

ROMANS ADULTES

Courir sur la faille / Naomi Benaron ; traduit de l'anglais (Etats-Unis) par Pascale Haas.- Paris : 10-18, 2013.- 1 vol. (476 p.) ; 22 x 14 cm.

Jean Patrick Nkuma rêve de devenir le premier Rwandais à courir aux jeux Olympiques. En 1994, le Président est assassiné et le pays plonge dans une guerre sanglante qui oppose les Hutu et les Tutsi. Pour réaliser son ambition, le seul choix pour Jean Patrick, un Tutsi, est de se faire passer pour un Hutu. Premier roman, prix Bellwether 2010.

Courir / Jean Echenoz / Minuit, 2008.- 141 p. ; 19 x 14 cm.

Emile s'initie à la course, et s'entraîne tellement que cela devient une obsession de performance. Il veut être l'homme qui court le plus vite sur terre. On reconnaîtra dans ce personnage romanesque la figure mythique d'Emil Zatopek, le célèbre athlète tchèque.

Courir le monde / Marc Buhl ; traduit de l'allemand par Isabelle Liber.- Paris : Phébus, 2007.- 208 p. ; 21 x 14 cm.- (D'aujourd'hui / Jane Strick, ISSN 0992-5112. Etranger, ISSN 1157-3899).

Aujourd'hui oublié, Mensen Ernst fut pourtant le plus grand marathonien du XIXe siècle, époque où la course ne représentait encore ni un sport reconnu, ni une philosophie. Dans cette biographie romancée, l'auteur s'attache à découvrir ce qui faisait courir l'infatigable Mensen Ernst.

La grande course de Flanagan / Tom McNab ; traduit de l'anglais par Jacques Polanis.- Autrement, 2012.- 1 vol. (616 p.) ; 23 x 15 cm

Alors que le pays s'enfonce dans la crise de 1929, Charles C. Flannagan organise la plus grande course à pied jamais organisée aux Etats-Unis. A Los Angeles, ils sont près de deux mille, venus de soixante pays, à se présenter sur la ligne de départ prendre le chemin de New-York. Au fil des étapes, les concurrents vont apprendre à se connaître et certains vont même nouer des liens.

42 km 195 : roman / Bernard Thomasson.- Paris : Flammarion, 2015.- 1 vol. (295 p.) ; 21 x 14 cm.

Le récit d'un marathon, du point de vue d'un coureur. Le narrateur décrit les sensations vécues pendant l'effort, mais aussi les sentiments de liberté, de contemplation et de plaisir qui l'animent. Il évoque le paradoxe du phénomène d'addiction qui peut naître de la course.

DOCUMENTAIRES

120 **Petite philosophie du marcheur** / Christophe Lamoure.- Toulouse : Milan, 2007.- 128 p. ; 20 x 13 cm

Tout comme le philosophe pense le monde à la seule force de son âme, le marcheur arpente le monde à la seule force de son corps, laissant tous les artifices de la société technique. Il instaure un rapport intime avec la nature et ce faisant, il fait l'expérience de la beauté du monde.

613 **La diète de l'athlète** : le programme nutritionnel complet pour tout sportif / Stéphanie Scheirlynck ; photographies Heikki Verdurme.- Nouvelle édition.- Arles (Bouches-du-Rhône) : Rouergue, 2017.- 1 vol. (336 p.) : illustrations en noir et en couleur ; 26 x 21 cm.

Traduit du néerlandais. - Des conseils alimentaires afin d'accompagner les sportifs durant leurs périodes d'entraînements. La nutritionniste propose plus de 80 recettes à consommer pendant les différents repas et les différentes périodes : poivrons farcis aux pommes de terre, poulet aux pommes de terre et aux topinambours au four, crêpes à la banane et aux flocons d'avoine ou encore soupe au maïs.

613 La nutrition du sportif : du loisir à la compétition : santé, bien-être et performance / Frédéric Maton, Patrick Bacquaert.- Paris : Chiron, 2009.- 1 vol. (413 p.) : illustrations en couleur ; 24 x 17 cm.-
Des conseils pour savoir quoi manger, comment et en quelle quantité, pour un sportif de bon et de haut niveau. Avec des adaptations diététiques en fonction du sport pratiqué.

613 Training food : votre coach nutrition avant... pendant... et après l'entraînement... / Renee McGregor ; traduit de l'anglais par Philippe Lécuyer.- Paris : La Martinière, 2016.- 1 vol. (335 p.) ; 22 x 15 cm.
Un guide de nutrition pour les athlètes de tous niveaux, âge et expérience, pour allier alimentation et performance. Avec des conseils adaptés et un programme quotidien, accompagnés de 100 recettes : petits déjeuners protéinés, déjeuners énergisants, dîners récupérateurs, etc.

613 L'alimentation des sportifs: 150 recettes saines, faciles, et pratiques à emporter pour la compétition ! / Michael Kirtsos, Marabout, 2016.- 1 vol. (224 p.) : illustrations en couleur ; 24 x 20 cm.
150 recettes pour s'alimenter avant, pendant et après la compétition sportive, quelle que soit la discipline pratiquée. Avec des conseils pour s'organiser et cuisiner rapidement.

