

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### — ESCALADE A BLOC — 130 clés pour booster votre entraînement

La pratique du bloc présente de grands atouts pour la progression et le développement de l'explosivité. Apprenez avec ce livre à maîtriser chaque aspect de cette activité : maximiser le développement de la force, améliorer la technique, renforcer le gainage, gérer l'alimentation, mieux comprendre la fatigue...

Grâce à 130 fiches pratiques accompagnées de conseils, de témoignages d'entraîneurs ou de grimpeurs professionnels, vous détiendrez toutes les clés pour exploiter au mieux l'escalade à bloc !

#### L'auteur



**Laurence Guyon:** Au top niveau mondial dans les années 90, Laurence Guyon a ensuite été rédactrice en chef de l'un des principaux magazine d'escalade français. Toujours très active avec un niveau 8c en voie, elle partage son expérience sur la Fabrique Verticale, le site web crée avec Olivier Broussouloux. Elle coach également des grimpeurs aux profils variés, compétiteurs acharnés ou amateurs fanatiques.

**Olivier Broussouloux:** Maître de conférence en psychologie du sport, Olivier Broussouloux est aussi brevet d'Etat d'escalade. Une expérience de grimpeur de 30 ans et des performances jusqu'à 8c en voie et 8A en bloc lui assurent de solides bases en entraînement qu'il met au service de grimpeurs de tout niveau en coaching ou sur le site web de la Fabrique Verticale.

ISBN  
9782757603857

Prix  
29,95 €

21x24cm

320 Pages

Le livre sera disponible dans tous les points de vente: librairies, sites e-commerce, dans les magasins de sports et sur ED-AMPHORA.FR

Si vous souhaitez recevoir un exemplaire en service de presse, du contenu, et/ou interviewer l'auteur pour la rédaction d'un article contactez:

Myriam Baba-Aissa  
Responsable communication et Relations Presse  
Editions Amphora  
27 rue Saint-andré des arts 75006 Paris  
01 43 29 03 04  
m.babaissa@ed-amphora.fr