

Pour en savoir plus

- de La Giclais B, Léger D. Sommeil, Vigilance et performance sportive des athlètes de l'Equipe Olympique de Voile. Colloque médico-sportif « Sydney, le compte à rebours » 1999.
- de La Giclais B, Leger D, Raffray T et al. Intérêt du Nightcap sur le Tour de France à la Voile 2002. SFRS Congress 2003.
- de La Giclais B, Léger D, Tiberge M. Le sommeil et la mer. SMS Méd Sport 2001 ; 35 : 13-5.
- de La Giclais B, Léger D, Tiberge M, Arbus L. Un rythme de sommeil particulier pour les navigateurs solitaires à la voile, en course transocéanique. Perf Hum Tech 1996 ; 80 : 42-4.
- de La Giclais B, Léger D, Tiberge M, Arbus L. Sommeil du navigateur en mode polyphasique. Neurophysiol Clin 1996 ; 26 : 430.
- de La Giclais B, Tiberge M, Léger D et al. Organisation des quarts de veille et du sommeil pour les équipages des voiliers dans les courses hauturières. 13e Congrès de la Société Française de Recherche sur le Sommeil 1998.
- de La Giclais B, Tiberge M, Arbus L, Léger D. Le sommeil particulier des navigateurs solitaires à la voile en course transocéanique Pour une bonne vigilance... Sommeil et Vigilance 2005 ; 14.
- de La Giclais B, Tiberge M, Arbus L, Léger D. Le sommeil particulier des navigateurs solitaires. Rythmes 2010 ; 41.
- Elbaz M, Leger D, Raffray T et al. Per sleep actimetry et rythme polyphasique sur le Tour de France à la Voile 2002. SFRS Congress 2003.
- Leger D, Elbaz M, Raffray T et al. Gestion du sommeil et performances sur le Tour de France à la Voile 2002. SFRS Congress 2003.
- Léger D, de La Giclais B. Préparation du sommeil et de la vigilance des athlètes de l'Equipe Olympique de Voile. SMS Méd Sport 2001 ; 35 : 16-7.
- Stampi C. Ultrashort sleep-wake cycles improve performance during one-man transatlantic races. In: Koelle WP, Ruther E, Schulz H, eds. Sleep. Stuttgart : Gustav Verlag, 1984 : 271-2.
- Tiberge M, de La Giclais B. Performance sportive et vigilance. In: Léger D Guilleminault C, eds. Sommeil, vigilance et travail. Paris : Masson, 1997 : 115-28.
- Tiberge M, de La Giclais B, Arbus L. Etude du sommeil fractionné d'un navigateur solitaire en course trans-océanique à la voile : organisation, rythme et récupération. Neurophysiol Clin 1990, 5e réunion des Unités de Sommeil Hospitalo-Universitaires.
- Tiberge M, de La Giclais B, Arbus L. Somnolence du navigateur, à propos de la route du Rhum. Réunion de la société de neuro-physiologie clinique de langue française 1991.