



Grimpeur
à la Carte

Principes du jeu

Le GRIMPACARTE est un jeu de cartes conçu comme un support à l'enseignement, l'entraînement ou la formation des grimpeurs de niveau débutant à expert. Chaque carte représente un défi à relever pour le grimpeur. Le jeu regroupe 140 cartes divisées en 4 niveaux (35 cartes par niveau) : (1) « *petit chat* » (débutant); (2) « *lézard* » (débrouillé); (3) « *ouistiti* » (confirmé); (4) « *oiseau* » (expert).

Chaque carte est conçue pour répondre à un objectif d'apprentissage. Ces objectifs sont de 4 registres (sécurité, engagement, apprentissage moteur, réflexivité). Ils sont déterminés et spécifiés selon chaque niveau en lien avec les compétences à viser à chaque niveau et la définition du progrès en escalade. La distribution des cartes par registre d'apprentissage varie selon l'importance du registre dans le niveau considéré.

L'intervenant peut alors sélectionner les cartes en fonction du niveau des pratiquants (logique horizontale) et/ou en fonction du registre qu'il souhaite travailler au sein d'un groupe de grimpeurs de niveau hétérogène (logique verticale) (*voir tableau*).

Plus généralement, bien que le jeu soit conçu pour s'adapter à tous les contextes de pratique de l'escalade, il revient à l'intervenant de sélectionner et/ou d'adapter les consignes formulées dans les cartes au support dont il dispose et aux pratiquants dont il a la charge.

L'utilisation du jeu en situation réelle d'intervention peut revêtir des formes variées, coopératives ou compétitives, en s'appuyant sur la pré-sélection des cartes par l'enseignant, sur le tirage au sort, l'auto-sélection de défis par l'apprenant, la mise au défi de pratiquants entre eux etc.



Logique horizontale

Logique verticale






	Sécurité	Engagement	Apprentissage Moteur	Réflexivité
Niveau petit chat	Grimper et assurer en moulinette en toute sécurité	Entrer dans l'activité et oser s'engager	Utiliser prioritairement les membres inférieurs	
Niveau lézard		S'engager dans l'activité pour pouvoir enchaîner	Optimiser les prises de mains et de pieds et Optimiser la combinaison entre la traction des bras et la poussée des jambes	
Niveau ouistiti		S'engager dans l'activité en parvenant à se dominer	S'adapter à différentes formes de prises et de supports	Développer une lecture prédictive de l'itinéraire
Niveau Oiseau	Grimper et assurer en tête en toute sécurité	S'engager dans l'activité pour dépasser ses limites en développant ses ressources énergétiques	S'adapter à des itinéraires variés en direction et en volume	Prévoir son itinéraire et grimper avec fluidité et lucidité

Objectifs d'apprentissage des 140 cartes réparties par registre et par niveau



Les yeux fermés

Entrer dans l'activité
et oser s'engager






-  **Quoi ?** Grimpe une voie avec un bandeau sur les yeux.
-  **Quand ?** Le temps d'une voie.
-  **Où ?** Sur une voie toutes prises en dalle choisie par l'élève.
-  **Comment ?** En moulinette.
-  **Pourquoi ?** Pour t'inciter à t'engager en dépassant ton appréhension.





Scotché

Entrer dans l'activité
et oser s'engager






-  **Quoi ?** Ton partenaire grimpe avant toi et dépose 5 scotchs sur 5 prises différentes de la voie. A toi ensuite de grimper la même voie en allant ramasser les 5 scotchs.
-  **Quand ?** Le temps d'une voie.
-  **Où ?** Sur une voie toutes prises en dalle choisie par l'élève.
-  **Comment ?** En moulinette.
-  **Pourquoi ?** Pour t'inciter à t'engager en dépassant ton appréhension, même si tu dois parfois lâcher une main pour aller chercher les scotchs.





Stop

Entrer dans l'activité
et oser s'engager






-  **Quoi ?** Grimpe et immobilise-toi 5 secondes en lâchant une main à chaque « stop » de l'assureur.
-  **Quand ?** Trois « stop » au cours de la voie.
-  **Où ?** Sur une voie toutes prises en dalle choisie par l'élève.
-  **Comment ?** En moulinette.
-  **Pourquoi ?** Pour t'inciter à t'engager en dépassant ton appréhension et en même temps, à développer ta communication avec l'assureur.





L'équilibriste

Entrer dans l'activité
et oser s'engager






-  **Quoi ?** Grimpe et immobilise-toi à mi-hauteur de la voie : lève une main et un pied pendant 5 secondes.
-  **Quand ?** Durant 5 secondes au milieu d'une voie.
-  **Où ?** Sur une voie toutes prises en dalle choisie par l'élève.
-  **Comment ?** En moulinette.
-  **Pourquoi ?** Pour t'inciter à t'engager en dépassant ton appréhension, même lorsque ton équilibre est fragile.





La grande traversée

Entrer dans l'activité et oser s'engager






-  **Quoi ?** Traverse le mur du début à la fin en tombant au maximum 2 fois.
-  **Quand ?** Le temps d'une traversée.
-  **Où ?** D'un côté à l'autre du mur d'escalade.
-  **Comment ?** En traversée.
-  **Pourquoi ?** Pour t'inciter à t'engager en étant calme et précis pour ne pas tomber.





Jacques a dit

Entrer dans l'activité et oser s'engager






-  **Quoi ?** Place-toi sur le mur non encordé. Pendant 3 min, respecte chaque consigne du partenaire commençant par « *Jacques a dit...* ». Par exemple : « *Jacques a dit... toucher une prise jaune, se déplacer vers la gauche, lever un pied, aller toucher une dégaîne etc* ».
-  **Quand ?** Pendant 3 min.
-  **Où ?** En partant immobile sur le mur d'escalade.
-  **Comment ?** En traversée, en respectant les consignes du partenaire et les règles de sécurité.
-  **Pourquoi ?** Pour t'inciter à t'engager, même dans des situations où tu dois t'adapter.





Le jeu du foulard

Entrer dans l'activité
et oser s'engager






-  **Quoi ?** Traverse le mur du début à la fin en allant le plus vite possible pour ne pas que le partenaire, qui te poursuit sur le mur, attrape le foulard accroché à ton baudrier. Il y a 3 manches. Si ton partenaire attrape ton foulard ou que tu chutes, c'est lui qui a gagné la manche. Si ton partenaire n'attrape pas ton foulard avant l'arrivée ou qu'il chute, c'est toi qui a gagné.
-  **Quand ?** Le temps de 3 traversées (3 manches).
-  **Où ?** D'un côté à l'autre du mur d'escalade.
-  **Comment ?** En traversée avec un foulard accroché au baudrier dans le dos du grimpeur.
-  **Pourquoi ?** Pour t'inciter à grimper avec du rythme, quitte à prendre le risque de chuter.





Les pas de géant

Entrer dans l'activité
et oser s'engager



-  **Quoi ?** Traverse le mur du début à la fin en faisant les plus grands pas possible.
-  **Quand ?** Le temps d'une traversée.
-  **Où ?** D'un côté à l'autre du mur d'escalade.
-  **Comment ?** En traversée.
-  **Pourquoi ?** Pour t'inciter à t'engager et à découvrir qu'on peut grimper de manières très différentes en escalade.





Dépasse-toi

Entrer dans l'activité
et oser s'engager






-  **Quoi ?** Grimpe une voie de couleur avec la consigne de choisir une voie plus difficile que celles que tu grimpes habituellement. Pour réussir, tu n'es pas obligé d'arriver en haut de la voie, mais de persévérer en réalisant plusieurs essais.
-  **Quand ?** Le temps d'une voie, avec plusieurs essais.
-  **Où ?** Sur une voie de couleur (niveau difficile) choisie par l'élève en dalle.
-  **Comment ?** En moulinette.
-  **Pourquoi ?** Pour t'inciter à t'engager même lorsque la voie te paraît très difficile.





La prise joker

Entrer dans l'activité
et oser s'engager






-  **Quoi ?** Grimpe en choisissant une voie de couleur de niveau difficile. Si tu te trouves face à un passage qui te paraît trop difficile, tu as le droit à une prise joker de la couleur que tu souhaites pour t'aider.
-  **Quand ?** Le temps d'une voie.
-  **Où ?** Sur une voie de couleur (niveau difficile) choisie par l'élève.
-  **Comment ?** En moulinette.
-  **Pourquoi ?** Pour t'inciter à te dépasser en choisissant une voie qui te paraît difficile, et à identifier un passage nécessitant le recours à une autre prise.





Les pas de fourmis

Entrer dans l'activité
et oser s'engager





-  **Quoi ?** Traverse le mur du début à la fin en faisant les plus petits pas possible.
-  **Quand ?** Le temps d'une traversée.
-  **Où ?** D'un côté à l'autre du mur d'escalade.
-  **Comment ?** En traversée.
-  **Pourquoi ?** Pour t'inciter à l'engager et à découvrir qu'on peut grimper de manières très différentes en escalade.





Le petit poucet

Entrer dans l'activité
et oser s'engager




-  **Quoi ?** Traverse le mur du début à la fin en ramassant les cailloux que ton partenaire aura déposer dans les prises. Il a le droit de déposer 10 cailloux sur le chemin de la traversée et de t'indiquer où ils sont lors de ton passage. Lorsque tu ramasses un caillou, donne-le à ton partenaire.
-  **Quand ?** Le temps d'une traversée.
-  **Où ?** D'un côté à l'autre du mur d'escalade.
-  **Comment ?** En traversée.
-  **Pourquoi ?** Pour t'inciter à t'engager même si tu dois à des moments suivre des itinéraires variés et lâcher une main pour aller chercher les cailloux.





Le seigneur des anneaux

Entrer dans l'activité
et oser s'engager






-  **Quoi ?** Grimpe en déposant sur différentes prises de la voie 5 anneaux. Suite à cela, c'est à ton partenaire d'aller chercher chacun des anneaux.
-  **Quand ?** Le temps d'une voie.
-  **Où ?** Sur une voie toutes prises en dalle choisie par l'élève.
-  **Comment ?** En moulinette.
-  **Pourquoi ?** Pour t'inciter à t'engager même si tu dois à des moments suivre des itinéraires variés et lâcher une main pour aller poser les anneaux.





Quelle dégaine

Entrer dans l'activité
et oser s'engager






-  **Quoi ?** Traverse le mur du début à la fin en allant toucher un maximum de premières dégaines des voies en-dessous desquelles tu passes. Chaque dégaine touchée te rapporte 10 points. Au bout de la traversée, il te faut obtenir le plus de points possible.
-  **Quand ?** Le temps d'une traversée.
-  **Où ?** D'un côté à l'autre du mur d'escalade.
-  **Comment ?** En traversée.
-  **Pourquoi ?** Pour t'inciter à t'engager en escalade en suivant des itinéraires variés.





