

Champions de foot / Manu Causse | Causse, Manu

Serie : Ma bande olympique

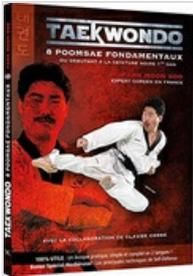
Livre | 2021

Max et ses quatre amis décident de former une équipe de football et ont l'autorisation d'utiliser le stade de leur cité pour organiser leur premier tournoi. ©Electre 2022

[Plus d'informations...](#)



Site	Fonds	Cote
La Mosaïque (Plaisir)	Espace Jeunesse	R CAU
Le Phare (Maurepas)	Espace Jeunesse	R CAU T.1



Taekwondo : 8 poomsae fondamentaux, du débutant à la ceinture noire 1er dan / par Me Park Moon-Soo | Park, Moon-Soo

Livre | 2019

Démonstrations et commentaires des huit tae geug poomsae de bases, nécessaires à l'obtention de la ceinture noire 1er dan, ainsi que des techniques de hoshinsool, utiles face aux situations dangereuses de la vie courante. L'ouvrage propose également une initiation à l'histoire de cet art martial, à ses concepts philosophiques et fournit des renseignements sur la culture coréenne. ©Electre 2020

[Plus d'informations...](#)



Site	Fonds	Cote
7 Mares (Elancourt)	Espace Adulte	796.8 PAR



Fan de basket / Gaëtan Delafolie | Delafolie, Gaëtan

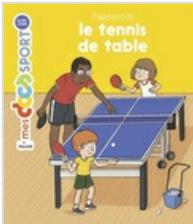
Livre | 2020

Une découverte du basket-ball à travers ses origines, ses règles, ses grandes compétitions, ses équipes mythiques, ses joueurs célèbres ou encore ses records. Des jeux et des quiz permettent de tester ses connaissances en s'amusant. ©Electre 2020



[Plus d'informations...](#)

Site	Fonds	Cote
7 Mares (Elancourt)	Espace Jeunesse	796.3 BAS
Aimé Césaire (La Verrière)	Espace Jeunesse	796 BAS
Canal (Montigny-le-Bx)	La grande évacion jeunes	796.32 BAS
Saint-Exupéry (Voisins-le-Bx)	Espace Jeunesse	796.32 DEL



J'apprends le tennis de table / texte de Jérémie Rouche | Rouche, Jérémie

Livre | 2019

Un documentaire qui présente les bases du ping-pong, de l'inscription au club aux plus grands champions de la discipline en passant par les règles, l'entraînement et les techniques. ©Electre 2020



[Plus d'informations...](#)

Site	Fonds	Cote
Aimé Césaire (La Verrière)	Espace Jeunesse	7
La Mosaïque (Plaisir)	Espace Jeunesse	7



Erwann : la loi du skatepark / scénario Mayen | Mayen, Cédric

Serie : Erwann

Livre | 2019

Malgré le décès de son grand frère dans une compétition de snowboard, Erwann est passionné par les sports de glisse auxquels il s'initie avec ses amis Lison et Adrien. Sa mère y étant opposé, il vit secrètement sa passion, et Aurélien, le caïd du skatepark lui cause de nombreux problèmes. ©Electre 2019

Plus d'informations...

Site	Fonds	Cote
Canal (Montigny-le-Bx)	Zik et Bulles jeunes	BD ERW
La Mosaïque (Plaisir)	Espace Jeunesse	BD MAY
Le Nautilus (Villepreux)	Espace Jeunesse	BD ERW
Le Phare (Maurepas)	Espace Jeunesse	BD ERW T.1
Jean Rousselot (Guyancourt)	Espace Jeunesse	BD ERW
Anatole France (Trappes)	Espace Jeunesse	BD ERW
Saint-Exupéry (Voisins-le-Bx)	Espace Jeunesse	BD ERW



Le skate vu par une passionnée / Manon Lanza | Lanza, Manon

Livre | 2021

Sportive et fondatrice du site Internet Allonsrider.fr, l'auteure donne des conseils pour commencer le skateboard, choisir sa planche, l'entretenir et réussir ses premières figures. Elle raconte aussi ses propres expériences, de ses chutes à ses moments de gloire. ©Electre 2021

Plus d'informations...

Site	Fonds	Cote
Canal (Montigny-le-Bx)	Bouillon de culture adultes	796.21 SKA

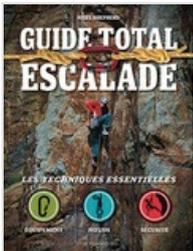


Rugby magazine |

Revue numérique | 2024

Le magazine Numéro 1 destiné à tous les passionnés de Rugby. Ce bimestriel ravira aussi bien les joueurs que les supporters en délivrant des enquêtes...

