chapitre se concentre sur une zone spécifique de la douleur afin que vous puissiez accéder directement aux informations relatives à votre type de blessure.



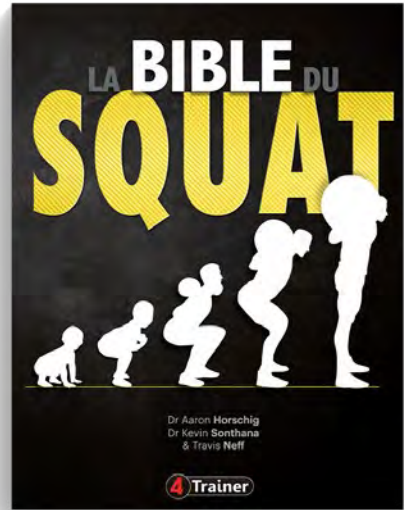
64.90€



# LA BIBLE DU SQUAT

A. HORSCHIG, K. SONTHANA & T. NEFF

Des techniques uniques et faciles à utiliser pour s'entraîner avec les meilleurs mouvements. Le Dr Horschig partage ses connaissances essentielles dans *La Bible du squat*, pour permettre au lecteur de cibler ses points faibles – les zones qui le font souffrir et qui nuisent à sa capacité à être performant – et de changer son approche de l'athlétisme. Nouvelle force, nouvelle puissance, il se découvrira un potentiel incroyable !



29.90€



# ENTRAÎNER SA FRÉQUENCE CARDIAQUE

ROY T. BENSON & DECLAN CONNOLLY

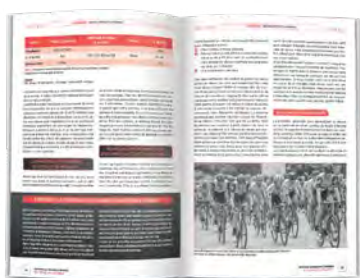
L'ouvrage contient des informations sur l'entraînement de la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC).

Il explique comment établir un suivi pour atteindre la performance maximale, comment évaluer et améliorer les zones d'entraînement et comment obtenir le meilleur du cardiofréquencemètre.

Vous pourrez ainsi construire un plan d'entraînement et un programme pour optimiser vos performances.



29.90€



# COURSE À OBSTACLES

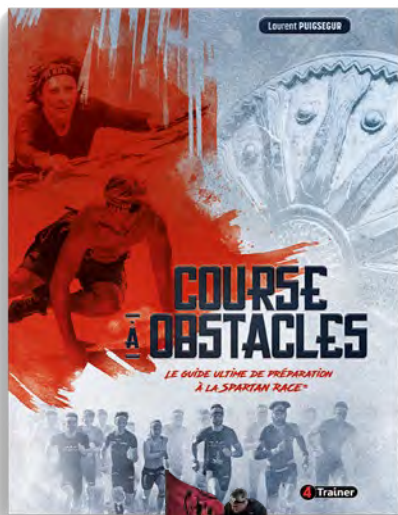
LAURENT PUIGSEUR

Ce guide présente les différents exercices, plans d'entraînement et explications des fonctions motrices qui font de la Spartan Race, et de la course à obstacles en général, une discipline complète : physique, technique et mentale.

GUIDE OFFICIEL



26.90€



# RUNNING FLOW

M. CSIKSZENTMIHALYI,  
P. LATTER & C. WEINKAUFF DURANSO

Cet ouvrage est un guide théorique et pratique pour appliquer les bienfaits du flow à la course à pied.

Le flow est un moment de totale absorption qui mélange plaisir, effort, et performance. Cette sensation éprouvée par de nombreux athlètes a également fait l'objet de centaines d'études dans le domaine du sport démontrant que le flow mène à la confiance, à la performance, à la motivation et aux émotions positives.



24.90€



# RUNNING FASTER

JULIAN GOATER & DON MELVIN

Ce livre est écrit comme un témoignage, celui de Julian Goater, coureur longue distance britannique qui s'est fait un palmarès dans le cross, et de Don Melvin, coureur du dimanche qui a appris à se dépasser par la course à pied. Deux trajectoires, deux approches de la course, jusqu'à ce que le premier devienne l'entraîneur du second au sein d'un petit groupe où les uns visaient les 45 minutes au 10 km, et les autres souhaitaient améliorer leurs temps au semi-marathon.



29.90€



LES ÉDITIONS ATTRAINEUR  
NOUVELLE ÉDITION



# LA PRÉPA PHYSIQUE FOOTBALL

## UNE SAISON DE VIVACITÉ

ALEXANDRE DELLAL

Voici la nouvelle édition du livre de terrain, pour tous les entraîneurs de football (préparateurs, éducateurs et étudiants).

Découvrez de nombreux schémas et plus de 60 séances prédéfinies. C'est l'ouvrage de référence pour l'entraînement spécifique du football, le premier sur le concept de la vivacité.

