

BU STAPS

Nouveautés à découvrir



Entraînement et plasticité de la fonction posturale et d'équilibration : théorie et pratique, les bases de la performance sportive : Staps, kinés, médecins du sport

Paillard, Thierry (1967-....)

De Boeck supérieur

Parution : 14/08/2025

Destinés aux étudiants et aux professionnels de la motricité, cet ouvrage consacré au lien entre performance motrice et sportive et performance posturale, un sujet pris en compte depuis peu, s'appuie sur des données scientifiques pour traiter des bases théoriques du développement des habiletés posturales et d'équilibration. Avec des exercices et des programmations illustrés.

152.3 PAI

Robert Castel
Les métamorphoses
de la question sociale



Les métamorphoses de la question sociale : une chronique du salariat

Castel, Robert (1933-2013)

Gallimard

Parution : 03/09/1999

L'onde de choc produite par l'effritement de la société salariale traverse toute la structure sociale et l'ébranle de part en part. Désormais, l'avenir est marqué par le sceau de l'aléatoire. Quelles sont alors les ressources mobilisables pour faire face à cette hémorragie et pour sauver les naufragés de la société salariale ?

300 CAS



La liberté au prisme des capacités : Amartya Sen au-delà du libéralisme

EHESS

Parution : 19/01/2008

Les travaux d'Amartya Sen sur les famines contemporaines, les inégalités, la possibilité des choix sociaux, s'inscrivent dans la tradition humaniste d'une théorie économique de la justice. Thèmes abordés : la mesure des capacités et ses paradoxes, démocratie délibérative et liberté sociale...

300 MUN



Des professionnels pour les jeunes : sociologie d'un monde fragmenté

Ed. Champ social

Parution : 24/08/2021

Les contributeurs mettent en avant les professionnels de la jeunesse dans des secteurs variés (social, éducation, justice, insertion). Ils analysent leurs rôles, leurs profils, leurs parcours, leurs activités et leurs contextes professionnels.

305.235 BEC

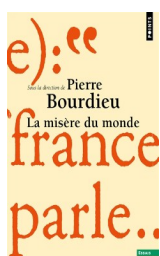


Agora débats jeunesse, n° 99. Varia

Presses de Sciences Po

Parution : 07/03/2025

305 AGO



La misère du monde

Points

Parution : 19/03/2015

Les résultats d'une recherche sociologique conduite pendant trois ans, destinée à rendre compte de la misère sociale dans le monde contemporain. Les auteurs explorent une série de contextes générateurs de souffrance sur les plans matériels et symboliques : l'école, l'usine, la famille, les employés, etc. Ils restituent le témoignage de ceux qui vivent ces situations difficiles.

305 BOU



Sociologie de la race

Brun, Solène
Armand Colin

Parution : 18/05/2022

Une étude de l'utilisation du concept de race dans les sciences sociales. Mobilisant la notion d'intersectionnalité, les auteurs montrent que des groupes sociaux sont racisés, c'est-à-dire placés en position subordonnée ou privilégiée, dans de nombreux domaines sociaux, juridiques, politiques et économiques.

305 BRU

Carla Guzzardi
Éric Maillat
(dir.)

Filles et garçons
des cités aujourd'hui



Filles et garçons des cités aujourd'hui

Presses universitaires du
Septentrion

Parution : 31/08/2017

Une enquête sociologique sur les jeunes des quartiers populaires à travers les prismes du genre, de la classe sociale et du racisme.

305 GUE



La disqualification sociale : essai sur la nouvelle pauvreté

Paugam, Serge (1960-....)
PUF

Parution : 31/08/2013

En s'appuyant sur une longue enquête menée dans les Côtes-d'Armor auprès des populations aidées par les services d'action sociale, cet ouvrage montre à partir de trois types d'expériences vécues de la relation d'assistance, comment se constituent les statuts, les identités et les rapports sociaux à la périphérie du marché de l'emploi.

305 PAU



Cahiers de la justice (Les) - Revue de L'ENM, n° 1 (2024). Vertus et dévoiements du sport

Dalloz

Parution : 11/04/2024

A l'approche des jeux Olympiques d'été organisés à Paris en 2024, un dossier consacré aux liens entre justice et sport dans lequel les contributeurs traitent de l'idéal olympique et de ses valeurs, de la violence dans les sports et de sa répression, de la dimension sociale des pratiques sportives ou encore de l'arsenal répressif de la lutte contre le dopage.

