

**La semaine du sport du 15 au 19 septembre 2025**



Source [Pixabay](#)

Retrouvez une sélection de documents disponibles **en rayon à la bibliothèque** ou **en ligne sur Calypso**, l'interface unique pour vos Recherches documentaires.

Jean-Christophe  
Seznec

SEZNEC Christophe, *Le sport : psychologie d'une passion*.

LE SPORT  
PSYCHOLOGIE  
D'UNE PASSION

Paris. Odile Jacob. 2025. A Saint-Omer, 796.01 SEZ L.



Le sport est un lieu de passion qui enflamme les individus et les collectifs. Source de plaisir, de fierté, de souvenirs, il construit l'histoire des hommes à travers des exploits et des moments marquants. Pour comprendre comment le phénomène sportif a pris une telle importance dans notre société, ce livre, écrit par un médecin psychiatre et médecin du sport, nous plonge dans les arcanes de cette activité humaine, avec ses enjeux parfois démesurés et ses bénéfices reconnus pour chacun d'entre nous. En s'intéressant à ses effets sur notre santé psychique, ce livre ne cache rien de la réalité du sport, de ses bienfaits comme de ses excès, et de la nécessité de trouver un juste équilibre dans la pratique, entre désir de se dépasser et santé. De la fabrique du mythe du héros sportif aux phénomènes d'addiction, s'intéresser à l'évolution du sport, c'est aussi comprendre notre façon de faire société.



QUIDU Matthieu, *À la conquête de la forme : regards sociologiques sur le marché du fitness.*

Fontaine. PUG. 2025. A Calais, 796.01 QUI A

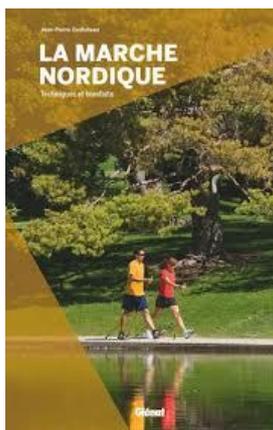
Cultiver son corps par l'exercice ? Musculation, fitness, CrossFit, "bodybuilding"... Les programmes et méthodes visant à développer les qualités physiques des pratiquantes sont aussi nombreux que diversifiés. La culture physique constitue un espace prolifique, mais aussi versatile, avec une offre de contenus en constante évolution. Elle représente en même temps un marché particulièrement lucratif et hautement concurrentiel. Le présent recueil propose une synthèse des travaux sociologiques récents investiguant les transformations, les permanences ainsi que les tensions structurant l'écosystème complexe des pratiques de développement physique. Complété par trois entretiens réalisés auprès d'acteurs de la culture physique (également accessibles en vidéo), cet ouvrage s'adresse aux chercheurs, chercheuses et étudiantes en sciences sociales et en Staps, mais aussi aux professionnelles et pratiquantes passionnées de culture physique et de fitness.



*Bouger pour la santé ! : analyses sociologiques d'une injonction contemporaine.*

Grenoble. Presses Universitaires de Grenoble UGA Éditions. 2022. A Calais, 613.7 BOU.

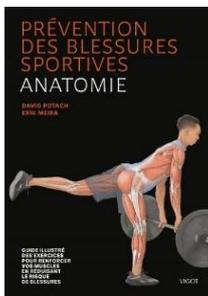
Bouger pour la santé ! Bouger pour sa santé ! Cette incitation à la pratique d'une activité physique pour la santé semble devenue une évidence, qui se traduit aujourd'hui à différents niveaux dans la société, depuis l'action publique jusqu'au parcours de soin. L'ouvrage étudie les évolutions et les innovations sociales qui accompagnent cette injonction : intégration d'enseignants en APA dans les équipes soignantes, développement d'objets connectés accompagnant les pratiques physiques, déploiement de l'activité physique au travail, etc. Marquées par un élargissement du regard sur la santé et la maladie, mais aussi par un intérêt aux comportements et pratiques des individus, ces orientations témoignent de dynamiques nouvelles au point de rencontre des mondes du sport et de la santé



GUILLOTEAU Jean-Pierre, *La marche nordique : techniques et bienfaits.*

Paris. Glénat. 2022. A Calais, 796.51 GUI M.

