

Loisirs Créatifs



Jo Behari & Alison Winfield-Chislett
*Guide du bricoleur débutant :
réparations & projets DIY*
 Artémis
684 BEH



75 créations en papier : cartes,
décoration, papier mâché,
photophores, emballage... Le papier
sous toutes ses formes !
 Éditions marie claire
745.54 MAR



Mlle Hipolyte
L'Art du papier
 Creapassions
745.54 MLL



Charlotte Sagory
*Le Paper art : 20 projets en pas-à-pas
avec l'artiste*
 CréaPassions
745.54 SAG



Bernadette Baldelli
Frivolité avec des perles
 Un dimanche après-midi
745.58 BAL



Kevin Bruneel, Maëlle Brun
*Mes bijoux création : tissage, broderie,
cristaux, 42 bijoux à reproduire*
 Éditions marie claire
745.582 BRU



Émilie Hébert
*Soins naturels minutes : cosmétiques
à partir des produits du placard*
 Mango green
745.593 HEB



Virignie Nouchy
*Déguisements pour enfants : 20
projets de déguisements hyperfaciles
à réaliser !*
 L'Inédite
745.594 1 NOU



PieniSieni
101 fleurs en feutrine
 Éditions de saxe
745.92 PIE



Darroch et Michael Putnam
Fleurs : la théorie des couleurs
 Phaidon
745.92 PUT



Isabelle Gruson
*La Maille de Bailleul : 50 points de
dentelle aux fuseaux*
 Éditions de Saxe
746.2 GRU



Laetitia Cucurni et Juliette Michelet
Mes Créations et mandalas à tisser
 Éditions marie claire
746.42 CUC

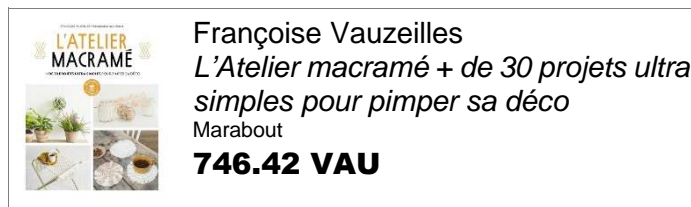
[Tapez ici]



Corinne Poulet
Univers végétal en laine feutrée
Éditions de Saxe
746.42 POU



Mélanie Barbé Arroyo
Mots brodés : 45 modèles à broder
Eyrolles
746.44 BAR



Françoise Vauzeilles
L'Atelier macramé + de 30 projets ultra simples pour pimper sa déco
Marabout
746.42 VAU



Marie-Noëlle Bayard
Tout sur la broderie : le B.A.-B.A. pour débuter
Marabout
746.44 BAY



Zoe Bateman
À la fin de ce livre vous saurez faire du crochet
Dessain & Tolra
746.43 BAT



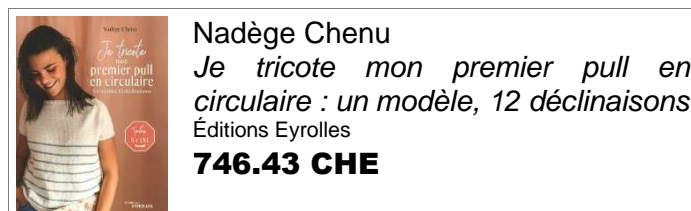
Clémentine Collinet
Doudous et poupées à coudre
Éditions marie claire
746.9 COL



Marie-Noëlle Bayard
Crochet kawaii : + de 35 amigurumis faciles à réaliser
Marabout
746.43 BAY



Sylvie Blondeau, Isabelle Leloup
Déguisements pour enfants : 15 modèles à coudre de 4 à 8 ans pour filles et garçons
Éditions marie claire
746.92 BLO



Nadège Chenu
Je tricote mon premier pull en circulaire : un modèle, 12 déclinaisons
Éditions Eyrolles
746.43 CHE



