



MODULE ÉCO-RESPONSABILITÉ

- ▶ Appliquer les gestes "éco-responsables" (choix du moyen de transport, choix d'équipements recyclables, etc.)
- ▶ Grimper à mes limites si les conditions de sécurité le permettent
- ▶ "J'ai participé à au moins une compétition officielle de niveau régional"



MODULE BLOC



PRENDRE
CONFIANCE

- ▶ Répéter des blocs difficilement réalisés pour petit à petit banaliser leur difficulté

PROGRESSER

- ▶ Réaliser des mouvements qui sortent du schéma classique du "pousser-tirer" : tirer sur un talon, transformer une prise en appui, réaliser des oppositions complexes, run and jump...)
- ▶ Produire des efforts très intenses sur de brèves durées
- ▶ Affiner placements et trajectoires pour dépasser mes limites physiques
- ▶ Réaliser mes essais concentré, confiant et déterminé

PROTÉGER

- ▶ En extérieur, agencer plusieurs crash-pads pour se protéger de réceptions délicates (ou de chutes de grande hauteur)

"Pour mes déchets et ceux des autres, je n'attends pas la journée *clean-up* !"

" 6b+, 6c, je viens de franchir un cap ! "

MODULE DIFFICULTÉ

PROGRESSER

- ▶ Dans les sections raides et soutenues, adopter une stratégie de "fainéant" :
 - grimper relâché, souffler
 - optimiser les repos pour me reposer et anticiper la suite,
 - entre les repos, ne pas traîner, toujours avancer...
- ▶ Dans les voies "à vue" :
 - grimper assez concentré et déterminé pour
 - oublier l'engagement,
 - ne pas régresser,
 - ne pas laisser la place au doute.
- ▶ Pour travailler une section de voie :
 - optimiser les solutions des passages qui m'ont posé problème,
 - mémoriser emplacements des prises et solutions,
 - grimper concentré et déterminé...
- ▶ Pour me faire plaisir et me lâcher, pratiquer la vitesse
- ▶ Soutenir la répétition d'efforts importants



▶ "J'ai participé à au moins une compétition officielle de niveau régional."