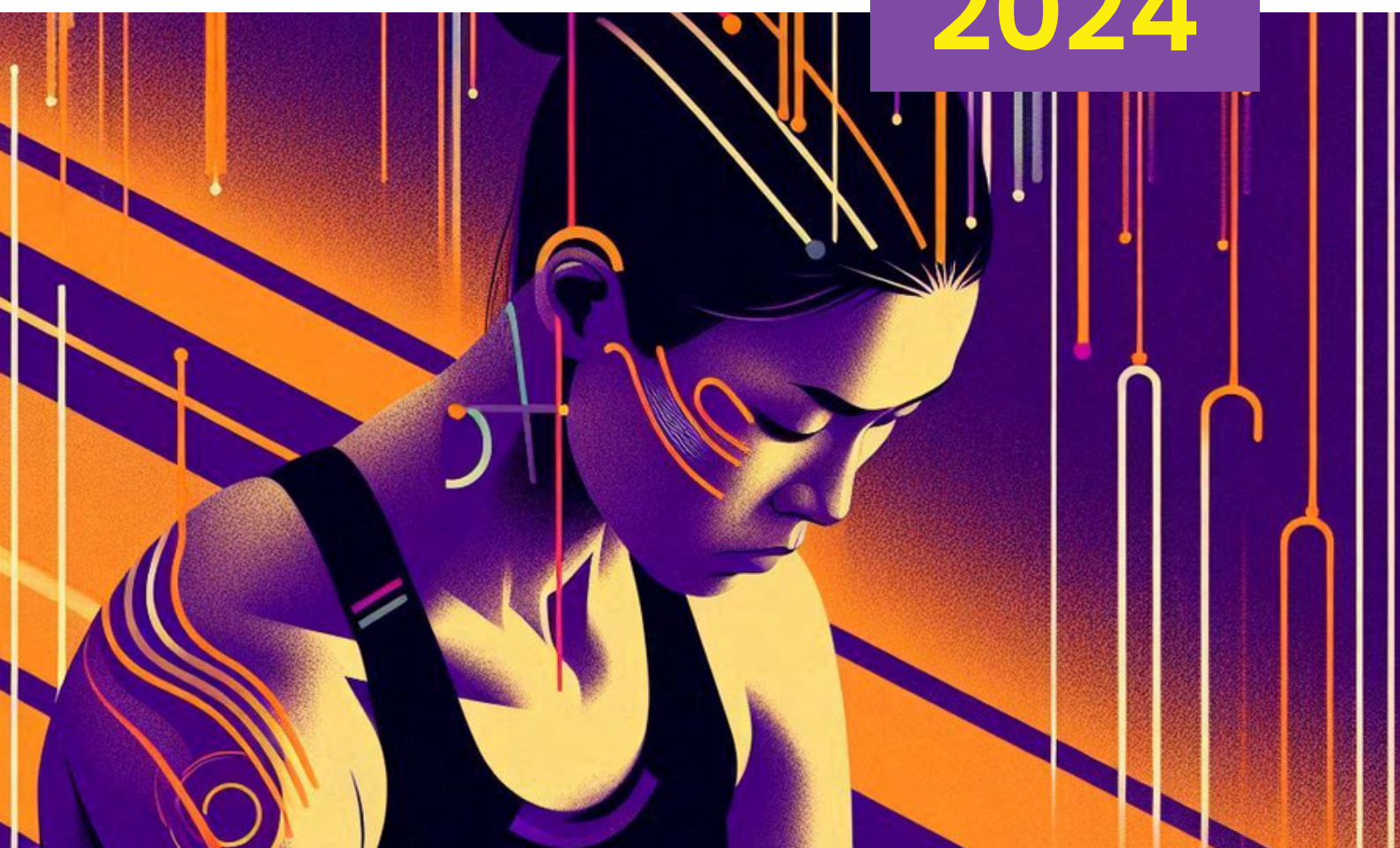


CATALOGUE DU PMI

Préparation Mentale Intégrée

2024



Bibliothèque Universitaire
Campus des Valois
Du lundi au vendredi 8h-18h



Toutes les infos des BU
sur notre site :
bu.univ-poitiers.fr

SOMMAIRE

Nouveautés

Page 3

Psychologie : émotions et motivation

Pages 4 - 5

Préparation mentale et performance

Pages 6 - 7

Accompagnement du sportif

Pages 8 - 9

Outils d'intervention

Pages 10 - 11

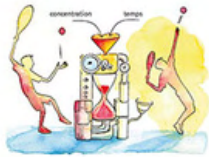
Événement : exposition "Les sciences
au service de la performance"

