

N°	Exercices	Objectifs	Supports
1	Se stabiliser avec 4, puis 3, 2, 1 point(s) d'appui	Recherche d'équilibre	Dalle, vertical
2	Placer un pied à hauteur de la hanche, de l'épaule, du visage	Souplesse Déséquilibre latéral	Dalle, vertical
3	Effectuer un tour complet sur soi	Découverte de positions nouvelles	Prises de mains bonnes à excellentes Dalle, vertical
4	Sans quitter avec le pied ou la main une prise donnée, aller toucher de toutes les façons possibles un maximum de prises latérales	Découverte et acceptation d'un déséquilibre latéral	Dalle et vertical
5	Chaise musicale : les élèves se promènent à quelques mètres du mur ; au signal, demander de courir vers le mur et de s'agripper au mur Trouver une position d'équilibre et la garder 10" au moins	Exercice à dominante ludique Apprendre à regarder et à choisir ses prises	Dalle, vertical et dévers Prises nombreuses et excellentes
6	Prises de foulard	Exercice à dominante ludique	Dalle, vertical
7	Au signal : 1. s'immobiliser dans la position 2. en dents de scie 3. en évitant de toucher certains obstacles 4. en tournant sur soi 5. avec deux doigts 6. en se croisant sans se toucher 7. par deux, en se donnant la main 8. avec mains à hauteur des épaules 9. avec mains à hauteur du nombril 10. avec une main derrière le dos 11. en supprimant à chaque passage une ou plusieurs prises	1. s'équilibrer 2. varier le mode de déplacement 3. apprendre à se décoller de la paroi 4. apprendre à se décoller de la paroi 5. favorise la coordination motrice 6. utilisation des prises latéralement-position de profil 7. utilisation des prises de main inversées 8. recherche d'équilibre : travail de lancer	En traversée Milieu varié Dalle , vertical et copy – rock
8	Grimper : - avec 2 doigts - une balle de ping-pong dans la main - une balle de tennis	Réduire la traction des bras Charger les pieds	Dalle, vertical (beaucoup de prises)
9	Grimper une voie puis désescalader	Obligation de regarder ses pieds Utiliser la désescalade	Voie facile : nombreuses prises intermédiaires
10	Grimper les yeux bandés	Favorise les sensations kinesthésiques et tactiles	Voie facile : nombreuses prises intermédiaires
11	Grimper en gardant les mains basses (hauteur de la tête)	Evite de se tracter sur les bras et de se coller exagérément contre la paroi	Dalle et vertical
12	Grimper les pieds reliés par une sangle (40 / 50 cm)	Favorise l'utilisation de prises de pied intermédiaires	Nombreuses prises de pied (bonnes)
13	Grimper par deux en se donnant la main	Synchronisation des déplacements	Bonnes prises de mains Dalle

N°	Exercices	Objectifs	Supports
14	Grimper en zigzag.	Varié les modes de déplacement.. Utilisation de la position de profil et des carres externes.	
15	Garder systématiquement la main gauche plus haut que la main droite et inversement	Réduire les automatismes liés à la latéralité.	Prises nombreuses. Dalle et vertical.
16	Réussir à enlever un pull-over et/ou un pantalon de survêtement enfilé préalablement par-dessus un baudrier.	Travail d'équilibre & recherche de P.M.E.	Dalle. Dièdre.
17	Grimper avec le moins de prises de main possible.	Grouper / dégrouper. Choisir judicieusement les prises de main.	
18	Grimper avec le moins de prises de pied.	Utilisation du pied-main. Travail de l'adhérence des pieds.	
19	Effectuer une voie avec un pied et une main reliée par une cordelette.	Travail de coordination motrice. Éviter les positions en hyper-extension. Recherche d'équilibre.	
20	Grimper en gardant les mains constamment à hauteur du nombril ou des cuisses.	Utilisation variée des prises de main.	Dalle. Prises inversées excellentes et nombreuses.
21	Grouper - dégrouper avec une amplitude croissante.	Meilleure utilisation des jambes Étendre son champ d'action.	
22	Regarder en permanence ses pieds en grim pant.	Élargir du champ de vision.	
23	N'utiliser les prises que verticalement ou obliquement avec les mains.	Utilisation variée des prises de main.	
24	Escalader une voie facile en grim pant de profil.	Utilisation de carres externes.	Mur vertical, dalle. Dévers à bonnes prises.
25	Ralentir l'arrivée de la main sur la prise ; bien en sentir le contour et se forcer à placer les doigts, la paume idéalement placée avant de tirer dessus.	Technique de main.	
26	Grimper en fonction des prises de pied (effectuer d'abord une poussée de la jambe avant de choisir sa prise de main).	Économie au niveau des bras Élargir le champ de vision (au niveau des pieds).	
27	Poser le pied lentement et progressivement, chercher à enfoncer la prise.	Améliorer la qualité d'utilisation des prises de pied.	
28	Bien respirer et expirer à fond : - tous les 3 pas. - à chaque P.M.E.	Se relâcher. S'économiser.	
29	Grimper une main derrière le dos : - sur une dalle inclinée. - dans un mur vertical ou un dévers.	Équilibre – placement. Travail de jeté.	Bonnes prises de main en dévers.
30	Effectuer une voie en restant 6'' minimum sur chaque prise de main.	Musculation dans le geste. Améliorer les blocages et la tenue des prises de main.	Mur vertical, dalle. Dévers à bonnes prises.