24,90€





# LA PRÉPA PHYSIQUE FOOTBALL

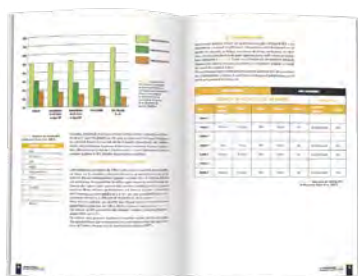
## UNE SAISON DE TRAVAIL INTERMITTENT

ALEXANDRE DELLAL & JAVIER MALLO

Cet ouvrage a pour principal objectif d'apporter aux entraîneurs tous les outils et méthodes pour aborder le travail intermittent au cours de leurs entraînements et proposer de manière illustrée des séances pratiques à mettre en place facilement sur le terrain.



24.90€

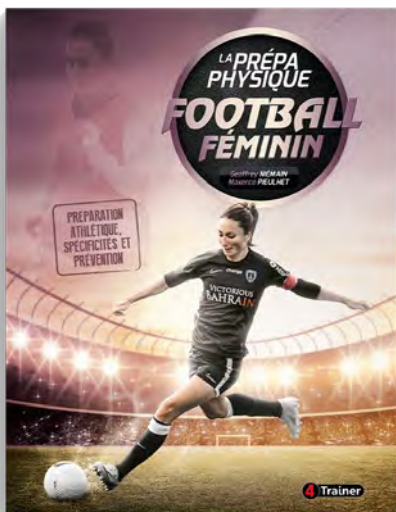


# LA PRÉPA PHYSIQUE FOOTBALL FÉMININ

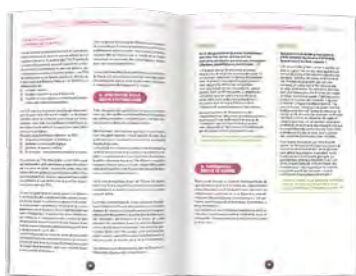
G. MÉMAIN & M. PIEULHET

La Fédération Française de Football vient de créer un diplôme spécifique, le Certificat d'Entraîneur-e de Football Féminin.

Cet ouvrage s'inscrit dans cette dynamique et démontre qu'on entraînera mieux les joueuses si l'on prend en compte leurs particularités au plan physiologique comme psychologique. Il fournit une compréhension optimale du fonctionnement et du comportement de la joueuse au fil de sa pratique.



24.90€

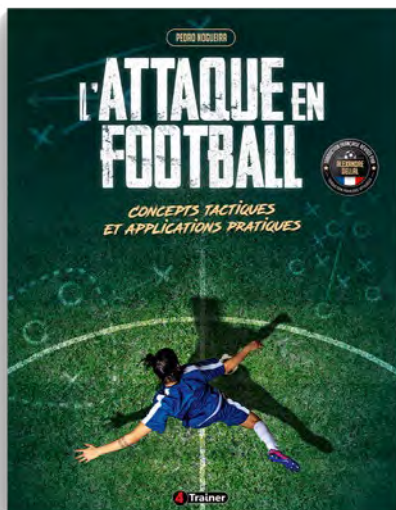


# L'ATTAQUE EN FOOTBALL

PEDRO NOGUEIRA

Améliorez votre système de jeu offensif ! Cet ouvrage détaille tous les systèmes d'attaque utilisés par les meilleures équipes professionnelles du football mondial.

Accédez à des centaines de jeux illustrés à travers 6 chapitres qui abordent les systèmes de jeu, les mouvements collectifs d'attaque, les sorties et circulations du ballon, l'attaque par les côtés et le jeu direct dans la profondeur.



29,90€



# LA PRÉPA PHYSIQUE RUGBY - LA VITESSE

NORBERT KRANTZ

En faisant venir des experts issus de l'athlétisme, la discipline s'est ainsi dotée d'outils de préparation physique particulièrement efficaces pour améliorer la qualité centrale de vitesse. C'est un condensé de cet héritage de l'entraînement de la vitesse que Norbert Krantz, référence nationale de la préparation et de l'entraînement physique, nous propose de découvrir dans la première partie de *La Prépa physique Rugby*.



24.90€



# LA PRÉPA PHYSIQUE RUGBY - LA FORCE

XAVIER MONDENX

Cet ouvrage est un véritable outil de terrain pour la préparation physique du rugbyman depuis la formation des jeunes jusqu'au haut niveau. Ce livre propose 100 exercices pour travailler efficacement la force en rugby ainsi qu'une planification annuelle. Il donne les clés pour préparer le joueur physiquement au contact par la mise en œuvre de situations d'entraînement spécifiques.



24,90€



# LA PRÉPA PHYSIQUE NATATION

YVAN ROUSTIT & OLIVIER BOLLIET

Ce livre présente une méthode de préparation physique appliquée à la natation, valable pour toutes les nages et tous les niveaux, du poussin au sélectionné olympique. Il présente en détail deux des principales missions du préparateur physique, à savoir le développement des qualités physiques nécessaires à la pratique de la natation ainsi que la prévention des blessures au niveau de l'épaule, véritable maillon faible du nageur.



