

**À LIRE**

# RADIO RÉDAC



## CE QU'ON A ÉCOUTÉ EN BOUCLANT CE NUMÉRO



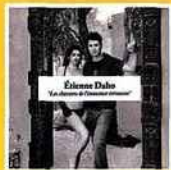
### Bruce Springsteen / *High Hopes*

Le Boss revient avec un nouvel album, son dix-huitième, plus rock que jamais. A Natation Magazine, on ne s'en lasse pas.



### David Bowie / *The Next Day*

Toujours aussi imprévisible, David Bowie nous régale avec son dernier opus. Et pas seulement parce qu'une fois le magazine bouclé, le Next Day est vraiment agréable.



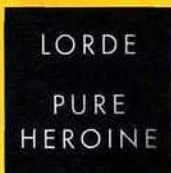
### Etienne Daho / *Les chansons de l'innocence*

Salué par la critique et célébré comme son meilleur album, ce dernier disque d'Etienne Daho confirme qu'il est bien le parrain de la pop française.



### Stromae / *Racine carrée*

Avec 1,2 millions d'exemplaires écoulés en 2013, Racine carrée, a été l'album le plus vendu de l'année. Ses rythmes enivrants nous donnent bien envie de faire « La fête. » Après le bouclage, évidemment.



### Lorde / *Pure héroïne*

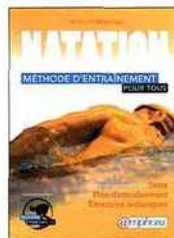
Son univers, sa voix, sa musicalité. La Néo-Zélandaise a bousculé tous les codes avec son premier album studio. A seulement 17 ans, Lorde a été une *Pure héroïne* en 2013.



## LE GUIDE DU CRAWL MODERNE

Solarberg Sehel  
Editions Thierry Soucar  
160 pages, 22 €

Le crawl est à la France ce que le sprint est à la Jamaïque : une spécialité et un formidable pourvoyeur de médailles à chaque compétition internationale. Dans cet ouvrage, Solarberg Sehel, nageur et triathlète, livre les clés d'un crawl efficace. Horizontalité, placement de l'épaule, gainage, respiration, battement et même coulées, tous les aspects de la discipline sont abordés. La technique des plus grands champions y est également décryptée. Que vous soyez débutant ou confirmé, ce livre vous sera forcément utile dans votre progression. Car comme le dit Fabien Gilot, champion olympique et du monde avec le relais 4x100 m, dans sa préface : « *En analysant le crawl dans ses moindres détails, ce livre va rendre un grand service aux nageurs confirmés comme aux novices car ce sont les détails qui font la différence.* »



## NATATION : METHODE D'ENTRAINEMENT POUR TOUS

Matthieu Chadeville  
Editions Amphora Sport  
230 pages, 22,50 €

Entraîneur depuis plus de dix ans et créateur du blog « Natation pour tous », Matthieu Chadeville explique de façon illustrée comment augmenter votre efficacité et améliorer votre technique de nage. Un livre qui vous accompagnera dans votre apprentissage tout au long de l'année.



## RENFORCER SON DOS EN DORMANT

Frédéric Malaval  
Autoédition  
59 pages, 5,35 €

Si la natation est un sport idéal pour renforcer votre dos, ce livre vous conseille d'abord de dormir dans un lit de vingt centimètres de plus que votre taille. S'appuyant sur son expérience et quelques notions simples de physiologie, l'auteur expose les arguments à l'origine de cette recommandation.



## L'ENFANT ET L'ACTIVITE PHYSIQUE : DE LA THEORIE A LA PRATIQUE

Sébastien Ratel et Vincent Martin  
Editions Désiris  
448 pages, 34,50 €

Rédigé par trente-neuf spécialistes de l'enfant, du sport et de la santé, cet ouvrage propose de développer des connaissances scientifiques, techniques et pratiques pour permettre une meilleure prise en charge des enfants sains, sportifs ou malades, dans tous les domaines de l'activité physique et sportive.

**Erratum** : Dans le Natation Magazine n°146 de Novembre-Décembre 2013, nous vous présentions le livre de Frédéric Durand, *Séville 82, si près du but*. Si vous voulez vous procurer ce livre, n'hésitez pas à contacter l'auteur par mail : fredericdurand10@gmail.com.