

# Pourquoi tu ne passes pas ce niveau

Julien Arnaud

28/01/2026

## Table des matières

<b>Introduction</b>	<b>7</b>
<b>Chapitre 1 : Et si ce n'était pas (seulement) une histoire de force ?</b>	<b>16</b>
1.1 - Quand tu expliques tes échecs par tes muscles . . .	16
1.2 - Pourquoi accuser le physique est rassurant . . . .	17
1.3 - Chaque essai est une suite de micro-décisions . . .	19
1.4 - Ton système de décision subconscient : ce qui grimpe avant toi . . . . .	20
1.5 - Deux grimpeurs, même force, résultats différents .	22
1.6 - Ce que tu ne vois pas dans tes essais . . . . .	24
1.7 - Pourquoi tu continues à t'entraîner « plus » au lieu de t'entraîner « autrement » . . . . .	25
1.8 - Regarde tes séances autrement : ce que tu peux déjà observer . . . . .	27
1.9 - Sortir du réflexe « rajouter une séance » . . . . .	28
1.10 - Le déclic que je veux provoquer avec ce livre . .	29
<b>Chapitre 2 : Comment ton cerveau décide à ta place sur le mur</b>	<b>30</b>
2.2- Perception : ce que tu vois vraiment sur le mur (et ce que tu rates) . . . . .	30
2.3- Interprétation : ce que tu crois comprendre de la voie . . . . .	30
2.4- Décision : les choix rapides que tu crois « naturels »	30
2.5- Action : quand ton corps exécute ce qui a déjà été décidé . . . . .	30
2.6- Décisions lentes vs décisions rapides : deux étages dans ta tête . . . . .	30

2.7- Les « raccourcis décisionnels » : ce que tu fais toujours sans t'en rendre compte . . . . .	30
2.8- Ce qui change quand tu approches d'un crux . . . .	31
2.9- Le poids du contexte : partenaire, salle, regard des autres, cotation . . . . .	31
2.10- Sortir du flou : passer de « j'avais pas la force » à une vraie description . . . . .	31

### **Chapitre 3 : Les illusions d'évaluation : tu crois savoir pourquoi tu tombes** **31**

3.2- Les excuses qui tournent en boucle . . . . .	31
3.3- Tes biais cognitifs sur le mur . . . . .	31
3.4- Comment la culture escalade renforce ces illusions	31
3.5- Ce que tu ressens vs ce qui se passe vraiment . . .	31
3.6- Créer une fissure dans ta confiance aveugle . . . .	31

### **Chapitre 4 : Les automatismes techniques qui te maintiennent à ton niveau** **32**

4.2- Comment se fabriquent tes automatismes préférés	32
4.3- Les « styles refuges » : où tu te caches pour rester à ton niveau . . . . .	32
4.4- Les automatismes classiques qui te limitent déjà . .	32
4.5- Comment repérer tes automatismes dominants . .	32
4.6- Voir la limite : quand ton automatisme ferme des portes . . . . .	32
4.7- Tu n'as pas à supprimer tes automatismes, seulement à les remettre à leur place . . . . .	32

### **Chapitre 5 : Le mythe de la séance parfaite : t'entraîner plus sans changer de décisions** **32**

5.2- Ce que ton entraînement améliore vraiment . . . .	32
5.3- La confusion entre « avoir bien travaillé » et « avoir progressé » . . . . .	33
5.4- Ta vraie zone de confort : pas les prises, les décisions	33
5.5- La micro-progression invisible : tu es plus fort, mais tu grimpes pareil . . . . .	33
5.6- Pourquoi « plus » ne change rien si tu ne changes pas « comment » . . . . .	33
5.7- Voir l'entraînement comme un moyen, pas comme une fin . . . . .	33

### **Chapitre 6 : Les scripts cachés : ce que tu te racontes avant, pendant et après la voie** **33**

6.2- Avant la voie : comment tu prépares déjà ton échec (ou ton plafond) . . . . .	33
6.3- Pendant le crux : le monologue qui te fait perdre 20 % de marge . . . . .	33
6.4- Après la voie : comment tu bétonnes ton plafond avec tes explications . . . . .	34
6.5- Repérer tes scripts : mettre des mots sur ce qui tourne en boucle . . . . .	34
6.6- Voir que ce n'est pas "la vérité", mais un filtre qui guide tes décisions . . . . .	34

## **Chapitre 7 : Peur de la chute, peur de l'échec : le poids invisible sur chaque décision 34**

7.2- Comment ces peurs décident à ta place sur le mur .	34
7.3- La culture de la « perf propre » qui entretient tes peurs . . . . .	34
7.4- Le cercle vicieux : moins tu tombes, plus tu as peur de tomber . . . . .	34
7.5- Voir tes choix pour ce qu'ils sont : des réponses à la peur . . . . .	34

## **Chapitre 8 : Les pièges culturels : ce que le milieu de l'escalade t'apprend sans te le dire 35**

8.2- La hiérarchie des styles : comment tu te fabriques des trous dans ton jeu . . . . .	35
8.3- La pression du groupe : quand tu grimpes pour les autres sans le voir . . . . .	35
8.4- Réseaux sociaux : l'entraînement invisible ne like pas . . . . .	35
8.5- La « carrière imaginaire » de grimpeur : le scénario que tu essaies de respecter . . . . .	35
8.6- Desserrer l'emprise : redéfinir tes critères de choix	35

## **Chapitre 9 : Lire une voie, c'est décider : l'art de voir ce que tu ne vois pas 35**

9.2- Ce que tu dois vraiment décider avant de quitter le sol . . . . .	35
9.3- Les erreurs de lecture typiques qui te bloquent . .	36
9.4- Comment le stress détruit ta lecture de voie . . . .	36
9.5- Lecture binaire vs lecture stratégique . . . . .	36
9.6- Progresser de niveau = élargir ce que tu vois et ce que tu anticipes . . . . .	36

## **Chapitre 10 : Stratégie d'essai : pourquoi tu répètes le**

<b>même essai encore et encore</b>	<b>36</b>
10.2- Les comportements typiques qui t'enferment dans le même essai . . . . .	36
10.3- Entêtement ou stratégie : la confusion qui te bloque	36
10.4- Les paramètres que tu peux faire varier d'un essai à l'autre . . . . .	36
10.5- D'un essai flou à un essai-hypothèse . . . . .	36
10.6- Une séance bien gérée : chaque essai sert à quelque chose de précis . . . . .	37
10.7- Sans stratégie d'essai, tu renforces des méthodes inefficaces . . . . .	37

## **Chapitre 11 : Quand ta progression technique s'arrête avant ta progression physique** **37**

11.2- Comment tu compenses avec ta force sans t'en rendre compte . . . . .	37
11.3- Tu répètes les mêmes schémas, dans les mêmes styles, sur les mêmes prises . . . . .	37
11.4- Le "plafond technique" : quand tout se joue dans le choix et le timing . . . . .	37
11.5- Ce que font différemment les très forts que tu ne vois pas . . . . .	37
11.6- Pourquoi ce déséquilibre persiste pendant des années . . . . .	37
11.7- Reconnaître que tu as atteint ton plafond technique	38
11.8- Déplacer ton effort de "plus de physique" vers "mieux décider" . . . . .	38
11.9- Ce que tu peux attendre en changeant ce focus . .	38