306.483 CAH



Sociologie politique du sport : une vision totalitaire du monde

Brohm, Jean-Marie (1940-....)
Quel sport ? éditions

Parution : 03/04/2025

Analyse freudo-marxiste du système sportif, de sa bureaucratie et de son idéologie élitiste. Selon l'auteur, le sport, fait social moderne qui s'est constitué avec l'avènement du mode de production capitaliste à l'échelle mondiale, est structuré comme un appareil idéologique d'Etat faisant fonction d'opium du peuple, par ses effets de diversion, de conformisme et d'identification nationaliste.

306.483 VER



Ethnologie française, n° 4 (2008). L'Europe et ses ethnologies

PUF

Parution : 06/10/2008

Au sommaire notamment : Construire une Europe de l'enseignement et de la recherche (M. Segalen et al.) ; Ouvrir les frontières de l'Europe : la géographie bureaucratique d'une discipline (M. Herzfeld) ; L'anthropologie sociale en France, dans quel état ? (C. Macdonald) ; Quel rôle pour l'ethnologie dans nos musées ? (B. Dupaigne et al.).

306 ETH



Impact Player : La gouvernance du sport au service de son impact économique

Duval, Antoine

Books on Demand

Parution : 17/03/2025

L'économie du sport est une économie complexe. Composée de nombreux acteurs aux structures et motivations variées, elle est aussi empreinte de la présence historique des pouvoirs publics pour en assurer le développement...

338.477 DUV



EPS, épreuve orale, enjeux, sécurité, développement et psychologie de l'enfant : admission M1, M2 : CRPE 2026-2027

Vuibert

Parution : 14/08/2025

Une synthèse de la méthodologie et des connaissances nécessaires sous forme de fiches pour préparer l'oral d'EPS du concours de professeur des écoles. Avec des définitions, des exemples, des schémas, des QCM d'évaluation, des sujets types corrigés ainsi que des compléments en ligne.

371.14 LOI



Épreuve orale d'entretien, 100 fiches efficaces pour bien réviser : EPS, développement et psychologie de l'enfant, métier de professeur des écoles, système éducatif

Hachette Education

Parution : 02/07/2025

Cent fiches pour réviser l'épreuve orale d'entretien. Les notions du programme sont expliquées et illustrées d'exemples. Avec des informations sur l'épreuve, des conseils de méthodologie, des QCM ainsi que des exemples de sujets corrigés.

371.14 ROC



Faire la classe : un voyage au coeur du métier

Baptiste, Luc (1955-....)

Bleu autour

Parution : 27/06/2025

Une exploration du métier d'enseignant traitant des aspects fondamentaux de la profession : l'organisation et le fonctionnement de la classe, la pédagogie, l'autorité, entre autres.

371.1 BAP



Les élèves en situation de handicap

Caraglio, Martine

Que sais-je ?

Parution : 03/09/2025

En France, le modèle de l'école gratuite et obligatoire pour tous peine encore à intégrer les enfants en situation de handicap. De l'exclusion au modèle d'inclusion qui domine actuellement, en passant par l'intégration progressive, l'auteure, sociologue et inspectrice générale de l'Education nationale, décrit l'évolution de la politique éducative et les tentatives d'adaptation.

371.9 CAR



Accès EPS maternelle PS, MS, GS : guide de l'enseignant

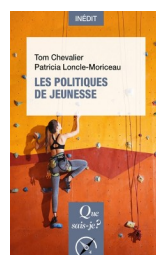
Bérard, Nicolas (1982-....)

ACCÈS Editions

Parution : 30/06/2024

Un guide à destination des enseignants de maternelle pour organiser et mener à bien le programme d'éducation physique et sportive.

372.86 BER



Les politiques de jeunesse

Chevalier, Tom

Que sais-je ?

Parution : 18/06/2025

Une présentation des politiques publiques dédiées à la jeunesse en France, de leurs enjeux, des modalités de leur mise en oeuvre et de leurs effets sur les jeunes eux-mêmes.

