

Mise en Forme 50+

Bibliographie sélective



Bibliothèque Christian-Roy



NIL MAGNUM SINE LABORE

L'ASSOMPTION
Ville de **culture** et de **patrimoine**

Documentaires



La méthode Denise Chartré : être jeune à 90 ans

Denise Chartré. Montréal : Editions La Semaine, 2010.

Cote : 613.0438 CHAR

Rester vif, et en santé, et demeurer un atout pour la société, c'est possible après 80 ans? Bien sûr! À 90 ans, Denise Chartré en est l'exemple parfait, elle qui fait encore des semaines de plus de 40 heures sans jamais être malade! Comment y arrive-t-elle? Tout simplement en se nourrissant bien et en effectuant de petits exercices qui n'exigent que quelques minutes de son temps.

Respirez, bougez, souriez!

Julie Marchand. [Saint-Bruno-de-Montarville] : Goélette, 2015.

Cote : 613.7 MARC

Des habitudes santé pour vivre heureux et longtemps! De plus en plus prisée, cette méthode de remise en forme consiste à travailler plusieurs groupes musculaires ensemble afin de rendre votre corps plus harmonieux, d'accroître votre endurance et de développer une force réelle pour tous les efforts quotidiens. Avec des exercices faisant appel uniquement au poids du corps, aux répétitions et aux variations d'intensité, l'entraînement fonctionnel convient à tous les niveaux de condition physique. Il ne nécessite aucun matériel coûteux et encombrant, se glisse dans votre horaire et peut être effectué partout où vous en avez envie!



Rester en forme après 50 ans : en 15 minutes par jour

Lydie Raisin. Alleur : Marabout, c2002.

Cote : 613.7044 RAIS

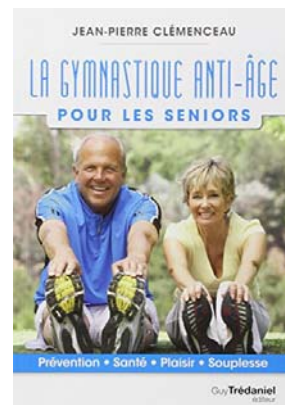
Comment garder la forme sans se rouiller et sans risque, quand on a passé l'âge des records ! Ce guide s'adresse à des personnes en bonne santé, désireuses d'entretenir leur corps mais en douceur et à leur rythme, avec un programme quotidien de quinze minutes d'exercices.

La gymnastique anti-âge : pour les seniors

Jean-Pierre Clémenceau. Paris : G. Trédaniel, c2012.

Cote : 613.70446 CLEM

Dans cet ouvrage, vous trouverez des exercices ciblés d'étirement et de renforcement musculaire pour assouplir et tonifier l'ensemble du corps, afin de bénéficier de toute la souplesse de vos articulations, d'une peau plus ferme et d'une meilleure prestance. En complément de votre programme physique, vous découvrirez les conseils d'éminents spécialistes, mais aussi des remèdes naturels pour parfaire votre forme et votre santé.





Animer des parcours de santé pour les personnes âgées

Bruno Leloutre. Paris : Dunod, 2013.

Cote : 613.70446 LELO

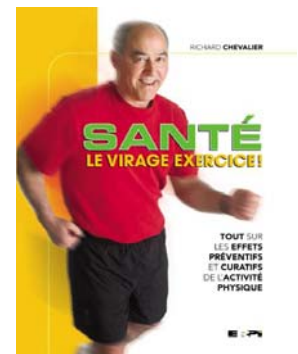
Guide à destination du personnel travaillant en EHPAD (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) et à domicile, pour les auxiliaires de vies, les aides médico-psychologiques, les aides-soignants, infirmières et animateurs, aide à élaborer des ateliers de gymnastique douce adaptés à la personne âgée, en tout dix-sept séances clés en main de quatre exercices chacune.

Santé : le virage exercice! : tout sur les effets préventifs et curatifs de l'activité physique

Richard Chevalier. Saint-Laurent : ERPI, 2008.