641.5 Sport super food : 100 recettes gagnantes, saines et gourmandes / Tara Mardigan et Kate Weiler ; photographies Kristin Teig ; stylisme Catrine Kelty ; traduction Martine Lizambard.- Paris : La Martinière, 2017.- 1 vol. (176 p.) : illustrations en couleur ; 26 x 21 cm.
100 recettes simples et originales pour sportifs à base de produits naturels pour éliminer laits protéinés, boissons énergisantes, barres énergétiques, pilules et poudres commercialisées.

641.5 Le Soulard des sportifs : plaisirs gourmands et nutrition sportive / Jean Soulard, Benoît Lamarche.- Montréal : LA PRESSE, 2016.- 256 pages.
Ce livre est le fruit d'une belle rencontre: celle d'un grand chef, sportif récréatif depuis toujours, Jean Soulard, et d'un olympien détenteur d'un doctorat en physiologie et chercheur en nutrition, Benoît Lamarche. Tous deux partagent une même vision: manger c'est faire le plein d'énergie pour bouger, courir, danser, skier ou faire de la randonnée, mais c'est aussi profiter des plaisirs gourmands! - 100 recettes, 100 pages d'information sur la nutrition

641.5 FER REC L'assiette du sportif : recettes équilibrées avant, pendant et après l'effort / Coralie Ferreira & Axel Heulin ; photographies Virginie Garnier ; stylisme Coralie Ferreira.- Vanves (Hauts-de-Seine) : Hachette Pratique, 2016.- 1 vol. (215 p.) : illustrations en couleur ; 25 x 21 cm.
Des conseils nutritionnels et une soixantaine de recettes équilibrées, salées et sucrées, pour les sportifs, amateurs ou professionnels, adaptées aux différents sports et à consommer avant, pendant et après l'effort : barres énergétiques aux céréales, biscuits de récupération, petits déjeuners biodynamiques, etc. Electre 2017.

796 Pourquoi les Blancs courent moins vite / Jean-Philippe Leclair / Grasset, 2012.- 1 vol. (361 p.) ; 23 x 14 cm.
Le reporter sportif retrace l'histoire des débats sociologiques, historiques, scientifiques, etc., pour trouver une explication à la suprématie des Afro-Américains et des Antillais dans des disciplines sportives comme le 100 mètres. Il interroge près de 50 personnalités sur les hypothèses scientifiques ou polémiques avancées à propos des relations entre couleur de peau et performances sportives.

796 Trail : s'initier, s'entraîner et progresser / Marie-Hélène Paturel ; photographies Lionel Montico ; Glénat, 2016.- 1 vol. (192 p.) : illustrations en couleur ; 23 x 15 cm.
Toutes les clés pour s'initier et progresser dans la discipline du trail qui consiste à courir en montagne. Cet ouvrage s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux confirmés. Il conseille pour bien s'équiper, bien courir en montée et en descente, sur tous les terrains, et notamment en altitude, bien s'alimenter, etc

796 **Trail en France** : Topo-guide des plus belles boucles / éd. Du Chemin des crêtes, 2015-1 vol. : illustrations en couleur ; 21 x 15 cm.

Un guide de randonnée en France pour tous les niveaux, de la course tranquille jusqu'aux trails techniques. L'ouvrage a été élaborés par des pratiquants du trail, qu'ils soient champions ou amateurs.

796 **Le tour du monde en 80 courses** : les plus belles histoires de la course à pied / texte de Damian Hall ; illustrations de Daniel Seex ; traduit par Zarko Telebak.- Paris : Solar, 2017.- 1 vol. (175 p.) : illustrations en couleur ; 22 x 16 cm.

Un florilège illustré des plus belles courses qui ont animé l'histoire de la discipline, du marathon à l'ultra-trail en passant par les échappées solitaires. A travers 80 courts récits émaillés d'anecdotes, l'auteur aborde des grands noms comme Usain Bolt ou Emil Zatopek.

796 **Marathon(s) : 42 km 195** / Bernard Chambaz.- Paris : Seuil, 2017.- 1 vol. (163 p.) : illustrations en noir et en couleur ; 26 x 22 cm.- (Beaux livres).

Une histoire en images du marathon, des marathons antiques aux épreuves modernes. Evoque les exploits des marathonniens olympiques ainsi que les courses les plus réputées sur les cinq continents.

796 **Ultra, courir un monde sans limite** / Texte Bruno Poirier ; Photographies Yves-Marie Quemener ; Illustrations de Arnaud Sauveplane.- Millau (Aveyron) : VO2 diffusion, 2006.- 158 p. : ill. en nb. ; 33 x 25 cm.

Ce livre carnet de voyage conduit le lecteur à travers l'univers de la course hors cadre. Du rêve, de la souffrance, de la délivrance, des routes sans fin, sur les pentes du mont Cameroun, sur les routes des Comrades ou du Sparthatlon, des hommes et des femmes témoignent de cette passion qui les conduit sur la voie de l'impossible.