379.44 CHE



Chimie et sport olympique et paralympique

EDP sciences

Parution : 06/02/2025

Issues d'un colloque qui s'est tenu en 2024, des contributions autour des développements de la chimie concernant trois fondamentaux de la performance sportive : le matériel des sportifs et les installations, les matériaux comme les textiles, les chaussures ou encore les prothèses, ainsi que les sciences médicales, notamment le dopage et les suppléments.

540 ALL



Thérapies avec le cheval : nouvelles perspectives de soin

Erès

Parution : 11/09/2025

Douze professionnels du soin ou du médico-social témoignent de leur expérience dans le domaine de l'équithérapie, mettant en lumière la diversité des pratiques, les enjeux et les potentialités de cette approche de soins. Ils insistent également sur l'importance d'une formation spécialisée en médiation équine afin d'éviter les dérives.

591.5 MAR



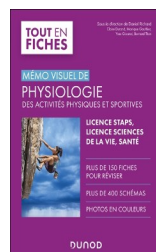
Humanimaux : où placer les frontières de l'humain ?

Segarra, Marta
Hermann

Parution : 24/04/2024

Une présentation des zones de contact où se rencontrent les animaux humains et non humains. L'autrice part du postulat que les hommes étaient avant tout des animaux avant d'évoluer et examine les limites de l'humanité, la sexualité, les modes de communication ou encore les finitudes communes.

591.5 SEG



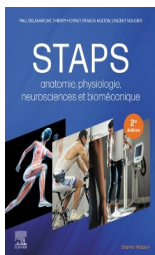
Mémo visuel de physiologie des activités physiques et sportives : licence Staps, licence sciences de la vie, santé

Dunod

Parution : 21/05/2025

L'essentiel des concepts fondamentaux de la physiologie des activités physiques et sportives. Avec 600 schémas et photographies regroupés par thèmes sous forme de fiches.

612.044 MEM



Staps : anatomie, physiologie, neurosciences et biomécanique

Elsevier Masson

Parution : 10/09/2025

Ce manuel présente le socle scientifique du programme des deux premières années de la licence Staps : anatomie, physiologie de l'exercice, neurosciences, biomécanique de la performance motrice, applications et mise en oeuvre. Edition enrichie de nouveaux chapitres sur les mesures de l'activité motrice et sur le sport santé.

612.04 STA



Performer après 50 ans : comment rester en forme et compétitif tout au long de sa vie

Friel, Joe

Talent Sport

Parution : 11/09/2024

Des conseils pour continuer le sport intensif après 50 ans. Avec des astuces sur la musculation ciblée, la récupération, la nutrition ainsi que des programmes progressifs d'entraînement, de repos, de récupération et de compétition.

612.67 FRI



Biomécanique licence et master

Lepers, Romuald (1968-....)

Ellipses

Parution : 01/07/2025

Une présentation de la biomécanique appliquée à la licence de Sciences et techniques des activités physiques et sportives, avec la synthèse du cours, la méthodologie et des sujets corrigés.

612.7 LEP



Santé, boire & manger

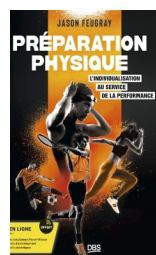
Johana Monthuy-Blanc, Émie Therrien, Jessica Harnois

JFD

Parution : 2025

Pourquoi un autre ouvrage sur l'alimentation et la santé ? Parce que boire et manger sont les déterminants fondamentaux de la santé... et qu'on n'aura finalement jamais fini d'en parler. En effet, il ne faut pas « manger ou mâcher ses mots » : on « a du pain sur la planche » pour « avoir la pêche » et ainsi éviter d'« avoir les yeux plus grands que le ventre » ou de trop « se sucrer le bec ». Le français regorge d'expressions nous rappelant à chaque instant que mieux boire et manger, c'est vivre en santé.

613.2 MON



Préparation physique : l'individualisation au service de la performance

Feugray, Jason

De Boeck supérieur

Parution : 18/09/2024

Une démarche de préparation individuelle de l'athlète détaillée en plusieurs étapes, de l'évaluation de la performance à l'optimisation de l'entraînement en passant par la prévention des risques ou encore l'encadrement et l'adaptation des pratiques aux besoins ainsi qu'aux capacités de chaque sportif.

