



## Mouvements, le corps en action

Du 8 mars 2024 au 9 mars 2025

### Bibliographie

#### Revue

Dossier « **Sport et science : l'union fait la force** », Carnets de science : la revue du cnrs, n°6, printemps-été 2019

Dossier « **Activité physique : pourquoi bouger ?** », Inserm le magazine, n° 41, novembre 2018

<https://www.inserm.fr/magazine/inserm-magazine-n41/>

#### Ouvrages adultes

**Une histoire mondiale de l'olympisme : 1896-2024.**- Atlande, 2023.- 470 p.-  
(Penser le sport)

Une trentaine de contributions pluridisciplinaires revisitent cent trente années d'olympisme en retraçant les enjeux et les conflits ayant entouré la compétition, de la question raciale à Saint-Louis en 1904 à celle des rapports entre le Comité international olympique (CIO) et les pays non-démocratiques, aussi bien que les aspects légaux, financiers ou encore géopolitiques des Jeux.

**Sport-santé : une ambition collective** / CHA, Sophie ; PETIT-SENECHAL, Pascale ; CARRE, François.- Hygée éditions, 2023.- 149 p.- (Débats santé social)  
En France, dans la droite ligne de la loi de 2016 de prescription d'activité physique, la politique de sport-santé se développe avec deux enjeux majeurs, prévenir les maladies chroniques et favoriser le bien-être. En dix questions, cet ouvrage dresse un état des lieux de la situation sous un angle pratique, à l'usage des acteurs de terrain.

**Bougez plus, vivez mieux ! : les conseils du médecin et du champion pour profiter des bienfaits du sport** / CYMES, Michel ; MAYER, Kevin.- Solar, 2023.- 238 p.

Le médecin et le décathlonien français fournissent des clés pour exercer une activité physique régulière. Mêlant approche scientifique et expérience personnelle, ils exposent les bienfaits du sport pour la santé et expliquent comment choisir une pratique sportive adaptée, éviter les blessures, entre autres.

**Bougeons !** / JUANICO, Régis.- Ed. de l'aube ; Fondation Jean-Jaurès, 2023.- 143 p.

Nous sommes programmés pour bouger, pas pour rester assis. Or, nos modes de vie sont de plus en plus sédentaires. La chaise est devenue une addiction, responsable de plusieurs millions de décès prématurés dans le monde chaque année. Il y a urgence à désamorcer la bombe à retardement sanitaire de la sédentarité. C'est un enjeu sanitaire majeur du XXI<sup>e</sup> siècle. C'est pourquoi Régis Juanico ne lance pas « une alerte de plus », mais formule des propositions concrètes pour remettre les Français en mouvement, de « la naissance à l'Ehpad », et construire un héritage sportif pérenne à l'issue des Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024.

**Histoire du sport** / TERRET, Thierry.- PUF, 2023.- 126 p.- (Que sais-je ?)

Du XVIII<sup>e</sup> siècle à nos jours, une analyse du sport et des pratiques sportives qui, entre traditions, poids du marché et enjeux politiques, reflètent l'évolution des sociétés modernes et contemporaines.

**Du sexisme dans le sport** / BARBUSSE, Béatrice.- Anamosa, 2022.- 381 p.

La sociologue décrypte l'ancrage du sexisme dans le milieu sportif en s'appuyant sur des exemples concrets et sur son expérience de sportive de haut niveau. Elle engage une lutte contre les stéréotypes, notamment dans la médiatisation du sport, et propose, entre autres, de féminiser l'encadrement.

**Bougez ! Pour un cerveau en santé** / CHEVALIER, Richard.- Éditions La Presse, 2022

Nous connaissons les effets de l'activité physique sur notre corps. Il en va de même pour notre cerveau, pour qu'il soit en santé, il faut bouger ! Sous l'effet de la pratique régulière de l'exercice, notre cerveau transforme littéralement sa structure avec de nouveaux vaisseaux sanguins, des neurones tout neufs et même un hippocampe plus gros, protégeant ainsi nos fonctions cognitives et notre mémoire des effets du temps qui passe. Ce qui a pour effet de nous rendre durablement plus zen, moins stressés, moins anxieux, moins déprimés, meilleur dormeur, plus concentré et moins dépendant de certains comportements et substances nuisibles.

**Regards sur le handicap et le sport** / FOURNY, Philippe.- Cherche Midi, 2022.- 143 p.- (Regards sur...)

Afin de mieux déconstruire les idées reçues autour du sport et du handicap, des regards croisés entre des sportifs de très haut niveau, olympiques et paralympiques. Leur dialogue témoigne de ce qui les rapproche et de ce qui les distingue. Des médecins, accompagnants, entraîneurs et kinésithérapeutes,

prennent également la parole pour rendre compte des avancées dans la prise en charge du handicap.