Lorna Knight
Atelier couture spécial rondes
Dessain & Tolra
746.92 KNI



Le Mini dressing des bébés de la droguerie : 25 modèles intemporels à tricoter
Éditions La Droguerie
746.43 DRO



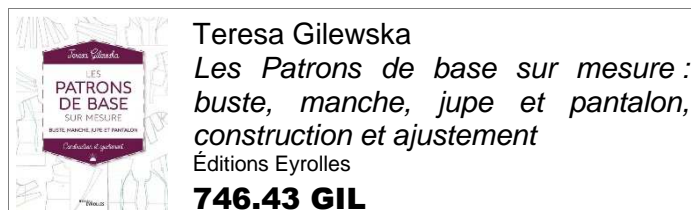
Sayuri Okawa
Joli duo couture
Éditions de saxe
746.92 OKA



Rosie Fletcher
À la fin de ce livre vous saurez tricoter
Dessain & Tolra
746.43 FLE



Louise Scheers
Sacs, pochettes et accessoires pour hommes
L'inédite
746.92 SCH



Teresa Gilewska
Les Patrons de base sur mesure : buste, manche, jupe et pantalon, construction et ajustement
Éditions Eyrolles
746.43 GIL

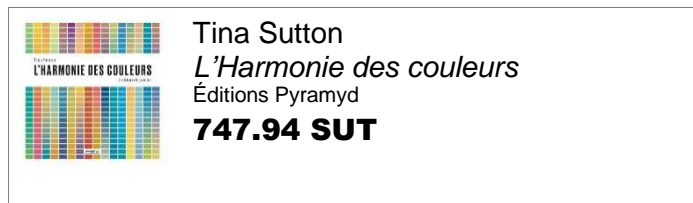


Robes au top : 15 modèles du XXS au XXL
Éditions marie claire
746.92 VIC

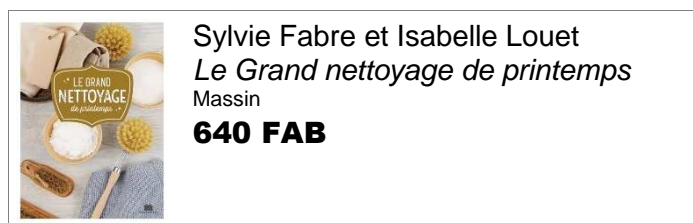
[Tapez ici]



Catherine Ormen
All about Yves
Larousse
746.920 92 SAI

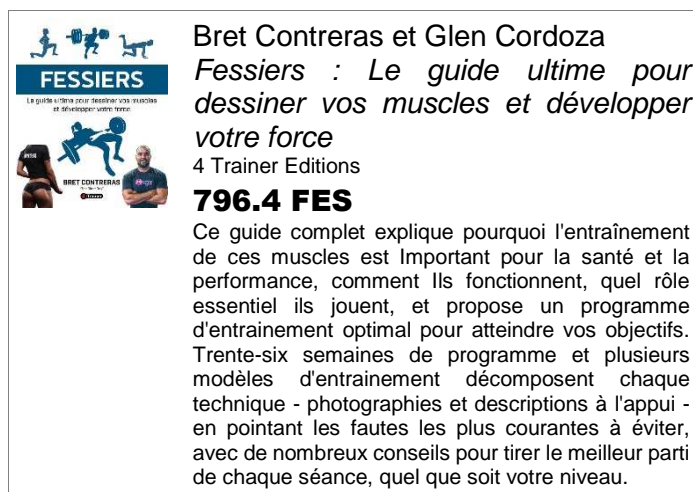


Tina Sutton
L'Harmonie des couleurs
Éditions Pyramyd
747.94 SUT



Sylvie Fabre et Isabelle Louet
Le Grand nettoyage de printemps
Massin
640 FAB

Sport



Bret Contreras et Glen Cordoza
Fessiers : Le guide ultime pour dessiner vos muscles et développer votre force
4 Trainer Editions
796.4 FES

Ce guide complet explique pourquoi l'entraînement de ces muscles est important pour la santé et la performance, comment ils fonctionnent, quel rôle essentiel ils jouent, et propose un programme d'entraînement optimal pour atteindre vos objectifs. Trente-six semaines de programme et plusieurs modèles d'entraînement décomposent chaque technique - photographies et descriptions à l'appui - en pointant les fautes les plus courantes à éviter, avec de nombreux conseils pour tirer le meilleur parti de chaque séance, quel que soit votre niveau.