613.711 FEU



La préparation physique haut niveau : les nouvelles pratiques pour la haute performance

4 Trainer éditions

Parution : 29/05/2024

Des coachs internationaux, spécialistes en entraînement, programmation et rééducation, montrent comment établir et développer la résilience, cultiver ses capacités athlétiques ainsi qu'améliorer et pérenniser sa performance.

613.711 JOY



Tout se joue dans les 2 prochaines secondes : la première méthode non-psy de préparation mentale : 33 fiches pratiques

Mérelle, Frédéric (1976-....)

Solar

Parution : 19/09/2024

Destinée aux sportifs et aux entraîneurs aussi bien qu'aux parents, employés ou encore managers, une méthode de préparation mentale centrée sur l'action à venir proposant des conseils afin d'optimiser sa performance au quotidien. Les fiches sont accompagnées d'exercices faciles à réaliser pour prendre conscience des ressources inutilisées afin d'atteindre ses objectifs.

613.712 MER



Enseigner le yoga inclusif : techniques avancées pour personnes avec un TSA ou en situation de handicap

Joron, Aurélie

Tom pousse

Parution : 17/07/2025

S'appuyant sur des méthodes pédagogiques éprouvées, ce guide offre des outils pour enseigner le yoga aux personnes présentant des troubles du spectre autistique et d'autres handicaps. L'autrice propose des exercices accessibles, des ajustements posturaux et des stratégies d'accompagnement favorisant le bien-être et l'autonomie des pratiquants.

613.792 JOR



Yoga pour runner

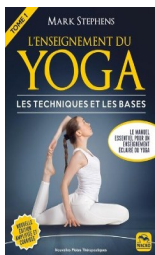
Jover, Pascal

la Plage

Parution : 20/08/2025

Des conseils pour mieux courir grâce au yoga en travaillant la respiration, les postures, la gestion de l'énergie et le mental.

613.792 OPS



L'enseignement du yoga. Vol. 1. Les techniques et les bases

Stephens, Mark
Macro Editions

Parution : 14/08/2025

Un manuel d'entraînement des professeurs de yoga détaillant les méthodes d'enseignement, les principes des enchaînements, les fondamentaux de 108 postures (asanas) et les techniques d'apprentissage de la méditation et de la respiration (pranayama). Le tout est accompagné de près de 200 photos et illustrations démonstratives.

613.792 STE



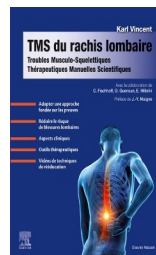
Bouge-toi ! : ton nouveau challenge pour reprendre ta santé en main : sommeil, sport, alimentation, douleurs, santé mentale...

Kalfon, Stephan
Vuibert

Parution : 04/09/2025

Un kiné du sport et ostéopathe présente les principaux éléments à connaître pour comprendre le fonctionnement du corps humain et prendre sa santé en main. Il propose un programme mêlant activité physique et alimentation pour acquérir les bons automatismes. Avec un programme d'accompagnement de huit semaines.

613.7 KAL



TMS du rachis lombaire : troubles musculo-squelettiques : thérapeutiques manuelles scientifiques

Vincent, Karl

Elsevier Masson

Parution : 28/08/2024

Une présentation des aspects fondamentaux des troubles musculo-squelettiques du rachis lombaire et des outils thérapeutiques pour mieux soigner ou soulager les patients de leurs douleurs en adoptant notamment une approche fondée sur les preuves. Avec une vingtaine de vidéos sur les techniques de rééducation pour faciliter la compréhension des gestes étudiés.

616.7 VIN



Déficiences et réhabilitation de la fonction posturale et d'équilibration : théorie et pratique, les bases contre la chute et la fragilité motrice : Staps, kinés, médecins

Paillard, Thierry (1967-....)

De Boeck supérieur

Parution : 14/08/2025

Une présentation visuelle et synthétique des mécanismes d'adaptation de la fonction d'équilibration sur la base d'explications théoriques et pratiques utiles aux praticiens qui réentraînent, rééduquent et réhabilitent la motricité des personnes fragiles et concernées par des pathologies. Avec des exercices d'application progressifs.

617.03 PAI



Huit milliards pour un podium : penser le sport avec Paul Ariès

Ariès, Paul (1959-....)

