

Préface

La vie est un long chemin sinueux, parsemé d'obstacles à chaque tournant. Nul ne sait ce qui l'attend sur ce chemin. Néanmoins, tout au long de ce voyage, des leçons précieuses nous sont enseignées pour nous aider à surmonter les obstacles. Comme le patineur en-ligne que nous retrouvons en page de couverture, sur ce chemin vous vivrez des hauts et des bas, connaîtrez des plaisirs et des déceptions, des victoires et des défaites. Chaque expérience sera un défi d'apprentissage, vous permettra de développer votre banque de

connaissances et d'améliorer constamment votre capacité à apprendre.

Au secondaire, nous croyons déjà tout savoir sur le monde qui nous entoure et la vie en général. Bien qu'à l'adolescence nous ayons déjà vécu un certain nombre d'expériences, la vie qui nous attend nous réserve encore de nombreuses découvertes. Apprendre est un processus qui n'a pas de limites ou de fin. Il s'agit d'un processus qui débute à notre naissance et qui nous accompagne jusqu'à notre dernier souffle. Néanmoins, très souvent nous demeurons hermétiques aux idées nouvelles et aux différentes façons de voir les choses. Pour cette raison, lors de la lecture de ce livre, nous vous encourageons à garder l'esprit ouvert et à explorer le potentiel des idées nouvelles et différentes exposées et qui pourront enrichir vos vies.

Nombreux sont les chemins déjà foulés par d'autres ! Toutefois, il convient de toujours partir à la découverte de nouveaux sentiers, de ne jamais abandonner sa soif d'apprendre et d'enrichir ses connaissances, et de n'avoir de cesse de poursuivre, avec passion, ses réalisations personnelles. Comme le patineur en-ligne qui doit s'équiper correctement – patins, casques et équipement protecteur –

vous devez faire preuve de prudence afin d'affronter les obstacles de la vie. Assoifés de connaissances et dotés

d'un esprit ouvert, ce livre vous enseignera les fondements du mouvement humain et en retour, la science de l'éducation physique et de la santé. Ce livre vous permettra d'avancer avec confiance sur le chemin de la vie.



PhysEddie

Suivez-moi ! Ensemble, nous allons explorer le monde passionnant des sciences de l'exercice....