



Randonnée : préparez vos voyages ! / Sylvain Bazin

Livre

[Bazin, Sylvain \(1978-....\). Auteur](#)

Édité par [Amphora. Paris](#) - 2016

Un panorama complet de la pratique de la randonnée et une méthodologie globale de préparation physique et mentale. L'ouvrage est accompagné d'itinéraires à travers le monde et d'un cahier spécial Saint-Jacques-de-Compostelle.



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (303 p.) ; illustrations en couleur ; 24 x 17 cm

Date de publication

2016

Cotes

- 796.51 BAZ

Sections

Adulte

ISBN

978-2-85180-941-4

EAN

9782851809414

Numéro du document

9782851809414

Sujets

- [Randonnée pédestre](#)

Classification

[Sports](#)

Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque - Pacy		796.51 BAZ



Pas à pas : faites de la marche un art ! / Erling Kagge

Livre

[Kagge, Erling \(1963-....\). Auteur](#)

Édité par [Flammarion. Paris](#) - 2018

Explorateur et écrivain, l'auteur fait l'éloge de la randonnée. Célébrant la lenteur, il met la marche au coeur de l'existence humaine à la fois comme principe fondateur de l'homme et comme base de l'exploration et donc de l'intellect.



- [Contient](#)

- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)
 - Note
 - Bibliogr.
 - Type de document
 - Livre
 - Langue
 - français
 - Description physique
 - 1 vol. (200 p.) ; 19 x 12 cm
 - Date de publication
 - 2018
 - Contributeurs
 - Hervieu, Hélène (1956-....). Traducteur
 - Cotes
 - KAG 796.51
 - Sections
 - Adulte
 - ISBN
 - 978-2-08-143301-4
 - EAN
 - 9782081433014
 - Numéro du document
 - 9782081433014
 - Sujets
 - [Marche \(locomotion\) -- Philosophie](#)
 - [Grand public - Tout public](#)
 - Classification
 - [Sports](#)
 - Centres d'intérêt
 - Randonnée

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Vernon	Rez de chaussée	796.51 KAG



Les plus beaux endroits pour marcher / Nicolas Gardon, Sylvain Bazin

Livre

[Gardon, Nicolas. Auteur](#) | [Bazin, Sylvain. Auteur](#)

Edité par [Gründ. Paris](#) - 2018

Les plus beaux endroits pour randonner Des chemins de Saint-Jacques au pied de l'Everest, des montagnes des Appalaches au désert du Tchad, des   les du Cap-Vert aux terres islandaises, cet ouvrage aborde la seule façon de découvrir les dernières beautés inaccessibles de notre planète : la marche. Une activité qui tient à la fois du sport, de la contemplation et de la méditation, la marche, ou randonnée, se pratique sous tous les formats ; de 1 heure à plusieurs semaines, découvrez 90 évasions pédestres à travers les plus beaux espaces naturels sur terre. Ce livre grand format est enrichi de photos spectaculaires qui invitent au voyage, et d'informations détaillées telles que la difficulté et la longueur des parcours proposés, ou encore le matériel nécessaire pour les réaliser.

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)



- [Oeuvre](#)
 - Type de document
 - Livre
 - Langue
 - français
 - Description physique
 - 1 vol. (208 p.) ; ill. en coul. ; 33 cm x 25 cm
 - Date de publication
 - 04/10/2018
 - Cotes
 - GAR 796.51
 - Sections
 - Adulte
 - ISBN
 - 978-2-324-02212-8
 - EAN
 - 9782324022128
 - Numéro du document
 - 9782324022128
 - Sujets
 - [Randonnée pédestre](#)
 - Classification
 - [Sports](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Vernon	Rez de chaussée	796.51 GAR



Bien marcher, ça s'apprend ! : 100 conseils qui vont vous changer la vie / Jacques-Alain Lachant

Livre

[Lachant, Jacques-Alain. Auteur](#)