Amphora

Parution : 05/09/2024

Réflexions sur la nécessité de repenser philosophiquement le sport, en sortant notamment de l'illusion d'un progrès infini. Considérant que la devise olympique est immorale au sens kantien du terme, l'auteur invite à associer davantage le sport aux notions d'émancipation et d'épanouissement.

796.01 ARI



Le guide du coach sportif : devenir coach sportif, réussir sa carrière

David, Vincent

Ellipses

Parution : 08/07/2025

Des conseils, des études de cas ainsi que des témoignages de coachs et de formateurs pour comprendre les enjeux du coaching sportif, développer ses compétences relationnelles, construire une image de marque forte, entre autres. Les différentes formations, le financement, les nouvelles technologies ou encore le contrat de travail sont abordés.

796.023 DAV



Réviser et réussir ses diplômes d'éducateur sportif : exercices pour se tester et valider ses connaissances : Staps, BPJEPS, CQP

Le Panse, Bénédicte
(1978-....)

Amphora

Parution : 26/06/2025

65 questionnaires sur des domaines clés en éducation sportive : physiologie, anatomie, biologie, système hormonal et nutrition. Ce recueil d'exercices est destiné aux étudiants, aux professionnels de la santé ou encore aux passionnés de sciences et complète le manuel. Avec les réponses en seconde partie de l'ouvrage.

796.023 LEP



Préparer et réussir ses diplômes d'éducateur sportif : Staps, BPJEPS, CQP

Le Panse, Bénédicte
(1978-....)

Amphora

Parution : 26/06/2025

Fondé sur l'expérience et les dernières avancées scientifiques, ce manuel présente l'essentiel des concepts nécessaires aux diplômes STAPS, BPJEPS et CQP. Il couvre la traumatologie, la réathlétisation, l'entraînement, la physiologie, l'alimentation sportive, l'anatomie fonctionnelle, la préparation physique ou encore la diététique, avec des informations détaillées et des synthèses.

796.023 LEP



EPS, sport et territoires : agir pour une politique sportive éducative

Territorial

Parution : 02/09/2025

Des chercheurs et des acteurs de terrain interrogent les dispositifs de collaboration entre les acteurs de l'EPS et le monde du sport institutionnel et associatif afin de comprendre les logiques de séparation ou d'articulation et d'identifier les leviers ainsi que les freins à une synergie territoriale. Ils mettent en lumière les fractures persistantes mais aussi les initiatives de coopération.

796.06 RIF



Les événements sportifs territoriaux : défis et perspectives

Territorial

Parution : 24/01/2025

S'adressant aux organisateurs d'événements sportifs, à leurs partenaires privés, aux collectivités territoriales et aux autres acteurs du sport, une analyse des impacts de l'organisation d'événements sportifs sur les territoires. A travers des réflexions académiques, des études de cas et des retours d'expériences, les auteurs proposent une nouvelle approche des questions de performance.

796.06 VIO



Outils et méthodes d'analyse de l'activité d'élèves en EPS : regards croisés sur ce qui se voit et ce qui se vit

coordination Magali Boizumault et Léa Gottsmann, groupe analyse des pratiques AE-EPS

Cet ouvrage s'inscrit dans la dynamique impulsée depuis plusieurs années autour de la question de l'analyse de l'activité des enseignants et des élèves au sein de la communauté EPS. La focale sur l'analyse de l'activité des élèves cherche à fournir des éléments de réflexions et d'éclairages autour des outils de la recherche pour accompagner l'enseignant dans son analyse des élèves.

796.07 BOI

Enseigner l'EPS

Devenir soi : entre résistances et résonances enseigner l'EPS

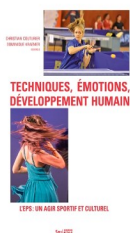
Devenir soi.
Entre résistances et résonances

Jérôme Bourbousson



L'ouvrage propose une approche de l'enseignement de l'EPS pour éprouver son être-au-monde, en ouvrant un chemin vers l'épanouissement corporel. Un modèle empirique de la diversité des expériences corporelles à vivre est proposé.

