

Difficulté

Réaliser une voie en moulinette



Objectif : Réaliser une voie Facile, moyenne ou dure, sans être aidé par son assureur, avec éventuellement un « nœud magique » pour valider la voie.

Organisation : Chaque grimpeur tente de réaliser la voie qu'il trouve la plus adaptée à son niveau.

Temps : Chaque groupe de 3 grimpeurs a 20 minutes en tout.

Score :

Nombre de dégaines touchées main à plat	Voie 1 (4C)	Voie 2 (5A)	Voie 3 (5B)
1	1 point	2 points	3 points
2	2 points	4 points	6 points
3	3 points	6 points	9 points
4	4 points	8 points	12 points
5	5 points	10 points	15 points

Conseils :

Avoir conscience de ses capacités et bien choisir sa voie

Bien lire et comprendre le trajet de la voie

Bien respirer

Défi Difficulté n°1

Grimper avec des balles dans les mains



Objectif : Réaliser une voie Facile déjà maîtrisée avec une balle de tennis de table ou de tennis dans chaque main.

Organisation : Chaque groupe de trois grimpeurs tente de réaliser la voie chacun à son tour

Temps : Chaque groupe de 3 grimpeurs a 20 minutes en tout.

Score :

Je réalise la voie avec une balle de tennis dans chaque main	15 points
Je réalise la voie avec une balle de tennis table dans chaque main	10 points
Je tente, mais ne réussis pas la voie	5 points
Je n'ose même pas le défi proposé	0 point

Conseils :

Mieux placer l'avant de son pied sur les prises

Mettre davantage de charge dans les pieds

Transférer son corps d'appui en appui

Défi Difficulté n°2

Clipper une dégaine ou un mousqueton à chaque plaquette



Objectif : Réaliser une voie Facile déjà maîtrisée avec une dégaine ou un mousqueton à clipper sur chaque plaquette.

Organisation : Chaque groupe de trois grimpeurs tente de réaliser la voie chacun à son tour

Temps : Chaque groupe de 3 grimpeurs a 20 minutes en tout.

Score :

Je réalise la voie et pose toutes mes dégaines	15 points
Je réalise la moitié de la voie	10 points
Je tente, mais ne réussis pas la voie	5 points
Je n'ose même pas le défi proposé	0 point

Conseils :

Déterminer les PME pour m'équilibrer et libérer un bras
Lors de la manip, tendre mes bras et abaisser mon centre de gravité
Me relâcher

Défi Difficulté n°3

Prise touchée = Prise jouée



Objectif : Réaliser une voie nouvelle et facile, en acceptant de valoriser chaque prise tenue, sans faire de changement de main.

Lire la voie au préalable.

Organisation : Chaque groupe de trois grimpeurs tente de réaliser la voie chacun à son tour

Temps : Chaque groupe de 3 grimpeurs a 20 minutes en tout.

Score :

Je réalise la voie et relève le défi	15 points
Je réalise la voie mais effectue au moins 1 changement de main	10 points
Je réalise la voie avec au moins 3 changements de main	5 points
Je ne relève pas le défi proposé	0 point

Conseils :

Déterminer au préalable les prises à profil « main droite » et « main gauche »

Accepter de réorganiser son équilibre à partir d'une seule prise de main