



NOUVEAUTÉS

DOCUMENTAIRES

MAI

2022



PHILOSOPHIE



Marin, Claire

Être à sa place : habiter sa vie, habiter son corps

Cote : 128 MAR

La philosophe interroge le sentiment et l'injonction d'être à sa place, passant en revue les états existentiels que la vie conduit à adopter. Elle examine la question du choix des rôles que chacun exerce, en fonction des contraintes et des aspirations individuelles et collectives.



Pépin, Charles

La rencontre, une philosophie

Cote : 173 PEP

De Platon à Martin Buber en passant par Gaston Bachelard et Hegel, une réflexion philosophique sur la rencontre, explorant ses implications éthiques et existentielles, qu'elle soit amoureuse, amicale ou professionnelle. Des artistes, des romanciers et des cinéastes sont également évoqués tels que Pablo Picasso, Paul Eluard, David Bowie, Emilie du Châtelet ou encore Clint Eastwood.



Schopenhauer, Arthur

L'art d'avoir toujours raison : la dialectique éristique

Cote : 190 SCH

Publié en 1864, ce petit traité est une analyse dans la tradition d'Aristote, d'une forme de discours, cet art du dialogue qu'est la controverse. Le philosophe propose 38 techniques, ou stratagèmes, d'attaque et de défense pour s'imposer dans une discussion tout en évacuant la question de la bonne ou de la mauvaise foi.

SANTE –VIE PRATIQUE

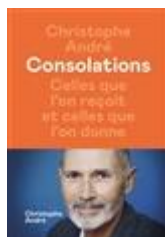


Abelhauser, Alain

Un doute infini : l'obsessionnel en 40 leçons

Cote :616.8 ABE

Une présentation accessible des mécanismes de la névrose obsessionnelle. Les individus atteints par ce trouble se distinguent par un cruel manque de confiance en eux, une incapacité à réaliser la plupart de leurs désirs ou à achever leurs propos et une tendance à se sentir coupable de tout. L'auteur explique ces comportements et le fonctionnement psychique ordinaire.



André, Christophe

Consolations : celles que l'on reçoit et celles que l'on donne

Cote : 152 AND

Une invitation à découvrir la multitude de consolations qui permettent à l'humain de ne pas se résigner et de se relever quand il trébuche. Christophe André partage également son expérience personnelle suite à une maladie grave.



Droulhiolle, Michel

Le bicarbonate malin : tous les bienfaits de cet ingrédient miracle pour la maison et la santé !

Cote :640 DRO

Présentation des usages du bicarbonate pour la maison et la santé.



Duvernois, Isabelle

Décoder le langage du corps : attention vos gestes parlent pour vous !

Cote : 152 DUV

Une introduction théorique à la communication non verbale accompagnée de conseils pratiques pour apprendre à interpréter le langage corporel de ses interlocuteurs dans la vie personnelle et professionnelle.



Gourion, David

Anti-stress : la méthode simple pour soigner l'anxiété et la déprime

Cote : 613.7 GOU

S'appuyant sur les dernières recherches en neurosciences et sur son expérience professionnelle, l'auteur explique comment gérer le stress en entraînant son esprit.



Gryffon, Jenny

Ma tribu & moi : recettes XXL et menus d'une maman active... et organisée !

Cote : 641.5 GRY



Guichard, Kelly

Manoukian, Meryl

Faire face aux ronflements et aux apnées du sommeil : le programme complet pour apprendre à mieux dormir

Cote : 616.2 GUI

Un guide pour mieux comprendre les ronflements et apnées du sommeil. Les auteurs proposent des parcours de soin et des exercices afin de réduire certains des facteurs favorisant ces troubles, d'améliorer sa respiration, de combattre les effets indésirables d'éventuels traitements et d'améliorer son sommeil.



Guillemaud, Audrey

Cycle féminin et contraceptions naturelles : pour une féminité consciente et épanouie

Cote : 613.9 GUI

Formatrice en contraception naturelle, l'auteure décrit les rythmes énergétiques et biologiques du cycle féminin et présente de manière détaillée les méthodes symptothermiques pour la maîtrise de la fertilité et leur indice d'efficacité. Avec des informations pratiques pour comprendre son cycle sur trois mois grâce à une méthode d'observation ainsi que des outils et des exemples commentés.



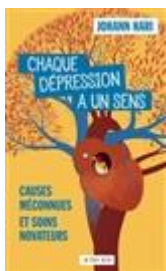
Hamel, Johanne

Labrèche, Jocelyne

Art-thérapie : mettre des mots sur les maux et des couleurs sur les douleurs : le livre de référence pour comprendre et pratiquer

Cote : 615.8 HAM

Un guide pour découvrir l'art-thérapie, ses origines, sa pratique, ses différentes approches telles que l'orientation psychanalytique, la gestalt ou encore la phénoménologie et ses multiples formes, notamment par le chant, la musique, le théâtre, la danse, la sculpture ou l'écriture. Les auteures expliquent également comment être son propre soignant et présentent les perspectives de la discipline.



