**STAGE 100% FÉMININ MARS 2019**

**BIBLIOGRAPHIE**

**-L’entraînement de haut niveau en voile Jacques Saury FFV Memento technique.**

**-Manuel de préparation mentale C Target ed Chiron**

**-Champion mode d’emploi Fabienne Gérard ed amphora**

**-Du vent dans les rèves Ellen Mac Arthur ; Xeditions**

**-Invincibles Les secrets révélés de la domination All Blacks Peter Bills ; ed Marabout**

**-Comment regarder un match de football ; R Cosmidis G Juan C kuchly J Momont ; Solar editions**

**-Ma vie pour une étoile ; Aimé Jacquet ; ed : Robert Laffont**

**-Secrets etc  ; Yannick Noah La plus belle victoire d’un champion : le bien être de l’âme et du corps ; ed : J’ai Lu**

**-Rien ne sert de courir… Marie José Perec ed grasset**

**-Mémoires d’un perfectionniste Jonny Wilkilson ed JCLattes**

**-Comment marchent les voiliers Charles Bertrand Voiles et voiliers Comprendre**

Indispensable pour le régatier, Charles Bertrand architecte y développe et analyse les bases hydrodynamiques : carène, appendices, formes, Forces en présence, résistances…

**-Les voiles comprendre régler optimiser B Chéret FFV ed Chiron** Une référence : indispensable

**-Voile légère Techniques et sensations B Chéret Voile/Gallimard**

Seconde référence : incontournable

**-L’aérodynamique de la voile de l’art de gagner les régates M Curry FFV ed Chiron**

**-Aero hydrodynamics of sailing C A Marchaj**

**-Le cours des Glénans Les Glénans ; Seuil**

S’il n’y en a qu’un, c’est celui-là, aéro, hydro, météo, sécurité… tout en un

**-L’espace licencié : sur le site de la FFVoile :** <http://www.ffvoile.fr/ffv/Identification/Login.aspx?ReturnUrl=%2fffv%2fWeb%2fEspaceLicencie>

Votre espace personnel, que vous devez mettre à jour : photo, tel, adresse mail, personnes à prévenir etc. Où vous pouvez télécharger votre licence, à télécharger en pdf et à mettre sur votre tablette ou téléphone.Où vous trouvez les renseignements concernant l’assurance de la licence, le rachat de franchise ; les inscriptions aux stages nationaux, aux sélections, et bien d’autres choses encore.

En ligne sur le site de la Ligue Bretagne de voile : <http://www.voile-bretagne.com/fr/pages/Media-Videos/Technique%20-%20Th%E9orie/>

-**Clip vidéo : Le test de lambollet** : P Neiras P Iachkine , Y Clouet

**-Clip vidéo : Les mesures statiques de GV** P Neiras P Iachkine

**-Clip vidéo : Les mesures statiques de Foc** P Neiras P Iachkine

**-Clip vidéo : Visualisation des écoulements** P Neiras P Iachkine , Y Clouet

En ligne sur le site de la Ligue Bretagne de voile : <http://www.voile-bretagne.com/fr/pages/Media-Videos/Technique%20-%20Th%E9orie/>

**- Les RCV (règles de course à la voile ou Racing Rule of Sailing)** à télécharger sur : <http://www.sailing.org/documents/racingrules/index.php>

Télécharger en pdf et à mettre sur votre tablette ou téléphone

**-Les REV (Règles d’Equipement des Voiliers ou Equipement Rule of sailing)** à télécharger sur : http://www.sailing.org/documents/equipmentrules/index.php  
Les cahiers de la régate, revue mensuelle GNautic

**-Case book : le livre des cas** <http://www.sailing.org>

-**CD choisir sa route dans les vents oscillants** : P Delhaye FFvoile ce CD est destiné aux entraîneurs et aux coureurs et abordent les principales notions tactiques et stratégiques pour naviguer dans les vents oscillants.

