

Bibliographie Mobilité 2023



À bicyclette

Anderson Alan

Grain d'Sel

Un guide pour les cyclistes novices ou habitués, à la campagne ou la ville. Après avoir présenté les avantages de la pratique du vélo, l'auteur donne des conseils pour prendre soin de sa bicyclette et la conduire sereinement.

R DEC



À vélo

Godin Olivier

Grain d'Sel

Cinquante itinéraires pour découvrir la France à vélo le temps d'un week-end ou d'une semaine. Avec des cartes et des informations pratiques pour planifier son parcours.

R DEC



Bien marcher, ça s'apprend !

Lachant Jacques-Alain

Grain d'Sel

L'ostéopathe propose des conseils et des exercices pratiques pour répondre aux problèmes et désagréments liés à une marche inadaptée : perte d'équilibre, mal de dos, démarche bruyante, etc. Avec l'analyse de la démarche de célébrités, l'examen des formes de chaussures et seize astuces pour faire son autodiagnostic.

R DEC



Bien pratiquer le vélo

Romeur Jean-Pascal

Grain d'Sel

De nombreux conseils pour pratiquer le VTT ou autres sports cyclistes : bien choisir son matériel et faire des réglages adaptés à sa morphologie, trouver la position adéquate, s'alimenter au mieux, connaître et traiter les pathologies, s'informer sur les normes, etc.

R DEC



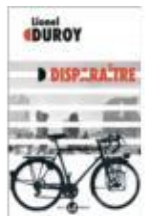
Code du cycliste

Duprey Ludovic

Grain d'Sel

Ensemble des droits et des devoirs du cycliste. Celui-ci est tenu de respecter le code de la route mais possède également des droits comme celui d'avoir une place de stationnement dans son immeuble neuf, de bénéficier d'indemnités kilométriques de la part de son employeur et de disposer d'une place dans le train. A jour de la loi d'orientation des mobilités du 24 décembre 2019.

R DEC



Disparaître

Duroy Lionel

Grain d'Sel

Dans ce récit fictif, l'auteur raconte comment il a enfourché son vélo pour gagner des endroits qui l'ont toujours fasciné : la Roumanie, la Moldavie, l'Ukraine et Stalingrad.

R DEC



Guérir par la marche

Griez Eric

Grain d'Sel

Stress, anxiété, dépression... Et si l'exercice physique nous permettait d'éviter le burn out ? Et si la marche, en particulier, avait des vertus thérapeutiques ? C'est le propos de ce livre, qui s'appuie sur les dernières recherches en neurosciences pour décrire les bienfaits de la marche à pied et proposer plusieurs protocoles afin de lutter contre l'épuisement.

R DEC



La gratuité des transports

Observatoire des villes du transport gratuit

Grain d'Sel

Les chercheurs de l'Observatoire s'interrogent sur les effets stigmatisés par la société qu'entraînerait la gratuité des transports : une qualité des services moindres et une hausse des incivilités. Les personnes qui les utiliseraient ainsi que le lien entre gratuité et écologie sont également évoqués.

R DEC



Le défi vélo

Le Pape Virginie

Tandis que Noé monte dans le bus avec tous ses copains pour aller à l'école, Chloé préfère prendre son vélo pour s'aérer et discuter avec les gens du quartier. Avec une page introductive expliquant l'engagement écologique de l'ouvrage et une double page documentaire à la fin de l'histoire.

R DEC



Le grand livre du vélo

Beaumont Claire

Grain d'Sel

Un guide pour choisir, entretenir, réparer et optimiser les performances de son vélo, illustré de pas à pas : direction et selle, freins, suspension...

R DEC



Le guide du vélo électrique

Voeckler Thomas

Grain d'Sel

Une présentation du vélo électrique accompagnée de conseils pour s'équiper, réparer son vélo, rouler en ville ou à la montagne, entre autres.

R DEC



Le lecteur du 6h27

Didierlaurent Jean-Paul

Grain d'Sel

Guylain Vignolles vit une existence sans histoire, rythmée par son travail à l'usine. Chaque matin, dans le RER de 6 h 27, il lit quelques feuilles sauvées la veille de la machine qu'il utilise pour broyer les livres. Un jour, il découvre les textes d'une inconnue, qui le bouleversent.

