



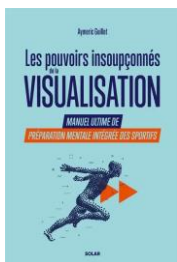
NOUVEAUTÉS

Sports

2025

Bibliothèque
francophone
multimédia
bfm.limoges.fr





Les pouvoirs insoupçonnés de la visualisation : manuel ultime de préparation mentale intégrée des sportifs

Guillot, Aymeric (1977-....)

Éditeur : Solar

Date de parution : 10/2024

Une méthode de préparation mentale pour les sportifs, plaçant la visualisation au service du perfectionnement et de l'apprentissage.

Cote : 796.077 GUI



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

Le Panse, Bénédicte (1978-....)

Éditeur : Amphora

Date de parution : 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.

Cote : 796.07 LEP



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

Le Panse, Bénédicte (1978-....)

Éditeur : Amphora

Date de parution : 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.

Cote : 796.07 LEP



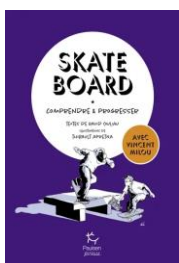
Regards sur les jeux Paralympiques de Paris 2024

Éditeur : Cherche Midi

Date de parution : 02/2025

Un éclairage sur l'impact des jeux Paralympiques sur les territoires qui les accueillent, l'accompagnement des handicapés et le traitement de la question du handicap dans les médias à travers les témoignages d'acteurs-clés. Des portraits de para-athlètes dévoilent des histoires inspirantes de dépassement de soi.

Cote : 796.079 REG



Skateboard : comprendre & progresser

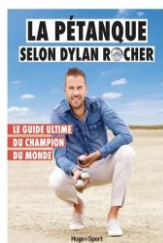
Miliou, Vincent

Éditeur : Paulsen

Date de parution : 04/2025

Un guide pour découvrir l'univers du skateboard et choisir la bonne planche, s'entraîner aux principales figures, inventer une ligne en street, apprendre les règles du savoir-vivre entre skateurs, entre autres.

Cote : 796.2 MIL



La pétanque selon Dylan Rocher : le guide ultime du champion du monde

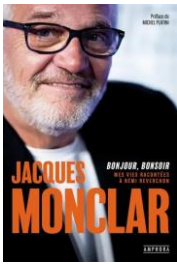
Le Grand, Victor (1988-....)

Éditeur : Hugo Sport

Date de parution : 04/2025

Un guide s'adressant à tous les amateurs de pétanque avec de nombreuses astuces d'entraînement, des anecdotes sur le parcours du champion du monde ainsi que des détails sur les règles, le vocabulaire, les variantes ou les tournois de ce sport.

Cote : 796.31 ROC



Jacques Monclar : bonjour, bonsoir : mes vies racontées à Rémi Reverchon

Monclar, Jacques
Éditeur : Amphora

Date de parution : 09/2025

Joueur de basket aux 201 sélections en équipe de France, double champion de France en tant qu'entraîneur, commentateur de la NBA depuis 2013, Jacques Monclar retrace son parcours.

Cote : 796.323 MON



Volley-ball : les moments magiques

Lamonica, Mariella
Éditeur : Nuinui

Date de parution : 10/2024

Des récits illustrés de photographies d'archives font revivre les grands moments et les légendes de l'histoire du volley-ball. Pour chaque épisode, un QR code permet d'accéder à des vidéos en ligne.

Cote : 796.325 LAM



L'encyclopédie de la Ligue des champions

Chaumier, Denis (1956-....)
Éditeur : Solar

Date de parution : 10/2025

A l'occasion des 70 ans de la célèbre compétition européenne, une histoire de la Ligue des champions avec des anecdotes, des chiffres, des exploits ou encore des drames.

Commentaire : 796.334 CHA



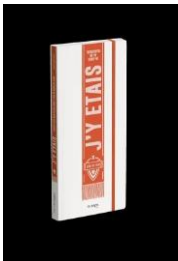
De l'enfer au paradis : les secrets des deux saisons qui ont changé l'histoire du PSG (2023-2025)

Hawkins, Fabrice
Éditeur : Flammarion

Date de parution : 09/2025

Après le départ de Mbappé, le PSG cherche une cohérence sportive et des trophées européens. Des tensions internes persistent entre la direction, le staff et les joueurs. Al-Khelaïfi, Enrique, Campos, Marquinhos et Dembélé se disputent le contrôle. L'ombre de Mbappé plane encore, avec des raisons de départ floues. Le journaliste révèle les conflits et manœuvres en coulisses du club parisien.

