



Détox corps et esprit

Livre numérique

Stiles, Tara. Auteur

Édité par Talent Editions - 2021

Un programme pour transformer votre routine quotidienne et vos habitudes, mis au point par Tara Stiles, experte en bien-être et fondatrice du Strala Yoga. La plupart d'entre nous sommes constamment connectés et stressés – rivés à nos téléphones et nos boîtes mail, débordés et sédentaires, passant de nombreuses heures sans bouger derrière un bureau ou à notre poste de travail, bien loin de ce dont notre corps et notre esprit ont vraiment besoin. Ce programme de 28 jours entièrement réalisable à la maison agit comme un bouton « réinitialiser » : SEMAINE 1 – Détox mentale – Éliminer les relations toxiques, créer son sanctuaire à la maison, et déconnecter des écrans. SEMAINE 2 – Détox spirituelle – Initier une pratique de la méditation, ralentir et vivre en pleine conscience. SEMAINE 3 – Changer sa façon de se nourrir – Aimer son corps, manger plus sainement. SEMAINE 4 – Changer sa façon de bouger – Redéfinir la notion d'entraînement, bouger à l'extérieur et goûter au pouvoir du véritable repos. S'appuyant sur des pratiques ancestrales mises au goût du jour pour s'adapter à la vie moderne et des règles pour vivre plus clean plus longtemps, cette détox propose un réalignement physique et spirituel pour plus de bien-être.

Langue

français

Date de publication

15/07/2021

Contributeurs

ISBN

9782378151980

EAN de l'offre

9619259870862

Classification

Société (culture, éducation, famille, mode, religion, sexualité) ; Sport

[Plus d'informations...](#)



Performer après 50 ans

Livre numérique

Friel, Joe. Auteur

Édité par Talent Sport - 2018

Pour tous les cyclistes, les fondeurs, les nageurs, les skieurs, les rameurs, les triathlètes qui veulent rester performants à tout âge. Aucune loi n'interdit aux sportifs de plus de 50 ans de rester performants ! En s'appuyant sur les dernières études scientifiques sur le vieillissement et la performance sportive, Joe Friel – le plus grand coach en sports d'endurance – vous révèle les secrets qui permettent à un sportif de continuer de tenir son rang en compétition et de rester en bonne santé pendant plusieurs dizaines d'années après le cap fatidique des 50 ans. Dans ce livre, Joe vous distillera ses conseils sur les séances intenses, les séances de musculation, les séances de crosstraining et l'alimentation. Vous y apprendrez : Comment le corps réagit aux changements d'entraînement en vieillissant, comment adapter votre programme d'entraînement et comment éviter le surentraînement. Comment vous débarrasser de votre masse grasse superflue et regagner de la densité musculaire. Comment concevoir un programme d'entraînement progressif et incorporer des plages de repos et de récupération pour préparer vos compétitions. Comment organiser vos séances, effectuer des tests en condition de course et mesurer l'intensité. Ce livre novateur vous prouvera par a + b que si vous adoptez la bonne approche, l'âge n'est qu'un chiffre – et que les temps de course sont les seuls chiffres qui comptent.

Langue

français

Date de publication

19/09/2018

Contributeurs

ISBN

9782378150334

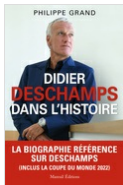
EAN de l'offre

9612482010869

Classification

Société (culture, éducation, famille, mode, religion, sexualité) ; Sport

[Plus d'informations...](#)



Didier Deschamps dans l'histoire

Livre numérique

[Grand, Philippe. Auteur](#)

Édité par [Mareuil Éditions](#) - 2023

Capitaine de la seule équipe française à avoir remporté la Champions League avec Marseille en 1993, mais aussi capitaine des Bleus champions du monde 1998 et champions d'Europe 2000, Didier Deschamps a toujours inscrit sa carrière dans le succès. Devenu entraîneur, il a conduit à la surprise générale Monaco en finale de la Champions League 2004, avant de permettre à l'OM d'obtenir en 2010 son seul titre de champion de France depuis l'ère Tapie. Promu sélectionneur, il a rapidement sorti les Bleus de la tourmente. Passé à deux doigts de la victoire à l'Euro 2016, DD a guidé l'équipe nationale jusqu'au titre de champion du monde en 2018, devenant ainsi l'un des rares à avoir été champion du monde en tant que joueur, puis en tant qu'entraîneur. Mieux, au Qatar il a propulsé à nouveau le football français en finale, où seuls les tirs au but lui ont refusé un second titre consécutif. Au total, Didier Deschamps a permis à l'équipe de France d'atteindre trois finales prestigieuses, sans compter la Ligue des nations remportée en 2021, et n'en a perdu aucune durant le temps réglementaire. Une petite consolation après le 3-3 face à l'Argentine dans "la finale du siècle", qui a provoqué un tsunami d'émotions et encore renforcé la place de Didier Deschamps dans l'histoire du football.

