

Cours N°	Date	Thème	Contenu
10	29/11/2022	Cap ou pas cap ?	Grimper les yeux bandés ou avec un ballon dans les mains ?

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

En cas de chute de ballon, on recommence toute la voie.

1 grimpe avec un ballon

1 grimpe avec deux ballons. C'est possible ? Oui !

1 grimpe les yeux bandés (l'assureur guide le grimpeur)

Relais sur bloc

La première équipe qui a déposé tous ses mousquetons à gagnée.
