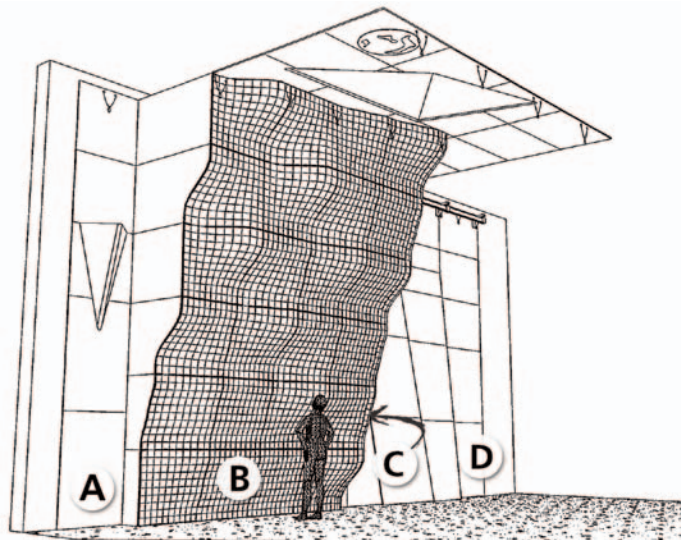


Bon à savoir...

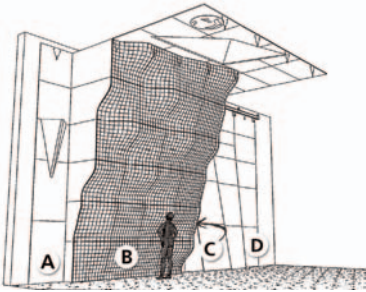
- > Chaque voie est définie par une couleur de prises.
- > La structure de la paroi peut toujours être utilisée.
- > Les inserts ne font pas partie de la structure.
- > Les inserts ne font partie d'une voie que lorsqu'un scotch de la couleur de la voie y est apposé ou lorsque le topo précise « avec inserts ».
- > La cotation annoncée n'est valable que dans les conditions susmentionnées.

Chacun est cependant libre de créer ses propres itinéraires en panachant les couleurs, en s'autorisant d'autres prises de pieds, en utilisant les inserts ou en définissant les prises à prendre !



Association
Via ferrata

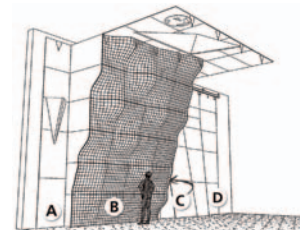


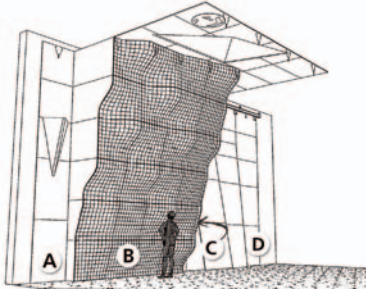


Couleur	Cotation	Description/style	Remarque
Bleu	4b	Recherche des bonnes prises	Un premier rétablissement
Jaune	6c	Micro-prises à doigts, gros jeté et rétablo	Sans la paroi de droite ; et puisqu'on vous dit que ça passe !
Gris	5b	Dièdre, équilibres et placements	Toujours bien monter les pieds
Saumon	6a	Dièdre et oppositions	Attention, surprise à la fin !
Rouge	5c+	Lecture, placements et équilibre	Mieux vaut partir juste...
Violet	5c	Bord du dévers, équilibres	Bien monter les pieds
Vert	5b+	Equilibre et déplacement sur le fil	Mais où se cachent les prises de pieds ?

La structure rouge au sommet de la partie verticale est prévue pour enseigner les techniques d'équipement d'un relais. Cette plateforme est également utile pour pratiquer la technique du rappel.

Couleur	Cotation	Description/style	Remarque
Jaune	6b+	Série de jetés sur gros bacs	6c pour les petits / Le toit passe aussi sans les pieds, pour frimer devant la piscine
Bleu	5c+	Bonnes prises sans surprise	Pour s'échauffer dans le dévers...
Violet	6b	Assez bonnes prises, blocages et gainage	6a+ sans le toit / Partir juste dans le toit
Saumon	6c+	Montée, traversée et toit sur petites prises	6b+ sans le toit / Plus ça avance, plus c'est dur... on garde le moral
Jaune	6b	Grands mouvements sur bonnes prises	Un peu de souplesse et des abdos, ça aide dans le toit
Bleu	6b+	Longs pas sur prises assez moyennes	Il faut de la force pour tenir les blocages ; c'est loin !!!
Vert	5c	Très bonnes prises, plusieurs possibilités	Pour débiter en dévers
Rouge	6b	Petites prises, équilibre et lecture	Bien serrer les prises et ne pas se tromper dans l'ordre !
Jaune	6c	Pas de bloc sur prises difficiles à tenir	Arquer, pincer, jeter ; on y croit !
Violet	6b	Assez bonnes prises, force et placements	Pour se faire la caisse dans les toits... ça chauffe les bras !
Gris	7a	Technique et lecture ; prises difficiles à tenir	Départ traversée bloc ; beaucoup utiliser la structure
Bleu	6a+	Sur le pilier, lecture et placements	Monter, puis traverser tout à droite en haut.





