



La révolution gymfast / Dr Michael Mosley et Peta Bee

Livre

Mosley, Michael (1957-....). Auteur | Bee, Peta. Auteur

Edité par Leduc.s pratique. Paris - 2018

Répondant aux dernières études en dates sur l'entraînement à haute intensité (HIIT), Défi Gym express court-circuite les séances de sport fastidieuses et les régimes au long-cours, et prouve qu'il suffit d'une demi-heure par semaine pour améliorer votre état de santé général, dix minutes par jour, à effectuer trois fois par semaine, à n'importe quel moment de la journée et n'importe où. réduire votre appétit et perdre du poids, rapidement réduire votre taux de glycémie et les risques de maladies booster votre métabolisme améliorer la santé de votre cœur diminuer votre cholestérol réduire les risques de cancer et de diabète améliorer votre tonus musculaire augmenter votre espérance de vie Découvrez l'impact extraordinaire des efforts courts et intenses, quel que soit votre âge ou votre condition générale.

Type de document

LIVRES

Langue

français

Description physique

1 vol. (223 p.) ; ill. ; 21 cm

Date de publication

2018

Liens

- Est une traduction de : Fast Exercise

Cotes

- 796.22 MOS

Sections

Adulte

ISBN

979-10-285-0973-6

EAN

9791028509736

Sujets

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

Classification

[Sports](#)

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

Site	Emplacement	Cote
BIBLIOTHEQUE MUNICIPALE	Adulte	796.22 MOS



24 h dans votre cerveau / Erwan Devèze

Livre

Devèze, Erwan. Auteur

Edité par Larousse. Paris - 2018

Vous avez le pouvoir de changer votre vie grâce à votre cerveau ! Embarquez pour une odyssée passionnante et laissez-vous emporter pendant 24 heures dans le cerveau de Léa. Léa, c'est vous, c'est nous. Maman de deux enfants, elle est confrontée aux difficultés de la vie moderne : manque de sommeil, rythme effréné, tensions au boulot, famille turbulente, recherche du grand amour... Erwan Deveze décrypte à l'aide des neurosciences ce qui se passe dans notre cerveau tout au long de la journée et propose des conseils simples pour mieux vivre chaque situation et être (enfin) plus épanoui ! Sommeil, alimentation, méditation, respiration, sport, relations aux autres... cet ouvrage fourmille de pistes d'actions indispensables pour reprendre soin de votre cerveau au quotidien. De quoi vous changer la vie ! Dirigeant de Neuroperformance Consulting, Erwan Deveze est consultant en neurosciences et management. Auteur-conférencier, il participe à la réalisation de programmes de recherche appliquée en neuromanagement. Retrouvez l'auteur sur son site : www.neuroperformance.fr

Note

- La couv. porte en plus : "comprendre ses émotions et transformer sa vie"
- Bibliogr. p. 250-251. Glossaire. Index

Type de document

LIVRES

Langue

français

Description physique

1 vol. (254 p.) ; 23 cm

Date de publication

2018

Autre titre

- Vingt-quatre heures dans votre cerveau (Autre variante du titre)

Cotes

- 612.8 DEV

Sections

Adulte

ISBN

978-2-03-595050-5

EAN

9782035950505

Sujets

- [Réalisation de soi](#)
- [Neuropsychologie](#)
- [cerveau](#)
- [neuroscience](#)
- [émotion](#)

Classification

[Médecine](#)

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

Site	Emplacement	Cote
BIBLIOTHEQUE MUNICIPALE	Adulte	612.8 DEV



Bouge ton cerveau ! : comment bouger nous rend plus intelligent et plus heureux / Wendy Suzuki

Livre

[Suzuki, Wendy. Auteur](#)

Édité par [Marabout. Vanves](#) - 2016

Quand on fait du sport, ça fait du bien au cerveau ? C'est la question que se pose Wendy Suzuki... Quarante ans, star des neurosciences, mais pas d'amis, pas d'homme dans sa vie depuis des siècles, des kilos en trop... Bref, une caricature de geek avec un gros cerveau. Elle raconte de façon cash et désopilante comment elle a décidé de reprendre sa vie en main en utilisant ses connaissances sur le cerveau et en les appliquant dans les salles de sport, dans les laboratoires, sur les sites de rencontres...

