

# LIBERTÉ, ÉGALITÉ, COURSE À PIED



## La course à pied

—  
Bibliographie et filmographie sélectives réalisées à l'occasion de la 5ème édition des 10 km de Nanterre qui se tiendra le dimanche 15 avril 2018 et établies à partir des fonds de la Bibliothèque universitaire.

Ouvrages disponibles en salle de sciences sociales

## — Bibliothèque Universitaire

Image : Free to run (2016) de Pierre Morath

*« La course à pied, telle que la pratiquent des dizaines de milliers de coureurs en France, des millions dans le monde aujourd’hui, relève du sport en ce qu’elle s’accompagne d’une ascèse, d’une maîtrise de son corps, d’une lutte. Mais elle relève aussi du jeu qui ne suppose aucune compétence particulière et qui se réalise dans le cadre de liens sociaux particuliers. »*

Martine Segalen  
*Les enfants d’Achille et de Nike*

## **Sommaire**

Le 10 km de Nanterre .....	2
Du demi-fond à l’ultrafond : équipement, méthodes d’entraînement, techniques de course, santé .....	3
Les courses en éducation physique et sportive : approche didactique et pédagogique .....	8
Courir, une pratique individuelle et sociale : approches en sciences humaines et sociales .....	12
Un film documentaire : <i>Free to run</i> .....	14

## Le 10 km de Nanterre ou Trail urbain de Nanterre

Événement sportif organisé par l'Université Paris Nanterre, le 10 km de Nanterre est une course hors stade en parcours urbain. La première édition a eu lieu en 2014 à l'occasion des 50 ans de l'Université.

*« Cette course de 10 Km, au-delà de son aspect sportif et symbolique, a une véritable vocation sociale: réunir dans un événement commun, les habitants des Hauts-de-Seine, ses étudiants et ses sportifs.*

*Nanterre, ville universitaire reconnue avec ses 35000 étudiants pour 92000 habitants dans une zone fortement urbanisée accueillera une course originale et dynamique valorisant les aspects positifs et environnementaux de la ville.*

***Des coureurs du Dimanche aux Sportifs Agueris, toute personne de plus de 16 ans peut participer à la course ! »***

Découvrez la course sur son site officiel : présentation, parcours, modalités d'inscription, règlement de la course.

[10km-nanterre.fr](http://10km-nanterre.fr)

Date de la 5<sup>ème</sup> édition : Dimanche 15 avril 2018

Lieu de départ et d'arrivée : Université Paris Nanterre

## **Du demi-fond à l'ultrafond : équipement, méthodes d'entraînement, techniques de course, santé**

*Anatomie & 100 étirements essentiels pour le running*, Parramon, 2015.

379.962 Ana

BARNESLEY Anna, BREWER John, CHARALAMBOUS Laura, *Running & science : comment optimiser l'entraînement et la performance ?*, Vigot, 2017.

379.962 Run

BASDEKIS Jean-Claude, *L'alimentation du coureur à pied et du marathonien : comment se préparer ?*, Estem, 2003

379.962 BAS

BAZIN Sylvain, DELORME Jean-Marc, *Trail running : préparez vos défis ! : des courses nature à l'ultra-trail*, Amphora, 2015.

379.962 BAZ

BEAUVALL Éric, *Bien choisir ses chaussures de running*, Amphora, 2017.

379.962 BEA

BILLAT Véronique, *Entraînement pratique et scientifique à la course à pied : la méthode Billat-Training*,

De Boeck supérieur, 2015.

379.962 BIL

BOMPARD Nicolas, *La santé en courant : course à pied, jogging, footing : performances, bienfaits, blessures*, Chiron, 2012.

379.962 BOM

BRIGAUD Frédéric, *La course à pied : posture, biomécanique, performance*, Éditions Désiris, 2014.  
379.962 BRI

CALME Roger, *Courses nature, trails et raids : s'initier et progresser*, Amphora, 2009.  
379.962 CAL

CORDELETTE Robert, *La course à pied*, Chiron, 2003.  
379.962 COR

DALOUCHE, Alain, ROSSELLI, Alain, *Courir en ville : utilisez le mobilier urbain pour vos entraînements ! : 45 ateliers adaptés aux coureurs débutants et confirmés*, Amphora, 2013.  
379.962 DAL

DANIELS Jack, *Daniels' running formula : méthodes d'entraînement ayant fait leurs preuves du 800 mètres au marathon*, Amphora, 2016.  
379.962 DAN

DELORE Michel, *Courir le marathon ! : 42 questions pour s'initier ou se perfectionner : comment vous préparer, vos programmes d'entraînement, conseils techniques et pratiques*, Amphora, 2009.  
379.962 DEL

DELORE Michel, *Le jogging pour mon bien-être*, Amphora, 2009.  
379.962 DEL

DELORE Michel, *Running : du jogging au marathon : course sur route et course nature : la bonne foulée, plans d'entraînement, méthodes de préparation, nouvelles technologies, gestion de l'effort, conseils et anecdotes*, Amphora, 2012.

