

Bibliographie.

Physiologie liée à l'apnée		
La plongée en apnée	Jacques H. Corriol	Editions Masson
Sophrologie – préparation mentale		
Pranayama	André Van Lysbeth	Editions Flammarion
Relaxation totale	G.Camattari	Editions De Vecchi
Sophrologie et performance sportive	Dr E. Perreault-Pierre	Amphora Sports
L'alimentation		
Nutrition du sportif	Xavier Bigard, Yannick Guezennec	Editions Masson
L'alimentation du nageur	Pierre Maillol	Chiron
Aquaticite		
L'apnée glisse en mono palme	Francis Fevre	Editions Chiron
La descente de l'homme poisson	Loïc Leferme	Ed. Plon
L'homme et la mer	Umberto Pelizzari	Ed. Arthaud
Apnée : de l'initiation a la performance	Umberto Pelizzari	Amphora