On enchaîne

Entrer dans l'activité
et oser s'engager






-  **Quoi ?** Grimpe une voie, demande à ton assureur de te faire descendre, et grimpe directement à nouveau la même voie.
-  **Quand ?** Le temps de deux voies.
-  **Où ?** Sur la même voie toutes prises en dalle choisie par l'élève.
-  **Comment ?** En moulinette.
-  **Pourquoi ?** Pour t'inciter à t'engager en enchaînant deux voies.





C'est magique

Entrer dans l'activité
et oser s'engager






-  **Quoi ?** Grimpe tes trois prochaines voies avec un nœud magique, et donc avec une corde plus lâche que d'habitude.
-  **Quand ?** Pour les trois prochaines voies.
-  **Où ?** Sur des voies toutes prises en dalle choisie par l'élève.
-  **Comment ?** En moulinette.
-  **Pourquoi ?** Pour t'inciter à t'engager en dépassant ton appréhension.





La balançoire

Entrer dans l'activité
et oser s'engager

-  **Quoi ?** Grimpe, immobilise-toi et demande à ton assureur de te prendre « sec ». Puis lâche les mains, repose-toi dans ton baudrier en te balançant légèrement et en s'écartant du mur grâce à tes pieds.
-  **Quand ?** Pendant 10 secondes.
-  **Où ?** Au niveau de la troisième dégainé sur une voie toutes prises en dalle.
-  **Comment ?** En moulinette.
-  **Pourquoi ?** Pour t'engager en dépassant ton appréhension.





C'est de la balle

Utiliser prioritairement les membres inférieurs






- **Quoi ?** Grimpe avec une balle de tennis de table dans chaque mains.
- **Quand ?** Le temps d'une voie.
- **Où ?** Sur une voie toutes prises en dalle choisie par l'élève.
- **Comment ?** En moulinette.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à utiliser davantage tes pieds en poussant dessus au lieu de tirer sur tes bras.





Tout en couleurs

Utiliser prioritairement les membres inférieurs


-  **Quoi ?** Grimpe avec l'interdiction d'utiliser en même temps la même couleur avec les mains et avec les pieds.
-  **Quand ?** Le temps d'une voie.
-  **Où ?** Sur une voie toutes prises en dalle choisie par l'élève.
-  **Comment ?** En moulinette.
-  **Pourquoi ?** Pour t'inciter à regarder tes pieds puisqu'il vaut mieux pousser sur tes pieds au lieu de tirer fortement sur tes bras.








Choisis tes couleurs


Utiliser prioritairement les membres inférieurs

 **Quoi ?** Avant de grimper, choisis deux couleurs pour ta voie. Puis grimpe avec l'interdiction d'utiliser toutes les prises d'une autre couleur.

 **Quand ?** Le temps d'une voie.

 **Où ?** Sur une voie en dalle de deux couleurs choisies par l'élève.

 **Comment ?** En moulinette.






 **Pourquoi ?** Pour t'inciter à grimper avec des contraintes qui impliquent de t'adapter et de regarder où tu poses tes mains et tes pieds.





A bas les bacs

Utiliser prioritairement les membres inférieurs






-  **Quoi ?** Grimpe avec l'interdiction d'utiliser des grosses prises avec les mains.
-  **Quand ?** Le temps d'une traversée.
-  **Où ?** D'un côté à l'autre du mur d'escalade, sans les grosses prises de mains (bacs).
-  **Comment ?** En traversée.
-  **Pourquoi ?** Pour t'inciter à utiliser davantage tes pieds en poussant dessus au lieu de tirer sur tes bras.





Plein les baskets

Utiliser prioritairement les membres inférieurs






-  **Quoi ?** Grimpe une voie avec tes baskets plutôt qu'avec tes chaussons d'escalade.
-  **Quand ?** Le temps d'une voie.
-  **Où ?** Sur une voie toutes prises en dalle choisie par l'élève.
-  **Comment ?** En moulinette.
-  **Pourquoi ?** Pour te permettre de comprendre à quel point les pieds sont importants en escalade et qu'il faut les utiliser précisément.





Sans les mains

Utiliser prioritairement les membres inférieurs






-  **Quoi ?** Grimpe une voie en dalle positive le plus haut possible avec l'interdiction d'utiliser des prises avec les mains. Tu as uniquement le droit de poser tes mains à plat sur le mur.
-  **Quand ?** Le temps d'une voie choisie par l'élève, en allant le plus haut possible (3 essais).
-  **Où ?** Sur une voie toutes prises en dalle positive.
-  **Comment ?** En moulinette.
-  **Pourquoi ?** Pour te permettre de comprendre à quel point les pieds sont importants en escalade, qu'il faut les utiliser précisément, et faire en sorte de rapprocher le bassin du mur pour ne pas avoir tout ton poids en arrière.





Les prises interdites

Utiliser prioritairement les membres inférieurs






-  **Quoi ?** Grimpe une voie et sois attentif à ton assureur. Il a le droit de t'annoncer à 6 reprises « *prise interdite* », quand il le souhaite, juste avant que tu attrapes une prise de mains. A toi de t'adapter en utilisant une autre prise, car les prises interdites n'ont, à partir de là, plus le droit d'être touchées ou utilisées par tes mains.
-  **Quand ?** Le temps d'une voie.
-  **Où ?** Sur une voie toutes prises en dalle choisie par l'élève.
-  **Comment ?** En moulinette.
-  **Pourquoi ?** Pour t'inciter à compenser les éventuelles difficultés que tu peux avoir avec ces prises de mains qui disparaissent par une utilisation plus importante des prises de pieds .





Envole-toi

Utiliser prioritairement les membres inférieurs






-  **Quoi ?** Grimpe une voie le plus haut possible en utilisant uniquement 6 prises de mains. Fais l'exercice trois fois de suite sur la même voie. Le but est de réussir à aller plus haut au fil des essais.
-  **Quand ?** Le temps de trois voies.
-  **Où ?** Sur une voie toutes prises en dalle choisie par l'élève.
-  **Comment ?** En moulinette.
-  **Pourquoi ?** Pour te permettre de comprendre que pour grimper en escalade, il faut monter les pieds et pousser dessus au lieu de ne faire que tirer sur les bras.





L'amputé du bras

Utiliser prioritairement les membres inférieurs






-  **Quoi ?** Grimpe une voie avec l'interdiction d'utiliser un de tes deux bras (tu as le droit de changer au maximum deux fois de bras au cours de la voie).
-  **Quand ?** Le temps d'une voie.
-  **Où ?** Sur une voie toutes prises de préférence en dalle positive.
-  **Comment ?** En moulinette.
-  **Pourquoi ?** Pour t'inciter à utiliser davantage tes pieds si tu veux grimper au lieu de tirer sur les bras.





L'amputé de la jambe

Utiliser prioritairement les
membres inférieurs






-  **Quoi ?** Grimpe une voie avec l'interdiction d'utiliser un de tes deux pieds (tu as le droit de changer deux fois de pied au cours de la voie).
-  **Quand ?** Le temps d'une voie.
-  **Où ?** Sur une voie toutes prises de préférence en dalle positive.
-  **Comment ?** En moulinette.
-  **Pourquoi ?** Pour t'inciter à monter le pied si tu veux grimper et à comprendre à quel point les pieds sont importants en escalade.





Grimpe à l'envers

Utiliser prioritairement les membres inférieurs






-  **Quoi ?** Grimpe une voie et lorsque tu arrives au sommet, au lieu de redescendre, désescalade la voie en demandant à ton assureur de te donner progressivement du mou.
-  **Quand ?** Le temps d'une voie.
-  **Où ?** Sur une voie toutes prises de préférence en dalle positive.
-  **Comment ?** En moulinette.
-  **Pourquoi ?** Pour t'inciter à regarder où tu poses tes pieds car ce sont les pieds qu'il faut utiliser en priorité en escalade.





Halte aux prises de mains

Utiliser prioritairement les membres inférieurs






-  **Quoi ?** Grimpe une voie en utilisant le moins de prises de mains possible. Fais un premier essai, puis recommence sur la même voie. Au deuxième essai, tu dois utiliser moins de prises de mains qu'au premier. C'est ton assureur qui, lors des deux essais, compte tes prises de mains utilisées.
-  **Quand ?** Le temps de deux voies.
-  **Où ?** Sur une voie toutes prises en dalle choisie par l'élève.
-  **Comment ?** En moulinette.
-  **Pourquoi ?** Pour t'inciter à utiliser davantage tes pieds en poussant dessus au lieu de tirer sur tes bras.





Les pieds à bloc

Utiliser prioritairement les membres inférieurs






-  **Quoi ?** Réalise sans tomber un bloc de 5m de long créé par ton partenaire. Il doit déterminer la prise de départ et la prise d'arrivée, et entre les deux, éliminer 10 grosses prises situées au-dessus de sa tête (prises utiles pour les mains) en les matérialisant à l'aide d'un scotch. C'est quand tu as attrapé la prise d'arrivée à deux mains que tu as réussi le bloc.
-  **Quand ?** Le temps d'un bloc (3 essais pour réussir).
-  **Où ?** Sur un bloc de 5m en dalle.
-  **Comment ?** En bloc, avec une parade du partenaire.
-  **Pourquoi ?** Pour te permettre d'apprendre à utiliser davantage tes pieds au lieu de tirer sur tes bras.





Gare à la chute

Grimper et assurer en
moulinette en toute sécurité






-  **Quoi ?** Assure ton partenaire qui se laisse tomber dans le baudrier au niveau de la quatrième dégaine de la voie après t'avoir prévenu (en présence de l'enseignant).
-  **Quand ?** Le temps d'une chute.
-  **Où ?** Sur une voie toutes prises en dalle.
-  **Comment ?** En moulinette.
-  **Pourquoi ?** Pour te permettre de développer tes compétences d'assureur en te préparant à assurer en toute sécurité lors d'une éventuelle chute du grimpeur.





Chasse à la vrille

Grimper et assurer en
moulinette en toute
sécurité






-  **Quoi ?** Ton partenaire met en place son tube sur son baudrier 5 fois de suite comme s'il se préparait à t'assurer. A toi de vérifier à chaque fois si son système d'assurance est valide et dans le bon sens (ton partenaire a le droit de faire des erreurs volontaires pour t'obliger à être bien attentif...).
-  **Quand ?** Avant de débiter une nouvelle voie.
-  **Où ?** Au sol.
-  **Comment ?** En vérifiant 5 fois de suite le système d'assurance de ton partenaire.
-  **Pourquoi ?** Pour t'amener à reconnaître un bon encordement et pour t'inciter à automatiser la co-vérification.





Masque ta vrille

Grimper et assurer
en moulinette en toute
sécurité






-  **Quoi ?** Mets en place ton tube sur ton baudrier 5 fois de suite comme si tu te préparais à assurer ton partenaire. A lui de vérifier à chaque fois si ton système d'assurage est valide et dans le bon sens (tu as le droit de faire des erreurs volontaires pour obliger ton partenaire à être bien attentif...).
-  **Quand ?** Avant de débiter une nouvelle voie.
-  **Où ?** Au sol.
-  **Comment ?** En mettant en place 5 fois de suite ton système d'assurage.
-  **Pourquoi ?** Pour t'amener à automatiser la préparation à l'assurage et la co-vérification.





