

**Livres de l'Office Municipal du Sport de la ville d'Orvault
proposés en prêt gratuit aux associations sportives.**

Nom des livres	Résumés
<p>Manuel pratique de l'entraînement 110 questions-réponses développées pour tout savoir et tout comprendre</p>	<p>Voici un manuel résolument pratique, exhaustif et très accessible sur les différents aspects de l'entraînement. Les auteurs ont relevé 110 questions fondamentales et variées auxquelles ils apportent des réponses claires, précises et détaillées. Ces questions sont classées autour de grands thèmes et conçues comme des fiches indépendantes peuvent être consultées séparément ; cette organisation vous permet d'avoir un accès direct aux informations spécifiques recherchées. Elles couvrent les différentes problématiques auxquelles est forcément confronté tout éducateur, entraîneur ou enseignant : principes pédagogiques, planification et organisation d'une séance, relations humaines, apprentissage technique, échauffement et préparation physique, aspects psychologiques et spécificités comportementales, gestion d'une blessure... Ce manuel est également le support indispensable pour les étudiants des différents cursus sportifs. <i>368 pages 165 x 210 mm en 2 couleurs - 64 schémas et dessins</i></p>
<p>Coaching du sportif – Sports collectifs et individuels : pour atteindre la performance</p>	<p>Le coaching d'un sportif ou d'une équipe regroupe l'ensemble des paramètres psychologiques qui interviennent dans la relation entre l'entraîneur et le sportif (la motivation, la confiance en soi, l'attention, le dialogue...). Il intervient aussi bien dans les sports individuels que collectifs. Jérôme Sordello propose notamment les différentes actions à réaliser avec l'athlète afin de développer ses qualités mentales et réduire ses croyances limitantes. Il permet également à l'entraîneur de mieux maîtriser sa communication et de mieux appréhender la connaissance et l'évaluation du sportif dont il a la charge. Ce manuel pratique, concret et très accessible, présente l'ensemble des informations pour une bonne compréhension du coaching et sa mise en place efficace sur le terrain afin d'atteindre la performance. Préfacé par Didier Deschamps, cet ouvrage s'adresse aussi bien aux éducateurs, aux entraîneurs et aux étudiants, qu'à tous les sportifs qui souhaitent s'informer sur cet aspect de leur préparation. <i>160 pages 14 X 19 cm en 2 couleurs</i></p>
<p>Entraînement mental du sportif</p>	<p>Ce manuel pratique présente de manière simple et concrète un ensemble d'approches, de techniques et de conseils qui permettent aux sportifs d'évaluer, d'améliorer et de renforcer les qualités mentales générales et spécifiques en relation avec leur discipline sportive. L'auteur propose un ensemble d'exercices pour une mise en application rapide de ces différentes techniques. Par une présentation et des explications claires, cet ouvrage s'adresse aussi bien aux sportifs de toutes disciplines et de tous niveaux qu'aux entraîneurs et éducateurs. <i>160 pages 14 X 19 cm en 2 couleurs</i></p>
<p>Musculation et Renforcement musculaire du sportif</p>	<p>La musculation et le renforcement musculaire prennent une part prépondérante dans le cadre de la préparation physique du sportif, aussi bien pour prévenir les blessures que pour atteindre la performance. Après un rappel des connaissances physiologiques fondamentales, les auteurs proposent des fiches spécifiques de musculation et de renforcement classées par groupes musculaires. Ces 175 fiches-exercices, avec des consignes précises et des conseils clairs, sont illustrées de nombreuses photos explicatives pour une utilisation facilement transposable, aussi bien en salle que sur le terrain. Pour les principales activités sportives, des fiches spécifiques regroupent l'ensemble des exercices les plus adaptés pour établir un programme complet. Voici un manuel pratique et très accessible, entièrement en couleurs, qui s'adresse aussi bien aux sportifs de tous niveaux, qu'aux entraîneurs, préparateurs physiques, étudiants ou kinésithérapeutes. <i>256 pages couleurs - 350 photos</i></p>
