



# PROGRESSER DANS SES APPUIS



## DESESCALADE

Contre-assureur: savoir faire et défaire une "queue de vache"

- Toucher la première **dégaine** avec la main droite, puis la gauche et redescendre sans sauter. Réussir toutes les **dégaines** du mur.
  - Courses en relais par équipes de 3. Chaque grimpeur place une **dégaine** à son porte-matériel. Au signal, être la première équipe à "clipper" toutes ses **dégaines**.
- Ne pas sauter, sinon, il faut regrimper

- Grimper jusqu'à la 2e **dégaine**, la toucher main droite, puis main gauche puis **désescalader**.
  - Atteindre un **sommet**, puis **désescalader** jusqu'au sol.
- L'assureur donne du mou à la descente.  
Contre-assureur obligatoire

FACILE  ASSEZ DIFFICILE  DIFFICILE  TRES DIFFICILE



# PROGRESSER DANS SES APPUIS



## 2 PIEDS / 1 MAIN

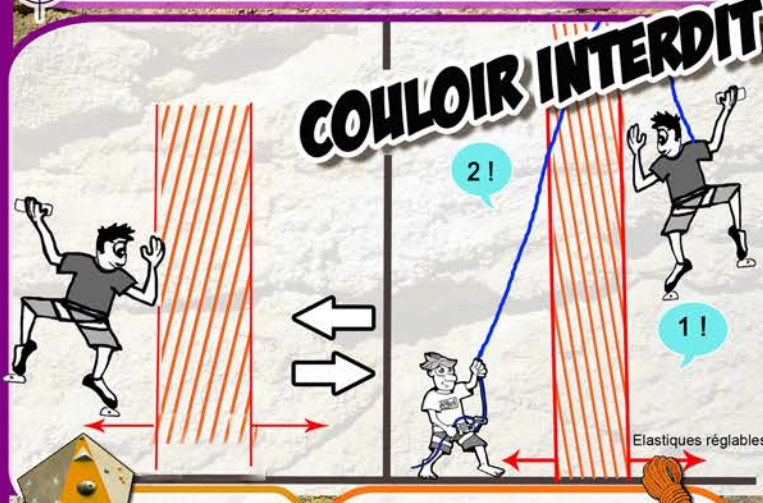
- Réussir la traversée d'un secteur vertical.
- Réussir la même traversée mais se reposer au milieu (**relâcher chaque bras 5"**)
- Réussir la traversée d'un secteur **déversant**.
- Réussir la même traversée (**dévers**) mais en se reposant au milieu (**relâcher chaque bras 5"**)

- Atteindre la 2e **dégaine**.
- Atteindre la 4e **dégaine**
- Réussir un **sommet** toutes prises..
- Réussir un **sommet** en ayant trouvé un passage où on peut lâcher les deux bras (**10 secondes**)

FACILE  ASSEZ DIFFICILE  DIFFICILE  TRES DIFFICILE



# PROGRESSER DANS SES APPUIS



## COULOIR INTERDIT

- PIEDS + MAINS INTERDITS**
- Réussir la traversée sans chuter, de gauche à droite, puis de droite à gauche.
- Réussir en écartant les **élastiques**.

- 2 pieds posés à l'extérieur du couloir = 1pt**
- PIEDS INTERDITS**  
Atteindre la 4e **dégaine** et marquer 8 pts.
- PIEDS + MAINS INTERDITS**  
Atteindre la 4e **dégaine** et marquer 8 pts.
- Idem mais zone **élargie**
- Et avec un **seul bras?**

FACILE  ASSEZ DIFFICILE  DIFFICILE  TRES DIFFICILE



# PROGRESSER EN CONFIANCE



## CHEF D'ORCHESTRE

- Le chef d'orchestre dit quelles prises prendre pour permettre à son partenaire de réussir une traversée.
- Le chef d'orchestre crée des mouvements inhabituels (croisés, **désescalade**)

- Le chef d'orchestre dit quelles prises prendre (avec des **bacs**)
- Le chef d'orchestre interdit les **bacs**.
- Le chef d'orchestre crée des mouvements inhabituels (croisés, **désescalade**)

FACILE  ASSEZ DIFFICILE  DIFFICILE  TRES DIFFICILE