Langue

français

Date de publication

06/01/2023

Contributeurs

ISBN

9782372542951

EAN de l'offre

3612226324500

Classification

[BIOGRAPHY & AUTOBIOGRAPHY / Sports](#) ; [LITTÉRATURE GÉNÉRALE / Biographies, Mémoires \[auto\]](#) ; [Biography: sport \[auto\]](#) ; [Sport, Loisirs, genre littéraire: Essai, Biographie, Vie pratique, Personnalité, Football](#) ; [Sport](#)

[Plus d'informations...](#)



Benzema

Livre numérique

[CAIOLI, Luca. Auteur](#) | [Collot, Cyril. Auteur](#)

Édité par [Marabout](#) - 2022

Karim Benzema, formé à l'Olympique lyonnais, évolue en tant qu'avant-centre au Real Madrid depuis 2009. Buteur et passeur hors pair, attaquant complet, il détient un palmarès XXL et des records impressionnants : quadruple vainqueur de la Ligue des champions, auteur de plus de 300 buts pour le Real Madrid, et meilleur passeur de l'histoire du club, meilleur buteur français, toutes compétitions confondues, meilleur joueur français à l'étranger en 2019 et en 2021... Après sa mise à l'écart pendant cinq ans de l'Équipe de France celui que l'on surnomme KB9 est sélectionné par Didier Deschamps pour disputer l'Euro 2020 avec la Coupe du monde 2022 en perspective. Du garçon nonchalant des quartiers de Lyon au footballeur accompli et multimillionnaire, l'évolution de Benzema a été spectaculaire et semble sans limite.

Langue

français

Date de publication

23/03/2022

Contributeurs

□

ISBN

9782501166638

EAN de l'offre

9620296040866

Classification

[Sports et loisirs](#) ; [Jeux de société, Sports cérébraux, Jeux de cartes](#)

[Plus d'informations...](#)



Alexis Pinturault - De l'or au cristal

Livre numérique

Villepreux, Olivier. Auteur | Pinturault, Alexis. Auteur

Édité par Marabout - 2022

Il est le skieur alpin le plus titré de France. Retour sur le parcours de celui qui a remporté la Coupe du monde 2020-2021, soit le gros globe de cristal, la récompense suprême. Athlète complet, il est à ce jour le seul skieur à avoir remporté des titres de Coupe du monde dans six disciplines différentes. Entré dans le gotha du ski mondial très jeune, il a également remporté les Championnats du monde en combiné et est monté trois fois sur un podium olympique. Originaire de Courchevel en Savoie, Alexis Pinturault est né avec des fixations aux pieds et deux bâtons dans les mains. Sportif doué sur divers terrains de jeu (il aurait pu être footballeur), il est repéré pour son aisance naturelle sur les pistes. Alexis choisit d'entrer au Pôle France du lycée d'Albertville et sa vie en sera à tout jamais bouleversée. Homme réservé et tenace, il est devenu le plus grand skieur français, mais surtout le plus polyvalent qui soit. De l'or au cristal retrace le parcours d'un champion perfectionniste attaché à l'éthique du sport, au respect des codes et de ses adversaires. Dans ce témoignage rare, on découvre un personnage attachant qui se livre sur les hauts et les bas de sa carrière dans laquelle il s'est investi pleinement. Son choix de s'aligner en slalom, slalom géant, super-G et combiné témoigne de son exigence supérieure à l'instar de son ami et rival Marcel Hirscher. Mélange d'instinct et d'excellence technique, Alexis Pinturault dévoile avec une grande sincérité et humanité combien la quête du gros globe de cristal est un véritable parcours du combattant. Au départ, il ne faut plus se poser de questions, il s'agit d'oublier ses émotions, les enjeux. Je suis seul avec moi-même. Je suis dans l'instant présent, uniquement dans l'instant présent. Le bourdonnement de la foule que l'on entend distinctement avant de s'élancer se transforme en bruit de fond. Il n'y a plus d'avant, plus d'après, rien que le frottement des lames sur la glace.

Langue

français

Date de publication

19/10/2022

Contributeurs



ISBN

9782501173049

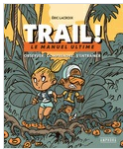
EAN de l'offre

9621463650864

Classification

[Vie quotidienne](#), [Vie de la famille](#) ; [Activités manuelles](#)

[Plus d'informations...](#)



Trail !

Livre numérique

Lacroix, Éric. Auteur

Édité par Amphora - 2023

Très stimulant et revigorant par sa pratique en pleine nature, le trail peut se révéler être une vraie boussole dans la vie quotidienne de nombreuses personnes. Son entraînement n'est cependant pas un cheminement mathématique et logique, le processus de progression étant complexe et multifactoriel. Ainsi, réaliser une performance ou un exploit dans la contingence des sentiers s'apprend. C'est ce que propose cet ouvrage dans une nouvelle édition totalement revisitée afin d'éclairer les lecteurs sur les nouvelles tendances dans la pratique du trail et de l'ultra trail, notamment avec l'approche des neurosciences et du développement personnel. Comme proposé dans l'édition précédente, les dessins de l'illustrateur de « Des Bosses et des bulles » viennent agréger une belle prise de distance, réflexive et humoristique. Découvrez un nouvel ouvrage qui vous invite à observer et comprendre la pratique pour mieux vous entraîner.