Édité par [Payot. Paris](#) - 2018

Dis-moi comment tu marches, je te dirai qui tu es, de quoi tu souffres, et comment te soigner ! En une centaine de fiches malicieuses et très pratiques, Jacques-Alain Lachant aborde, du tout-petit au senior, les problèmes que rencontrent les gens qui font trop de bruit en marchant, ou pensent avoir les pieds trop longs, marchent trop vite, ou trop lentement, perdent souvent l'équilibre, ont mal au dos, ou une jambe trop courte, ou se font opérer des hanches, etc., et propose des solutions sur mesure. Au passage, vous en saurez plus sur la démarche de quelques célébrités (de Chaplin à de Gaulle, de Piaf à John Wayne), vous apprendrez à ausculter vos chaussures, et, que vous soyez dentiste ou employé de bureau, garçon de café ou psy, vous comprendrez pourquoi trouver la bonne posture, bien s'asseoir, bien bouger, est un enjeu majeur pour votre santé.

[Voir la collection «Petite bibliothèque Payot»](#)

[Autres documents dans la collection «Petite bibliothèque Payot»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)
 - Type de document
 - Livre



Langue
français
Description physique
1 vol. (382 p.) ; ill. ; 17 cm x 11 cm
Date de publication
02/05/2018
Collection
[Petite Bibliothèque Payot](#)
Liens
• A pour autre édition sur le même support : Bien marcher, ça s'apprend !
Contributeurs
• Carlier, Marie-Hélène. Illustrateur
Cotes
• LAC 613.7
Sections
Adulte
ISBN
978-2-228-92114-5
EAN
9782228921145
Numéro du document
9782228921145
Sujets
• [Marche \(locomotion\) -- Aspect médical](#)
• [Marche \(locomotion\) -- Aspect psychologique](#)
Classification
[Médecine](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Vernon	Rez de chaussée	613.7 LAC



Le miracle de la marche : Les douze mouvements qui sauvent / Cristina Cuomo

Livre

[Cuomo, Cristina](#)

Edité par [Dauphin. Paris](#) - 2005

Marcher est une activité physique dont les bienfaits sont parfois ignorés, voire sous-estimés. Et pourtant, nous la pratiquons tous les jours et durant toute notre vie, que nous soyons sédentaires ou sportifs. Même si la marche est souvent automatique, cette activité rythmique implique des mouvements élaborés, qui font appel à de nombreuses structures du corps, et à leur coordination, mais surtout, sans que nous le sachions, stimule nos organes vitaux. Tous les médecins vous le diront, marcher est bon et vitalisant pour la santé. Ce livre va vous montrer que marcher n'est pas une activité anodine. Bien au contraire, c'est l'aboutissement d'un long apprentissage qui vous a préparé, pendant les 12 premiers mois de votre vie postnatale, à la conquête de votre verticalité. Votre marche symbolise également votre manière d'avancer dans la vie et traduit vos attitudes psychiques : c'est le miroir de votre organisation neurologique. La marche, comme la nourriture et l'air que vous respirez, " nourrit " votre corps et favorise votre bien-être. D'où l'importance de " s'alimenter " de mouvements compatibles avec l'architecture de l'organisme. Ce guide pratique enrichi de nombreux exercices et de témoignages, présente en détail 12 mouvements essentiels pour pratiquer une marche harmonieuse. Il est la synthèse d'une recherche, débutée en 1998, sur l'impact de la marche sur la santé et en particulier sur les mouvements qui préparent à la marche dès la naissance.