## **Chapitre 12 : Redessiner ton système de décision : principes pour changer ta manière de grimper** **38**

12.2- Réduire le champ : choisir un petit nombre de décisions à travailler . . . . .	38
12.3- Accepter la phase de déstabilisation : tes perfs vont baisser (un peu) et c'est normal . . . . .	38
12.4- Le laboratoire de grimpe : des séances pour expérimenter, pas pour cocher . . . . .	38
12.5- Intention claire au sol, pilote automatique en l'air	38
12.6- Transformer des décisions conscientes en nouveaux automatismes . . . . .	39
12.7- Utiliser ton entraînement comme une boussole, pas comme une accumulation . . . . .	39

## **Chapitre 13 : Choisir ses projets autrement : sortir des**

<b>voies qui entretiennent ta stagnation</b>	<b>39</b>
13.2- Comment tu choisis (vraiment) tes projets aujourd'hui . . . . .	39
13.3- La « zone de projet » qui te maintient exactement là où tu es . . . . .	39
13.4- Projet vitrine vs projet formateur : deux rôles très différents . . . . .	39
13.5- De nouveaux critères pour choisir tes projets . . .	39
13.6- Construire consciemment ton futur « portefeuille de projets » . . . . .	39
13.7- Revoir ta façon de te définir comme grimpeur . .	40

## **Chapitre 14 : Transformer chaque essai en feedback utile** **40**

14.2- Changer la question : du « j'ai raté » au « qu'est-ce que j'ai choisi ? » . . . . .	40
14.3- Une grille simple de débrief après un essai . . . .	40
14.4- Question 1 : Où ai-je décidé de clipper, et pourquoi ?	40
14.5- Question 2 : Quelles méthodes ai-je écartées sans les tester ? . . . . .	40
14.6- Question 3 : Quand est-ce que j'ai cessé d'expérimenter ? . . . . .	40
14.7- Question 4 : Comment j'ai géré ma respiration et mes repos ? . . . . .	40
14.8- Question 5 : Quelle pensée dominante m'a accompagné ? . . . . .	40
14.9- Noter sans transformer la grimpe en devoir maison	41
14.10- Feedback vague vs feedback exploitable . . . . .	41
14.11- La boucle de rétroaction : chaque essai doit informer le suivant . . . . .	41
14.12- Devenir un observateur actif de tes propres décisions . . . . .	41

## **Chapitre 15 : Stabiliser ton nouveau niveau : quand les bonnes décisions deviennent naturelles** **41**

15.2- La fenêtre fragile après un saut de niveau . . . .	41
15.3- Ce que signifie vraiment "stabiliser un niveau" . .	41
15.4- Les semaines qui suivent : programmer la consolidation . . . . .	41
15.5- Reconnaître quand tu reviens à tes anciens schémas	42
15.6- Comment savoir que ton nouveau niveau est vraiment intégré . . . . .	42
15.7- Quand un nouveau plateau apparaît : changer ta lecture de la stagnation . . . . .	42

15.8- Refermer la boucle : ce que “passer un niveau” veut vraiment dire . . . . .	42
--	----

# Introduction

Le jour où j'ai vraiment commencé à comprendre pourquoi je bloquais en escalade, je n'ai pas réussi une nouvelle cote.  
Je n'ai pas enchaîné « la voie de ma vie ».  
Je n'ai pas trouvé un nouveau programme d'entraînement miracle.

Je suis simplement rentré d'une séance, un soir, avec une impression bizarre : j'étais rincé, j'avais « bien grimpé », j'avais fait mes circuits de tractions, mes exercices de gainage, quelques suspensions... mais quand j'ai essayé de me rappeler **ce que j'avais vraiment changé** dans ma manière de grimper, je n'avais rien à dire.

Physiquement, j'avais tout donné.  
Décisionnellement, je n'avais presque rien fait de différent.

Et c'est là que j'ai commencé à regarder mes séances autrement.

---

## Tu t'entraînes, tu connais les bases... et pourtant

Si tu lis ce livre, je parie quelques trucs sur toi.

Tu sais ce que c'est qu'avoir mal aux doigts pendant plusieurs jours.

Tu sais ce que c'est que de regarder un bloc ou une voie et de penser : « Ça doit passer... » puis de te retrouver par terre en te disant que ça ne passe pas du tout.

Tu as déjà entendu « il te manque un peu de force » tellement de fois que tu pourrais l'écrire sur ton sac à magnésie.

Tu n'es pas débutant.

Tu connais le nom des prises, tu sais à peu près comment placer tes pieds, tu as déjà bossé certains points techniques. Tu as peut-être lu des articles sur la méthode, la lecture de voie, la gestion de la peur.

Tu fais attention à ce que tu manges, tu essaies de dormir suffisamment, tu t'entraînes « sérieusement ».

Et pourtant, **tu stagnes**.

Pas sur une semaine ou deux.

Sur des mois. Parfois des années.

Tu ne régresse pas vraiment, tu ne progresses plus vraiment non plus. Tu as un niveau que tu tiens, que tu arrives à « entretenir », mais dépasser ce niveau devient de plus en plus rare. Il y a bien un enchaînement de temps en temps, un jour où « ça déroule », mais rien qui change ta base. Tu restes globalement au même endroit.

Quand tu en parles autour de toi, tu entends souvent les mêmes réponses :

« Faut que tu te renforces en doigts. »

« Faut que tu t'entraînes plus. »

« Faut que tu fasses plus de volume. »

« Faut que tu te fasses peur un peu. »

Le problème, ce n'est pas que ces phrases soient totalement fausses.

Le problème, c'est qu'elles sont **incomplètes**.

Elles regardent uniquement ce qui est visible : ta force, ton endurance, ta "motivation", ton volume d'entraînement.

Elles ne regardent pas ce qui se passe dans l'ombre : la façon dont tu décides, sans t'en rendre compte, **où** tu mets ton énergie, **quand** tu la mets et **comment** tu grimpes réellement sur le mur.

C'est de ça que parle ce livre.

---

## **Et si ton niveau réel n'était pas limité par tes muscles ?**

Je vais être direct : je ne crois pas que tu sois "trop faible" pour le niveau que tu vises.

Je crois plutôt que tu as déjà la plupart des capacités physiques nécessaires pour grimper plus fort que ce que tu fais aujourd'hui... mais que tu ne les utilises pas là où elles comptent.

Je ne dis pas que la force ne sert à rien.

Je dis que **ce n'est pas le premier plafond** que tu touches.

Tu peux avoir : - assez de doigts pour tenir les prises de ton niveau cible, - assez de gainage pour ne pas t'effondrer au moindre dévers, - assez de résistance pour faire des montées complètes.

Et malgré ça, tu peux être bloqué. Pourquoi ? Parce que tout ce système physique est piloté par quelque chose de beaucoup

plus discret : **tes décisions.**

Quand je dis « décisions », je ne parle pas seulement du grand truc réfléchi du style : « Je vais essayer cette voie, je vais faire trois essais, puis je ferai du volume. »

Je parle de toutes les micro-décisions que tu prends sans les voir :

- La main que tu choisis d'avancer, sans vraiment te poser la question.
- Le moment où tu décides que « ça ne passera pas » et que, du coup, tu sautes dans le mouvement sans vraiment essayer de le maîtriser.
- La vitesse à laquelle tu grimpes quand tu commences à pomper.
- La façon dont tu poses ton pied sur une prise : vite fait, ou en le plaçant vraiment.
- Le moment où tu décides que c'est le « dernier essai » alors que tu avais encore un peu de marge mentale.

Tout ça, ce sont des décisions.

Pas des décisions conscientes, argumentées. Des décisions automatiques, installées par l'habitude, par ton histoire de grimpeur, par ton entourage, par tes peurs.

C'est là que tu dépenses, perds ou économises ton niveau.

---

### **Ton système de décision est déjà en place (que tu le veuilles ou non)**

Chaque fois que tu arrives en salle ou en falaise, tu ne pars pas de zéro.

