

Un rat bien entraîné	9
Maculée conception	17
Autotransformation	21
La juste mesure	27
Porter un autre regard sur l'entraînement	31
Un combat errant	37
Un art de vivre (I)	43
Être heureux tout simplement	55
Un art de vivre (II)	61
Donner sens	69
La vie des coureurs	79
La survie du plus apte	85
Comme une rose sauvage	91
Du romantisme en enfer	101
Retour à l'essentiel	105
Une philosophie du sport	111
Souffrance	115
Ne jamais arriver	119
Pédaler ensemble, seul à seul	125
Chère Hilde	129
Justification	131