24.90€



# STAND UP PADDLE

RÉMY CASA

Le premier ouvrage du genre en langue française. Il reprend les fondamentaux techniques de cette discipline sportive qui connaît un engouement croissant de la part du public, et propose également une analyse et des exercices de préparation spécifiques. Développement de la force, de l'endurance, de la souplesse... Un livre résolument pratique et abondamment illustré qui permettra à tous les rameurs, débutants comme experts, de progresser sur leur planche.



24.90€



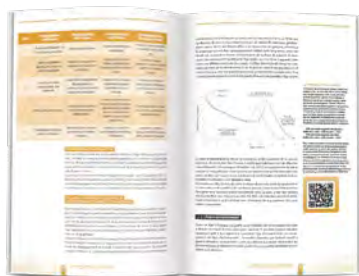
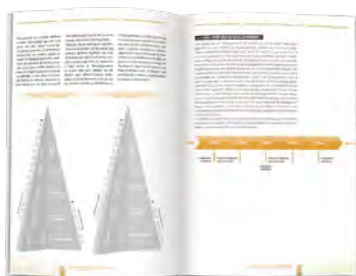
# LA PRÉPA PHYSIQUE JEUNE JOUEUR

AURÉLIEN BROUSSAL-DERVAL  
& LAURENT DELACOURT

Ce livre aborde toutes les dimensions de la préparation physique à destination des enfants et des adolescents. L'ouvrage donne de très nombreux exemples d'exercices, de tests et de programmes, il fournit les clés pour concevoir des entraînements adaptés à une approche de la performance en respectant la santé des jeunes sportifs.



23.90€





# BIGGER FASTER STRONGER

GREG SHEPARD

Un programme révolutionnaire qui a été mis en place aux États Unis par le Dr Greg Shepard, préparateur physique américain réputé. Le livre reprend point par point ce programme d'entraînement novateur (approche théorique , concept, mise en place, adaptation) et fournit également des centaines de conseils pour une pratique en toute sécurité avec, comme priorité, le geste juste et efficace.



26.90€



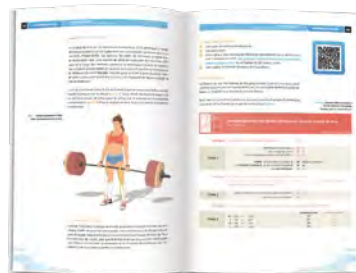
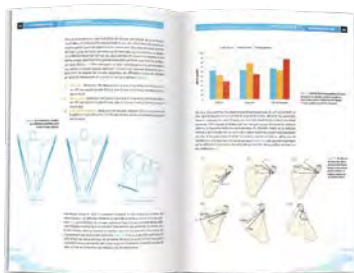
# LES BANDES ÉLASTIQUES

ANELIYA V. MANOLOVA  
& PIERRE DEBRAUX

*Les Bandes Élastiques – Approche scientifique de la performance, de la santé et du bien-être* est le premier livre consacré à la spécificité des bandes élastiques et à leur usage en renforcement musculaire, en préparation physique et en prévention/rééducation des blessures.



24.90€



# LA PRÉPA PHYSIQUE POWERBAND

MICHEL PRADET, BRUNO PARIETTI  
& BRICE JAFFUEL

Ce livre expose toutes les possibilités offertes par les bandes élastiques : renforcement musculaire, travail de la puissance, de la vitesse, de l'équilibre, du gainage ou de la souplesse. L'ouvrage propose de très nombreux exemples consacrés au développement des qualités physiques pour la préparation physique générale mais aussi spécifique à diverses disciplines sportives.



24.90€





## L'ART DU HIIT

AURÉLIEN BROUSSAL-DERVAL  
& STÉPHANE GANNEAU

Méthode référente pour l'entraînement à haute intensité, riche de plus de 400 photos et illustrations dont 15 inédites, *L'Art du HIIT* propose une analyse technique pointue d'apprentissage et de pratique de tous les mouvements, des conseils, workouts et programmes d'entraînements mis à jour pour tous les pratiquants, du débutant au compétiteur.



34.90€



# L'ART DU MOUVEMENT

AURÉLIEN BROUSSAL-DERVAL  
& STÉPHANE GANNEAU

Cet ouvrage permet de mieux comprendre, préserver et entretenir votre corps, quel que soit votre niveau de pratique, que vous soyez athlète de haut niveau ou sportif occasionnel. À travers cette approche neutre, l'auteur démontre qu'il n'est en effet pas nécessaire d'être sportif de haut niveau pour prendre conscience de son corps, et que certains mouvements simples à exécuter peuvent améliorer la pratique d'une activité physique, tout en prenant soin de soi.



44.90€



# LE GUIDE COMPLET DU TRX

JAY DAWES



Au fil des années, le *suspension training* n'a cessé de gagner en popularité. Issu de la gymnastique traditionnelle, l'entraînement en suspension tire ses avantages des lois physiques naturelles pour améliorer la condition physique. L'entraînement en suspension permet à l'utilisateur de manipuler la résistance créée par son propre poids pour fournir les facteurs nécessaires au développement et au maintien de la santé et de la condition physique.

