

## Bibliographie – UFCA (unité de formation commune aux activités)

---

### ■ Généralités, techniques

- « Mémento montagne été : connaissances de base, randonnée alpine, escalade, via ferrata, alpinisme ». UIAA, 2018 (GEN30UIA)
- « Guide de la montagne : l'alpinisme en liberté ». S. M. Cox ; K. Filsaas. Guérin, 2018 (GEN30COX)
- « Sports de montagne d'été : technique, tactique, sécurité ». Winkler ; Brehm ; Haltmeier. Club alpin suisse, 2006 (GEN30CAS)
- « Randonner : tout ce qu'il faut savoir pour des randonnées réussies ». J.-M. Lamory. Glénat, 2014 (GEN50LAM)
- « Du trek à l'expé : bien préparer son séjour en altitude ». E. Daigle. Glénat, 2017 (GEN30DAI)

### ■ Environnement, médecine, diététique

- « La vie de la montagne ». B. Fischesser. Ed. du Chêne, 1982 ; *Delachaux et Niestlé*, 2018 (GEN83FIS)
- « Manuel de (sur)vie en milieu naturel ». D. Manise. Amphora, 2016 (GEN98MAN)
- « La tactique de la tique ». P. Hecker. Larousse, 2018 (GEN98HEC)
- « Premiers secours spécial randonnée ». S. Rey. Vagnon, 2018 (GEN98REY)
- « Médecine de l'alpinisme et des sports de montagne ». J.-P. Richalet ; J.-P. Herry. Masson, 2006, 2017 (GEN98RIC)
- « Sports et altitude : mieux comprendre l'altitude pour optimiser sa préparation et ses performances ». A. Brulport ; J.-B. Paillisser. Amphora, 2018 (GEN98BRU)
- « Physiologie des sports d'endurance en montagne ». F. Durand ; K. Jornet. De Boeck, 2014 (GEN98DUR)
- « Physiologie et méthodologie de l'entraînement : de la théorie à la pratique ». V. Billat. De Boeck, 2012 (GEN98BIL)
- « L'entraînement en pleine nature : conseils de préparation aux sports outdoor ». V. Billat. De Boeck, 2005 (GEN98BIL)
- « Secrets d'endurance : barres, boissons et recettes maison ». C. Berg ; Ch. Berg. La Plage, 2010 (GEN98BER)
- « Du bonheur en barres ». C. Berg ; Ch. Berg. La Plage, 2012 (GEN98BER)

### ■ Droit, sociologie, psychologie

- « Droit et responsabilité en montagne : jurisprudence relative aux activités sportives et touristiques en montagne ». M. Pérès. PUG, 2006 (GEN94PER)
- « La montagne, terrain de jeu et d'enjeux ». Ph. Bourdeau. Ed. du Fournel, 2006 (GEN96DIV)
- « 50 ans de pédagogie sportive à l'UCPA ». G. Chaudesaigues. Ed. du Fournel, 2017 (GEN91CHA)
- « Comment gérer les personnalités difficiles ». F. Lelord ; Ch. André. Odile Jacob, 2000 (GEN96LEL)
- « Les décisions absurdes. I, Sociologie des erreurs radicales et persistantes. II, Comment les éviter. III, L'enfer des règles, les pièges relationnels ». Ch. Morel. Gallimard, 2014-2018 (GEN96MOR)