Hari, Johann

Chaque dépression a un sens : causes méconnues et soins novateurs

Cote : 616.8 HAR

Une étude sur les causes de la dépression dans les sociétés occidentales. L'auteur, lui-même dépressif, croise les résultats scientifiques de la médecine avec les sciences sociales, l'anthropologie et la primatologie afin de proposer une perspective renouvelée sur cette maladie, en s'appuyant sur de nombreux témoignages.



Histel, Lara

La boîte à outils de la relaxation

Cote : 613.7 HIS

Sophrologie, yoga, méditation, étirements, respiration, cinquante outils sont proposés pour se détendre au bureau et gagner en efficacité. Ils sont conçus pour être facilement applicables dans toutes les situations.



Lejoyeux, Michel

Les 4 temps de la renaissance : programme complet pour surmonter les crises

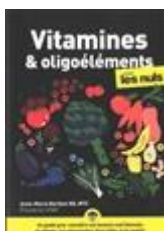
Cote : 613.7 LEJ

Un programme de reconstruction mentale pour surmonter les effets de stress et d'anxiété dus à la pandémie. L'auteur délivre des conseils et des exercices autour de quatre temps, le passé, le présent, le futur et le gérondif. Chacun d'entre eux représente une étape pour retrouver bien-être et santé.



Malgras, Marjorie
Les règles, c'est sacré ! : et sans tabous
Cote : 618 MAL

Quatorze questions illustrées abordant les différents aspects liés aux règles et fournissant des conseils pour les vivre sereinement grâce à la naturopathie. Leur histoire, leurs perceptions dans le monde, leur fonction et leur fonctionnement ou les protections menstruelles sont notamment abordés.



Narboni, Anne-Marie
Vitamines & oligoéléments pour les nuls
Cote : 613.2 NAR

Des informations pour prendre soin de son corps et de sa santé grâce aux bienfaits des vitamines, des sels minéraux et des oligoéléments, présents dans une alimentation saine et équilibrée.



Ninot, Grégory
100 médecines douces validées par la science : le guide pour se soigner efficacement
Cote : 615.8 NIN

Présentation de cent méthodes de soin non médicamenteuses ayant fait la preuve de leur efficacité pour soigner les maux du quotidien, de l'acupuncture à l'hypnose, en passant par la musicothérapie ou encore les thérapies manuelles.



Pinget, Michel (médecin)
Gerson, Michel
Le diabète : mieux le comprendre pour mieux vivre
Cote : 616.4 PIN

Des informations pour aider les patients et leur famille à comprendre les mécanismes de la maladie et mieux vivre au quotidien. Après une partie énumérant les données épidémiologiques du diabète, des conseils concernant l'alimentation et l'activité physique sont fournis. La troisième partie présente les traitements actuels et futurs ainsi que les accompagnements disponibles.



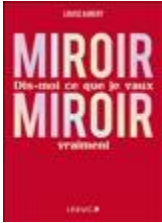
Saldmann, Frédéric

La santé devant soi : le secret millénaire qui va changer votre vie

Cote : 613 SAL

Des conseils à mettre en place au quotidien pour vivre mieux et plus longtemps, issus des traditions anciennes telles que la médecine ayurvédique, les rituels japonais, les mystères égyptiens ou les messages cryptés des textes bibliques.

DROIT - FAITS DE SOCIETE



Aubery, Louise

Miroir, miroir : dis-moi ce que je vaud vraiment

Cote : 158.1 AUB

Connue sur les réseaux sociaux sous le pseudo de @mybetterself, l'auteure invite à identifier et à déconstruire les pensées limitantes imposées par la société patriarcale. Elle explique comment les femmes peuvent s'épanouir et libérer leur potentiel en transformant leur mode de pensée.



Baby, Wilfried

Le mariage, le Pacs et le concubinage : tout savoir sur les trois formes de conjugalité : 100 questions-réponses

Cote : 346.01 BAB

Un ouvrage pratique présentant les droits et devoirs des couples, qu'ils soient mariés, pacsés ou concubins.



Birnbaum, Jean

Le courage de la nuance

Cote : 302.2 BIR

Refusant l'inexorable radicalisation du débat public, où toute argumentation élaborée semble avoir disparu, l'auteur convoque quelques intellectuels et écrivains (A. Camus, G. Orwell, H. Arendt, R. Aron, G. Tillon, R. Barthes) qui ne se sont jamais contentés d'opposer l'idéologie à l'idéologie pour appeler à des échanges respectueux et des confrontations sincères.



Castanet, Victor
Les fossoyeurs

Cote : 362.6 CAS

RÉVÉLATIONS SUR LE SYSTÈME
QUI MALTRAITE NOS AÎNÉS

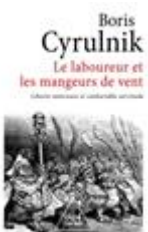
Une enquête de plusieurs années visant à montrer les dérives dans les Ehpad et les cliniques du groupe Orpea, leader de la gestion des maisons de retraite, des scandales à la maltraitance en passant par les fraudes. A travers des témoignages et des documents inédits, elle met au jour la maltraitance envers les résidents et les salariés ou encore la dilapidation des fonds publics.