Cote : 613.71 CHEV

Notre corps est conçu pour bouger et si nous le privons de cette fonction, il s'ankylose, s'affaiblit et prête flanc à la maladie. Fléau de notre société, la sédentarité est considérée comme un facteur de risque essentiel dans le développement de nombreuses maladies chroniques. Alors, ne tardons plus et prenons le virage exercice! Même à intensité modérée, l'exercice renforce le cœur, les muscles et les os, il stimule le système immunitaire, protège contre le rhume, etc.



Cardio plein air : s'entraîner à ciel ouvert

Danielle Danault. Montréal : Trécarré, 2012.

Cote : 613.71 DANA

Cardio Plein Air : s'entraîner à ciel ouvert est le complément de la méthode de mise en forme qui a permis à des milliers de gens de s'exercer en plein air depuis plus de dix ans. Le livre propose trois types de mise en forme personnalisée (marche, course à pied et entraînement par intervalles) selon trois niveaux (débutant, intermédiaire, avancé), ainsi que des exercices de musculation et d'étirements. À l'aide d'un questionnaire, le participant choisit le

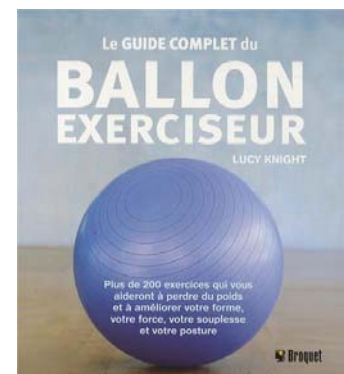
programme approprié et note ses entraînements à même le livre. Grâce à des explications simples et efficaces, il en apprend davantage sur l'apport calorique, sur la dépense énergétique, ainsi que sur l'importance du sommeil et de la relaxation pour mieux gérer son stress et son poids.

Le guide complet du ballon exerciseur

Lucy Knight. Saint-Constant : Broquet, 2013.

Cote : 613.71 KNIG

Le guide complet du ballon exerciseur est le guide le plus à jour, le mieux informé et le plus détaillé pour maximiser l'usage de ce populaire accessoire d'exercice. Que votre objectif soit de rester svelte et en forme ou de rectifier votre posture, la danseuse professionnelle et consultante en mise en forme Lucy Knight possède les réponses. Idéal pour ceux et celles qui aiment s'exercer dans le confort de leur foyer, le ballon exerciseur peut aider à tonifier vos muscles, accroître votre souplesse et vous mettre en forme.





Le guide vivre plus : être en forme pour vivre longtemps et en santé

Karine Larose. Montréal : Éditions La semaine, 2007.

Cote : 613.71 LARO

Le Guide Vivre Plus est un guide pratique pour tous ceux et celles qui veulent prendre leur santé en main et partir du bon pied pour la vie! Dans ce livre abondamment illustré, le lecteur trouvera quarante-huit différents programmes d'exercices, chacun d'une durée d'un mois. Certains sont conçus pour les femmes et d'autres pour les hommes. Ces exercices peuvent être faits soit au centre de conditionnement physique, soit à la maison.

Longévité : anatomie et mouvements

Hollis Lance Liebman. Saint-Constant : Broquet, 2016.

Cote : 613.71 LIEB

Quel que soit votre âge, il n'est jamais trop tard ni trop tôt, pour commencer un entraînement de longévité. *Longévité – Anatomie et mouvements* montrera comment améliorer votre bien-être à long terme avec un programme bien équilibré de conditionnement physique et de nutrition. Il vous guidera à travers les étapes de sept modalités d'exercices de longévité : *Musculation — Exercices posturaux/centraux — Exercices de mobilité — Exercices de yoga — Exercices cardiovasculaires — Exercices d'équilibre — Étirements d'assouplissement.*



Pour vivre jeune longtemps : exercices anti-âge : technique Nadeau

Colette Maher. Montréal : Éditions La Semaine, 2013.

Cote : 613.71 MAHE

Tout le monde connaît la « *technique nadeau* », cette populaire méthode d'entraînement développée par Henri Nadeau dans les années 70. Se déclinant en trois exercices doux et répétitifs, cette technique favorise le bon fonctionnement de l'organisme. Afin de célébrer les 30 ans d'existence de ce mode d'entraînement révolutionnaire, Colette Maher, héritière directe de la *technique nadeau*, offre au lecteur une nouvelle version de son livre.

