

## À vos marques, prêts, santé ! 6e édition : Manuel + MonLab - Étudiant (36 mois)

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**


[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# À vos marques, prêts, santé ! 6e édition : Manuel + MonLab - Étudiant (36 mois)

*Richard Chevalier*

À vos marques, prêts, santé ! 6e édition : Manuel + MonLab - Étudiant (36 mois) Richard Chevalier

 [Télécharger À vos marques, prêts, santé ! 6e édition : Man ...pdf](#)

 [Lire en ligne À vos marques, prêts, santé ! 6e édition : M ...pdf](#)

## **Téléchargez et lisez en ligne À vos marques, prêts, santé ! 6e édition : Manuel + MonLab - Étudiant (36 mois) Richard Chevalier**

---

350 pages

Présentation de l'éditeur

Les précédentes éditions du livre de Richard Chevalier sont reconnues pour leurs explications claires s'appuyant sur des réalisations graphiques de très grande qualité. À cette édition s'ajoutent de nouvelles rubriques contenant des conseils santé ainsi que des démonstrations de techniques et de mouvements à expérimenter. Ainsi l'étudiant est encouragé à prendre conscience de ses habitudes de vie et à amorcer les changements qui lui permettront d'améliorer sa santé physique et mentale.

« La pratique de l'activité physique est bénéfique pour la santé, mais elle doit aussi être source de motivation et de plaisir » - Richard Chevalier

### **L'EXPÉRIENCE D'ENSEIGNEMENT PLUS**

Cette édition propose une nouvelle approche - appuyée par la recherche en comportement humain - qui vient mieux structurer le processus de changement des comportements et des habitudes de vie.

L'ouvrage aide l'enseignant à structurer son cours autour de l'activité physique et des saines habitudes de vie grâce aux Bilans, aux Plans d'action concrets et au Profil Santé.

### **L'EXPÉRIENCE D'APPRENTISSAGE PLUS**

Des outils performants ont été développés afin de sensibiliser les lecteurs aux impacts de leurs habitudes de vie sur leur santé.

L'ouvrage est rédigé de façon dynamique et interpelle l'étudiant grâce à :

- des rubriques;
- des ouvertures de chapitres avec des questions de type vrai ou faux sur des idées préconçues;
- des planches anatomiques très détaillées;
- des vidéos et photos de mouvements tels qu'ils devraient être exécutés.

### **MonLab | Exercices**

MonLab offre des outils d'évaluation sur mesure :

- Des exercices formatifs avec autocorrection pour chaque chapitre.
- De nouvelles activités d'autoévaluation accompagnées de Plans de match organisés autour de la vie quotidienne des étudiants.
- Des exercices d'évaluation avec autocorrection (gérés par l'enseignant).
- La compilation des résultats des étudiants dans le Carnet de notes.
- La visualisation graphique des moyennes de groupes dans le Tableau de bord.

### **MonLab | Profil santé**

MonLab produit un tableau d'interprétation des données recueillies lors de tests et de mesures des principaux déterminants de la condition physique et des habitudes de vie afin que l'étudiant se situe par rapport aux normes de son groupe de référence:

- endurance,
- aérobique,
- vigueur musculaire,
- flexibilité,
- poids santé lié à l'équilibre énergétique,
- alimentation,
- stress,

- sommeil.

### **MonLab | Documents**

MonLab donne également accès à du contenu complémentaire :

- Des textes supplémentaires pour approfondir des thématiques.
- De nouvelles capsules vidéo de mouvements sécuritaires d'étirements et de musculation.
- Les bilans en format PDF interactif, qui peuvent être envoyés par courriel au professeur.
- Des nouveaux contenus rédigés chaque mois par Richard Chevalier dans le e-magazine Kiné-Santé.

#### Biographie de l'auteur

Richard Chevalier possède une maîtrise en physiologie de l'exercice. Professeur d'éducation physique au collège de Bois-de-Boulogne de 1969 à 2005, il a également écrit plusieurs ouvrages sur l'activité physique et de nombreux articles sur la santé et la condition physique dans différents magazines. Il a collaboré au quotidien La Presse pendant sept ans et est rédacteur du mensuel en ligne Kiné-santé.

Download and Read Online À vos marques, prêts, santé ! 6e édition : Manuel + MonLab - Étudiant (36 mois) Richard Chevalier #KH9V6IQ5LO3

Lire À vos marques, prêts, santé ! 6e édition : Manuel + MonLab - Étudiant (36 mois) par Richard Chevalier pour ebook en ligne  
À vos marques, prêts, santé ! 6e édition : Manuel + MonLab - Étudiant (36 mois) par Richard Chevalier Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres  
À vos marques, prêts, santé ! 6e édition : Manuel + MonLab - Étudiant (36 mois) par Richard Chevalier à lire en ligne.  
Online À vos marques, prêts, santé ! 6e édition : Manuel + MonLab - Étudiant (36 mois) par Richard Chevalier ebook  
Téléchargement PDF  
À vos marques, prêts, santé ! 6e édition : Manuel + MonLab - Étudiant (36 mois) par Richard Chevalier Doc  
À vos marques, prêts, santé ! 6e édition : Manuel + MonLab - Étudiant (36 mois) par Richard Chevalier Mobipocket  
À vos marques, prêts, santé ! 6e édition : Manuel + MonLab - Étudiant (36 mois) par Richard Chevalier EPub

**KH9V6IQ5LO3KH9V6IQ5LO3KH9V6IQ5LO3**