

Extract of Médiathèque Jacques BAUMEL

<https://www.mediathèque-rueilmalmaison.fr/Fun-glisse>

**Espace Loisirs : Sports - Sélection bibliographique,  
janvier 2006**

# **Fun glisse...**

- Les collections - Bibliographies - Musique, Cinéma, Arts & Loisirs - Loisirs créatifs, cuisine, déco, danse, sport ... - Sport & jeux -



Publication date: vendredi 23 janvier 2009

## **Description:**

bibliographie sur les sports de glisse.

---

**Copyright © Médiathèque Jacques BAUMEL - Tous droits réservés**

---

**bibliographie sur les sports de glisse.**

## Pour se mettre dans l'ambiance

<span class='spip\_document\_2396 spip\_documents spip\_documents\_right' style='float:right;'>

<span class='spip\_document\_2386 spip\_documents spip\_documents\_left' style='float:left;'>

La Grande époque des sports d'hiver  
Franck Ferrand  
Chêne  
LOI 796.93 FER

Retrace de 1920 à 1955 l'histoire des sports d'hiver : l'invention d'un loisir et d'un art de vivre, la création de stations entraînant le développement de l'architecture touristique, l'évolution d'un sport vers une discipline olympique.

<span class='spip\_document\_2387 spip\_documents spip\_documents\_right' style='float:right;'>

Haute-Savoie, terre d'émotions  
Texte de Alain Lutz, légendes des photographies Jean-Marc Canova  
Ed. du Mont  
LOI 914.49 HAU

Un ouvrage qui se présente comme une vitrine pour ce département : des vallées profondes aux neiges éternelles, il

invite à découvrir les paysages, les sites historiques, les monuments, les villes, les lacs, les lieux touristiques, mais aussi les produits du terroir (vins, fromages), ainsi que les savoir-faire spécifiques (fonderie d'art...).

<span class='spip\_document\_2388 spip\_documents spip\_documents\_left' style='float:left;'>

Chamonix : voyages au coeur de l'hiver

Screen

DVD

LOI 796.93 CHA

Nous sommes au royaume du Mont Blanc, à Chamonix capitale mondiale du ski et de l'alpinisme, au pied du toit de l'Europe. Nous partons dans tous les lieux célèbres des sommets à la vallée : la piste Charles Bozon, la vallée Blanche, l'aiguille du Midi, les Grands Montets et nous rencontrons les principaux acteurs de ce domaine : pistards, sauveteurs, moniteurs.

<span class='spip\_document\_10040 spip\_documents spip\_documents\_right' style='float:right;'>



## Préparation physique

Ski, préparation physique :

Du loisir à la compétition

Jean-Philippe Mougel

Amphora

LOI 796.93 MOU

La préparation physique est primordiale dans le ski de loisir ou de compétition. Elle a deux objectifs principaux : éviter les blessures et améliorer son potentiel physique afin de pouvoir se concentrer sur sa technique. Ce guide propose des exercices de renforcement musculaire, des étirements et des séances adaptées à trois niveaux de pratique distincts, du skieur autonome au skieur confirmé.

Stretching :

Pour la santé, le fitness et le sport

Chrissie Gallagher-Mundy

Trédaniel

LOI 796.4 GAL

Traite de l'ensemble des aspects du stretching, de l'échauffement avant l'exercice à la tonification du corps et propose des étirements de base pour plusieurs sports comme le rugby, le tennis, le ski. Présente les principaux

muscles du corps et établit un index des étirements pour toutes les parties du corps.

<span class='spip\_document\_10040 spip\_documents spip\_documents\_right' style='float:right;'>



## Pour le fun, pour la glisse...

Ride  
Réal. de Max Bervy  
*DVD*  
LOI 796.93 RID

A la recherche des plus beaux sites et des plus belles pistes,  
Warren Miller emmène les skieurs et snow-boarders suivre de magnifiques expéditions.

