

## **Objectif septième degré - Entraînement, progression et performance en escalade**

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Objectif septième degré - Entraînement, progression et performance en escalade / Eric J. HORST ; traduction de Jérôme Vidal

Auteur(s) : Hörst, Eric J.

Autre(s) responsabilité(s) : Vidal, Jérôme (1970-....) (Traducteur)

Mention d'édition : 2e éd.

Publication : [Marseille] : Éditions du Chemin des crêtes, DL 2021

Fabrication / Impression : [Marseille] : Éditions du Chemin des crêtes

Description matérielle : 1 vol. (221 p.) : ill. en coul. ; 21 cm

ISBN : 979-10-95743-28-6

EAN : 9791095743286

Autres classifications : 796

Classification décimale Dewey : 796.522 3 23

Note(s) : Bibliogr. p. 220. Lexique

Résumé ou extrait : Nouvelle édition du livre de référence pour la progression en escalade : plus de 10 000 exemplaires vendus. Nul besoin d'être grimpeur professionnel et d'y consacrer tout son temps pour progresser jusqu'au mythique septième degré. Objectif septième degré s'adresse à l'immense majorité des grimpeurs, à toutes celles et à tous ceux qui ne parviennent pas à s'élever au-delà du sixième degré et ce en dépit de leur motivation et parfois d'années de pratique. Son message est des plus encourageants : les portes du septième degré sont ouvertes à tous les grimpeurs ou presque, quels que soient leur âge et leur disponibilité. Il suffit qu'ils soient décidés à structurer leur pratique et leur entraînement selon quelques principes simples, mais généralement ignorés. Ce livre, qui s'ouvre par un test d'auto-évaluation, expose, dans un langage clair et sous une forme pédagogique et attrayante, ces principes et leurs conséquences pratiques, ainsi que des astuces et des exercices pour accélérer l'acquisition des aptitudes mentales, techniques et physiques requises par la pratique de l'escalade. Avec Objectif septième degré, boostez vos performances, et élevez-vous jusqu'au septième ciel de l'escalade !

Sujet - Nom commun : Escalade de rocher -- Entraînement