

BLOC 1

Traverser une zone avec le moins de prise possible



Objectif : Réaliser un déplacement horizontal ou vertical avec le moins de prises possibles, sans chuter !

On ne décompte que les prises de mains utilisées.

La prise de départ et la prise d'arrivée ne sont pas comptabilisées.

Organisation : 3 zones de travail peuvent être créées pour un fonctionnement plus facile.

Temps : Chaque groupe de 3 grimpeurs s'affrontent pendant 6 minutes, 5 essais chacun son tour.

Score : Le grimpeur qui utilise le moins de prises cumulées sur les 5 essais remporte le défi. Le grimpeur qui gagne remporte 15pts, le 2^{ème} 10pts, et le 3^{ème} 5pts.

Conseils :

Accepter le déséquilibre du corps

Bien observer les autres

Etre créatif

BLOC 2

Le « 2+2 »



Objectif : Réaliser un déplacement horizontal type bloc en ajoutant 2 prises à chaque passage.

Mémoriser et réaliser un parcours choisi par le grimpeur précédent auquel je rajoute deux prises supplémentaires.

On ne regarde que les prises de mains utilisées.

Organisation : 2 ou 3 zones de travail peuvent être créés pour un fonctionnement plus facile.

Ordre de passage

1 ^{ère} manche	2 ^{ème} manche	3 ^{ème} manche
A	C	B
B	A	C
C	B	A

Temps : Chaque groupe de 3 grimpeurs s'affrontent pendant 6 minutes, chacun son tour.

Score : On établit un classement des 3 grimpeurs.

Celui qui réalise le bloc sans se tromper ou sans tomber gagne.

Le premier remporte 15pts, le 2^{ème} 10pts, et le 3^{ème} 5pts.

Conseils :

Observer pour s'adapter !

Bien mémoriser

Etre créatif

BLOC 3

Créer un Bloc en équipe



Objectif : Créer un Bloc avec pour objectif qu'au moins 2 grimpeurs de mon équipe le réalisent.

Tester ensuite les blocs des autres équipes

Organisation : Chaque équipe a une Zone de préparation. Puis, elle doit démontrer son bloc aux autres équipes, et le valider.

Puis les grimpeurs doivent réaliser les blocs des autres équipes.

Temps : 6 minutes de préparation, 6 minutes de démonstration-validation, 6 minutes de tentatives sur les blocs adverses.

Score :

Je réussis les 2 blocs adverses au 1 ^{er} essai à chaque fois	15 points
Je réussis les 2 blocs adverses	10 points
Je réussis au moins 1 bloc adverse	5 points
Je ne réussis aucun bloc	0 point

Conseils :

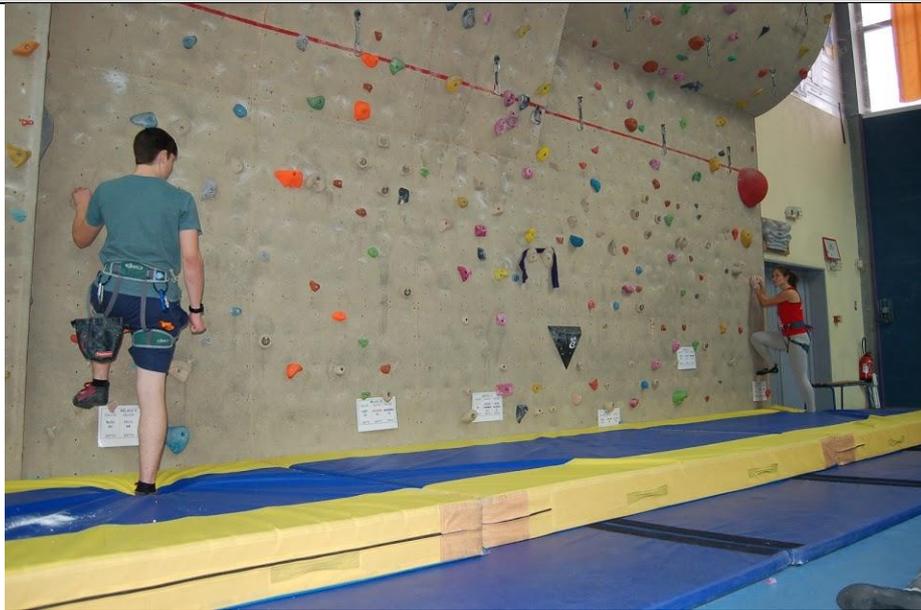
Connaître ses points forts et les points faibles des autres !