Langue

français

Date de publication

20/04/2023

Contributeurs

ISBN

9782757605639

EAN de l'offre

3612226343730

Classification

[SPORTS & RECREATION / Running & Jogging](#) ; [PRATIQUE / Sports et loisirs \[auto\]](#) ; [Running and jogging \[auto\]](#) ; [Sports et loisirs](#)

[Plus d'informations...](#)



Les jeux olympiques

Livre numérique

Chérel, Guillaume. Auteur | Aranjo, Manuel. Illustrateur | Cazenave, François. Contributeur

Édité par (Hachette) réédition numérique FeniXX - 1996

Cette collection répond aux questions essentielles sur les grands sujets d'actualité. Structurée en 6 chapitres : - qui : des portraits ; - quand : une chronologie ; olympique aujourd'hui ? Où se sont déroulés les derniers jeux Olympiques ? « Qui, quand, quoi ? » répond à vos questions.

Langue

français

Date de publication

01/01/1996

Contributeurs



EAN de l'offre

3095562417943

Classification

[Fiction Jeunesse](#) ; [JEUNESSE](#) ;

[Jesse Owens](#); [Pierre De Coubertin](#); [Atlanta](#); [champion du monde](#); [champion olympique de haut](#); [champion olympique de javelot](#); [champion olympique de judo](#); c

[Plus d'informations...](#)



Tête en l'air

Livre numérique

[Gaitet, Richard.](#) Auteur

Édité par [Paulsen](#) - 2018

Récit authentique et déséquilibré d'une première ascension du mont Blanc par un blond à lunettes inexpérimenté qui, au cours de son voyage, réapprend à marcher. Journaliste pour Radio Nova plutôt branché bouquins que bouquetins, Richard Gaitet n'avait avant cette épopée aucune expérience de la montagne : tout juste sept heures à mourir de chaud en descendant le Grand Canyon et un séjour au Tibet où il a connu... les vertus du naturisme sur lac gelé. Pour ce livre, le reporter à lunettes plus tête en l'air que tête brûlée a survécu à l'aiguille du Midi par l'intervention d'une providentielle main au cul, hurlé de peur dans la vallée d'Aoste, gravi cinq fois de suite en courant les deux premiers étages de la tour Eiffel, découvert les joies de la via ferrata au crépuscule et celles de la tommie de Savoie au petit-déjeuner, relu Tolkien, Lionel Terray et les mangas de Jirô Taniguchi, et surtout... appris le maniement du piolet afin d'aller danser sur des arêtes sommitales de 40 centimètres de large, avec 2000 mètres de vide de chaque côté, par -8°C et le visage battu par des vents de 50 km/h... Le jeune écrivain facétieux est instruit dans sa quête par le plus drôle et le plus romanesque des membres de la Compagnie des Guides de Chamonix : René Ghilini, 60 ans, guide professionnel, vainqueur de l'Annapurna, chasseur de cristaux précieux, surnommé "le condor français" dans certains villages du Pérou suite à son décollage en deltaplane depuis les 6768 mètres du Huascaran... et par ailleurs handicapé de la main gauche, en raison d'un terrible accident dont il réchappa miraculeusement. De Lionel Terray à Mary Shelley, de Dragon Ball à René Daumal, de Christophe Profit à Kilian Jornet, il revisite l'imaginaire montagnard sous un angle burlesque et poétique, en convoquant ses héros présents et passés, réels ou fictifs.

Langue

français

Date de publication

24/05/2018

Contributeurs

EAN de l'offre

9782375022528

Classification

[Récits de voyages](#) ; [PAULSEN](#) ; [Sport](#)

[Plus d'informations...](#)