<p>Sport, Communication et Pédagogie : La PNL au service d'un coaching efficace</p>	<p>Le succès d'un apprentissage dépend de la qualité de la relation humaine qui s'établit entre l'entraîneur et l'entraîné, entre l'apprenant et l'enseignant, ainsi que de la capacité de ce dernier à communiquer avec son élève. L'objectif de l'auteur est de donner aux éducateurs sportifs des pistes de réflexion sur la communication à visée pédagogique, de rappeler les « recettes » qui fonctionnent en y ajoutant de nouveaux outils efficaces et proches de la réalité du terrain. Pour cela, il élabore une méthodologie, structure l'approche pédagogique et relationnelle en s'appuyant sur l'une des méthodes modernes de communication les plus reconnues : la PNL. Ce manuel résolument pragmatique, concret et accessible, s'adresse à toute personne intéressée par la communication et la pédagogie dans le cadre sportif, que vous soyez éducateur, professeur d'EPS, entraîneur ou étudiant. <i>160 pages 14 X 19 cm en 2 couleurs - 22 schémas</i></p>
<p>Réussir le diplôme d'éducateur sportif : 100 sujets d'examen résolus</p>	<p>Le BEES 1, bien que progressivement remplacé par le BP pour certaines disciplines, reste aujourd'hui l'examen de référence pour la plupart des activités sportives. Ce guide présente sous forme de réponses synthétiques l'essentiel des contenus requis par le programme officiel dans les cinq domaines (écrit et oral). Les auteurs ont conçu des réponses structurées, concises, simples et claires qui permettront aux candidats, se préparant seuls, d'assimiler facilement les connaissances utiles et indispensables, ils proposent également des pistes méthodologiques qui aideront chacun à mieux structurer son passage à l'écrit et à l'oral, et livrent des statistiques utiles pour argumenter les explications à l'oral, ainsi que quelques tableaux clairs permettant de comprendre les relations entre les différents partenaires du paysage sportif. Régulièrement actualisé, ce livre est un sésame pour obtenir le tronc commun du BEES 1 ; il est à noter que cet ouvrage sera également une aide précieuse pour tous les candidats préparant le BPJEPS et le DEJEPS.</p>
<p>Échauffement du Sportif : Comment préparer l'organisme à un effort</p>	<p>Pour toute activité physique, l'échauffement constitue une étape incontournable afin de préparer l'organisme à l'effort. Aussi bien au niveau physique que psychique, un bon échauffement permet d'être rapidement performant et de prévenir au maximum les risques de blessures. Riches de leurs compétences complémentaires (médecins du sport, professeur d'EPS, kinésithérapeute ostéopathe, psychologue), les auteurs proposent un véritable ouvrage de référence, à la fois théorique et concret. Ils détaillent, avec des explications claires, les différentes composantes de l'échauffement (anatomie, physiologie, sophrologie, diététique). Plus de 200 exercices pratiques de musculation et d'étirement, classés par régions anatomiques, répondent à des objectifs précis. Les sportifs, éducateurs, entraîneurs, préparateurs physiques et étudiants trouveront dans cet ouvrage inédit toutes les réponses au sujet de l'échauffement et de sa mise en place. <i>304 pages 165 X 210 mm en 2 couleurs - plus de 400 photos env. 25 dessins</i></p>

<p>Stretching pour le Sportif : Principes généraux et exercices spécifiques</p>	<p>Dans une perspective de performance et de prévention des blessures, le stretching est une composante indispensable de la pratique sportive. L'auteur a conçu un manuel exhaustif et très accessible pour une utilisation sérieuse et optimale de cette pratique. La partie théorique présente les rappels physiologiques, les principes généraux et les différentes applications du stretching. La partie pratique présente, sous forme de fiches, des étirements classés par groupes musculaires (deux niveaux sont proposés). Dans chacune de ces fiches pratiques, un personnage en 3D reprend la position déjà illustrée par une photo et permet de bien visualiser le muscle étiré. Pour les vingt principales activités sportives, des fiches regroupent les exercices les plus appropriés. Cet ouvrage très illustré et entièrement en couleurs, aux explications simples et didactiques, s'adresse aussi bien aux sportifs de tous niveaux qu'aux éducateurs, entraîneurs, préparateurs physiques ou étudiants. <i>192 pages 165 x 210 mm en 4 couleurs - 110 photos et schémas</i></p>