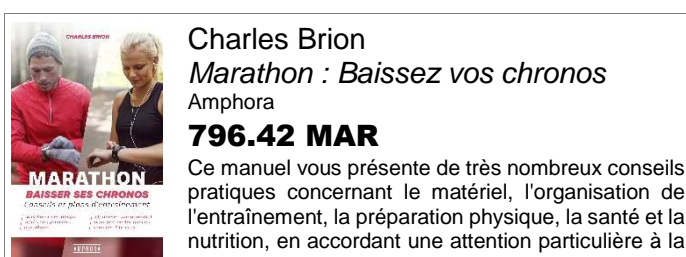
Alycea Ungaro
Pilates
Le Courrier du Livre
796.4 PIL

Le livre vous propose 4 séries d'exercices dont les mouvements sont détaillés avec une extrême précision. Vous prenez alors le temps d'étudier les postures en détail et de vous familiariser avec les mouvements. Le DVD d'accompagnement, d'une durée de 60 min, vous aide lors de vos exercices quotidiens, exactement comme si vous aviez un professeur à domicile. Découpé en 4 programmes de 15 min chacun, vous suivez, étape par étape, et en temps réel, l'évolution des mouvements et la façon de les enchaîner convenablement.



Gregory Haff et Travis Triplett
L'encyclopédie de la préparation physique
4 Trainer Editions
796.4 PRE

Développée par la National Strength and Conditioning Association (NSCA) avec l'expertise de trente contributeurs, traduite pour la première fois en français, L'Encyclopédie de la préparation physique est la référence pour tous les acteurs de la préparation physique. Entièrement mis à jour, cet ouvrage complet expose les théories, les concepts et les principes scientifiques clés de l'entraînement et de la préparation physique ainsi que leur application en compétition et performance sportive. Il détaille également les aptitudes requises pour tout professionnel dans ces domaines.



Charles Brion
Marathon : Baissez vos chronos
Amphora
796.42 MAR

Ce manuel vous présente de très nombreux conseils pratiques concernant le matériel, l'organisation de l'entraînement, la préparation physique, la santé et la nutrition, en accordant une attention particulière à la semaine précédant la course et à son déroulement. Vous trouverez aussi de nombreuses explications, reposant sur les dernières connaissances techniques. Enfin, vous bénéficiez de huit plans d'entraînement pour des objectifs de temps compris entre 4 h 30 et 2 h 45. Ce guide résolu et pratique et accessible accompagnera : les coureurs voulant progresser après leur premier marathon, les coureurs performant au-dessous de 3 heures et cherchant à continuer à progresser pour optimiser leurs chronos.



David Dybman
Le tour du monde en 80 marathons
EPA Editions
796.42 MAR

Le marathon est un sport de l'extrême. Extrême car, du bitume de New York au sable du désert, chaque terre, au quatre coins du monde, doit être foulée des kilomètres durant, quel que soit la température ou le dénivelé. Dans cet ouvrage de référence, les passionnés découvriront les 80 plus beaux marathons du monde. Photos spectaculaires, création de la course, tracé du parcours, anecdote historique : chaque marathon est unique, tout en s'inscrivant dans l'histoire collective d'un sport.



Sylvain Bazin
La France des GR
Glénat
796.52 RAN

Découvrez la France avec ses espaces naturels et humains d'une rare variété, grâce à un réseau unique d'itinéraires de randonnée. S'il y a bien un domaine où la France occupe une position de pointe, c'est dans son offre de sentiers de randonnée, et notamment de grande randonnée. Les sentiers balisés et les itinéraires de plusieurs jours (GR®) couvrent l'ensemble du territoire : où que vous soyez en France métropolitaine ou dans les DOM-TOM, vous pouvez partir en voyage, à pied, en suivant les balises rouges et blanches des GR®, ou rouges et jaunes des GR de Pays® !