Jean Le Cam, Toutes voiles dehors

Livre numérique

[LE CAM, Jean.](#) Auteur

Édité par [edi8](#) - 2021

L'autobiographie du meilleur et du plus populaire des navigateurs français. Préface d'Erik Orsenna Après avoir navigué avec sa mère aux Glénans, à 10 ans, Jean Le Cam construit seul son propre voilier pour faire des ronds dans la baie de La Forêt. Puis il navigue avec son ami d'enfance Hubert Desjoyeaux, le frère de Michel, seul double vainqueur du Vendée Globe, avec lequel il créera le chantier naval CDK, à l'origine de la construction de nombreux voiliers mythiques (Poulain, Jet Service, PRB, Foncia...). À 14 ans, il débute la compétition puis s'embarque au côté d'Éric Tabarly pour faire son service militaire. À 19, il participe à sa première Solitaire du Figaro qu'il remportera trois fois par la suite. Mais c'est sur le mythique tour du monde en solitaire, le Vendée Globe, que Le Cam vivra ses plus grandes heures de navigateur solitaire. En 2004-05, il est la révélation de la course, luttant bord à bord avec Vincent Riou qui ne le précèdera que de 7 heures à l'arrivée. En 2008-09, alors qu'il aborde le cap Horn en troisième position, il chavire après avoir perdu son bulbe de quille. Il doit se réfugier à l'intérieur de la coque, bateau renversé. C'est Vincent Riou qui le récupère in extremis. Et en 2020, alors qu'il fait la course dans le trio de tête, il se déroute pour récupérer Kevin Escoffier qui a déclenché sa balise de détresse. Jean Le Cam arrive sur zone mais le temps de manœuvrer dans une mer agitée, il perd le contact visuel avec le radeau d'Escoffier. Il le sauvera finalement six heures plus tard et reprendra la course qu'il terminera 4e et premier des non-foilers. Fêté en héros aux Sables-d'Olonne, Le Cam stupéfie alors le public lorsqu'il révèle qu'il a vécu un enfer lors de ses derniers jours en mer, devant manœuvrer avec une côte cassée et une coque "déaminée" qui menaçait de céder à tout instant. Jusqu'au dernier jour, il a risqué de perdre son bateau. Mais Jean Le Cam, n'est pas qu'un immense marin au palmarès impressionnant, ce qui lui a valu son surnom de Roi Jean. C'est aussi une forte personnalité, un personnage truculent et attachant. Ainsi, en 1989, alors qu'équipier de Tabarly sur la transat en double Lorient-Saint-Barthélemy-Lorient, et qu'une mauvaise manœuvre les fait chavirer, il traite Tabarly de "con" (la première fois et sans doute la dernière fois que cela est arrivé au maître), car il sait que ce naufrage aura des conséquences dramatiques pour son ami Hubert, CDK étant propriétaire du bateau. En 1996, vainqueur de la Solitaire du Figaro, il attend chacun de ses concurrents pour leur payer à boire. Ou encore cette année, lorsqu'il triomphe aux Sables-d'Olonne, il déclare : " Je finis quatrième, à la place du con. J'ai soulagé l'éventuel con qui aurait pu être à ma place ! Comme quoi ma générosité n'a pas de limites. " Dans ce livre, où il revient avec son humour et son franc parler sur son incroyable carrière de marin mais aussi de concepteur de voiliers, Jean Le Cam nous fait découvrir les coulisses de la course au large : la quête des sponsors, le risque permanent, la recherche permanente de la vitesse... Le Cam veut également transmettre à travers ce livre son amour de la voile et de la mer aux jeunes générations. Palmarès 1982 : Record de l'Atlantique sur Jet Services II, comme équipier de Patrick Morvan. 1984 : Vainqueur de la Route de la découverte avec Philippe Poupon sur Fleury Michon III. 1988 et 1989 : Champion du monde de Formule 40. 1994, 1996, 1999 : Vainqueur de la Solitaire du Figaro. 2005 : 2e du Vendée Globe. 2006 : 2e de la Route du Rhum en classe IMOCA sur VM Matériaux. 2013 : Vainqueur de la Transat Jacques-Vabre avec Vincent Riou en classe IMOCA sur PRB. 2015 : Champion du monde IMOCA Ocean Masters ; Vainqueur de la Barcelona world race avec Bernard Stamm. 2021 : 4e du Vendée Globe et premier des non-foilers.

Langue

français

Date de publication

16/09/2021

Contributeurs

EAN de l'offre

9782263179112

Classification

[Sport](#) ; [AUTOBIOS SPORT](#) ; [Le Cam](#)

[Plus d'informations...](#)



Histoire(s) des Jeux olympiques

Livre numérique

[Wawrzyniak, Richard.](#) Auteur

Édité par [Mareuil Éditions](#) - 2021

D'Athènes 1896 à Paris 2024, s'il est un événement qui a traversé les générations et l'histoire moderne de notre monde, ce sont bien les Jeux olympiques. Véritable miroir des époques, ce rendez-vous quadriennal est une formidable caisse de résonance de notre société. Ce livre se propose de vous plonger au cœur de cet événement planétaire, d'y découvrir des personnages aujourd'hui oubliés qui ont pourtant changé leur époque, bougé les lignes, révolutionné leur sport. Les Jeux olympiques, ce sont des rivalités entre nations qui se répercutent sur le terrain, des organisations laborieuses, des performances improbables et des exploits, des avancées techniques et technologiques, des tricheurs, des boycotts, des attentats... Découvrez les trente-trois éditions olympiques par des anecdotes et histoires méconnues, qui ont pourtant fait l'Histoire. Ancien journaliste sportif, Richard Wawrzyniak, 42 ans, a côtoyé avec passion les plus grands champions français. Aujourd'hui spécialisé dans la communication, il œuvre au sein du ministère de l'Intérieur à l'organisation des grands événements sportifs internationaux comme la Coupe du monde de rugby 2023 ou les Jeux olympiques de Paris 2024.

