



CHAMONIX

# “Solide”, les ingrédients du succès par le champion du monde d’escalade Romain Desgranges

« Le livre a été conçu pour aider le grimpeur à trouver sa voie »

Le sportif a écrit un livre pour les grimpeurs désireux de progresser. Il y confie ses conseils et entretiens avec des professionnels de l’escalade.

Le livre de Romain Desgranges, champion du monde d’escalade, est désormais sur les rayonnages de toutes les bonnes librairies.

Édité par [Paulsen](#), dans la collection Guérin, “Solide” est un ouvrage destiné principalement aux grimpeurs désireux de progresser, mais avant tout, de savoir où ils en sont, et surtout, où ils veulent aller. L’ex-compétiteur est désormais en “retraite”. Mais il s’agit d’une retraite très active, puisqu’il officie toujours en tant que moniteur d’escalade pour son club de Chamonix. Il sera également toujours aux côtés des grimpeurs, avec un poste d’entraîneur adjoint à la Fédération française d’escalade.

## **Pas qu’un simple manuel d’entraînement**

Il a ainsi travaillé sur une idée originale, et pas seulement sur un “manuel” d’entraînement, autour de l’escalade. Le livre se présente comme une proposition de menus, où chacun doit pouvoir faire sa propre cuisine, afin de “fabriquer” sa ligne de progression.

Un livre en trois parties avec, pour commencer, un “abcédaire” de 200 mots, qui renvoient vers des situations, et qui sont comme de petits “ingrédients” à ajouter à son programme de préparation.

Puis les “auto psy”, un jeu de mots qui aideront le lecteur à trouver les réponses qui lui permettront de progresser en construisant son programme.

Enfin, c’est un livre finalement très interactif, avec la vision partagée d’autres grimpeurs, entraîneurs ou préparateurs mentaux, qui viennent compléter un ouvrage que tout grimpeur se doit d’avoir à portée de main.

« Nous sommes partis du principe que l’entraînement en escalade, c’est un voyage, et comme tout voyage, il a un but, mais aussi un commencement et une évolution. Ce livre a été conçu pour aider le grimpeur à trouver sa voie, et la méthode d’entraînement qui lui correspond. Parce qu’il n’y a pas de menu tout fait pour la progression, mais bien une série d’ingrédients que chaque grimpeur doit accommoder à sa sauce. Pour cela, il doit savoir tout d’abord où il en est et où il veut aller » explique le champion du monde.

Une rhétorique culinaire qui résume bien l’esprit d’un livre qui se veut avant tout une proposition de partage d’idées et de techniques.

« Nous avons aussi été vers des gens que j’apprécie dans le monde de l’escalade, des grimpeurs aux préparateurs mentaux en passant par les entraîneurs, afin qu’ils nous donnent eux aussi leurs ingrédients pour que les menus soient encore plus riches”.

