

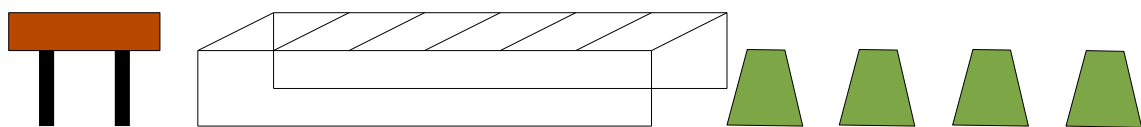
# ENTRAINEMENT AU GRIMPER (1)

1



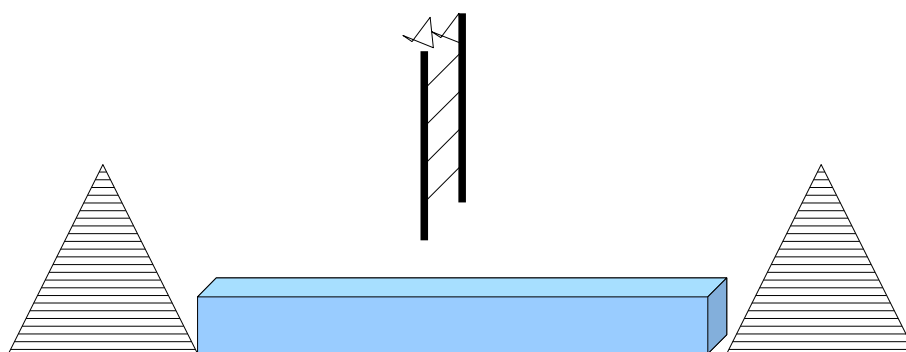
Se déplacer en suivant un cheminement et sur une inclinaison différente, mains, pieds, genoux pour franchir et s'élever en appuis et points de contacts avec le support.

2



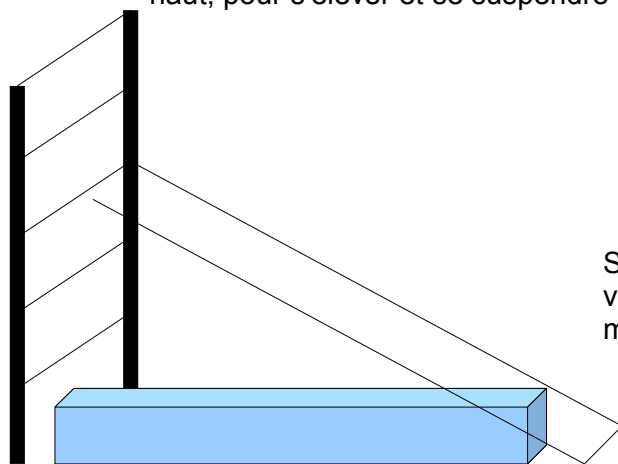
Passer sur des plans différents, mains pieds maximum, en suivant un cheminement avec appuis.

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

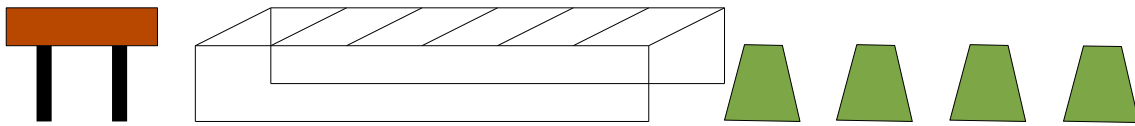
4



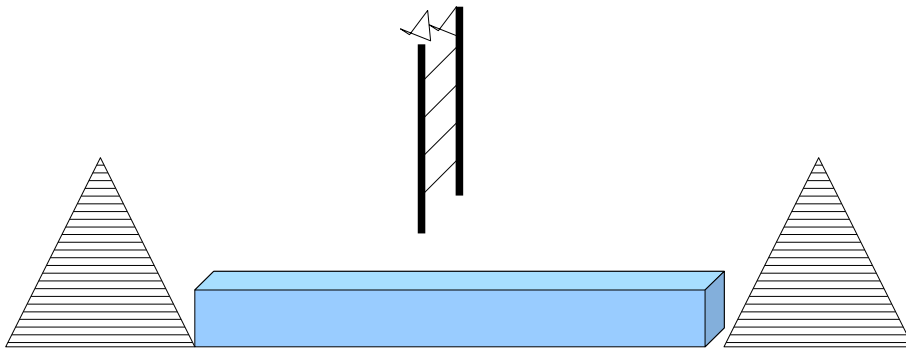
Se déplacer du bas vers le haut vers le plus haut, en appuis, mains piedsgenoux



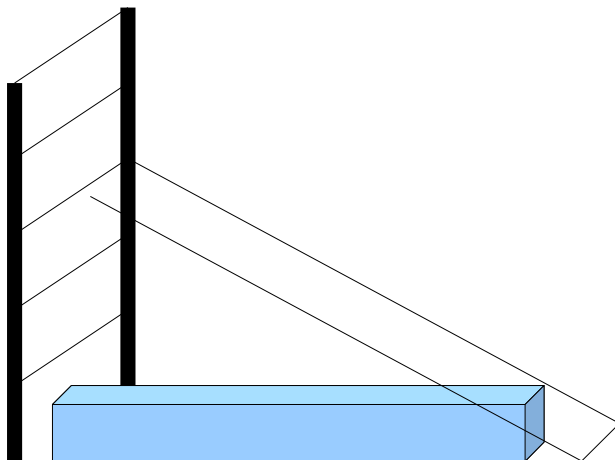
Atelier 1: table+chaises+plan incliné appuyé sur banc à dossier



Atelier 2: table+échelle retournée+plots



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



Atelier 4: espalier+plan incliné + tapis de protection