Tu arrives avec un système déjà installé dans ta tête, une sorte de "logiciel" qui décide à ta place :

- ce que tu regardes en premier sur le mur,
- ce que tu ignores complètement,
- ce que tu considères comme « possible pour toi » ou « trop dur »,

- à quoi ressemble, pour toi, un bon essai,
- comment tu interprètes une chute, une réussite, une sensation.

Ce système ne s'est pas construit en un jour.

Il s'est formé au fil de tes années de grimpe, de tes séances avec des partenaires, des remarques d'un coach ou d'un ouvrier, de ce que tu vois sur les réseaux, des vidéos que tu regardes, des valeurs du milieu dans lequel tu grimpes.

Et surtout, il s'est formé **sans que tu le passes vraiment au crible.**

Tu as accumulé des habitudes : techniques, mentales, culturelles.

Certaines t'ont aidé à monter assez vite jusqu'à ton niveau actuel.

D'autres, que tu ne remarques même plus, **te bloquent exactement à ce niveau-là.**

Tu as peut-être l'impression d'être "libre" sur le mur, d'improviser, de sentir les choses. En réalité, tu fonctionnes souvent dans un cadre très étroit : ce que tu as déjà fait, déjà vu, déjà validé. Et ce cadre se répète, séance après séance.

Tu crois être en train de « te battre » contre la voie.

Souvent, tu es en train de répéter, presque à l'identique, les mêmes décisions que la veille, la semaine dernière, l'année dernière.

Changer de niveau, ce n'est pas seulement "devenir plus fort". C'est **changer ce système invisible.**

## **Ce livre n'est pas un manifeste anti-entraînement**

Je ne vais pas te dire d'arrêter les suspensions, les tractions, le kif dans le dévers ou le hangboard dans ton garage. Ce serait hypocrite : j'utilise moi-même ces outils, j'ai moi aussi collectionné les cycles, les protocoles, les cycles de force max et les « phases de volume ».

L'entraînement physique reste un levier puissant.

Mais utilisé seul, il devient une sorte de cache-misère confortable.

C'est plus facile de rajouter une séance de musculation que de se demander pourquoi, depuis six mois, tu fais toujours le même type d'essais sur tes projets.

C'est plus simple de changer de plan d'entraînement que de regarder en face la façon dont tu te défiles dans les sections qui te font peur.

C'est plus rassurant de dire « il me manque des doigts » que de dire « je n'ai jamais vraiment appris à lire une voie ».

L'objectif de ce livre, ce n'est pas de te détourner de l'entraînement.

C'est de **remettre l'entraînement à sa place** : un outil au service de tes décisions, pas un substitut à ce que tu n'oses pas regarder.

---

## Ce que tu vas trouver dans ce livre

Je vais te parler des pièges qui se cachent derrière ta stagnation.

Pas des erreurs grossières du débutant.

Plutôt de ces choses subtiles, typiques du grimpeur intermédiaire ou avancé, qui s'entraîne, se renseigne, mais continue de faire les mêmes choix sans le voir.

On va parler de :

- la manière dont ton cerveau prend des raccourcis sur le mur sans te demander ton avis,
- la façon dont tu expliques tes chutes... et pourquoi ces explications sont souvent à côté de la plaque,
- les automatismes techniques que tu répètes parce qu'ils ont marché un jour, et qui, maintenant, te limitent,
- la culture de l'escalade qui valorise certains comportements et en invisibilise d'autres,
- la peur (de la chute, de l'échec, du regard des autres) qui pèse sur chaque mouvement, même quand tu crois être "juste tendu",
- ta manière de lire une voie, de préparer un essai, de l'analyser après,

- ta façon de choisir tes projets, qui peut renforcer ta stagnation au lieu de la casser.

Je ne vais pas te donner un « plan magique en 6 semaines ». Je veux plutôt t'aider à **voir ce que tu ne vois plus**, à mettre des mots concrets sur ce qui se passe vraiment pendant que tu grimpes.

Parce que tant que tu continues de croire que tu tombes « juste » par manque de force, tu vas répéter la même logique : plus fort, plus d'entraînement, plus de volume, sans toucher aux décisions qui brident tout ça.

Une fois que tu mets la lumière sur ces décisions, tu peux commencer à les changer.

Pas en devenant une autre personne, pas en te transformant en robot ultra-analytique, mais en ajustant, essai après essai, la façon dont tu utilises ce que tu as déjà.

---

## Pourquoi je me permets de t'en parler

Je m'appelle Julien Arnaud.

Je grimpe, j'observe, j'enseigne, je me plante, je recommence.

Je n'écris pas ce livre depuis un piédestal de surmutant qui enchaîne tout à vue.

Je l'écris depuis un endroit que tu connais sans doute : celui du grimpeur qui a longtemps pensé que **le prochain cycle d'entraînement** serait la clé, qui a passé des soirées à scroller des plans de force, des vidéos de méthode, des tutos de mobilité, tout en restant coincé plus ou moins au même niveau sur le mur.

J'ai guidé des grimpeurs plus forts que moi physiquement, mais qui n'arrivaient pas à transformer leur potentiel en croix.

J'ai vu des gens incroyablement athlétiques se faire humilier par des voies bien en-dessous de ce que leurs muscles permettaient. Et à l'inverse, j'ai vu des grimpeurs qui auraient fait rire sur un hangboard grimper au-dessus de ce qu'on aurait parié pour eux, simplement parce que leurs décisions étaient plus justes, plus adaptées, plus lucides.

À force de décortiquer ces situations, j'ai vu revenir les mêmes patterns.

Les mêmes micro-choix.  
Les mêmes angles morts.

Ce livre est une tentative de mettre ça à plat, sans jargon inutile, sans fioritures.

Je ne vais pas te dire « crois en toi » ou « tout est dans la tête ». Je vais te dire : **regarde exactement comment tu grimpes**, avec quels réflexes, quelles explications, quelle manière de choisir, de renoncer, de t'accrocher.

Et ensuite, je vais te proposer des pistes très concrètes pour ajuster ce système.

---

### **Comment lire ce livre pour qu'il serve vraiment**

Tu peux le lire d'une traite, comme une grande conversation sur ta manière de grimper.

Tu peux aussi piocher dans les chapitres qui te parlent le plus.

Mais si tu veux que ça change quelque chose à ton niveau, il y a une chose essentielle : ne reste pas dans la théorie.

Chaque fois qu'un passage résonne avec toi, essaie de repérer une situation précise où tu as vu ce mécanisme à l'œuvre chez toi :

un projet en falaise, un bloc en salle, une séance type.

Ensuite, lors de ta prochaine séance, ne cherche pas à tout révolutionner.

Choisis un seul point à observer ou à ajuster. Par exemple :

- la façon dont tu expliques ta première chute sur ton projet,
- la manière dont tu gères ton premier essai à froid,
- la décision qui te fait dire « je redescends » avant d'avoir vraiment essayé le mouvement.

Tu verras vite que ce travail n'est pas spectaculaire.

Il demande de la patience, de l'honnêteté, et parfois un peu de courage pour reconnaître que tu t'es raconté des histoires confortables sur ton niveau et tes blocages.

En échange, tu récupères quelque chose de précieux : la capacité de **reprendre la main sur ta progression**, au lieu de

la déléguer entièrement à un hangboard, un programme ou un "manque de force" vague et rassurant.

---

### **Ce que ce livre n'est pas (et ce qu'il est)**

Je préfère être clair.

Ce livre n'est pas : - un manuel de musculation pour grimpeurs,  
- un guide de préparation mentale classique,  
- une collection d'exercices techniques à appliquer tels quels.