379.962 DEL

ELLIS Lucas, RUSSELL Sarah, STEVENSON Roy, *Préparer & courir un marathon : guide complet : entraînement, équipement, nutrition*, Eyrolles, 2012.

379.962 Pre

GINDRE Cyrille, *Courir en harmonie*, Editions Volodalen, 2005.

379.962 GIN

HANON Christine, *Le 800 mètres : analyse descriptive et entraînement*, INSEP, 2015.

379.962 Hui

HARVEY Jean-François, *Courir mieux : technique de course, 90 exercices adaptés, programmes d'entraînement, guide des blessures*, Éditions de l'Homme, DL 2013

379.962 HAR

HEUBI Bruno, *La course à pied en 500 questions : tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le running sans jamais oser le demander, du débutant à l'athlète confirmé : 10 km, semi-marathon, ultra trail*, Ellipses, 2016.

379.962 HEU

LAMOUCHE Marc, *Course à pied : méthode d'entraînement par cycles : des cycles de 21 jours pour atteindre ses objectifs*, Amphora, 2015.

379.962 LAM

LONGUEVRE Renaud, *10 km, semi et marathon avec le coach Renaud Longuèvre*, L'Équipe, 2012.

379.962 LON

LUSSIER Martin, TOUSSAINT Pierre-Mary, *Mythes et réalités sur la course à pied*, Les Éditions de l'Homme, 2014.

379.962 LUS

MALARDÉ Christophe, *Guide du trail et de la course nature*, Chiron, 2013.

379.967 MAL

MARQUARDT Matthias, *La course à pied : le conseiller sportif : 77 vérités essentielles que tout coureur doit connaître*, Chantecler, 2011.

379.962 MAR

MURPHY Sam, *Running au féminin : le guide complet pour progresser (ou se lancer !)*, Larousse, 2016.

379.962 MUR

PATUREL Marie-Hélène, MONTICO Lionel, *Trail : s'initier et progresser*, Glenat, 2013

379.967 PAT

PULEO Joe, MILROY Patrick, *Course à pied : anatomie et mouvements : un guide illustré pour accroître sa force, sa vitesse et son endurance*, Vigot, 2012

379.962 PUL

SORDELLO Jérôme, *La bible du running : route et trail running*, Amphora, 2015.

379.962 SOR

STRIANO Philip, *Courir : anatomie et mouvements*, Le courrier du Livre, 2015

379.962 STR

TAHRI Bob, SORDELLO Jérôme, *Running : les secrets de l'entraînement kenyan*, Amphora, 2017.

379.962 TAH



## Les courses en éducation physique et sportive : approche didactique et pédagogique

AUBERT Frédéric, CHOFFIN Thierry, *Athlétisme. 3, Les courses*, Éditions Revue EP&S, 2011.

379.962 AUB

AGUERRE Christiane, BONNET Françoise, CHAUSSINAND Thierry, *La course en durée au collège et au lycée*, Éditions EP&S, 2001.

379.92 Cou

DUPRÉ Régis, JANIN Daniel, *La course longue : compétences, contenus d'enseignement et évaluation : collèges, lycées*, Actio, 2001.

379.962 DUP

HANULA Ghislain, « Donner le choix aux élèves en demi-fond... Le 12'... à choix et conséquences » in TESTEVUIDE Serge, *Objets mis à l'étude des élèves en EPS, corporéité et valeurs de l'école : d'autres perspectives pour l'EPS*, Édition AEEPS, 2016

379.92 Obj

HANULA Ghislain, « Enrichir son expérience en demi-fond » in TRAVERT Maxime, MASCRET Nicolas, REY Olivier, *L'élève débrouillé en EPS : enrichir son expérience dans 21 APSA*, Éditions EP&S, 2012.

379.92 Ele

HANULA Ghislain, « Une première expérience en demi-fond » in TRAVERT Maxime, MASCRET Nicolas, REY Olivier, *L'élève débutant en EPS : vivre une première expérience dans 20 APSA*, Éditions EP&S, 2010.

[379.92 Ele](#)

HANULA Ghislain, PEYRE Cyril, SAULNIER Jean-Yves, « Un itinéraire de formation pour le savoir s'entraîner en CP5. Vers la compétence attendue de niveau 4 en course de durée », in TESTEVIDE Serge, *Forme de pratique scolaire, objet d'enseignement et discipline EPS*, Édition AEEPS, 2015.

[379.92 For](#)

KBAIER Muriel, « Savoir s'entraîner physiquement en collège : une autre façon d'aborder la course de demi-fond en collège » in TESTEVIDE Serge, *Forme de pratique scolaire, objet d'enseignement et discipline EPS*, Édition AEEPS, 2015.

