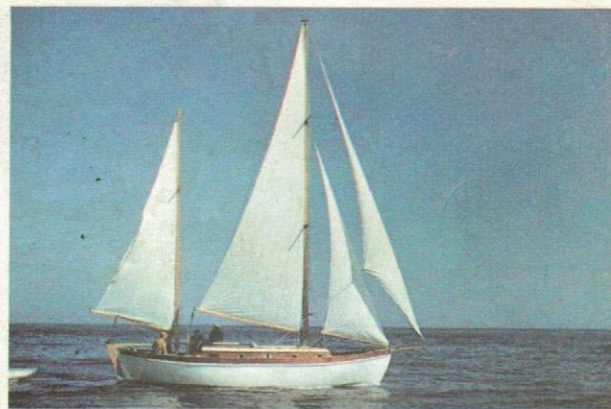


# A LA DECOUVERTE DU SPORT



# LAMOLE

collection SUCHARD

- \* champions
- \* techniques
- \* entraînement



# sommaire

Le prodigieux essor de la voile .....	3
Cinquante siècles de vents et marées .....	4-5-6
Les coureurs des mers .....	7
La voile, sport de compétition .....	8-9
L'anatomie du voilier .....	10-11
Ton premier bateau : l'Optimist .....	12
Ta première sortie .....	13
Tu gouvernes .....	14
Les allures du voilier .....	15
Deux voiles, deux équipiers : le 420 .....	16-17
Les virements de bord .....	18-19
L'équilibre du bateau .....	20-21
Effet des voiles .....	22
Comment « marche » un bateau .....	23
Le trapèze .....	24-25
Les manœuvres utiles .....	26-27
Le spinnaker .....	28-29
Quatre dériveurs rapides .....	30
Ultime mise au point avant la régata .....	31
Sois en règle .....	32
Les règles de course .....	33-34
Tu dois savoir .....	35
La tactique en régata .....	36-37
Choisis ton dériveur .....	38-39
La croisière .....	40-41
Le coin du bricoleur .....	42
Les brevets de moniteur .....	43
Les écoles de voile .....	44
Veux-tu maintenant naviguer ? .....	45
Fédération française de yachting à voile (F.F.Y.V.) .....	46
Index alphabétique .....	47-48