

Extract of Médiathèque Jacques BAUMEL

<https://www.mediatheque-rueilmalmaison.fr/Plaisirs-de-neige>

Plaisirs de neige

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

Publication date: mercredi 6 novembre 2013

Description:

Snowboard, freeride, ski, fond, raquette, pour le fun et la glisse !

Copyright © Médiathèque Jacques BAUMEL - Tous droits réservés

Bientôt la neige, la glisse, voilà une sélection qui vous fera rêver ou vous aidera à vous préparer pour que la glisse soit bonne et que vous en profitiez en toute sécurité !

[Plaisirs de neige](#)

Quelques vidéos :

Verbier Powder ski extreme



Ski de fond, skating



Pour se mettre dans l'ambiance

Il neige !

Jean-Michel Asselin

Glénat

LOI 796.93 ASS

La neige appelle des sentiments archaïques, des nostalgies d'enfance. Elle peut être la grande peur dans la montagne, l'or blanc des stations de ski, la décoration de Noël sur la table et le sapin... La neige est un monde, elle transforme le paysage, repeint les arbres et les animaux, contraint nos architectures, réinvente nos vêtements, colore notre peau, bâtit nos civilisations. Cette matière froide, blanche, tombée du ciel, capable d'enfouir tout paysage, de remodeler le monde, méritait un hommage appuyé. Pourquoi la neige tombe-t-elle ? Pourquoi est-elle blanche ? y a-t-il une vie sur et dans la neige ? D'où viennent les avalanches ? De sa plus belle plume, Jean-Michel Asselin nous fait vivre la neige dans tous ses états - scientifique, imaginaire, artistique, économique, sportif... Il neige ! C'est merveilleux.

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

Alain Lutz

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.

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 adaptés à trois niveaux de pratique distincts, du skieur autonome au skieur confirmé.



Pour le fun, pour la glisse...

Marco, étoile filante

Réal. Bertrand Delapierre

Miggo

LOI 796.522 MAR

8 Septembre 2002, altitude 8848 mètres, oxygène rare, la tête frôlant déjà le ciel et le snowboard chaussé, Marco Siffedi 23 ans, s'élance du sommet de l'Everest, dans le couloir du Horbein et ses pentes à 50 degrés. Un an plus

tôt, Marco y réalisait déjà la première descente de la montagne en snowboard, mais il restait un autre couloir... plus direct... Pourtant, ce jour-là, au sommet du toit du monde, sa trace se perd...

Dans un pur style mêlant l'extrême et l'ivresse jubilatoire, Marco impose son « ride » entre glisse et alpinisme. Malgré ses cheveux platine et ses pantalons baggy, le jeune homme était atypique dans le milieu de la glisse : il rejetait les sponsors, préférant financer les expéditions grâce à ses économies, et refusait de participer aux compétitions car il voulait la montagne pour seul juge. Il s'était attiré le respect des alpinistes, d'ordinaire méfiants envers les surfeurs. Mais Marco connaissait les risques : la montagne lui avait pris son frère et son meilleur ami ; l'exploit, disait-il, c'est d'arriver vivant en bas. Bertrand Delapierre, son compagnon de cordée, nous ouvre ses archives et livre ici le portrait d'un jeune homme d'exception, apprécié de tous, loin des clichés des films de glisse. Un superbe hommage et un beau film pour les amateurs de pentes extrêmes.

Ski de randonnée :
des premières traces aux grands raids
Eric Delaperrière
Glénat (Montagne-randonnée)
LOI 796.93 DEL

Cet ouvrage présente les différents types de matériel et les astuces pour optimiser son utilisation lors de randonnée à skis. Donne des conseils pour préparer une course, étudier les conditions de neige, s'orienter ou évoluer en altitude parfois sur glacier. Chacun des points est développé à l'occasion d'une course classique dans les Alpes françaises, suisses ou italiennes, la Corse. Les questions essentielles de sécurité sont présentées.

Le Monde du freeride
textes Antoine Grosiron Jaccoux
Photogr. Dan Ferrer
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.



[Pour le fun, la glisse](#)

Les Clés de l'espace Killy :
les plus beaux hors-pistes
Didier Givois
G. Givois
Loi 796.93 KIL

Didier Givois, guide de haute montagne et photographe de talent, s'est attelé dans cet ouvrage à répertorier l'ensemble des itinéraires hors-pistes du magnifique domaine de l'Espace Killy. Accompagné de son habituel "Dream Team" de riders, Didier a parcouru toutes les descentes classiques ainsi que les versants moins connus qui ont fait la réputation des deux célèbres stations de Tarentaise, Tignes et Val d'Isère. Fort de son expérience professionnelle, Didier Givois nous informe également des risques encourus lorsque vous glissez hors des pistes balisées et vous livre bien des clés en matière de sécurité.

Esquisses du vertige :

l'Xtreme de Verbier

Nicolas Henchoz

Olizane

LOI 796.93 HEN

Recueil de photographies sur la compétition de l'Xtreme de Verbier qui voit s'affronter chaque année les meilleurs freeriders du monde sur la paroi vertigineuse du Bec des Rosses dans les Alpes suisses.

Cold fusion :

The power of snow

Réal. Max Bervy

Sony

LOI 796.93 MIL

A la recherche des plus beaux sites et des plus belles pistes, Warren Millen emmène les skieurs et snowboarders suivre de magnifiques expéditions.

Dominique Perret, lignes de pente

Gilles Chappaz

Favre

LOI 796.93 PER

Des Alpes à la Norvège, de l'Amérique du Sud aux faces immaculées de l'Himalaya, en passant par l'Alaska, les Rocheuses, l'Everest. De chacun de ses voyages, Dominique Perret a ramené des souvenirs et des images dont il veut vous faire partager les émotions qui dégagent. Il a conçu ce livre comme une signature révélatrice de son style de sa personnalité. Droit dans la ligne de pente, pour tracer sa ligne de vie, la plus claire, la plus vraie possible.



[Pour le fun, la glisse](#)

Snowboard

Franck Oddoux

photogr. 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.

Snowboard

Patricia Oudit

Fitway

LOI 796.93 OUD

Patricia Oudit connaît les techniques du snowboard sur le bout des doigts, et la "tribu" des snowboarders, simples pratiquants et stars internationales de la discipline, n'ont aucun secret pour elle. Les photos impressionnantes de ce

livre sont signées par les meilleurs photographes de snowboard. Suivez le guide !

Ride

Réal. de Max Bervy

Sony (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 Snowboard

Réal. Llyod Rogers

Vidéotel (Dvd)

LOI 796.93 SNO

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

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.

Cours de ski et de snow-board

Conra, P. Pighini

De Vecchi

LOI 796.93 CON

Le ski et le snow-board demandent cependant une condition physique et un équipement minimal. Cet ouvrage vous apprend à choisir votre matériel et à vous préparer physiquement.



[Pour le fun, la glisse](#)

Ski de fond :

découverte et initiation

Réal. 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
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. 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.



[Pour le fun, la glisse](#)

