

## Semaine du 25 mars exercices techniques

	Côté difficulté	Côté bloc	Variables pour adapter à son niveau
<b>échauffement</b>			
<b>Fluidité, mémorisation des prises</b> pour la fin de l'échauffement	<b>En fin d'échauffement</b> : 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
<b>Adhérences à tout bout de champ</b>	Monter en faisant bcp de pas intermédiaires en adhérences		UN PEU DUR à Aillant car le mur est un peu glissant (au moins il n'use pas trop les chaussons)
<b>Lancer les deux mains</b> Dynamisme, proprioception	Grimper une voie assez facile en lançant les deux mains en même temps à chaque mouvement (mains sur la même prise ou non)	idem	- tous pieds ou non - choix de la voie
<b>Mix de couleurs</b>	Choisir une couleur pour les mains et une pour les pieds	Prendre des mains à gauche et des pieds à droite (ou inversement)	Pas toujours possible sur les voies

## Semaine du 25 mars exercices physiques

	Côté difficulté	Côté bloc	Variables pour adapter à son niveau
<b>Échauffement</b>			
<b>Bout des doigts jusqu'à la chute</b>	Escalader en ne prenant des prises que par le bout des doigts. Aller jusqu'à la chute de fatigue	idem	Si besoin, effectuer une préfatigue en bas de mur
<b>Montées avec blocages</b>	Monter des voies en devers en arrêtant sa main à 5-10cm de la prise à prendre et bloquer ainsi pdt 4 secondes. Puis lancer pour prendre la prise. Faire de même pour la désescalade  Faire 2 ou 3 séries de 2 montées	Idem jusqu'à la chute. Varier le choix des prises.  3 séries : exo-repos-exo-repos-exo	
Mix d'exercices	Possibilité de mixer les deux exercices précédents		
<b>Mix de couleurs</b>	Choisir une couleur pour les mains et une pour les pieds	Prendre des mains à gauche et des pieds à droite (ou inversement)	Pas toujours possible sur les voies