Tu ne trouveras pas de tableaux de séries, de pourcentages de charge ou de calendrier d'entraînement clé en main.

Tu ne trouveras pas non plus de discours héroïques sur le dépassement de soi.

Ce livre est un **zoom sur les mécanismes invisibles** qui dirigent ta grimpe, souvent contre tes intérêts, tout en te donnant l'illusion que « c'est comme ça que tu es ».

Mon but, ce n'est pas de te faire grimper comme quelqu'un d'autre.

C'est de t'aider à enlever les couches inutiles qui t'enferment au niveau où tu es, pour que ce que tu peux déjà faire physiquement ait enfin la place de s'exprimer.

---

### **La suite : démonter, comprendre, reconstruire**

Dans les chapitres qui suivent, je vais t'emmener étape par étape :

- On va commencer par remettre à leur juste place la force, la technique et ce que tu appelles "ton niveau".
- On va regarder comment ton cerveau prend le contrôle sur le mur bien avant que tu sois conscient de quoi que ce soit.
- On va creuser la façon dont tu évalues tes essais, tes chutes, et pourquoi tu crois parfois comprendre ce qui s'est passé alors que tu es complètement à côté.
- On va décortiquer tes automatismes techniques, ta stratégie de séance, tes dialogues internes, tes peurs

explicites ou cachées.

- On finira par la partie la plus importante : comment **re-dessiner ton système de décision** pour que tes progrès redeviennent possibles, stables, concrets.

Si tu cherches une solution rapide, ce livre va probablement te frustrer.

Si tu acceptes d'utiliser ta curiosité et d'observer ta grimpe autrement, il peut changer durablement ta manière de t'entraîner, de choisir tes projets, et d'aborder chaque essai.

On va parler de stagnation, oui.

Mais surtout, on va parler de quelque chose de plus intéressant : tout ce qui se passe **entre deux prises**, entre deux essais, entre deux séances. Tout ce qui, aujourd'hui, décide silencieusement de ton niveau.

On commence.

# **Chapitre 1 : Et si ce n'était pas (seulement) une histoire de force ?**

## **1.1 - Quand tu expliques tes échecs par tes muscles**

Si tu es en train de lire ce livre, je parie que tu as déjà prononcé au moins une de ces phrases en redescendant d'une voie ou d'un bloc :

- « J'ai pas les doigts pour ça. »
- « Là c'est trop dur physiquement pour moi. »
- « Il me manque du gainage. »
- « Faut que je me mette au pan Gullich. »

Tu n'es pas le seul. C'est même la langue officielle des discussions de fin de séance. Quand ça ne passe pas, on pointe d'abord les muscles, les doigts, les abdos, la caisse. On parle de force max, de résistance, de filière, de programme, de périodisation.

C'est logique : la difficulté est affichée en lettres géantes sur le mur. 7a, 7B, 6C+, 8a... Ça ressemble à un chiffre de performance physique. Donc si tu ne passes pas, c'est que tu n'es « pas assez fort », non ?

Je ne vais pas te dire que le physique ne compte pas. Si tu veux passer un 8a, à un moment, il faudra quand même être capable de tenir des prises petites, de bouger avec un minimum de tension corporelle, d'enchaîner des mouvements à une certaine intensité. Tu le sais déjà.

Ce que je veux faire ici, c'est autre chose : c'est secouer l'explication automatique « je ne suis pas assez fort » que tu sors peut-être sans même t'en rendre compte.

Parce que si tu regardes honnêtement ta dernière grosse période de stagnation, il y a de grandes chances que :

- Tu sois objectivement plus fort qu'il y a un an.
- Tu t'entraînes plus sérieusement qu'avant.
- Tu aies pourtant l'impression de tourner dans les mêmes cotations.

Tu as déjà vécu cette situation où tu progresses sur le hang-board, tu fais plus de tractions lestées, tu tiens plus longtemps

sur le pan, et... dehors ou en salle sur les voies dures, rien ne bouge vraiment. Le niveau « projet dur » reste le même.

C'est cette zone grise qui m'intéresse : ce moment où ton corps a clairement rougi sur la feuille d'entraînement, mais pas sur le carnet de croix. Tu as mis du physique, mais le niveau ne suit pas.

Dans ce chapitre, je vais te proposer un autre angle : et si le problème venait moins de tes muscles que de la façon dont tu décides quoi faire, instant après instant, dans la voie ou le bloc ?

## **1.2 - Pourquoi accuser le physique est rassurant**

Avant de parler de décisions, on va rester une seconde dans le confort de l'explication « c'est le physique ». Elle a un énorme avantage : elle est rassurante.

Quand tu te dis « il me manque de la force », tu te dis en même temps :

- Je sais ce qu'il me manque.
- Je sais comment le travailler.
- Je n'ai pas besoin de remettre en question ma manière de grimper, juste de rajouter des séances.

C'est simple, presque mathématique : plus de séances = plus fort = plus de croix. C'est une vision rassurante parce qu'elle donne une impression de contrôle. Il suffit de charger la barre, d'ajouter du hangboard, de faire plus de circuits. Tu as l'impression d'avancer.

C'est aussi une explication valorisante. Dire « je ne suis pas assez fort », dans le milieu de l'escalade, ce n'est pas une honte, au contraire. Ça sous-entend que tu es déjà dans une démarche sérieuse, que tu pousses, que tu te mets minable. Tu n'es pas « mauvais », tu es juste « pas encore assez fort ». Ça laisse intacte l'image du grimpeur motivé, méritant.

Remettre en question ta façon de grimper est moins confortable. Parce que ça touche à autre chose que tes muscles : ton attention, tes habitudes, ta manière de réagir à la peur, ta façon d'aborder un essai, ton ego quand tu tombes. Ça touche à ce que tu fais sans réfléchir, en direct, sous pression.

C'est aussi plus flou. Tu le sais : on ne peut pas « charger » une décision comme on charge une barre de muscu. Tu peux compter les kilos, les secondes de suspension sur un hangboard. Tu ne peux pas compter facilement tes mauvaises lectures de séquence, tes clips ratés, tes changements de méthode trop tardifs. Donc on les laisse souvent dans l'ombre.

Il y a un autre point important : accuser le physique évite de toucher à ton identité de grimpeur. Tu peux te dire « je suis un grimpeur sérieux qui manque juste de force dans les doigts ». Tu n'as pas besoin de te dire « je suis un grimpeur qui lit mal, qui panique dans la voie, qui répète les mêmes erreurs sans les voir ». Un des deux est plus agréable à assumer.

Je ne dis pas ça pour t'enfoncer. Je dis ça parce que je suis passé par là, et que je vois ces réflexes chez énormément de grimpeurs motivés.

Imagine : tu tombes trois fois au même mouvement d'un 7b. Tu redescendes frustré, tu dis à tes potes : « C'est un cran trop dur physiquement pour moi, j'ai pas le bloc. » Tu te sens presque propre. Tu as donné, tu es allé au bout, ce n'est « pas de ta faute », c'est juste la dureté objective de la voie.

Sauf que, peut-être, tu as :

- Clipé une dégaine dans une position très pourrie alors qu'il y avait un clip plus simple un mouvement plus haut.
- Lu la séquence sans voir une inversée ou un pied-clef qui rendraient le mouvement deux fois plus facile.
- Enchaîné trop vite, sans poser une micro-pause là où tu pouvais récupérer deux respirations utiles.
- Choisi de ne pas essayer une autre méthode parce que « tous les autres font comme ça ».
- Changé de rythme au milieu de la section dure, soit en t'arrêtant trop, soit en accélérant trop.

