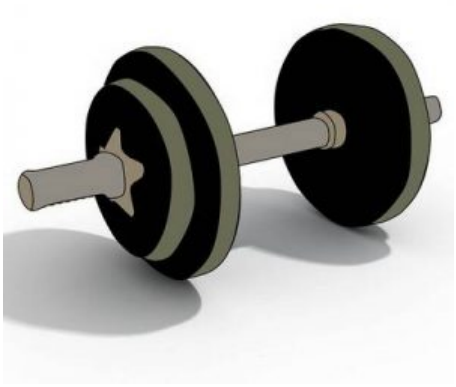
Quel est le meilleur livre concernant la musculation ?



[Domaine public], via Pixabay

Notre réponse du 25/06/2016

Il est difficile de ne retenir qu'un seul titre parmi l'offre variée de livres sur la musculation. Voici donc une sélection synthétique et couvrant l'ensemble des questions qu'un amateur de musculation peut se poser (généralités, diététique, anatomie, suggestions d'exercice) :

– **La bible de la musculation pour débutant**
Gilbert Bohbot
Editions Chirot, 2013
Texte de présentation : « La mode est aux pectoraux saillants pour les Messieurs et aux fesses bien galbés pour les Demoiselles.Tous, au plus jeune âge, se ruent en salle pour parfaire un corps selon ces critères. Pour autant, ces jeunes sportifs se passent trop souvent d'un coach ou de cours avec porfesseur et ne savent pas forcément utiliser les haltères et autres machines. Trop souvent, aussi, certaines parties du corps sont surmusclées, alors que d'autres restent à l'état chétif. Fort de son expérience auprès des débutants, l'auteur nous propose des séances et conseils revisités et adaptés à ce public »
Plus d'informations : http://www.placedeslibraires.fr/livre/9782702715666-la-bible-d

e-la-musculation-pour-debutant-gilbert-bohbot/

– **Diététique de la musculation**
Frédéric Mompo et Olivia Meeus
Editions Amphora, 2014
Texte de présentation : « Maîtriser les enjeux nutritionnels, mettre en place le régime adapté, créer sa répartition alimentaire, privilégier le naturel et la préservation de sa santé. Cet ouvrage est le fruit de la rencontre entre Olivia Meeus, diététicienne nutritionniste, et Frédéric Mompo, entraîneur national de culturisme et préparateur physique, spécialistes reconnus dans le monde du sport et de la musculation. Egalement athlètes de haut niveau, ils vous font bénéficier de leur très grande expertise et de leur expérience sur le terrain pour la mise en place d'une nutrition optimisée et raisonnée.
Perte de graisse, définition musculaire, développement de la force, prise de masse et de volume : ce guide pratique de référence vous fournit des conseils facilement applicables en fonction des objectifs que vous souhaitez atteindre. Accessible à tous, corrigeant les idées reçues et expliquant clairement les règles alimentaires fondamentales, il vous apporte les solutions concrètes et personnalisables pour réussir votre « diet » dans n'importe quelle circonstance.
Résultat d'une démarche novatrice accordant une place essentielle à la santé et aux modes actuels d'alimentation, voici le support indispensable à toute personne pratiquant la musculation qui souhaite suivre une diététique adaptée pour des résultats durables. »
Plus d'informations : http://www.decitre.fr/livres/dietetique-de-la-musculation-9782851809018.html

– **Guide des mouvements de musculation : approche anatomique**
Frédéric Delavier
Editions Vigot, 2010
Texte de présentation : « Ce livre décrit de façon claire et

précise la plupart des mouvements de musculation. Chaque exercice est représenté par un dessin d'une qualité exceptionnelle qui permet de visualiser les groupes musculaires sollicités. Un texte avec tous les renseignements pratiques accompagne chaque illustration et permet au débutant ou à l'athlète confirmé de construire ses séances d'entraînement. Enfin, des articles traitant des principales blessures pouvant survenir en musculation ainsi que des dossiers sur l'approche de l'entraînement en fonction des différentes morphologies viennent enrichir cette nouvelle édition, et porter un regard fondamentalement novateur sur la musculation. Par son approche anatomo-morphologique originale et par la rigueur scientifique et la qualité de ses planches, ce livre a reçu en France le grand prix de technique et de pédagogie sportive s'est imposé comme un ouvrage de référence pour les étudiants et les enseignants en sport, kinésithérapie, physiologie, ainsi que dans les écoles d'enseignement artistiques du monde entier. »
Plus d'informations : http://www.vigot.fr/guide-des-mouvements-de-musculation-5e-edition.html

– **Musculation sans matériel**
Bret Contreras
Editions Vigot, 2015

Texte de présentation : « Préparateur physique diplômé, Bret Contreras est connu dans le monde du renforcement musculaire et de la mise en forme comme le « The Glute Guy » pour son talent à développer chez ses clients et clientes des fessiers puissants et bien dessinés. […]
Il entraîne actuellement des culturistes professionnels, élabore des programmes pour des clients du monde entier et conseille diverses équipes sportives professionnelles. Bret Contreras a reçu de nombreuses récompenses pour ses conférences sur l'entraînement de la forme musculaire et la remise en forme dans diverses manifestations tout autour des

Etats-Unis, notamment lors de la NSCA Personal Trainer Conference en 2013.
Auteur estimé par ses pairs, il intervient régulièrement dans des revues spécialisées, notamment Men's Health, Men's Fitness, Oxygen et MuscleMag. La revue Oxygen l'a élu « Glute Expert » dans son édition spéciale sur les fessiers en 2010. Dans son podcast The Strength of Evidence et sur son blog très fréquenté, Bret Contreras aborde d'importants thèmes sur le renforcement musculaire et la remise en forme. »
Plus d'informations : http://www.decitre.fr/livres/musculation-sans-materiel-9782711423309.html

J'espère que ces recommandations vous conviendront.
Cordialement,

Eurêkoi – Bibliothèque Publique d'Information