

**SEMAINE du 4 mars (séance 1)**

	<b>Côté difficulté</b>	<b>Côté bloc</b>	<b>Variables pour adapter à son niveau</b>
<b>échauffement</b>	Un bon échauffement commence au pied des voies (sautiller, corde à sauter, courir avant devant le gymnase, ouvrir/fermer les mains, bouger les bras, ...). Une fois sur le mur, en multi, prendre de bonnes prises. Faire des montées (et descentes pourquoi pas) tranquillement. Augmenter la difficulté au fur-et-à-mesure.		
<b>Fluidité, mémorisation des prises</b> pour la fin de l'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
<b>Ninja</b> (pour forcer à bien regarder les pieds jusqu'au bout, à bien les poser et être précis).	Sur une voie niveau [max -2 à -3 environ], escalader sans faire de bruit avec les pieds Faire deux voies de suite sur la même corde (ou deux fois la même voie)	Sur prises petites ou moyennes, pas forcément en dévers, idem en faisant 5 montées descentes	
<b>dynamisme</b>	Sur voie assez facile avec bonnes prises, se forcer à grimper dynamique (en lançant le buste et le bras en même temps)). Pas besoin d'aller vite. Cherchez à grimper proprement, souplesment, sans faire trop de bruit. Dîtes-vous que vous êtes un chat. Deux fois la même voie à la suite.	Idem 5 montées descentes	- tous pieds ou non
<b>Perso</b>	Faire quelques projets persos	Faire quelques projets persos	
<b>Dynamisme, proprioception</b>	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

**SEMAINE du 4 mars (séance 2)**

	<b>Côté difficulté</b>	<b>Côté bloc</b>	<b>Variables pour adapter à son niveau</b>
<b>échauffement</b>	Un bon échauffement commence au pied des voies (sautiller, corde à sauter, courir avant devant le gymnase, ouvrir/fermer les mains, bouger les bras, ...). Une fois sur le mur, en multi, prendre de bonnes prises. Faire des montées (et descentes pourquoi pas) tranquillement. Augmenter la difficulté au fur-et-à-mesure.		
<b>Fluidité, mémorisation des prises</b> pour la fin de l'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
<b>Perso</b>	Faire quelques projets persos	Faire quelques projets persos	
<b>Muscu bras, tronc et dynamisme</b>	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
<b>Muscu mains, clippage, concentration</b>	Grimper une voie moyennement dure avec un bout de corde. A chaque point, clipper la corde sans avoir de pied sur des prises	Escalader 5 fois de suite au moins. A chaque mouvement, enlever les pieds et une main des prises (ne tenir qu'à une main) pendant au moins 3 secondes. Choisir des prises moyennement bonnes	- en multi ou non - juste toucher la dégaine au lieu de clipper - le faire en tête pour ajouter de la difficulté et de la concentration
<b>Perso</b>	Faire quelques projets persos	Faire quelques projets persos	