

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

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.

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...).

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.



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.



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.

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.



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.

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.



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



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.

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.