**Bouger pour la santé ! : analyses sociologiques d'une injonction contemporaine /** PERRIN, Claire ; PERRIER, Clément ; ISSANCHOU, Damien.- PUG, 2022.- 243 p..- (Sports, cultures, sociétés)

Etude des dynamiques socioprofessionnelles autour de l'activité physique à visée de santé, à des échelons divers : politiques publiques, transformations des organisations et recompositions des groupes professionnels, injonctions à pratiquer une activité physique dans le cadre des parcours de soins et de santé, entre autres.

**Je bouge grâce à mes muscles /** PLACE, Nicolas ; ZANOÛ, Nadège.- Planète Santé, 2022.- 175 p..- (Je bouge)

Une description du fonctionnement du système neuromusculaire, qui permet aux humains de se mouvoir et de réguler la fonction de leurs autres organes. L'utilisation des muscles, qui représentent entre 30 et 40 % de la masse corporelle, durant les activités physiques et le vieillissement est notamment abordée. Avec des conseils pratiques.

**Le sport : je me lance ! /** SENE, Jean-Marc.- Paris : In press, 2022.- 223 p..- (Le sport c'est ma santé !)

Le médecin du sport expose tous les bienfaits de ce dernier ainsi que les meilleures méthodes pour se motiver et trouver son rythme, quels que soient son âge ou son niveau. Avec des exercices et un cahier d'accompagnement pour noter son évolution.

**Socio-économie du sport : une analyse critique /** BOURG, Jean-François ; GOUGUET, Jean-Jacques.- Pulim, 2021.- 255 p..- (Collection droit et économie du sport)

Le sport est devenu omniprésent dans notre vie quotidienne, ce qui justifie une analyse critique des enjeux socio-économiques qu'il représente : les joueurs de football sont-ils trop payés ? Quel est le coût des Jeux Olympiques ? Le football européen est-il en faillite ? Le sport est-il bon pour la santé ? Allons-nous manquer de bénévoles ? Le sport professionnel est-il truqué ?... Au-delà de sa dimension économique, il est primordial d'améliorer la prise en compte de la dimension sociale du sport dont la valeur totale dépasse largement sa valeur marchande. Les instruments traditionnels du calcul économique orthodoxe étant peu adaptés, une analyse socio-économique du sport s'impose. En 8 chapitres et 43 articles courts, cet ouvrage propose une synthèse des savoirs avec un exposé des problématiques et des controverses soulevées, renvoyant également à de multiples exemples issus d'études de terrain.

**Rocky et les mythes de la boxe /** LIGNER, Meddy.- Mareuil, 2021.- 218 p.

Sylvester Stallone s'est inspiré de l'histoire de la boxe et de ses légendes pour inventer le personnage de Rocky Balboa. L'auteur montre les liens entre fiction et réalité dans cette série de films et aborde également plus largement la relation entre sport et cinéma.

**Sociologie du sport** / DURET, Pascal.- PUF, 2019.- 125 p.- (Que sais-je ?)

Synthèse des recherches les plus récentes dans le domaine de la sociologie du sport. Sont étudiés les pratiques sportives des Français, les spectacles sportifs, l'intégration sociale par le sport, le sport de haut niveau, les sports à risques, les pratiques extrêmes et la construction de soi.

**Sport et neurosciences : comprendre le rôle du cerveau dans la performance** / SCHONBRUN, Zach.- Amphora, 2019.- 311 p.

L'auteur, journaliste, a interviewé des spécialistes des neurosciences pour comprendre le rôle du cerveau dans la performance sportive d'athlètes exceptionnels, tous sports confondus. Il explicite ainsi son fonctionnement dans des phases de jeu, la manière dont il influence l'habileté d'un joueur et optimise son potentiel, etc.

**Corps & sport** / DORON, Julie.- Paris : La Martinière, 2018.- 180 p.- (Science).- Catalogue de l'exposition Corps & Sport, exposition de la Cité des sciences et de l'industrie présentée du 16 octobre 2018 au 5 janvier 2020..

L'exposition met en lumière les interactions entre le corps et l'effort durant l'activité sportive. Sont évoqués le plaisir et le dépassement de soi, le bonheur de s'investir physiquement, les processus physiologiques et psychologiques à l'origine du mouvement, les blessures que les champions savent surmonter grâce à une grande capacité d'adaptation ou encore l'handisport.

**Le gène du sport : la science explore les performances extraordinaires des athlètes** / EPSTEIN, David J.- Talent Sport, 2014.- 367 p.

Une enquête sur l'idée que dans le sport, la pratique est plus importante que le talent inné. Selon l'auteur, beaucoup de facteurs entrent en jeu dans le fait de battre des records, et le développement de nos talents naturels est juste l'un d'entre eux.

