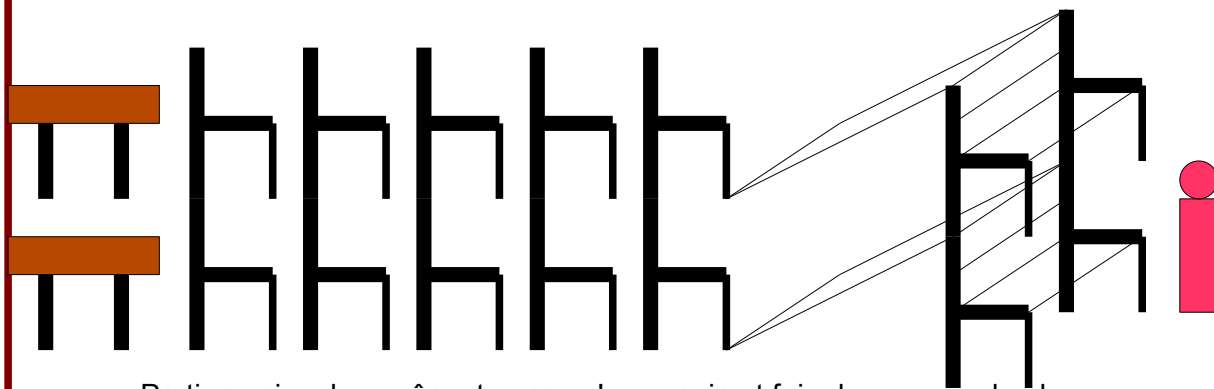


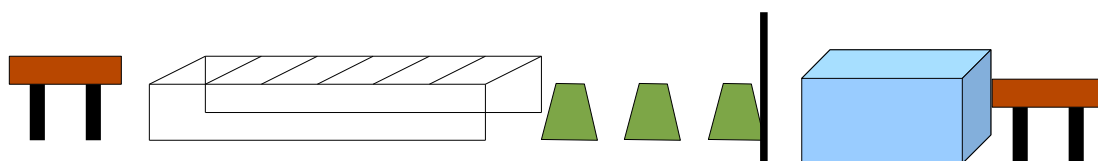
ENTRAINEMENT AU GRIMPER (2)

1



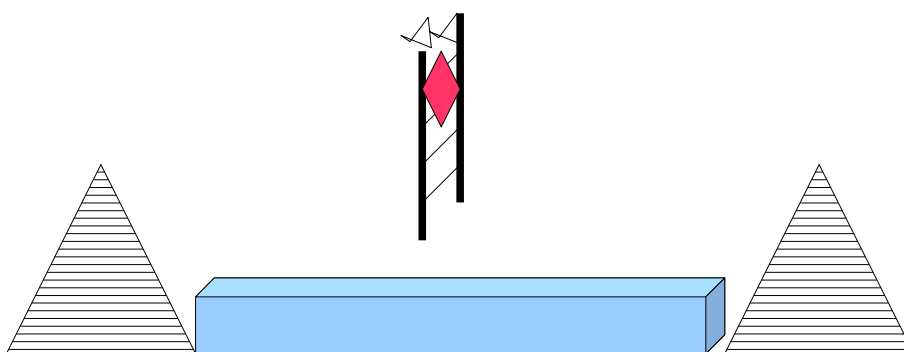
Partir au signal en même temps qu'un copain et faire le parcours le plus rapidement possible pour attraper la quille le premier, se déplacer sur des inclinaisons différentes, du bas vers le haut, mains pieds en appuis, avec un autre.

2



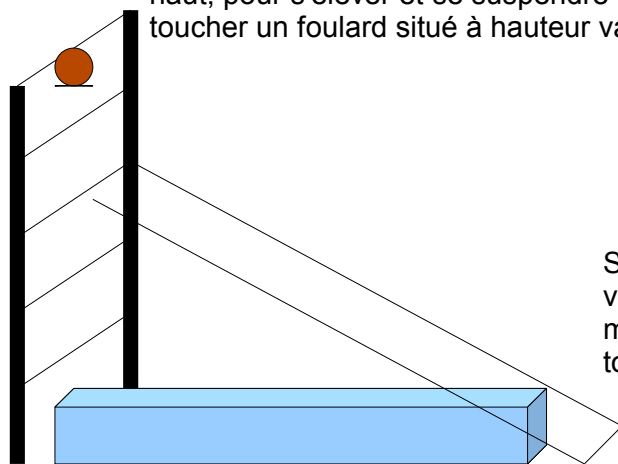
Passer sur des plans différents du bas vers le haut, mains pieds, genoux, en suivant un cheminement avec appuis puis traction en suspension.

