Ecole des parents (L'). HS N # 6, 30/04/2024

Fascicule

Voir le périodique «Ecole des parents (L')»

Voir les articles contenus dans le fascicule

Autres fascicules du même périodique

- Contient
- Sujet
- Description

Type de document
Revue
Collection
Ecole des parents (L')
Périodique
Ecole des parents (L')
Cotes
- REV

Sections
Adulte
Référence
HS N # 6, 30/04/2024
Classification
Revue

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque		REV

Guide du sport santé : Nutrition et activité physique adaptées à tous les âges

Livre

ACSM. Collectivité éditrice

Edité par 4 Trainer éditions. Talence - DL 2023

Ouvrage scientifique et pratique complet, le Guide du sport santé est la référence en matière d'activité physique adaptée et de conseils en nutrition, selon votre âge et votre état de santé. Vous apprendrez comment : Intégrer les recommandations des professionnels de santé dans votre routine quotidienne ; adapter vos exercices physiques (force, souplesse, condition aérobie et fonctionnelle) et être en pleine forme ; équilibrer vos repas (aliments, portions) et maîtriser votre poids ; améliorer votre santé par le sport et prendre soin de vous quelle que soit votre pathologie : diabète, maladie cardiovasculaire, cancer, dépression, ostéoporose, arthrite, grossesse, maladie d'Alzheimer ; créer, évaluer et modifier votre programme d'entraînement pour des résultats optimaux. Avec des consignes étape par étape et des photos en couleur pour les exercices les plus efficaces, ce livre vous offre des conseils pratiques pour mieux manger et mieux bouger.

- Contient
- Sujet
- Description

Type de document
Livre
Langue
français

Description physique
1 vol. (452 p.). ill. en coul.. 25 cm x 19 cm
Contributeurs
- Bushman, Barbara A.. Directeur de publication
- Boulongne-Evtouchenko, Cyrille. Traducteur
- Heurtaut, Cécile. Traducteur

Cotes
- 615 BUS

Sections
Adulte
ISBN
978-2-492-43085-5
EAN
9782492430855
Classification
Sciences appliquées et technologies

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque		615 BUS

Marathon de recettes antioxydantes pour sportifs : Tirez parti de la couleur des aliments

Livre

Liégeois, Manon. Auteur | Pincemail, Joël. Auteur | Stévens, Luc. Auteur

Edité par Edipro. Liege - DL 2024

Un exercice physique intense est toujours associé avec une production accrue de dérivés toxiques de l'oxygène dans l'organisme, contribuant potentiellement à une fatigue musculaire et au final, à une contre-performance chez les sportifs de tout niveau. Pour en contrer les effets néfastes, il y a deux manières : un entraînement régulier qui surexprime les défenses antioxydantes et une alimentation saine qui apportera tous ces précieux antioxydants que sont les vitamines C et E, les caroténoïdes, les trop peu connus polyphénols et certains oligo-éléments. Dans ce livre, les auteurs proposent un florilège de recettes simples, toutes aussi savoureuses les unes que les autres, et qui sont bien adaptées aux besoins d'un sportif de quelque niveau que ce soit. En insistant sur la couleur des aliments, qui est étroitement liée à leur contenu en antioxydants et, tout particulièrement, en polyphénols. Chacune des 42 recettes a été analysée au niveau nutritionnel et commentée par ces trois passionnés de l'alimentation antioxydante que sont Manon Liégeois, Luc Stévens et Joël Pincemail.

- Contient
- Sujet
- Description

Type de document
Livre
Langue
français
Description physique
1 vol. (222 p.). ill. en coul.. 24 cm x 17 cm
Collection
Métiers
Contributeurs
- Herbiet, Chloé. Préfacier, etc.

- Kaux, Jean-François. Préfacier, etc.

Cotes
- 641.56 LIE

Sections
Adulte
ISBN
978-2-87496-511-1
EAN
9782874965111
Classification
Sciences appliquées et technologies

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque		641.56 LIE

recettes cultes de Big Will (Les) : 150 recettes, 100% sport, 100% plaisir, 0% culpabilité

Livre

Big Will. Auteur

Edité par Solar. Paris cedex 13 - DL 2019

Envie d'atteindre vos objectifs sportifs en vous faisant plaisir et en prenant soin de votre santé ? Big Will est là ! Grâce à ses 150 recettes diet mais ultragourmandes, accompagnées d'astuces et de conseils, la nutrition n'aura plus de secret pour vous... Big Will vous propose 150 recettes gourmandes allégées en gras et en calories. Parfaites pour les sportifs, ces recettes sont en version " masse " pour prendre du muscle ou en version " sèche " pour perdre du gras. Au menu des en-cas salés tels le "breakfast wrap" ou les frites au cheddar, des plaisirs sucrés comme le pain perdu ou le carrot cake... avec des grands classiques inspirés de la cuisine industrielle en version maison, plus saine, mais aussi des préparations super complètes, super gourmandes mais super diet. Toutes les recettes sont accompagnées de conseils et d'infos nutrition pour comprendre qu'il n'est pas nécessaire de manger des choses fades pour atteindre ses objectifs.