R DEC



Les nouvelles voitures volantes

Reinhard Andreas

Grain d'Sel

Le recours aux voitures volantes n'est plus envisagé comme un fantôme d'auteurs de science-fiction. Leurs avantages en comparaison des véhicules terrestres, notamment pour lutter contre les nuisances sonores et les embouteillages, sont ici répertoriés. Les projets en cours de développement, chez Airbus en particulier, sont présentés ainsi que les problématiques.

R DEC



Les mobilités du futur

Setier Sylvie

Grain d'Sel

Une exploration des enjeux des transports du futur, connectés, durables et partagés : voiture électrique pliante, vélo-bus, applications pour gérer son itinéraire, etc.

R DEC



Marcher

Puech Michel

Grain d'Sel

A partir de l'image de la marche, envisagée comme un acte humain basique, les notions d'autonomie, d'action et d'humanité sont développées. Le rapport au corps est également abordé.

R DEC



Mécano

Filice Mattia

Grain d'Sel

Le parcours initiatique du narrateur, entré presque par hasard dans le monde ferroviaire. Le récit, rédigé en prose et en vers, suit sa formation pour devenir conducteur de train, la découverte d'un univers technique et poétique, avec ses lois et ses codes, sa langue, ses compagnons et ses dangers, mais aussi celle du travail, et parfois la rencontre de vies brisées.

R DEC



Mission vélo

Vallon Lucie

Grain d'Sel

Présente aux enfants les qualités du vélo, à la fois moyen de transport écologique, pratique et économique et activité sportive. Des conseils de sécurité, des astuces, des schémas techniques, des chiffres et des faits utiles étayent le propos de l'ouvrage. Des jeux et une BD humoristique apportent une touche ludique.

R DEC



Mobilité, la fin du rêve ?

Le Breton Eric

Grain d'Sel

Une étude de la mobilité, de ses avantages et de ses contraintes, de ses liens avec les politiques d'aménagement du territoire, avec les inégalités entre les individus selon leur lieu d'habitation et leurs moyens ou encore avec la cohésion sociale et les dynamiques de l'exclusion.

R DEC



Mon guide écolo au quotidien

Bouvet Stéphanie

Grain d'Sel

Des conseils pour adopter des solutions écologiques dans les différents domaines de la vie quotidienne afin de préserver l'environnement et la santé tout en réalisant des économies.

R DEC



Transports

Broto André

Grain d'Sel

Un état des lieux des politiques de mobilité, qui privilégieraient les transports longue distance et de proximité. L'auteur encourage le développement du covoiturage, des réseaux de bus et de solutions d'intermodalité pour éviter aux habitants de subir seuls de longs trajets quotidiens en voiture à cause des embouteillages.

R DEC



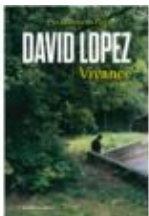
Une Anglaise à bicyclette

Decoin Didier

Grain d'Sel

En 1890, Jayson Flannery emmène en Angleterre une petite Indienne rescapée d'un massacre. Pour faire taire toutes les suspicions, il l'épouse et lui offre un vélo qui va changer son destin. En roulant des jours entiers, elle découvre dans un village deux adolescentes qui prétendent fréquenter des fées. Toute l'Angleterre va se passionner pour cette histoire.

R DEC



Vivance

Lopez David

Grain d'Sel

Cycliste nomade, le narrateur, en mauvaise posture pour passer la nuit entre une falaise et une paroi, aperçoit un panneau signalant la présence d'une maison à proximité. Arrivé sur place avec son vélo surnommé Séville, Noël, un homme solitaire qui habite la demeure, l'accueille, lui permet de se laver et lui propose de prendre l'apéritif avec lui.

R DEC



Voyage au coeur de la mobilité

Mallet Thierry

Grain d'Sel

Présentation des innovations dans le domaine des transports répondant aux enjeux sociétaux du XXIe siècle : préservation de l'environnement, fluidification du trafic dans les villes, réduction de la fracture territoriale, entre autres.

R DEC