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)
 - Type de document
 - Livre
 - Langue
 - français
 - Description physique
 - 1 vol. (206 p.) ; 22 cm x 15 cm
 - Date de publication
 - 13/05/2005
 - Cotes
 - CUO 613.7
 - Sections
 - Adulte
 - ISBN
 - 978-2-7163-1654-5
 - EAN
 - 9782716313018
 - Numéro du document
 - 0002716313016
 - Sujets
 - [Marche \(locomotion\)](#)
 - Classification
 - [Médecine](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Vernon	Rez de chaussée	613.7 CUO



Marche en bord de mer : de la balade à la marche sportive, du bien-être à l'entraînement physique : fiches-exercices et séances pour tous / Alain Delmas, Thierry Roudil



Livre

[Delmas, Alain \(1960-....\). Auteur](#) | [Roudil, Thierry. Auteur](#)

Édité par [Amphora. Paris](#) - 2014

Des conseils et un programme d'exercices pour entretenir ou développer sa condition physique grâce à la marche dans l'eau : position et allure, hauteur de l'eau, durée des exercices, enchaînements, etc. Electre 2018

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)
 - Type de document
 - Livre
 - Langue
 - français
 - Description physique

1 vol. (207 p.) ; illustrations en couleur ; 21 x 17 cm

Date de publication

2014

Cotes

- DEL 613.71

Sections

Adulte

ISBN

978-2-85180-889-9

EAN

9782851808899

Numéro du document

9782851808899

Sujets

- [Marche \(sport\)](#)
- [Bains de mer](#)
- [Grand public - Tout public](#)

Classification

[Médecine](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Vernon	Rez de chaussée	613.71 DEL



La marche qui soigne / Jacques-Alain Lachant

Livre

[Lachant, Jacques-Alain. Auteur](#)

Édité par [Payot. Paris](#) - 2013

L'auteur, ostéopathe, montre, témoignages à l'appui, les bénéfices d'une marche portante : la disparition des douleurs et handicaps, une présence à soi, à l'espace et aux autres, du tonus, de la légèreté et une perception différente du corps.



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Note

- Bibliogr. p. 263-266

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (271 p.) ; ill., couv. ill. en coul. ; 23 cm

Date de publication

2013

Cotes

- 615.533 LAC

Sections

Adulte

ISBN

978-2-228-90858-0

EAN

9782228908580

Popularité

Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois

Sujets

- [Marche \(locomotion\) -- Aspect médical](#)
- [Sensibilité proprioceptive](#)
- [Psychomotricité](#)

Classification

[Médecine](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Vernon	Rez de chaussée	615.533 LAC



Je marche donc je suis : retrouver son énergie et se reconnecter à son moi intérieur pas après pas / Danilo Zanin

Livre

[Zanin, Danilo. Auteur](#)

Édité par [Mango. Paris](#) - 2017

Une réflexion sur la marche méditative et ses bienfaits, invitant au voyage intérieur et extérieur.



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (159 p.) ; illustrations en couleur ; 25 x 18 cm

Date de publication

2017

Contributeurs

- Niquet, Alain. Collaborateur
- Drouvin, Lionel. Collaborateur
- Quéniart, Marie-Anne. Collaborateur

Cotes

- ZAN 796.51

Sections

Adulte

ISBN

978-2-317-01778-0

EAN

9782317017780

Numéro du document

9782317017780

Sujets

- [Marche \(locomotion\) -- Aspect psychologique](#)
- [Réalisation de soi](#)
- [Grand public - Tout public](#)

Classification

[Sports](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Vernon	Rez de chaussée	796.51 ZAN



La marche nordique : bien-être, santé, performance : bienfaits, techniques, exercices, programmes / Jérôme Sordello & Samuel Bernard

Livre

[Sordello, Jérôme. Auteur](#) | [Bernard, Samuel. Auteur](#)

Édité par [Amphora. Paris](#) - 2017

Initiation à la marche nordique, avec des conseils et des séances types pour apprendre les bons réflexes. Les auteurs abordent également l'origine du sport, ses bienfaits ou encore le matériel recommandé.



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (287 p.) ; illustrations en couleur ; 24 x 17 cm

Date de publication

2017

Contributeurs

- Oheix, Julien. Photographe

Cotes

- SOR 796.52

Sections

Adulte

ISBN

978-2-85180-964-3

EAN

9782851809643

Numéro du document

9782851809643

Sujets

- [Marche nordique](#)
- [Grand public - Tout public](#)

Classification

[Sports](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Vernon		796.52 SOR