

Sommaire

■ LA SAGESSE DE RENONCER (SUITE)

Entre le renoncement et la prise de risque	168
L'effet de groupe	168
Les jours « sans »	170

■ MAÎTRISER SA PEUR

A quoi sert la peur ?	174
Les peurs irrationnelles	175
La peur après un accident	178
Apprivoiser son stress	179
Se soumettre à son stress ?	180
Après un coup de chaud	183

■ VOL DE DISTANCE ET SÉCURITÉ

Avant le vol	187
Au moment du décollage	187
Durant le vol	188
La vache	190
Atterrissages d'urgences	192
Du bon sens	192

■ UN CROSS À LA CARTE

La voie de Thomas Puthod	196
Un parcours au potentiel extraordinaire	198
Les cross intermédiaires	198
Le Vercors	200
La Chartreuse	201
Les Bauges	204
Le cross final	206

■ REMERCIEMENTS

Remerciements	208
---------------------	-----