

Intitulé	1	2	3	Durée	
Echauffement classique					
P	10	12	15		x3
A	15	20	25		x3
G	25	30	40		x3
2 Traversées simples					Couloir 10
1 traversée complete					Couloir 3
Rappel sur les différents types de niveaux (échauffement < moulinette < tête à vue < tête après essaie < tête travail)					
Faire une voie d'échauffement chacun.					
EX01 :					
Choisir une voie de niveau -1 à -2, puis la grimper en moulinette une première fois. Repartir aussitôt dans la voie, en essayant de se créer son propre parcours (choix des prises, mouvements, gestuelle et posture).					
Reproduire la voie réalisée, avec les mêmes mouvements et postures que la fois précédente. En tout, la voie doit être réalisée au moins 4 fois. (Faire plus si le temps alloué le permet)					
L'exercice se réalise moulinette pour le niveau 1, et en tête pour le niveau 2.					
EX02 :					
Reprendre la même voie que le EX01, et reproduire le même exercice, mais le plus silencieusement possible. Les pieds doivent être posés avec précision (positionnement + posage...).					