[379.92 For](#)

MEAR Bruno, « La course en durée » in MEAR Bruno, DURALI Serge, *Enseigner les activités physiques d'entretien : musculation, course en durée, step et aérobic, natation en durée*, Éditions EP&S, 2012.

[379.92 MEA](#)

MOUGENOT Lucie, CALLAY Maxime, « La course en peloton : une forme scolaire de jeu pour optimiser la mobilisation et l'apprentissage » in ABONNEN Denis, LAVIE François, *Pour que tous les élèves apprennent en EPS : quels repères et quels parcours de formation ?*, Édition AEEPS, 2017.

[379.92 Pou](#)

« Partie 2. Une pédagogie de la mobilisation. Illustrations de pistes pédagogiques » in LAVIE François, GAGNAIRE Philippe (coord.), *Plaisir et processus éducatif en EPS : une pédagogie de la mobilisation : synthèse des travaux du groupe ressource "Plaisir & EPS"*, Édition AEEPS, 2014.

- PASCAL Eric, « Demi-fond niveau 1 »
- MORIZUR Yvon, « Demi-fond niveau 1 »
- MÉAR Bruno, « Demi-fond niveau 4 »
- AMATHIEU Jérôme, GAUDIN Cyrille, « Course en durée niv. 3 »
- ROSSI David, « Course en durée niveau 3 »

[379.92 Pla](#)

REYNAUD, Julien, « Demi-fond. Calculs, stratégies, autonomie » in DUPRE, Régis, BARRAS, Jean-François Barras, *Éducation physique et compétences du socle commun*, Canopé éditions, 2014

[379.92 Edu](#)

SOULIER, Pierre, « Comment favoriser un apprentissage équitable chez les élèves qui ont des profils de coureurs différents à partir de l'observation de leur conduite ? » in ABONNEN, Denis, BODA, Bernard (coord.), *L'observation et l'évaluation au service du progrès des élèves en EPS*, Édition AEEPS, 2016.

[379.92 Obs](#)

TUA LE LEVÉ Edith, « Demi-fond. Se mettre en projet et courir de manière autoréglée » in DUPRE, Régis, BARRAS, Jean-François Barras, *Éducation physique et compétences du socle commun*, Canopé éditions, 2014

[379.92 Edu](#)

WATTEBLED, Jacky, *Les savoirs pour courir autrement : étude d'un dispositif didactique*, L'Harmattan, 2015.  
Ebook – [disponible en ligne](#)

## Courir, une pratique individuelle et sociale : approches en sciences humaines et sociales

BRUAND, Gérard, *Anthropologie du geste sportif : la construction sociale de la course à pied*, Presses universitaires de France, 1992.  
[379.98 BRU](#)

DORTIER Jean-François, *Après quoi tu cours ? : enquête sur la nature humaine*, Sciences humaines éditions, 2016.  
[379.98 DOR](#)

DURUZ Nicolas, *Dis-moi pourquoi tu cours : comment la course à pied nous révèle à nous-mêmes*, Editions Médecine & Hygiène, 2015.  
[379.962 DUR](#)

KONE, Yaya, *Anthropologie de l'athlétisme en Afrique de l'Ouest : la condition de l'athlète*, L'Harmattan, 2011.  
[379.98 KON](#)

LE BLANC Guillaume, *Courir : méditations physiques*, Flammarion, 2015.  
[379.962 LEB](#)

LE MAUX Mathieu, *Le dico du running*, Flammarion, 2014.  
[379.962 LEM](#)

McDOUGALL, Christopher, *Born to run = Né pour courir*, Éditions Guérin, 2012.  
[En commande](#)

MENSCH, Nicolas, « S'engager dans la course. Le cas du Grand raid de la Réunion » in CALLÈDE, Jean-Paul, FERRÉOL, Gilles (dir.), *L'engagement sportif au prisme des sciences sociales*, EME éditions, 2016.

379.98 Eng

SCHOTTE, Manuel, *La construction du "talent" : sociologie de la domination des coureurs marocains*, Raisons d'agir, 2012.

379.98 SCH

SEGALEN Martine, *Les enfants d'Achille et de Nike : éloge de la course à pied ordinaire*, Métailié, 2017.

379.98 SEG

## Un film documentaire : *Free to run*

MORATH Pierre, *Free to run*, Jour 2 fête, 2016.

Vidéotheque : MT Fre

Synopsis : « Des rues de New York aux sentiers des Alpes suisses, de Sao Paulo à Paris, Pékin ou Sydney, hommes et femmes, champions ou anonymes...nous sommes chaque année des millions à courir. Pourtant, il y a à peine 50 ans, cette pratique était uniquement réservée aux hommes, cantonnée aux stades, avec des règles strictes, rétrogrades et sexistes. Associant témoignages inédits et images d'archives, *Free to Run* raconte pour la première fois la fabuleuse épopée de la course à pied, acte marginal et militant devenu passion universelle. »

Site du film : <http://www.freetorun.be/fr/>