Tout ça, tu ne l'as probablement pas noté. Tu as juste ressenti : « J'étais à fond, ça ne passe pas. Donc je ne suis pas assez fort. »

Ce chapitre a un but précis : te faire douter de cette explication automatique. Pas pour te culpabiliser, mais pour t'ouvrir un

autre levier. Un levier qui ne dépend pas d'ajouter encore et encore des séances.

### **1.3 - Chaque essai est une suite de micro-décisions**

On va entrer dans le cœur du concept qui va traverser tout le livre.

Quand tu fais un essai dans une voie ou un bloc, tu as l'impression de faire un truc assez simple : tu grimpes. Tu montes, tu t'agrippes, tu tires, tu pousses, tu clips, tu respirez, tu tombes ou tu passes. Vu de loin, c'est une action continue.

Si tu regardes de plus près, c'est beaucoup plus détaillé que ça. Chaque essai est en réalité une succession dense de micro-décisions. La plupart du temps, tu ne les perçois même pas comme des décisions, parce qu'elles sont rapides, automatiques, corporelles.

Je parle de décisions comme :

- Où tu regardes en arrivant sous la section dure : la prise suivante, deux prises plus loin, ou tes pieds.
- Si tu secoues ton bras une fois de plus au repos ou si tu repars tout de suite.
- Si tu clippes dès que la dégaine est à portée ou si tu fais encore un mouvement pour être mieux placé.
- Si tu acceptes de monter les pieds plus haut que ça ne te rassure, ou si tu restes dans une zone de confort.
- Si tu changes de méthode après deux essais ratés, ou si tu t'acharnes encore cinq fois « parce que ça doit passer ».
- Si tu t'autorises à reculer dans la séquence pour replacer un pied, ou si tu restes bloqué dans une mauvaise position.
- Si tu engages un mouvement dynamique que tu ne contrôles pas encore, ou si tu cherches une solution plus statique.

Ces choix-là se font en temps réel, souvent en une fraction de seconde. Tu ne te dis pas consciemment : « Je vais décider de

clipper maintenant, bien que ce soit un peu précoce, parce que j'ai peur de monter plus haut. » Tu clips, point. Tu fais ce que tu fais d'habitude.

Et c'est ça qui est important : tu fais ce que tu fais d'habitude.

Tu n'es pas en train de grimper en partant d'une page blanche à chaque essai. Tu arrives avec des préférences, des réflexes, des façons de réagir à la difficulté, à la peur, à la fatigue. Tu as un style de grimpe, mais tu as aussi un style de décisions.

Deux grimpeurs avec le même niveau de force, le même gabarit, le même nombre d'années de pratique, peuvent avoir des résultats très différents sur une même voie uniquement parce qu'ils ne prennent pas les mêmes micro-décisions au même moment.

Ce qui m'intéresse dans ce livre, ce n'est pas de te faire grimper comme quelqu'un d'autre. C'est de t'aider à voir ces micro-décisions, à comprendre comment elles se sont installées chez toi, et comment les modifier quand elles te bloquent.

Mais avant ça, on va mettre un peu de clarté sur ce que j'appelle ton « système de décision subconscient ».

## **1.4 - Ton système de décision subconscient : ce qui grimpe avant toi**

Je vais utiliser souvent cette expression dans le livre : système de décision subconscient.

Ce n'est pas un concept compliqué. Ça désigne simplement l'ensemble de tes habitudes de grimpeur qui prennent des décisions à ta place sans que tu aies besoin d'y penser.

Ça inclut plusieurs couches.

D'abord, tes habitudes motrices. C'est la manière dont ton corps a appris à résoudre certains types de situations. Par exemple, si depuis des années tu fais tout de manière très statique, tu vas naturellement chercher des solutions où tu peux garder trois points de contact, même là où un mouvement un peu plus dynamique serait plus simple et moins coûteux. Tu ne te dis pas « je choisis de grimper statique », tu te retrouves à le faire.

Ensuite, tes schémas de pensée typiques. C'est ce que tu te racontes au moment où tu arrives dans la difficulté. Certains

grimpeurs pensent « pousse, pousse, pousse » et ne regardent plus rien. D'autres pensent « surtout ne tombe pas » et ralentissent jusqu'à exploser. D'autres comptent les dégaines restantes, ou répètent mentalement « ça doit passer, ça doit passer » sans plus analyser.

Puis il y a tes automatismes de gestion de l'effort. Certains grimpeurs se reposent dès qu'ils sentent un peu de fatigue, même si le repos n'est pas vraiment utile. D'autres n'osent pas se reposer, repartent trop vite et s'explodent. Là aussi, ce sont des décisions, mais prises par habitude.

Enfin, il y a ta manière spontanée de gérer la peur et le risque. Si tu es habitué à clipper tôt, tu vas systématiquement clipper tôt. Si tu as appris à encaisser la chute, tu vas accepter de monter un peu au-dessus de la dégainé pour être mieux placé. Ce n'est pas une réflexion consciente à chaque coup, c'est ce que ton « système » sait faire.

Tout cela s'est construit au fil des années :

- En imitant d'autres grimpeurs.
- En accumulant des expériences marquantes (une chute qui t'a fait peur, un essai qui a bien marché, un zip de pied, une blessure, etc.).
- En répétant des types de voies similaires.
- En croyant certains discours du milieu : « On ne tombe pas sur les dégaines », « En tête faut clipper tôt », « Il n'y a qu'une méthode efficace pour ce pas », etc.

À force, tu as développé une sorte de pilote automatique. C'est lui qui décide de la plupart de tes actions sur le mur, surtout dès que la difficulté monte un peu et que tu n'as plus la bande passante mentale pour réfléchir calmement.

Je vais te proposer un truc simple : à partir de maintenant, dès que tu te vois en train de dire « c'est trop dur physiquement », pose-toi la question suivante :

« Est-ce que je suis sûr que ce n'est pas mon système de décision qui a planté avant mes muscles ? »

Tu n'auras pas toujours la réponse sur le moment. Mais juste poser la question commence à changer quelque chose.

Parce que, dans beaucoup de cas, le scénario ressemble à ça : ton système prend une série de décisions moyennes ou mauvaises, et ton physique encaisse les conséquences. Vu de l'intérieur, tu as l'impression de tomber parce que tu n'as plus de jus. Mais il est possible que tu sois simplement en train de payer des choix douteux accumulés depuis le départ de la voie.

## **1.5 - Deux grimpeurs, même force, résultats différents**

Je vais te proposer une scène. Imagine deux grimpeurs de même niveau, même gabarit, même âge, qui tirent la même perf sur un test de force de doigts et sur un pan de bloc. Appelons-les Alex et Sam.

Tous les deux brossent leurs mains, font une bonne chauffe, regardent la même voie. C'est un 7b en dévers modéré, avec un repos correct au milieu, une section de conti au-dessus, puis un crux sur petites arquées avant le relais.

On va regarder comment ça se passe pour chacun.

### **Le premier passage**

Alex part le premier. Il a l'habitude d'assurer beaucoup ses clips. Il clippe la première dégaine dès qu'il peut, même si ce n'est pas très confortable, parce qu'il n'aime pas être « entre deux ». Il regarde vaguement plus haut mais sans vraiment mémoriser les prises clefs. Il grimpe un peu vite au début, comme pour « passer la mise en route ».