Comme dans du beurre




Grimper et assurer en moulinette en toute sécurité

-  **Quoi ?** Fais descendre le grimpeur lorsqu'il est arrivé en haut de la voie avec fluidité et sans aucun à-coup. C'est ton partenaire qui te dira à la fin de la descente si tu as réussi le défi.
-  **Quand ?** Lors de la descente d'une voie.
-  **Où ?** Sur la voie choisie par l'élève.
-  **Comment ?** En moulinette.
-  **Pourquoi ?** Pour te permettre d'apprendre à assurer avec maîtrise et en toute sécurité.





Pare à fond ! Grimper et assurer en moulinette en toute sécurité

-  **Quoi ?** Pare le grimpeur tout au long de sa traversée du mur, alors qu'il est obligé de grimper avec un seul pied (droit de changer de pied deux fois au cours de la traversée).
-  **Quand ?** Le temps d'une traversée du grimpeur.
-  **Où ?** D'un côté à l'autre du mur d'escalade.
-  **Comment ?** En traversée.
-  **Pourquoi ?** Pour t'inciter à parer le partenaire comme il faut, avec les mains au niveau de son bassin, en te positionnant un pied devant, un pied derrière et en restant bien attentif pour l'empêcher de mal retomber s'il chute.





Le prisonnier

Optimiser la combinaison
entre la traction des bras et
la poussée des jambes

- Quoi ?** Grimpe une voie avec des menottes qui relie tes deux poignets.
- Quand ?** Le temps d'une voie.
- Où ?** Sur une voie toutes prises en dalle choisie par l'élève.
- Comment ?** En moulinette, avec des menottes en rubalise.
- Pourquoi ?** Pour te permettre de comprendre qu'il faut coordonner tes mains et tes pieds en utilisant tes mains quand tu as suffisamment poussé sur tes pieds.





En diagonale

Optimiser la combinaison
entre la traction des bras et
la poussée des jambes

- **Quoi ?** Grimpe une voie avec des menottes qui relie un de tes poignets et ta cheville opposée.
- **Quand ?** Le temps d'une voie.
- **Où ?** Sur une voie toutes prises en dalle choisie par l'élève.
- **Comment ?** En moulinette, avec des menottes en rubalise.
- **Pourquoi ?** Pour te permettre de comprendre que tes mains et tes pieds sont liées et qu'il faut les coordonner pour grimper.





L'artiste bloc

Optimiser la combinaison
entre la traction des bras et
la poussée des jambes

- Quoi ?** Crée un bloc de 5m de long en matérialisant avec un scotch une prise de départ, une prise d'arrivée, et l'ensemble des prises faisant partie du bloc. Le bloc devra avoir pour thème : « *groupé-dégroupé* », c'est-à-dire alterner des passages où le grimpeur est recroquevillé, et où il doit se grandir le plus possible pour aller chercher les prises. Quand tu as créé et toi-même réussi ton bloc, c'est à ton partenaire de le réussir.
- Quand ?** Le temps d'un bloc de 5m (deux essais pour le partenaire).
- Où ?** Sur un bloc de 5m en dalle.
- Comment ?** En bloc.
- Pourquoi ?** Pour te permettre d'apprendre, dans le cadre de l'escalade de bloc, à allier une traction des bras et une forte poussée des jambes pour aller chercher les prises les plus lointaines.





Pieds-mains à bloc

Optimiser la combinaison entre la traction des bras et la poussée des jambes

- Quoi ?** Ton partenaire crée un bloc de 5m de long en déterminant la prise de départ et la prise d'arrivée. A toi de réussir son bloc avec la consigne de réaliser au moins deux pieds-mains. C'est quand tu as attrapé la prise d'arrivée à deux mains que tu as réussi le bloc.
- Quand ?** Le temps d'un bloc de 5m (3 essais pour réussir).
- Où ?** Sur un bloc de 5m en dalle.
- Comment ?** En bloc.
- Pourquoi ?** Pour te permettre d'apprendre, en escalade de bloc, à grimper en utilisant la technique du pied-main. Pour y arriver, il faut tenir la prise avec ta main tout en y laissant une place pour ton pied.





Le yoyo

Optimiser la combinaison
entre la traction des bras et
la poussée des jambes

- Quoi ?** Grimpe une voie avec des menottes qui relient tes deux poignets en passant dans le pontet ton baudrier.
- Quand ?** Le temps d'une voie.
- Où ?** Sur une voie toutes prises en dalle choisie par l'élève.
- Comment ?** En moulinette.
- Pourquoi ?** Pour te permettre de comprendre que tes mains et tes pieds sont liés et qu'il faut les coordonner pour grimper.





Dans le mouv'

Optimiser la combinaison
entre la traction des bras et
la poussée des jambes

- Quoi ?** Grimpe une voie avec la consigne de réaliser au maximum deux mouvements de pieds entre chaque mouvement de mains.
- Quand ?** Le temps d'une voie.
- Où ?** Sur une voie toutes prises en dalle choisie par l'élève.
- Comment ?** En moulinette.
- Pourquoi ?** Pour t'inciter à coordonner tes mains et tes pieds et à réfléchir aux mouvements que tu produis.





Halte aux prises

Optimiser la combinaison entre la traction des bras et la poussée des jambes

- Quoi ?** Grimpe une voie toutes prises en utilisant le moins de prises de mains et de pieds possible. Tu as deux essais sur la voie. Au deuxième essai, tu dois faire un meilleur score. C'est ton assureur qui compte tes prises utilisées.
- Quand ?** Le temps de deux voies.
- Où ?** Sur une voie (niveau moyen) choisie par l'élève.
- Comment ?** En moulinette.
- Pourquoi ?** Pour t'inciter à coordonner tes bras et tes jambes. Pour utiliser le moins de prises possible, il faut pousser sur les pieds et en même temps, aller chercher loin avec les bras.





Les pas de géant

Optimiser la combinaison
entre la traction des bras et
la poussée des jambes

- **Quoi ?** Traverse le mur du début à la fin en faisant les plus grands pas possible. Tes pas doivent faire au moins 1m de long.
- **Quand ?** Le temps d'une traversée.
- **Où ?** D'un côté à l'autre du mur d'escalade.
- **Comment ?** En traversée.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à coordonner tes bras et tes jambes. Pour faire des pas de géants, il faut pousser sur les pieds et en même temps, aller chercher loin avec les bras.





Envole-toi

Optimiser la combinaison
entre la traction des bras et
la poussée des jambes

- Quoi ?** Grimpe une voie le plus haut possible en utilisant uniquement 6 prises de mains. Faire l'exercice trois fois de suite sur la même voie. Le but est de réussir à aller plus haut au fil des essais.
- Quand ?** Le temps de trois voies
- Où ?** Sur une voie toutes prises en dalle choisie par l'élève.
- Comment ?** En moulinette.
- Pourquoi ?** Pour te permettre de comprendre qu'en escalade, il faut coordonner la poussée des pieds et la traction des bras pour grimper le plus efficacement possible.





Choisis la couleur de tes mains

Optimiser les prises de mains et de pieds

- Quoi ?** Avant de grimper, choisis une couleur pour tes prises de mains. Puis grimpe la voie avec l'interdiction d'utiliser une prise de main d'une autre couleur.
- Quand ?** Le temps d'une voie.
- Où ?** Sur une voie toutes prises pour les pieds et prises d'une couleur pour les mains.
- Comment ?** En moulinette.
- Pourquoi ?** Pour t'inciter à utiliser davantage tes pieds au lieu de trop tirer sur tes bras, et à réfléchir à la couleur qu'il vaut mieux choisir pour réussir.





Le petit poucet

Optimiser les prises de mains et de pieds

- Quoi ?** Traverse le mur du début à la fin en ne faisant pas tomber les cailloux que ton partenaire aura déposer dans les prises. Il a le droit de déposer 10 cailloux sur des grosses prises, et de t'indiquer où ils sont lors de ton passage. Lorsque tu passes, tu es obligé d'utiliser les prises où il y a un caillou, mais tu dois faire attention à ne pas les faire tomber.
- Quand ?** Le temps d'une traversée.
- Où ?** D'un côté à l'autre du mur d'escalade.
- Comment ?** En traversée, avec 10 cailloux posés sur des grosses prises.
- Pourquoi ?** Pour t'inciter à poser tes mains et tes pieds doucement et précisément même lorsque tu as à suivre des itinéraires variés.





Les prises interdites

Optimiser les prises de mains et de pieds

Quoi ? Grimpe une voie et sois attentif à ton assureur. Il a le droit de t'annoncer à 6 reprises « *prise interdite* », quand il le souhaite, juste avant que tu attrapes une prise de mains ou que tu utilises une prise de pieds. A toi de t'adapter en utilisant une autre prise, car les prises interdites n'ont, à partir de là, plus le droit d'être touchées ou utilisées par tes mains ou tes pieds.

Quand ? Le temps d'une voie.

Où ? Sur une voie toutes prises en dalle choisie par l'élève.

Comment ? En moulinette.

Pourquoi ? Pour t'inciter à compenser les éventuelles difficultés que tu peux rencontrer par une utilisation plus précise et efficace des prises de mains ou de pieds.





Mains-bisous

Optimiser les prises de mains et de pieds

- Quoi ?** Grimpe une voie avec la consigne de ne faire que des changements de mains. Tu n'as donc pas le droit d'utiliser une prise avec une seule main.
- Quand ?** Le temps d'une voie.
- Où ?** Sur une voie toutes prises en dalle comportant de grosses prises.
- Comment ?** En moulinette.
- Pourquoi ?** Pour te permettre de comprendre qu'il y a de multiples moyens d'utiliser ses mains en escalade.





La grimpe égyptienne

Optimiser les prises de mains et de pieds

- **Quoi ?** Grimpe une voie avec la consigne d'être sans arrêt de profil.
- **Quand ?** Le temps d'une voie.
- **Où ?** Sur une voie toutes prises en dalle choisie par l'élève.
- **Comment ?** En moulinette.
- **Pourquoi ?** Pour t'amener à comprendre qu'il y a de multiples moyens d'utiliser ses pieds en escalade.





Chut

Optimiser les prises de mains et de pieds

- **Quoi ?** Grimpe une voie avec la consigne de ne pas faire de bruit à chaque pose de pied.
- **Quand ?** Le temps d'une voie.
- **Où ?** Sur une voie toutes prises choisie par l'élève.
- **Comment ?** En moulinette avec une dégainé accrochée à chaque chausson.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à poser tes pieds doucement et précisément sur les prises.





Choisis la couleur de tes pieds

Optimiser les prises de mains et de pieds

- Quoi ?** Avant de grimper, choisis une couleur pour tes prises de pieds. Puis grimpe la voie avec l'interdiction d'utiliser une prise de pied d'une autre couleur.
- Quand ?** Le temps d'une voie.
- Où ?** Sur une voie toutes prises pour les mains et prises d'une couleur pour les pieds.
- Comment ?** En moulinette.
- Pourquoi ?** Pour t'inciter à regarder tes pieds au lieu de rester centré sur tes bras, et à réfléchir à la couleur qu'il vaut mieux choisir pour réussir.