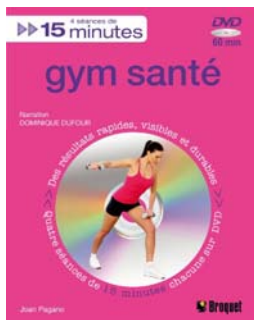
Les gyms du bien-être

Rafaël Moreno. Paris : Flammarion, 2007.

Cote : 613.71 MORE

Manuel d'initiation aux méthodes et disciplines de gymnastique les plus répandues. Présentation de la philosophie, de la méthode, d'un entraînement et des bienfaits de chaque technique. Cela comprend un DVD proposant cinq enchaînements de qi gong, yoga, Pilates, relaxation active et détente respiratoire.





Gym santé

Joan Pagano. Saint-Constant : Broquet, 2008.

Cote : 613.71 PAGA

Les quatre séances de quinze minutes d'exercices présentées dans ces DVD et dans les livres qui les accompagnent ont été spécialement conçues pour vous permettre d'améliorer votre tonus musculaire et cardiaque, vous aider à garder votre dos en forme et vous donner les bases du Pilates ou du Yoga. Pour tous les exercices, le numéro des pages du livre apparaîtra à l'écran afin de vous permettre de vous reporter à des instructions plus détaillées.

Motivé à bouger! : améliorez votre santé, bien-être et vitalité grâce à ces principes de succès éprouvés

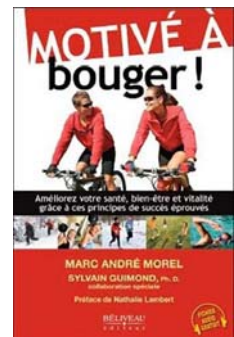
Marc André Morel. Longueuil : Béliveau, 2011.

Cote : 613.71019 MORE

Réalisez votre plein potentiel et ouvrez-vous à de nouveaux horizons

« Tout le monde caresse des rêves. Il y a ceux qui les réalisent, et les autres. La différence est que ceux qui les réalisent ont passé à l'action. Parfois, nous avons besoin de guides. Ce livre fait partie de ces guides qui font toute la différence. Félicitations, Marc André! »

— Pierre Lavoie, Fondateur du Grand Défi Pierre Lavoie, 28 Ironman en carrière



Exercices pour 50 ans et plus : anatomie et mouvements : un guide de l'entraîneur pour garder la forme après cinquante ans

Hollis Lance Liebman. Saint-Constant : Broquet, 2013.

Cote : 613.710844 LIEB

Le livre *Exercices pour 50 ans et plus* est un guide détaillé pour atteindre une condition physique optimale. Vous y apprendrez exactement ce qu'il faut faire pour maintenir et améliorer votre forme physique au fil des jours. Vous trouverez dans ce livre 75 exercices accompagnés d'instructions étape par étape mise au point par un entraîneur personnel d'expérience. Le premier groupe d'exercices met l'accent sur la flexibilité, tandis que les groupes suivants sont concentrés sur l'endurance. De plus, certains exercices ciblent l'amplitude des mouvements, la posture et l'enlignement du corps, le

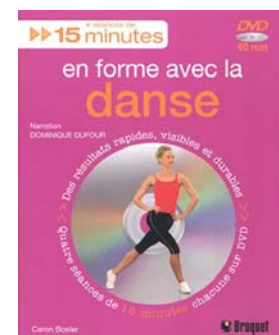
renforcement du tronc pour prévenir les blessures, ainsi que la tonification du corps. Pratiqués conjointement, ces exercices permettent d'améliorer non seulement l'esthétique du corps après 50 ans, mais aussi sa fonctionnalité. Des renseignements pratiques, y compris ce qu'il faut faire et ce qu'il faut éviter, les contre-indications, le degré de difficulté et les bienfaits de chaque exercice, des variantes plus difficiles ou plus faciles viennent compléter les instructions étape par étape.

