

# TABLE DES MATIÈRES

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

Matériel protégé par le droit d'auteur