



Date : 14/09/2022

Pages : 144

Format cm : 15 x 23

Prix : 15.5

EAN : 9782344053973

## Escalade en salle

S'initier et progresser

---

Auteurs: Olivier Broussouloux - Laurence Guyon

Éditeur : Glénat

Domaine : Livre pratique

Genres : Sports/jeux

Mots-Clés : Gymnase - Münchhausen - Guide pratique - Multidisciplinaire - Déracinement

---

LE guide indispensable à tous ceux qui grimpent en salle et veulent s'initier ou progresser.

La pratique de l'escalade a profondément évolué au cours des dix dernières années.

Comment s'équiper, comprendre les échelles de difficulté, maîtriser les techniques de base, grimper en sécurité, dépasser la peur de la chute, développer sa force, aborder l'escalade avec des enfants... les deux auteurs, respectivement moniteur d'escalade et vice-championne du monde de la discipline, partagent leur savoir-faire dans ce guide qui répond à toutes les questions que l'on peut se poser. Une nouvelle édition complètement mise à jour, avec notamment les indispensables du matériel à avoir.

---