- Contient
- Sujet
- Description

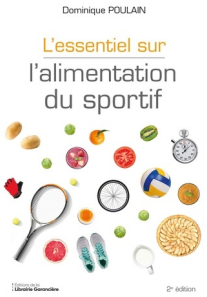
Type de document
Livre
Langue
français
Description physique
1 vol. (223 p.). ill. en coul.. 25 cm x 20 cm
Contributeurs
- Payen, Claire. Photographe
- Amiel, Vincent (1993-....). Directeur artistique

Cotes
- 641.56 BIG

Sections
Adulte
ISBN
978-2-263-16127-8
EAN
9782263161278

Classification
Sciences appliquées et technologies

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque		641.56 BIG



essentiel sur l'alimentation du sportif (L')

Livre

Poulain, Dominique. Auteur

Edité par Les éditions de la Librairie Garancière. Nantes - DL 2023

Manger bien et bon est indissociable de la pratique physique et sportive. Gérer son poids de forme, préparer sa compétition, maximiser ses capacités musculaires, améliorer ses qualités d'endurance ou récupérer après une course ou un match sont autant d'objectifs partagés par les sportifs professionnels et amateurs. Retrouvez, dans cette 2e édition, des informations théoriques nutritionnelles entièrement mises à jour, renvoyant aux applications pratiques : classement des compléments alimentaires, réponses diététiques adaptées aux types d'exercice (à l'entraînement et en compétition), références nutritionnelles... Cet ouvrage s'adresse à tous les professionnels du sport et de la santé, aux étudiants de ces disciplines ainsi que tous les sportifs soucieux de leur santé et attentifs à l'amélioration de leur potentiel physique. Des conseils alimentaires pour de meilleures performances. Des recettes adaptées à l'activité physique. Des fiches récapitulatives "Les 10 notions clés". Une foire aux questions les plus fréquentes.

- Contient
- Sujet
- Description

Type de document
Livre
Langue
français
Description physique
1 vol. (296 p.). ill. en coul.. 21 cm x 14 cm
Contributeurs
- Bigard, Xavier. Préfacier, etc.

Cotes
- 613.2 POU

Sections
Adulte
ISBN
978-2-494-40704-6
EAN
9782494407046
Classification
Sciences appliquées et technologies

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque		613.2 POU

Fais de ta vie un rêve

Livre

Le Fur, Marie-Amélie (1988-....). Auteur

Tandis qu'elle rêvait de devenir sapeur-pompier, M.-A. Le Fur s'est vue amputée de la jambe gauche à 15 ans, suite à un accident de la circulation. Aujourd'hui conférencière, commentatrice à la télévision et caporal d'honneur des pompiers, elle relate son parcours qui l'a amenée à devenir triple championne paralympique et détentrice de deux records mondiaux en athlétisme. @Electre 2019

- Contient
- Sujet
- Description

Type de document
Livre
Langue
français
Description physique
1 vol. (208 p.- [8] p. de pl.). ill. en coul.. 21 cm
Cotes
- 796.4 LEF

Sections
Adulte
ISBN
979-10-96001-06-4
EAN
9791096001064
Classification
Arts, loisirs et sports

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque		796.4 LEF

mental des coachs (Le) : manager la réussite sportive

Livre

Ripoll, Hubert (1947-....). Auteur

Edité par Payot. Paris - impr. 2012

Ce livre fait le lien entre la science du coaching sportif et ce que disent de leur propre expérience 21 coachs, qui sont des références emblématiques du sport international. Il met en avant le fait que la performance repose aussi sur des valeurs partagées : équité, honnêteté, courage, écoute, confiance, rigueur, travail, respect, prise de responsabilité, capacité à pondérer échecs et succès.

- Contient
- Sujet
- Description

Note
- Bibliogr. d'H. Ripoll, 1 p.

Type de document

Livre
Langue
français
Description physique
1 vol. (252 p.). couv. ill. en coul.. 23 cm
Cotes
- 796.07 RIP

Sections
Adulte
ISBN
978-2-228-90763-7
EAN
9782228907637
Classification
Arts, loisirs et sports

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque		796.07 RIP

Mon programme sport et santé : En forme pour de bon !