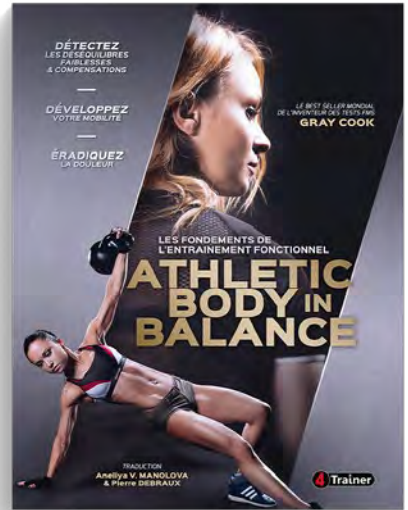
24.90€



# ATHLETIC BODY IN BALANCE

GRAY COOK

Cet ouvrage expose les fondements de l'entraînement fonctionnel et vous montre comment vous entraîner pour des mouvements fluides et souples, pour prévenir des blessures dues à des déséquilibres musculaires, une mobilité réduite ou des problèmes de stabilité.

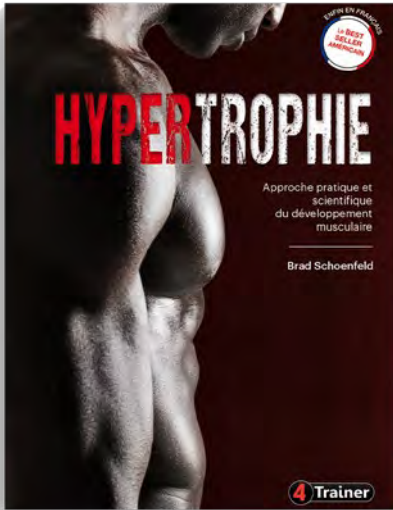


29.90€



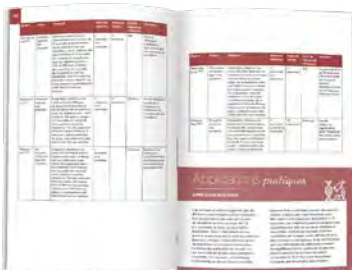
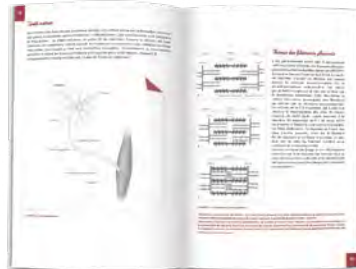
# HYPERTROPHIE

BRAD SCHOENFELD



Un ouvrage pour les coaches, les entraîneurs, les scientifiques du sport, les chercheurs mais aussi pour tous ceux qui s'intéressent au développement de la force. L'outil indispensable pour les professionnels de la préparation physique qui cherchent à maximiser les gains hypertrophiques. Avec plus de 800 références, voici la synthèse la plus complète à ce jour des connaissances pratiques et des recherches scientifiques sur le sujet.

29.90€

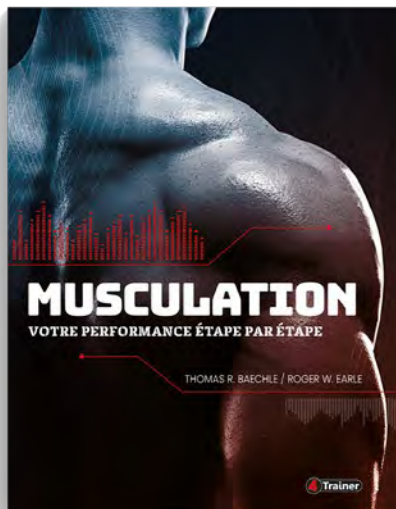




# MUSCULATION

THOMAS R. BAECHLE & ROGER W. EARLE

Cet ouvrage a aidé plus de 200 000 lecteurs à atteindre leurs objectifs : améliorer l'endurance musculaire, développer la force, augmenter la masse musculaire, tonifier les muscles, réduire la graisse. Combinant l'expérience de deux experts en force et préparation physique, ce guide maximisera votre développement grâce à une approche progressive de la musculation utilisant charges de poids (poids libres et machines) et répétitions.



29.90€



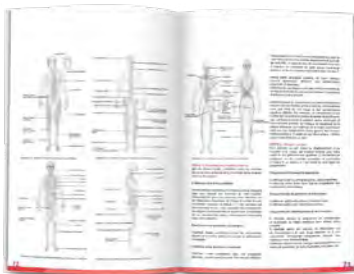
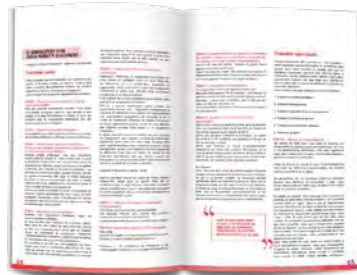
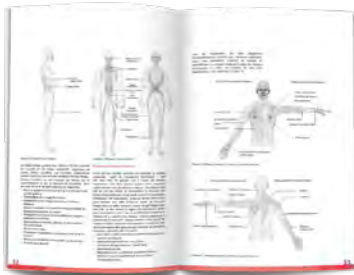
# STRETCH TO WIN

FREDERICK & FREDERICK

Cet ouvrage présente une méthode d'assouplissement américaine inédite, développée par Ann et Chris Frederick. Il donne aux sportifs ainsi qu'aux entraîneurs les outils pour concevoir des programmes d'étirements plus efficaces, pour prévenir les blessures en mettant en place un programme de stretching dynamique.