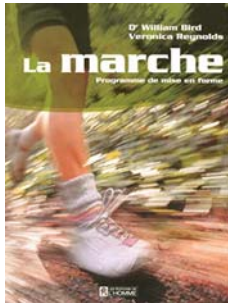
En forme avec la danse

Caron Bosler. Saint-Constant : Broquet, 2009.

Cote : 613.715 BOSL

Programme d'exercices qui combine des mouvements de danse de quatre styles (salsa, jazz, hip-hop et classique) pour favoriser une meilleure condition physique. Le livre propose quatre séries d'exercices dont les mouvements sont détaillés avec précision. Le DVD d'accompagnement est divisé en quatre séances de quinze minutes chacune qui montrent l'évolution des mouvements et la façon de les enchaîner convenablement.





La marche : programme de mise en forme

William Bird. [Montréal] : Éditions de l'Homme, 2006.

Cote : 613.7176 BIRD

Ce livre vous propose de nombreux conseils pratiques sur la façon d'intégrer la marche dans votre vie quotidienne. Il vous renseigne sur l'alimentation saine lorsque vous marchez ainsi que sur les premiers soins. Le livre rappelle aussi, l'équipement de base : sac à dos, chaussures, parka. Il indique aussi comment structurer vos marches à l'aide de programmes spécialement conçus pour convenir à votre style de vie.

Les exercices qui vous soignent : arthrose, bursite, entorse, ostéoporose, tendinite

Jean Drouin. Montréal : Éditions de l'Homme, 2011.

Cote : 615.82 DROU vol. 1-3 disponible



Face à la douleur physique, il est primordial de maintenir le corps en mouvement au moyen d'exercices ciblés qui stimuleront les processus de guérison. Destiné au grand public et aux intervenants dans le domaine de la santé, cet ouvrage de référence propose des programmes de réadaptation parfaitement adaptés à votre état. Vous êtes atteint d'ostéoporose ou incommodé par une mauvaise entorse? Une inflammation du nerf sciatique, le syndrome du tunnel carpien ou un problème articulaire vous fait souffrir? Conçu pour répondre aux besoins d'un diagnostic précis, ce livre vous renseignera sur les causes possibles de vos maux et sur les façons de les soulager et de les prévenir en modifiant vos habitudes. Ainsi, mieux renseigné sur les postures à adopter, les activités à privilégier, les mouvements à éviter, les déséquilibres à corriger et les exercices à effectuer dans le respect des limitations imposées par vos douleurs, vous vous engagerez sur le chemin de la guérison.

DVD DOCUMENTAIRE



Toujours 20 ans : un programme d'exercices conçu pour les 50 ans et plus

Josée Lavigueur. Montréal : Productions MAJ, 2006

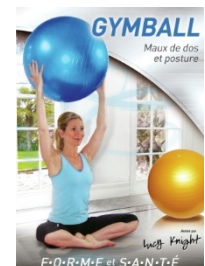
Cote : 613.70446 LAVI

Présenté avec la participation de Fernand Gignac, ce document propose un programme d'exercices conçu spécifiquement pour les cinquante ans et plus. Aux quatre segments d'exercices (échauffement, renforcement musculaire, travail de mobilité articulaire et étirements), s'ajoutent des conseils sur la posture par Christian Genest, chiropraticien, et des conseils sur la marche.

Gymball : maux de dos et posture

Lucy Knight. Montréal : Imavision, 2013

Cote : 613.71 KNIG



De plus en plus d'adultes souffrent de douleurs au dos et à la nuque à cause d'une forte tendance à adopter des postures qui ne respectent pas l'alignement naturel du corps. Ce programme d'exercice vous fera découvrir des manières d'améliorer votre maintien en renforçant vos muscles posturaux et en mobilisant vos articulations. En développant la musculature profonde du tronc, vous serez mieux en mesure d'empêcher votre dos de courber, et donc, de réduire le stress imposé à votre colonne vertébrale.