796.07 BOU



Techniques, émotions, développement humain : l'EPS : un agir sportif et culturel

Centre EPS et société
(France)

Syllepse

Parution : 06/06/2025

Recueil d'articles théoriques, de témoignages et de regards sur les pratiques dans le domaine de l'éducation physique et sportive. Professeurs d'EPS, danseurs ou circassiens, les contributeurs s'intéressent particulièrement au rapport entre les techniques, les émotions et le développement de la personne.

796.07 CEN



L'expérience corporelle : un concept intégrateur au service de l'élève en EPS actes de la 5ème biennale de l'AE-EPS, 21 et 22 octobre 2023, UFR FSS de Poitiers

coordonné par Jean-Baptiste Chiama ; équipe, Denis Abonnen, Isabelle Bars, Valérie Billy...[et al.]

Le thème de l'expérience corporelle a été choisi pour indiquer notre volonté de ne pas réduire le contenu de l'EPS à une suite d'apprentissages de techniques sportives, ni de le considérer seulement comme un prétexte à des apprentissages transversaux communs aux autres disciplines scolaires.

796.07 CHI



Professeur d'EPS : un beau métier complexité et richesse d'un métier d'hier, d'aujourd'hui, de demain

coordonné par Jean-Baptiste Chiama ; écrit par le collectif de l'AE-EPS : Romain Baron, Magali boizumault, Jean-Yves Carn, Philippe Gagnaire...[et al.]

L'ouvrage que vous consultez est l'aboutissement d'un projet initié par des militants de l'Association pour l'enseignement de l'Education Physique et Sportive (AE-EPS), principalement réunis au sein de l'équipe des relecteurs de la revue Enseigner l'EPS... Notre projet s'est construit autour de trois piliers : croiser les regards sur ce métier ; informer sur sa réalité, en incluant la formation ; proposer notre analyse.

796.07 CHI



La coopération à l'École et en EPS

coordonné par Anthony Van de Kerckhove et Romain Baron

La coopération à l'École et en EPS : un enjeu éducatif plus que jamais d'actualité - Le groupe Coopér@ction de l'AE-EPS publie son premier ouvrage collectif, consacré à la puissance éducative de la coopération, envisagée pluridisciplinairement comme un chemin vers les apprentissages et la fraternité. Dans une époque marquée par les replis et les fragmentations, cet ouvrage croise regards et expériences pour penser, mais aussi agir, en faveur d'une éducation plus coopérative et ouverte.

796.07 COO

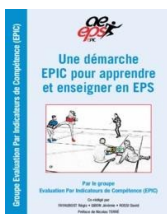


Des propositions ÉPIC pour évaluer, enseigner et apprendre en EPS

coordonné par Fayaubost Régis, Albertini Cyril, Gibon Jérémie

Si l'avènement de l'enseignement par compétences a pu être considéré comme un tsunami pédagogique et didactique par une large partie de la profession, l'évaluation de ces compétences peut sans conteste s'apparenter à une seconde vague au moins d'équivalence ampleur. Comment faire pour répondre à cette bascule du paradigme de l'enseignement ?

796.07 EPI



Une démarche EPIC pour apprendre et enseigner en EPS

co-rédigé par Fayaubost Régis, Gibon Jérémie, Rossi David

Permettre à tous les élèves d'apprendre en EPS, parvenir à les impliquer dans chacune des leçons, aider chacun d'eux à prendre conscience de ses capacités et à se projeter dans un projet de formation ambitieux, telles sont les propositions du groupe EPIC. Pas de recette miracle ni d'astuce magique, mais une conviction unanime des auteurs : l'évaluation est la clef de voûte de notre activité professionnelle. Empreint d'une philosophie éducative où la construction des attitudes est au cœur de la culture et de la santé des élèves, le pragmatisme de la démarche présentée ici rappelle combien chaque enseignant d'EPS, par sa professionnalité, dispose de véritables leviers pour engager les élèves dans une éducation physique et sportive authentique.

796.07 FAY



Options, notions, démarche du CEDREPS pour l'EPS de demain : état de la réflexion

Testevuide Serge, Ubaldi Jean-Luc

Ce cahier a pour but de faire le point en 2022 sur les options du CEDREPS et son cadre notionnel. Ce point d'étape propose à l'ensemble des collègues de CEDREPS et à celles et ceux qui suivent nos travaux, de pouvoir avoir accès en un seul cahier à l'ensemble des éléments qui fondent le socle politique, didactique et pédagogique de notre collectif. Ces propositions prennent appui sur l'ensemble des cahiers produits par le collectif qui depuis près de 30 ans proposent à la profession des éléments pour mieux accompagner les professeurs d'EPS dans leur métier.

