

ESCALADE 3^{ème} « LE PORTE-MANTEAU »

		NOMBRE TOTAL DE POINTS « CINTRES » OBTENUS						
		19 et +	16 à 18	13 à 15	10 à 12	6 à 9	3 à 5	Moins de 3
NOMBRE DE VOIES VALIDEES	3							
	2							
	1							
	0							

Voie de niveau 1 : cintre validé = 1 point

Voie de niveau 2 : cintre validé = 2 points

Voie de niveau 3 : cintre validé = 3 points

Objectif : marquer individuellement le plus de points « cintre » en cherchant des PME (positions de moindre effort) propédeutiques au passage de l'escalade en moulinette à l'escalade en tête.

Organisation :

- 2 équipes de 4 élèves vont s'affronter sur 2 relais différents. Les équipes sont hétérogènes en terme de niveaux mais restent équilibrées.
- Chaque relais est composé de 3 voies de niveaux différents (Voies de niveau 1 = facile, niveau 2 = moyen et niveau 3 = difficile).
- Le grimper s'effectue en moulinette corde molle (avec fusible).
- Chaque grimpeur a **8' pour réaliser 2 voies de niveaux différents de son choix** qu'il a au préalable analysé (cf. fiche analyse). S'il chute, il doit passer à la voie suivante. En fonction du temps restant et/ou de son niveau de fatigue, il peut alors réaliser **une voie de son choix dite « bonus »** qui lui rapportera également des points.
- A l'issue des 8', la fiche du grimpeur pré-remplie par le coach permet au grimpeur de déterminer le niveau individuel de réussite. Une rotation est alors effectuée comme suit : Grimpeur > coach > contre assureur > assureur > grimpeur.
- Pour marquer des points, le grimpeur doit **tenter de récupérer sur chacune des 3 plaquettes de notre mur (6m), un cintre en réalisant la manipulation suivante : attraper, se toucher le dos au niveau du baudrier avec le cintre (3'') et le replacer dans la plaquette.** Une fois cette opération tentée, le grimpeur passe à la plaquette suivante. Les plaquettes sont situées à 3, 4 et 5 m.
- Une fois toute l'équipe passée sur chacun des rôles, le score collectif (total des scores individuels) permet de savoir qui a remporté la rencontre.