<p>Éduquer pour gagner</p>	<p>Aujourd'hui, la plupart des champions d'exception, bien que venant d'horizons divers et pratiquant des sports fondamentalement différents, ont un point commun : ils ont été éduqués, « programmés » dès leur plus jeune âge par leurs parents ou leur entourage pour devenir les meilleurs. Étonnant ? Déroutant ? Choquant ? Vous pouvez le penser... Patrick Mouratoglou a créé et dirige une académie de tennis mondialement reconnue dans laquelle il adopte ces principes d'éducation depuis 10 ans. Bousculant les idées reçues et les préjugés profondément ancrés dans l'inconscient collectif, il vous propose de découvrir, exemples à l'appui, ces principes, ces valeurs qui permettent à l'enfant de croire en lui, en ses qualités, de croire qu'il peut réussir, qu'il peut gagner. Quand ? Comment ? Pourquoi ? Suivez le guide... et faites-vous votre propre opinion... <i>160 pages 1 couleur + 16 pages en couleurs - 35 photos</i></p>
<p>Échauffement, Gainage et Plyométrie pour tous De l'entretien à la performance : développez votre explosivité ! 145 exercices, 5 niveaux d'intensité Le livre</p>	<p>Voici la nouvelle édition entièrement revue et complétée de "Plyométrie et performance sportive", ouvrage devenu une véritable référence pour les sportifs et les entraîneurs. Il accorde ici une place importante à l'échauffement et au gainage, indispensables à une pratique efficace et en toute sécurité. Christophe Carrio propose un ouvrage exhaustif, pratique et accessible au plus grand nombre, quel que soit l'objectif recherché, du simple entretien à la recherche de la performance. Il aborde notamment les dernières innovations (dont l'apparition des plates-formes vibrantes) et le travail avec élastique. Après avoir expliqué clairement les principes fondamentaux du fonctionnement musculaire, il propose plus de 200 exercices illustrés, organisés en trois techniques distinctes et complémentaires : – L'ÉCHAUFFEMENT : pour préparer votre organisme et vos muscles à l'effort afin d'optimiser vos exercices et de prévenir les blessures. – LE GAINAGE : pour renforcer sa ceinture abdominale et améliorer le maintien de son architecture corporelle. Elle est une base essentielle pour pouvoir pratiquer la plyométrie en toute sécurité. – LA PLYOMÉTRIE : en 4 niveaux de difficulté, cette méthode utilise principalement le poids du corps par des exercices basés sur le double mécanisme naturel des muscles : étirement et contraction. Particulièrement adaptée aux spécificités des différents sports, elle permet d'augmenter sa tonicité, sa vitesse, sa détente et sa puissance. <i>320 pages 16,5 X 21 cm - env. 500 photos</i></p>
<p>Échauffement, Gainage et Plyométrie pour tous. De l'entretien à la performance : développez votre explosivité ! DVD</p>	<p>Le gainage et la plyométrie sont deux techniques complémentaires de renforcement musculaire particulièrement efficaces et adaptées aux contraintes sportives. Elles permettent d'optimiser ses qualités musculaires aussi bien dans une perspective d'entretien que de recherche de la performance. Découvrez dans ce DVD : – 7 exercices d'ÉCHAUFFEMENT : Pour préparer votre organisme et vos muscles à l'effort afin d'optimiser vos exercices et de prévenir les blessures. – 8 exercices de GAINAGE : Technique utilisée pour renforcer sa ceinture abdominale et améliorer le maintien de son architecture corporelle. Elle est une base essentielle pour pouvoir pratiquer la plyométrie en toute sécurité. – 46 exercices de PLYOMÉTRIE, classés en 4 niveaux d'intensité : Méthode qui utilise principalement le poids du corps par des exercices basés sur le double mécanisme naturel des muscles : étirement et contraction. Particulièrement adaptée aux spécificités des différents sports, elle permet d'augmenter sa tonicité, sa vitesse, sa détente et sa puissance. Christophe Carrio met son expérience de sportif de haut niveau et de préparateur physique au service de ce DVD concret, interactif et accessible à tous. Ce DVD s'adresse à toute personne à la recherche de bien-être, aux sportifs dans un objectif de performance, aux professionnels de la forme, aux entraîneurs, préparateurs physiques, kinés... Pour chaque exercice, nous vous proposons : > des séquences vidéo sous différents angles, > des ralentis pour une meilleure compréhension, > des descriptifs et des consignes en voix off, > des notes écrites qui rappellent les informations fondamentales, > des incrustations et des animations graphiques. <i>Durée : environ 2 heures</i></p>