Apparue en Scandinavie dans les années 1980, la marche nordique connaît un réel engouement en France depuis quelques années. On en voit de plus en plus souvent sur les chemins, dans les parcs, à la campagne ou en ville, toute l'année. Ils marchent fréquemment en file indienne avec des bâtons. Jeunes, vieux, sportifs ou sédentaires : ce sont des adeptes de la marche nordique. Rattachée depuis 2010 à la Fédération française d'athlétisme, la marche nordique doit son succès à son accessibilité et à ses nombreux bienfaits pour la santé. L'auteur nous explique dans le détail comment pratiquer cette activité, mais aussi comment et pourquoi la marche nordique est bénéfique pour le corps et pour l'esprit ! cet ouvrage très didactique s'adresse aux débutants, qui trouveront là toutes les bases techniques et les conseils nécessaires pour commencer, mais aussi aux amateurs confirmés qui découvriront des exercices variés et de nombreuses indications pour enrichir leurs séances.



POTACHE David, *Prévention des blessures sportives : anatomie*.

Paris. Vigot. 2023. A Calais, 611 POT P.

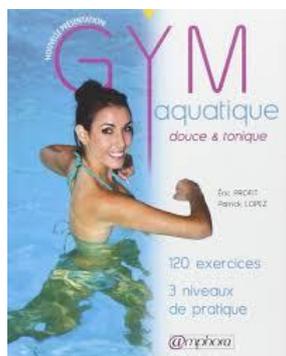
L'activité physique améliore la santé cardiaque et musculaire, stimule l'endurance, l'acuité mentale et aide à contrôler la glycémie ainsi que le poids. Pour éviter les blessures lors de la pratique sportive, ce livre présente des principes généraux de physiologie et d'entraînement afin de concevoir des programmes de prévention applicables à différents sports individuels ou collectifs. Au fil des chapitres thématiques selon les zones du corps, vous trouverez des schémas anatomiques précis qui mettent en évidence les groupes musculaires ou squelettiques et les articulations en action lors d'exercices d'échauffement ou d'entraînement. Selon les spécificités corporelles de chacun, vous découvrirez des focus et des variantes accompagnant des pas-à-pas pour progresser. Le dernier chapitre du livre combine des aspects physiologiques et des exercices pour vous guider tout au long d'un programme de prévention des blessures. À vous d'élaborer le vôtre et d'optimiser vos performances dans votre sport de prédilection !



GASPARINI William, *Le sport-santé : de l'action publique aux acteurs sociaux*.

Paris. Presses universitaires de Strasbourg. 2021. A Saint Omer, 796.01 GAS S.

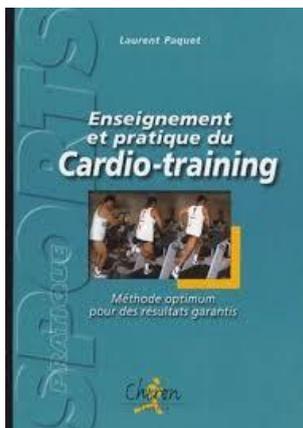
Bouger plus ! Depuis le début des années 2000, cette recommandation de santé publique s'adresse à tous – des plus jeunes aux plus âgés –, et encore plus expressément aux personnes souffrant d'obésité ou de pathologies chroniques. Érigé en slogan politique, le terme de « sport-santé » est porté par un discours qui veut associer l'autorité de la science, sous la forme de statistiques et de rapports d'expertise, au développement d'actions spécifiques à différentes échelles territoriales. Face à la circulation accrue de cette nouvelle catégorie de l'action publique, et à son utilisation tous azimuts par l'ensemble des acteurs de terrain (des patients aux professionnels de santé et du sport, des pédagogues aux journalistes et aux élus, etc.), l'ouvrage propose d'en questionner la genèse, les dispositifs et la réception sociale tant en France qu'en Europe. À partir d'un croisement d'approches en sciences humaines et sociales, les contributeurs interrogent le sport-santé comme un nouvel enjeu sociétal articulant les dimensions sanitaire, sportive, sociale, historique et symbolique. Les terrains d'étude français et européens offrent une grande variété d'exemples et ouvrent de nouvelles pistes de recherche.



