



**RUNNING BETTER**  
From head to toe  
Jean-François Harvey

Running has seen an unexpected boom in recent years, reaching new heights of popularity. This practical guide will answer questions asked by every runner – beginner and old hand alike.

312 pages – 73 000 words

March 2013

Éditions de l'Homme

> 25 000 copies sold in Quebec alone.

> French rights sold.

How can you improve your times and minimize the risk of injury – and make running more enjoyable at the same time? It's very simple: You just have to run better, not more.

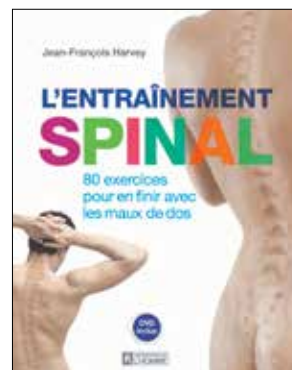
This book, unlike any other on the market, tackles the qualitative side of running, suggesting movements adapted to the body's mechanics, while taking into account each person's particular characteristics.

Its specific advice for improving running technique in 10 stages covers every aspect of the sport, from your stride to your pace, and including posture, breathing and arm and leg movements. This advice is accompanied by clear explanations and sample photos, supplemented by roughly a hundred specific exercises. The book also includes guidelines for choosing shoes suitable for all kinds of running; an illustrated section on common running injuries, how to avoid them and the best treatments; and numerous training programs to prepare athletes for running a range of distances.

*An athlete, coach, physiotherapist and renowned osteopath, Jean-François Harvey is fascinated by the body's movements and mechanics. He runs two clinics in Montréal, where he treats many high-level athletes and dancers. He also provides training to professionals and the general public.*

**Strong points**

- Nearly 150 colour photos and illustrations.
- Clearly explained content written for all runners, whatever their age, level, or intended running distance.



**SPINAL TRAINING FOR  
A HEALTHY BACK**  
80 Exercises To Get Rid of  
Back Pain

> 15 000 copies sold in French.



**VOUS VOULEZ PÉDALER OU ROULER ? BOUGEZ LES BRAS !**

**1 - Gardez la bonne posture**  
Avant de bouger, il faut d'abord avoir une bonne posture. Pour la maintenir, il est important de travailler dans une bonne posture. Les épaules doivent être basses et alignées, le bassin doit être au-dessus des hanches, et les pieds doivent être alignés avec les hanches. Cela permet de maintenir une bonne posture tout au long de la séance d'entraînement.

**2 - Gardez la bonne posture**  
Avant de bouger, il faut d'abord avoir une bonne posture. Pour la maintenir, il est important de travailler dans une bonne posture. Les épaules doivent être basses et alignées, le bassin doit être au-dessus des hanches, et les pieds doivent être alignés avec les hanches. Cela permet de maintenir une bonne posture tout au long de la séance d'entraînement.



Prenez régulièrement le nez au ciel. Le nez se situe à l'horizontale de la colonne vertébrale et se situe à un angle de 90° à 110° au-dessus de la tête. Les épaules doivent être basses et alignées, le bassin doit être au-dessus des hanches, et les pieds doivent être alignés avec les hanches.



**COMMENT BIEN BOUGER LES BRAS ?**  
Pour améliorer son rendement lors d'une séance, il faut travailler correctement les bras pendant la séance. Les bras doivent être alignés avec les hanches, et les pieds doivent être alignés avec les hanches. Cela permet de maintenir une bonne posture tout au long de la séance d'entraînement.

**Flexibilité**

**3**

**ÉTIREMENT DU SOLÉAIRE**  
Ce muscle est le plus long du corps et se situe dans la partie arrière de la jambe. Il est important de travailler ce muscle pour améliorer son rendement lors d'une séance d'entraînement.

**Pratique active**  
Marchez sur un tapis de sol et étirez les jambes, essayez de garder le talon au sol. Répétez cet exercice 10 fois.

**À noter**  
Écoutez le corps et évitez de pousser trop fort.

**VARIANTES**  
**Version 1**  
Le talon se soulève du sol et se dirige vers le haut.

**Version 2**  
Le talon se soulève du sol et se dirige vers le haut, mais le pied reste au sol.

**4**

**ÉTIREMENT DES JAMBES**  
Ce muscle est le plus long du corps et se situe dans la partie avant de la jambe. Il est important de travailler ce muscle pour améliorer son rendement lors d'une séance d'entraînement.

**Pratique active**  
Marchez sur un tapis de sol et étirez les jambes, essayez de garder le talon au sol. Répétez cet exercice 10 fois.

**À noter**  
Écoutez le corps et évitez de pousser trop fort.

**VARIANTES**  
**Version 1**  
Le talon se soulève du sol et se dirige vers le haut.

**Version 2**  
Le talon se soulève du sol et se dirige vers le haut, mais le pied reste au sol.



**Exercices techniques**

**79**

**Plus courtes - courtes**  
Ce muscle est le plus long du corps et se situe dans la partie avant de la jambe. Il est important de travailler ce muscle pour améliorer son rendement lors d'une séance d'entraînement.

**Pratique active**  
Marchez sur un tapis de sol et étirez les jambes, essayez de garder le talon au sol. Répétez cet exercice 10 fois.

**À noter**  
Écoutez le corps et évitez de pousser trop fort.

**VARIANTES**  
**Version 1**  
Le talon se soulève du sol et se dirige vers le haut.

**Version 2**  
Le talon se soulève du sol et se dirige vers le haut, mais le pied reste au sol.



**QUEST-CE QUE C'EST QU'UNE BONNE POSTURE ?**  
Une bonne posture est celle qui permet de maintenir une bonne posture tout au long de la séance d'entraînement. Elle est importante pour améliorer son rendement lors d'une séance d'entraînement.

**LE DÉSÉQUILIBRE EST AMPLIFIÉ PENDANT LA COURSE**  
Le corps est en mouvement pendant la course, ce qui amplifie les déséquilibres. Il est important de travailler la posture pendant la course pour améliorer son rendement lors d'une séance d'entraînement.

**POSTURES DÉSÉQUILIBRÉES**