Choisis le thème de tes pieds

Optimiser les prises de mains et de pieds

- **Quoi ?** Grimpe une voie à partir du thème choisi dans la liste suivante :
 - Carre externe (tu dois grimper uniquement avec le carre externe du pied)
 - Pied amputé (tu dois grimper avec un pied en moins)
 - Petits pieds (tu dois grimper en utilisant que des petites prises de pieds).
- **Quand ?** Le temps d'une voie.
- **Où ?** Sur une voie toutes prises en dalle choisie par l'élève.
- **Comment ?** En moulinette, en respectant le thème choisi par l'élève.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à utiliser tes pieds davantage et avec précision, tout en t'adaptant à différentes contraintes.





Choisis le thème de tes mains

Optimiser les prises de mains et de pieds

- Quoi ?** Grimpe une voie à partir du thème choisi dans la liste suivante :
 - Main basse (tu dois grimper avec une main qui ne doit pas dépasser ta ligne d'épaule)
 - Main amputée (tu dois grimper avec une main en moins)
 - Petites mains (tu dois grimper en utilisant que des petites prises de mains).
- Quand ?** Le temps d'une voie.
- Où ?** Sur une voie toutes prises en dalle choisie par l'élève.
- Comment ?** En moulinette, en respectant le thème choisi par l'élève.
- Pourquoi ?** Pour t'inciter à utiliser tes mains avec précision et à t'adapter à différentes contraintes.





Sans les mains

Optimiser les prises de mains et de pieds

- Quoi ?** Grimpe une voie de couleur en dalle positive le plus haut possible avec l'interdiction d'utiliser des prises avec les mains. Tu as uniquement le droit de poser tes mains à plat sur le mur.
- Quand ?** Le temps d'une voie choisie par l'élève, en allant le plus haut possible (3 essais).
- Où ?** Sur une voie de couleur (niveau facile) en dalle positive.
- Comment ?** En moulinette, sans les mains.
- Pourquoi ?** Pour te permettre de comprendre à quel point les pieds sont importants en escalade, qu'il faut les utiliser précisément, et faire en sorte de rapprocher le bassin du mur pour ne pas avoir tout ton poids qui te tire en arrière..





Choisis ta couleur

Optimiser les prises de mains et de pieds

- Quoi ?** Grimpe une voie en choisissant une couleur de prises. Toutes les prises d'une autre couleur deviennent interdites.
- Quand ?** Le temps d'une voie.
- Où ?** Sur une voie de couleur choisie par l'élève.
- Comment ?** En moulinette.
- Pourquoi ?** Pour t'inciter à choisir une voie adaptée à ton niveau et à utiliser tes mains et tes pieds selon les contraintes de cette voie.





Pieds-bisous

Optimiser les prises de mains et de pieds

- Quoi ?** Grimpe une voie avec l'obligation de ne faire que des changements de pieds.
- Quand ?** Le temps d'une voie.
- Où ?** Sur une voie toutes prises choisie par l'élève comportant de grosses prises.
- Comment ?** En moulinette.
- Pourquoi ?** Pour t'amener à comprendre qu'il y a de multiples moyens d'utiliser ses pieds en escalade.





Halte aux prises de mains

Optimiser les prises de mains et de pieds

- Quoi ?** Grimpe une voie de deux couleurs en utilisant le moins de prises de mains possible. Faire un premier essai, puis recommencer sur la même voie. Au deuxième essai, tu dois utiliser moins de prises de mains qu'au premier. C'est ton assureur qui, lors des deux essais, compte tes prises de mains utilisées.
- Quand ?** Le temps d'une voie.
- Où ?** Sur une voie de deux couleurs choisies par l'élève.
- Comment ?** En moulinette.
- Pourquoi ?** Pour apprendre à utiliser davantage tes pieds en poussant dessus au lieu de tirer sur tes bras.





Les baskets à 2 couleurs

Optimiser les prises de mains et de pieds

- **Quoi ?** Grimpe une voie de deux couleurs avec tes baskets plutôt qu'avec tes chaussons d'escalade.
- **Quand ?** Le temps d'une voie.
- **Où ?** Sur une voie de deux couleurs choisie par l'élève.
- **Comment ?** En moulinette.
- **Pourquoi ?** Pour comprendre à quel point les pieds sont importants en escalade et qu'il faut les utiliser précisément.





Le pendule immobile

Optimiser les prises de mains et de pieds

- Quoi ?** Grimpe une voie avec un mousqueton qui pend de ton baudrier. Pendant que tu grimpes, le mousqueton ne doit pas bouger et doit rester sous le baudrier comme un pendule immobile.
- Quand ?** Le temps d'une voie.
- Où ?** Sur une voie toutes prises en dalle choisie par l'élève.
- Comment ?** En moulinette, avec un mousqueton accroché au dos du grimpeur, sur le baudrier, à l'aide d'une cordelette (assez longue pour pouvoir se balancer).
- Pourquoi ?** Pour t'inciter à grimper sans à-coup, à transférer ton poids avec calme et à poser tes pieds avec précision.





Le pendule à talons

Optimiser les prises de mains et de pieds

- Quoi ?** Grimpe une voie avec un mousqueton qui pend du baudrier. Pendant que tu grimpes, le mousqueton doit venir toucher ton talon à chaque fois que tu pousses sur un de tes pieds.
- Quand ?** Le temps d'une voie.
- Où ?** Sur une voie toutes prises en dalle choisie par l'élève.
- Comment ?** En moulinette, avec un mousqueton accroché au dos du grimpeur, sur le baudrier, avec une cordelette (assez longue pour venir toucher le talon en flexion).
- Pourquoi ?** Pour t'inciter à grimper en transférant ton poids sur ton pied et en poussant dessus pour grimper.





Halte aux prises de pieds

Optimiser les prises de mains et de pieds

- Quoi ?** Grimpe une voie en utilisant le moins de prises de pieds possible. Fais un premier essai, puis recommence sur la même voie. Au deuxième essai, tu dois utiliser moins de prises de pieds qu'au premier. C'est ton assureur qui, lors des deux essais, compte tes prises de pieds utilisées.
- Quand ?** Le temps de deux voies.
- Où ?** Sur une voie toutes prises en dalle choisie par l'élève.
- Comment ?** En moulinette.
- Pourquoi ?** Pour t'inciter à utiliser tes pieds en adhérence : il n'y a pas toujours besoin de prises pour grimper.





La grande traversée

S'engager dans l'activité pour pouvoir enchaîner

- **Quoi ?** Traverse le mur en aller-retour sans t'arrêter et en tombant au maximum 2 fois en tout.
- **Quand ?** Le temps d'une traversée aller-retour.
- **Où ?** D'un côté à l'autre du mur d'escalade.
- **Comment ?** En traversée.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à t'engager en enchaînant et en étant calme et précis pour ne pas tomber.





Quelle dégaine

S'engager dans l'activité
pour pouvoir enchaîner

- **Quoi ?** Traverse le mur du début à la fin en allant toucher chaque première dégaine que tu croises puis en redescendant toucher le sol avec ton pied juste après.
- **Quand ?** Le temps d'une traversée.
- **Où ?** D'un côté à l'autre du mur d'escalade.
- **Comment ?** En traversée.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à t'engager en escalade en suivant des itinéraires variés.





Le seigneur des anneaux

S'engager dans l'activité
pour pouvoir enchaîner

- Quoi ?** Grimpe une voie en déposant sur différentes prises (d'une couleur différente de celle de ta voie) 5 anneaux. Demande à ton assureur de te faire descendre et retourne directement chercher les anneaux.
- Quand ?** Le temps de deux voies.
- Où ?** Sur une voie de couleur (niveau facile) choisie par l'élève.
- Comment ?** En moulinette.
- Pourquoi ?** Pour t'inciter à t'engager en enchaînant deux fois la même voie même si tu dois à des moments suivre des itinéraires variés et lâcher une main pour aller poser ou chercher les anneaux.





On enchaîne

S'engager dans l'activité
pour pouvoir enchaîner

- **Quoi ?** Grimpe une voie de couleur, demande à ton assureur de te descendre, puis grimpe directement à nouveau la même voie.
- **Quand ?** Le temps de deux voies.
- **Où ?** Sur la même voie de couleur choisie par l'élève.
- **Comment ?** En moulinette.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à t'engager en enchaînant deux voies.





On enchaîne les dégaines

S'engager dans l'activité pour pouvoir enchaîner

- **Quoi ?** Grimpe une voie de couleur deux fois de suite. A chaque fois que tu croises une dégaine pendant que tu grimpes, tu dois aller la toucher.
- **Quand ?** Le temps de deux voies.
- **Où ?** Sur la même voie de couleur choisie par l'élève.
- **Comment ?** En moulinette.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à t'engager en enchaînant deux voies, même si tu dois parfois lâcher une main pour aller toucher la dégaine.





La course au score

S'engager dans l'activité
pour pouvoir enchaîner

- **Quoi ?** Grimpe 2 voies de suite en récoltant le plus de points possible :
 - 1 voie toutes prises en dalle : 10 pts
 - 1 voie de couleur en dalle : 20 pts
 - 1 voie toutes prises en dévers : 30 ptsRécolte le plus gros nombre de points possible.
- **Quand ?** Le temps de deux voies.
- **Où ?** Deux voies différentes en dalle et/ou en dévers choisies par l'élève.
- **Comment ?** En moulinette.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à t'engager dans des voies de couleur et/ou en dévers.





La prise joker

S'engager dans l'activité
pour pouvoir enchaîner

- **Quoi ?** Grimpe deux voies de couleur de suite (deux voies différentes). Si tu te trouves face à un passage vraiment difficile, tu as le droit à une prise joker par voie, de la couleur que tu souhaites.
- **Quand ?** Le temps de deux voies.
- **Où ?** Sur deux voies de couleur (niveau difficile) choisies par l'élève.
- **Comment ?** En moulinette.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à te dépasser en enchaînant deux voies même si elles te paraissent difficiles, et à utiliser tes mains et tes pieds selon les contraintes de cette voie.





Dépasse-toi

S'engager dans l'activité pour pouvoir enchaîner

- **Quoi ?** Enchaîne deux voies de couleur avec la consigne de choisir des voies plus difficiles que celles que tu réussis habituellement. Pour réussir, tu n'es pas obligé d'arriver en haut des voies, mais de prendre le temps de les travailler.
- **Quand ?** Le temps de deux voies.
- **Où ?** Sur deux voies de couleur (niveau difficile) choisies par l'élève.
- **Comment ?** En moulinette.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à t'engager et à enchaîner même lorsque la voie te paraît très difficile.





On change et on enchaîne

S'engager dans l'activité pour pouvoir enchaîner

- **Quoi ?** Grimpe une voie de couleur, demande à ton assureur de te descendre, puis grimpe à nouveau une autre voie de même niveau.
- **Quand ?** Le temps de deux voies.
- **Où ?** Sur deux voies de couleur de même niveau choisies par l'élève.
- **Comment ?** En moulinette.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à t'engager en enchaînant deux voies de même niveau.





