

TABLE DES MATIÈRES

Préface	9
Avant-propos	11
CHAPITRE 1	
Du matériel nécessaire	17
CHAPITRE 2	
Sensibilisation-désensibilisation	21
CHAPITRE 3	
Propulsion-direction	35
CHAPITRE 4	
Du mental, de la force, de l'extérieur	49
CHAPITRE 5	
Quelques mots de l'abord de l'obstacle	53
CHAPITRE 6	
Jour de test	57
Remerciements	59