26.90€



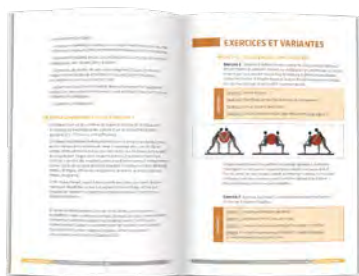
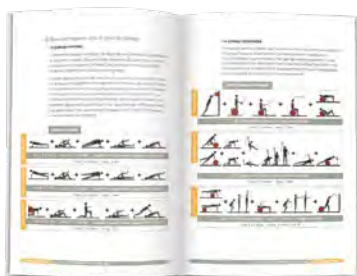
# LA PROPRIOCEPTION

AURÉLIEN BROUSSAL-DERVAL  
& LAURENT DELACOURT

Cet ouvrage est signé des deux spécialistes du sujet qui furent les premiers en France à rapporter (et parfois construire) les outils de l'étranger, et surtout à réfléchir sur les méthodes les plus innovantes. Les auteurs vous proposent une approche pratique, argumentée et étayée des plus récentes recherches scientifiques sur la proprioception.



15.00€



# DÉVELOPPER LE GAINAGE

JEFFREY M. WILLARDSON

Un ouvrage qui n'est pas seulement une référence académique : il va plus loin en proposant une progression individualisée à travers des exercices impliquant une diversité de schémas de recrutement des muscles, similaires à ceux que l'on pourrait rencontrer lors d'une compétition sportive.



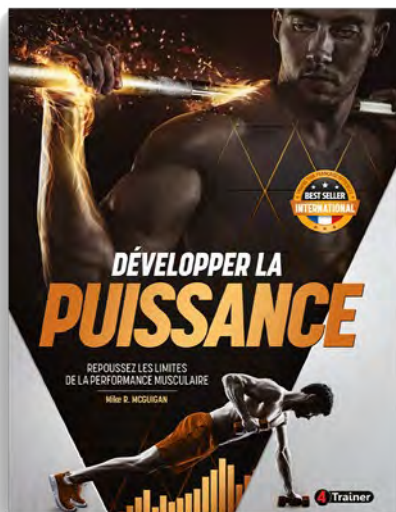
26.90€



# DÉVELOPPER LA PUISSANCE

MIKE R. MCGUIGAN

Ce livre partage les conclusions les plus récentes sur l'évaluation de la puissance et propose des exemples concrets : la puissance ne se développe pas seulement de façon isolée, elle doit aussi être considérée comme faisant partie du processus global d'entraînement.



29,90€



# DÉVELOPPER LA VITESSE

IAN JEFFREYS

Cet ouvrage présente les grands principes du développement de la vitesse et leur mise en œuvre pratique pour répondre aux spécificités des différents sports. Ces informations permettront à tout entraîneur ou sportif d'élaborer des programmes d'entraînement spécifiques pour optimiser la vitesse et la maintenir.



27.90€



# L'ÉCHAUFFEMENT

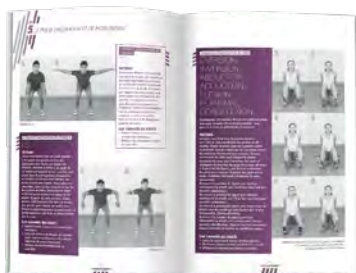
IAN JEFFREYS

*L'Échauffement* est le premier livre à décrire la science de l'échauffement et à fournir des explications sur la manière d'optimiser son efficacité. Vous aurez accès à des outils pour gagner en mobilité et découvrir comment améliorer votre « warm up » avec la méthode RAMP (Raise, Activate, Mobilise and Potentiate).

Vous optimiserez votre échauffement pour éviter les risques de blessure, et faire de de « warm up » un nouvel objectif.



24.90€



# PLIOMÉTRIE

JAMES RADCLIFFE  
& ROBERT C. FARENTINOS

Voici un recueil qui vous permettra de détenir les outils clés pour évaluer vos performances et progresser. Cet ouvrage vous guidera pour développer votre explosivité et votre puissance grâce à la pliométrie. Il vous aidera à comprendre les concepts et à les mettre en pratique. Il contient également des dizaines d'exercices illustrés pour développer le bas ainsi que le haut du corps.



