



Bibliothèques de l'Université d'Orléans  
*un réseau de bibliothèques à votre service*

# Bibliothèque Sciences Technologies Staps

**Bibliographie de documents  
sur le thème des**

**ACTIVITES  
DE PLEIN AIR**



Du 10 juin au 22 juillet 2016



## MARCHE / RANDONNEE

- DAMAISIN D'ARÈS, Jean-Christophe. *Guide pratique du trekking: la randonnée facile : destination, préparation physique, logistique*, 2008. **796.51 DAM**
- HALL, Joanna et MERLAND, Véronique. *La marche active pour tous*, 2014. **796.51 HAL**
- GUILLOTEAU, Jean-Pierre. *La marche nordique techniques et bienfaits*, 2012. **796.51 GUI**
- AUCANTE, Pierre. *La Sologne*, 2007. **L AUC**
- FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE et COMITÉ RÉGIONAL (CENTRE). *Le Centre Val de Loire... à pied*, 2007. **L CEN**
- DELMAS, Alain et ROUDIL, Thierry. *Marche en eau de mer: de la balade à la marche sportive : du bien-être à l'entraînement physique : fiches exercices et séances pour tous*, 2014. **796.51 DEL**
- SCHMIDT, Mathias R, WINSKI, Norbert et HELMKAMP, Andreas. *Marche nordique: et autres disciplines : rollers, ski de fond, raquettes...*, 2013. **796.51 SCH**
- JALKANEN-MEYER, Arja. *Marche nordique: tout le Nordic Walking du débutant au confirmé*, 2013. **796.51 JAL**
- *Marchez*, 2015. **796.51 MAR** **NOUVEAUTE**
- FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE. *Orléans et ses environs... à pied*, 2009. **L ORL**
- NGUYÊN, Pascal, FERRET, Bruno et DAÏD, Gilles. *Randonnée, le guide complet: 160 pages de conseils pratiques et de sentiers à découvrir...*, 2013. **796.51 NGU**
- FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE et INSTITUT NATIONAL DE L'INFORMATION GÉOGRAPHIQUE ET FORESTIÈRE (FRANCE). *Randonnées en Centre Val-de-Loire de gare en gare*. [carte], 2013. **L FED**
- LAMORY, Jean-Marc. *Randonner tout ce qu'il faut savoir pour des randonnées réussies*, 2014. **796.51 LAM**
- *Randonner, un apprentissage: théorie et pratique des sentiers et chemins*, 2013. **796.51 MAC**
- CHAMINA (FRANCE). *Sologne: 47 circuits pédestres... 7 circuits cyclo-VTT*, 2001. **L SOL**
- LAMORY, Jean-Marc. *S'orienter: des techniques traditionnelles aux nouvelles technologies*, 2015. **796.5 LAM** **NOUVEAUTE**
- GATTAZ, Vincent et MOUNIER-POULAT, Guy. *Découvrir l'orientation*, 2014. **796.5 GAT**

## COURSE

- BROSSARD, Frédéric, DUBOIS, Daniel et FUMAT, Carole. *Barefoot & minimalisme: courir naturel*, 2012. **796.42 BRO**
- STOUFFER, Tere et MAQUAT, Philippe. *Courir*, 2009. **796.42 STO**
- STRIANO, Philip et ROSS, Patricia. *Courir: anatomie et mouvements*, 2015. **796.42 STR** **NOUVEAUTE**
- DALOUCHE, Alain, ROSSELLI, Alain et SERGENT, Annette. *Courir en ville utilisez le mobilier urbain pour vos entraînements !: 45 ateliers adaptés aux coureurs débutants et confirmés*, 2013. **796.42 DAL**
- SÉHEL, Solarberg et PALAZZETTI, Stéphane. *Courir léger, light feet running: le guide pour optimiser votre foulée*, 2015. **796.42 SEH** **NOUVEAUTE**
- HARVEY, Jean-François et LAVOIE, Pierre. *Courir mieux technique de course, 90 exercices adaptés, programmes d'entraînement, guide des blessures*, 2014. **796.42 HAR**
- LAMOUCHE, Marc. *Course à pied méthode d'entraînement par cycles: des cycles de 21 jours pour atteindre ses objectifs*, 2015. **796.42 LAM** **NOUVEAUTE**

Du 10 juin au 22 juillet 2016



- MALARDÉ, Christophe. *Guide du trail et de la course nature*, 2013. **796.425 MAL**
- SORDELLO, Jérôme. *La bible du running: route et trail running*, 2015. **796.42 SOR** **NOUVEAUTE**
- BERTIN, Cécile. *Le running au féminin*, 2015. **796.42 BER** **NOUVEAUTE**
- DELORE, Michel. *Running: du jogging au marathon, course sur route et course nature : la bonne foulée, plans d'entraînement, méthodes de préparation, nouvelles technologies, gestion de l'effort, conseils et anecdotes*, 2012. **796.42 DEL**
- BAZIN, Sylvain et DELORME, Jean-Marc. *Trail running: préparez vos défis ! : des courses nature à l'ultra-trail*, 2015. **796.425 BAZ** **NOUVEAUTE**
- TREW, Steve, BULLOCK, Dan, SMITH, Darren, STIMPSON, Jodie et CHAPLAIN, Idriss. *Triathlon: 100 séances d'entraînement*, 2015. **796.425 TRE** **NOUVEAUTE**