Arrivé au repos, il secoue un peu les bras mais il ne se pose pas vraiment. Il repart dès qu'il sent que ça chauffe un peu, parce qu'il a peur de « perdre le rythme ». Dans la section de conti, il ne monte pas les pieds aussi haut qu'il pourrait, parce qu'il n'aime pas avoir les hanches proches du mur, ça le rassure de rester un peu « assis sur les bras ». Il clippe une dégaine dans un mouvement où il est déjà un peu ouvert, parce que c'est là que la dégaine est à hauteur de visage. Il force beaucoup pour sécuriser le mousquetonnage, se redresse, souffle deux fois et repart.

Arrivé sur le crux, il voit vaguement une petite arquée à gauche, mais il ne l'avait pas repérée précisément d'en bas. Il tatonne un peu, cherche, perd un temps fou, les pieds commencent à

glisser doucement. Il finit par trouver la bonne prise, mais il est cuit. Il tombe sur le mouvement suivant. En redescendant, il souffle : « Pfff, c'est trop rési pour moi, je suis mort dans le crux. »

Sam part ensuite. Avant de grimper, il prend un temps un peu plus long pour lire. Il repère deux zones clefs : le repos central, et le crux haut. Il mémorise deux prises repères dans cette zone dure, et l'ordre général dans lequel il pense les utiliser. Il ne prévoit pas tous les mouvements, mais il a un plan minimal : là je respire, là je serre les dents.

En montant, il clippe un peu plus tard qu'Alex, en acceptant d'être une demi-dégaine « dans le vide » de plus, parce qu'il sent que la position d'après est bien meilleure pour clipper. Il grimpe plutôt calme au début, sans se précipiter, en faisant attention à poser ses pieds correctement dès les premiers mouvements.

Au repos central, il secoue réellement un bras après l'autre, longtemps. Quand il sent qu'un bras revient bien, il ne repart pas tout de suite : il attend deux respirations profondes de plus. Il repart seulement quand il a la sensation que son souffle s'est vraiment calmé. Dans la section de conti, il monte les pieds plus haut que ce qui lui paraît confortable, parce qu'il a appris à faire confiance à ce genre de position. Il clippe la fameuse dégainé dans un endroit un peu plus stable, après un mouvement, même si la corde lui semble un peu loin, parce qu'il sait qu'il sera mieux là.

Arrivé sur le crux, il va chercher directement la prise repère qu'il avait mémorisée. Il ne perd pas de temps à tâtonner. Il cale un pied qu'il avait vaguement anticipé d'en bas, et il tente le mouvement sans rester à moitié bloqué entre deux options.

Sam tombe aussi, un mouvement avant le relais. Physiquement, il est tout aussi entamé qu'Alex, mais il est allé un peu plus loin dès le premier essai.

### **Ce qui s'est vraiment passé**

Si tu regardes juste la chute, tu peux dire : « Ils n'avaient pas la caisse. » C'est factuel : ils tombent tous les deux parce qu'ils ne peuvent plus tenir la prise suivante.

Mais si tu regardes le film avec un peu de recul, tu vois autre chose : ce n'est pas la même voie qu'ils ont grimpée.

Alex a payé deux choses chères : clipper dans de mauvaises positions et perdre du temps à chercher des prises non repérées. Son système de décision préfère clipper tôt et avancer sans trop planifier. Il consomme.

Sam a économisé là où c'était possible : repos mieux utilisés, clips dans de meilleures positions, moins de temps perdu à chercher. Son système de décision l'aide à dépenser son énergie plus efficacement, sans être nécessairement plus fort.

Même force, même profil, mais une différence nette de distance parcourue dans la voie. Ça ne paraît pas spectaculaire sur un seul essai. Mais imagine la différence sur plusieurs mois, plusieurs années, sur des dizaines de voies et de projets. Celui qui prend des décisions plus efficaces capitalise bien plus de tentatives utiles.

Je ne te présente pas Sam comme un modèle idéal. Je veux juste te montrer que, très souvent, ce qu'on appelle « manquer de caisse » ou « ne pas avoir les doigts pour » est en partie le résultat d'une série de choix peu efficaces, pris en temps réel, sans que tu les voies.

Le problème, ce n'est pas que tu fais des erreurs. Tout le monde en fait. Le problème, c'est quand tu les répètes en boucle sans en avoir conscience, parce que ton système de décision tourne en arrière-plan et que tu ne le regardes jamais.

## **1.6 - Ce que tu ne vois pas dans tes essais**

Il y a une différence énorme entre ce que tu sens pendant un essai et ce qui se passe réellement.

Ce que tu ressens, c'est principalement l'intensité : je me sens bien, je me sens moyen, je suis cuit, je suis à fond. Cette sensation prend toute la place. Quand tu arrives dans un crux, que tu tires, que tout ton corps s'active, ton attention se rétrécit. Tu n'enregistres plus grand-chose de précis.

C'est pour ça qu'après coup, tu racontes souvent ton essai avec des phrases très globales :

« Au crux je suis mort. »

« J'arrive cramé au repos. »

« J'ai plus rien dans l'avant-bras. »

Ce sont des ressentis physiques, pas des descriptions de décisions.

Ce que tu ne vois pas, c'est tout ce qui, dans les dix ou quinze mouvements précédents, a transformé un effort qui pouvait être gérable en effort extrême.

Tu ne vois pas que tu as reposé ton pied trois fois parce que tu n'osais pas t'engager sur un mouvement.

Tu ne vois pas que tu as fait un petit micro-blocage sur chaque prise, histoire de « sécuriser », et que ça t'a volé plusieurs secondes à bras tendu.

Tu ne vois pas que tu as respiré en haut des mouvements au lieu de respirer dès que tu revenais bras tendus.

Tu ne vois pas que tu as clipé dans une position coûteuse alors que deux secondes plus tard c'était cadeau.

Tu ne vois pas que tu as hésité mentalement au lieu de trancher vite entre deux méthodes possibles.

Tout ça, ton cerveau le range dans la catégorie « normal, j'étais dans le dur ». Pourtant, ce sont des décisions. Et elles sont modifiables.

C'est là que le concept de « système de décision » devient utile : il met un nom sur ce que tu fais déjà, mais sans le voir.

Tu as peut-être l'impression que dans la voie, tu subis. Tu pars, tu donnes, tu tombes, tu constates. Tu ne te vois pas comme quelqu'un qui choisit, micro-seconde après micro-seconde. Et du coup, tu te privas d'un énorme espace de progression.

Je vais insister sur un point : je ne suis pas en train de dire que tout est une question de choix et que le physique ne compte pas. Si tu es objectivement sous-calibré physiquement pour un projet, tu peux prendre toutes les bonnes décisions du monde, tu ne le passeras pas.

Je dis autre chose : très souvent, tu te crois au taquet physiquement, alors que tu es surtout au taquet de ce que ton système de décision actuel te permet. Et ces deux plafonds ne sont pas du tout au même endroit.

## **1.7 - Pourquoi tu continues à t'entraîner « plus » au lieu de t'entraîner « autrement »**

Tu connais sûrement ce cycle :

Tu trouves un projet qui te motive.

Tu le bosses, tu enchaînes les essais.

Tu tombes toujours au même endroit ou pas beaucoup plus haut.

Tu te dis : « Il me manque un cran. »

Tu lances une nouvelle phase d'entraînement : plus de pan, plus de traction, plus de poutre.

Tu reviens au projet, tu arrives parfois un peu plus frais, parfois pas. Mais le schéma général ne bouge pas tant que ça.

Si ça décrit au moins une de tes années d'escalade, on va regarder pourquoi ce cycle se met en place.

D'abord, il y a un biais très simple : c'est beaucoup plus facile de mesurer et de planifier du physique que de mesurer et de planifier des décisions. Tu peux facilement noter : 5 x 10 secondes sur telle réglette avec tel poids. Tu peux suivre tes progrès, comparer, faire un beau tableau.

