



PROGRESSER SUR SES SAISIES

MINI MOUVS



- Réussir la traversée en 10 mouvements
- Réussir la traversée en 10 mouvements et en moins de 15"
- Réussir la traversée en dévers en 10 mvts.
- Réussir la traversée en dévers avec la règle "prise touchée = tenue"

- Atteindre la 3e dégaîne en 15 mouvements (mains)
- Toucher la 4e dégaîne en moins de 10 mouvements sur 3 voies différentes.
- Annoncer un nombre de mouvements pour atteindre la 5e dégaîne.
Réussir en deux essais sans dépasser, ni tricher (en faisant des mouvements inutiles).

● FACILE ● ASSEZ DIFFICILE ● DIFFICILE ● TRES DIFFICILE



PROGRESSER SUR SES SAISIES

ZERO BACS



- Réussir la traversée d'un secteur vertical.
- Réussir la traversée d'un secteur déversant.
- Réussir la même traversée, avec seulement 3 prises de PIEDS.

- Atteindre la 4e dégaîne Sans utiliser de "BACS"
- Réussir un sommet.
- Réussir un sommet avec un partenaire qui interdit certaines prises au fur et à mesure.

● FACILE ● ASSEZ DIFFICILE ● DIFFICILE ● TRES DIFFICILE



PROGRESSER SUR SES SAISIES

POURSUITE

SI IL TOMBE MAINTENANT J'AI GAGNÉ

ENCORE UNE, ET JE SUIS SAUVÉ !!!



Par groupe de 3.

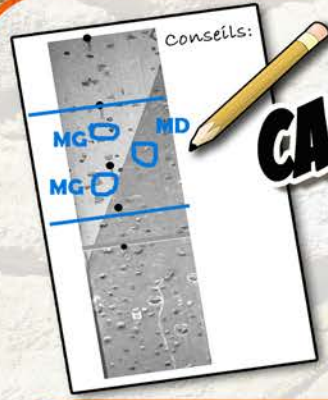
- 2 prises de départ: chaque grimpeur, chacun son tour, rajoute une prise.
BUT: ne pas chuter après avoir fait 3 tours.
- 2 prises de départ: chaque grimpeur, chacun son tour, rajoute une prise.
BUT: Marquer 3 pts. Les 2 grimpeurs qui n'ont pas chutés gagnent 1 pt.
- 2 prises de départ: chaque grimpeur, chacun son tour, rajoute 2 prises.
BUT: éliminer ses adversaires en étant le dernier à chuter

● FACILE ● ASSEZ DIFFICILE ● DIFFICILE ● TRES DIFFICILE



ESPRIT DE CORDEE

CARTOGRAPHIE



- Grimper une voie "difficile" connue
Entre la 3e et la 5e dégaîne, entourer les prises qui vont être saisies (en main).
MD pour Main Droite et MG pour Main Gauche.
PROJET REUSSI? OUI, bravo! Tu tentes ● sinon tu recommences en modifiant ton projet.
- Tenter une voie "difficile" jamais réussie.
Entourer les prises jugées problématiques.
Essayer le passage au moins 3 fois.

Expliquer la méthode la plus efficace au professeur. Retourner dans la voie pour réussir le passage. (pour réussir la voie en entier plus tard...)

● FACILE ● ASSEZ DIFFICILE ● DIFFICILE ● TRES DIFFICILE

