

BIBLIOGRAPHIE

Diététique :

- RICHE Denis 1990 - Equilibre alimentaire des sports d'endurance.
- RICHE Denis 1993 - Le bilan sanguins. Sport et vie n°16.
- RICHE Denis 1995 - L'alimentation des enfants, Sport et vie HS n°5.
- RICHE Denis 1998 - Guide nutritionnel des sports d'endurance.
- RICHE Denis 1998 - La graisse fait elle maigrir ? Sport et vie n°48.
- RICHE Denis 1999 - Pour ou contre le régimes ? Sport et vie n°50.
- RICHE Denis 1999 - Quand les oligos jouent les anabos . Sport et vie n°51.
- RICHE Denis 1999 - les nouvelles carences. Sport et vie n°53.
- RICHE Denis 1999 - Les mystères de la ferritine, sport et vie n°55.
- WOOTON Steve 1983 - Alimentation : Clef de la performance.
- ISOSTAR (Service consommateurs) 1998 - Sport et nutrition.
- GIMENEZ M 1990 - Effet de l'entraînement sur le FER.
- GUILLAND J.C 1990 - Vitamines et vitaminothérapie.
- TURBODIET 1997 - Le guide conseil de la diététique pour le cyclisme.
- MONDENARD JP - 1990 - Le Régime Champion.
- PILLARDEAU 1995 - Biochimie et nutrition des activité physique et sportive, Masson, tome 1 et 2.
- KATCH et Mc ARDLE 1985 - Nutrition, masse corporelle et activité physique, Vigot.
- DAULOUÈDE C 2001 - Les gentils inflammatoires ? Sport et vie n°64

Les Ergogènes :

- L'ABC des plantes, Guides pratiques de la phytothérapie, Ed Romart, 1999
- ARKOPHARMA (Laboratoires pharmaceutiques) - Le guide conseil de la diététique pour le cyclisme - 1998
- BERTRAND Didier - Fatigue, stress, surmenage, la diététique, les plantes aux milles vertus (Cycle Passion 1996 p 900 à 101)
- GARNIER Alain - 1998 - Sport et Vie n°51 - L'envers de la créatine p 58 (extrait du colloque du 29/09/98 : La nutrition une alternative au dopage)
- JUDAS Guillaume - Le savoir bien vivre - (Cycle Passion n°28 1997 p 72 - 73)
- RICHE Denis - 1990 - Equilibre alimentaire des sports d'endurance :
 - Un cas particulier la Carnitine (p51, 52)
 - Les sources alimentaires de caféine et ses effets : (p 200 à 213)
- RICHE Denis - 1998 - L'équilibre alimentaire des sports d'endurance :
 - Les ergogènes (p 189 à 213)
 - Les sels alcalins de la performance (p 261 à 263)
 - Les protides (p 47 à 62)
- RICHE Denis - 1998 - Guide nutritionnel des sports d'endurance
- Sport et Vie n°50 - Malentendu sur la créatine p 65
- Sport et Vie HS n°9 - Le dopage légal (p 62 à 69)
- ROUGIER J L - Quand la nature soutient la performance (Cycle Passion 1996 p39 à 41)
- SCHMITT Catherine - Désintoxiquez votre organisme (Cycle Passion n°28 1997 p 68-69)

BIBLIOGRAPHIE

Biologie du sport, entraînement et enfance :

- BILLAT : Use of Blood Lactate Measurements for Prediction io Exercise Performance and for Control of Training. Sport Med 1996 sept 157 - 175.

- BILLAY V : Validation d'une épreuve de temps limite à VMA et à VO₂max. Science et Sport, n°9, 1994
- BILLAT V: Time in human endurance models, Sport Med, Juin, 1999
- BILLAT V: La révolution de l'endurance. Sport et Vie n°56, 1999.
- BOURREAU B : Le guide de l'entraînement et de la préparation Junior route 1996.
- DARMET B: L'entraînement, La France Cycliste, 1997.
- FALGARAITTE G., Evolution de la puissance maximale aérobie de l'enfance à l'âge adulte : influence de l'activité physique et sportive, revue STAPS n°20, 43-56, 1989.
- FOX et MATHEWS (1984) : Bases physiologique de l'activité physique. (Ed Vigot)
- GERNIGON, la préparation mentale, entraînement mentale et sport de haute performance, les cahiers de l'INSEP n°22,1998
- JOUSSELIN : Test d'effort et condition physique, Revue EPS 10^{ème} séminaire de bioénergétique, Entraînement / Sur entraînement 1990 : p 7 à 14.
- JOYARD F : quel avenir pour les grimpeurs, Vélo Magazine 1998, n°343 : p 28 à 34.
- KATCH, Mc ARDLE (1985) : Nutrition masse corporelle et activité physique. (Ed Vigot)
- MILLER C : Renforcement musculaire, INSEP Entraînement de la Force 1996 n°21 : p 35 à 45.
- MILLET G : Les sports d'endurance concurrence l'électrostimulation. Sport et Vie n°55, 1999
- MILLET G : La fable du marathonien et du culturiste, Sport et Vie n°58, 2000.
- MAYER – Cyclisme : Entraînement et Pédagogie – (Ed VIGOT)
- MONOD, FLANDROIS : Physiologie du sport. Masson 1998
- MONOD, SCHERER, Ergonomics, 1965 : 329-338
- MORITANI, Ergonomics, 1980, 24 : 339-350
- NADEAU M : Force, Vitesse, ou Puissance, Laboratoire de motricité humaine (Québec) 1990.
- NEIL, Mc CARTNEY, GEORGE J.F, et col : Power output and fatigue of human muscle in maximal cycling exercise (MC MASTER University) 1986.
- POKRAJAC B : Pratique de la périodisation. In EUROHAND n°4 et 5 1987.
- POORTMANS JR : L'utilisation périphérique de l'oxygène. de la diffusion
- SARGEANT : Human power output and muscle fatigue (Amsterdam University) 1994.
- SCHMIT : La musculation dans l'entraînement des skieurs de fond de haut niveau, INSEP Entraînement de la Force 1996 n°21 : p 287 à 290.
- SHOBEL S : Théorie de la périodisation. In EUROHAND n°4 et 5 1987.
- SYER et C. CONNOLLY, le mental pour gagner, 1987
- THILL, motivation et stratégies de motivation en milieu sportif, PUF,1989
- VAGO Ph : Médecine et activité physique et sportive (service d'exploration fonctionnelle respiratoire de Montpellier 1985.
- VAYER A : Les périodes de coupure ne servent à rien ? Sport et Vie n°58, 1999.
- VANDEWALLE H : Work exhaustion time relationships and the critical power concept. Sport Med Phys Fitness n°37, 1997.
- VRIJENS : L'entraînement raisonné du sportif, De Boek University 1991
- VOLLMER : Entraînement de la force en 1/2 fond et fond, INSEP Entraînement de la Force 1996 n°21 : p 305 à 311.
- VAN PRAAGH E., Evolution du métabolisme aérobie et anaérobie au cours de la croissance, revue STAPS, 291-306, octobre 1990.
- VOLLMER J.C, Développement et entraînement de la capacité aérobie et anaérobie chez l'enfant : données biochimiques, revue STAPS,197-208, 1990.
- WEINECK J, Biologie du sport, édition VIGOT, 1998.
- WOOTON (1985) « Ne sacrifiez pas le poids à la performance » (Extrait de : alimentation :Clef de la performance.)

