

Sommaire

Bibliographie	7
Introduction	9
Chapitre 1 : Le joueur	11
1 L'entraînement, c'est du sérieux	12
2 Apprendre par soi-même	16
3 La vigilance avant tout.....	20
4 Garder la tête froide	24
5 Des vertus de l'autocritique.....	27
6 Réfléchir c'est bien, ressentir c'est mieux.....	30
7 Apprendre la patience	34
8 Vaincre la peur de perdre	37
9 Bien se connaître	40
10 Corps sain, esprit sain	46
Chapitre 2 : La préparation.....	49
11 Le sommeil est un allié.....	50
12 De l'importance du petit-déjeuner	53
13 Connaître son adversaire	56
14 Dans la peau de l'ennemi.....	60
15 Choisir son champ de bataille.....	64
16 Jouer pour gagner.....	67
17 L'art du faux-semblant.....	72
18 Bien connaître son arsenal.....	77
19 Faire le vide dans son esprit.....	79
20 Se lever oui, se dissiper non	82
Chapitre 3 : L'ouverture	87
21 Rechercher un milieu de partie jouable.....	88
22 Jouer son propre jeu	91
23 Attention aux crocodiles tapis sous la surface.....	93
24 Parer les menaces tout en se développant.....	97
25 Être à ce qu'on fait	100
26 Positions ouvertes : développement rapide.....	102
27 Positions fermées : développement de qualité.....	106

28	Centraliser.....	109
29	Développer très tôt les Cavaliers et le Fou-roi	114
30	Attention au roque.....	117
Chapitre 4 : Le milieu de partie.....		121
31	Savoir reconnaître les motifs.....	122
32	Penser en termes « d'îlots de pions »	126
33	Améliorer sa pièce la moins bien placée	129
34	Harmoniser Fous et pions	133
35	Maintenir la tension	136
36	Tout ce qui brille n'est pas or	139
37	S'attaquer au point le plus faible	141
38	En défense, harmoniser les faiblesses.....	144
39	Ne jamais renoncer	147
40	Comprendre le milieu de partie pour mieux jouer l'ouverture.....	151
Chapitre 5 : La finale.....		155
41	Faire jouer le Roi	156
42	La place des Tours est en septième	158
43	Les pions passés sont faits pour être poussés.....	160
44	Rien ne presse.....	164
45	Attention au point de non-retour !.....	167
46	Dame et Cavalier, le couple idéal.....	169
47	Les Fous de couleurs opposées ne font pas toujours nulle	171
48	Deux Fous valent mieux qu'aucun.....	173
49	Deux faiblesses valent mieux qu'une	177
50	Comprendre la finale pour bien jouer le milieu de partie	180
Index des ouvertures		183
Index des parties		185