<p>Préparation aux diplômes d'Éducateur Sportif - Tome 1</p>	<p>Une collection entièrement revue : cette nouvelle collection détaille le contenu des programmes de formation des nouveaux diplômés du Ministère de la Santé et des Sports et des fédérations sportives (BPJEPS, DEJEPS et DESJEPS) qui remplacent le Brevet d'État d'Éducateur Sportif. Elle constitue également la synthèse facilement accessible des connaissances contenues dans les programmes de formation pour les Licences STAPS (première et deuxième année). L'objectif des auteurs est d'intégrer à cette collection les connaissances récentes développées ces dernières années dans le domaine du sport et celles qui sont exigées par les nouveaux diplômés du Ministère.</p> <p>Cette collection bénéficie par ailleurs d'une nouvelle maquette entièrement repensée, moderne et aérée, conçue en deux couleurs pour davantage de clarté et une lecture plus agréable.</p> <p>Rédigés par des entraîneurs ayant une forte expérience de la formation des cadres sportifs, ces manuels présentent, avec des explications simples et des exemples pratiques, l'ensemble des informations à connaître pour réussir vos examens. Pour chacun des thèmes principaux correspond un ouvrage exhaustif, concret et accessible :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les bases anatomiques et physiologiques de l'entraînement (<i>tome 1</i>), - l'environnement juridique et réglementaire (<i>tome 2</i>), - la psychologie et la pédagogie du sport (<i>tome 3</i>). <p>Une source d'informations unique pour tous les étudiants et les acteurs du sport en France.</p> <p>> Tome 1 :</p> <p>BASES ANATOMIQUES ET PHYSIOLOGIQUES DE L'EXERCICE MUSCULAIRE ET MÉTHODOLOGIE DE L'ENTRAÎNEMENT</p> <p>Ce livre présente deux grandes parties :</p> <p>Le corps humain dans sa constitution anatomique et son fonctionnement physiologique avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> - le descriptif détaillé de tous les éléments constitutifs de l'appareil locomoteur (os, articulations, muscles), - la présentation des grandes fonctions assurant la vie de nutrition (circulation, respiration, digestion, excrétion, régulation). <p>L'entraînement du sportif par la présentation détaillée de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - la physiologie de l'exercice musculaire, - les différentes qualités physiques et leurs modalités de travail, - la programmation et la planification des charges de travail, - les facteurs favorisant la performance (alimentation, soins, récupération ...). <p>La partie exposant les connaissances fondamentales d'anatomie et de physiologie n'a pas subi de grands changements, sa structure ayant été plébiscitée par l'ensemble de nos lecteurs depuis de nombreuses années. Claire, structurée, hiérarchisée, elle continue à offrir toutes les exigences nécessaires à la compréhension de l'organisme vivant.</p> <p>En revanche, la partie traitant de l'entraînement du sportif a été entièrement revue.</p> <p>En effet, le sport moderne, dans sa compréhension de la physiologie des filières énergétiques, dans l'inventaire et la classification des différentes qualités physiques, et dans l'organisation de la planification de l'entraînement, a considérablement évolué sous l'impulsion de l'exigence du haut niveau.</p> <p>C'est pourquoi nous nous sommes efforcés d'intégrer et de présenter les nouveautés de ces toutes dernières années issues de la littérature. Nous avons ainsi illustré l'entraînement avec les plus récentes expérimentations, offrant au lecteur les dernières informations en matière de préparation athlétique et de sa périodisation, tout en exposant nos propres convictions d'entraîneurs.</p> <p>Nos propos font référence à de nombreux auteurs dont les références bibliographiques mentionnées permettent la consultation à ceux qui le souhaitent.</p>