[Plus d'informations...](#)



Guide total escalade : les techniques essentielles : équipement, noeuds, sécurité / Nigel Shepherd | Shepherd, Nigel

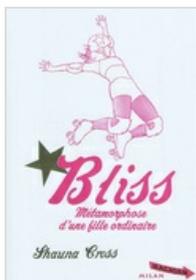
Livre | 2015

Tout ce qu'il faut savoir pour se lancer en toute sécurité dans l'extraordinaire aventure de l'escalade. Ce guide d'escalade est une introduction moderne à un sport d'aventure en pleine croissance. De l'équipement de base à l'entraînement physique en passant par les habiletés essentielles, les techniques avancées et des façons de surmonter les moments difficiles, ce guide est truffé de séquences décrites étape par étape et de photos inspirantes. C'est le guide idéal pour le grimpeur débutant ou intermédiaire. EXPLICATIONS SIMPLIFIEES de tous les aspects de l'escalade, avec des photos couleur étape par étape. EQUIPEMENT vêtements et matériel technique. TECHNIQUES mouvements de base, prises de mains et de pieds, techniques avancées. NOEUDS s'attacher à la corde et aux points d'ancrage, lover la corde. ASSURAGE ET SECURITE installation d'ancrages sécuritaires, appareils d'assurance. PREMIER DE CORDEE procédure, escalade en salle, escalade sportive, escalade traditionnelle. Electre 2015

[Plus d'informations...](#)

Site	Fonds	Cote
7 Mares (Elancourt)	Espace Adulte	796.522 ESC





Bliss : métamorphose d'une fille ordinaire / Shauna Cross | Cross, Shauna

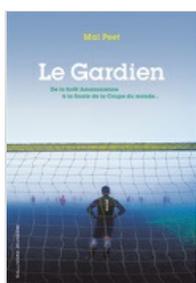
Livre | 2011

Bliss, une adolescente texane surcouverte par sa mère, découvre un jour le roller derby. Sa vie prend alors un nouveau tournant, et elle découvre au-delà de ce sport un univers où elle se sent enfin elle-même.



Plus d'informations...

Site	Fonds	Cote
Aimé Césaire (La Verrière)	Espace Jeunesse	R CRO
Canal (Montigny-le-Bx)	La grande évasion adultes	R CRO
CRPE (Guyancourt)	CDJ	R CRO
Jean Rousselot (Guyancourt)	Espace Jeunesse	R CRO



Le gardien : de la forêt Amazonienne à la finale de la Coupe du monde... / Malcom Peet | Peet, Malcolm

Livre | 2014

Au fin fond de la forêt Amazonienne, un journaliste sportif s'entretient avec un gardien de but renommé, surnommé El Gato. Ce dernier revient sur son parcours sportif et raconte comment il a permis à son équipe de remporter la Coupe du monde de football.



Plus d'informations...

Site	Fonds	Cote
Canal (Montigny-le-Bx)	La grande évasion jeunes	R PEE
Jean Rousselot (Guyancourt)	Espace Jeunesse	R PEE



Max a la passion du foot / Dominique de Saint Mars | Saint-Mars, Dominique de

Serie : Max et Lili

Livre | 2014

Il manque quelques centimètres à Max, et aussi un peu de vitesse et d'adresse, pour s'imposer. Mais Max veut réaliser son rêve et faire partie de l'équipe de l'école.



Plus d'informations...

Site	Fonds	Cote
7 Mares (Elancourt)	Espace Jeunesse	R1 S
Le Château (Plaisir)	Espace Jeunesse	R1 SAI
Le Château (Plaisir)	Espace Jeunesse	R1 SAI
Le Phare (Maurepas)	Espace Jeunesse	R1 SAI
Anatole France (Trappes)	Espace Jeunesse	R1 SAI



Pourquoi je me bats / Ronda Rousey | Rousey, Ronda

Livre | 2015

La championne de MMA, arts martiaux mixtes, témoigne de son parcours personnel et sportif. Elle raconte son enfance marquée par le suicide de son père, atteint d'une maladie incurable, l'entraînement prodigué par sa mère, championne du monde de judo, sa propre carrière de judoka, et sa découverte du MMA. Electre 2016



Plus d'informations...