[Tapez ici]



Kilian Jornet
Au-delà des sommets
Arthaud
796.522 JOR

"Au fond, je sais que je n'ai pas d'autre choix que de repousser au maximum les frontières de ce que je sais faire pour avoir la possibilité d'éprouver un plaisir essentiel et puissant". Rien n'arrête Kilian Jornet. Sans cesse en quête de nouveaux défis, la légende de l'ultra-trail est née pour affronter les sommets. L'impossible, il l'a déjà atteint, lors de sa double ascension de l'Everest. Cette vie passée à repousser les frontières de l'extrême repose sur une discipline rigoureuse, des entraînements réguliers et pénibles et une maîtrise technique irréprochable : toute victoire a un prix.



Philippe Ertlen
Grande traversée des Alpes : 11 raids de ski alpinisme en France, Italie, Suisse et Autriche
Editions Olizane
796.93 RAN

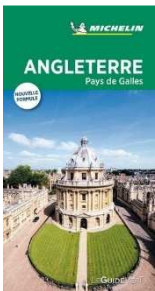
Cet ouvrage propose de nombreuses options de courses, massif par massif, toutes centrées sur un triple objectif : goûter aux multiples plaisirs du ski de montagne en utilisant ses propres moyens de progression, découvrir une montagne secrète en respectant les règles nécessaires à sa préservation, ouvrir les yeux sur les richesses culturelles des villages et des personnes qui les font vivre.

Récits de voyages



Didier Houeix
S'évader en camping-car : 47 destinations en France et en Europe
Ouest-France
914 CAM

Un total de 47 circuits : 31 en France et 16 en Europe (Allemagne, Angleterre, Belgique, Danemark, Ecosse, Espagne, Irlande, Italie, Pays-Bas, Portugal et Suisse). Des cartes et des informations pratiques (accessibilité, aires de service, d'accueil et de stationnement adaptées, autorisations nécessaires, précautions à prendre...). Un reportage photographique de tous les lieux évoqués par un camping-cariste aguerri. Des clichés de nombreux camping cars adaptés aux différents itinéraires.



Angleterre – Pays de Galles
Guide vert Michelin 2019
914.2 ANG



Munich et ses environs
Un Grand Week-end Hachette 2019
914.3 MUN



Martin Stejskal
Prague insolite et secrète
Editions Jonglez 2020
914.37 PRA

Ville incontournable pour les passionnés d'architecture, du baroque à l'Art nouveau, en passant par le cubisme, capitale européenne de l'alchimie et de l'ésotérisme au XVIIe siècle, Prague est l'une des villes au monde qui compte le plus grand nombre de merveilles cachées au public.



Varsovie en quelques jours
Lonely Planet 2020
914.38 VAR



Guide du patrimoine en France : 2500 monuments et sites ouverts au public
Editions du Patrimoine Centre des monuments nationaux
914.4 GUI

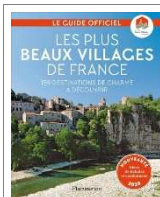
Plus de 2 500 monuments et sites protégés par l'Etat en raison de leur intérêt historique, artistique ou architectural exceptionnel sont présentés dans cette nouvelle édition du Guide du patrimoine en France. On y découvre un portrait au naturel du patrimoine français dans son incroyable diversité d'époques, de formes et de lieux : grottes ornées, jardins secrets ou parcs à la française, vestiges archéologiques, moulins, usines, funiculaires, phares, châteaux et forteresses, architectures médiévales, modernistes, ultramarines, ou simples maisons de famille habitées encore par le souvenir d'un écrivain, d'un artiste...