**-Guide les essentiels du jeune régatier** P Delhaye FFVoile

**-La Régate tactique et stratégie D Ravon et C Dumard Voile/Gallimard**

**-Météo et stratégie croisière et course au large J Y Bernot Voiles/Gallimard**

**-Vent et Régate Les stratégies J Y Bernot collection biblio voile -Météorologie locale Croisière et régate Voiles/Gallimard**

**--Techniguide de météo Jean Louis Vallée nathan**

**Positioning The logic of sailboat racing Stuart H. Walker Norton**

**Le grand jeu de la régate Joachim Schult**

**-Manuel de préparation mentale C Target ed Chiron**

**-Champion mode d’emploi fabienne Gerard amphora**

**-Le matelotage moderne et les nœuds vraiment utiles Voiles et Voiliers Hors-série N°54**

**Histoire des jauges depuis 1835… Jean Sans UNCL**

**En ligne sur le site de la ligue Bretagne de voile page dédiée catamaran**: http://www.voile-bretagne.com/fr/pages/Series-Catamaran-Documents/

**-Les outils de l’entraîneur, part7, Le Vent, les coureurs et l’entraîneur** P Neiras, LBV  
**-Les outils de l’entraîneur, part8**, Ipad et Entraîneur, P Neiras LBV  
**-S’étirer avant, pendant, après la navigation,** P Neiras, M Chapougnot Les cahiers de l’ENV.

**-Mesure\_du\_couple\_de\_redressement catamaran SL**, P Iachkine,P Neiras, Y Clouet

**-Vu et essayé pour vous** P Neiras LBV

**-Montage des Plates-forme de catamaran** P Neiras LBV

**-Cata, foils et sécurité** P Neiras LBV

**-Sécurité raids catamaran** P Neiras LBV

**-Tableau de réglage Nacra15** P Neiras LBV

**-Des fibres au cordage** P Neiras Les cahiers de l’ENV

**-Des mesures des voiles et des coureurs** P Neiras Les cahiers de l’ENV

**-Préparer son catamaran** P Neiras Les cahiers de l’ENV

**-Pour faire des progrès prenez des notes** P Neiras Les cahiers de l’ENV

**- Dessaler Redresser en Catamaran de sport** P Neiras Les cahiers de l’ENV

**-Gréement dormant et démarche d’optimisation** P Neiras Les cahiers de l’ENV

**-Les aléas de la jauge et développement matériel** P Neiras Les cahiers de l’ENV

**-Navigue en Equipage** ! P Neiras LBV

**-Les sélections aux jeux olympiques** P Neiras LBV

**- Paysage multicoques** P Neiras

**- Tuto étude de plan d’eau Google earth** P Neiras

**-Un entraîneur connecté Etude d’une configuration de semi rigide** P Neiras LBV

**-Réparer le gelcoat** P et J Neiras F Ferrari

**-Entretenez votre bateau** P et J Neiras

**-Matelotez vous mêmes vos cordages** P et J Neiras

**-Combinaison néoprène et hygiène** P et J Neiras

**-Mon cahier d’entraînement nacra15** P et J Neiras LBV

**-Spi, alors on l’envoie ? partie 1** P Neiras Les cahiers de l’ENV

**-Spi, alors on l’envoie ? partie 2** P Neiras Les cahiers de l’ENV

**-Spinnaker et Catamaran partie 1** P Neiras Les cahiers de l’ENV

**-Spinnaker et Catamaran partie 2** P Neiras Les cahiers de l’ENV

**-Quelques réflexions sur le courant** JP Renou P Iachkine Les cahiers de l’ENV

En ligne sur le site de la Ligue Bretagne de voile : <http://www.voile-bretagne.com/fr/pages/Media-Videos/Technique%20-%20Th%E9orie/>

-**Clip vidéo : Le test de lambollet** : P Neiras P Iachkine , Y Clouet

**-Clip vidéo : Les mesures statiques de GV** P Neiras P Iachkine

**-Clip vidéo : Les mesures statiques de Foc** P Neiras P Iachkine

**-Clip vidéo : Visualisation des écoulements** P Neiras P Iachkine , Y Clouet