Livre

Patalagoïty, Florian. Auteur

Edité par Larousse. Paris cedex 06 - DL 2022

A travers ce guide sport et santé, Florian Patalagoïty vous livre ses conseils et son expérience de kiné dans le sport de haut niveau. Vous pensez que ce n'est pas pour vous ? Détrompez-vous, les athlètes ont beaucoup à nous apprendre : leur corps est leur outil de travail, et c'est pareil pour vous ! Alliez sport, santé et bien-être en pratique avec : - 12 programmes "10 minutes par jour" pour soulager les 12 zones fréquemment sources de douleurs (bas du dos, cervicales, trapèzes, genoux...). - 1 programme de renforcement en 10 semaines pour se remettre au sport. - Des conseils pour renouer avec le mouvement au quotidien, quels que soient votre âge, votre condition physique et votre emploi du temps. Et découvrez : - L'expertise santé du sport de haut niveau (les vertus de la récupération, la gestion du stress...) avec des témoignages de grands athlètes : Florent Manaudou, Thierry Omeyer, Laure Boulleau, Luka Karabatic, Alizé Lim... - Des recommandations de professionnels de santé et spécialistes du sport : préparateur physique, cardiologue, nutritionniste... - Des explications pour comprendre le fonctionnement de votre corps, ses besoins...

- Contient
- Sujet
- Description

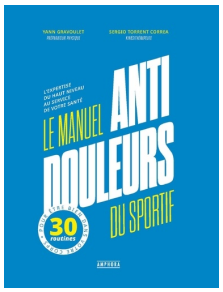
Type de document
Livre
Langue
français
Description physique
1 vol. (248 p.). ill. en coul.. 22 cm
Contributeurs
- Baratoux, Loïc. Photographe

Cotes
- 613.7 PAT

Sections

Adulte
ISBN
978-2-03-601701-6
EAN
9782036017016
Classification
Sciences appliquées et technologies

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque		613.7 PAT



manuel anti-douleur du sportif (Le) : L'expertise du haut niveau au service de votre santé

Livre

Gravoulet, Yann. Auteur | Torrent Correa, Sergio. Auteur

Edité par Editions Amphora. Paris - DL 2023

Deux auteurs, spécialisés dans le sport, l'un préparateur physique et l'autre kinésithérapeute, dévoilent les pathologies les plus fréquentes des sportifs. Pour chaque pathologie, découvrez des explications accessibles, des schémas et de nombreux exercices pour soulager vos douleurs et prévenir les risques de récidives. Illustré grâce à une grande figure du sport et du tennis français, Alizé Cornet, cet ouvrage vous guidera vers le bien-être !

- Contient
- Sujet
- Description

Type de document
Livre
Langue
français
Description physique
1 vol. (245 p.). ill. en coul.. 22 cm x 16 cm
Contributeurs
- Cornet, Alizé. Préfacier, etc.
- Pau, Gérard. Photographe

Cotes
- 796 GRA

Sections
Adulte
ISBN
978-2-7576-0539-4
EAN
9782757605394
Classification
Arts, loisirs et sports

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque		796 GRA

Routines d'échauffement : +60 fiches pratiques adaptées à vos objectifs

Livre

Juras, Sabine. Auteur | Andreux, Matthieu. Auteur

Edité par 4 Trainer éditions. Talence - DL 2024

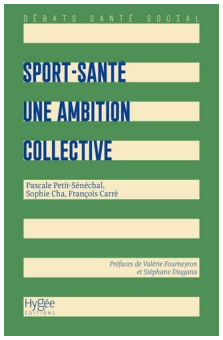
> Routines personnalisables > +60 fiches pratiques étape par étape > +250 photos et vidéos d'exercices Routines d'échauffement est le guide pratique qui vous permettra de personnaliser votre échauffement selon vos antécédents de blessures, vos préférences et vos besoins de développement dans votre sport. La phase d'échauffement est souvent ignorée ou détestée par les sportifs, mais elle est cruciale pour optimiser vos performances et réduire les risques de blessures. Dans ce guide complet, vous trouverez : - des routines clés en main spécifiques à différents sports, pathologies ou objectifs recherchés ; - des fiches pratiques pour plus de 60 exercices d'échauffement, expliqués étape par étape ; - des conseils d'experts sur la façon de personnaliser votre routine d'échauffement pour maximiser votre performance et prévenir les blessures. Routines d ? échauffement est le guide pratique qui vous permettra de personnaliser votre échauffement selon vos antécédents de blessures, vos préférences et vos besoins de développement dans votre sport. La phase d ? échauffement est souvent ignorée ou détestée par les sportifs, mais elle est cruciale pour optimiser vos performances et réduire les risques de blessures. Dans ce guide complet, vous trouverez : - des routines clés en main spécifiques à différents sports, pathologies ou objectifs recherchés ; - des fiches pratiques pour plus de 60 exercices d ? échauffement, expliqués étape par étape ; - des conseils d ? experts sur la façon de personnaliser votre routine d ? échauffement pour maximiser votre performance et prévenir les blessures. Sabine Juras est kinésithérapeute spécialisée en milieu sportif. Elle travaille maintenant comme préparateur physique avec les jeunes basketteurs français au pôle France de la FFBB à l ? INSEP, et accompagne également les sportifs olympiques français lors de leur phase de réathlétisation à la cellule de haute performance de l ? INSEP. Matthieu Andreux est entraîneur et préparateur physique avec une expertise axée en basket-ball. Il a participé à la Coupe du Monde de basket-ball en tant que préparateur physique pour l ? équipe de France U17 masculine. Aujourd ? hui, il dirige DYNAMIQUE STEP à Lyon, où il accompagne des athlètes de tout niveau et de toute discipline.