<p>Préparation aux diplômes d'Éducateur Sportif - Tome 2</p>	<p>Une collection entièrement revue : cette nouvelle collection détaille le contenu des programmes de formation des nouveaux diplômés du Ministère de la Santé et des Sports et des fédérations sportives (BPJEPS, DEJEPS et DESJEPS) qui remplacent le Brevet d'État d'Éducateur Sportif. Elle constitue également la synthèse facilement accessible des connaissances contenues dans les programmes de formation pour les Licences STAPS (première et deuxième année). L'objectif des auteurs est d'intégrer à cette collection les connaissances récentes développées ces dernières années dans le domaine du sport et celles qui sont exigées par les nouveaux diplômés du Ministère.</p> <p>Cette collection bénéficie par ailleurs d'une nouvelle maquette entièrement repensée, moderne et aérée, conçue en deux couleurs pour davantage de clarté et une lecture plus agréable.</p> <p>Rédigés par des entraîneurs ayant une forte expérience de la formation des cadres sportifs, ces manuels présentent, avec des explications simples et des exemples pratiques, l'ensemble des informations à connaître pour réussir vos examens. Pour chacun des thèmes principaux correspond un ouvrage exhaustif, concret et accessible :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les bases anatomiques et physiologiques de l'entraînement (<i>tome 1</i>), - l'environnement juridique et réglementaire (<i>tome 2</i>), - la psychologie et la pédagogie du sport (<i>tome 3</i>). <p>Une source d'informations unique pour tous les étudiants et les acteurs du sport en France.</p> <p>> Tome 2 :</p> <p>LE CADRE INSTITUTIONNEL, SOCIO-ÉCONOMIQUE ET JURIDIQUE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES</p> <p>Ce livre présente le cadre législatif et réglementaire de la pratique sportive française.</p> <p>Organisé en différents chapitres indépendants, il détaille et explicite :</p> <ul style="list-style-type: none"> - le fonctionnement de l'association basé sur la loi 1901 (création, déclaration, affiliation, agrément, responsabilités des dirigeants, assurances, obligations sociales et fiscales ...), - les différents acteurs du mouvement sportif dans ses dimensions fédérale (fédération, ligue et comité départemental) et olympique, - les différents partenaires de l'association sportive (Etat, collectivités territoriales, secteur privé) en inventoriant les aides (financières, matérielles, en personnel) dont l'association peut bénéficier, - les diplômes sportifs actuels ainsi que les obligations réglementaires de la profession d'éducateur sportif. <p>D'autre part, ce livre contient l'intégralité de la partie législative du code du sport et de la loi 1901, textes référentiels indispensables pour comprendre le fonctionnement du sport en France.</p> <p>C'est pourquoi, il s'adresse aux futurs éducateurs sportifs de la branche universitaire et/ou fédérale ainsi qu'à tous les dirigeants du secteur associatif.</p>

<p>Préparation aux diplômes d'Éducateur Sportif - Tome 3</p>	<p>Une collection entièrement revue : cette nouvelle collection détaille le contenu des programmes de formation des nouveaux diplômés du Ministère de la Santé et des Sports et des fédérations sportives (BPJEPS, DEJEPS et DESJEPS) qui remplacent le Brevet d'État d'Éducateur Sportif. Elle constitue également la synthèse facilement accessible des connaissances contenues dans les programmes de formation pour les Licences STAPS (première et deuxième année). L'objectif des auteurs est d'intégrer à cette collection les connaissances récentes développées ces dernières années dans le domaine du sport et celles qui sont exigées par les nouveaux diplômés du Ministère.</p> <p>Cette collection bénéficie par ailleurs d'une nouvelle maquette entièrement repensée, moderne et aérée, conçue en deux couleurs pour davantage de clarté et une lecture plus agréable.</p> <p>Rédigés par des entraîneurs ayant une forte expérience de la formation des cadres sportifs, ces manuels présentent, avec des explications simples et des exemples pratiques, l'ensemble des informations à connaître pour réussir vos examens. Pour chacun des thèmes principaux correspond un ouvrage exhaustif, concret et accessible :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les bases anatomiques et physiologiques de l'entraînement (<i>tome 1</i>), - l'environnement juridique et réglementaire (<i>tome 2</i>), - la psychologie et la pédagogie du sport (<i>tome 3</i>). <p>Une source d'informations unique pour tous les étudiants et les acteurs du sport en France.