Coffin, Alice
Le génie lesbien

Cote : 305.4 COF

La journaliste évoque ce qu'implique l'homosexualité féminine au XXIe siècle en France ainsi que son activisme au sein du groupe féministe La Barbe qui tend à dénoncer le monopole du pouvoir par quelques hommes blancs. Elle aborde également l'extension de la procréation médicale assistée pour toutes et la libération de la parole des femmes après #Metoo.



Cyrulnik, Boris
Le laboureur et les mangeurs de vent : liberté intérieure et confortable servitude

Cote : 302 CYR

L'auteur fait se confronter deux réalités différentes. Celle construite par des groupes sociaux, tenue pour vraie sans jamais avoir été élaborée par ceux qui appartiennent à ces groupes, et celle arrachée à la terre, construite par une expérience sans cesse remise en cause, soumise à son contexte. Une exploration de la liberté intérieure pour ne pas se soumettre aux discours de haine.



Dibos-Lacroux, Sylvie
Vallas-Lenerz, Emmanuèle
La copropriété de A à Z : 2022
Cote : 346.04 DIB

Les règles de fonctionnement de la copropriété sont exposées par ordre alphabétique pour un accès direct au thème recherché. Avec l'intégralité des textes de loi concernés, des cas pratiques illustrés par la jurisprudence et le contrat-type de syndic. A jour de la réforme du droit de la copropriété.



Encel, Frédéric
Les voies de la puissance : penser la géopolitique au XXIe siècle
Cote : 327 ENC



Réflexion sur l'ordre mondial au début du XXIe siècle, axée sur le thème de la puissance des Etats au plan international. Associant les champs militaire, politique et idéologique, l'auteur se concentre sur la situation des pays occidentaux et appelle à penser la puissance comme une notion positive, insistant sur l'importance de la géographie au niveau de la politique internationale.



Grandguillot, Dominique
L'essentiel du droit du travail : 2022
Cote : 344 GRA

Synthèse de l'ensemble des connaissances en droit du travail et en droit social qui régissent les rapports entre le salarié et son employeur. A jour des dernières évolutions législatives, réglementaires et jurisprudentielles.



Hamonet, Claude

Les personnes en situation de handicap

Cote : 362.4 HAM

Définition du handicap et explication des interactions entre santé, culture et société à travers différentes approches : la médecine de rééducation, la gériatrie, la gérontologie, la psychiatrie, ou encore les aspects réglementaires, sociaux et législatifs.



Horny, Gérard

La Bourse pour les nuls

Cote : 332.6 HOR

Des informations pour découvrir les intérêts de la Bourse et les mécanismes boursiers de base, pour accéder au marché et identifier les actions qui rapportent, ainsi que pour maîtriser les techniques courantes de gestion d'un portefeuille et maximiser les profits.



Le Particulier (périodique)

Préparez votre succession : adapter son régime matrimonial, conclure un Pacs, faire une donation, rédiger son testament, souscrire une assurance vie : 2021

Cote : 346.05 PRE

Panorama des principales règles juridiques et fiscales à connaître pour préparer la transmission de son patrimoine et assurer l'avenir de ses proches. Les stratégies patrimoniales adaptées à différentes situations familiales, comme assurer l'avenir d'un enfant handicapé ou partager dans une famille recomposée, ainsi que les outils de transmission sont détaillés.

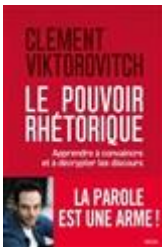


The Shift project (laboratoire d'idées)

Climat, crises : le plan de transformation de l'économie française

Cote : 304.2 Shi

Le programme du Shift project qui vise l'établissement d'une société décarbonée et propose des leviers de transformation pour chaque secteur de l'économie : industrie, santé, logement, administration publique, entre autres. Les conséquences sur l'emploi, le mode de vie et l'organisation de la société sont également examinées. Avec des exemples et des récits fictifs.



Viktorovitch, Clément

Le pouvoir rhétorique : apprendre à convaincre et à décrypter les discours

Cote : 808.5 VIK

Professeur de rhétorique à Sciences Po et chroniqueur sur Clique TV, C. Viktorovitch dévoile dans ce traité, les clefs pour apprendre à convaincre en toutes circonstances tant dans le cadre professionnel que familial. En détaillant les techniques, les procédés, les règles et les outils de cet art oratoire, l'auteur aide à décrypter tous types de discours. Prix étudiant du livre politique 2022.



Zarka, Jean-Claude

L'essentiel des institutions de l'Union européenne : 2021-2022

Cote : 341.242 ZAR

Une présentation de l'histoire de la construction européenne, des acteurs institutionnels de l'Union européenne, de leurs compétences et de leurs règles de fonctionnement, ainsi qu'une analyse des actes communautaires, des sources du droit de l'Union et des principes applicables aux actes juridiques de l'Union.

PARENTALITE



Le petit Larousse des futures mamans : votre grossesse mois après mois

Cote : PAR 618 PET

Un suivi mois par mois pour accompagner la future maman et permettre d'observer l'évolution de sa grossesse. Avec un guide pratique sur les médecines douces, des schémas et des photographies qui apportent des réponses à toutes les questions.



