

BU STAPS

BIBLIOGRAPHIE THÉMATIQUE

Entraînement

Une sélection de titres

Entraînement approche générale

[Becoming a sports coach](#) / edited by James Wallis and John Lambert, 2016. [AS B2 bec]

[Adventure sports coaching](#) / edited by Matt Berry, 2015. [AS B2 adv]

[L'affûtage](#) / Laurent Bosquet, 2015. [AS B2 BOS aff]

[Entraînement en altitude dans les sports collectifs](#) : aptitude aérobie et répétition de sprints / Grégoire Millet, 2015. [AS B2 ent]

[Essentials of performance analysis in sport](#) / edited by Mike Hughes and Ian M. Franks, 2015. [AS B2 ess]

[Foundations of sports coaching](#) / Paul E. Robinson, 2015. [AS B2 ROB fou]

[Mentoring in physical education and sports coaching](#) / edited by Fiona C. Chambers, 2015. [AS B2 men]

[Practical sports coaching](#) / edited by Christine Nash, 2015. [AS B2 pra]

La réathlétisation du genou / Mikaël Berthommier. - 4trainer, 2015 [AS B2 BER réa]

[Sport](#) : pour une culture de la gagne / Jacques Piasenta, 2015. [AS B2 PIA spo]

[Sports performance](#) / edited by Kazuyuki Kanosue, 2015. [AS B2 spo]

[Apprendre à gagner ?](#) : la préparation mentale expliquée au jeune compétiteur / Christian Ramos, 2014. [AS B2 RAM app]

[Mon carnet de musculation](#) : le suivi de mes entraînements / Nicolas Piémont, 2014. [AS B2 PIE car]

[Une histoire racontée de la préparation physique](#) / Norbert Krantz, 2014 [AS B1 KRA his]

[Conditionnement physique pour le sportif opérationnel](#) / Michel Poujade, 2014. [AS B2 POU con]

Entraîner des sportives : spécificités et mise en place / Stéphanie Meriaux-Scoffier. - Amphora, 2014. [AS B2 MER ent]

[Un mental à 100%](#) / Franck Chapat, 2014. [AS B2 CHA men]

[Préparation physique](#) / [Frédéric Aubert, 2014. [AS B2 AUB pré]

[La réathlétisation](#) : les grands principes / Mathieu Chirac, 2014. [AS B1 chi]

[Sport, psychologie et performance](#) : du sportif au champion / Sophie Huguet, 2014. [AS B2 HUG spo]

Entraînement spécifique à un sport

Musculation

[Chaînes musculaires](#) : étirement et renforcement / Jacky Gauthier, 2016. [AS B3 GAU cha]

[Fitness](#) : 45 jours suffisent pour redessiner votre silhouette ! / Frédéric Delavier, 2015. [AS B3 DEL fit]

[Impact 357](#) : préparation physique pour intégrer les différentes forces d'intervention (Police nationale, Armée, Sapeurs-Pompiers) / Robert Paturel, 2015. [AS B3 PAT imp]

[Méthode cross training](#) : optimiser son entraînement, éviter les blessures, les fondamentaux de l'entraînement cross training, programme complet sur 15 semaines / Aurélien Broussal-Derval, 2015. [AS B3 BRO mét]

[Musculation sans matériel](#) / Bret Contreras, 2015. [AS B3 CON mus]

[Cardio strength training](#) : 15 minutes par jour pour brûler les graisses et renforcer votre musculature [Texte imprimé] / Robert Dos Remedios, 2014. [AS B3 DOS car]

[Core training](#) : du sport santé à la compétition de haut niveau / José María González Ravé, 2015. [AS B3 GON cor]

[Guide pratique des étirements](#) : méthodes et exercices pour tous / Christophe Geoffroy, 2015. [AS B3 GEO gui]

[Musculation](#) : épidémiologie et prévention des blessures / Ivan Prothoy, 2015. [AS B3 PRO mus]

[La musculation combinatoire](#) / Norbert Krantz, 2015. [AS B3 KRA mus]

[Paléofit](#) / Fabrice Kuhn, 2015. [AS B3 KUH pal]

[Street workout](#) : l'art de la maîtrise corporelle / Emmanuel Sanna, 2015. [AS B3 SAN str]

Athlétisme

[Daniels' running formula](#) : méthodes d'entraînement ayant fait leurs preuves du 800 mètres au marathon / Jack Daniels, 2016. [AS E2 DAN dan]

[Le 800 mètres](#) : analyse descriptive et entraînement / Thierry Choffin, 2015. [AS E2 hui]

[La bible du running](#) : route et trail running / Jérôme Sordello, 2015. [AS E2 SOR bib]

[Courir](#) : anatomie et mouvements / Philip Striano, 2015. [AS E2 STR cou]

[Course à pied](#) : méthode d'entraînement par cycles / Marc Lamouche, 2015. [AS E2 LAM cou]

[Entraînement pratique et scientifique à la course à pied](#) : la méthode Billat-Training / Véronique Billat, 2015. [AS E2 BIL ent]

[Guide de la foulée avec prise d'appui avant-pied](#) / Frédéric Brigaud, 2015.

