

Table des matières

Avant-propos	9
Préface	13
L'héritage culturel	17
Le chemin de l'excellence	29
Stratégie du développement de la performance.	
L'inspiration du projet Alinghi.	
Les clés du succès en sport... et en entreprise?	
Leadership, ma personnalité de chef.	
Les facteurs d'influences de la condition physique, comment les entraîner.	
La préparation mentale et émotionnelle, comment l'entraîner.	
Le chemin de l'excellence et ses sept étapes	105
Présentation du modèle d'excellence en sport à travers les sept étapes conduisant à la performance de pointe. Découverte des passages obligés que sont l'élaboration de la motivation, la parfaite connaissance du profil d'exigences de l'activité, de ses points forts et de ses points faibles, la détermination des objectifs et, surtout, des stimuli de croissance et de développement au quotidien, le management de son énergie ainsi que l'évaluation de la performance. Quarante années d'expériences dans l'accompagnement d'athlètes et d'équipes de haut niveau – team building et coaching – ont permis de développer ce modèle.	
L'aventure avec Werner Günthör	125
L'aventure avec Valérie Adams	128
L'aventure avec Matthias Sempach	135
Le coin de l'entraîneur	
De la technique	179
Les fondements de l'apprentissage technique et démonstration à travers l'entraînement de champions.	
Le renforcement musculaire dans les disciplines sportives athlétiques	191
Les principes, les techniques, les méthodes et les stratégies développés et pratiqués par l'auteur, dans son rôle de préparateur physique, avec de nombreux athlètes et équipes de haut niveau de différents sports athlétiques.	
Un monstre de compétences	243
Jean-François Berdat, journaliste qui a accompagné l'auteur dans son travail de rédaction, complète l'ouvrage au travers d'une interview à cœur ouvert.	
L'auteur	249
Remerciements	249
Bibliographie	250