Bien observer les démonstrations

Etre créatif !

BLOC 4

Défi Vitesse !!



Objectif : Aller décrocher un foulard plus vite que son adversaire.

Organisation : Avec une mise en place de 2 prises de départ à égale distance du foulard.
Si Chute, repartir de la prise départ.

Temps : Affrontement entre 2 grimpeurs de même niveau, le premier à 2 victoires, en changeant le côté de départ évidemment, remporte le face à face.

Score :

Je gagne tous mes face à face	15 points
Je gagne 1 face à face sur les 2	10 points
Je ne gagne aucun face à face	5 points
Je ne gagne aucune manche	0 point

Conseils :

Bouger ses pieds avant ses mains pour rester équilibrer !

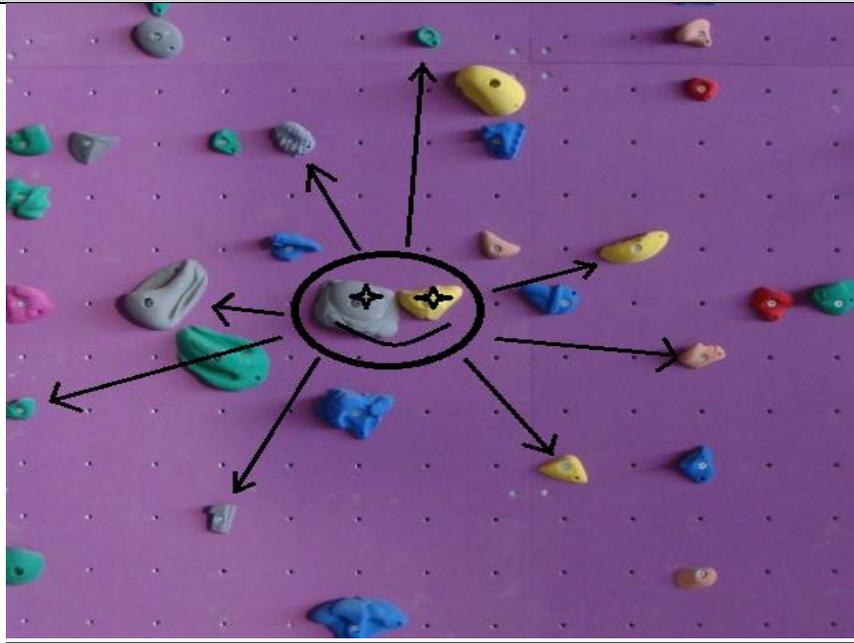
Bien observer les meilleures prises

Etre Rapide et zen à la fois !

BLOC 5

Défi de la « Pieuvre »

Toucher le plus de prises possible



Objectif : A partir d'une prise de départ, il s'agit de toucher un maximum de prises avec les mains en tenant toujours de l'autre la prise de départ.

Organisation : Chaque grimpeur réalise un maximum de contacts « main » avec les autres prises. Le score final de chaque équipe correspond au total du meilleur passage de chaque grimpeur de l'équipe.

Temps : Chaque grimpeur bénéficie de 2 minutes d'entraînement. Puis, il effectuera 2 passages de 1 minute chronométrée !

Score :

L'équipe qui totalise le plus de prises touchées	15 points
Equipe 2ème	10 points
Equipe 3ème	5 points
Refus de participer	0 point

Conseils :

Bouger ses pieds pour rester équilibrer !
Accepter les déséquilibres pour gagner en amplitude
Orienter son corps de profil !