Berger, Maurice

L'enfant et la souffrance de la séparation : divorce, adoption, placement

Cote : 155.4 BER



L'auteur décrit les principaux processus psychiques propres à l'enfant confronté à la séparation, en distinguant trois situations : le divorce, l'adoption ou le placement judiciaire. Il regroupe ces processus sous le concept de pathologie du lien, dont il dresse une description clinique afin de définir diverses prises en charge thérapeutiques.



Pernoud, Laurence

J'attends un enfant

Cote : PAR 618 PER

Guide sur la grossesse et l'accouchement : les débuts, la vie quotidienne de la femme enceinte, sa beauté, la vie intra-utérine, le diagnostic prénatal, les malaises, la surveillance médicale, la préparation à l'accouchement et les premiers jours après la naissance. Cette édition met notamment l'accent sur l'alimentation, les couples homoparentaux et les conséquences de la Covid-19.



Razafinarivo-Schoreisz, Saholy

Prévenir l'obésité infantile, c'est facile !

Cote : PAR 649 PUE

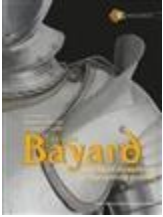
Une pédiatre explique les différentes causes de la prise de poids de l'enfant : mauvaise alimentation, manque d'activité physique, génétique, aléas de la vie mais aussi comportement des parents voire des grands-parents. Elle fournit des conseils pour la détecter le plus tôt possible et opérer en famille les changements qui s'imposent.



Schmidt-Ulmann, Mélanie
Bébé zéro déchet : le grand livre
Cote : PAR 649 PUE

Consultante en parentalité naturelle, l'auteure explique comment diminuer l'empreinte écologique de l'enfant dès la grossesse en recourant à des solutions moins productrices de déchets. Elle apporte des conseils sur l'alimentation (allaitement, diversification menée par l'enfant (DME) et choix des aliments), le portage, la santé, l'éducation, la propreté et les activités du nourrisson.

HISTOIRE



L'énigme Bayard : une figure européenne de l'humanisme guerrier

Cote : ARD BAY

L'histoire de Pierre Terrail de Bayard, personnage central des premières Guerres d'Italie, reste tributaire des biographies chevaleresques rédigées dans les années 1520 par Symphorien Champier et Jacques de Mailles, qui ont fondé toute l'historiographie associée à son nom. Les contributeurs proposent une étude des zones d'ombre de la vie du Dauphinois, en privilégiant une approche européenne.

Antony Dussart

Léon Dupont populiste ardennais

Cote : ARD DUS



Chazournes, Yves de Bayard, le chevalier oublié

Cote : B944.02 BAY

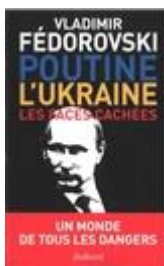
Biographie du mythique chevalier sans peur et sans reproche. Personnage légendaire, il incarne l'idéal de la chevalerie et ses valeurs. L'auteur retrace ses faits d'armes et les batailles gagnées sous le règne de Charles VIII, Louis XII et François Ier, ainsi que ses défaites. Il évoque ainsi cette époque-charnière entre la fin du Moyen Age et la Renaissance.



De La Croix, Arnaud Hitler et la franc-maçonnerie

Cote : 943.086 DEL

Une étude approfondie qui met en lumière l'un des épisodes les plus mystérieux de la Seconde Guerre mondiale. L'auteur revient sur les liens entretenus entre la création du Parti national-socialiste et la franc-maçonnerie, ainsi que le destin des organisations maçonniques dans les pays occupés par l'Allemagne durant le Troisième Reich.



Fédorovski, Vladimir
Poutine, l'Ukraine : les faces cachées
Cote : 947 FED

L'auteur, diplomate et écrivain russo-ukrainien, donne des clés pour comprendre la personnalité de V. Poutine en qui il voit à la fois l'enfant meurtri, le sportif tacticien, l'espion fourbe, l'homme politique blessé et le tsar fantasmé. La guerre en Ukraine serait, selon lui, liée aux humiliations subies par la Russie depuis la fin de la sortie du communisme.



Goujon, Alexandra
L'Ukraine : de l'indépendance à la guerre
Cote : 947.7 GOU

Depuis le début des années 2010, l'Ukraine est devenue le théâtre d'une nouvelle guerre froide, cristallisant les tensions existant entre la Russie et l'Occident. Derrière les clichés d'un état berceau de la Russie, terre des cosaques et grenier à blé du géant voisin, l'auteure dresse un portrait précis et documenté du pays.



Jouanna, Arlette
La France du XVIe siècle : 1483-1598
Cote : 944.028 JOU

Une synthèse sur une période qui voit, malgré les guerres civiles, la consolidation de la royauté, et annonce la puissance monarchique des deux siècles suivants.



Lopez, Jean
Otkhmezuri, Lasha
Les maréchaux de Staline
Cote : 947.084 LOP

La vie et la mort des 17 maréchaux de Staline. Leurs parcours sont retracés en parallèle et dressent une fresque de l'histoire de la Russie, de la Première Guerre mondiale à la crise des fusées à Cuba. Ils ont participé à la création de l'Armée rouge, à la victoire contre l'Allemagne, à la conquête de l'Europe orientale et centrale. Ils ont aussi joué un rôle après la mort de leur chef.