3



Passer sur des plans différents du bas vers le haut, plus ou moins haut, pour s'élever et se suspendre en traction, mains pieds, pour toucher un foulard situé à hauteur variable.

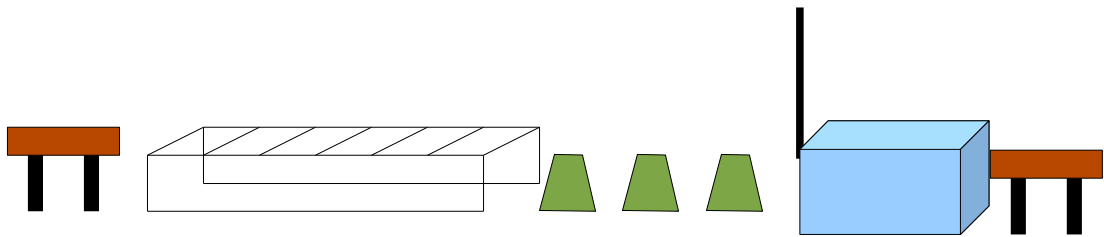
4



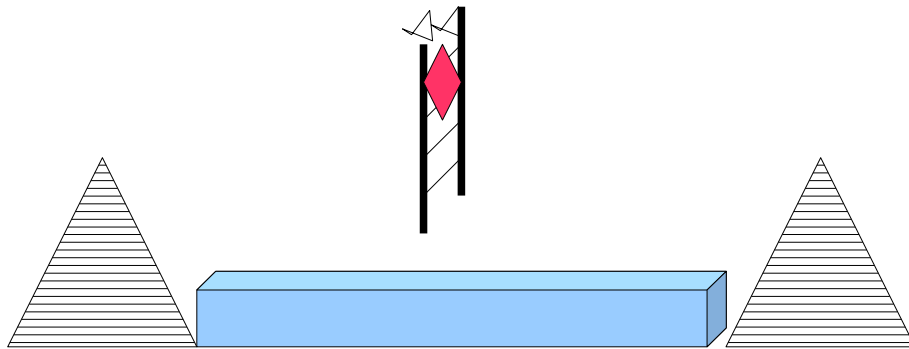
Se déplacer du bas vers le haut vers le plus haut, en appuis, mains piedsgenoux, pour toucher une clochette,



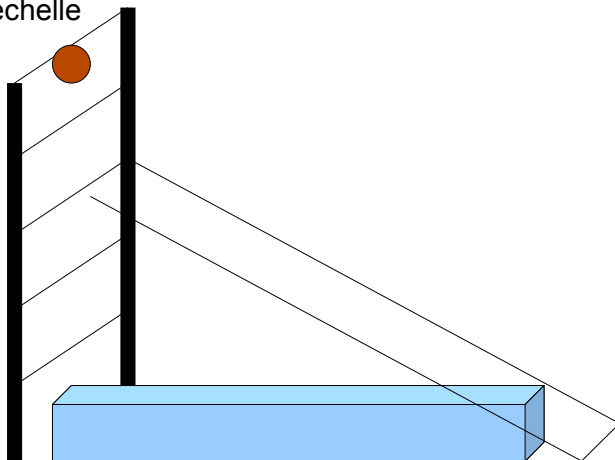
Atelier 1: table+chaises+plan incliné appuyé sur banc à dossier



Atelier 2: table+échelle retournée+plots+corde suspendue+meuble+table



Atelier 3: petite échelle + échelle de corde suspendue+foulard suspendu+tapis de protection + petite échelle



Atelier 4: espalier+plan incliné + tapis de protection+ clochette suspendue.