



1, 2, 3, BOUGEZ!

COMMENT GARDER LA FORME

Ellen Weigand


BON À SAVOIR

L'auteure

Ellen Weigand

Ellen Weigand est actuellement rédactrice en chef du trimestriel MA SANTÉ, après avoir occupé le poste de rédactrice en chef adjointe de *Bon à Savoir*. Journaliste passionnée par le domaine de la santé et de la médecine, convaincue de l'importance de la prévention, elle a signé de nombreux articles traitant ces thèmes.

Avec la collaboration de Mylène Schenk

Ce livre a été élaboré avec la collaboration dynamique et les conseils experts de Mylène Schenk, qui a également servi de modèle pour la plupart des exercices pour adultes présentés dans cet ouvrage.

Cette ancienne sportive d'élite vit à Genève et a d'innombrables cordes à son arc. Elle allie ainsi à la fois son expérience de sportive, de physiothérapeute, de maître d'éducation physique et de sport, et d'enseignante aux Universités de Genève et de Lausanne. Mylène Schenk a mis au point le Safe Concept¹. Une méthode d'éducation et de rééducation en physiothérapie, reconnue par le monde médical, destinée aux personnes souffrant de gênes, voire de pathologies. Elle est basée sur quatre principes: sécurité, adaptation, fonctionnalité et équilibre (SAFE).

Mylène Schenk est également l'auteure de plusieurs livres et de vidéos/DVD d'exercices². Les exercices du présent livre reposent sur les principes du Safe Concept, afin de pouvoir être exécutés par les débutants, à tout âge et sans se faire de mal.

¹ Informations sur www.safeconcept.ch

² Voir Annexes.

Les tenues de Mylène Schenk ont été mises à disposition par la maison Casall / Shark AG.

1^{re} édition: septembre 2008
© Editions Plus S.à.r.l., Lausanne
Tous droits réservés

Photos: Martine Dutruit
Mise en pages: Jean-François Buisson
Impression: Rheintaler Druckerei und Verlag AG

Adresse de commande:
Bon à Savoir
Service des commandes
Case postale
8840 Einsiedeln

ISBN 978-3-909676-32-3