[AS E2 BRI gui]

[Le saut en longueur](#) / Olivier Pauly, 2015. [AS E3 PAU sau]

[La marche qui soigne](#) / Jacques-Alain Lachant, 2015. [AS E6 LA mar]

Préparation mentale

Un mental à 100% [Texte imprimé] / Franck Chaput. – T. Souccar, 2014 [AS B2 CHA men]

Sport, psychologie et performance : du sportif au champion, la quête de soi ! / Sophie Huguet. – Amphora, 2014. [AS B2 HUG spo]

Entraînement (apport de la psychologie à l')

150 petites expériences de psychologie du sport / Yvan Paquet, Pascal Legrain, Elisabeth Rosnet. – Dunod, 2007. [SH B PAQ cen]

Laissez-moi jouer ! ou L'implacable pression des adultes sur les jeunes, sur les ados dans le monde du sport / Yves Riedrich. – Chiron, 2009. [AS B2 RIE lai]

Apprendre à gérer son stress / Charline Licette. – Studyrama, 2007. – (Efficacité professionnelle). [SH B1 LIC app]

Cohésion des équipes (La) / Pierre Cauvin. – ESF éd., 2007. – (Collection Formation permanente). [SH C12 CAU coh]

Face obscure de l'élitisme sportif (La) / Stéphane Proia. – Presses universitaires du Mirail, 2007. – (Chemins cliniques). [SH B PRO fac]

Dynamique des groupes (La) / Roger Mucchielli. – ESF éditeur, 2006. – (Collection Formation permanente). [SH C12 MUC dyn]

Management d'équipe / Florence Allard-Poesi. – Dunod, 2006. – (Les Topos). [SH D3 ALL man]

Psychologie sociale pour managers / David G. Myers. – Dunod, 2006. – (Gestion sup). [SH C12 MYE psy]

Psychologie sociale de la cognition / [Jean-Léon Beauvois, Marcel Bromberg, Jean-Claude Deschamps... – Dunod, 2005. – (Psycho Sup). [SH C12 psy]

Physiologie du sport

Physiologie et biologie du sport / Jean-Paul Doutreloux. – 2e édition. – Vigot, 2013 [SV E4 DOU phy]

S'entraîner en altitude : mécanismes, méthodes, exemples, conseils pratiques / Grégoire Millet et Laurent Schmitt. – De Boeck, 2011. [AS B2 MIL ent]

The biochemical basis of sports performance / Ron Maughan, Michael Gleeson. – Oxford University Press, 2010. [AS B2 MAU bio]

La chimie et le sport / Alain Berthoz, Jean-François Caron, Marie-Florence Grenier-Loustalot. – EDP sciences, 2010 [AS B2 chi]

Physiologie du sport / Hugues Monod, Roland Flandrois, Henry Vandewalle. – Elsevier Masson, 2007. [SV E4 MON phy]

Physiologie du sport / sous la direction de Emmanuel Van Praagh. – De Boeck, 2007. – (Sciences et pratiques du sport). – [SV E4 phy]

Le vivant et l'entraînement : quand le vivant nous apprend l'entraînement / textes Cyrille Gindre.—Volodalen, 2007. [SV E4 GIN viv]

Physiologie du sport et de l'exercice / D. L. Costill, J. H. Wilmore. – De Boeck université, 2006 [SV E4 COS phy]

Physiologie du muscle squelettique, de la structure au mouvement / Jones D. Round J. et De haan A. – Elsevier, 2005. [SV E4 JON phy]

Alimentation du sportif

Guide des compléments alimentaires pour sportifs, Delavier, Frédéric Gundill, Michael. – Vigot, Paris, 2012 [SV F3 DEL gui]

Nutrition de l'endurance / Hugues Daniel, Fabrice Kuhn. – T. Souccar, 2012. [SV F3 DAN nut]

Nutrition et performance en sport : la science au bout de la fourchette / [dirigé] par Christophe Hausswirth. – INSEP, 2012. [SV F3 HAU nut]

Nutrition de la force / Julien Venesson. - T. Souccar, 2011. [SV F3 VEN nut]

L'alimentation du sportif / Anita Bean. - Chanteclerc, 2010. [SV F3 BEA ali]

Nutrition for health, fitness, & sport / Melvin H. Williams. - McGraw-Hill, 2010. [SV F3 WIL nut]

Tous à table : du sédentaire au sportif accompli : repas et collations : de la cuisine aux lieux d'entraînement / Dominique Poulain. - Chiron, 2010. [SV F3 POU tou]

La nutrition du sportif : du loisir à la compétition : santé, bien-être et performance / Dr Patrick Bacquaert - Chiron, 2009 [SV F3 BAC nut]

Nutrition, sport et performance / Marielle Ledoux, Natalie Lacombe, Geneviève St-Martin. - Géo plein air, 2009. [SV F3 LED nut]

