

# CARTE A RISQUE

## PRE-FATIGUE



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



Delac'hé Weckerlé

# CARTE A RISQUE

## CHEF D'ORCHESTRE



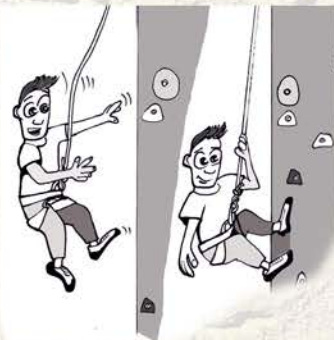
Pendant 5 mouvements



Delac'hé Weckerlé

# CARTE A RISQUE

## CHUTE !



Sans hésiter



Delac'hé Weckerlé

# CARTE A RISQUE

## 2 PIEDS 1 MAIN



Jusqu'à pouvoir toucher  
la prochaine dégaîne



Delac'hé Weckerlé