



MODULE ÉCO-RESPONSABILITÉ

- ▶ Connaître les diverses mesures de protection des sites
- ▶ Participer à la gestion et à l'entretien des sites
- ▶ Me donner les moyens de progresser dans tous les styles



MODULE BLOC

PROGRESSER



- ▶ Réaliser des réponses dans des positions inhabituelles (ex. : corps à l'horizontale),
- ▶ Réaliser des mouvements aux trajectoires complexes,
- ▶ Utiliser les déséquilibres pour progresser,
- ▶ Sortir du cadre pour trouver la solution
- ▶ Optimiser les saisies pour développer plus de force,
- ▶ Toujours affiner placements et trajectoires pour dépasser mes limitations physiques
- ▶ Continuer à charger les pieds malgré de hautes intensités de mouvements
- ▶ Produire des efforts d'intensité maximale sur quelques mouvements

ME PROTÉGER

- ▶ En extérieur, combiner les moyens pour sécuriser une chute éventuelle en fonction de la configuration du bloc, de sa hauteur, des mouvements envisagés ou des chutes prévisibles, de la qualité de la zone de réception et d'obstacles éventuels



MODULE DIFFICULTÉ

PROGRESSER



- ▶ Dans les sections raides et soutenues :
  - rythmer mon escalade,
  - doser mes efforts en me relâchant après les mouvements intenses
  - récupérer de mes efforts dès que la voie le permet
  - même au taquet, essayez encore un mouvement, puis un autre...
- ▶ Dans les voies à vue :
  - me réorganiser (ou redescendre vers un repos proche) si mon projet échoue
- ▶ Soutenir la répétition d'efforts très intenses
- ▶ Pour me faire plaisir et gagner en célérité et explosivité, continuer la vitesse
- ▶ J'ai réalisé au moins 20 voies du niveau exigé ou supérieur, réparties sur au moins 5 sites sportifs différents (attestation du club)

PRENDRE  
CONFIANCE

- ▶ Partir dans une voie dans les meilleures conditions possibles (bien échauffé, matériel préparé, après lecture et visualisation, niveau de tonicité adapté, confiance, concentration et détermination)



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