Mitterrand, Frédéric
1938, l'oeil du cyclone : récit
Cote : 944.081 6 MIT

L'histoire de l'année 1938, au cours de laquelle la France s'apprête à basculer dans la guerre, l'humiliation et l'horreur. L'auteur revient notamment sur le cynisme absolu d'Hitler, qui fascine, aveugle ou effraie.

Philippe Moyen
Léon Eskenasy, un Juif dans la collaboration ardennaise
Cote : ARD MOY



Sebag-Montefiore, Simon
Staline : la cour du tsar rouge
Volume 2, 1941-1953
Cote : B947.084 STA 2

Ce second volume de la biographie de Staline couvre la période qui s'étend de l'offensive allemande de 1941 à sa mort, en 1953. Il se fonde sur des archives, mémoires et entretiens pour broser un portrait du dirigeant bolchévique et de ses vingt principaux dignitaires afin d'éclairer les complots et événements survenus depuis la Seconde Guerre mondiale.

RELIGION



Meddeb, Abdelwahab

La maladie de l'islam

Cote : 297 MED

Cet essai analyse les sources de l'intégrisme qui frappe actuellement l'islam en relisant notamment son histoire. Selon l'auteur, il trouve racine dans le ressentiment, lié à sa culture et son histoire complexe, à la tension entre esprit d'ouverture et repli voire rejet, au sentiment très fort que l'Occident manque, à l'égard des musulmans, d'un esprit de justice et de vérité.

SCIENCES



Bessis, David

Mathematica : une aventure au coeur de nous-mêmes

Cote : 510 BES

Entre récit initiatique et essai subversif, une exploration des mathématiques qui montre qu'elles sont accessibles à tous malgré les idées reçues qui en font une discipline élitiste et abstraite.



Gepner, Patrick

Je découvre le corps humain pour les nuls

Cote : 611 GEP

Une présentation du corps humain, des causes et des mécanismes de certaines pathologies ainsi que du vocabulaire médical.



Panafieu, Jean-Baptiste de

Les insectes nourriront-ils la planète ? : essai

Cote : 595.7 PAN

Evoquant le déclin programmé de l'élevage de mammifères ainsi que la consommation actuelle d'insectes dans le monde et plus particulièrement en Europe, l'auteur aborde dans cet essai les perspectives économiques, écologiques et alimentaires qu'ouvrirait une entomophagie plus généralisée.

INFORMATIQUE



Banquet, Philippe

Linux : administration système et exploitation des services réseau

Cote : 005 BAN

Présentation des connaissances nécessaires à la bonne exploitation des systèmes Linux en réseau local et étendu. Le livre est conçu comme une boîte à outils, dans lequel l'administrateur retrouve les éléments de compétences indispensables à l'exploitation de son réseau avec tout ou une partie des services applicatifs. La version numérique est accessible gratuitement.



Bonnet, Nicolas

Windows server 2019 : les bases indispensables pour administrer et configurer votre serveur

Cote : 005 BON

Formation au système d'exploitation serveur de Microsoft ou mise à jour des connaissances pour les administrateurs et ingénieurs système. L'auteur donne des conseils pratiques et aborde les principaux éléments de l'administration et de la configuration du serveur : services Active Directory, Hyper-V, disques, snapshots, partage du fichier VHD, sites AD, réplication, entre autres.



Launay, Julien

Les réseaux informatiques par la pratique

Cote : 004.6 LAU

Une introduction pratique au fonctionnement des réseaux informatiques. Elle propose des exercices pour apprendre à déterminer les éléments constitutifs d'un réseau, le tester, identifier des périphériques, créer un serveur web, échanger des données en TCP et maîtriser l'Internet des objets.



Pillou, Jean-François
Bay, Jean-Philippe
Tout sur la sécurité informatique
Cote : 005.8 PIL

Synthèse des connaissances de base sur les menaces et sur les dispositifs de protection des logiciels et des matériels. Expose notamment les différentes menaces informatiques, l'ensemble des logiciels d'attaque, les techniques d'attaque, la cryptographie, les protocoles sécurisés, les dispositifs de protection, le principe d'authentification, ainsi que la sécurité des réseaux sans fil.



Pillou, Jean-François
Lemainque, Fabrice
Tout sur les réseaux et Internet
Cote : 004.6 PIL

Présentation des différentes notions à connaître pour être en mesure de monter un réseau performant et sécurisé indépendamment du système d'exploitation utilisé.

EMPLOI -FORMATION



Mouchet, Nelly

Culture générale 2022-2023 : concours administratifs, Sciences Po, licence, CPGE

Cote : EF 350 CUL

Des fiches synthétiques proposant les notions de culture générale à connaître pour passer différents concours, des QCM d'entraînement et des sujets types.



Braunstein, Jean-François

Phan, Bernard

Manuel de culture générale, de l'Antiquité au XXIe siècle : histoire, religions, philosophie, littérature, arts, sciences

Cote : EF 350 CUL

Un panorama chronologique et thématique de la culture occidentale depuis l'Antiquité. Centrées sur un sujet ou un auteur, 150 entrées apportent des précisions terminologiques et présentent un exposé général assorti de prolongements culturels. Edition à jour des grandes évolutions du début du XXIe siècle.