Site	Fonds	Cote
7 Mares (Elancourt)	Espace Adulte	T ROU
Canal (Montigny-le-Bx)	Bouillon de culture adultes	796.83 ROU



Les footballeuses / texte de Stéphanie Ledu | Ledu, Stéphanie

Livre | 2019

Présentation du football, de ses règles et de ses techniques, des sections foot au lycée, des équipes professionnelles et des compétitions féminines. ©Electre 2019



[Plus d'informations...](#)

Site	Fonds	Cote
Aimé Césaire (La Verrière)	Espace Jeunesse	7
Canal (Montigny-le-Bx)	Doudou et Cie	7
Le Château (Plaisir)	Espace Jeunesse	7
La Mosaique (Plaisir)	Espace Jeunesse	6
Le Phare (Maurepas)	Espace Jeunesse	7
Anatole France (Trappes)	Espace Jeunesse	7 FOO



Stretching - Niveau 1 |

Formation en ligne |

Cette discipline est idéale pour s'étirer les muscles, s'assouplir mais également pour se détendre. En la pratiquant, vous réalisez des exercices d'étirement soit au sol, soit debout et vous sollicitez tout votre corps.

La respiration accompagne et facilite chaque geste.

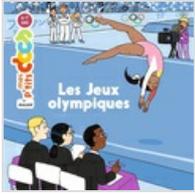
Idéal pour évacuer le stress, assouplir l'ensemble de l'organisme et éviter les courbatures, le stretching se pratique comme une activité à part entière ou en complément d'un sport.

Détente, bien-être, étirements sont au menu de ces séances.

Retrouvez l'intégralité de nos cours de stretching enseignés par des coachs experts qui sauront vous aider à vous relaxer, à vous étirer pour un bien-être physique et mental.

[Plus d'informations...](#)





Les jeux Olympiques / texte de Stéphanie Ledu | Ledu, Stéphanie

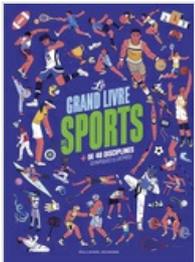
Livre | 2021

Un album qui aborde tous les aspects des jeux Olympiques depuis l'Antiquité : le voyage de la flamme, la cérémonie d'ouverture, les disciplines sportives, les jeux Paralympiques, etc. ©Electre 2021



[Plus d'informations...](#)

Site	Fonds	Cote
7 Mares (Elancourt)	Espace Jeunesse	7
La Mosaïque (Plaisir)	Espace Jeunesse	7 PREMDOC
Le Phare (Maurepas)	Espace Jeunesse	7
Anatole France (Trappes)	Espace Jeunesse	7 JO



Le grand livre des sports : + de 40 disciplines olympiques illustrées / Liang Lina, Fang Shenglan | Lina, Liang

Livre | 2021

Une découverte de plus d'une centaine de sports pratiqués lors des jeux Olympiques d'été. Pour chaque discipline sont présentés le terrain, l'équipement, les règles et les informations techniques, ainsi que six grands champions emblématiques. ©Electre 2021



[Plus d'informations...](#)

Site	Fonds	Cote
Canal (Montigny-le-Bx)	La grande évasion jeunes	796.48 JO
Jean Rousselot (Guyancourt)	Espace Jeunesse	690 LIN
Anatole France (Trappes)	Espace Jeunesse	796 SPO
Saint-Exupéry (Voisins-le-Bx)	Espace Jeunesse	796.48 LIN



Mardi soir, 19h / Gilles Legardinier | Legardinier, Gilles

Livre | 2021

Entre son couple qui s'enlise et son quotidien d'infirmière, Ellyn a l'impression de ne pas évoluer dans sa vie. Afin d'ouvrir une brèche dans sa routine, elle s'inscrit à un club de sport. Cette initiative déclenche alors une réaction en chaîne qui, de rencontres vivifiantes en expériences hasardeuses, libère peu à peu Ellyn de tout ce qui la retenait d'exprimer sa vraie nature. ©Electre 2021



[Plus d'informations...](#)

Site	Fonds	Cote
7 Mares (Elancourt)	Espace Adulte	R LEG
Bibliobus	Espace Adulte	R LEG
Le Château (Plaisir)	Espace Adulte	R LEG
Le Nautilus (Villepreux)	Espace Adulte	R LEG
Jean Rousselot (Guyancourt)	Espace Adulte	R LEG
Anatole France (Trappes)	Espace Adulte	R LEG
Saint-Exupéry (Voisins-le-Bx)	Espace Adulte	R LEG



Les sports / textes Irena Aubert | Aubert, Iréna

Livre | 2020

Une découverte des différents sports tels que le football, le rugby ou le tennis, à travers de nombreuses photographies et de courts textes explicatifs. ©Electre 2022



[Plus d'informations...](#)

Site	Fonds	Cote
Le Château (Plaisir)	Espace Jeunesse	7
La Mosaïque (Plaisir)	Espace Jeunesse	7
Le Phare (Maurepas)	Espace Jeunesse	1ER DOC AUB



Runner's World UK |

Revue numérique | 2024

The world's best-selling running magazine, Runner's World informs and inspires runners, whatever their age, gender or ability. We help people to get fit, lose weight or feel great by delivering trustworthy advice and inspirational stories of achievement.

[Plus d'informations...](#)