<span class='spip\_document\_6448 spip\_documents spip\_documents\_left' style='float:left;'>

Le monde du freeride  
Antoine Grosiron Jaccoux  
Minerva  
LOI 796.93 GRO

Manifestation d'un besoin de liberté, le ski a toujours été tiraillé entre la normalisation du piquet et la volonté de s'affranchir des règles préétablies. De la naissance du ski extrême à celle du freestyle, la seconde moitié du XXème siècle a été rythmée par l'arrivée de nouvelles disciplines qui ont influencé l'évolution du ski libre et donné naissance à une nouvelle manière d'aborder la montagne : le freeride. Un livre richement illustré par de splendides photos.

<span class='spip\_document\_6449 spip\_documents spip\_documents\_right' style='float:right;'>



Snowboard  
Franck Oddoux  
photogr. de Jean-Charles Pironon  
EPA  
LOI 796.93 ODD

Pour l'auteur le snow-board est un état d'esprit, une passion du plaisir et de la liberté. Cette pratique exercée correctement ouvre les esprits, fait accepter les différences et les éléments. Dans ce recueil, vous saurez tout sur l'initiation, le Freeride, Freestyle, les techniques alpines et en poudreuse.

Le Snowboard  
Réal. de Llyod Rogers  
Vidéotel  
DVD  
LOI 796.93 SNO

Pour tous les surfeurs, débutants ou "pros" qui veulent développer le plaisir de la glisse.

Cours de ski et de snow-board  
A. Conra, P. Pighini  
De Vecchi

LOI 796.93 CON

L'engouement pour le ski et le snow-board ne se dément pas au fil des années. Ces deux sports demandent cependant une condition physique et un équipement minimal. Cet ouvrage vous apprend à choisir votre matériel et à vous préparer physiquement.

<span class='spip\_document\_6451 spip\_documents spip\_documents\_right' style='float:right;'>

Ski alpin  
Jurgen Kemmler  
Hachette  
LOI 796.93 KEM

Que vous soyez débutant ou plus averti, ce guide vous permettra de bien vous préparer pour vos prochaines descentes : préparation physique, conseils de sécurité, rappels des techniques.

<span class='spip\_document\_10040 spip\_documents spip\_documents\_right' style='float:right;'>



<span class='spip\_document\_2392 spip\_documents spip\_documents\_right' style='float:right;'>

Ski de fond : découverte et initiation  
Réal. de Guy Meauxsoone  
Vidéotel  
DVD  
LOI 796.93 SKI

Liberté, plaisir, évasion, c'est l'art d'évoluer et de se déplacer en toute légèreté. Pas alternatif, skating, télémark autant de styles que de glisses différents, un nouveau souffle pour le ski de fond et la randonnée nordique. Le calme, l'effort, mais aussi la recherche de vitesse sont au rendez-vous de ce sport que l'on peut pratiquer à tout âge.



Raquette à neige  
Annie Rott, Patrick Rossignol, Patrick Peyet  
Atlantica  
LOI 796.92 <span class='spip\_document\_2394 spip\_documents spip\_documents\_right' style='float:right;'>



RAQ

Cet ouvrage présente l'ensemble des informations nécessaires à la pratique de la raquette à neige : le milieu montagnard en hiver, la météorologie, l'étude de la neige et des avalanches, l'entretien du matériel et les vêtements utiles, les techniques d'orientation, se déplacer en fonction du terrain, assurer sa sécurité, s'alimenter, les notions de secourisme et de survie.

<span class='spip\_document\_2395 spip\_documents spip\_documents\_right' style='float:right;'>

Raquette à neige : pratiques techniques sécurité

Réal. de Cyril Morat

Videotel

DVD

LOI 796.92 RAQ

Sport sympathique, convivial, la raquette à neige vous immerge rapidement, simplement dans un milieu naturel séduisant. De la petite randonnée familiale, à la course en montagne, de nombreux conseils vous sont donnés pour réussir votre sortie et découvrir avec plaisir le monde de la montagne.

<span class='spip\_document\_10040 spip\_documents spip\_documents\_right' style='float:right;'>

