Date : 06/04/2022

Pages : 192

Format cm : 15 x 23

Prix : 19.95

EAN : 9782344051146

Le mental du grimpeur

Auteurs: Léo Déchamboux - Frédéric Vionnet

Éditeur : Glénat

Domaine : Livre pratique

Genres : Sports/jeux

Mots-Clés : Psychologie - Émotions - Multidisciplinaire - Déracinement - Autonomisation

Le guide pour libérer son esprit combatif et se dépasser en escalade.

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, l'escalade n'est pas qu'un sport physique ; la part mentale est fondamentale et indissociable. Pour ne pas que notre cerveau, nos pensées et nos émotions ne deviennent des facteurs limitants, nous pouvons les apprivoiser, voire les dompter. Qu'il s'agisse de réussir à dépasser ses peurs (de chuter, d'échouer, de réussir…), de trouver la motivation profonde de grimper au-dessus des points, de parvenir à se fixer des objectifs atteignables, de sortir de sa zone de confort, de booster sa confiance en soi, de gérer son anxiété pré-performance, ou encore de mémoriser une voie, l'escalade réclame assurément une forme d'engagement psychologique.
Outils concrets, exercices pratiques de visualisation, de concentration, de gestion des émotions, routines à mettre en place, les auteurs spécialistes du sujet, Léo Dechamboux et Frédéric Vionnet, vous proposent des méthodes pour vous créer un socle mental solide qui vous permettra d'optimiser vos performances toute l'année.