Langue

français

Date de publication

08/07/2021

Contributeurs

ISBN

9782372542012

EAN de l'offre

3612226198187

Classification

[FICTION / Sports](#) ; [LITTÉRATURE GÉNÉRALE \[auto\]](#) ; [Sports fiction \[auto\]](#) ; [Sport, Jeux Olympiques, Littérature, Loisirs, Monde, Fiction, Vie pratique ; Sport](#)

[Plus d'informations...](#)



Data et sport. La révolution

Livre numérique

[Jean, Aurélie.](#) Auteur | [Nyanga, Yannick.](#) Auteur

Édité par [Humensis](#) - 2023

En plein cœur de la Coupe du monde de rugby 2023, et à l'approche des Jeux olympiques de Paris, Yannick Nyanga et Aurélie Jean unissent leurs forces dans un ouvrage captivant sur les nouvelles manières d'entraîner les sportifs de haut niveau. Découvrez comment l'analyse de données et les technologies de pointe transforment radicalement le monde du sport, permettant aux athlètes et aux équipes d'améliorer encore et encore leurs performances de façon spectaculaire. Du rugby au football, en passant par la danse et l'athlétisme, Data & sport?: la révolution dévoile comment chaque discipline tire parti des données pour optimiser les performances. Bien sûr, les auteurs explorent également les menaces soulevées par l'utilisation de ces data, et les problématiques qui en découlent pour la vie privée, la sécurité et l'équité. Que vous soyez passionné ou sportif du dimanche, utilisateur ou professionnel de la data, ou simplement curieux de comprendre comment les nouvelles technologies bouleversent l'entraînement des athlètes, plongez au cœur de cette révolution qui façonne l'avenir du sport, et découvrez comment, dans un futur proche, l'usage de la data touchera tous les sportifs.

Langue

français

Date de publication

30/08/2023

Contributeurs

□

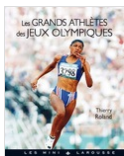
EAN de l'offre

9791032922224

Classification

[Société \(culture, éducation, famille, mode, religion, sexualité\)](#)

[Plus d'informations...](#)



Les grands athlètes des Jeux Olympiques

Livre numérique

[Roland, Thierry.](#) Auteur

Édité par [Larousse](#) - 2012

Sprint, natation, 110 m haies, saut à la perche, slalom géant, basket, gymnastique, équitation, patinage, judo... quelques soient les disciplines ou les époques, retrouvez les 25 champions olympiques préférés de Thierry Roland.

Langue

français

Date de publication

06/06/2012

Contributeurs

ISBN

9782035876300

EAN de l'offre

9618860890863

Classification

[Société \(culture, éducation, famille, mode, religion, sexualité\)](#)

[Plus d'informations...](#)



Foot sentimental

Livre numérique

[ROCHETEAU, Dominique.](#) Auteur

Édité par [Le Cherche Midi](#) - 2023

La soif d'idéal d'un grand joueur de football Dominique Rocheteau a toujours occupé une place singulière dans le milieu du football professionnel. Joueur emblématique du Saint-Étienne des années 1970, attaquant du Paris Saint-Germain (100 buts) et de Toulouse, il a également pris part à trois Coupes du monde avec l'équipe de France. Par la suite agent, directeur sportif, président du comité d'éthique, responsable de centre de formation, il a gardé l'envie constante de faire vivre ce sport populaire qui rassemble et exalte toutes les générations. Avec la sincérité d'un homme attaché à ne pas trahir ses rêves d'enfant, celui qu'on surnommait l'"ange vert" se confie sur sa vie de sportif autant que d'homme – libre et sensible – comme rarement il avait accepté de le faire. S'appuyant sur ses expériences personnelles, Dominique Rocheteau évoque aussi les problèmes d'éthique, la violence dans les stades, l'omniprésence de l'argent, la pression médiatique. Il le fait sans donner de leçons, plutôt comme il délivrerait une passe. Car ce qui l'anime, c'est le "jeu" plus que le "je", la ferveur des supporters, les émotions partagées, le volontarisme des joueuses à qui il rend un bel hommage, l'investissement sans faille des bénévoles sans qui la planète football s'arrêterait de tourner. Avec ce livre comme sur le terrain, Dominique Rocheteau joue collectif : recevoir, retenir, redonner, et transmettre avant tout.

Langue

français

Date de publication

19/10/2023

Contributeurs

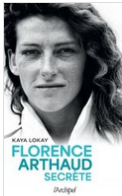
EAN de l'offre

9782749180069

Classification

[Sport](#) ; [BIO/TEMOIGNAGES](#) ; [football](#)

[Plus d'informations...](#)



Florence Arthaud secrète

Livre numérique

[Lokay, Kaya.](#) Auteur

Édité par [L'Archipel](#) - 2023

Kaya Lokay, qui a connu la navigatrice Florence Arthaud dans les années qui ont précédé sa disparition brutale, raconte le destin hors du commun de "la petite fiancée de l'Atlantique". À l'été 2009, Kaya Lokay, réalisatrice et productrice, rêve d'adapter au cinéma Un vent de liberté, le récit de Florence Arthaud. Sa rencontre avec la navigatrice est un coup de foudre réciproque. Une relation très forte et singulière se noue, mêlant amour et amitié. Pendant six ans, Kaya partage l'intimité, les espoirs, les joies et les tristesses, les nuits de fête et les excès de Florence Arthaud. Elle découvre, derrière l'image de la célèbre sportive, une femme pleine d'humanité, d'intelligence, d'humilité et d'humour. Kaya perçoit une fragilité dont elle comprend peu à peu qu'elle provient des traumatismes de l'enfance et du suicide de son frère. Ce témoignage révèle Florence Arthaud telle qu'elle était : généreuse et altruiste, forte et sensible, joyeuse et dépressive. Féministe dans les actes, mais sans discours. Un portrait intime et inattendu de la "petite fiancée de l'Atlantique".

