



## En librairie : Solide ! Quel grimpeur êtes-vous ?

Au menu de ce guide très original: tous les ingrédients d'entraînement pour progresser en escalade. Vainqueur de la Coupe du monde en 2017, Romain Desgranges a mis un terme à sa carrière de sportif de haut niveau début 2020. Après vingt années à parcourir le monde. Pour le plaisir, pour les victoires. Après vingt années, aussi, de remise en cause quotidienne. Et autant de séances d'entraînement. Nécessaires. D'autant que le grimpeur français de 37 ans a vécu les changements et l'évolution de l'escalade. Avec la volonté de s'adapter. Toujours.

C'est cette expérience que le jeune retraité propose de partager avec toutes les passionnées et tous les passionnés de la discipline, quel que soit leur niveau. Parce que Solide ! n'est pas une autobiographie. Non. Dans cet ouvrage original à l'esthétisme très soigné (grâce, notamment, aux illustrations de Flore Beaudelin), il est avant tout question de partage. « C'est un livre d'ingrédients, rien que des ingrédients, un livre à picorer, des mots à s'approprier, des idées à explorer, des pistes de travail à expérimenter », écrit Romain Desgranges.

Le tout autour d'un abécédaire riche de 200 mots clés mais également de petits jeux d'introspections ou encore de conseils et d'interviews des coaches, de préparateurs physiques et des plus grands spécialistes de la discipline (le tchèque Adam Ondra, l'Américaine Margo Hayes, la Japonaise Miho Nonaka, l'espagnol Patxi Usobiaga, le français Sylvain Chapelle...).

Solide ! (Ingrédients d'entraînement pour progresser en escalade) de Romain Desgranges, Guérin, Editions **Paulsen**, 256 pages, 29 euros

A découvrir également

Bêtes de course, pour l'amour de la nature et la joie de la course