

Intitulé	1	2	3	Durée	
Echauffement classique					
P	12	15	17		x3
A	15	20	25		x3
G	30	30	40		x3
2 Traversées simples					Couloir 10
1 traversée complete					Couloir 3
Faire une voie d'échauffement chacun.					

EX01 :

Traversée de précision, en prenant soin de faire un changement de pied à chaque mouvement. (Interdire les grosses prises sur la fin de la traversée.)

Limite : Couloir 4 - Nombre de traversées : 4 - Le posage de pied doit être le plus silencieux possible

Refaire la même, mais dans l'autre sens. (départ couloir 7)

EX02 :

Reproduire l'ex01 sur voies. Choisir une voie de son niveau et prendre soin de faire des changement de pieds.

Grimper au moins 2 voies chacun. En cas de grosse prise, ou changement de pied impossible, poser la pointe du pied au bords de la prise, à la limite du zippage.