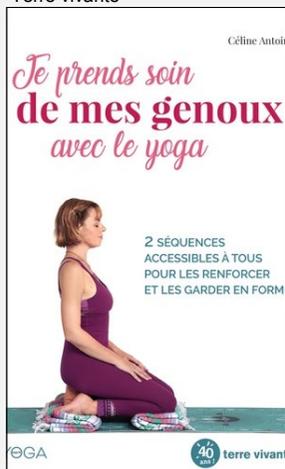


Je prends soin de mes genoux avec le yoga ANTOINE, Céline

Terre vivante



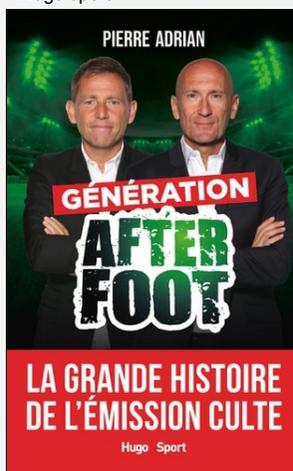
Qu'elle qu'en soit l'origine, les douleurs au genou sont pénibles et peuvent vite devenir handicapantes. Axée sur la puissance thérapeutique du yoga, cet ouvrage vous propose des solutions simples, à la fois curatives et préventives. Des conseils alimentaires et d'hygiène de vie viennent habilement compléter le tout.

PIZAN : 796.4 YOG

Génération After Foot

ADRIAN, Pierre

Hugo sport



L'After, c'est du baume antidouleur pour les soirs de défaite. L'After, c'est une génération qui transmet à une autre sa culture du football, de la Nuit de Séville de 1982 au génie de Maradona. L'After, surtout, c'est une communauté. Venez vous y plonger...

PIZAN : 796.33 FOO



médiathèque
CHRISTINE DE PIZAN

bibliothèque
ANDRÉ MALRAUX

Sport :
10 livres à découvrir



La légende du Vendée Globe

JOUBIN, Philippe

Albin Michel



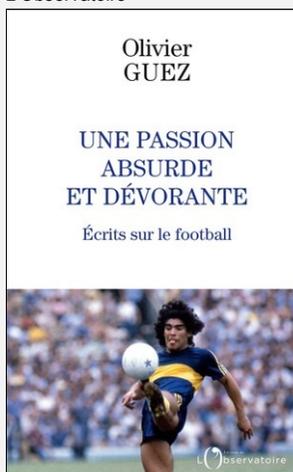
Des marins hors norme, des aventures palpitantes, de multiples anecdotes passionnantes. Dans cet ouvrage vous retrouverez un abécédaire illustré de photos spectaculaires des moments mythiques du Vendée Globe depuis sa création.

PIZAN : 797.1 VOI

Une passion absurde et dévorante

GUEZ, Olivier

L'Observatoire



C'est le football : cette passion absurde et dévorante que partagent des milliards d'hommes et de femmes à travers le monde, comme un trait d'union de la planète globalisée. Olivier Guez la décrit dans un recueil de textes admirables de sincérité. Avec des photographies de légende agrémenteront votre lecture...

PIZAN : 796.33 FOO

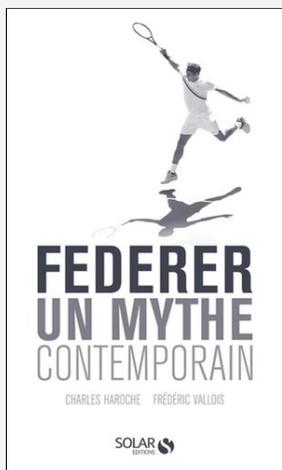


POISSY

Federer : un mythe contemporain

HAROCHE Charles

Solar



La fascination exercée par Federer sur le public va bien au-delà des simples performances sportives. Comment expliquer qu'un simple tennisman, aussi doué soit-il, soit parvenu à être qualifié tour à tour de « légende », de « demi-dieu » voire « d'expérience religieuse » ? Ce livre vise à disséquer le mythe Roland Federer.

PIZAN : 796.34 TEN

Football club geopolitics

VEYSSIERE, Kévin

Max Milo



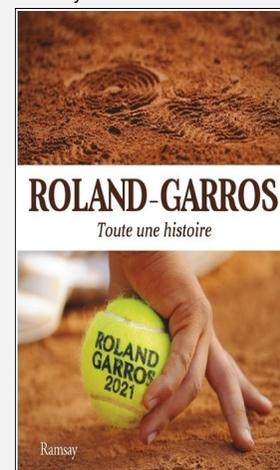
Quels matchs ont dépassé l'enjeu sportif pour devenir une guerre géopolitique ? A l'inverse, comment le football peut-il être un outil d'émancipation ? Dans un style plaisant et précis, l'auteur nous raconte 22 histoires dans lesquelles le ballon rond s'est retrouvé au cœur des relations internationales.

PIZAN : 796.33 FOO

Roland-Garros : toute une histoire

TARIS Félicien

Ramsay



Vous vibrerez aux exploits des plus grands tennismen ayant foulé la terre battue de la Porte d'Auteuil : de la victoire de Yannick Noah à la domination de Nadal, des exploits de Bjorn Borg à l'historique victoire de Federer... tant d'aventures d'hommes et de femmes ayant inscrit leurs noms dans l'histoire de Roland-Garros.

PIZAN : 796.34 TEN

L'art de la marche

PENICHOT, Alain

Marie-Claire



Marcher pour s'oxygéner et profiter de la nature, pour se détendre, pour réfléchir et méditer, pour se reconnecter à soi... Les bienfaits de la marche sont innombrables. Cet ouvrage aborde la marche sous tous ses aspects pour un guide passionnant sur cet art de vivre.

PIZAN : 796.51 MAR

10 clés pour un corps en bonne santé

MAJOR MOUVEMENT

Marabout



Mal de dos ou aux genoux, tendinites à répétition, surpoids... La sédentarité peut provoquer de multiples maux. Vous avez envie de retrouver un corps en bonne santé, musclé et tonique mais vous ne savez pas par où commencer ? C'est par ici et avec l'instagrammer Major Mouvement, kinésithérapeute passionné par son métier.

PIZAN : 796.4 GYM

La puissance insoupçonnée du gainage

GASQUET, B. de

Marabout



Le gainage, ce n'est pas que faire des pompes. Intégré à la préparation physique, le gainage est incontournable, dans la pratique sportive, mais aussi dans la vie quotidienne. Car au-delà de ses bénéfices une silhouette sculptée, il protège les articulations, d'éviter les douleurs et de prévenir les blessures.

PIZAN : 796.4 MUS