Par contre, noter : « Aujourd'hui, j'ai clipé une dégaine sur trois dans la meilleure position possible », c'est moins évident. Tu dois être plus attentif à ce qui se passe pendant la grimpe, te filmer, analyser. C'est plus exigeant mentalement.

Ensuite, il y a l'habitude culturelle. L'escalade moderne est remplie de contenus sur le training : vidéos, blogs, podcasts, posts réseaux sociaux avec des routines, des cycles, des séances type. Tout ça te donne une impression de sérieux : tu fais comme les « forts », tu t'entraînes.

Il y a beaucoup moins de contenu qui parle du système de décision. Ou alors de manière très générale : « grimpe plus relâché », « lis bien la voie », « sois plus confiant ». Ça reste flou. Donc tu ne sais pas trop comment t'y prendre, tu reviens vers ce que tu maîtrises : charger plus.

Et puis il y a la peur de ce qu'on pourrait découvrir si on regarde vraiment de près comment on grimpe. Quand tu filmes un essai et que tu le regardes froidement, tu vois parfois des choses peu agréables : tu bloques où tu pensais bouger fluide, tu hésites, tu fais des erreurs grossières de pieds, tu paniques sur des clips. Ça peut toucher ton ego plus directement que de voir que tu n'as « que » 5 secondes de plus sur la poutre.

Résultat : tu investis beaucoup d'efforts là où c'est le plus confortable mentalement (le physique), en laissant sous-exploité un levier qui, lui, pourrait réellement débloquer ton niveau.

Le but de ce livre, et de ce chapitre en particulier, c'est de te donner envie de déplacer au moins une partie de ton attention : un peu moins sur « combien je soulève » et un peu plus sur « comment je décide sur le mur ».

## **1.8 - Regarde tes séances autrement : ce que tu peux déjà observer**

Avant de rentrer dans des méthodes plus précises dans les chapitres suivants, tu peux commencer dès maintenant à tester un changement de regard.

La prochaine fois que tu fais un essai dans une voie qui te repousse, ou un bloc que tu projettes depuis un moment, essaie de t'intéresser à autre chose que ton niveau de pompe dans les avant-bras.

Par exemple, juste après l'essai, sans attendre d'avoir oublié, pose-toi quelques questions simples :

- À quel moment j'ai commencé à grimper « par défaut », sans vraiment regarder ?
- Est-ce que j'ai clipé à l'endroit le plus stable ou simplement dès que j'ai pu attraper la dégaine ?
- Est-ce qu'il y a eu un endroit où j'aurais pu respirer davantage mais où je ne l'ai pas fait ?
- Est-ce qu'il y a un mouvement où je me suis relâché un peu avant d'avoir vraiment sécurisé la prise ou le pied ?
- Est-ce que j'ai envisagé au moins une autre méthode que celle que je fais habituellement ?

L'idée n'est pas de tout disséquer dix minutes après chaque essai. L'idée est de commencer à voir qu'il y a quelque chose à regarder, autre que « j'étais mort ».

Tu peux aussi observer d'autres grimpeurs sur une voie que tu connais. Pas pour copier leur style, mais pour voir leurs décisions. Où ils cliquent, où ils se reposent, ce qu'ils font avec leurs pieds quand ils sont en panique, comment ils gèrent une hésitation dans le crux. Tu vas vite voir que les écarts ne sont pas uniquement dans la force.

Ce travail d'observation est le premier pas vers la conscience de ton système. Tant que tu ne le vois pas, tu ne peux pas le changer. Tu peux juste continuer à t'entraîner plus fort en espérant que ça suffise.

## 1.9 - Sortir du réflexe « rajouter une séance »

Tu l'as peut-être déjà remarqué : dès que tu te sens bloqué à un niveau, la première idée qui surgit est souvent « il faut que j'en fasse plus ».

Plus de volume.

Plus d'intensité.

Plus de séances par semaine.

Plus d'exercices spécifiques.

C'est cohérent dans une logique purement physique : pour adapter un corps, on augmente la contrainte. Mais si ton problème est en grande partie décisionnel, ce réflexe revient à faire plus de fois la même chose, avec les mêmes erreurs, dans les mêmes conditions mentales.

Je ne suis pas en train de dire « arrête de travailler ton physique ». Ce serait absurde. Je te propose plutôt d'ajouter une autre question avant de charger le programme :

« Est-ce que mon système de décision actuel mérite vraiment qu'on lui injecte encore plus de puissance ? »

Parce que c'est ce que tu fais en devenant plus fort : tu donnes plus de marge à un système qui, peut-être, utilise déjà mal la marge qu'il a. C'est comme rajouter du carburant dans une voiture dont le conducteur freine au moment d'accélérer ou prend systématiquement les axes les plus longs.

Parfois, tu verras que oui, tu es simplement sous-calibré physiquement pour ce que tu veux faire, et qu'un blocage se situe clairement dans la force des doigts ou la conti. Parfois, tu verras autre chose : ton niveau de force est suffisant pour passer, mais ton système ne sait pas encore prendre les décisions nécessaires pour transformer ce potentiel en croix.

La grande différence entre ces deux situations, c'est que dans la seconde, rajouter une séance ne changera pas grand-chose. Tant que ta manière de grimper reste la même, tes résultats resteront à peu près les mêmes. Tu seras peut-être un peu plus solide dans les sections faciles, tu tomberas un mouvement plus haut dans le crux, mais tu resteras au même « étage » global.

Apprendre à voir ça, c'est ce qui va te permettre d'arrêter de tourner en rond, de passer d'un réflexe « plus » à une réflexion « autrement ».

## **1.10 - Le déclic que je veux provoquer avec ce livre**

Avec ce premier chapitre, mon but est simple : je veux que, quelque part dans ta tête, une petite alarme se mette à sonner à chaque fois que tu t'apprêtes à dire « il me manque de la force ».

Pas pour te censurer, pas pour te dire que tu as tort, mais pour te pousser à ajouter une phrase derrière :

« ... et peut-être aussi que j'ai pris les mauvaises décisions dans cette voie. »

Si tu commences à penser comme ça, tu as déjà changé de terrain de jeu. Tu n'es plus seulement dans une logique de « pousser plus lourd », tu entres dans une logique de comprendre comment tu grimpes réellement.

Les chapitres qui suivent vont rentrer dans le détail de ce système de décision :

- Comment ton cerveau prend des raccourcis sur le mur.
- Comment tu te racontes des histoires fausses sur pourquoi tu tombes.
- Quels automatismes techniques te maintiennent exactement à ton niveau actuel.
- Comment la culture de l'escalade imprime des scripts dans ta manière de grimper.
- Comment lire une voie comme une série de décisions à prendre, pas comme un mur à subir.
- Comment transformer chaque essai en information utile plutôt qu'en simple confirmation que « c'est dur ».

Mais tout ça ne sera utile que si tu acceptes un point de départ : ta stagnation n'est probablement pas, ou pas seulement, une question de force brute. Tu peux être coincé à un niveau avec un physique qui te permettrait d'aller plus loin, simplement parce que ton système de décision, lui, est resté quelques étages en dessous.

À partir de maintenant, essaie de regarder chaque essai, chaque

blocage, comme un dialogue entre deux choses :

- Ce que ton corps est capable de faire.
- Ce que ton système de décision lui fait réellement faire sur le mur.

C'est dans l'écart entre les deux que se trouve, pour beaucoup de grimpeurs sérieux comme toi, la vraie marge de progression.