- Contient
- Sujet
- Description

Type de document
Livre
Langue
français
Description physique
1 vol. (335 p.). ill. en coul.. 25 cm x 19 cm
Cotes
- 796 JUR

Sections
Adulte
ISBN
978-2-492-43087-9
EAN
9782492430879
Classification
Arts, loisirs et sports

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque		796 JUR



Sport-santé : une ambition collective

Livre

Petit-Sénéchal, Pascale. Auteur | Cha, Sophie. Auteur | Carré, François (1954-....). Auteur

Edité par Hygée Editions. Rennes - DL 2023

En France, dans la droite ligne de la loi de 2002 de prescription d'activité physique, dite du "sport sur ordonnance, la politique de sport-santé se développe avec deux enjeux majeurs : prévenir les maladies chroniques non transmissibles et favoriser le bien-être physique, psychique et mental de tous. Cette stratégie gouvernementale implique la participation d'un très grand nombre d'acteurs du quotidien, issus du monde de la santé, du sport, de l'éducation, de l'entreprise, de la vie citoyenne, qui doivent apprendre à collaborer sur ce sujet transversal. C'est un véritable défi : la France était en 2019 parmi les pays occidentaux les moins actifs (22e sur 25) pour les jeunes de 11-17 ans, une situation largement aggravée par la sédentarité liée à la pandémie de Covid... En 10 questions, cet ouvrage dresse un état des lieux de la situation, sous un angle pratique et dans un format concis, à l'usage des acteurs de terrain avec l'ambition d'aider chacun à faire du sport santé une réalité.

- Contient
- Sujet
- Description

Type de document
Livre
Langue
français
Description physique
1 vol. (149 p.). 17 cm x 11 cm
Collection
Debats santé social
Contributeurs
- Diagana, Stéphane. Préfacier, etc.

Cotes
- 796 CHA

Sections
Adulte
ISBN
978-2-8109-1083-0
EAN
9782810910830
Classification
Arts, loisirs et sports

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque		796 CHA

Sport, santé et bien-être

Livre

André, Peggy

Edité par 1Healthmédia. Puteaux - DL 2024

Désormais l'activité physique et sportive est scientifiquement reconnue comme un facteur majeur de prévention de la plupart des pathologies chroniques non transmissibles des sociétés modernes mais aussi comme un moyen de vieillir en bonne santé. Elle est toutefois encore trop peu mise en place dans un quotidien surmené avec des habitudes de vie de plus en plus sédentaires.Cet ouvrage vous fait découvrir tous les bienfaits d'une activité physique régulière quel que soit votre âge, pour vous et vos enfants. Il vous prodigue de nombreux conseils et vous indique également le type d'exercices à pratiquer et les précautions à prendre si vous souffrez d'une pathologie (maladie cardiovasculaire, obésité, diabète, cancer, dépression').Qu'il s'agisse du « sport sur ordonnance », des maisons sport-santé, du dispositif « 30 minutes d'activité physique quotidienne à l'école », l'objectif est bien aujourd'hui d'inscrire l'activité physique et sportive dans le quotidien de toutes et tous dès le plus jeune âge, afin qu'elle devienne une habitude bénéfique qui sera conservée tout au long de la vie. Cet ouvrage est là pour vous y aider !

- Contient
- Sujet
- Description

Type de document
Livre
Langue
français
Description physique
1 vol. (175 p.). ill. en coul.. 24 cm x 16 cm
Collection
Bien-être & santé
Cotes
- 796 AND

Sections
Adulte
ISBN
978-2-492-44613-9
EAN
9782492446139
Classification
Arts, loisirs et sports

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque		796 AND