Halte aux prises de pieds

S'adapter à différentes formes de prises et de supports

- **Quoi ?** Traverse le mur du début à la fin avec le minimum de prises de pieds. C'est ton partenaire qui compte chaque prise de pieds utilisée. Fais l'exercice deux fois, et la deuxième fois, tu dois t'améliorer.
- **Quand ?** Le temps d'une traversée.
- **Où ?** D'un côté à l'autre du mur d'escalade.
- **Comment ?** En traversée.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à utiliser l'adhérence des pieds.





Le petit poucet

S'adapter à différentes formes de prises et de supports

- **Quoi ?** Traverse le mur du début à la fin en ne faisant pas tomber les cailloux que ton partenaire aura déposer dans les prises. Il a le droit de déposer 10 cailloux sur des prises (sauf les grosses), et de t'indiquer où ils sont lors de ton passage. Lorsque tu passes, tu es obligé d'utiliser les prises où il y a un caillou, mais tu dois faire attention à ne pas les faire tomber.
- **Quand ?** Le temps d'une traversée.
- **Où ?** D'un côté à l'autre du mur d'escalade.
- **Comment ?** En traversée, avec 10 cailloux posés sur les prises choisies par le partenaire (sauf les grosses).
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à poser tes mains et tes pieds doucement et précisément même lorsque les prises sont difficiles à utiliser sans faire tomber le caillou.





Défi dièdre

S'adapter à différentes formes de prises et de supports

- **Quoi ?** Grimpe une voie toutes prises en dièdre avec la consigne d'utiliser le moins de prises possible. Ton assureur (ou un observateur) est là pour compter chacune de tes prises de mains et de pieds utilisées. Puis redescends et grimpe à nouveau la même voie avec la même consigne. Tu dois utiliser encore moins de prises que lors de ton premier passage.
- **Quand ?** Le temps de deux voies.
- **Où ?** Sur une voie toutes prises en dièdre.
- **Comment ?** En moulinette.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à t'adapter à différents types de supports. En dièdre, utilise les appuis mains et pieds en adhérence et tu verras qu'il n'y a pas besoin de toutes les prises pour réussir la voie.





Choisis le thème de tes pieds

S'adapter à différentes formes de prises et de supports

- **Quoi ?** Grimpe une voie à partir du thème choisi dans la liste suivante :
 - Pieds en adhérence (tu dois grimper avec le moins de prises de pieds possible)
 - Pied amputé (tu dois grimper avec un pied en moins)
 - Petits pieds (tu dois grimper en utilisant que des petites prises de pieds).
- **Quand ?** Le temps d'une voie.
- **Où ?** Sur une voie de couleur (niveau facile) en dalle ou en dièdre choisie par l'élève.
- **Comment ?** En moulinette, en respectant le thème choisi par l'élève.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à utiliser tes pieds avec précision et à t'adapter à différentes contraintes.





Choisis le thème de tes mains

S'adapter à différentes formes de prises et de supports

- **Quoi ?** Grimpe une voie à partir du thème choisi dans la liste suivante :
 - Mains réglettes (tu dois grimper en utilisant le plus de réglettes possible comme prises de mains)
 - Mains inversées (tu dois grimper en utilisant le plus de prises inversées possible comme prises de mains)
 - Mains verticales (tu dois grimper en utilisant le plus de prises verticales possible comme prises de mains).
- **Quand ?** Le temps d'une voie.
- **Où ?** Sur une voie de couleur (niveau facile) en dalle ou en dièdre choisie par l'élève.
- **Comment ?** En moulinette, en respectant le thème choisi par l'élève.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à utiliser tes mains avec précision et à t'adapter à différentes contraintes.





Affronte le toit

S'adapter à différentes formes de prises et de supports

- **Quoi ?** Grimpe une voie toutes prises en toit.
- **Quand ?** Le temps d'une voie.
- **Où ?** Sur une voie toutes prises en toit choisie par l'élève.
- **Comment ?** En moulinette.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à t'adapter à différents types de supports. En toit, économise-toi sur les pas faciles et accélère lors des pas difficiles.





On enchaîne les supports

S'adapter à différentes formes de prises et de supports

- **Quoi ?** Grimpe une voie de couleur, demande à ton assureur de te descendre, et grimpe directement une autre voie de couleur dans un autre support (dalle, dièdre, dévers etc).
- **Quand ?** Le temps de deux voies.
- **Où ?** Sur deux voies de couleur (niveau facile) choisie par l'élève mais sur deux supports différents.
- **Comment ?** En moulinette.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à t'engager et à développer ton adaptation à différents supports.





Sans les mains

S'adapter à différentes formes de prises et de supports

- **Quoi ?** Grimpe une voie de couleur le plus haut possible avec l'interdiction d'utiliser des prises avec les mains. Tu as uniquement le droit de poser tes mains à plat sur le mur.
- **Quand ?** Le temps d'une voie choisie par l'élève, en allant le plus haut possible (3 essais).
- **Où ?** Sur une voie de couleur (niveau moyen) en dalle positive.
- **Comment ?** En moulinette.
- **Pourquoi ?** Pour comprendre qu'en dalle, le positionnement du bassin et la précision des appuis pieds sont fondamentaux.





Croisé-décroisé

S'adapter à différentes formes de prises et de supports

- **Quoi ?** Traverse le mur en aller-retour sans t'arrêter et en ne réalisant que des croisés-décroisés avec tes mains.
- **Quand ?** Le temps d'une traversée aller-retour.
- **Où ?** D'un côté à l'autre du mur d'escalade.
- **Comment ?** En traversée.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à varier tes techniques de mains et à utiliser les prises adéquates pour cette technique.





La ligne droite

S'adapter à différentes formes de prises et de supports

- **Quoi ?** Grimpe une voie de deux couleurs en utilisant uniquement les prises situées le long d'une ligne droite matérialisée par les dégaines.
- **Quand ?** Le temps d'une voie.
- **Où ?** Sur une voie de deux couleurs (choisies par l'élève) en utilisant toutes les prises de ces deux couleurs situées le long d'une ligne droite (suivre les dégaines d'une voie).
- **Comment ?** En moulinette.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à grimper en utilisant les carres externes de tes pieds, en te positionnant davantage de profil.





Bloc à bloc

S'adapter à différentes formes de prises et de supports

- **Quoi ?** Réalise un bloc de 5m en dévers. Ton partenaire détermine la prise de départ et la prise d'arrivée et entre les deux, tu as le droit à toutes les prises que tu veux.
- **Quand ?** Le temps d'un bloc de 5m (2 essais pour réussir).
- **Où ?** Sur un bloc de 5m de long en dévers.
- **Comment ?** En bloc.
- **Pourquoi ?** Pour te permettre d'apprendre, dans le cadre de l'escalade de bloc, à adapter ta grimpe à la spécificité du dévers : n'hésite pas à serrer les prises et à augmenter le rythme dans les passages difficiles.





Scotché

S'adapter à différentes formes de prises et de supports

- **Quoi ?** Grimpe une voie de couleur en dévers, en allant ramasser les 5 scotchs préalablement déposés par ton partenaire sur 5 prises différentes de cette voie.
- **Quand ?** Le temps d'une voie.
- **Où ?** Sur une voie de couleur (niveau moyen) en dévers choisie par l'élève.
- **Comment ?** En moulinette.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à t'adapter aux caractéristiques d'une voie en dévers, même si tu lâches parfois une main pour aller chercher les scotchs, comme si tu grimpais en tête et que tu devais clipper une dégaîne.





Groupé dégroupé

S'adapter à différentes formes de prises et de supports

- **Quoi ?** Traverse le mur du début à la fin avec la consigne de te déplacer en alternant les passages où tu es recroquevillé et les passages où tu essaies de te grandir au maximum.
- **Quand ?** Le temps d'une traversée.
- **Où ?** D'un côté à l'autre du mur d'escalade.
- **Comment ?** En traversée.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à varier tes techniques de grimpe, que le support soit en dalle, en dièdre, en dévers etc.





Réglettes party

S'adapter à différentes formes de prises et de supports

- **Quoi ?** Traverse le mur du début à la fin avec la consigne d'utiliser uniquement des petites prises de mains (réglettes).
- **Quand ?** Le temps d'une traversée.
- **Où ?** D'un côté à l'autre du mur d'escalade.
- **Comment ?** En traversée.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à adapter tes appuis mains à la forme des petites prises, en comprenant l'avantage d'arquer les doigts sur les réglettes.





Pieds-mains à volonté

S'adapter à différentes formes de prises et de supports

- **Quoi ?** Grimpe une voie avec la consigne de n'utiliser avec les pieds que des prises utilisées avec les mains.
- **Quand ?** Le temps d'une voie.
- **Où ?** Sur une voie toutes prises en dalle ou en dièdre.
- **Comment ?** En moulinette.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à t'adapter à différentes formes de prises, à produire des techniques dont tu n'as pas l'habitude, et à réfléchir aux prises de mains les plus pertinentes à utiliser.





Plein les baskets

S'adapter à différentes formes de prises et de supports

- **Quoi ?** Grimpe une voie avec tes baskets plutôt qu'avec tes chaussons d'escalade.
- **Quand ?** Le temps d'une voie.
- **Où ?** Sur une voie (de niveau difficile) en dièdre ou en dévers.
- **Comment ?** En moulinette.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à utiliser tes pieds avec le plus de précision possible.





La chasse aux inversées

S'adapter à différentes formes de prises et de supports

- **Quoi ?** Grimpe une voie avec la consigne d'utiliser un maximum de prises inversées. Chaque prise inversée utilisée vaut 1 point. A toi d'obtenir le plus de points possible à la fin de la voie. C'est ton assureur qui compte les points.
- **Quand ?** Le temps d'une voie.
- **Où ?** Sur une voie toutes prises en dalle contenant beaucoup de prises.
- **Comment ?** En moulinette.
- **Pourquoi ?** Pour t'amener à t'adapter à la forme des prises inversées.





La chasse aux pinces

S'adapter à différentes formes de prises et de supports

- **Quoi ?** Traverse le mur avec la consigne d'utiliser un maximum de prises de type pince. Chaque prise pince utilisée vaut 1 point. A toi d'obtenir le plus de points possible à la fin de la traversée. C'est ton partenaire qui compte les points.
- **Quand ?** Le temps d'une traversée.
- **Où ?** D'un côté à l'autre du mur d'escalade.
- **Comment ?** En traversée.
- **Pourquoi ?** Pour t'amener à t'adapter à la forme des prises pinces.





La course au score

S'adapter à différentes formes de prises et de supports

- **Quoi ?** Grimpe 2 voies de suite en récoltant le plus de points possible :
 - 1 voie de couleur en dalle : 10 points
 - 1 voie de couleur en dièdre : 20 points
 - 1 voie de couleur en dévers : 30 pointsRécolte le plus gros nombre de points possible.
- **Quand ?** Le temps de deux voies.
- **Où ?** En dalle, en dièdre et/ou en dévers.
- **Comment ?** En moulinette.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à t'engager dans des voies en dièdre voire en dévers.