Régal et performance pour tous / Véronique Billat, Claude Colliot. - De Boeck, 2009. [SV F3 BIL rég]

La diététique du sport / Corinne Dejean. - Ed. Désiris, 2008. [SV F3 DEJ die]

Nourrir l'endurance : alimentation et nutrition des sportifs d'endurance / Monique Ryan. - De Boeck, 2007. [SV F3 RYA nou]

Nutrition du sportif / Xavier Bigard, Charles-Yannick Guezennec. - Elsevier, Masson, 2007. [SV F3 BIG nut]

Alimentation du sportif [I'] : régime alimentaire pour les sportifs actifs / Bean Anita. - Chanteclerc, 2006. [SV F3 BEA ali]

Alimentation musclée : construire du muscle, gagner en énergie, perdre du poids / S. Kleiner et M. Greenwood-Robinson. - Vigot, 2006. [SV F3 KLE ali]

Nutrition & performances sportives / W. D. McArdle, F. I. Katch, V. L. Katch. - De Boeck, 2004. [SV F3 MCA nut]

Nutrition in sport / Ronald J. Maughan. - Blackwell Science, 2000. [SV F3 MAU nut]

Le régime champion : pour gagner sur toute la ligne... / Dr Jean-Pierre de Mondenard. - Paris :

Amphora, 1995. [SV F3 MON rég]

Nutrition, alimentation et sport / Camille Craplet, Pascal Craplet, Josette Craplet-Meunier. - Vigot, 1987. [SV F3 CRA nut]

Le métier d'entraîneur

Interrogations sur le métier d'entraîneur / coordination Philippe Fleurance et Sylvie Pérez. - [Paris] : INSEP, 2008. [AS B2 int]

L'entraînement [Texte imprimé] : les entraîneurs et leurs pratiques / coordonné par [Serge Leblanc], Jacques Saury et Carole Sève. - Paris : Éd. Revue EP.S, 2004. [AS B2 ent]

Former des entraîneurs demain : actes du colloque des Entretiens de l'INSEP, du 22-24 novembre 1999 / sous la dir. de Henri Héral et Françoise Napias. - INSEP, 2001 (Cahiers de l'INSEP, n° 29) [AS B2 for]

Psychologie du métier d'entraîneur ou l'art d'entraîner les sportifs / Marc Lévêque. - Vuibert, 2005. [Magasin / RESERVE 3636]

Autre

Contrats de travail dans le sport professionnel : sportifs et entraîneurs / Jean-Rémi Cognard, - Juris éditions, 2012. [SH E2 COG con]

Médecine du sport : abrégé à l'usage des médecins, enseignants, entraîneurs, étudiants et sportifs / W. Heipertz. - Vigot, 1990. [SV F2 HEI med]

Pour approfondir... Consulter les articles de revues en ligne :

[Journal canadien des entraîneurs](#)
[Revue de l'AEFA](#)
[Science et motricité](#)
[Staps](#)
[Sport, Santé Préparation Physique](#)
[Science & Sports](#)
[Cross-Training for Sports](#)
[Education. Physical Training. Sport](#)
[Journal of athletic training](#)
[Marathon Training](#)
[Physical Training](#)
[Strength & Power Training](#)
[Total Training for Young Champions](#)

[BC Coach's Perspective](#)
[High-Performance Sports Conditioning](#)
[IDEA Trainer Success](#)
[Journal of Applied Biomechanics](#)
[Journal of Applied Physiology](#)
[Journal of Applied Sport Psychology](#)
[Journal of Australian Strength & Conditioning](#)
[Mental Athlete](#)
[Nutrition & Dietetics](#)
[Nutrition Reviews](#)
[Olympic Coach](#)
[Performance Conditioning Soccer](#)
[Performance Conditioning Volleyball](#)

Sites ressources sur l'entraînement

[Le sport de haut-niveau](#) Moteur pour rechercher par nom de sportif / Fédérations / départements ou régions.

[Caratome](#) Site consacré à la Formation des entraîneurs et à la Préparation physique (nombreux documents pédagogiques et articles scientifiques en ligne).

[Savoir-Sport](#) L'information au service des entraîneurs, sous forme de fiches.

[CEP](#) Centre d'expertise de la performance (Université de Bourgogne). Propose le téléchargement des articles de Gilles Cometti sur la force, la pliométrie, l'électrostimulation, l'échauffement, la vitesse, l'endurance et les étirements.

[Martin-Buchheit.net](#) Site d'un chercheur en STAPS et préparateur physique. Nombreux dossiers et articles (analyse des facteurs de la performance, planification, programmation, outils pour l'entraîneur).

[CoachesInfo service](#) Ce site met à la disposition des entraîneurs, des informations scientifiques récentes. Nombreux articles rédigés par des spécialistes. Concerne de multiples sports.

Pour accéder aux bases de données et revues électroniques

- [Cairn](#)
- [PsyncInfo](#)
- [PsyncArticles](#)
- [SportDiscus](#)

... rendez-vous sur la page

« [Ressources en ligne](#) » du [Site Web de la bibliothèque.](#)