Langue

français

Date de publication

09/11/2023

Contributeurs

EAN de l'offre

9782809849998

Classification

[Société \(culture, éducation, famille, mode, religion, sexualité\)](#) ; [RECITS, TEMOIGNAGES](#) ; [florencia](#) ; [Sport](#)

[Plus d'informations...](#)



Prévenir et guérir les blessures sportives

Livre numérique

[Fréchaud, Antoine.](#) Auteur | [Touati, Nathan.](#) Auteur

Édité par [Éditions Leduc](#) - 2023

UNE BLESSURE COMPRISE EST UNE BLESSURE À MOITIÉ GUÉRIE ! Tendinopathies, lésions musculaires, entorses, articulations douloureuses... Dans ce guide pratique, Nathan Touati et Antoine Fréchaud, kinésithérapeutes du sport, vous enseignent les exercices pour éviter ou se remettre des 20 blessures les plus fréquentes liées à la pratique sportive. Pour cela, ils vous proposent :- Pour chaque pathologie, des fiches de présentation détaillées illustrées de planches anatomiques, afin de mieux les comprendre et les éviter ; - Des exercices de renforcement pour optimiser la rééducation, avec des pas-à-pas photos ; - Des programmes de prévention adaptés pour 5 sports parmi les plus pratiqués : basket-ball, course à pied, football, judo et tennis. Que vous soyez sportif amateur ou confirmé, coach ou professionnel de santé, ce guide vous offre les clés pour pratiquer en toute sécurité et reprendre une activité sportive sans séquelles et sans douleur. NATHAN TOUATI et ANTOINE FRÉCHAUD sont d'anciens sportifs de haut niveau. Ils sont aujourd'hui connus sur les réseaux sociaux pour avoir fondé NeuroXtrain (www.neuroxtrain.com), dont la vocation est de rendre la santé accessible à tous grâce à des vidéos et des articles spécialisés sur les sciences médicales et sportives.

Langue

français

Date de publication

31/10/2023

Contributeurs

☐

ISBN

9791028529956

EAN de l'offre

9623598761088

Classification

[Santé et Bien-être \(santé physique et mentale, hygiène, sexualité, psychologie, pédagogie, enfants\)](#) ; [Sports et loisirs](#)

[Plus d'informations...](#)



Défi Titicaca

Livre numérique

[Curin, Théo. Auteur](#) | [Metella, Malia. Auteur](#) | [Witvoet, Matthieu. Auteur](#)

Édité par [Larousse](#) - 2022

Plongez ou replongez dans l'incroyable aventure du Défi Titicaca ! 10 novembre 2021. Après des mois d'entraînement, le nageur paralympique Théo Curin, la championne de natation Malia Metella et l'éco-aventurier Matthieu Witvoet se lancent à l'assaut du lac Titicaca : 110 kilomètres à la nage et en totale autonomie, en tractant un radeau de la Bolivie au Pérou. Un défi jamais réalisé. Comment s'est formé le trio de choc ? Pourquoi se lancer un tel défi ? Comment rester une équipe soudée face à l'imprévu et à la peur ? Ce livre aux photos spectaculaires retrace toutes les étapes du défi, des quatorze mois d'entraînement aux onze jours de traversée, en immersion avec les nageurs. Il raconte aussi l'après : comment se sent-on après avoir accompli un tel exploit ? Que rapporte-t-on d'une telle aventure sportive et humaine ? Et quel héritage pour ce défi ? Théo, Malia et Matthieu se livrent avec tout l'humour et la sincérité qui les caractérisent. Un livre aussi puissant qu'émouvant ! • Théo Curin est un nageur de l'extrême amputé des quatre membres. Aujourd'hui, il est aussi conférencier, comédien et mannequin. • Malia Metella, championne de natation multimédaillée, a été vice-championne olympique sur le 50 m nage libre aux Jeux olympiques d'Athènes en 2004. • Matthieu Witvoet est un éco-aventurier qui allie son engagement environnemental à sa soif d'aventure et son sens du collectif. Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt. Amoureux des grands espaces, Andy Parant est le spécialiste des photos d'aventure et d'expéditions. 30 % des droits d'auteur seront reversés à l'association bolivienne Agua Sustentable.

