

CARTE A RISQUE

PRE-FATIGUE



Pendant 3 minutes sans s'arrêter:
faire une série d'exercices avant
de grimper la voie.



Delphine Weckert

CARTE A RISQUE

MOULI-TETE



Réussite si toutes les dégaines
sont mousquetonnées correctement



Delphine Weckert

CARTE A RISQUE

PROJET



Annoncer le nombre de mouvements
nécessaires pour réussir la voie.
Marge d'erreur à + ou - 2



Delphine Weckert

CARTE A RISQUE

MOULI-TETE



Réussite si toutes les dégaines
sont mousquetonnées correctement



Delphine Weckert