

Livre

Auteur(s) : Shepherd, Nigel (Auteur)

Titre(s) : Guide total escalade : les techniques essentielles : équipement, noeuds, sécurité / Nigel Shepherd.

Editeur(s) : Montréal : MODUS VIVENDI, 2015.

Collection(s) : (Plein air).

Autres : 172 pages ; 27 x 21 cm.

Résumé : Tout ce qu'il faut savoir pour se lancer en toute sécurité dans l'extraordinaire aventure de l'escalade. Ce guide d'escalade est une introduction moderne à un sport d'aventure en pleine croissance. De l'équipement de base à l'entraînement physique en passant par les habiletés essentielles, les techniques avancées et des façons de surmonter les moments difficiles, ce guide est truffé de séquences décrites étape par étape et de photos inspirantes. C'est le guide idéal pour le grimpeur débutant ou intermédiaire. EXPLICATIONS SIMPLIFIÉES de tous les aspects de l'escalade, avec des photos couleur étape par étape. EQUIPEMENT vêtements et matériel technique. TECHNIQUES mouvements de base, prises de mains et de pieds, techniques avancées. NOEUDS s'attacher à la corde et aux points d'ancrage, lover la corde. ASSURAGE ET SECURITE installation d'ancrages sécuritaires, appareils d'assurance. PREMIER DE CORDEE procédure, escalade en salle, escalade sportive, escalade traditionnelle. Electre 2015.

Sujet(s) : Escalade de rocher : Guides



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	796.522 SHE	Prêt normal	Disponible	Ploufragan