## NAVIGATION

- BARBANSON, Gilles et BESSON, Jean. *Bien naviguer et mieux connaître son voilier*, 2014. **797.124 BAR**
- WHITING, Ken, WHITING, Ken, BRADLEY, Jock et VILLECOURT, Paul. *Kayak récréatif*. 2014. **797.122 WHI**
- EVANS, Jeremy, MANLEY, Pat, SMITH, Barrie et LE BRUN, Dominique. *La bible de la voile: du débutant au skipper confirmé, un guide pratique pour tous les marins*, 2013. **797.124 EVA**
- SOUCHARD, Jean-François. *La Loire vue du fleuve: guide de randonnée nautique*, 2011. **V FRA**
- EVANS, Jeremy, HEIKELL, Rod, JEFFERY, Tim, HERBULOT, Florence et MACARTHUR, Ellen. *La voile: techniques, voiliers, équipements, navigation, courses*, 2013. **797.124 VOI**
- MOULIN, Bernard, GUÉGAN, Michel et MOAL, Fañch. *Le kayak et la mer*, 2014. **797.122 MOU**
- GARCIA, Olivier. *Surf aptitude guide de préparation mentale*, 2011. **797.32 GAR**

## NATATION / PLONGEE

- SÉHEL, Solarberg. *Le guide du crawl moderne*, 2013. **797.21 SEH**
- PEDROLETTI, Michel. *Les fondamentaux de la natation: technique et entraînement : initiation, perfectionnement, masters : 200 exercices et séances spécifiques*, 2013. **797.21 PED**
- POTDEVIN, François et PELAYO, Patrick. *Manuel de natation(s) développer ses connaissances: Comprendre et acquérir les savoirs essentiels, accéder aux dernières données scientifiques, optimiser l'apprentissage et l'entraînement*, 2012. **797.21 POT**
- PIOLINE, Yan, THIBAUT, Christophe et LOUIS, Frédéric. *Mon guide pratique pour mieux nager: plaisir, santé, performance : conseils et fondamentaux techniques pour tous, mouvements à éviter, mouvements à réaliser*, 2011. **797.21 PIO**
- CHOLLET, Didier et BERNARD, Alain. *Nager un crawl performant: apprentissage et corrections techniques*, 2015. **797.21 CHO** **NOUVEAUTE**
- MCLEOD, Ian. *Natation: anatomie et mouvements : un guide illustré pour gagner en force, en vitesse et en endurance*, 2012. **797.21 MCL**
- LE GUEN, Francis. *Plonger: s'initier et pratiquer*, 2015. **797.23 LEG** **NOUVEAUTE**

Du 10 juin au 22 juillet 2016



## CYCLISME

- *Centre, Val de Loire : circuits de week-end à vélo*, 2008. **L CEN**
- MOREAU DELACQUIS, Nicolas, MERCKX, Eddy et INSTITUT NATIONAL DE L'INFORMATION GÉOGRAPHIQUE ET FORESTIÈRE (FRANCE). *Grands cols les montagnes du tour de France à vélo: de la légende à la pratique*. [carte], 2014. **796.6 MOR**
- JUDAS, Guillaume. *Guide pratique du cyclosportif*, 2012. **796.6 JUD**
- GIRAUD, Hélène et MURRIS, Christine. *Le vélo pour les nuls*, 2014. **796.6 GIR**
- RABATEL, Bertrand, FRANCILLON, Jacques-Marie, RIDOIN, Ludmilla et KATARINCEK-ROCHAT, Pierre. *Piloter son VTT*, 2012. **796.63 RAB**
- LAURITA, Jennifer. *Pratique du cyclisme anatomie et mouvements: un guide de coaching pour optimiser votre endurance et vos performances*, 2014. **796.6 LAU**
- MOORE, Richard, BENSON, Daniel, HINAULT, Bernard et ORSAL, Laura. *Vélos de course concepteurs de génie, machines de légende*, 2014. **796.6 MOO**
- DAVID, Paule et DAVID, Arthur. *Voyager à vélo: guide pratique du cyclo-camping 2014*. **796.6 DAV**

## ESCALADE

- CONCHE, Sylvain. *Escalade guide des techniques sportives et traditionnelles*, 2013. **796.52 CON**
- GLÉE, Nicolas et ROUSSELET, Jean-Paul. *Escalade initiation, progression, technique, sécurité, entraînement*, 2013. **796.52 GLE**
- RICHARDSON, Alun et CHECCONI, Claude. *Escalade toutes les techniques pour s'initier, s'entraîner et progresser*, 2014. **796.52 RIC**
- CHAMBRE, David et TRIBOUT, Jean-Baptiste. *Le 9e degré: 150 ans d'escalade libre*, 2015. **796.52 CHA** **NOUVEAUTE**