29.90€





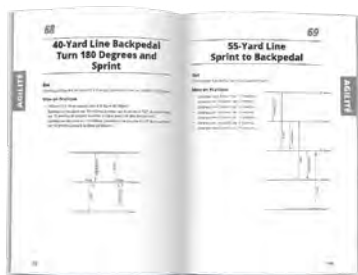
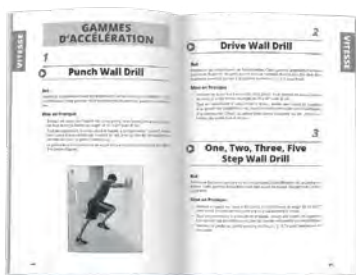
# L'ENTRAÎNEMENT DE LA VITESSE, L'AGILITÉ ET LA VIVACITÉ

LEE E. BROWN & VANCE A. FERRIGNO

Un guide d'entraînement complet dont vous aurez besoin pour conserver une longueur d'avance en compétition. Avec ce pack d'entraînement, vous aurez un accès exclusif à une librairie de vidéos en ligne, aux gammes et aux exercices les plus efficaces pour le développement des compétences de mouvement.



28.90€



# JO 2024 PARTICIPER OU GAGNER

LUDOVIC MAUCHIEN



C'est la première enquête exclusive et approfondie sur l'organisation du sport de haut niveau en France. Regroupant les témoignages de nombreuses personnalités incontournables du sport français telles que Tony Estanguet ou David Douillet, Ludovic Mauchien propose une réflexion ouverte sur le système actuel de performance, en présentant ses forces et ses faiblesses.

14,90€



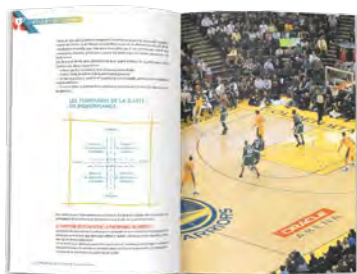
# LES SECRETS DE L'ÉQUIPE CHAMPIONNE

ANDY HYEANS

Lire ce livre, c'est comprendre la performance dans les sports d'équipe, mesurer les aspects inter et supra-individuels de la performance et optimiser les interactions pour une équipe championne... peut-être la vôtre.



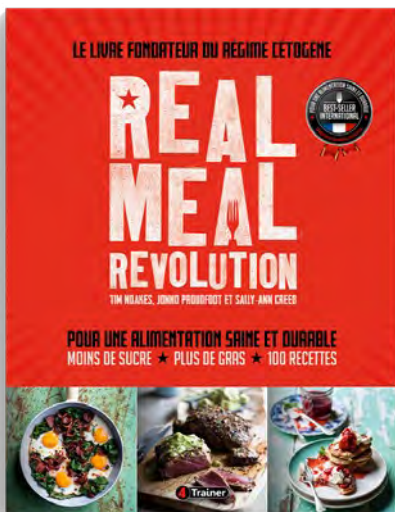
23.90€



## REAL MEAL REVOLUTION

NOAKES, PROUDFOOT & CREED

100 recettes keto variées et savoureuses sont proposées dans cet ouvrage. Ce livre transformera votre vie en vous montrant de manière très simple et rapide comment contrôler votre poids et votre état de santé général, grâce à ce que vous mangez. Viande, fruits de mer, oeufs, fromage, beurre, graisse de canard, noix – aliments généralement interdits ou restreints dans la plupart des régimes – sont ici proposés en recettes .



29.90€



LARD, ASPERGES ET OEUX MOULETS



BLANQUETTE D'AGNEAU



AVOCAT MINUTE AU PHILADELPHIA ET ANCHOIS



FILET DE BOEUF



MOUSSIS DE COURGETTES RÔTIES



PANCAKES CACAO, COMPÔTE DE FRAISES

# MUSCULATION ET NUTRITION AU FÉMININ

SOHEE LEE

Cet ouvrage est un guide qui permet d'adapter un régime alimentaire à votre vie plutôt que l'inverse. Vous pourrez effectuer les principaux mouvements de force et les intégrer à un programme d'entraînement efficace. C'est également un guide pour créer et ajuster votre routine d'entraînement pour maintenir les résultats que vous avez obtenus.



29,90€



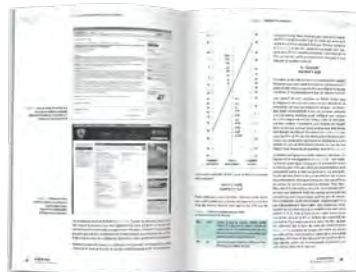
# LA KINÉ DU SPORT

DEBBIE I. CRAIG & SCOT RAAB



Ce guide complet et actualisé explique la mise en pratique des principes de l'EBP - Evidence-Based Practice - en kinésithérapie du sport : toute décision clinique est basée sur les études scientifiques disponibles, évaluées et sélectionnées car probantes. À destination des étudiants en sciences du sport ou en kinésithérapie et des professionnels souhaitant mettre à jour leurs connaissances et leurs pratiques dans ces domaines.