Page 12

NOUVEAUTÉS

JEAN-PHILIPPE LACHAUX

Dans le cerveau des champions



DANS LE CERVEAU DES CHAMPIONS / JEAN-PHILIPPE LACHAUX

Que se passe-t-il dans le cerveau d'un champion au moment de réaliser une prouesse dont seuls quelques êtres humains sont capables ? Comment a-t-il pu se transformer, au fil des années et au fil des secondes, pour être bon à ce point, à cet instant précis ? [...]

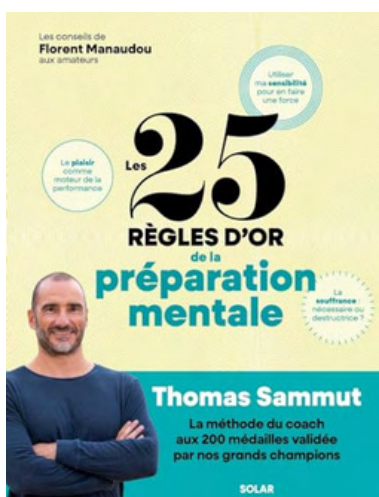
[Disponibilité](#)



LA NOUVELLE BIBLE DE LA PRÉPARATION MENTALE / CHRISTIAN TARGET (ED. 2024)

L'efficacité de la méthode de Christian Target est reconnue dans le milieu du sport et de l'entreprise depuis plus de 30 ans. Enseignée à l'université, elle fait autorité par le lien étroit qu'elle entretient avec les savoirs scientifiques les plus récents et la pratique de terrain dans de très nombreux sports olympiques où elle a été couronnée de brillants résultats. [...]

[Disponibilité](#)

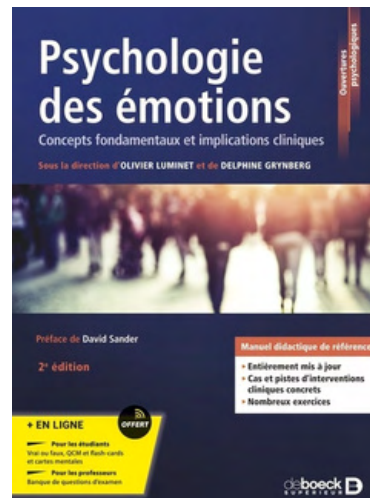
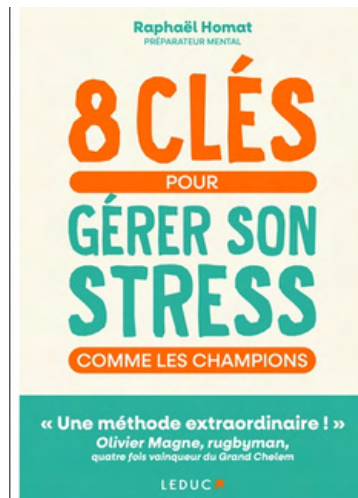


LES 25 RÈGLES D'OR DE LA PRÉPARATION MENTALE / THOMAS SAMMUT

Longtemps négligée dans l'entraînement des sportifs, la préparation mentale fait désormais partie de l'arsenal indispensable pour réussir au haut niveau. Mais pas seulement. Sportifs du dimanche, champions, ou même non-sportifs, vous qui souhaitez maîtriser vos émotions et gagner en efficacité, ce guide vous est destiné pour mieux gérer votre mental avant un grand rendez-vous. [...]

