

Cours N°	Date	Thème	Contenu
13	10/01/2023	Objectif Orange	Assurage dynamique : apprentissage ou perfectionnement

Intitulé	1	2	3	Durée	
Echauffement classique (articulations)					
P	10	12	15		x3
A	15	20	25		x3
G	30	35	45		x3 (x4 pour le gp3)
PEC					3, puis 4
Suspension	15"	25"	35"		
2 Traversées complètes					Fin en couloir 3

EX01

Faire une voie d'échauffement tranquille en moulinette.

EX02

Se lancer en tête, faire un vol sous la dégainé. L'assureur se place bien pendant toute la durée de l'exercice.

EX03

Se lancer en tête, faire un vol au dessus la dégainé. L'assureur se place bien pendant toute la durée de l'exercice. On peut privilégier le dévers pour ceux qui ont un peu peur de tomber en dalle.

D'une manière générale, il faut rappeler que l'exercice est pour l'assureur, et non pas le grimpeur. Rappeler alors les règles de base à un bon assurage en tête.