Cote : 796.334 HAW



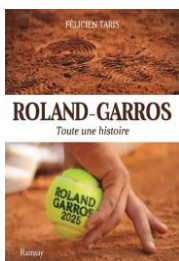
J'y étais : tous ces matchs que l'on n'oublie pas

Lucas, Jean-Karl
Éditeur : En Exergue éditions

Date de parution : 04/2025

Le sport, et plus particulièrement le football, a une capacité de fédérer les gens autour d'un même objectif, la victoire, sans qu'ils puissent agir sur le dénouement du match. L'auteur a recueilli les témoignages de célébrités ou d'anonymes qui ont assisté à des matchs mémorables.

Cote : 796.334 LUC



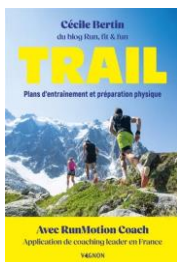
Roland-Garros : toute une histoire

Taris, Félicien (1978-....)
Éditeur : Ramsay

Date de parution : 05/2025

Une histoire du tournoi de Roland-Garros depuis sa création. Les plus grands moments, comme les larmes de Yannick Noah et la domination de Rafael Nadal, sont présentés à travers de nombreuses anecdotes et photographies.

Cote : 796.342 TAR



Trail : plans d'entraînement et préparation physique

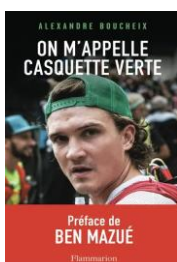
Bertin, Cécile (1970-....)

Éditeur : Vagnon

Date de parution : 01/2025

Un guide pour pratiquer le trail, avec des conseils afin de s'équiper de façon appropriée, s'alimenter pendant ses sorties ou ne pas se blesser. En collaboration avec l'application RunMotion Coach, l'auteur propose des plans d'entraînement ciblés quel que soit son niveau.

Cote : 796.42 BER



On m'appelle Casquette verte : récit

Boucheix, Alexandre (1992?-....)

Éditeur : Flammarion

Date de parution : 04/2025

Après plusieurs années festives en école de commerce, A. Boucheix découvre par hasard le monde du running en suivant un collègue au bois de Vincennes. Très vite fasciné par cette activité, il s'inscrit à des courses, marathons puis trails, avant de se lancer dans l'ultratrail. Sa participation à la Diagonale des fous, à La Réunion, change sa vie. L'athlète témoigne de son parcours.

Cote : 796.42 BOU



Marathoniens : les secrets de la préparation physique et mentale du marathon

Kowal, Yoann (1987-....)

Éditeur : Eyrolles

Date de parution : 07/2024

Une immersion dans les coulisses de la préparation physique et mentale d'un marathon à travers les retours d'expériences d'un coureur professionnel et d'un journaliste passionné par cette discipline sportive. Ensemble, ils évoquent aussi bien la pratique des champions que celle des amateurs, émaillant leur témoignage de conseils pratiques.

Cote : 796.42 KOW



Courir ! : se lancer, progresser, atteindre ses objectifs

Mauclair, Nathalie

Éditeur : Vuibert

Date de parution : 10/2025

Infirmière devenue championne du monde de trail, l'auteure partage son expérience personnelle de la course à pied et livre des conseils pour se lancer, progresser ou encore se dépasser. Elle souligne l'importance de développer tous les axes de la discipline : le physique, le psychologique, l'hygiène de vie et le social.

Cote : 796.42 MAU



Ma vie olympique

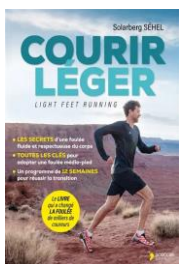
Pérec, Marie-José (1968-....)