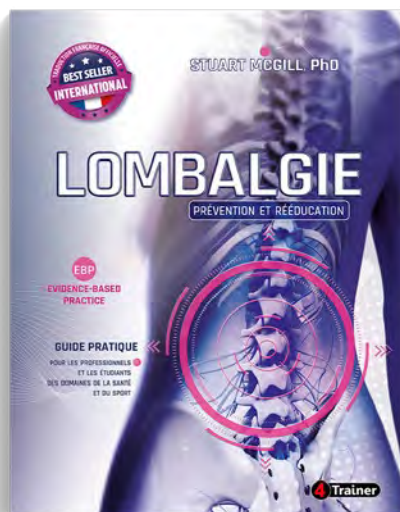
34.90€



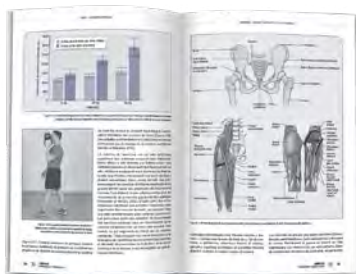
# LOMBALGIE

STUART MCGILL

*Lombalgie : prévention et rééducation* est le guide pratique complet de référence pour l'évaluation et le traitement des pathologies lombaires. Cet ouvrage est la traduction officielle du best-seller international *Low Back Disorders*, 3<sup>e</sup> édition. Il s'adresse aux professionnels de la santé, aux préparateurs physiques et aux étudiants.



54.90€



# LE COACHING DE COMPÉTITION

JÉRÔME HUON

Ce livre est destiné aux enseignants de Savate Boxe Française, mais également aux compétiteurs de sports de combat qui pourront y puiser des idées et des retours d'expériences, grâce aux nombreux apports théoriques de différentes disciplines, aux fiches techniques détaillées avec des points clés, à la conduite d'entretiens ou à la maîtrise de l'application Profilcoach.



18.90€

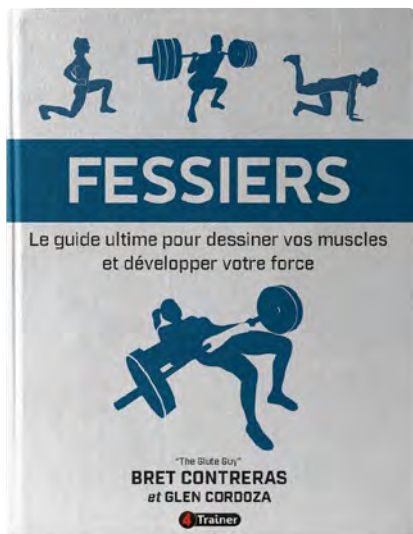




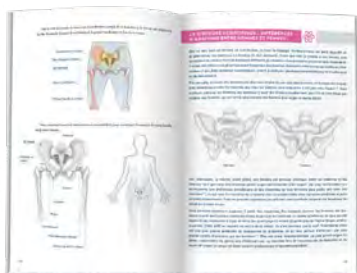
# FESSIERS

BRET CONTRERAS & GLEN CORDOZA

Ce guide complet explique pourquoi l'entraînement de ces muscles est important pour la santé et la performance, comment ils fonctionnent, quel rôle essentiel ils jouent. Il propose un programme d'entraînement optimal pour atteindre ses objectifs. 36 semaines de programme, plusieurs modèles d'entraînement décomposent chaque technique en pointant les fautes les plus courantes à éviter, avec de nombreux conseils pour tirer le meilleur parti de chaque séance.



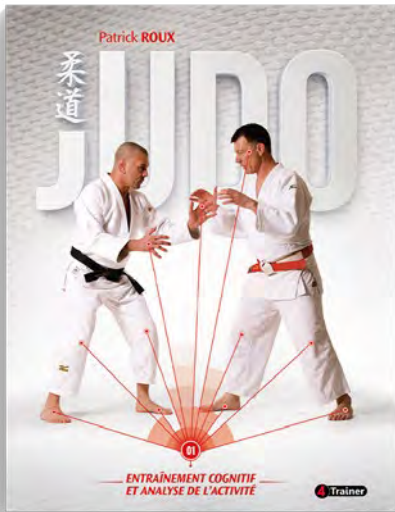
59.90€



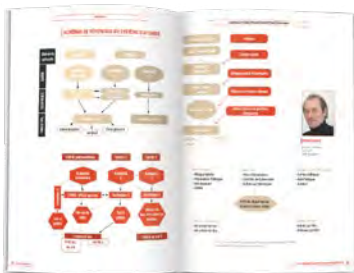
# JUDO ENTRAÎNEMENT COGNITIF ET ANALYSE DE L'ACTIVITÉ

PATRICK ROUX

Ce volume est le premier d'une trilogie dédiée au JUDO. Il propose une analyse inédite des situations de combat et définit la notion d'entraînement cognitif du judoka, qui offre une alternative plus adaptée et plus efficace au concept de « préparation mentale ».