## **Chapitre 2 : Comment ton cerveau décide à ta place sur le mur**

### **2.2- Perception : ce que tu vois vraiment sur le mur (et ce que tu rates)**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.3- Interprétation : ce que tu crois comprendre de la voie**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.4- Décision : les choix rapides que tu crois « naturels »**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.5- Action : quand ton corps exécute ce qui a déjà été décidé**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.6- Décisions lentes vs décisions rapides : deux étages dans ta tête**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.7- Les « raccourcis décisionnels » : ce que tu fais toujours sans t'en rendre compte**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.8- Ce qui change quand tu approches d'un crux**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.9- Le poids du contexte : partenaire, salle, regard des autres, cotation**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.10- Sortir du flou : passer de « j'avais pas la force » à une vraie description**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 3 : Les illusions d'évaluation : tu crois savoir pourquoi tu tombes**

## **3.2- Les excuses qui tournent en boucle**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **3.3- Tes biais cognitifs sur le mur**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **3.4- Comment la culture escalade renforce ces illusions**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **3.5- Ce que tu ressens vs ce qui se passe vraiment**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **3.6- Créer une fissure dans ta confiance aveugle**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 4 : Les automatismes techniques qui te maintiennent à ton niveau**

### **4.2- Comment se fabriquent tes automatismes préférés**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.3- Les « styles refuges » : où tu te caches pour rester à ton niveau**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.4- Les automatismes classiques qui te limitent déjà**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.5- Comment repérer tes automatismes dominants**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.6- Voir la limite : quand ton automatisme ferme des portes**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.7- Tu n'as pas à supprimer tes automatismes, seulement à les remettre à leur place**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 5 : Le mythe de la séance parfaite : t'entraîner plus sans changer de décisions**

### **5.2- Ce que ton entraînement améliore vraiment**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.3- La confusion entre « avoir bien travaillé » et « avoir progressé »**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.4- Ta vraie zone de confort : pas les prises, les décisions**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.5- La micro-progression invisible : tu es plus fort, mais tu grimpes pareil**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.6- Pourquoi « plus » ne change rien si tu ne changes pas « comment »**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.7- Voir l'entraînement comme un moyen, pas comme une fin**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 6 : Les scripts cachés : ce que tu te racontes avant, pendant et après la voie**

### **6.2- Avant la voie : comment tu prépares déjà ton échec (ou ton plafond)**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.3- Pendant le crux : le monologue qui te fait perdre 20 % de marge**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.4- Après la voie : comment tu bétonnes ton plafond avec tes explications**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.5- Repérer tes scripts : mettre des mots sur ce qui tourne en boucle**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.6- Voir que ce n'est pas "la vérité", mais un filtre qui guide tes décisions**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 7 : Peur de la chute, peur de l'échec : le poids invisible sur chaque décision**

## **7.2- Comment ces peurs décident à ta place sur le mur**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.3- La culture de la « perf propre » qui entretient tes peurs**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.4- Le cercle vicieux : moins tu tombes, plus tu as peur de tomber**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.5- Voir tes choix pour ce qu'ils sont : des réponses à la peur**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 8 : Les pièges culturels : ce que le milieu de l'escalade t'apprend sans te le dire**

### **8.2- La hiérarchie des styles : comment tu te fabriques des trous dans ton jeu**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.3- La pression du groupe : quand tu grimpes pour les autres sans le voir**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.4- Réseaux sociaux : l'entraînement invisible ne like pas**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.5- La « carrière imaginaire » de grimpeur : le scénario que tu essaies de respecter**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.6- Desserrer l'emprise : redéfinir tes critères de choix**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 9 : Lire une voie, c'est décider : l'art de voir ce que tu ne vois pas**

### **9.2- Ce que tu dois vraiment décider avant de quitter le sol**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.3- Les erreurs de lecture typiques qui te bloquent**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.4- Comment le stress détruit ta lecture de voie**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.5- Lecture binaire vs lecture stratégique**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.6- Progresser de niveau = élargir ce que tu vois et ce que tu anticipes**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 10 : Stratégie d'essai : pourquoi tu répètes le même essai encore et encore**

### **10.2- Les comportements typiques qui t'enferment dans le même essai**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.3- Entêtement ou stratégie : la confusion qui te bloque**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.4- Les paramètres que tu peux faire varier d'un essai à l'autre**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.5- D'un essai flou à un essai-hypothèse**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.6- Une séance bien gérée : chaque essai sert à quelque chose de précis**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.7- Sans stratégie d'essai, tu renforces des méthodes inefficaces**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 11 : Quand ta progression technique s'arrête avant ta progression physique**

## **11.2- Comment tu compenses avec ta force sans t'en rendre compte**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.3- Tu répètes les mêmes schémas, dans les mêmes styles, sur les mêmes prises**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.4- Le "plafond technique" : quand tout se joue dans le choix et le timing**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.5- Ce que font différemment les très forts que tu ne vois pas**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.6- Pourquoi ce déséquilibre persiste pendant des années**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.7- Reconnaître que tu as atteint ton plafond technique**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.8- Déplacer ton effort de “plus de physique” vers “mieux décider”**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.9- Ce que tu peux attendre en changeant ce focus**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 12 : Redessiner ton système de décision : principes pour changer ta manière de grimper**

### **12.2- Réduire le champ : choisir un petit nombre de décisions à travailler**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.3- Accepter la phase de déstabilisation : tes perfs vont baisser (un peu) et c’est normal**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.4- Le laboratoire de grimpe : des séances pour expérimenter, pas pour cocher**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.5- Intention claire au sol, pilote automatique en l’air**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.6- Transformer des décisions conscientes en nouveaux automatismes**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.7- Utiliser ton entraînement comme une boussole, pas comme une accumulation**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 13 : Choisir ses projets autrement : sortir des voies qui entretiennent ta stagnation**

## **13.2- Comment tu choisis (vraiment) tes projets aujourd'hui**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **13.3- La « zone de projet » qui te maintient exactement là où tu es**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **13.4- Projet vitrine vs projet formateur : deux rôles très différents**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **13.5- De nouveaux critères pour choisir tes projets**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **13.6- Construire consciemment ton futur « portefeuille de projets »**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.7- Revoir ta façon de te définir comme grimpeur**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 14 : Transformer chaque essai en feedback utile**

### **14.2- Changer la question : du « j'ai raté » au « qu'est-ce que j'ai choisi ? »**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.3- Une grille simple de débrief après un essai**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.4- Question 1 : Où ai-je décidé de clipper, et pourquoi ?**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.5- Question 2 : Quelles méthodes ai-je écartées sans les tester ?**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.6- Question 3 : Quand est-ce que j'ai cessé d'expérimenter ?**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.7- Question 4 : Comment j'ai géré ma respiration et mes repos ?**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.8- Question 5 : Quelle pensée dominante m'a accompagné ?**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.9- Noter sans transformer la grimpe en devoir maison**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.10- Feedback vague vs feedback exploitable**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.11- La boucle de rétroaction : chaque essai doit informer le suivant**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.12- Devenir un observateur actif de tes propres décisions**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 15 : Stabiliser ton nouveau niveau : quand les bonnes décisions deviennent naturelles**

### **15.2- La fenêtre fragile après un saut de niveau**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.3- Ce que signifie vraiment “stabiliser un niveau”**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.4- Les semaines qui suivent : programmer la consolidation**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.5- Reconnaître quand tu reviens à tes anciens schémas**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.6- Comment savoir que ton nouveau niveau est vraiment intégré**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.7- Quand un nouveau plateau apparaît : changer ta lecture de la stagnation**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.8- Refermer la boucle : ce que “passer un niveau” veut vraiment dire**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.