

# Bibliothèque-Médiathèque Sierre

## Search results for ""

Restrictions: Search in "Livres papier et Livres numériques (e-books) " and Sector "Non-fiction"

Title:	La voie des guerriers du rocher : préparation mentale pour grimpeur
Editor:	Les Houches : Editions du Mont-Blanc, 2021
Description:	180 p. : ill. ; 22 cm
Series:	Escalade
	The warrior's way
Age:	Adulte
Medientyp:	Book
Media 2:	Non-fiction
Abstract:	Programme d'entraînement mental pour augmenter les performances des grimpeurs et le plaisir de grimper, mais transférable à toute autre activité. Etape par étape, l'auteur montre comment analyser sa motivation, évaluer des risques, mieux maîtriser son attention et passer de la phase de préparation à la phase d'action, le but étant d'adopter l'intention inflexible.
Authors:	Ilgner, Arno
Subjects:	ESCALADE MOTIVATION

### More information

Author zone:	Arno Ilgner
ISBN:	978-2-36545-103-1
Notice nr.:	19193

### Authors / Subjects / Classification

Classification:	796.52 Alpinisme, escalade
-----------------	----------------------------

Location / Bibliothèque	Call number / Mark	Disponibilité	Circulation code		Due date	Item number	Reserve
Documentaires Demi-étage Bibliothèque e-Médiathèque Sierre (BMS)	796.52 Ilgner	available		available		19193	