Note

- Bibliogr. p. 331-352. Index

Type de document

LIVRES

Langue

français

Description physique

1 vol. (357 p.) ; ill. ; 22 cm

Date de publication

2016

Liens

- Est une traduction de : Healthy brain, happy life

Contributeurs

- Fitzpatrick, Billie. Collaborateur

Cotes

- 615.1 SUZ

Sections

Adulte

ISBN

978-2-501-11224-6

EAN

9782501112246

Sujets

- [Exercices physiques -- Emploi en thérapeutique](#)
- [Réalisation de soi](#)
- [Cerveau -- Stimulation](#)

Classification

[Médecine](#)

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

Site	Emplacement	Cote
BIBLIOTHEQUE MUNICIPALE	Adulte	615.1 SUZ



Stretching / Hélène Jamesse

Livre

Jamesse, Hélène. Auteur

Édité par [Hachette Pratique](#). Vanves Cedex - 2023

Ce programme vous propose des exercices intenses entrecoupés d'une brève récupération, inspirés du HIIT (High Intensity Interval Training). Vous améliorez votre résistance et votre souffle. Vous gagnerez un cœur fortifié et une circulation sanguine plus fluide. Côté silhouette, l'organisme brûle des calories et va puiser l'énergie dont il a besoin dans les réserves de graisse, sans faire fondre vos muscles. Résultat ? On perd du gras et on gagne en muscle. La collection "7 minutes par jour" vous propose des programmes complets de remise en forme sur une durée d'un mois : 30 séances d'environ 7 minutes pour un entraînement de 3 exercices, précédés d'échauffements et suivis d'un retour au calme avec des étirements. Les exercices, qui ne nécessitent que peu de matériel, peuvent être réalisés n'importe où (à la maison, au bureau ou en voyage).

[Voir la collection «7 minutes par jour»](#)

[Autres documents dans la collection «7 ...](#)

Type de document

LIVRES

Langue

français

Description physique

1 vol. (76 p.) ; ill. en coul. ; 23 cm x 18 cm

Date de publication

08/03/2023

Collection

[7 minutes par jour](#)

Liens

- A pour autre édition sur un support différent : Stretching.

Cotes

- 796.22 JAM

Sections

Adulte

ISBN

978-2-01-629344-7

EAN

9782016293447

Numéro du document

9782016293447

Sujets

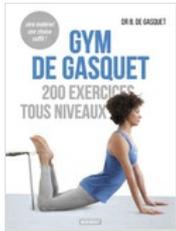
- [sport](#)
- [stretching](#)

Classification

[Sports](#)

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

Site	Emplacement	Cote
BIBLIOTHEQUE MUNICIPALE	Adulte	796.22 JAM



Gym de Gasquet : 200 exercices tous niveaux / Bernadette de Gasquet

Livre

[Gasquet, Bernadette de.](#) Auteur

Édité par [Marabout.](#) **ALLEUR** - 2016

La nouvelle gym, celle qui renforce notre corps plutôt que de l'user, s'appuie sur trois piliers : La respiration, qui accompagne les mouvements et évite les blocages, La justesse des placements, qui protège nos articulations et nos muscles, Le périnée, ce muscle essentiel à notre bien-être sur le long terme. Un programme de gym à la maison et sans équipement, par partie du corps, et par objectif (respiration, digestion, circulation, fonctionnement périnéal). Plus de 80 exercices pour tous niveaux, photographiés en pas à pas.