Éditeur : Solar

Date de parution : 05/2025

Athlète française la plus titrée de l'histoire, la sportive revient sur ses années olympiques, de Barcelone 1992 à Paris 2024, et sur sa fin de carrière à Sydney lors des JO 2000.

Cote : 796.42 PER



Courir léger : light feet running

Séhel, Solarberg (1965-....)

Éditeur : T. Souccar

Date de parution : 06/2025

Une méthode pour s'initier à la foulée médio-pied, ou light feet running, censée optimiser la course sur le plan des performances, de la santé et des sensations. Une description des cinq points techniques, des conseils de mise en pratique et un programme sur douze semaines complètent l'ouvrage.

Cote : 796.42 SEH



Escalade training : les secrets de la planification

Arc, Kevin
Éditeur : Amphora

Date de parution : 04/2025

Une méthode alliant théorie et exemples pratiques pour planifier ses entraînements d'escalade. Avec des témoignages ainsi que des conseils d'athlètes.

Cote : 796.522 ARC



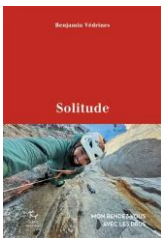
La bible du trek : bien se préparer pour la haute altitude

Daigle, Emmanuel
Editions du Mont-Blanc

Date de parution : 04/2025

Guide de référence dans lequel l'auteur aborde tous les aspects de la préparation d'un trek ou d'une expédition en haute altitude : organisation avant le départ, équipement, entraînement, nutrition, problèmes médicaux liés à l'altitude, premiers soins, préparation mentale, etc.

Cote : 796.522 DAI



Solitude : mon rendez-vous avec les Drus

Védrines, Benjamin
Éditeur : Guérin

Date de parution : 10/2025

Alpiniste sensible, l'auteur raconte son ascension en solitaire du Mont Blanc par la paroi la plus dure du massif, la voie Base, au Dru.

Cote : 796.522 VED



Tendi Sherpa : plus haut que l'Everest

Dussey, Flore
Éditeur : Glénat

Date de parution : 15/02/2023



Tendi Sherpa a réussi l'ascension de 21 sommets de plus de 8.000 mètres, dont quatorze fois celle de l'Everest. Lors de conférences données à travers le monde, il dénonce l'amateurisme de certains alpinistes, la surfréquentation des voies les plus connues ou encore le non-respect de la nature. Attaché au bouddhisme et à ses rituels, il milite pour la sauvegarde des traditions de son peuple.

Commentaire : 796.522 DUS



100 spots d'escalade à couper le souffle

Corby, Yann (1972-....)
Éditeur : Larousse

Date de parution : 10/2024

Cent spots d'escalades pour découvrir des paysages époustouffants en France, de Fontainebleau aux Pyrénées en passant par le Verdon ou les calanques marseillaises, mais aussi en Europe et en outre-mer.

Cote : 796.522 COR



Figure du bitume

Dandois, Matthias (1989-....)
Éditeur : Flammarion

Date de parution : 10/2024

Nonuple champion du monde de BMX, l'auteur évoque sa carrière, ses voyages, ses échecs et ses blessures ainsi que le futur de sa discipline dans une autobiographie présentant les codes et le jargon de son sport.

Cote : 796.63 DAN



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-....)

Éditeur : Gründ

Date de parution : 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.

Cote : 796.6 HOL



Nascar : le mythique championnat américain

Éditeur : Sophia éditions

Date de parution : 10/2024

Retour sur les 75 ans de cette compétition automobile américaine, dont les courses sont connues pour être particulièrement spectaculaires, sur des circuits où les coureurs peuvent atteindre plus de 320 kilomètres par heure. Décennie par décennie, les journalistes racontent les grands moments de ce championnat tout en évoquant les pilotes qui ont brillé par leurs exploits.

Cote : 796.72 NAS



Formule 1 pour les nuls

Noble, Jonathan

Éditeur : First Editions

Date de parution : 06/2024

Une plongée dans l'univers de ce sport automobile : pilotes, voitures, course à la technologie, atmosphère des circuits, entre autres.