LOPEZ Patrick, *Gym aquatique douce & tonique : 120 exercices : 3 niveaux de pratique*.

Paris. Amphora. 2014 A Calais, 797.2 PRO G

Les auteurs ont regroupé dans cet ouvrage 120 exercices de gymnastique aquatique pour l'entretien, le renforcement musculaire, la remise en forme et la relaxation. Classés selon les parties du corps sollicitées, ces exercices sont accessibles à tous (trois niveaux de difficulté) et permettent à chacun de construire ses séances et son programme, de gym douce ou tonique, en fonction de ses objectifs personnels.

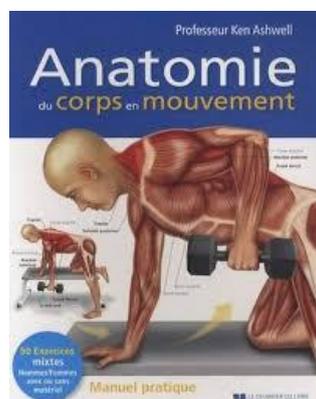


PAQUET Laurent, *Cardio-training : méthode optimum pour les résultats garantis.*

Paris. Chiron. 2013 A Saint-Omer, 796.077 PAQ C

Ce livre a pour objectif de permettre aux pratiquants réguliers et aux enseignants de mieux maîtriser les méthodes d'entraînement, et surtout leur application pratique. Cet ouvrage apporte donc une réflexion sur l'enseignement et la pratique du cardio-training. Les machines ou ergomètres que l'on trouve dans les clubs de remise en forme, et désormais chez les particuliers, sont de plus en plus perfectionnés et diversifiés. Pour optimiser leur utilisation, des connaissances dans le domaine de l'entraînement et de la physiologie sont nécessaires. Ce manuel vous propose des exemples de programmes pour tous les niveaux de pratique, des plus sédentaires aux athlètes qui veulent compléter en salle leur activité. Vous trouverez enfin une réflexion sur l'alimentation, élément indissociable de la forme physique, et donc de

la santé. Des plans d'entraînement en fin d'ouvrage viendront compléter le contenu de ce livre et vous aider à vous muscler rapidement et intelligemment !

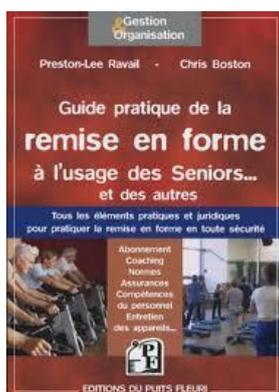


ASHWELL, Ken W.S, *Anatomie du corps en mouvement.*

Paris. Le Courrier du livre. 2013 A Calais, 611.7 ASH A

Un manuel d'apprentissage précis et complet de l'anatomie des muscles en mouvement. Plus de 200 planches anatomiques détaillées pour vous dévoiler le fonctionnement des muscles dans chaque mouvement. Un guide de coaching complet qui explique les fondamentaux de la musculation et propose des exercices simples, précis, pratiques pour accroître sa masse musculaire de façon ciblée, avec ou sans haltères. Un cahier d'exercices de 32 pages à colorier pour tester vos connaissances en anatomie du corps humain. Cet ouvrage, richement détaillé et illustré, présente 50 exercices essentiels adaptés à tous les niveaux de forme physique. De nombreuses planches anatomiques en couleur vous

permettront d'identifier les muscles sollicités selon le type d'exercice muscles actifs ou muscles stabilisateurs. Ainsi, vous pourrez affiner votre connaissance et votre compréhension de l'anatomie du corps humain, tout en optimisant l'efficacité de vos séances de remise en forme.