Type de document

LIVRES

Langue

français

Description physique

192 p. ; Photos couleurs ; 21 cm x 16 cm

Date de publication

2016

Cotes

- 796.22 GAS

Sections

Adulte

ISBN

978-2-501-10113-4

EAN

9782501101134

Numéro du document

9782501101134

Sujets

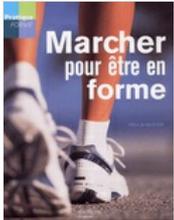
- [sport](#)
- [gymnastique](#)

Classification

[Sports](#)

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

Site	Emplacement	Cote
BIBLIOTHEQUE MUNICIPALE	Adulte	796.22 GAS



Marcher pour être en forme / Nina Barough

Livre

[Barough, Nina \(1956?-....\)](#). Auteur

Édité par [Hachette pratique](#). [Paris] - 2005

Pour faire du sport sans y penser, marchez ! Tous les spécialistes s'accordent à dire qu'il n'y a pas meilleur exercice qu'un peu de marche tous les jours. Quoi de plus simple que la marche Au quotidien ou en week-end, à plusieurs ou en solo, pour être au mieux de sa forme. Vous trouverez dans ce livre : Toutes les techniques pour pratiquer une marche sportive en toute sérénité. Des exercices de stretching afin de conserver souplesse et tonus après l'entraînement. Un régime alimentaire qui vous aidera à perdre du poids tout en marchant. Des programmes pour vous entraîner selon votre niveau, fixer des objectifs réalisables et progresser

[Voir la collection «Pratique forme, 2005»](#)

[Autres documents dans la collection «Pr...](#)

Type de document

LIVRES

Langue

français

Description physique

1 vol. (160 p.) ; ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 24 cm

Date de publication

2005

Collection

[Pratique forme](#)

Liens

- Est une traduction de : Walking for fitness

Contributeurs

- Seewald, Marie-Claire. Traducteur

Cotes

- 613 BAR

Sections

Adulte

ISBN

2-01-234990-0

Popularité

Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois

Sujets

- [Marche \(sport\)](#)
- [santé](#)

Classification

[Médecine](#)

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

Site	Emplacement	Cote
BIBLIOTHEQUE MUNICIPALE	Adulte	613 BAR



En quête d'excellence : comment gagner dans le sport et dans la vie grâce à l'entraînement mental / Dr Terry Orlick

Livre

[Orlick, Terry. Auteur](#)

Edité par [Amphora. Paris](#) - 2014

Vendu à plus de 250 000 exemplaires et véritable best-seller aux Etats-Unis, cet ouvrage est enfin disponible en langue Française. Développez votre potentiel ! Que vous soyez un athlète ou une personne recherchant le succès dans le sport ou les autres domaines de la vie, découvrez les conseils et les techniques éprouvées pour atteindre vos objectifs. Terry Orlick, spécialiste internationalement reconnu dans la psychologie sportive, a aidé plusieurs milliers de champions internationaux à optimiser leur potentiel. Dans cet ouvrage, il vous dévoile marche après marche comment développer votre propre personnalité dans une perspective d'excellence. Vous apprendrez à vous recentrer sur la performance. Vous découvrirez comment développer une attitude plus positive. Vous saurez comment adopter les stratégies vous permettant de surmonter les obstacles. Manuel pratique et guide d'inspiration, cet ouvrage vous suivra au quotidien pour vous montrer les chemins de l'accomplissement personnel. Lisez-le, utilisez-le et gagnez avec lui, sur et en dehors des terrains.

Note

- Bibliogr. p. 306-311. Index

Type de document

LIVRES

Langue

français

Description physique

1 vol. (317 p.) ; graph. ; 26 cm

Date de publication

2014

Liens

- Est une traduction de : In pursuit of excellence

Contributeurs

- Lafont, Damien (1975-....). Traducteur

Cotes

- 796 ORL

Sections

Adulte

ISBN

978-2-85180-846-2

EAN

9782851808462

Popularité

Document emprunté 2 fois ces 6 derniers mois

Sujets

- [Sports -- Aspect psychologique](#)
- [Performance \(psychologie\)](#)
- [Motivation \(psychologie\)](#)
- [sport](#)
- [comportement humain](#)
- [performance \(sports\)](#)

Classification

[Sports](#)

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

Site	Emplacement	Cote
BIBLIOTHEQUE MUNICIPALE	Adulte	796 ORL



J'aime le sport de petit niveau / Boris Cyrulnik

Livre

Cyrulnik, Boris (1937-....). Auteur

Édité par Marabout. Alleur - 2023

A travers son propre rapport au sport, Boris Cyrulnik interroge sa place dans nos sociétés humaines et dans notre construction individuelle. Il propose une analyse personnelle et rationnelle de ce qui fonde notre attachement à la pratique sportive, et plaide pour une société qui place les valeurs de solidarité, d'entraide et de partage loin devant celles de conquête et de performance.

