

Semaine du 18 mars exercices techniques

	Côté difficulté	Côté bloc	Variables pour adapter à son niveau
échauffement			
Fluidité, mémorisation des prises pour la fin de l'échauffement	En fin d'échauffement : escalader une voie facile avec un déplacement lent mais constant (le buste ne doit pas s'arrêter). Faire deux fois de suite la même voie.	Se déplacer en montées descentes au même endroit avec un déplacement du buste constant.	- tous pieds ou non
Danse proprioception dynamisme	En multi, escalader en allant de droite à gauche et en essayant de faire de petits sauts de mains et de pieds. En étant fluide et silencieux..		
Bouts des doigts positionnement	Sur voie pas trop dure, ne prendre les prises que par le bout des doigts		
Côté des prises positionnement	Sur voie à grosses prises, escalader en ne prenant que les côtés des prises avec les mains		
Saut de pieds - apprendre à viser avec ses pieds - grimper avec souplesse	Escalader en faisant des sauts avec le bas du corps (faire sauter les deux pieds en même temps)		

Semaine du 18 mars exercices physiques

	Côté difficulté	Côté bloc	Variables pour adapter à son niveau
Échauffement			
Bout des doigts jusqu'à la chute	Escalader en ne prenant des prises que par le bout des doigts. Aller jusqu'à la chute de fatigue		Si besoin, effectuer une préfatigue en bas de mur
Pieds en adhérence Muscu bras, tronc et dynamisme	Grimper à un relais sans utiliser de prises pour les pieds.	Idem sur 3 montées (redescendre sans sauter)	- en multi ou non - si trop dur, grimper avec un seul pied sur les prises (toujours le même pied pour toute la voie), l'autre pied en adhérence - faire une ou deux voies
La pieuvre escalade bras, gainage, dynamisme	Sur voie pas trop dure dans un premier temps, escalader en touchant les prises avec un pied avant d'y mettre une main (à chaque mouvement) Ne pas le faire dans la dalle (mauvaise chute)	Idem sur blocs pas trop durs. Monter descendre sans faire de pauses (au moins 4 ou 5 montées descentes)	- tous pieds ou non - diff de la voie/bloc