Adhérence à bloc

S'adapter à différentes formes de prises et de supports

- **Quoi ?** Créer un bloc de 5m de long en matérialisant avec un scotch une prise de départ, une prise d'arrivée, et l'ensemble des prises faisant partie du bloc, avec l'obligation d'inclure un passage avec un appui pied en adhérence. Après avoir toi-même réussi ton bloc, c'est à ton partenaire de réussir ton bloc. Tu as réussi s'il n'y pas d'autre solution que d'utiliser l'adhérence des pieds pour valider le bloc.
- **Quand ?** Le temps d'un bloc (3 essais pour le partenaire)
- **Où ?** Sur un bloc de 5m en dalle ou en dévers.
- **Comment ?** En bloc.
- **Pourquoi ?** Pour te permettre d'apprendre, dans le cadre de l'escalade de bloc, à identifier des configurations de voies où l'adhérence est nécessaire.





Quelle dégaine

S'adapter à différentes formes de prises et de supports

- **Quoi ?** Traverse le mur du début à la fin en allant toucher chaque première dégaine que tu croises et en redescendant directement après toucher le sol avec un pied. Tu as la consigne d'utiliser le moins de grosses prises de mains et de pieds possible.
- **Quand ?** Le temps d'une traversée.
- **Où ?** D'un côté à l'autre du mur d'escalade.
- **Comment ?** En traversée.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à allier des itinéraires variés et une adaptation à la spécificité des petites prises.





Supports à volonté

S'adapter à différentes formes de prises et de supports

- **Quoi ?** Traverse le mur du début à la fin et à chaque fois que tu changes de supports (dalle, dévers, dièdre), tu dois éliminer une couleur de prises différente. Annonce à ton partenaire avant de traverser quelles couleurs seront éliminées à chaque support et respecte ton contrat.
- **Quand ?** Le temps d'une traversée.
- **Où ?** D'un côté à l'autre du mur d'escalade.
- **Comment ?** En traversée.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à reconnaître à l'avance les différents supports en escalade, et à éliminer la bonne couleur de prises à chaque fois.





Lolotte à bloc

S'adapter à différentes formes de prises et de supports

- **Quoi ?** Créer un bloc de 5m de long en matérialisant avec un scotch une prise de départ, une prise d'arrivée, et l'ensemble des prises faisant partie du bloc, avec l'obligation d'inclure un passage avec une lolotte. Après avoir toi-même réussi ton bloc, c'est à ton partenaire de réussir ton bloc. Tu as réussi s'il n'y pas d'autre solution que d'utiliser la lolotte pour valider le bloc.
- **Quand ?** Le temps d'un bloc de 5m (3 essais pour ton partenaire).
- **Où ?** Sur un bloc de 5m.
- **Comment ?** En bloc.
- **Pourquoi ?** Pour apprendre, dans le cadre de l'escalade de bloc, à identifier des configurations de voies où la lolotte est nécessaire.





Drapeau à bloc

S'adapter à différentes formes de prises et de supports

- **Quoi ?** Créer un bloc de 5m de long en matérialisant avec un scotch une prise de départ, une prise d'arrivée, et l'ensemble des prises faisant partie du bloc, avec l'obligation d'inclure un passage avec une technique de drapeau. Après avoir toi-même réussi ton bloc, c'est à ton partenaire de réussir ton bloc. Tu as réussi s'il n'y pas d'autre solution que d'utiliser le drapeau pour valider le bloc.
- **Quand ?** Le temps d'un bloc de 5m (3 essais pour ton partenaire).
- **Où ?** Sur un bloc de 5m.
- **Comment ?** En bloc.
- **Pourquoi ?** Pour apprendre, dans le cadre de l'escalade de bloc, à identifier des configurations de voies où le drapeau est nécessaire.





Le seigneur des anneaux

Développer une lecture prédictive de l'itinéraire

- **Quoi ?** Avant de grimper une voie difficile, décide sur quelles prises (d'une couleur différente de celle de ta voie) tu vas placer 5 anneaux. Puis grimpe en déposant tes 5 anneaux sur les prises prévues. Vérifie avec ton assureur que tu as mis les anneaux sur les prises annoncées et retourne les chercher.
- **Quand ?** Le temps d'une voie.
- **Où ?** Sur une voie de couleur (niveau difficile) choisie par l'élève.
- **Comment ?** En moulinette.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à regarder la voie et à prévoir où il est plus pertinent de poser les anneaux (sur les passages plus faciles où tu pourras lâcher une main), puis à mémoriser ton projet.





Prise de mains touchée-prise de mains utilisée

Développer une lecture
prédictive de l'itinéraire

- **Quoi ?** Grimpe une voie avec la consigne d'utiliser obligatoirement une prise de mains si tu l'as touchée.
- **Quand ?** Le temps d'une voie.
- **Où ?** Sur une voie toutes prises et en dévers choisie par l'élève.
- **Comment ?** En moulinette.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à regarder la voie et à prévoir quelles prises de mains tu vas utiliser.





Prise de pieds touchée-prise de pieds utilisée

Développer une lecture
prédictive de l'itinéraire

- **Quoi ?** Grimpe une voie avec la consigne d'utiliser obligatoirement une prise de pieds si tu l'as touchée.
- **Quand ?** Le temps d'une voie.
- **Où ?** Sur une voie toutes prises et en dévers choisie par l'élève.
- **Comment ?** En moulinette.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à regarder la voie et à prévoir quelles prises de pieds tu vas utiliser.





Annonce la couleur

Développer une lecture prédictive de l'itinéraire

- **Quoi ?** Avant de réaliser une traversée, regarde les prises et détermine 3 couleurs que tu n'auras jamais le droit d'utiliser pour faire ta traversée. Si tu utilises une prise d'une couleur annoncée, tu recommences depuis le début.
- **Quand ?** Le temps d'une traversée.
- **Où ?** D'un côté à l'autre du mur.
- **Comment ?** En traversée.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à regarder les prises avant de commencer à grimper, et à évaluer quelles couleurs sont les plus pertinentes pour réussir ta traversée.





Anticipe ton jeté

Développer une lecture prédictive de l'itinéraire

- **Quoi ?** Traverse le mur avec la consigne de réaliser au moins un jeté. Pour ça, il faut que tu identifies à l'avance sur la traversée la prise de mains qui va te permettre de réussir ton défi. Lors de la traversée, tu dois alors réaliser ton jeté à l'endroit où tu l'as prévu. Attention, pour qu'il y ait un jeté, il faut que tu n'aies aucun appui sur le mur, même pendant un temps court.
- **Quand ?** Le temps d'une traversée (trois essais pour réussir le jeté).
- **Où ?** D'un côté à l'autre du mur d'escalade.
- **Comment ?** En traversée, avec parade au niveau du jeté.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à réaliser un jeté, qui te permettrait de développer tes ressources énergétiques, et à identifier les prises qui te permettront de réussir.





Annonce le bloc

Développer une lecture prédictive de l'itinéraire

- **Quoi ?** Réalise un bloc de 5m (ton partenaire détermine la prise de départ et la prise d'arrivée) avec la consigne de matérialiser avant de grimper avec un scotch les prises que tu prévois d'utiliser. Tu dois prévoir le moins de prises possible (tu auras 3 essais pour réussir) et utiliser uniquement celles qui ont été prévues.
- **Quand ?** Le temps d'un bloc de 5m (3 essais).
- **Où ?** Sur un bloc de 5m en dalle.
- **Comment ?** En bloc.
- **Pourquoi ?** Pour te permettre d'apprendre, dans le cadre de l'escalade de bloc, à prévoir ton itinéraire.





Tiens trois secondes

S'engager dans l'activité en parvenant à se dominer

- **Quoi ?** Grimpe une voie de couleur en dalle, avec la consigne de toucher chaque prise de mains pendant 3 secondes avant de l'attraper pour grimper.
- **Quand ?** Le temps d'une voie.
- **Où ?** Sur une voie de couleur (niveau facile) en dalle choisie par l'élève.
- **Comment ?** En moulinette.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à t'engager pour développer la résistance de tes bras.





Chute au sommet

S'engager dans l'activité en parvenant à se dominer

- **Quoi ?** Grimpe une voie de couleur en dalle, et une fois arrivé en haut, demande à ton assureur de laisser un peu de mou (demander à l'enseignant de contrôler le mou laissé par l'assureur). Puis chuter et te faire redescendre par ton assureur.
- **Quand ?** Le temps d'une voie.
- **Où ?** Sur une voie de couleur choisie par l'élève (niveau moyen) en dalle.
- **Comment ?** En moulinette.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à t'engager et à dominer ton appréhension même si tu chutes avec un peu de mou.





La prise joker

S'engager dans l'activité en parvenant à se dominer

- **Quoi ?** Grimpe une voie de couleur de ton choix mais en dévers, de niveau très difficile. Si tu te trouves face à un passage vraiment difficile, tu as le droit à une prise joker, de la couleur que tu souhaites.
- **Quand ?** Le temps d'une voie.
- **Où ?** Sur une voie de couleur en dévers (niveau très difficile) choisie par l'élève.
- **Comment ?** En moulinette.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à te dépasser en t'engageant dans une voie même si elle te paraît difficile, et à utiliser tes mains et tes pieds selon les contraintes de cette voie.





Halte aux prises

S'engager dans l'activité en parvenant à se dominer

- **Quoi ?** Grimpe une voie toutes prises en utilisant le moins de prises de mains et de pieds possible. Tu as deux essais sur la voie. Au deuxième essai, tu dois faire un meilleur score. C'est ton assureur qui compte tes prises utilisées.
- **Quand ?** Le temps de deux voies.
- **Où ?** Sur une voie toutes prises choisie par l'élève.
- **Comment ?** En moulinette.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à t'engager en dominant ton appréhension, même si tu grimpes à l'aide de mouvements dynamiques et de jetés pour utiliser le moins de prises possible.





Dépasse-toi

S'engager dans l'activité en parvenant à se dominer

- **Quoi ?** Grimpe une voie de couleur en dévers avec la consigne de choisir une voie avec une cotation plus élevée que celle que tu réussis habituellement. Pour réussir, tu n'es pas obligé d'arriver en haut de la voie, mais de prendre le temps de la travailler.
- **Quand ?** Le temps d'une voie.
- **Où ?** Sur une voie de couleur choisie par l'élève (niveau difficile) en dévers.
- **Comment ?** En moulinette.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à t'engager, à te dominer et à te dépasser même lorsque la voie te paraît très difficile.





Halte aux prises de pieds

S'engager pour dépasser ses limites en développant ses ressources énergétiques

- **Quoi ?** Traverse le mur le plus loin possible avec l'interdiction d'utiliser des prises de pieds. Avec l'aide de ton partenaire, identifie l'endroit jusqu'où tu es arrivé. Fais l'exercice trois fois (tu as le droit à une pause entre chaque essai), et au fil des essais, tente d'aller le plus loin possible.
- **Quand ?** Le temps d'une traversée (trois essais).
- **Où ?** D'un côté à l'autre du mur d'escalade, le plus loin possible.
- **Comment ?** En traversée.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à utiliser l'adhérence des pieds et à travailler la résistance de tes bras.