Cote : 796.72 NOB



Dans les coulisses de la F1 : découvrez celles et ceux qui font la Formule 1

Richards, Giles
Éditeur : Larousse

Date de parution : 09/2025

Journaliste sportif, Giles Richards ouvre les portes des paddocks et révèle les rouages de la Formule 1. Avec des interviews d'experts à tous les niveaux (des pilotes et directeurs d'équipe aux ingénieurs et mécaniciens) et d'équipes telles que Mercedes, Red Bull, McLaren, entre autres.

Cote : 796.72 RIC



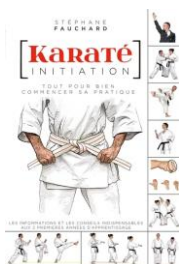
Motocross supercross, 40 ans d'action

Haudiquert, Pascal
Éditeur : Casa

Date de parution : 09/2024

L'histoire du motocross est retracée, depuis ses origines dans les années 1920 en Grande-Bretagne. Sa variante, le supercross, est née dans les années 1970 aux Etats-Unis. Retour sur quarante années de compétitions à travers le monde, du supercross de Paris au grand prix d'Indonésie en passant par l'Enduropale du Touquet.

Cote : 796.75 HAU



Karaté, initiation : tout pour bien commencer sa pratique : les informations et les conseils indispensables aux 2 premières années d'apprentissage

Fauchard, Stéphane (1964-....)
Éditeur : Budo

Date de parution : 07/2024

Après avoir replacé l'émergence du karaté dans le contexte culturel japonais, l'auteur propose un guide d'initiation destiné aux karatékas débutants. Il fournit des conseils pour choisir son kimono et nouer sa ceinture, détaille le déroulement d'un combat, compare le karaté avec les autres sports de combat, etc. Edition interactive proposant des films en ligne, accessibles par QR codes.

Cote : 796.815 FAU



La voie du karaté : pour une théorie des arts martiaux japonais

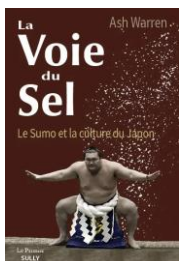
Tokitsu, Kenji (1947-....)

Éditeur : Seuil

Date de parution : 11/2025

En Occident, les arts martiaux (le budo), et plus précisément le combat à mains nues (le karaté), sont conçus comme des sports, ce qui les sépare de leur dimension philosophico-religieuse, en particulier du zen. Afin de retrouver l'esprit guerrier qui les anime, l'auteur analyse la structure du combat et étudie l'enseignement des grands maîtres du sabre de l'ère Edo.

Cote : 796.815 TOK



La voie du sel : le sumo et la culture du Japon

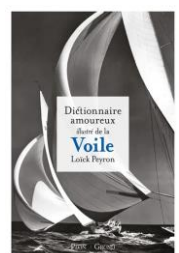
Warren, Ash

Éditeur : Sully

Date de parution : 10/2024

Une plongée dans le monde du sumo et de la société japonaise à travers la description des combattants, de leur entraînement et de leur état d'esprit. La signification des rituels et les relations hiérarchiques entre les pratiquants de ce sport de combat traditionnel sont également abordées.

Cote : 796.81 ASH



Dictionnaire amoureux illustré de la voile

Peyron, Loïck (1959-....)

Éditeur : Gründ

Date de parution : 10/2025

Le navigateur revient sur l'ensemble de sa carrière, évoquant le temps des pionniers multicoques, les traversées en solitaire et les tours du monde en équipage. Sous la forme d'un dictionnaire, il détaille les grandes figures de la navigation, les avancées technologiques, les victoires et les souvenirs qui ont jalonné son parcours.

Cote : 797.124 PEY



Léon Marchand : l'étoffe d'un héros

Fernandez, Ken
Éditeur : Marabout

Date de parution : 05/2024

Récit de la vie et du parcours de Léon Marchand, athlète de natation français.

Cote : 797.21 MAR



La femme oiseau

Fasnacht, Géraldine (1980-....)
Éditeur : Arthaud

Date de parution : 05/2025

Géraldine Fasnacht est une pionnière du wingsuit, l'une des rares femmes à pratiquer ce sport extrême. Née à Verbier, elle découvre le snowboard à 10 ans et remporte des compétitions freeride dès 21 ans, devenant championne mondiale. Une vie hors norme, marquée par des exploits et des défis face aux dangers.

Cote : 797.5 FAS