</p> <p>> Tome 3 :</p> <p>ENCADREMENT ET ANIMATION DE LA PRATIQUE SPORTIVE : ASPECTS PSYCHOLOGIQUES ET PÉDAGOGIQUES</p> <p>Ce livre, qui s'adresse à tous les étudiants se destinant à un métier relatif à l'encadrement des activités physiques et sportives, propose une synthèse des connaissances, dans le domaine de la psychologie et de la pédagogie, nécessaires à un intervenant pour organiser la pratique sportive.</p> <p>Il est organisé en quatre sections :</p> <ul style="list-style-type: none"> - la réalisation et l'acquisition des habiletés sportives, - les facteurs psychologiques influençant la pratique sportive, - la pédagogie sportive, - l'esprit sportif. <p>Dans cet ouvrage, les connaissances sont illustrées à l'aide d'exemples afin de faciliter les liens théorie-pratique. Des raccourcis consignent les idées essentielles tout au long du livre et il est proposé, à la fin de chaque chapitre, un résumé, des thèmes de réflexion et des lectures possibles pour approfondir ses connaissances. Cette structuration vise à faciliter la lecture et la compréhension en insistant sur les éléments clefs et l'utilité pratique des connaissances théoriques présentées.</p>
<p>Sport, santé et préparation physique</p>	<p><i>Les connaissances évoluent ; et vous ?</i></p> <p>À partir des dernières études scientifiques et de l'expertise sur le terrain, voici les réponses concrètes aux questions que vous vous posez au sujet de la santé et de la préparation physique.</p> <p>Planification de l'entraînement, échauffement et récupération, travail musculaire, alimentation et hydratation, prévention et traumatologie... Grâce à des articles courts, simples et fonctionnels, les auteurs vous apportent ici une alternative au manque de temps dont vous disposez pour effectuer vos recherches, et à la difficulté de trouver des informations actualisées.</p> <p>Ce véritable ouvrage de référence rassemble, sous forme de synthèses, des points de vue établis, mais aussi des connaissances plus actuelles et souvent inédites.</p> <p>Les différents thèmes traités autour de la préparation physique vous permettront ainsi d'optimiser vos entraînements, au-delà des spécialités sportives et de leurs spécificités.</p> <p>Compétiteurs, entraîneurs, formateurs, préparateurs physiques, étudiants... Voici un support incontournable pour tous les acteurs du monde sportif.</p>
<p>Gérer la pression en compétition</p>	<p>INCLUS DANS CE LIVRE UN CD AUDIO DES EXERCICES</p> <p>Marylène PIA est sophrologue du sport, Master en Sophrologie Caycedienne et d'un Master en P.N.L. Elle est également titulaire d'un Brevet d'État de professeur de culture physique et d'un B.E. de karaté. Elle s'est spécialisée depuis 20 ans dans la préparation mentale ; elle intervient auprès des fédérations, d'athlètes de haut niveau et de clubs sportifs. Elle anime également des formations sur la gestion du stress pour les administrations et entreprises "Gérer la pression en compétition" est son cinquième livre. "J'étais trop tendu, j'ai mal joué", "Trop d'enjeu, j'ai craqué"...</p> <p>Ce livre résolument pratique vous donne les clés concrètes pour gérer la pression et être performant en compétition.</p> <p>Vous y trouverez :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Des exercices pour mieux vous connaître : A quel profil/stress appartenez-vous ? Quels sont vos déclencheurs/émotion ? Quelles sont vos pistes de progression ? Quelles sont vos ressources ? - Des fiches pratiques pour apprendre à vous détendre : Respirations spécifiques, ancrages, visualisations... Toutes les techniques ont été sélectionnées pour leur efficacité en situation d'enjeu. - Des programmes pour gérer efficacement la pression : Avant et pendant la compétition, selon votre sport et votre profil, des réponses adaptées à vos besoins. <p>Un style dynamique, une mise en page interactive, un CD audio pour découvrir les techniques et vous entraîner : plus qu'un livre, un véritable coaching pour vous permettre d'exprimer tout votre potentiel le jour "J".</p>