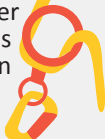




On enchaîne les volumes

S'engager pour dépasser ses limites en développant ses ressources énergétiques

- **Quoi ?** Grimpe une voie de couleur en dévers, demande à ton assureur de te descendre, et grimpe directement une autre voie de couleur en dévers.
- **Quand ?** Le temps de deux voies.
- **Où ?** Sur deux voies de couleur choisies par l'élève (niveau facile) mais en dévers.
- **Comment ?** En moulinette ou en tête (au choix).
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à t'engager et à développer la résistance de tes bras en enchaînant deux voies en dévers.



Tiens trois secondes

S'engager pour dépasser ses limites en développant ses ressources énergétiques



- **Quoi ?** Grimpe une voie de couleur en dévers en touchant 3 secondes chaque prise de main avant de l'attraper.
- **Quand ?** Le temps d'une voie.
- **Où ?** Sur une voie de couleur choisie par l'élève (niveau facile) mais en dévers.
- **Comment ?** En moulinette.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à t'engager et à développer la résistance de tes bras en réalisant une voie en dévers avec ces temps d'arrêt de 3 secondes.





Dépasse-toi

S'engager pour dépasser ses limites en développant ses ressources énergétiques

- **Quoi ?** Grimpe une voie de couleur avec la consigne de choisir une voie avec une cotation plus élevée que celles que tu réussis habituellement. Pour réussir, tu n'es pas obligé d'aller jusqu'en haut de la voie, mais de prendre le temps de la travailler.
- **Quand ?** Le temps d'une voie.
- **Où ?** Sur une voie de couleur (niveau très difficile) choisie par l'élève en dalle, en dièdre, en dévers ou en toit.
- **Comment ?** En tête (en cas de passage difficile, possibilité d'aller mousquetonner toutes prises la dégaine suivante puis de redescendre pour passer le pas difficile en moulinette).
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à t'engager et à te dépasser même lorsque la voie te paraît très difficile.





C'est de la balle

S'engager pour dépasser ses limites en développant ses ressources énergétiques

- **Quoi ?** Grimpe une voie avec une grosse balle en mousse dans chaque main.
- **Quand ?** Le temps d'une voie.
- **Où ?** Sur une voie de couleur (niveau moyen) choisie par l'élève.
- **Comment ?** En moulinette ou en tête (au choix).
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à travailler particulièrement ta pause de pieds et pour développer tes muscles des avant-bras à chaque fois que tu serreras les balles en mousse pour attraper une prise.





On enchaîne les jetés

S'engager pour dépasser ses limites en développant ses ressources énergétiques

- **Quoi ?** Traverse le mur avec la consigne de réaliser 3 jetés. Attention, pour qu'il y ait un jeté, il faut que tu n'aies aucun appui sur le mur, même pendant un temps court. Identifie à l'avance les prises de mains qui vont te permettre de réussir ton défi.
- **Quand ?** Le temps d'une traversée.
- **Où ?** D'un côté à l'autre du mur d'escalade.
- **Comment ?** En traversée, avec parade au niveau des jetés.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à réaliser des jetés, qui te permettront de développer tes ressources énergétiques et à identifier les prises pertinentes pour réussir.





A bas les bacs

S'engager pour dépasser ses limites en développant ses ressources énergétiques

- **Quoi ?** Grimpe une voie en dévers avec l'interdiction d'utiliser les grosses prises avec les mains.
- **Quand ?** Le temps d'une voie.
- **Où ?** Sur une voie toutes prises en dévers choisie par l'élève.
- **Comment ?** En moulinette ou en tête (au choix).
- **Pourquoi ?** Pour développer tes ressources énergétiques et réfléchir aux moyens de s'économiser pour réussir la voie, même sans grosses prises de mains.





Halte aux prises

S'engager pour dépasser ses limites en développant ses ressources énergétiques

- **Quoi ?** Grimpe une voie toutes prises en utilisant le moins de prises de mains et de pieds possible. Tu as deux essais. Au deuxième essai, tu dois faire un meilleur score. C'est ton assureur qui compte tes prises de mains utilisées.
- **Quand ?** Le temps de deux voies.
- **Où ?** Sur une voie toutes prises choisie par l'élève mais en dévers.
- **Comment ?** En tête.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à grimper à l'aide de mouvements dynamiques et de jetés, même si tu grimpes en tête.

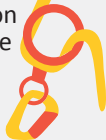




Plein les baskets

S'adapter à des itinéraires variés en direction et en volume

- **Quoi ?** Grimpe une voie avec tes baskets plutôt qu'avec tes chaussons d'escalade.
- **Quand ?** Le temps d'une voie.
- **Où ?** Sur une voie (niveau difficile) choisie par l'élève en dalle, en dièdre, en dévers ou en toit.
- **Comment ?** En moulinette ou en tête (au choix).
- **Pourquoi ?** Pour travailler la précision de l'appui pied sur des formes de prises variées.





L'artiste bloc

S'adapter à des itinéraires variés en direction et en volume

- **Quoi ?** Crée un bloc de 5m de long en matérialisant avec un scotch une prise de départ, une prise d'arrivée, et l'ensemble des prises faisant partie du bloc, avec l'obligation d'inclure un passage avec un important changement de direction. Après avoir toi-même réussi ton bloc, c'est à ton partenaire de le réussir.
- **Quand ?** Le temps d'un bloc de 5m (3 essais pour le partenaire).
- **Où ?** Sur un bloc de 5m en dalle.
- **Comment ?** En bloc.
- **Pourquoi ?** Pour apprendre, dans le cadre de l'escalade de bloc, à t'adapter à des itinéraires dont la direction varie.





Traverse dans tous les sens

S'adapter à des itinéraires variés en direction et en volume

- Quoi ?** Immobilise-toi sur le mur non encordé et suis les consignes de ton partenaire concernant le sens de ton déplacement : en haut, en bas, à gauche, à droite. Il faut essayer de ne pas tomber pendant tout le temps de l'exercice et dans tous les cas, respecter les règles de sécurité (notamment sur la hauteur à ne pas dépasser en traversée).
- Quand ?** Durant 5 min.
- Où ?** D'un côté à l'autre du mur d'escalade.
- Comment ?** En traversée.
- Pourquoi ?** Pour t'inciter à t'adapter à divers changements de directions lorsque tu grimpes.





Grimpe dans tous les sens

S'adapter à des itinéraires variés en direction et en volume

- Quoi ?** Immobilise-toi sur le mur à mi-hauteur d'une voie en dévers et suis les consignes de ton partenaire concernant le sens de ton déplacement : en haut, en bas, à gauche, à droite. Il faut essayer de ne pas tomber pendant tout le temps de l'exercice et dans tous les cas, attention à respecter les règles de sécurité (notamment sur la latéralité).
- Quand ?** Durant 3 min.
- Où ?** Sur une voie toutes prises en dévers choisie par l'élève.
- Comment ?** En moulinette (corde lâche).
- Pourquoi ?** Pour t'inciter à t'adapter à divers changements de directions lorsque tu grimpes.

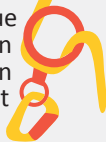




Sans les mains

S'adapter à des itinéraires variés en direction et en volume

- **Quoi ?** Grimpe une voie de couleur avec l'interdiction d'utiliser les prises avec les mains.
- **Quand ?** Le temps d'une voie choisie par l'élève, en allant le plus haut possible (3 essais).
- **Où ?** Sur une voie de couleur (niveau difficile) en dalle positive.
- **Comment ?** En moulinette.
- **Pourquoi ?** Pour comprendre que pour réussir une voie difficile en dalle, le positionnement du bassin et la précision des appuis pieds sont fondamentaux.





Quelle dégaine

S'adapter à des itinéraires variés en direction et en volume

- **Quoi ?** Traverse le mur du début à la fin en allant toucher chaque première dégaine que tu croises et en redescendant directement après toucher le sol avec un pied. Pour se faire, tu as l'interdiction d'utiliser toutes les grosses prises de mains et de pieds.
- **Quand ?** Le temps d'une traversée.
- **Où ?** D'un côté à l'autre du mur d'escalade.
- **Comment ?** En traversée.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à suivre des itinéraires variés même si tu n'as à ta disposition que des petites prises.

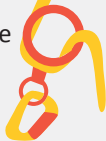




La ligne droite

S'adapter à des itinéraires variés en direction et en volume

- Quoi ?** Grimpe une voie en ligne droite, en utilisant uniquement les prises situées le long de la ligne droite matérialisée par les dégaines.
- Quand ?** Le temps d'une voie.
- Où ?** Sur une voie de deux couleurs en dévers (choisies par l'élève) en utilisant toutes les prises de ces deux couleurs situées le long d'une ligne droite (suivre les dégaines de la voie).
- Comment ?** En moulinette ou en tête (au choix).
- Pourquoi ?** Pour t'inciter à grimper en t'adaptant aux contraintes posées par une ligne droite : nécessité d'utiliser les carres externes de tes pieds, et de te positionner davantage de profil.





Le zigzag

S'adapter à des itinéraires variés en direction et en volume

- Quoi ?** Grimpe en zigzag, c'est-à-dire en enchaînant les changements de direction à gauche, puis à droite (un changement de direction toutes les deux dégaines). Attention à ne pas t'engager trop fortement sur les côtés, pour bien respecter les règles de sécurité.
- Quand ?** Le temps d'une voie.
- Où ?** Sur une voie toutes prises en dévers choisie par l'élève.
- Comment ?** En moulinette.
- Pourquoi ?** Pour t'inciter à grimper en t'adaptant aux contraintes posées par des changements fréquents de directions.





La course au score

S'adapter à des itinéraires variés en direction et en volume

- **Quoi ?** Grimpe 2 voies de suite en récoltant le plus de points possible :
 - 1 voie de couleur en dalle : 10 points
 - 1 voie de couleur en dévers : 20 points
 - 1 voie de couleur en toit : 30 pointsRécolte le plus gros nombre de points possible.
- **Quand ?** Le temps de deux voies.
- **Où ?** Sur une voie de couleur choisie par l'élève en dalle, en dévers, et/ou en toit.
- **Comment ?** En tête.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à t'engager dans des voies en dévers voire en toit.





Tout en couleurs

S'adapter à des itinéraires variés en direction et en volume

- **Quoi ?** Grimpe une voie avec la consigne d'utiliser uniquement les prises de mains de la couleur d'une voie cotée 6 (le niveau doit être difficile). Par contre, tu as le droit à toutes les couleurs de pieds.
- **Quand ?** Le temps d'une voie.
- **Où ?** Sur une voie choisie par l'élève, avec des prises mains cotées 6 minimum, et toutes prises pieds.
- **Comment ?** En tête.
- **Pourquoi ?** Pour t'obliger à regarder tes pieds et à t'adapter à des prises mains plus difficiles à utiliser.