Langue

français

Date de publication

21/09/2022

Contributeurs



ISBN

9782036012790

EAN de l'offre

9621249830862

Classification

[Santé et Bien-être \(santé physique et mentale, hygiène, sexualité, psychologie, pédagogie, enfants\)](#)

[Plus d'informations...](#)



Mon cahier Gainage NED

Livre numérique

[XAVIER, Jessica. Auteur](#) | [Soulimane, Adams. Auteur](#) | [Wietzel, Alice. Illustrateur](#) | [AXURIDE, . Illustrateur](#)

Édité par [Solar](#) - 2023

Les Mon cahier font peau neuve ! Opération total relooking des couvertures avec de nouvelles illustrations au dessin plus inclusif ET une maquette rafraîchie avec une pagination augmentée pour plus de respiration. LA méthode imbattable pour un ventre ultra plat, une taille fine et une silhouette fit avec le gainage ! Le principe du gainage ? Renforcer les muscles profonds des abdos pour faire disparaître le petit ventre, resserrer la taille et dessiner les abdos, mais aussi gagner toute la silhouette ! Si la planche est un grand classique, le gainage ne se limite pas à elle et ne travaille pas que la sangle abdominale. Le gainage renforce et affine tous les muscles du centre du corps (cuisses, bras, ventre et dos). Objectif ventre plat, bras toniques, fesses rebondies et dos plus fort ! 8 semaines de training pour une allure de model ! Au programme : Une silhouette de bombe : objectif ventre plat... mais pas que ! Les dérivés de la planche offrent des possibilités illimitées qui travaillent l'ensemble du corps qui devient plus fort, plus ferme et plus fit ! 8 semaines de training progressif, de plus en plus intense, avec les exercices de base spécial ventre et full body (la planche et ses dérivées : planche latérale, antérieure, postérieure, dynamique...), le travail en instabilité pour travailler plus en profondeur, le travail avec lests et accessoires pour intensifier. La food ventre plat et minceur : affiner son ventre passe par une nutrition minceur healthy et gourmande, mais aussi par un bon transit ! Tous les bons gestes pour corriger ses mauvaises habitudes, réduire le sucre et le gras qui adorent se loger sur le ventre, se détoxifier et adopter une nutrition ventre plat. Les conseils de coach pour performer en séance et bien récupérer.

Langue

français

Date de publication

07/09/2023

Contributeurs



EAN de l'offre

9782263186790

Classification

[Gymnastique](#) ; [MON CAHIER](#) ; [corps](#)

[Plus d'informations...](#)



Je pratique le running Pour les Nuls

Livre numérique

[MAQUAT, Philippe.](#) Auteur | [STOUFFER DRENTH, Tere.](#) Auteur

Édité par [First](#) - 2022

Remettez-vous en forme et apprenez à pratiquer le running grâce à ce livre pratique très illustré ! Un nouvel ouvrage de la collection " Je pratique pour les Nuls " avec des illustrations et des pas-à-pas pour découvrir et pratiquer le running quel que soit votre niveau. Vous tenez entre les mains votre nouveau partenaire forme, qui vous accompagnera pas à pas dans votre progression, quel que soit votre âge ou votre condition physique, et qui vous permettra de réduire votre stress, diminuer votre cholestérol, améliorer votre rythme cardiaque, et bien plus encore ! Illustré par une centaine de photographies, Je pratique le running pour les Nuls vous présente les principes et bienfaits du running, vous explique comment bien choisir votre équipement, vous propose des plans d'entraînement à suivre selon vos objectifs de progression à court et à long terme et vous donne des conseils pour réussir au mieux vos préparations physiques aux longues courses (10 km, semi-marathon, marathon). Grâce à ce livre, vous vous sentirez mieux dans votre corps et votre tête !

Langue

français

Date de publication

05/05/2022

Contributeurs



EAN de l'offre

9782412084014

Classification

[Gymnastique ; F POUR LES NULS GF ; sport](#)

[Plus d'informations...](#)



Martin Fourcade - Un dernier tour de piste

Livre numérique

[Fourcade, Martin.](#) Auteur

Édité par [Marabout](#) - 2020

LE CARNET DE BORD D'UN IMMENSE CHAMPIONprès son triomphe aux Jeux olympiques de 2018 (trois médailles d'or), Martin Fourcade peine à retrouver ses sensations. La saison post-olympique s'apparente à un calvaire, au point qu'il se demande s'il n'a pas perdu la flamme et les qualités mentales et physiques qui ont fait de lui le plus grand biathlète de l'histoire. Alors, à l'aube de ce qui deviendra sa dernière saison, il entame une opération de reconquête sans certitude, mais avec une immense détermination. Un dernier tour de piste est le carnet de bord touchant, sincère et circonstancié de cette renaissance : du premier jour de compétition de présaison jusqu'au franchissement de l'ultime ligne d'arrivée, épilogue d'une saison haletante, point final d'une carrière en or. On découvre l'homme, le passeur, le père derrière le champion. Et on comprend encore mieux comment et pourquoi il est devenu une légende du sport.

