

Table des matières

Se jeter à l'eau du grand plongeur	11
Affûter ses lames pour le programme libre	17
Embrasser sa discipline sur les deux joues du spleen	25
Sortir ses gants de boxe à jeun	33
Prendre soin du souffle à l'intersaison	41
Habiter son terrain de jeu	49
Grandir dans les temps morts	59
Accepter sa ligne de départ	69
Écrire le goût de la sueur	77
Remercier pour les passes décisives	89