ART-ARCHITECTURE



Manufacture française des pneumatiques Michelin

Sites industriels remarquables

Cote : 725 SIT

Répartie par région et activité, une sélection de sites industriels de France remarquables par leur architecture, leur histoire ou leur caractère insolite : de la Cité internationale de la dentelle et de la mode à la chocolaterie Menier en passant par le Musée du feutre ou les carrières du Roussillon.

SPORT



Paquier, Nicolas

Handball playbook : 130 tactiques d'attaque détaillées : choisir le système de jeu idéal

Cote : 796.32 HAN

Un guide présentant de manière détaillée 130 tactiques de handball pour attaquer les dispositifs défensifs de l'équipe adverse.



Raça, Ivan

70 jours pour réussir mon (premier) trail : les dessous d'une préparation réussie à un mara-trail

Cote : 796.5 RAC

Jour par jour durant dix semaines, l'auteur détaille les différentes étapes de sa préparation physique et mentale avant d'effectuer son premier trail. Avec de nombreux conseils et des témoignages de trailers confirmés.



Vanderstukken, Andréa

Constantin, Laurent

Simon, Paul-Jean

Badminton : 60 situations ludiques pour 5 grammes de plumes

Cote : 796.34 BAD

Ce guide adapté à tous les âges et à tous les niveaux propose des techniques pour maîtriser le badminton et revient sur les fondamentaux de ce sport (les différentes zones du terrain, le vocabulaire du badiste, etc.).

VOYAGES



Manufacture française des pneumatiques Michelin
Alsace : massif des Vosges, escapade en Allemagne et à Bâle
Cote : 914.43 ALS

Des renseignements pratiques, des informations sur la région, son histoire, sa culture et son patrimoine, des itinéraires, des descriptions de sites, des idées d'activités et des adresses : hôtels, restaurants, commerces, etc. Une partie est consacrée à la découverte d'Europa Park, de Fribourg-en-Brisgau et de Bâle. Avec un QR code pour télécharger une application de géolocalisation.



Weissenborn, Stefan
Archipels du Pacifique Sud
Cote : 910 PAC

Présentation illustrée des différentes îles constituant les archipels du Pacifique Sud, telles que les îles Marshall, l'île Kosrae ou l'île Pohnpei.



Les Ardennes plus que nature
Cote : ARD ARD

Une exploration des zones naturelles d'intérêt écologique, faunistique et floristique des Ardennes qui donne à voir le patrimoine naturel de ce département. Les auteurs mettent en avant la diversité des paysages.



Montard, Nicolas
Baie de Somme et littoral des Hauts-de-France en quelques jours
Cote : 914.42 SOM

Guide proposant de découvrir le temps d'un court séjour le littoral depuis la Somme jusqu'à la frontière belge en passant par la Côte d'Opale et le Marquenterre, avec les sites à visiter, des suggestions d'itinéraires, des idées d'activités avec les enfants ou de découverte de la nature, des adresses pour se restaurer ou faire des achats.



Albiston, Isabel

Belfast et la Chaussée des Géants en quelques jours

Cote : 914.1 BEL

Guide pour des courts séjours à Belfast et ses environs proposant une sélection de sites remarquables, de musées et de monuments, ainsi que des adresses pour se loger, se restaurer et sortir. Il invite à découvrir les colonnes de basalte hexagonales de la Chaussée des Géants, les falaises des Gobbins, le City Hall, la prison victorienne de Crumlin Road Goal et les jardins botaniques.



Manufacture française des pneumatiques Michelin

Bretagne Nord : de Rennes à la presqu'île de Crozon

Cote : 914.41 BRE

Des informations pratiques et culturelles sur cette partie de la Bretagne, de Brest à Rennes en passant par le lac de Guerlédan, des itinéraires, des descriptions de sites touristiques classés par niveau d'intérêt, des adresses de restaurants, d'hôtels et de boutiques ainsi que des idées d'activités à faire en famille. Avec un QR code pour télécharger une application de géolocalisation.



Bretagne Sud : avec Nantes et Guérande : les lieux se racontent

Cote : 914.41 BRE

Une présentation des différents aspects de la Bretagne Sud (histoire, identité, patrimoine), avec des idées de visites dans les régions touristiques (Brest et le pays d'Iroise, Pontivy et le pays de Rohan, Nantes et la presqu'île de Guérande, etc.) autour d'un site ou d'un monument important, d'un savoir-faire ou d'un espace naturel ainsi que des informations pratiques.



Manufacture française des pneumatiques Michelin

Les Charentes

Cote : 914.46 CHA

Une présentation de la région, des itinéraires de visite, des idées d'activités de loisirs, des descriptions de sites et une sélection d'adresses d'hôtels, de restaurants, de bars et de commerces. Avec un QR code pour télécharger une application de géolocalisation.



Manufacture française des pneumatiques Michelin

Châteaux de la Loire

Cote : 914.45 CHA

Pour découvrir plus de soixante châteaux au bord de la Loire et de ses affluents, des informations historiques et culturelles, des itinéraires de visite, des descriptions de sites touristiques classés par niveau d'intérêt, des adresses de restaurants, d'hôtels, de boutiques ainsi que des idées d'activités à faire en famille. Avec un QR code pour télécharger une application de géolocalisation.



