



## L19- mardi après-midi, l'option APPN à la découverte des trois disciplines de l'escalade (mardi 13/02/24)

publié le 14/02/2024 - mis à jour le 16/02/2024

Descriptif :



Dans le sillage de Charlier, 16 élèves de l'option APPN ont découvert les trois disciplines de l'escalade à l'Acclameur. Après s'y être rendus en vélos, petit échauffement en cage puis c'est parti. D'abord 50min de **bloc** avec jeu mineurs/démineurs puis compétition avec un JA. Ensuite 1h de **difficulté** avec la technique d'assurage pour un mur culminant à 16m. Voie de référence 5c pour les volontaires afin d'échouer le plus tard possible (numéro de la prise par rapport au sol). Enfin, **vitesse** 30min, avec l'établissement d'un record pour monter le plus vite possible jusqu'au scotch rose ...puis passage de relais. A ce petit jeu, l'équipe à Charlie la emporté comme le démontre se film accéléré 4 fois

Digiview by La Digitale (HTML de 1.6 ko) L19\_escalade (PDF de 1.3 Mo)



Dans le sillage de Charlier, 16 élèves de l'option APPN ont découvert les trois disciplines de l'escalade à l'Acclameur. Après s'y être rendus en vélos, petit échauffement en cage puis c'est parti. D'abord 50min de **bloc** avec jeu mineurs/démineurs puis compétition avec un JA. Ensuite 1h de **difficulté** avec la technique d'assurage pour un mur culminant à 16m. Voie de référence 5c pour les volontaires afin d'échouer le plus tard possible (numéro de

la prise par rapport au sol). Enfin, **vitesse** 30min, avec l'établissement d'un record pour monter le plus vite possible jusqu'au scotch rose ...puis passage de relais. A ce petit jeu, l'équipe à Charlie la emporté comme le démontre se film accéléré 4 fois

Les résultats ci-dessous :





 [l19\\_escalade](#) (PDF de 1.3 Mo)

|                |    | BLOC | (DIFFICULTE) | VITESSE | TOTAL |
|----------------|----|------|--------------|---------|-------|
| 1 Corentin H1  | 6  | 11   | 31"62        | 23      | 12e   |
| 2 Thomas G2    | 8  | 9    | 27"84        | 13      | 7e    |
| 3 Zélie        | /  |      |              |         |       |
| 4 Nathan H2    | 10 | 3e   | 44"30        | 6       | 3e    |
| 5 Ange G1      | 11 | 2e   | 10"29        | 4       | 2e    |
| 6 Maelyssa     | /  |      |              |         |       |
| 7 Alba         | /  |      |              |         |       |
| 8 Elliott E1   | 9  | 6e   | 19"84        | 5       | 11 5e |
| 9 Valentin B2  | 2  | 1e   | 18"65        | 32      | 16e   |
| 10 Manoli B1   | 10 | 3e   | 24"15        | 11      | 5e    |
| 11 Romane F2   | 9  | 6e   | 105"43       | 17      | 9e    |
| 12 Lilian E2   | 5  | 13e  | 158"58       | 20      | 11e   |
| 13 Charlie F1  | 16 | 1e   | 10"39        | 2       | 12e   |
| 14 Bruna C2    | 6  | 11e  | 39"46        | 15      | 13e   |
| 15 Eva A1      | 10 | 3e   | 19"24        | 3       | 4e    |
| 16 Agathe      | /  |      |              |         |       |
| 17 Ernest D1   | 8  | 9e   | 27"10        | 18      | 10e   |
| 18 Célestin D2 | 4  | 15e  | 10"          | 30      | 15e   |
| 19 Julie A2    | 9  | 12e  | 28"63        | 11      | 8e    |
| 20 Séléria C1  | 5  | 13e  | 132          | 25      | 14e   |

Rolands (Auteur)