Delphine Kopff-Hausser
100 villages de France qu'il faut avoir vus
Larousse
914.4 VIL

Perchés ou fortifiés, au détour d'une rivière, en bord de mer, à la campagne ou sur les cimes enneigées, les villages français sont plus remarquables et pittoresques les uns que les autres. De Rocamadour, village médiéval du Lot accroché à sa falaise, à Kaysersberg, joyau coloré de l'Alsace, en passant par Veules-les-Roses, charmante station balnéaire de Normandie baignée par le plus petit fleuve de l'Hexagone, découvrez dans ce livre des sites qui se distinguent par leur bâti, leur situation géographique, un héritage historique, géologique ou encore un panorama, une ambiance...

[Tapez ici]



*Les Plus beaux villages de France :
guide officiel de l'association Les Plus
Beaux Villages de France*

Flammarion

914.4 VIL

Présentation par ordre alphabétique de 159 villages membres de l'association répartis dans 21 régions. Avec pour chacun une liste des monuments ouverts au public, un calendrier des manifestations, un choix de services à proximité et de bonnes adresses.



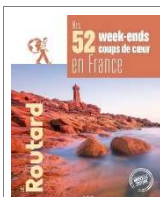
Audrey Vacher

*Les plus beaux week-ends plein sud :
Spécial France*

Prisma Media/Gallimard Loisirs

914.4 WEE

Flâner de vignes en châteaux bordelais, passer une nuit magique à l'observatoire du pic du Midi, lézarder sur une plage de la Côte vermeille, succomber au charme des villages du Luberon, descendre le Verdon en canoë... Autant d'étapes et d'activités que nous vous proposons, parmi tant d'autres, au cœur des plus beaux sites du sud de la France. Pour vous, un carnet d'adresses des meilleurs établissements, restaurants et hôtels, mais aussi un agenda des fêtes et manifestations afin de ne rien manquer des événements marquants sur toute l'année.



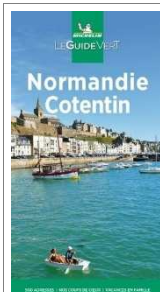
Le Routard

*Nos 52 week-ends coups de coeur en
France*

Hachette Tourisme

914.4 WEE

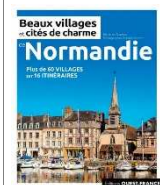
Partir en escapade en Touraine, parcourir les plages du débarquement, déambuler dans les rues de Colmar avant de se lancer sur la Route des vins d'Alsace, découvrir Nantes, plonger au cœur du Périgord et des plus beaux villages de France... Le Routard a mis toute son expérience et son savoir-faire pour vous proposer sa plus belle sélection de week-ends dans l'hexagone : city trips, patrimoine, gastronomie, fêtes et festivals, routes exceptionnelles, randonnées, sites ou activités insolites sont quelques uns des thèmes que vous retrouverez dans chacun des week-ends proposés.



Normandie Cotentin

Guide vert Michelin 2021

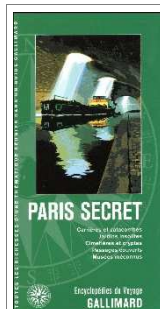
914.42 NOR



*Beaux villages et cités de charme de
Normandie*

Ouest-France

914.42 NOR

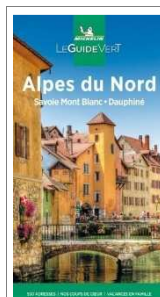


Paris secret

Guides Gallimard

914.436 1 ITI

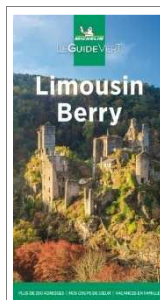
Des clefs pour comprendre : la faune et la flore parisiennes, "entre béton et bitume" ; l'histoire de l'exploitation du sous-sol ; la complexité des réseaux développés sous les trottoirs et les immeubles (carrières, égouts, métro...) ; les différents styles de l'art funéraire ; l'exotisme des communautés étrangères... Des itinéraires à parcourir : découvrir le Paris souterrain : cryptes, caves, catacombes et le double réseau d'eau ; le Paris insolite : jardins, cimetières, passages couverts et quelques musées étonnants...



