

CARTE A RISQUE

PRE-FATIGUE



Pendant 3 minutes sans s'arrêter:
faire une série d'exercices avant
de grimper la voie.

Delac'hé Weckerlé



CARTE A RISQUE

CHEF D'ORCHESTRE



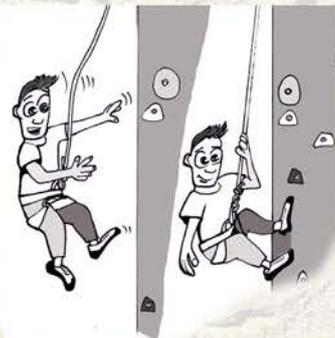
Pendant 5 mouvements

Delac'hé Weckerlé



CARTE A RISQUE

CHUTE !



Sans hésiter

Delac'hé Weckerlé



CARTE A RISQUE

2 PIEDS 1 MAIN



Jusqu'à pouvoir toucher
la prochaine dégaine

Delac'hé Weckerlé