En pleine nature : 50 voyages pour se mettre au vert : voyages nature en Europe

Cote : 914 ENP

Une cinquantaine de voyages dans trente pays d'Europe, illustrés et cartographiés, pour découvrir des sites naturels méconnus (lacs de montagne, déserts, plaines polaires ou forêts primaires). Les circuits sont à effectuer en itinérance ou autour d'un lieu écoresponsable, avec entre autres des randonnées, de l'escalade, des sports aquatiques, des dégustations et des découvertes d'artisans.



Bazin, Sylvain
La France des GR
Cote : 914.4 FRA

Une sélection d'une cinquantaine de GR et de GR de pays à travers la France sont présentés dans cet ouvrage, qui met en lumière le maillage territorial exceptionnel que constituent ces sentiers balisés couvrant l'ensemble des régions et toute la variété d'environnements naturels et de villages qu'ils traversent.



Manufacture française des pneumatiques Michelin
Les grands sites de l'Occitanie
Cote : 914.48 OCC

Des informations pratiques et culturelles sur la région, des itinéraires de visite, des idées d'activités, des descriptions de sites ainsi qu'une sélection d'adresses pour organiser son voyage : hôtels, restaurants et commerces.



Îles grecques et Athènes
Cote : 914.95 GRE

Présentation des richesses culturelles et historiques de la capitale grecque et de chaque île, avec des propositions de circuits, des idées de croisières, une description des activités de plein air, des conseils pratiques sur les lieux d'hébergement et des adresses de restaurants.



Manufacture française des pneumatiques Michelin
Islande
Cote : 914.91 ISL

Des randonnées et circuits pour découvrir les six régions islandaises, des informations culturelles et historiques, des adresses pour se restaurer et se loger ainsi que des propositions d'activités.



Manufacture française des pneumatiques Michelin **Italie**

Cote : 914.5 ITA

Guide pratique de terrain pour visiter l'Italie du Nord, du Centre et du Sud, avec des informations pour organiser son séjour, des éléments d'histoire et de civilisation, ainsi qu'un répertoire des sites et monuments à visiter.



Manufacture française des pneumatiques Michelin **Languedoc : gorges du Tarn**

Cote : 914.48 LAN

Des informations pratiques et culturelles sur la région Languedoc, entre la mer Méditerranée et le mont Lozère : des itinéraires de découverte, des descriptions de sites touristiques classés par niveau d'intérêt, des adresses de restaurants, d'hôtels et de boutiques ainsi que des idées d'activités à faire en famille. Avec un QR code pour télécharger une application de géolocalisation.



Gloaguen, Philippe

Languedoc et Roussillon : Cévennes (Occitanie) : 2022-2023

Cote : 914.48 LAN

Un guide de la région contenant des informations historiques et culturelles, une sélection d'adresses, des renseignements pratiques ainsi que des descriptions de circuits : la plaine du Roussillon, les Pyrénées, Carcassonne, les gorges du Tarn, entre autres. Avec un plan de Montpellier.



Manufacture française des pneumatiques Michelin

Lorraine : Verdun, Nancy, Metz, massif des Vosges

Cote : 914.43 LOR

Ce guide de terrain est organisé en trois sections : des renseignements pour découvrir la Lorraine, des informations pour comprendre l'histoire et la culture de cette région, ainsi que des itinéraires et des conseils pour préparer son voyage. Avec des promenades et des circuits conseillés, ainsi qu'une sélection de plus de 460 adresses.



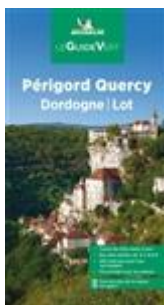
Noble, John
St Louis, Regis
Madrid et Espagne du Centre
Cote : 914.6 ESP

Toutes les informations pour réussir son voyage dans le centre de l'Espagne. Des circuits touristiques et des données sur la cuisine locale, l'hébergement, ainsi que des conseils pour se déplacer, découvrir les sites ou visiter des musées.



Garnier, Catherine
Malte
Cote : 914.5 MAL

Un guide dressant un portrait documenté du pays et proposant des informations pratiques, économiques, démographiques, ainsi que quatorze itinéraires détaillés : le circuit des églises, les musées de La Valette, le tour des remparts, Vittoriosa, la côte Ouest, les îles de Comino et de Gozo, entre autres. Avec des cartes supplémentaires et un carnet d'adresses enrichi.



Manufacture française des pneumatiques Michelin
Périgord, Quercy, Dordogne, Lot
Cote : 914.47 PER

Des informations pratiques et culturelles, des itinéraires de découverte, des sites touristiques classés par niveau d'intérêt, des adresses de restaurants, d'hôtels et de boutiques ainsi que des idées d'activités à faire en famille. Avec un QR code pour télécharger une application de géolocalisation.



Provence : explorer la région

Cote : 914.49 PRO

Guide pour découvrir les sites incontournables de la région, les meilleures adresses, la culture et la gastronomie provençale et les activités de plein air. Avec des itinéraires de visite, dont certains ne nécessitant pas de voiture, des informations pratiques, des ressources en ligne et un carnet détachable d'itinéraires à vélo.