Type de document

LIVRES

Langue

français

Description physique

1 vol. (96 p.) ; 17 cm x 12 cm

Date de publication

26/04/2023

Liens

- A pour autre édition sur le même support : J'aime le sport de petit niveau
- A pour autre édition sur un support différent : J'aime le sport de petit niveau

Cotes

- 796 CYR

Sections

Adulte

ISBN

978-2-501-16952-3

EAN

9782501169523

Numéro du document

9782501169523

Sujets

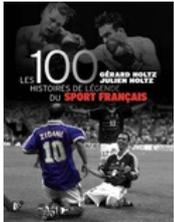
- [Psychologie -- Résilience](#)
- [Sports -- Anthropologie](#)
- [sport](#)
- [psychologie](#)

Classification

[Sports](#)

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

Site	Emplacement	Cote
BIBLIOTHEQUE MUNICIPALE	Adulte	796 CYR



Les 100 histoires de légende du sport français / Gérard Holtz, Julien Holtz

Livre

[Holtz, Gérard \(1946-....\). Auteur](#) | [Holtz, Julien \(1980?-....\). Auteur](#)

Édité par [Gründ. Paris](#) - 2014

Entre 1903, qui voit Maurice Garin remporter le premier Tour de France et 2013 avec les 3 grands bonds de Teddy Tamgho aux Mondiaux de Moscou, le sport de haut niveau peut s'enorgueillir d'avoir fait vibrer le cœur des Français. Les 110 années traversées dans ce livre comportent leurs lots d'exploits, de destins brisés, de champions oubliés, d'images fortes et de grands moments individuels et collectifs : Georges Carpentier, Cerdan, Mimoun, Anquetil, Noah, Prost, France 98... Toutes ces anecdotes, ces petits et grands moments du Sport, racontés par deux spécialistes : Gérard et Julien Holtz, journalistes et passionnés de père en fils.

[Voir la collection «100 histoires de légende...](#)

[Autres documents dans la collection «10...](#)

Note

- [Index](#)

Type de document

LIVRES

Langue

français

Description physique

1 vol. (127 p.) ; ill. en noir et en coul., couv. ill. en coul. ; 29 cm

Date de publication

2014

Collection

[Les 100 histoires de légende](#)

Autre titre

- [Les cent histoires de légende du sport français \(Autre variante du titre\)](#)

Cotes

- [796 HOL](#)

Sections

Adulte

ISBN

978-2-324-00813-9

EAN

9782324008139

Sujets

- [Records -- France -- 1945-....](#)
- [sport](#)

Classification

[Sports](#)

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

Site	Emplacement	Cote
BIBLIOTHEQUE MUNICIPALE	Adulte	796 HOL



Du sport pour la mémoire ! : à tout âge, entraînez-la / Allen D. Bragdon & David Gamon

Livre

[Bragdon, Allen D.. Auteur](#) | [Gamon, David. Auteur](#)

Édité par [Dunod. Paris](#) - 2006

A jour des dernières recherches sur le cerveau, ce document explique les phénomènes naturels qui se déroulent dans notre cerveau à mesure que nous vieillissons. Il propose ensuite une cinquantaine d'exercices pour stimuler nos facultés mentales.