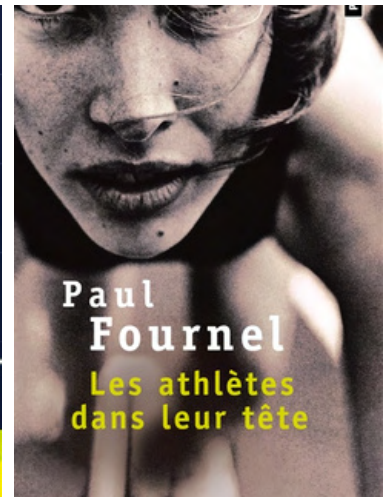
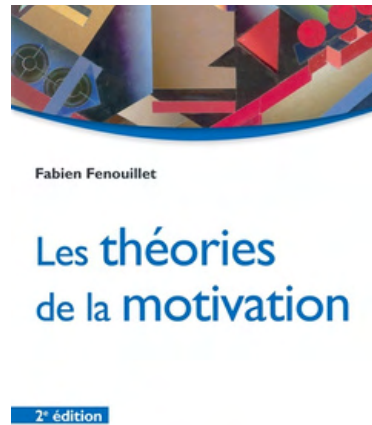
[Disponibilité](#)

PSYCHOLOGIE : ÉMOTIONS ET MOTIVATION



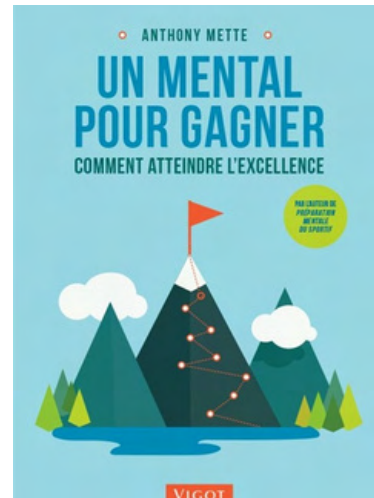
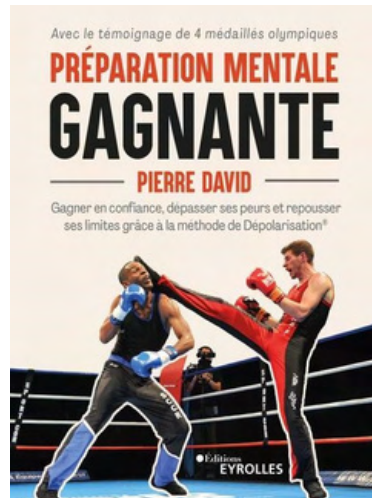
- *Dans le cerveau des champions* – Jean-Philippe Lachaux. 2024 [[Disponibilité](#)]
- *Le sport c'est dans la tête !* – Françoise Labridy. 2023 [[Disponibilité](#)]
- *8 clés pour gérer son stress comme les champions* – Raphaël Homat. 2022 [[Disponibilité](#)]
- *Psychologie des émotions* – dir. Olivier Luminet, Delphine Grynberg. 2021 [[Disponibilité](#)]
- *Émotions et apprentissages* – dir. Pamela Gobin. 2021 [[Disponibilité](#)]
- *Grand manuel de la psychologie positive* – dir. Charles Martin-Krumm et Cyril Tarquinio. 2021 [[Disponibilité](#)]
- *Les fondements de la psychologie positive* – Charles Martin-Krumm. 2021 [[Disponibilité](#)]
- *La motivation et l'entretien motivationnel en 30 fiches* – Ayman Murad, Aurélie Fritsch. 2021 [[Disponibilité](#)]
- *Les pouvoirs de l'intelligence émotionnelle* – Régis Rossi, Claire Lauzol, Didier Noyé. 2020 [[Disponibilité](#)]
- *Les champions et leurs émotions* – Hubert Ripoll. 2020 [[Disponibilité](#)]
- *Psychologie du sport* – Didier Delignières. 2020 [[Disponibilité](#)]

