

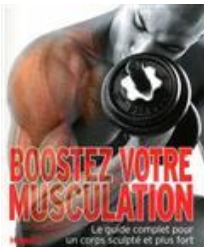
Documentaires

Suggestions de lecture

A travers ces sélections documentaires, la Bibliothèque municipale vous invite à découvrir une thématique sous des angles différents. Aucune volonté d'exhaustivité, mais une simple invitation à la découverte d'un sujet.



Les sports



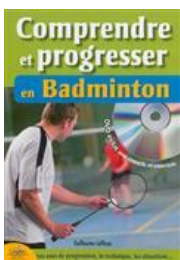
Boostez votre musculation

Len Williams

Hugo et compagnie

Ce guide pratique pour remodeler sa silhouette ou développer sa force est mis au point par des entraîneurs, conjointement avec la British weight lifters association. 125 exercices sont soulignés par des croquis anatomiques détaillés, avec des programmes adaptables aux hommes ou aux femmes.

796.41 WILI



Comprendre et progresser en badminton

Guillaume Laffaye

Chiron

Le règlement du badminton est détaillé ainsi que les coups, les fautes et les tactiques. Les modèles du joueur en activité sont accompagnés d'axes de progression structurels, fonctionnels et techniques. Le DVD propose des conseils et des exercices.

796.34 LAFF



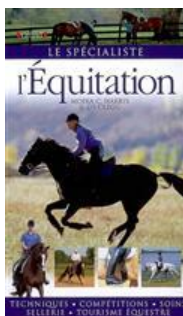
Cours de tennis de table

Bernard Lebourg

Vecchi

Aborde les règles et lois du tennis de table, montre comment débiter à ce jeu, puis décrit la compétition. Avec notamment une présentation de l'entraînement spécifique au tennis de table, 30 situations de jeux analysées et commentées afin d'apprendre les phases tactiques fondamentales, et en annexes les palmarès

796.34 LEBO



L'équitation

Moira Haris

Gründ

Toutes les informations nécessaires pour mieux connaître et pratiquer l'équitation. Avec des adresses utiles.

798 HARI

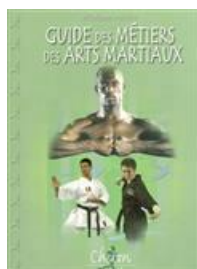


Les fondamentaux du squash

Amphora

Cet outil d'apprentissage du squash permet à chaque joueur de comprendre sa pratique afin de pouvoir évoluer au sein d'un jeu qu'il maîtrise. Il guide le joueur dans son apprentissage technique afin de faire évoluer sa tactique grâce à des schémas et photos pédagogiques.

796.34 FOND



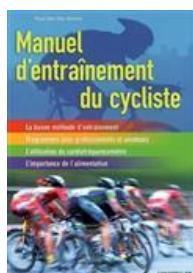
Guide des métiers des arts martiaux

Stéphanie Anière

Chiron

Fait découvrir aux pratiquants l'étendue des métiers auxquels peuvent amener les arts martiaux (de l'enseignement aux métiers du cinéma), liste l'ensemble des contacts et des formations et fait témoigner les champions et les experts afin de conseiller les professionnels de demain.

796.8 ANIE



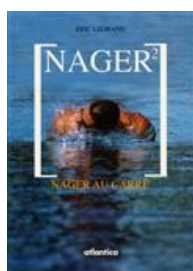
Manuel d'entraînement du cycliste

Paul van den Bosch

Chantecler

Méthode d'entraînement présentée à partir du calendrier d'entraînement d'un cycliste de la fin de la saison des courses (en octobre) au début de la saison des courses. Elle explique l'entraînement de force, les différentes formes d'entraînement, les entraînements spécifiques, le surentraînement, les facteurs déterminants pour la performance et l'alimentation du coureur.

796.6 VAND



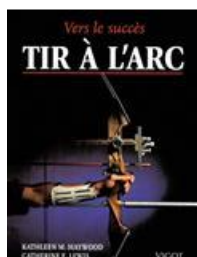
Nager

Eric Legrand

Atlantica

Quelle est la meilleure pédagogie destinée à l'enseignement de la natation ? Quels sont les meilleurs exercices destinés à l'apprentissage des différentes nages ? Comment réagir si son enfant a peur de l'eau ?

797.2 LEGR



Tir à l'arc : vers le succès

Kathleen M. Haywood

Vigot

76 exercices pour faciliter l'apprentissage et la maîtrise des techniques fondamentales de tir à l'arc pour les loisirs, la chasse et les compétitions.

799.3 HAYW

Un autre titre ? Un autre auteur ? A votre écoute

Bibliothèque municipale de Delémont