Note

- [Index](#)

Type de document

LIVRES

Langue

français

Description physique

1 vol. (179 p.) ; ill., couv. ill. en coul. ; 21 cm

Date de publication

2006

Liens

- Est une traduction de : [Use it or lose it !](#)

Contributeurs

- [Millour, Thierry. Traducteur](#)
- [Novelli, Jean-Christophe. Traducteur](#)

Cotes

- 153.1 BRA

Sections

Adulte

ISBN

2-10-049964-5

EAN

9782100499649

Popularité

Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois

Sujets

- [Mnémotechnique](#)
- [mémoire](#)

Classification

[Psychologie](#)

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

Site	Emplacement	Cote
BIBLIOTHEQUE MUNICIPALE	Adulte	153.1 BRA



Tout est chimie dans notre vie : du smartphone au café et même aux émotions : la chimie explique vraiment tout ! / Mai Thi Nguyen-Kim

Livre

[Nguyen-Kim, Mai Thi. Auteur](#)

Édité par [HumenSciences. Paris](#) - 2019

Comment le dentifrice agit-il sur nos dents, les effets du café sur notre cerveau, l'incroyable chimie des odeurs corporelles, les molécules du stress, pourquoi dit-on " brûler ses graisses "... La chimie est partout et personne ne vous l'avait dit ! Mai Thi Nguyen-Kim, jeune chimiste passionnée, nous invite, le temps d'une journée, à parcourir le laboratoire de chimie qu'est notre vie, jusqu'à notre propre microbiome, un écosystème encore plus fort que le microbiote. L'occasion de découvertes surprenantes sur ce qui se passe dans la salle de bain, la cuisine, à la salle de sport ou la cafétéria, et sur les outils et produits que nous utilisons tous les jours. Des connaissances parfaitement accessibles, illustrées par 40 dessins. Attention, ce livre exerce une attraction chimiquement pure !

Note

- Bibliogr. p. 245-258. Index

Type de document

LIVRES

Langue

français

Description physique

1 vol. (263 p.) ; ill. ; 22 cm

Date de publication

2019

Liens

- Est une traduction de : Komisch, alles chemisch !

Contributeurs

- Trivier-Georg, Marie-Céline (1971-....). Traducteur

Cotes

- 540 NGU

Sections

Adulte

ISBN

978-2-37931-057-7

EAN

9782379310577

Sujets

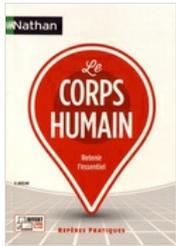
- [Chimie](#)
- [Ouvrages de vulgarisation](#)

Classification

[Sciences](#)

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

Site	Emplacement	Cote
BIBLIOTHEQUE MUNICIPALE	Adulte	540 NGU



Le corps humain / Bruno Anselme

Livre

[Anselme, Bruno \(1958-....\). Auteur](#)

Édité par [Nathan. Paris](#) - 2019

Cet ouvrage offre une vision synthétique du corps humain et de son fonctionnement. Organisé autour de huit grands thèmes, il permet d'envisager l'organisation et l'activité du corps humain, les modalités de sa croissance et des fonctions de nutrition, les adaptations de l'organisme, l'activité cérébrale et enfin la reproduction. Des synthèses à la fin de chaque thème et des quiz permettent de retenir l'essentiel et de s'entraîner aux concours. Etudiants préparant un diplôme dans le domaine médical ou paramédical (IFIS et IFAS). Etudiants en BTS et en IUT dans les domaines sanitaire et social. Etudiants en formations universitaires liées au sport : DUT, UFR APS, licences Sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS), licences professionnelles, masters Sport santé, société (SSS).

[Voir la collection «Repères pratiques Na...](#)

[Autres documents dans la collection «Re...](#)

Type de document

LIVRES

Langue

français

Description physique

1 vol. (158 p.) ; ill. en coul. ; 22 cm

Date de publication

2019

Collection

[Repères pratiques](#)

Cotes

- 611 ANS

Sections

Adulte

ISBN

978-2-09-165395-2

EAN

9782091653952

Sujets

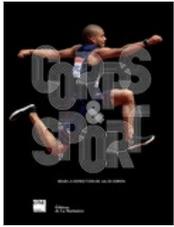
- [Biologie humaine](#) □
- [physiologie humaine](#)
- [anatomie humaine](#)
- [corps](#)

Classification

[Médecine](#)

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

Site	Emplacement	Cote
BIBLIOTHEQUE MUNICIPALE	Adulte	611 ANS



Corps et sport : [exposition, Paris, Cité des sciences et de l'industrie, 16 octobre 2018-5 janvier 2020] / [catalogue sous la direction de Julie Doron]