796 **Les plus beaux treks du monde : voyages à pied d'exception sur les 5 continents** / Jean-Marc Porte. Glénat, 2014.- 1 vol. (208 p.) : illustrations en couleur ; 33 x 28 cm.

Une sélection de treks à travers le monde, des Andes à l'Himalaya en passant par la Nouvelle-Calédonie, les Alpes ou les îles exotiques. Pour chacun d'entre eux, l'auteur propose ses impressions de voyage, un road-book, des informations pratiques et de nombreuses photographies

796 **Courir ou mourir** : le journal d'un ultra-terrestre / Kilian Jornet ; traduit du castillan par Patricia Jolly.- Paris : Arthaud, 2015.- 1 vol. (220 p.) ; 18 x 11 cm.- (Arthaud poche).

K. Jornet est le leader international du trail-running : quatre fois champion du monde de skyrunning, champion du monde de ski de montagne et triple vainqueur de l'Ultra Trail du mont Blanc, il a battu de nombreux records du monde sur des parcours mythiques. Dans son journal, il fait le récit de ses victoires et, surtout, il explique sa philosophie de vie et son état d'esprit quand il court.

796 **Les plus beaux treks sahariens** Jean-Marc Porte ; fotogr. Thomas Bianchin.- Paris : Arthaud, 2004.- 191 p. : ill. en coul., cartes, couv. ill. en coul. ; 25 x 25 cm.- (Les plus beaux..).

Les auteurs présentent 14 treks dans sept pays sahariens (Mauritanie, Algérie, Niger, Libye, Tchad, Soudan et Egypte) avec des carnets pratiques par pays et par trek. Les annexes apportent des informations sur les agences spécialisées, des livres et des sites Internet sur le Sahara.

796 **Ultra trails ultimes** : les plus belles courses du monde / Ian Corless ; préface Kilian Jornet.- Grenoble : Glénat, 2017.- 1 vol. : illustrations en couleur ; 30 x 26 cm. Des photographies de trails célèbres ou emblématiques, du Grand Canyon aux Dolomites en passant par les plaines du Maroc, ponctuées d'entretiens avec des sportifs. Electre 2017.

796.4 **Courir pour les nuls** / Tere Stouffer Drenth ; adaptation Philippe Maquat/ First Editions, 2009.- XVII-372 p. : illustrations en noir et blanc ; 23 x 19 cm.

07 avril 2017

Pour commencer la course à pied, gagner en endurance, ne pas se blesser, connaître les grands rendez-vous de ce sport... - Tout public.

796.42 **Le tour du monde en 80 marathons** / David Dybman.- Hachette Pratique, 2014.- 1 vol. (360 p.) : illustrations en couleur ; 29 x 23 cm.-

Des informations sur 80 marathons à travers le monde : création de la course, tracé du parcours, anecdotes. Avec une introduction à l'histoire de la discipline et des portraits de coureurs. Electre 2014.

796.42 **Courir en ville : entraînement et préparation physique** 54 situations en utilisant le mobilier urbain / Alain Dalouche et Alain Rosselli ; avec la participation d'Annette Sergent.- Paris : Amphora, 2013.- 1 vol. (130 p.) : illustrations en couleur ; 19 x 14 cm.

Manuel pratique destiné à tous les joggeurs, propose d'apprendre à utiliser escaliers, rambardes, bancs, plots, etc., pour optimiser ses séances d'entraînement en milieu urbain. Des exercices détaillés permettent de travailler le renforcement musculaire, la coordination, l'équilibre, la vitesse, mais aussi de s'étirer et de se relaxer après la course.

796.42 **Grand trail** Alexis et Frédéric Berg.-/la Plage, 2015.- 1 vol. (350 p.) : illustrations en couleur ; 24 x 31 cm.

Une invitation à découvrir les treize plus grands sites de trail du monde, du Mont Blanc à la diagonale des fous de la Réunion en passant par le Tarawera Ultramarathon néozélandais et le Mont-Fuji. L'ouvrage présente également treize trailers célèbres (Ana Frost, Scott Jurek, Ryan Scandes, etc.) et comprend autant de chapitres thématiques présentant des conseils et des témoignages.

796.42 **Courir avec les Kényans** / Adharanand Finn ; traduit de l'anglais par Thierry Piélat.- Lattès, 2012.- 1 vol. (270 p.) ; 21 x 13 cm.

A la découverte du quotidien des coureurs du Kenya, les champions olympiques de la discipline. L'auteur a partagé la vie des athlètes pendant 6 mois, 6 mois de camps d'entraînement, de repas frugaux et de courses pieds nus ou en chaussures lourdes. L'objectif était de participer au marathon de Lewa, l'un des plus éprouvants au monde. Le document est un hommage à ces coureurs d'élite kényans.

796 REG GEN **Le sport est-il inhumain ?** / Robert Redeker.- Ed. du Panama, 2008.- 131 p. : couv. ill. ; 21 x 14 cm.

Une réflexion dénonçant les nouvelles fonctions du sport. L'auteur décrit un culte de la performance qui n'hésite pas à employer des produits dopants et des organismes humains modifiés. Un monde du sport qui fait de plus en plus figure d'ersatz de religion, de substitut des relations internationales.