RAVAIL, Preston-Lee, *Guide pratique de la remise en forme à l'usage des seniors... et des autres... : tous les éléments pratiques et juridiques pour pratiquer la remise en forme en toute sécurité.*

Paris. Éditions du Puits fleuri. 2012. A Saint Omer, 796.087 RAV G

Pour pratiquer la remise en forme en toute sécurité Plus de 15 millions de Français pratiquent une activité physique dans les salles de remise en forme ou associations, et de plus en plus sont ceux qui se lancent pour préserver leur capital santé, et en particulier les Seniors.



THIBAULT, Guy, *Les bienfaits de l'activité physique : physiologie de l'exercice, entraînement, musculation, enceinte et en forme, bouger à tous les âges.*

Paris. Chiron. 2009. A Saint Omer, 613.7 THI B

Qui d'entre nous n'a jamais dit : "Je ne suis pas en forme, il faudrait que je (re)fasse du sport", "Je voudrais bien mincir, je proposerai bien aux enfants d'aller à la piscine avec eux...". Faire de l'exercice, reprendre une activité physique reste un grand fantasme chez la plupart d'entre nous... Et nous remettons tous au lendemain les bonnes résolutions, en prétextant trop souvent le manque de temps... parce que nous ne savons pas comment faire, que les horaires des clubs de sport ne sont pas compatibles avec les nôtres, que les journées sont longues ! Commençons donc par le début comme le propose ce livre : l'activité physique

est possible tout le temps et dans tous les lieux. Cet ouvrage vous aidera à choisir l'activité physique en utilisant toutes les astuces que vous pourrez mettre en œuvre dans votre quotidien même, car l'activité physique, c'est aussi monter et descendre les escaliers, faire ses courses, marcher, jardiner... Vous verrez que ces quelques activités sont les garantes d'une bonne forme, et vous éviteront, ou retarderont, quelques-uns des maux du siècle comme l'embonpoint, l'obésité, les problèmes cardiaques, respiratoires, locomoteurs... Outre les conseils des deux auteurs, éminents spécialistes de l'activité physique, vous apprendrez aussi à gérer vos activités physiques en fonction de votre état général, de vos maladies, de votre âge, de votre sexe.



Périodique

EPS : éducation physique et sport.

Comité d'études et d'informations pédagogiques de l'éducation physique et du sport (France). *Directeur de publication.* Ecole normale supérieure d'éducation physique et sportive (Châtenay-Malabry, Hauts-de-Seine). *Directeur de publication*

Paris. Comité d'études et d'informations pédagogiques de l'éducation physique et du sport. [Éditions EP&S]. 1976-2025.

Disponible à la Bibliothèque de Boulogne et Calais.



Périodique

Natation magazine

Fédération française de natation). *Auteur*

Paris. Fédération Française de Natation. 1992-

Disponible à la Bibliothèque de Dunkerque et Calais. P1596 - 797.21



Article

*Gonarthrose et bienfaits de la marche*

Roux, Christian. *Revue du Podologue*, 2025-03, Vol.21 (122), p.8-9

Disponible en texte intégral EM Premium paramédical depuis 2005 volume: 1.



Livre sur la base de données Cairn

*Le sport au secours de la santé*

Defrance Jacques. Paris. Editions du croquant, 2021, 520 pages



Livre sur la base de données Scholarvox Université STAPS

*Être en forme Revenir à l'essentiel*

GUYOT Patrick, Paris. Editions Amphora, 2017, 289 pages



Livre sur la base de données Scholarvox Université STAPS

*Entretenir sa forme, fortifier sa santé, augmenter sa longévité Programme adapté à toutes et à tous.*

TOMASINI René, Paris. Héricy, France Editions du Puits Fleuri, 2019, 159 pages