Marchez vers la forme

Karine Larose. Mississauga, Ont. : Synergex Media Entertainment, 2009.
Cote : 613.71 LARO

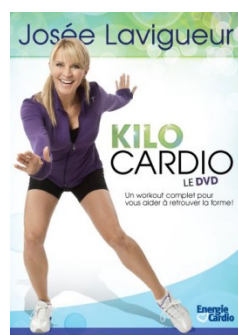
Une séance d'exercices en souhaitant se remettre en forme de façon agréable. Vous apprendrez aisément des mouvements de base simples et efficaces pour améliorer sainement votre condition physique dans le confort de votre salon. Une petite section dédiée au renforcement de vos muscles abdominaux et de votre dos vous aidera à développer et maintenir une bonne santé posturale.

30 minutes par jour pour vivre plus

Karine Larose. Saint-Laurent : Vidéoglobe 1, 2014.

Cote : 613.71 TREN

Coffret de quatre DVD, *VENTRE PLAT Combo maigrir et raffermir* : Alternance entre des blocs d'exercices cardiovasculaires et d'exercices musculaires dédiés au renforcement des abdominaux. *CARDIO-DANSE Perte de poids*, enchaînement de mouvements inspirés de la danse aérobique pour brûler un maximum de calories. *RAFFERMISSEMENT TOTAL Bras sculpté, fesses fermes*, entraînement musculaire parfait pour redéfinir l'ensemble de votre silhouette. *YOGALATES Corps tonifié, Stress contrôlé*, entraînement de type fusion combinant pilates au sol et *power yoga*. Développez votre souplesse, améliorez votre posture et tonifiez votre corps.



Kilo cardio, le DVD : un workout complet pour vous aider à retrouver la forme

Josée Lavigneur. Montréal : Musicor Produits Spéciaux, p2010.

Cote : 613.712 LAVIK

Le livre *Kilo cardio 1* s'est vendu à plus de 160 000 exemplaires! Le DVD est un entraînement qui s'adresse, de la même façon que le livre, à tous ceux qui ont à cœur leur santé globale! Un entraînement sur musique contenant six blocs parmi lesquels vous pourrez choisir : de l'échauffement au stretching en passant par le cardio et la musculation. Laissez la dynamique équipe d'instructeurs vous faire bouger au son d'une

musique entraînante! Les routines sont accessibles et elles s'adressent à un public qui a envie de retrouver la forme d'une façon amusante et motivante! En extra, des témoignages d'individus qui ont perdu du poids, des conseils de la nutritionniste Isabelle Huot et de Guy Bourgeois le motivateur.

Pilates

Stéphanie Poulin. Montréal : TVA Films, 2013.

Cote : 613.7192 POUL

Dans ce coffret DVD, Stéphanie Poulin vous propose une introduction aux bienfaits et aux principes fondamentaux du Pilates. Des mouvements de base, au renforcement des abdominaux, en passant par la coordination, vous pourrez améliorer votre forme physique. Dans chaque épisode de trente minutes, découvrez des exercices variés qui vous aideront à retrouver un équilibre.



Bibliothèque Christian-Roy

375, rue Saint-Pierre

	Horaire régulier	Horaire d'été*
Lundi	Fermé	Fermé
Mardi	12 h à 20 h	12 h à 20 h
Mercredi	12 h à 20 h	12 h à 20 h
Jeudi	12 h à 20 h	12 h à 20 h
Vendredi	9 h à 17 h	9 h à 17 h
Samedi	9 h à 17 h	9 h à 17 h
Dimanche	12 h à 17 h	Fermé

POUR NOUS JOINDRE

Téléphone

450 589-5671, poste 3100

Courriel

bibliotheque@ville.lassomption.qc.ca

Catalogue

<http://catalogue.ville.lassomption.qc.ca>

* En vigueur de la fête nationale du Québec à la fête du Travail

Livre-Service

2724, boulevard de l'Ange-Gardien Nord

	Horaire régulier	Présence des commis*
Lundi	5 h à 23 h	13 h 30 à 17 h
Mardi	5 h à 23 h	
Mercredi	5 h à 23 h	16 h 30 à 20 h
Jeudi	5 h à 23 h	
Vendredi	5 h à 23 h	13 h 30 à 17 h
Samedi	6 h à 23 h	9 h 30 à 13 h
Dimanche	6 h à 23 h	

*En vigueur à partir du 8 janvier 2017.

Dernière modification : Octobre 2017