PSYCHOLOGIE : ÉMOTIONS ET MOTIVATION (SUITE)



- *Auto-efficacité : comment le sentiment d'efficacité personnelle influence notre qualité de vie* – Albert Bandura. 2019 [[Disponibilité](#)]
- *Les profils émotionnels* – Pr Richard Davidson. 2018 [[Disponibilité](#)]
- *Sport et résilience* – dir. Boris Cyrulnik, Philippe Bouhours. 2019 [[Disponibilité](#)]
- *Vaincre ses peurs* – Roanne van Voorst. 2019 [[Disponibilité](#)]
- *Les théories de la motivation* – Fabien Fenouillet. 2016 [[Disponibilité](#)]
- *La vérité sur ce qui nous motive* – Daniel Pink. 2016 [[Disponibilité](#)]
- *Les émotions en sport et en EPS* – Mickaël Campo, Benoît Louvet. 2016 [[Disponibilité](#)]
- *Le cerveau funambule : comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences* – Jean-Philippe Lachaux. 2015 [[Disponibilité](#)]
- *Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner !* – Boris Cyrulnik. 2014 [[Disponibilité](#)]
- *La motivation* – Damien Tessier. 2013 [[Disponibilité](#)]
- *Les athlètes dans leur tête* – Paul Fournel. 2012 [[Disponibilité](#)]
- *Les émotions* – Luc Ria. 2005 [[Disponibilité](#)]
- *Eduquer à la motivation. Cette force qui fait réussir* – Jacques André. 2005 [[Disponibilité](#)]
- *Le mental dans tous ses états. Mythe et réalité du psychologique et de la préparation mentale chez le sportif* – Yves Riedrich. 2004 [[Disponibilité](#)]

PRÉPARATION MENTALE ET PERFORMANCE



- *Les 25 règles d'or de la préparation mentale* – Thomas Sammut. 2024 [[Disponibilité](#)]
- *La nouvelle bible de la préparation mentale. De la théorie à la pratique* – Christian Target. 2024 [[Disponibilité](#)]
- *Mindfulness : pleine conscience pour la performance : le programme de préparation mentale des athlètes* – Jean Fournier, Marjorie Bernier. 2023 [[Disponibilité](#)]
- *Préparation mentale gagnante* – Pierre David. 2023 [[Disponibilité](#)]
- *Chasing excellence : "devenir un champion se construit d'abord dans la tête"* – Ben Bergeron. 2022 [[Disponibilité](#)]
- *Sans limites : comprendre le cerveau de l'athlète d'endurance pour mieux performer* – Chloë Lanthier. 2022 [[Disponibilité](#)]
- *La force du mental* – Pier Gauthier, Jean-Marc Sabatier. 2022 [[Disponibilité](#)]
- *La préparation mentale du sportif* – Yves Riedrich. 2022 [[Disponibilité](#)]
- *L'encyclopédie de la préparation mentale* – Robert S. Weinberg et Daniel Gould. 2022 [[Disponibilité](#)]
- *L'art de la performance* – Jérôme Brisebourg, Christophe Hannezo, Thierry Picq. 2021 [[Disponibilité](#)]

PRÉPARATION MENTALE ET PERFORMANCE (SUITE)