Livre

Edité par [Éditions de La Martinière](#) ; [Cité des sciences et de l'industrie](#) - 2018

Sportif ou sportive, professionnel ou simple amateur, connaissez-vous réellement les effets du sport sur votre corps ? Les processus physiologiques et psychologiques à l'origine du mouvement ? Ce qui se passe dans le cerveau d'un athlète, ses réactions face aux échecs et aux réussites ? Les progrès scientifiques et technologiques réalisés pour le préparer au mieux à la performance ? Donnant la parole à des spécialistes et des sportifs de haut niveau, tel le skipper français Thomas Coville, cet ouvrage abondamment illustré s'attache à décrypter les interactions entre le corps et l'effort durant l'activité sportive. Il y est question du plaisir et du dépassement de soi, du bonheur de s'investir physiquement et des bienfaits pour la santé, à tout âge. Mais également des risques, des blessures, que les grands champions savent surmonter grâce à leur impressionnante capacité d'adaptation aux contraintes physiques, mentales et environnementales. Ne sont pas oubliés celles et ceux qui parviennent à faire de leur "handicap" une force capable de performance, ni celles et ceux qui défient les normes de genre par leurs étonnantes capacités physiques. Ainsi révélateur des questions biologiques et éthiques qui régulent nos sociétés, le sport nous unit pour révéler ce qu'il y a d'unique en chacun d'entre nous.

Note

- Notes bibliogr.

Type de document

LIVRES

Langue

français

Description physique

1 vol. (180 p.) ; ill. en coul. ; 26 cm

Date de publication

2018

Contributeurs

- Doron, Julie. Directeur de publication
- Cité des sciences et de l'industrie (Paris). Auteur

Cotes

- 796 COR

Sections

Adulte

ISBN

978-2-7324-8699-4

EAN

9782732486994

Sujets

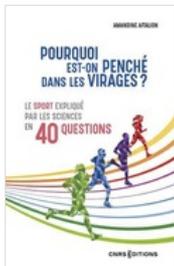
- [Sports -- Aspect physiologique](#)
- [Sports -- Aspect psychologique](#)
- [sport](#)

Classification

[Sports](#)

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

Site	Emplacement	Cote
BIBLIOTHEQUE MUNICIPALE	Adulte	796 COR



Pourquoi est-on penché dans les virages ? : Le sport expliqué par les sciences en 40 questions / Amandine Aftalion

Livre

[Aftalion, Amandine. Auteur](#)

Edité par [CNRS. Paris](#) - 2023

Pourquoi est-on penché dans les virages ? Le sport expliqué par les sciences en 40 questions Pourquoi le sprinter décélère-t-il avant la ligne d'arrivée ? Pourquoi la balle de golf a-t-elle des alvéoles ? Pourquoi nage-t-on mieux légèrement sous l'eau ? Pourquoi, à vélo, plus on va vite, plus on est stable ? Pourquoi serrer les bras pour faire une pirouette ? Y a-t-il une loi d'évolution des records ? A 40 questions, Amandine Aftalion répond en s'appuyant sur des notions de physique et de mathématiques, présentées de façon simple et agréable, et nous permet de mieux comprendre la pratique sportive. A l'heure où les big data envahissent le sport, on découvre ainsi que les équations prédictives et déterministes restent la base de l'analyse de la performance sportive. Un livre facile d'accès pour tous ceux qui pratiquent ou regardent le sport et se disent : "? mais pourquoi ?? "

Type de document

LIVRES

Langue

français

Description physique

1 vol. (167 p.) ; ill. en coul. ; 22 cm x 13 cm

Date de publication

31/08/2023

Cotes

- 796 AFT

Sections

Adulte

ISBN

978-2-271-14699-1

EAN

9782271146991

Numéro du document

9782271146991

Sujets

- [sport](#)
- [performance \(sports\)](#)

Classification

[Sports](#)

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

Site	Emplacement	Cote
BIBLIOTHEQUE MUNICIPALE	Adulte	796 AFT