*Alpes du Nord : Savoie Mont-Blanc,
Dauphiné*

Guide vert Michelin 2021

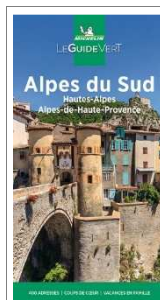
914.458 ALP



Limousin Berry

Guide vert Michelin 2021

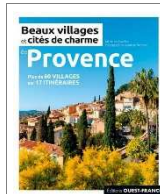
914.466 LIM



*Alpes du Sud : Hautes-Alpes, Alpes-
de-Haute-Provence*

Guide vert Michelin 2021

914.49 ALP



*Beaux villages et cités de charme de
Provence*

Ouest-France

914.49 PRO

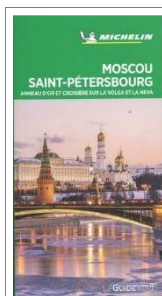


Séville

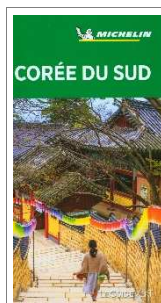
Un Grand Week-end Hachette 2020

914.68 SEV

[Tapez ici]



Moscou, Saint-Petersbourg : Anneau d'or et croisière sur la Volga et la Neva
Guide vert Michelin 2020
914.73 MOS



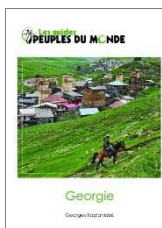
Corée du Sud
Guide vert Michelin 2020
915.19 COR



Géorgie, Arménie et Azerbaïdjan
Lonely Planet 2020
914.754 GEO



Oman, Qatar et Emirats arabes unis
Lonely Planet 2019
915.36 OMA



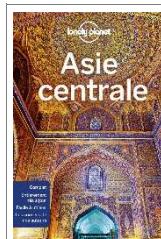
Georgie
Les guides Peuples du Monde 2019
914.758 GEO



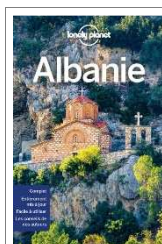
Israël - Jérusalem et Cisjordanie
Guides Voir 2019
915.694 ISR



Pays-Bas
Guide vert Michelin 2021
914.92 PAY



Asie centrale
Lonely Planet 2018
915.8 ASI



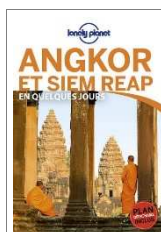
Albanie
Lonely Planet 2020
914.965 ALB



Ouzbékistan
Les guides Peuples du Monde 2020
915.8 OUZ

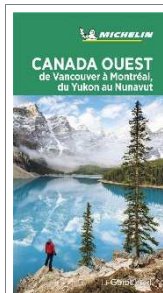


Roumanie
Guide vert Michelin 2021
914.98 ROU

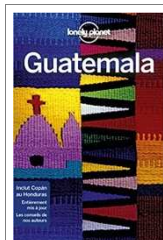


Angkor et Siem Reap en quelques jours
Lonely Planet 2018
915.96 ANG

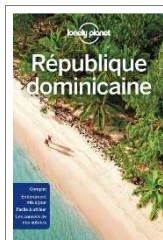
[Tapez ici]



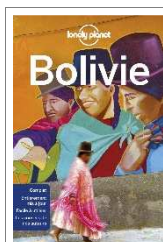
Canada Ouest : De Vancouver à Montréal, du Yukon au Nunavut
Guide vert Michelin 2020
917.1 CAN



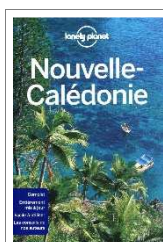
Guatemala
Lonely Planet 2019
917.281 GUA



République dominicaine
Lonely Planet 2020
917.293 REP



Bolivie
Lonely Planet 2019
918.4 BOL



Nouvelle-Calédonie
Lonely Planet 2019
919.597 NOU

Récits de voyages



Antoine Page
Le Cirque plume en création
LaClairière Ouest
LOI 791.3 PLU