

STAGES ESCALADE & PRÉPARATION MENTALE



Scanne-moi
pour tout savoir

En soirée, les weekends,
en salle ou en falaise !



Thématiques

- ✓ Respi & relâchement
- ✓ Peur de la chute
- ✓ Visualisations
- ✓ Plaisir & dépassement de soi

Pour qui ?

Tout grimpeur à
partir de 6a/b en
moulinette



Encadrement

Tom Gautier
Préparateur mental
&
Annabelle Bouchardon
DE Escalade / aspirant guide

Photo : Étienne Julo