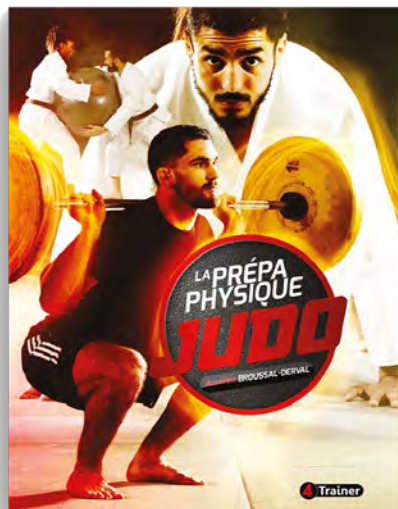
29.90€



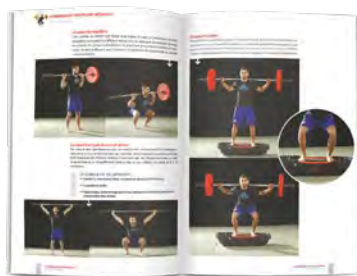
# LA PRÉPA PHYSIQUE JUDO

AURÉLIEN BROUSSAL-DERVAL

Cet ouvrage explique aux judokas les techniques de préparation physique et la manière de les intégrer à leur entraînement quotidien pour atteindre la performance.



29,90€

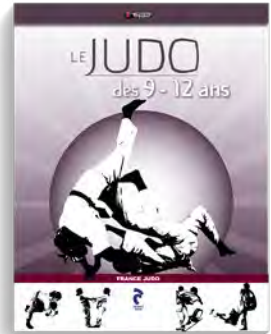




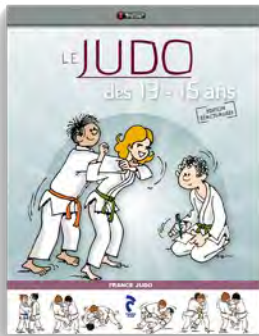
**LE JUDO  
DES 4-5 ANS**



**LE JUDO  
DES 6-8 ANS**



**LE JUDO  
DES 9-12 ANS**



**LE JUDO  
DES 13-15 ANS**



**LE JUDO  
DES 15-17 ANS**



**MÉTHODE  
PÉDAGOGIQUE EN  
JUDO**



La collection phare “Les cahiers pédagogiques France Judo” est destinée aux professeurs de judo, mais aussi aux enseignants d’EPS. Elle propose une progression pédagogique complète du référentiel d’évaluation au programme technique propre à chaque stade du développement de l’enfant.



### LE GUIDE DU PERSONAL TRAINER

Ce livre détient toutes les clés nécessaires afin de guider au mieux les Personal Trainers dans leur activité de coaching.

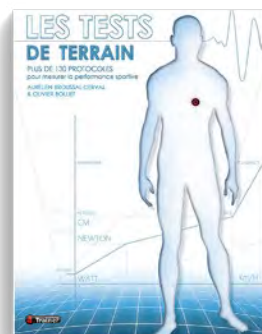
24.90€



### LA PRÉPARATION PHYSIQUE MODERNE

Un ouvrage qui aborde tous les grands thèmes incontournables de la préparation physique, avec l'expertise de spécialistes.

34.99€



### LES TESTS DE TERRAIN

Un ouvrage 100% fonctionnel, au plus prêt des spécialistes de l'entraînement, alliant références et illustrations sur la performance et la prévention.

35.00€



### L'AFFÛTAGE

Ce livre présente la période d'affûtage, une des phases essentielles dans la préparation physique d'un athlète.

13.50€



### APPROCHE MODERNE DU DÉVELOPPEMENT DE LA FORCE

Ce guide explore en détails les concepts de tempo et de temps sous tension très utilisés en séances de musculation.

13.50€



### L'AGILITÉ DANS LES SPORTS COLLECTIFS

Ce livre, est le premier du genre à s'intéresser de manière approfondie à l'agilité, l'une des qualités essentielles en sports collectifs.

19.00€





**NOS LIVRES SONT DISPONIBLES  
EN VERSION NUMÉRIQUE  
-30% DE RÉDUCTION**

\*PAR RAPPORT AU PRIX DU LIVRE PAPIER

RETROUVEZ NOTRE CATALOGUE NUMÉRIQUE  
SUR TOUTES LES eLIBRAIRIES OFFICIELLES



amazonkindle



izneo



vivlio

kobo

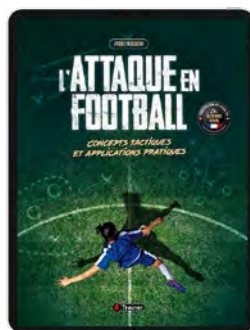
À l'attention des étudiants et des universités partenaires, notre catalogue numérique est également disponible sur **Prêt Numérique en Bibliothèque**, **BiblioOnDemand** et **Prêt Numérique Canada**.



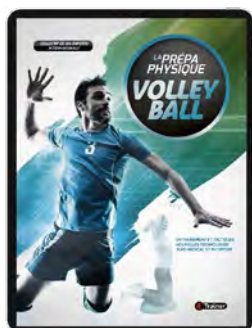
62.99€



62.99€



20.99€



25.99€



20.99€



20.99€



20.99€



19.99€



18.99€

fnac

amazon



LIBRAIRIES  
INDÉPENDANTES

Cultura

DECATHLON

**4** Trainer

COLLECTION



CONTACT

[editions@4trainer.fr](mailto:editions@4trainer.fr)

[www.4trainer.fr](http://www.4trainer.fr)