Le Borgne, Alain

Le sentier des douaniers, Bretagne nord : de la baie du Mont-Saint-Michel à la presqu'île de Crozon : 30 balades

Cote : 914.41 BRE

Trente balades détaillées de 3 à 12 km pour parcourir le sentier des douaniers en Bretagne nord, avec des informations pratiques, des cartes et des encadrés touristiques indiquant les sites remarquables, les espaces naturels et les communes de caractère à visiter.



Pinelli, Pierre

Tiffon, Jean

Simplissime : Corse : le guide de voyage le + pratique du monde

Cote : 914.49 COR

Des circuits détaillés pour découvrir l'île autour de la baie d'Ajaccio, de Bonifacio, de Bastia ou de Calvi ainsi que des excursions vers Corte et la montagne corse ou les calanques de Piana. Avec des informations culturelles et historiques, des renseignements pratiques, une sélection d'adresses et des suggestions de visites.



Fort, Arianne

Vidal-Naquet, Maud

Simplissime : Crète : le guide de voyage le + pratique du monde

Cote : 914.95 CRE

Ce guide touristique rassemble des informations culturelles et historiques, des renseignements pratiques, une sélection d'adresses et des suggestions de visites. Avec deux circuits détaillés étape par étape parcourant l'ouest de la Crète (La Canée, les gorges de Samaria, Réthymnon) ou Héraklion et l'est de l'île.



Malié, Violaine

Quigley, Ketty

Simplissime : Irlande : le guide de voyage le + pratique du monde

Cote : 914.1 IRL

Ce guide touristique rassemble des informations culturelles et historiques, des renseignements pratiques, une sélection d'adresses et des suggestions de visites. Avec deux circuits détaillés étape par étape : de Dublin au Connemara en passant par Cork et Galway ainsi qu'une boucle depuis Belfast en Irlande du Nord.



Tournebize, Lucie

Bourboulon, France

Simplissime : Sicile : le guide de voyage le + pratique du monde

Cote : 914.5 SIC

Ce guide touristique rassemble des informations culturelles et historiques, des renseignements pratiques, une sélection d'adresses et des suggestions de visites. Avec deux circuits détaillés étape par étape : l'ouest de la Sicile depuis Palerme via Agrigente et Cefalu ainsi que l'est de l'île (Catane, l'Etna).



Tournebize, Lucie

Rouveyre, Nathalie

Simplissime : Toscane : le guide de voyage le + pratique du monde

Cote : 914.5 TOS

Ce guide touristique rassemble des informations culturelles et historiques, des renseignements pratiques, une sélection d'adresses et des suggestions de visites. Avec un circuit détaillé étape par étape pour découvrir Florence, Pise et Sienna ainsi que des lieux de séjour dans la campagne (le Chianti, le val d'Orcia) ou sur la côte toscane.



Routier-Le Diraison, Christine

Thaïlande

Cote : 915.93 THA

Des renseignements pratiques pour organiser son séjour, des informations sur l'histoire et la culture du pays, un choix de près de 300 adresses et 25 itinéraires pour visiter Bangkok, ses environs, la plaine centrale, le Triangle d'or, la Thaïlande du Sud ou encore l'archipel de Samui. Avec des encadrés thématiques sur des points de culture.



Salvetti-Lionne, Anne-Florence

Tout plaquer pour partir au bout du monde : et revenir... ou pas ! : toutes les réponses pour se lancer

Cote : 910 SAL

Des conseils et des informations pratiques destinés à ceux qui rêvent de tout quitter pour voyager : construire son projet, oser se lancer, choisir sa destination, déterminer son budget, effectuer les démarches administratives ou encore gérer l'idéalisation, la déception et le retour.



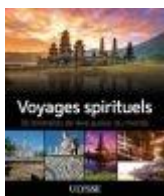
Gloaguen, Philippe

Turquie : 2021-2022

Cote : 915.61 TUR

Des informations culturelles, historiques et pratiques sur la Turquie, ainsi qu'une présentation du pays : Istanbul, Anatolie centrale et côte de la mer Noire. Des itinéraires touristiques sont proposés avec une sélection de sites à visiter et de nombreuses adresses d'hôtels, de restaurants et de commerces. Avec un plan

d'Istanbul.



Godbout, Anne

Spiritours

Agostini-Salembier, Catherine

Voyages spirituels : 50 itinéraires de rêve autour du monde

Anne Godbout, Catherine Agostini-Salembier

Cote : 910 VOY

50 itinéraires de rêve autour du monde vous fera voyager dès la première page. Ce magnifique album est une splendide source d'inspiration pour imaginer votre prochain voyage à la découverte de chefs-d'oeuvre d'architecture religieuse, en pèlerinage dans des lieux saints ou en recueillement intérieur.



Barré, Marion

Lezot, Jérémie

Week-ends à moto : 50 itinéraires insolites en France

Cote : 910 BAR

Des itinéraires variés pour parcourir les routes de France à moto le temps d'un week-end et découvrir les curiosités régionales, des Hauts-de-France à l'Occitanie.