Langue

français

Date de publication

30/09/2020

Contributeurs

ISBN

9782501155212

EAN de l'offre

9618814070860

Classification

[Sports et loisirs](#)

[Plus d'informations...](#)



BodyTime

Livre numérique

[Cabrières, Pierre-Jean.](#) Auteur | [Villani, Alexandre.](#) Auteur

Édité par [Larousse](#) - 2023

VOUS SOUHAITEZ VOUS METTRE AU SPORT MAIS N'AVEZ NI LE TEMPS NI L'ÉNERGIE NI LES MOYENS D'ALLER À LA SALLE ? PJ et Alex de Bodytime vous proposent leur programme sportif sur 28 jours! Vous pourrez ainsi vous dépenser et vous transformer sans sortir de chez vous et sans achat de matériel. Découvrez également 28 recettes gourmandes et healthy en complément du programme pour réapprendre à manger à votre faim et adopter ainsi un nouveau style de vie ! Vous trouverez enfin des conseils ciblés des coaches: intérêt de certains mouvements, comment sortir de sa zone de confort et rester motivée, l'importance d'un bon sommeil ... Squats, gainage, fentes, abdos : voici la bonne méthode pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête !

Langue

français

Date de publication

03/05/2023

Contributeurs



ISBN

9782036045347

EAN de l'offre

9622667790868

Classification

[Santé et Bien-être \(santé physique et mentale, hygiène, sexualité, psychologie, pédagogie, enfants\)](#)

[Plus d'informations...](#)



Henri Leconte - Balles neuves

Livre numérique

[Leconte, Henri. Auteur](#)

Edité par [Marabout](#) - 2023

Notre petite balle intérieure n'a pas fini de rebondir... Henri Leconte a enchanté les courts de gazon, de terre battue ou indoor aux quatre coins du monde, se forgeant une renommée bien au-delà de nos frontières. Le monde du tennis a consacré la beauté de son jeu, mais aussi sa rigueur et sa rage de vaincre comme lors de l'inoubliable victoire en Coupe Davis 1991. Henri Leconte a gagné souvent, impressionné toujours, fait lever les foules et briller les yeux des enfants s'essayant à leurs premières balles. Mais que sait-on au juste de l'homme derrière le joueur, de sa force de caractère, des concessions consenties dès le plus jeune âge à un sport si exigeant, de sa résistance à l'effort en dépit des blessures physiques et morales, de ses capacités de résilience ? Malgré certains événements contraires, l'homme a poursuivi son chemin, enrichi par le parcours hors normes qui a été le sien, par les succès, l'amitié et la gratitude de tous ceux qui l'ont croisé et aimé durant toutes ces années. Fort de la conviction d'avoir beaucoup à offrir et à transmettre à tous, Henri Leconte délivre, dans *Balles neuves*, un message de sérénité que son brillant passé lui permet à présent d'entrevoir et d'accomplir au quotidien. Il nous invite comme lui à nous sentir pleinement conscients d'être toujours en devenir. Pour le meilleur.

Langue

français

Date de publication

11/10/2023

Contributeurs

ISBN

9782501178990

EAN de l'offre

9623723150862

Classification

[Sports et loisirs](#)

[Plus d'informations...](#)



Bougez plus, vivez mieux !

Livre numérique

[CYMES, Michel. Auteur](#) | [Mayer, Kevin. Auteur](#) | [Laboureau, Cynthia. Contributeur](#)

Edité par [Solar](#) - 2023

Michel Cymes et Kevin Mayer, le médecin préféré des Français et la star de l'athlétisme, nous expliquent, dans ce guide à deux voix, pourquoi " le sport, c'est la santé " et comment le pratiquer, à son échelle, pour profiter de tous ses bienfaits au quotidien. Le sport ? Il faut que je m'y (re)mette ! Nous savons tous que l'activité physique et le sport sont bons pour la santé, mais de là à les intégrer dans notre quotidien, il y a un pas que beaucoup n'arrivent pas à franchir. Faut-il vraiment faire 10 000 pas par jour ? Le ménage ou le jardinage comptent-ils ? Comment caser l'activité physique dans mes journées déjà chargées ? Je suis fatigué, j'ai la flemme, je n'ai pas envie... comment me motiver et le rester ? Quant aux plus sportifs, êtes-vous sûrs de faire les bons gestes au bon moment pour optimiser vos performances et éviter les blessures ? Si vous pensez avoir déjà tout entendu sur la pratique physique et sportive, vous n'êtes pas au bout de vos surprises. Saviez-vous qu'on peut être sportif et sédentaire ? Qu'une activité physique régulière est un excellent antidépresseur et anxiolytique ? Qu'elle booste les performances scolaires, rajeunit votre peau, renforce votre microbiote et modifie l'expression de vos gènes ? Michel Cymes - par ailleurs ambassadeur santé des JO 2024 - et Kevin Mayer - recordman mondial du décathlon - alternent explications scientifiques rigoureuses et expérience personnelle du sport de haut niveau dans ce guide pratique inédit et accessible à tous, quels que soient votre âge, votre niveau ou votre forme. Protéger votre santé, être plus heureux, augmenter vos capacités physiques et intellectuelles, tenir vos objectifs, dompter vos émotions... Bouger plus va changer votre vie !

Langue

français

Date de publication

19/10/2023

Contributeurs

☐

EAN de l'offre

9782263187339

Classification

[Sports et loisirs](#) ; [SANTÉ DOCUMENTS](#) ; [Généralité sport](#)

[Plus d'informations...](#)