**A vos marques, prêts... Bougez ! Et sportifiez-vous ! : la santé et le bien-être par l'activité physique** / BACQUAERT, Patrick ; MATON, Frédéric.- Chiron, 2009.- 288 p.- (Sport et santé)

Guide pour améliorer son hygiène de vie en choisissant une activité physique ou sportive adaptée à son âge, à sa condition physique et à sa pathologie éventuelle : hypertension artérielle, cholestérol, obésité, diabète, ostéoporose, etc.

**Mathématiques et sports.**- Pole, 2004.- 158 p.- (Bibliothèque Tangente)

Après un aperçu historique, présente les théories et équations mathématiques qui s'appliquent dans le domaine du sport (organisation, techniques, classement, stratégie, mesure, prévision).

## Ouvrages jeunesse

**Sport et science** / CHOCHOIS, Héloïse.- Sciences pour tous, 2023.- 63 p..- (Sciences en bulles).- Un livre édité et offert à l'occasion de la fête de la science 2023.

"Plus vite, plus haut, plus fort - ensemble", telle est la devise des athlètes aux Jeux olympiques. Elle s'applique aussi aux scientifiques qui, au laboratoire, s'activent à repousser les frontières de nos connaissances. Et c'est ce à quoi s'emploient avec passion les 10 doctorants de cette nouvelle édition de Sciences en bulles ! Chacune de leurs thèses explore une des multiples dimensions de l'alliance entre science et sport. Comment la science contribue-t-elle à repousser les limites des performances sportives ? Quels sont les effets de l'activité physique sur le corps humain ? En quoi les compétitions sportives sont-elles le miroir de nos sociétés ? Par quels moyens concilier sport et environnement ? L'esport est-il un sport comme les autres ? Comment le sport peut-il aider à surmonter le handicap et à faire évoluer les mentalités ? Comme l'illustrent les BD d'Héloïse Chochois, ces questions et leurs réponses bénéficient à tous, que l'on soit compétiteur de haut niveau, sportif du dimanche ou champion en herbe. A vous de jouer !.

**Copain des sports : le guide des jeunes sportifs** / GUERIN, Serge.- Milan Jeunesse, 2023.- 254 p..- (Copain)

Ce guide aborde plus d'une centaine de sports, des plus classiques aux plus rares, classés par famille, permettant ainsi à l'enfant de mieux connaître ou de choisir la pratique qui l'intéresse. Avec un cahier pratique sur les métiers du sport et les formations qui y mènent.

**Les métiers du sport** / Office national d'information sur les enseignements et les professions.- ONISEP, 2021.- 152 p..- (Parcours)

Un état des lieux des métiers, des études et de l'emploi dans le secteur du sport : gestion, filières, diplômes, conditions de travail entre autres. Avec notamment des témoignages sur le métier au quotidien et un dictionnaire des métiers.

**Je découvre les sports** / MARX, Jonny ; WARING, Zoe.- Tigre & Cie, 2021.- n.p..- (Je découvre)

Un album sur les sports. Sur chaque page, l'enfant répond à une question et ouvre une porte vers la page suivante.

**Jesse Owens : le coureur qui défia les nazis** / FONTENAILLE, Elise.- Rouergue, 2020.- 77 p..- (DoAdo)

Août 1936, jeux Olympiques de Berlin. L'athlète Jesse Owens, 22 ans, Noir américain et petit-fils d'esclave, remporte quatre médailles d'or. Ses victoires sont un défi à l'Allemagne nazie et aux Etats-Unis ségrégationnistes. A cette époque, il rencontre aussi le sprinter allemand, Luz Long, qui devient son ami.

**La chimie dans le sport.**- EDP sciences, 2014.- 118 p..- (Chimie et... junior)  
Max et Léa découvrent les applications de la chimie dans le domaine du sport.  
Explications illustrées des réactions chimiques produites dans le corps par  
l'effort sportif et de l'utilisation des connaissances pour améliorer les  
performances et le matériel.

**La magie du corps humain.**- Gallimard-Jeunesse, 1996.- 41 p., ill. en coul., couv. ill.  
en coul..- (Les racines du savoir. Sciences)  
Découvrir les représentations du corps humain depuis l'Antiquité. Apprendre à le  
connaître en écartant des pages qui nous dévoilent les premiers dessins  
anatomiques, des écorchés du XIIIe siècle, des images au rayon X, et d'autres,  
très récentes au scanner.

**Bouger** / DOLTO-TOLITCH, Catherine ; FAURE-POIREE, Colline ; BOUCHER,  
Joëlle.- Gallimard-Jeunesse Giboulées, 1994.- n.p., ill. en coul., couv. ill. en coul..-  
(Dr Catherine Dolto-Tolitch)  
Pour aider les tout-petits à comprendre ce qui se passe dans leur corps quand ils  
dansent, ils sautent, ils respirent...