

# 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*