796.07 TES



Repères pour enseigner-apprendre en EPS : propositions du CEDREPS

Testevuide Serge, Ubaldi Jean-Luc

Notre projet collectif dans ce cahier 19 était clairement de fournir à la profession un ensemble d'objets d'enseignement mis en perspective dans un parcours de formation, dans le plus de PPSAD possible. Les objets d'enseignement, véritables piliers pour le CEDREPS d'une discipline d'enseignement seront au cœur de l'ouvrage et nous l'espérons, fourniront aux collègues un ensemble de savoirs de l'EPS parmi lesquels ils pourront choisir pour fonder leur action au quotidien.

796.07 TES



Exercices sur chaise pour seniors

Castellani, Emily
Courrier du livre

Parution : 28/08/2025

Un guide destiné aux personnes âgées qui souhaitent maintenir ou améliorer leur condition physique tout en restant chez eux. Spécialisée dans l'accompagnement des seniors, l'autrice propose des exercices simples et adaptés à réaliser directement sur une chaise. Ciblent le renforcement musculaire, la mobilité articulaire et la souplesse, ils permettent d'améliorer l'équilibre et la coordination.

796.084 CAS



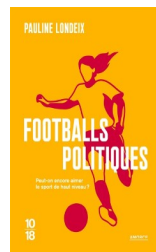
Kilomètre zéro : le chemin du bonheur

Ankaoua, Maud (1971-....)
Eyrolles

Parution : 21/09/2017

A 35 ans, Maëlle est directrice d'une start-up en plein essor et mène une vie bien rodée entre son travail, la salle de sport et les boutiques de luxe. Son existence bascule lorsque sa meilleure amie, atteinte d'un cancer, lui demande de se lancer à la recherche d'une méthode ancestrale, son dernier recours. Maëlle s'envole pour l'Annapurna et entreprend un voyage initiatique. Premier roman.

796.092 ANK



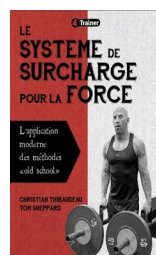
Footballs politiques : peut-on encore aimer le sport de haut niveau ?

Londeix, Pauline (1986-....)
10-18

Parution : 06/06/2024

Alors que l'écart se creuse toujours davantage entre le sport de haut niveau et les valeurs sociales prônant le vivre ensemble et l'inclusion, l'auteure dénonce les dérives observées dans l'univers du football afin de proposer des solutions. Elle défend des modèles sportifs différents, à travers les exemples du développement du football féminin ou encore du flag football.

796.334 LON



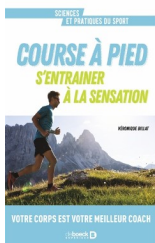
Le système de surcharge pour la force : l'application moderne des méthodes old school

Thibaudeau, Christian
4 Trainer éditions

Parution : 18/07/2025

Dix méthodes pour augmenter sa force, apprendre l'amplitude progressive des mouvements, les partiels lourds et l'isométrie fonctionnelle mais aussi pour optimiser son système nerveux. Avec des instructions détaillées pour réaliser les six levées principales.

796.41 THI



Course à pied : s'entraîner à la sensation

Billat, Véronique (1961-....)

De Boeck supérieur

Parution : 25/09/2024

Une méthode de course à pied basée sur l'analyse des sensations pour réduire le risque de blessures, améliorer ses performances et apprécier la pratique sportive. Plutôt que la distance ou la vitesse, l'auteure propose de se concentrer sur des perceptions subjectives telles que la respiration, la fréquence cardiaque ou encore la sensation de fatigue.

796.42 BIL



Une histoire globale des sports olympiques

Atlande

Parution : 03/04/2024

Contributions pluridisciplinaires retraçant l'histoire des 38 disciplines sportives olympiques au programme des jeux de Paris 2024, entre 1896 et les années 2020, ainsi que leur contexte politique, économique et social.