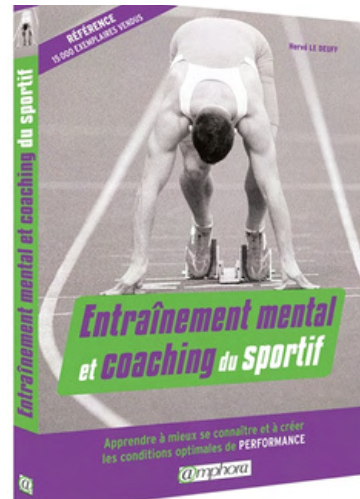
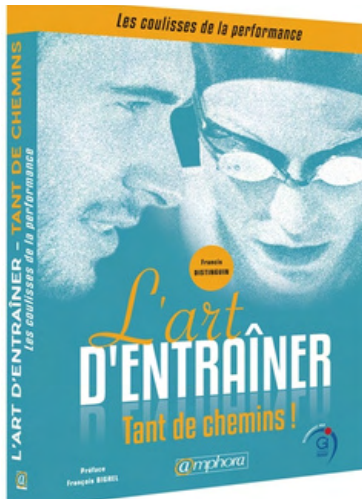
- *Un mental pour gagner : comment atteindre l'excellence* – Anthony Mette. 2021 [[Disponibilité](#)]
- *Le secret des performants : savoir oublier* – Fanny Nusbaum. 2021 [[Disponibilité](#)]
- *Le dépassement de soi : l'art et la science de la performance* – Giorgio Nardone, Stefano Bartoli. 2020 [[Disponibilité](#)]
- *Devenez champion de votre monde : coaching, préparation mentale, management guide pratique* – Denis Troch, ouvrage coécrit par Gilles Bojan. 2020 [[Disponibilité](#)]
- *Les cahiers de la préparation mentale* – Christian Target. 2019. TOMES 1 à 5 [[Disponibilité](#)]
- *Champion mode d'emploi* – Marion Mari-Bouزيد, Saïd Bouزيد. 2018 [[Disponibilité](#)]
- *Petit manuel de préparation mentale : tous sports, tous niveaux* – Yves Lambert. 2017 [[Disponibilité](#)]
- *Préparation mentale du sportif. Méditer, se concentrer, gagner* – Anthony Mette. 2017 [[Disponibilité](#)]
- *Et si j'avais un mental de gagnant ! Les secrets de la préparation mentale* – Sébastien Thomas. 2016 [[Disponibilité](#)]
- *La dimension mentale en rugby* – Mickaël Campo, Riadh Djaït. 2016 [[Disponibilité](#)]
- *Psychologie du sport et de la performance* – Greg Décamps. 2012 [[Disponibilité](#)]
- *La préparation mentale en sports collectifs. L'ABC pour le sportif, l'entraîneur et l'équipe* – Nicolas Raimbault, Johan Pion. 2007 [[Disponibilité](#)]

ACCOMPAGNEMENT DU SPORTIF



- *Préparation mentale du coach sportif* – Anthony Mette, Jérémy Bertin. 2022 [[Disponibilité](#)]
- *Devenez un meilleur entraîneur* – Frédéric Dor. 2020 [[Disponibilité](#)].
- *Les plus grands managers du sport se confient* – Philippe Rodier, Baptiste Foriel, Emmanuel Touzot. 2020 [[Disponibilité](#)]
- *Le mental des coachs : manager la réussite sportive* – Hubert Ripoll. 2020 [[Disponibilité](#)]
- *Les 100 mots-clés de l'éducateur sportif : [re]donner du sens à votre discours* – Frédéric Dor. 2020 [[Disponibilité](#)]
- *Les clés du management sportif : guide pratique et méthodologique pour le coach* – Antoine Espezel ; préface de Xavier Garbajosa. 2020 [[Disponibilité](#)]
- *La démarche d'accompagnement* – Maela Paul. 2020 [[Disponibilité](#)]
- *Coacher et accompagner en pleine conscience* – Céline Levita. 2018 [[Disponibilité](#)]
- *Le codéveloppement professionnel et managérial* – Anne Hoffner-Lesure et Dominique Delaunay. 2018 [[Disponibilité](#)]
- *Croire en ses rêves et trouver son chemin* – Meriem Salmi. 2018 [[Disponibilité](#)]

ACCOMPAGNEMENT DU SPORTIF (SUITE)



