



---

# Oser la chute - La voie des guerriers du rocher

Formation été VD

---

## Description / Itinéraire

Pourquoi le plaisir de grimper est-il souvent freiné par la peur de chuter ? Un dilemme pour beaucoup de grimpeurs, choisir entre... expérimenter le mouvement au risque de chuter ou ne pas expérimenter... Et si la chute pouvait être intégrée et ne pas générer de peur ?

La formation en préparation mentale Warrior's Way®, basée sur le livre "La Voie des guerriers du rocher" d'Arno Ilgner, s'attaque à la peur de la chute. Cette formation développe une meilleure maîtrise de la peur en pratiquant des exercices en conscience ; de chute, de mouvements, de respirations et de repos, ce qui permet de mieux gérer ses doutes, le stress de la chute et d'améliorer son engagement en escalade. Toutes ces techniques sont appliquées dans des voies challenges.

### Contenu de la formation

- Chuter en conscience afin de réduire le risque de blessures.
- Assurer dynamiquement.
- Distinguer les zones de oui-chute et de non-chute.
- Comment s'engager dans les zones de de oui-chute et de non-chute ?
- Découper une voie en événements moins risqués.
- Avoir une meilleure évaluation des risques.
- Comment se reposer efficacement.
- Améliorer la respiration.
- Faire confiance à son corps.
- Créer du Flow et de l'élan.

### Prérequis

La formation est destinée aux personnes...

- Ayant au minimum 6 mois d'expérience en escalade.
- Sachant assurer un grimpeur en tête.
- Etant capables d'enchaîner du 5c en tête en salle.

## Matériel et divers

- Baudrier, chaussons d'escalade et dispositif d'assurage
- Une corde de 40 mètres minimum
- Pique-nique

## Informations supplémentaires

- La formation aura lieu à la salle d'escalade [Grimper.ch de Villeneuve](#)
- Le prix est de 120.- par personne plus le prix de l'entrée dans la salle d'escalade

### La formation est dispensée par Vincent Hentsch

- Professeur d'escalade avec brevet fédéral, formé par l'ASGM
- Préparateur mental (The Warrior's Way)
- Instructeur de la méthode Caruso (Caruso)

Sous-section Morges, section Diablerets, du Club Alpin Suisse, le 04.05.2025 11:47:00

- Expert pour le brevet fédéral des professeurs d'escalade (Sportartenlehrer)
- Expert Jeunesse+Sport Escalade Sportive (J+S)

## Chef de course / organisateur

Alain Binggeli

## Adjoint

-

## Informations

| T | DT | DG | E | AD  | AA  | D |
|---|----|----|---|-----|-----|---|
| 6 | -  | 5c | I | 375 | 375 | 0 |

## Dates

01.11.2025

## Inscriptions

02.08.2025

## Avec transport public

Non