796.48 ATT



Gueules du Tour de France : exploits, souffrance, gloire, rage : les images qui ont marqué plus de 120 ans de Tour réunies dans un livre unique

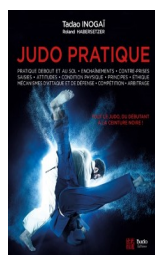
Holtz, Julien (1979-....)

Gründ

Parution : 15/05/2025

De l'extase à la détresse, en passant par la douleur, un retour sur les moments marquants du Tour de France à travers les expressions sur les visages des coureurs : la concentration de Lance Armstrong dans la montée de Luz-Ardiden en 2003, le désarroi de Thibaut Pinot lorsqu'il abandonne la course en 2019, l'exultation de Mark Cavendish lors de sa dernière victoire en 2024, entre autres.

796.6 HOL



Judo pratique : tout le judo, du débutant à la ceinture noire : suivant les progressions françaises et japonaise

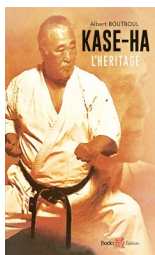
Inogai, Tadao (1908-1978)

Budo

Parution : 18/07/2025

Manuel d'initiation et de perfectionnement au judo décrivant 78 techniques de base, cent enchaînements d'attaques et 77 techniques de contre-prise.

796.815 2 INO



Kase-ha, l'héritage

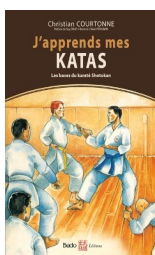
Boutboul, Albert (1946-....)

Budo

Parution : 23/10/2024

Une plongée dans le Kase-ha à travers la présentation des enseignements de Taiji Kase, qui a façonné le karaté français et européen en transformant la pratique violente du Shôtôkan en une forme à la fois souple, fluide, puissante et précise. Sa vision est à l'origine du karaté moderne qui reste en relation avec l'esprit originel du budo des grands maîtres fondateurs. Avec des tutoriels en ligne.

796.815 3 BOU



J'apprends mes katas : les bases du karaté shotokan

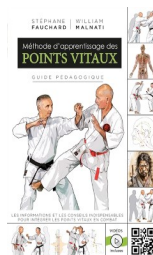
Courtonne, Christian (1949-....)

Budo

Parution : 03/07/2025

Méthode d'initiation au karaté shotokan, la progression japonaise, basée sur une présentation visuelle panoramique des différents mouvements et de leur axe d'exécution, qui permet de favoriser l'assimilation rapide des six katas de base, de la ceinture blanche à la ceinture marron. L'auteur présente aussi la totalité des applications au combat.

796.815 3 COU



Méthode d'entraînement aux points vitaux : guide pédagogique : les informations et les conseils indispensables pour intégrer les points vitaux en combat

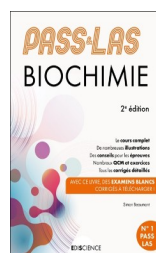
Fauchard, Stéphane (1964-....)

Budo

Parution : 18/07/2025

Manuel à destination des pratiquants d'arts martiaux pour approfondir leur connaissance des points vitaux du corps humain, ou kyûsho, par la pratique, grâce à 44 séquences de combat regroupées par zone corporelle. Les auteurs présentent également les méthodes de soin et de réanimation (kuatsu) enseignées dans les dojos. Edition interactive avec des vidéos accessibles par QR codes.

796.815 FAU



Biochimie, Pass & LAS

Beaumont, Simon (1970-....)

Ediscience international

Parution : 25/06/2025

Cours complet sur les notions essentielles en biochimie : les glucides, les lipides, les acides aminés, les protéines, les immunoglobulines, les enzymes et le métabolisme. Avec des QCM, des exercices conformes aux nouvelles épreuves ainsi que des corrigés détaillés. Des compléments sont disponibles en ligne.

LAS 612.01 BEA



**Cahier pour écrire vite
et bien : brevet, bac,
examens, concours :
pour collégiens, lycéens
et étudiants**

Lefebvre, Laura

Bordas

Parution : 04/07/2024

Un entraînement à l'écriture pour gagner en rapidité, en lisibilité et en endurance et ainsi fluidifier sa prise de notes ou passer les épreuves d'examen plus sereinement. Avec des ressources vidéo disponibles en ligne.

MET LEF