Stop

Prévoir son itinéraire et grimper avec fluidité et lucidité

- Quoi ?** Choisis une voie difficile et annonce en la regardant les endroits où il sera possible de trouver une position de moindre effort. Puis grimpe cette voie avec l'interdiction de t'arrêter en dehors de ces endroits.
- Quand ?** Le temps d'une voie.
- Où ?** Sur une voie de couleur choisie par l'élève (niveau difficile).
- Comment ?** En tête.
- Pourquoi ?** Pour t'inciter à porter attention à la voie et à trouver des positions de moindre effort nécessaires pour la réussir.





La prise joker

Prévoir son itinéraire et grimper avec fluidité et lucidité

- **Quoi ?** Grimpe une voie de couleur de ton choix (niveau très difficile). Identifie à l'avance le passage le plus difficile et la prise joker (d'une autre couleur) dont tu vas te servir pour réussir le passage. Puis grimpe la voie en ayant le droit d'utiliser uniquement les prises de la couleur de la voie et ta prise joker identifiée.
- **Quand ?** Le temps d'une voie.
- **Où ?** Sur une voie de couleur (niveau très difficile) choisie par l'élève.
- **Comment ?** En tête.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à te dépasser en t'engageant dans une voie même si elle te paraît difficile, et à identifier à l'avance les passages difficiles.

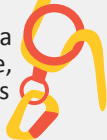




Scotché

Prévoir son itinéraire et grimper avec fluidité et lucidité

- **Quoi ?** Grimpe une voie en allant déposer, à hauteur de chaque dégaine, un scotch sur une prise près de la dégaine, que tu auras identifiée avant de débiter la voie.
- **Quand ?** Le temps d'une voie.
- **Où ?** Sur une voie de couleur (niveau difficile) en dévers ou en toit choisie par l'élève.
- **Comment ?** En moulinette.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à lâcher la main au niveau de chaque dégaine, même si c'est dur car tu es en dévers ou en toit, comme si tu grimpais en tête et qu'il te fallait mousquetonner.





Les yeux fermés !

Prévoir son itinéraire et grimper avec fluidité et lucidité

- **Quoi ?** Grimpe une voie deux fois de suite en essayant de retenir les pas et les prises utilisées. Puis refaire la même voie avec un bandeau sur les yeux, sans l'aide de l'assureur mais juste avec ta mémoire. Si tu commets une erreur en prenant une prise d'une autre couleur, ton assureur doit te le signaler. Ton but est de faire maximum 2 erreurs.
- **Quand ?** Le temps de 3 voies.
- **Où ?** Sur une voie de couleur (niveau facile) choisie par l'élève.
- **Comment ?** En moulinette.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à porter attention à la voie (sensations, distance entre les prises, types de prises etc) et à mémoriser l'itinéraire à suivre.





Le seigneur des anneaux

Prévoir son itinéraire et grimper avec fluidité et lucidité

- **Quoi ?** Avant de grimper une voie difficile, identifie les endroits où il est possible de se reposer. Puis grimpe en adoptant une position de moindre effort à chaque endroit prévu. Pose alors un anneau sur une prise (d'une couleur différente de celle de ta voie) à chaque position de moindre effort.
- **Quand ?** Le temps d'une voie.
- **Où ?** Sur une voie de couleur (niveau difficile) choisie par l'élève.
- **Comment ?** En moulinette ou en tête (au choix).
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à regarder la voie et à identifier les positions de moindre effort qui te permettront de placer ton anneau.





Annonce la couleur

Prévoir son itinéraire et grimper avec fluidité et lucidité

- **Quoi ?** Avant de réaliser une voie en dévers, regarde les prises et détermine les deux couleurs avec lesquelles tu vas grimper. Si en grimpant tu touches une prise d'une autre couleur, tu recommences la voie depuis le début.
- **Quand ?** Le temps d'une voie.
- **Où ?** Sur une voie de deux couleurs en dévers.
- **Comment ?** En moulinette ou en tête (au choix).
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à regarder les prises avant de commencer à grimper, et à évaluer quelles couleurs sont les plus pertinentes pour réussir ta voie en dévers.





Annonce le bloc

Prévoir son itinéraire et grimper avec fluidité et lucidité

- **Quoi ?** Réalise un bloc de 5m en dévers (ton partenaire détermine la prise de départ et la prise d'arrivée) avec la consigne de matérialiser avant de grimper avec un scotch les prises que tu prévois d'utiliser. Tu dois prévoir le moins de prises possible (tu auras 3 essais pour réussir) et utiliser uniquement celles qui ont été prévues.
- **Quand ?** Le temps d'un bloc de 5m (trois essais).
- **Où ?** Sur un bloc de 5m en dévers.
- **Comment ?** En bloc.
- **Pourquoi ?** Pour te permettre d'apprendre, dans le cadre de l'escalade de bloc, à prévoir ton itinéraire.





Prise touchée prise utilisée

Prévoir son itinéraire et grimper avec fluidité et lucidité

- **Quoi ?** Grimpe une voie avec l'obligation d'utiliser une prise si tu l'as touchée. A chaque prise touchée non utilisée, tu auras un gage de 5 pompes.
- **Quand ?** Le temps d'une voie.
- **Où ?** Sur une voie toutes prises et en dévers choisie par l'élève.
- **Comment ?** En tête.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à regarder la voie et à prévoir quelles prises tu vas utiliser.





Choisis tes pieds à l'avance

Prévoir son itinéraire et grimper avec fluidité et lucidité

- **Quoi ?** Avant de grimper, schématise ta voie au tableau et anticipe chaque prise de pieds que tu vas utiliser. Le but est d'en utiliser le moins possible. Puis grimpe en respectant ton contrat de mémoire (5 pompes à chaque erreur signalée par ton assureur).
- **Quand ?** Le temps d'une voie.
- **Où ?** Sur une voie toutes prises en dévers.
- **Comment ?** En moulinette ou en tête (au choix).
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à anticiper l'utilisation de tes prises de pieds et à mémoriser un itinéraire.





Choisis tes mains à l'avance

Prévoir son itinéraire et grimper avec fluidité et lucidité

- **Quoi ?** Avant de grimper, schématise ta voie au tableau et anticipe chaque prise de mains que tu vas utiliser. Le but est d'en utiliser le moins possible. Puis grimpe en respectant ton contrat de mémoire (5 pompes à chaque erreur signalée par ton assureur).
- **Quand ?** Le temps d'une voie.
- **Où ?** Sur une voie toutes prises en dévers.
- **Comment ?** En moulinette ou en tête (au choix).
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à anticiper l'utilisation de tes prises de mains et à mémoriser un itinéraire.





Grimper avec le rythme dans la peau

Prévoir son itinéraire et grimper avec fluidité et lucidité

- **Quoi ?** Avant de grimper, annonce à ton assureur les moments de la voie où tu vas adopter un rythme lent et les moments où tu vas adopter un rythme rapide. Puis grimpe en respectant ce contrat.
- **Quand ?** Le temps d'une voie.
- **Où ?** Sur une voie de couleur en dévers ou en toit choisie par l'élève.
- **Comment ?** En tête.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à regarder la voie et à prévoir ton rythme de grimpe en fonction de la difficulté des passages pour t'économiser.





Traverser avec le rythme dans la peau

Prévoir son itinéraire et grimper avec fluidité et lucidité

- **Quoi ?** Avant de traverser le mur, annonce à ton assureur les moments où tu vas adopter un rythme lent et les moments où tu vas adopter un rythme rapide. Puis traverse le mur en respectant ce contrat et avec l'interdiction d'utiliser les grosses prises de mains et de pieds.
- **Quand ?** Le temps d'une traversée.
- **Où ?** D'un côté à l'autre du mur.
- **Comment ?** En traversée.
- **Pourquoi ?** Pour t'inciter à regarder la traversée et à prévoir ton rythme de grimpe en fonction de la difficulté des passages pour t'économiser.





L'étendage

Grimper et assurer en tête
en toute sécurité

- **Quoi ?** Ton partenaire a pour tâche de tendre un fil le long du mur (à hauteur d'homme) et d'y positionner 10 dégaines. Encordé comme si tu grimpais, à toi de passer le plus vite possible d'une dégainé à l'autre et de mousquetonner ta corde dans le bon sens.
- **Quand ?** Avant de grimper une voie en tête.
- **Où ?** Au sol.
- **Comment ?** En passant successivement d'une dégainé à l'autre.
- **Pourquoi ?** Pour t'amener à consolider tes techniques de mousquetonnage et à les automatiser.





Mauvais mousquetonnage : un gage

Grimper et assurer en tête en toute sécurité

- **Quoi ?** Grimpe deux fois de suite la même voie en tête (de niveau facile). Ton but est de mousquetonner à l'endroit à chaque fois. Si tu fais une erreur, c'est à ton assureur de te le signaler et de te donner un gage (ex. faire 5 pompes, faire 1 min de gainage etc).
- **Quand ?** Le temps de deux voies.
- **Où ?** Sur une voie en tête (de niveau facile) choisie par l'élève.
- **Comment ?** En tête.
- **Pourquoi ?** Pour t'amener à consolider tes techniques de mousquetonnage et à les automatiser.





Dynamique

Grimper et assurer en tête en toute sécurité

- **Quoi ?** Ton partenaire a pour tâche de faire une chute en tête du sommet de la voie. Assure-le en dynamique pour rendre sa chute plus confortable (en présence de l'enseignant).
- **Quand ?** Avant de faire redescendre ton partenaire.
- **Où ?** Au sol, avec le grimpeur au sommet d'une voie (en dalle).
- **Comment ?** En tête.
- **Pourquoi ?** Pour t'amener à construire ou à consolider tes techniques d'assurance en dynamique.

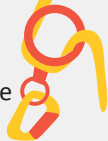




Clippe en mouf'

Grimper et assurer en tête
en toute sécurité

- **Quoi ?** Grimpe une voie de couleur avec une cordelette accrochée au pontet de ton baudrier. A chaque dégaine, clippe la cordelette dans le bon sens, comme si tu grimpais en tête. C'est à ton assureur de valider chacun de tes mousquetonnages pour que tu puisses continuer la voie.
- **Quand ?** Le temps d'une voie.
- **Où ?** Sur une voie de couleur choisie par l'élève (niveau moyen).
- **Comment ?** En moulinette.
- **Pourquoi ?** Pour t'amener à construire ou à consolider tes techniques de mousquetonnage.





Pare à fond

Grimper et assurer en tête
en toute sécurité

Quoi ? Pare le grimpeur lors de 5 départs de suite dans une voie en tête. Il a le droit de sauter à basse hauteur (maximum 1m50) comme s'il tombait avant d'avoir clippé la première dégainé. A toi d'être bien attentif et d'appliquer les consignes d'une parade efficace.

Quand ? Le temps de 5 départs sur la même voie.

Où ? Au départ d'une voie en tête.

Comment ? En tête.

Pourquoi ? Pour t'inciter à parer le partenaire comme il faut, avec les mains au niveau de son bassin, avec un pied en arrière pour t'empêcher de basculer s'il chute, en restant bien attentif pour l'empêcher de mal retomber.