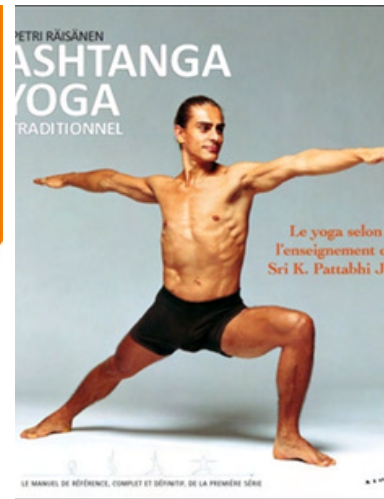
- *L'art d'entraîner : tant de chemins !* – Francis Distinguin. 2018 [[Disponibilité](#)]
- *L'intervention en EPS et en sport* – Eric Margnes, Marie-France Carnus, Raphaël Leca. 2018 [[Disponibilité](#)]
- *Entraîner autrement : Le développement personnel au service de l'excellence sportive* – Franck Bellard. 2017 [[Disponibilité](#)]
- *Entraînement mental et coaching du sportif* – Hervé Le Deuff. 2016 [[Disponibilité](#)]
- *Onze titres NBA : les secrets du succès* – Phil Jackson. 2014 [[Disponibilité](#)]
- *Le coaching sportif* – Paul E. Robinson. 2012 [[Disponibilité](#)]
- *Sciences de l'intervention en EPS et en sport* – Mathilde Musard. 2010 [[Disponibilité](#)]
- *Le coaching des acteurs sportifs* – Cyril Baqué. 2007 [[Disponibilité](#)]
- *Psychologie du métier d'entraîneur. Ou l'art d'entraîner les sportifs* – Marc Lévêque. 2005 [[Disponibilité](#)]

OUTILS D'INTERVENTION



- *Yoga : anatomie et mouvements : un guide illustré des postures, mouvements et techniques respiratoires* – Leslie Kaminoff, Amy Matthews. 2024 [[Disponibilité](#)]
- *L'incontournable de l'autohypnose : l'expertise du haut niveau pour un mental fort* – Jonathan Bel Legroux. 2022 [[Disponibilité](#)].
- *Le yoga pour les hommes* – Adrien Matter. 2021 [[Disponibilité](#)]
- *Le coaching centré sur la solution : avec la synergie IOS/PNL* – Hélène Blanchard. 2020 [[Disponibilité](#)]
- *Bouddha au temps des neurosciences : comment la méditation agit sur notre cerveau* – James Kingsland. 2019 [[Disponibilité](#)]
- *Autohypnose et performance sportive* – Jonathan Bel Legroux. 2018 [[Disponibilité](#)]
- *La sophrologie* – Laurent Turbiez. 2020 [[Disponibilité](#)]
- *La méditation zen* – Jacques Borg. 2020 [[Disponibilité](#)]
- *Cohérence cardiaque 3.6.5* – Dr David O'Hare. 2019 [[Disponibilité](#)]
- *Sophrologie et Sport. Manuel pratique* – Catherine Aliotta. 2019 [[Disponibilité](#)]

OUTILS D'INTERVENTION (SUITE)



- *Sport & Sophrologie. Préparation, performance et récupération avec 1 CD audio MP3* – Patrick-André Chéné, Marie-Andrée Auquier. 2018 [[Disponibilité](#)]
- *Mon yoga : du débutant au yogi confirmé* – Jacques Choqué. 2017 [[Disponibilité](#)]
- *Découvrir la PNL* – Antoni Girod. 2017 [[Disponibilité](#)]
- *S'initier à la PNL : les fondements de la programmation neurolinguistique* – Marion Sarazin. 2014 [[Disponibilité](#)]
- *L'entretien d'explicitation* – Pierre Vermersch. 2014 [[Disponibilité](#)]
- *L'entretien d'explicitation. Usages diversifiés en recherche et en formation* – Alain Mouchet. 2014 [[Disponibilité](#)]
- *Ashtanga yoga traditionnel* – Petri Räisänen. 2013 [[Disponibilité](#)]

**Plus de références
sur notre catalogue :**



MOVE

Motion Visualisation et Performance

caips

Centre d'Analyse d'Images
et Performance Sportive

Les sciences au service de la performance



EXPOSITION

Les sciences au service de la performance

DU 13/01/25 AU 23/01/25
à la bibliothèque universitaire

+ d'informations sur le [site de l'Espace Mendès France](#)