Sommaire

Présentation du manuel **5**

Conseils **8**

Tableaux récapitulatifs des exercices **10**

Jour n°1 . . . . . **13**

Jour n°2 . . . . . **22**

Jour n°3 . . . . . **29**

Jour n°4 . . . . . **38**

Jour n°5 . . . . . **48**

Jour n°6 . . . . . **56**

Jour n°7 . . . . . **66**

Jour n°8 . . . . . **75**

Jour n°9 . . . . . **84**

Jour n°10 . . . . . **92**

Jour n°11 . . . . . **101**

Jour n°12 . . . . . **109**

Jour n°13 . . . . . **117**

Jour n°14 . . . . . **126**

Jour n°15 . . . . . **132**

Jour n°16 . . . . . **142**

Jour n°17 . . . . . **151**

Jour n°18 . . . . . **158**

Jour n°19 . . . . . **167**

Jour n°20 . . . . . **173**

Jour n°21 . . . . . **179**

Jour n°22 . . . . . **188**

Jour n°23 . . . . . **197**

Jour n°24 . . . . . **209**

Questions de cours données en 2018 . . . . . **217**