Couleur	Cotation	Description/style	Remarque
Rouge	7a+	Début facile, puis toit en force et placements	5c sans le toit / Ne pas s'emmêler dans le toit; abdos en béton recommandé
Gris	5a	Dièdre, équilibre et placements	Bien utiliser la structure et ça monte tout seul
Saumon	4c	Dièdre et déplacements sur les pieds	Droite ou gauche; il va falloir choisir et changer au bon moment

Une fois le 7a+ dans vos cordes, vous pouvez tenter le *Challenge de l'intégrale...*

Cette activité, plutôt sportive que ludique consiste à enchaîner toutes les voies dans la journée. En plus d'entretenir votre « caisse », cela va vous demander une pincée de stratégie et un brin d'obstination ! Une entrée à la piscine, jacuzzi compris, à celui ou celle qui y arrive !

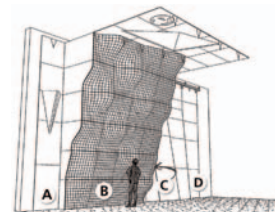
N.B. : *Il est toléré de progresser sans assurance, pour autant que vous ne dépassiez strictement pas – avec les mains – la ligne horizontale rouge dessinée en dessous de la première dégaine et qu'aucun dérangement ne soit occasionné aux autres usagers du Mur.*

Couleur	Cotation	Description/style	Remarque
Jaune	6a	Prises difficiles à tenir, équilibre	Il faut trouver où et comment tenir les prises !
Inserts de gauche	6a+	Trous et réglettes	Un pas un peu plus dur en haut
Bleu	4a	Presque que des bonnes prises	Pour l'échauffement, avec tout de même un petit pas à la fin
Rouge	5c	Principalement des mono et bi-doigts	Attention aux doigts, échauffement nécessaire
Violet	5a+	Assez bonnes prises à prendre juste	Il faut toujours beaucoup monter les pieds
Inserts du milieu	6b	Petites prises assez éloignées	Ça aide d'être grand...
Saumon	4b	Petites prises mais bonnes en général	Pas de surprise
Rouge	5c+	Equilibre et placements sur le fil	Faire attention au moment des mousquetonnages
Noire et inserts	5a+	Placements et lecture de voie	En observant bien, ça devrait aller. 5b+ sans les inserts
Jaune	5a	Mouvements physiques sur grosses prises	Même si on a de la force on peut aussi utiliser les pieds...
Vert	4c	Bonnes prises en général	Ne pas oublier d'utiliser la structure !

La cotation annoncée est valable lorsque les dalles sont en position verticale.

Moins les panneaux sont verticaux, plus les voies deviennent faciles...

Pour les puristes, les gros ronds bruns font partie de la structure et ils peuvent être utilisés à tout moment, alors que les inserts ne font partie des voies que lorsque le topo le précise ou lorsqu'un scotch de la couleur correspondante à la voie est apposé.



Feed-back et activités ludiques

La cotation d'une voie n'est ni une science exacte, ni un jugement absolu !

Chacun est libre de décoter si c'est trop facile, de rajouter un « + » dans le cas contraire ou d'inventer sa propre cotation si celle proposée ne convient pas... Vos réactions sur le mur, les voies, les mouvements, les cotations ou tout autre sujet en rapport avec cette installation nous intéresse vivement. Merci de les exprimer par un petit message à : ali.chevallier@bluewin.ch

Le Centre Sportif et l'Association Via ferrata et escalade sportive remercient chaleureusement tous les ouvriers !

Activités ludiques à consommer sans modération, en moulinette ou en traversée à ras du sol !

> A l'huile de coude

Tracer sa voie en ne saisissant des mains que les prises qui peuvent être précédemment touchées avec le coude.

> Mono-manchot

Grimper dans les voies faciles en utilisant une seule main, l'autre étant gardée au chaud dans le dos.

> La grande traversée

Traverser le mur, de gauche à droite (ou de dr. à g. !), sans toucher le sol, en ne dépassant pas la ligne rouge des mains et en ne gênant pas les autres grimpeurs. Idéal pour s'échauffer...

> L'défi d'la prise en plus

Par groupe, évoluer chacun son tour en traversée à ras du sol, en ne saisissant que les prises choisies par ses camarades, et en ajoutant à chaque fois une nouvelle prise. La personne qui n'arrive pas à ajouter une prise est éliminée. Qui ira le plus loin ?

> Sais-je poser mes pieds ?

Choisir une voie dans le dévers et n'utiliser que la structure comme prises de pied.

> L'aveugle

Bander les yeux à la personne qui grimpe, laquelle se laisse guider par son compagnon de cordée « assureur et rassureur ».

> Une pause s'impose

Après chaque mouvement, remettre de la magnésie (ou faire semblant !)...
Pas si facile dans certaines voies.

Une clé hexagonale est à votre disposition à la caisse du Centre Sportif pour resserrer les prises qui tourneraient.

