# Liv Sansoz

## Conférencière – Dépassement de soi, résilience et gestion du risque en environnement extrême

Double championne du monde d'escalade et triple vainqueure de la Coupe du monde, Liv Sansoz est l'une des plus grandes figures françaises de l'aventure et de la montagne. Passionnée depuis l'enfance par les sommets alpins, elle intègre très jeune l'équipe de France d'escalade avant de dominer la scène internationale dans les années 1990.

Après une grave chute mettant brutalement un terme à sa carrière de compétitrice, elle réinvente totalement son parcours. Loin d'abandonner, elle transforme cette épreuve en opportunité pour explorer de nouveaux territoires : alpinisme, ski de pente raide, parapente, BASE jump et expéditions de haute montagne.

En 2017-2018, elle réalise l'ascension des 82 sommets de plus de 4 000 mètres des Alpes, sans utiliser de remontées mécaniques, en privilégiant une approche engagée mêlant alpinisme, ski et parapente.

En 2024, elle entre une nouvelle fois dans l'histoire en gravissant le K2 (8 611 m), deuxième plus haut sommet du monde, sans oxygène. Avec son compagnon Zeb Roche, elle réalise ensuite le premier vol en parapente biplace depuis le sommet du K2, un exploit inédit à cette altitude.

Guide de haute montagne, aventurière et conférencière, Liv Sansoz partage aujourd'hui son expérience de la prise de décision en environnement incertain, de la gestion du risque et de la résilience face aux défis les plus exigeants.

## Palmarès & Faits marquants

- Double championne du monde d’escalade (1997 et 1999)
- Triple vainqueure de la Coupe du monde d’escalade
- Première femme française parmi l’élite mondiale de l’escalade sportive
- Ascension des 82 sommets de plus de 4 000 mètres des Alpes sans remontées mécaniques
- Première descente en parapente biplace depuis le sommet du K2 (2024)
- Deuxième Française à gravir le K2 sans oxygène
- Héroïne du documentaire *K2 mon amour* consacré à cette aventure exceptionnelle

## Thématiques d’intervention

Des falaises de Coupe du monde aux plus hauts sommets de la planète, Liv Sansoz partage les enseignements d’une vie consacrée à repousser les limites tout en apprenant à gérer le risque avec lucidité.

- Dépassement de soi et performance durable
- Gestion du risque et prise de décision sous pression
- Résilience après l’échec ou l’accident
- Leadership en environnement extrême
- Sortir de sa zone de confort
- Préparation mentale et confiance en soi
- Innovation, adaptation et gestion de l’incertitude
- Engagement et responsabilité face aux défis

## Pourquoi choisir Liv Sansoz comme conférencière ?

Inviter Liv Sansoz, c’est offrir à votre audience le témoignage authentique d’une femme qui a connu les sommets, l’échec, le doute et la reconstruction. Son parcours illustre parfaitement la capacité à transformer les obstacles en

opportunités et à continuer d’avancer malgré l’incertitude. Grâce à son expérience de la haute montagne, elle apporte un regard concret sur la gestion du stress, la prise de décision dans des situations complexes et l’importance de la confiance collective. Son intervention inspire autant par ses exploits exceptionnels que par les enseignements directement applicables au monde de l’entreprise.