

Plan des cycles à Espace Vertical																	
Cycle	Cycle 1 d'automne			Cycle 2 d'automne			Cycle 3 d'hiver			Cycle 4 du printemps			Cycle 5 du printemps			Cycle 6 Falaise	
Date	9-sept.-24			4-nov.-24			6-janv.-25			3-mars-25			28-avr.-25			5-juin-25	
Thème	Améliorer sa lecture, visualisation et mémorisation			Optimiser sa gestion du rythme et des repos			Améliorer son efficience de grimpe			Améliorer sa prise de décision et sa combativité			Optimiser sa routine pré-performance			Stratégie de projet, lecture et routine	
	Échauff.	Thème	Contenu	Échauff.	Thème	Contenu	Échauff.	Thème	Contenu	Échauff.	Thème	Contenu	Échauff.	Thème	Contenu	Thème	Contenu
S1	Exos communs	Lecture prédictive	A vue	Exos communs	Gestion du rythme	A vue	Exos communs	Gestion du rythme	Doublettes	Exos communs	Prise de décision	A vue	A venir	A venir	A venir	Fixation d'objectifs	Travail de projet long
S2	Exos + int indiv 1	Lecture prédictive	Voie surmax	Exos + int indiv 1	Gestion des repos	Antistyle	Exos + int indiv 1	Mouvements dynamiques	Eliminante + repos oblig.	Exos + int indiv 1	Vitesse de grimpe	Projet à la séance	A venir	A venir	A venir	Imagerie mentale / Visualisation	Travail de projet long
S3	Exos + int indiv 1	Na	Antistyle	Exos + int indiv 1	Gestion du rythme	Simplettes	Exos + int indiv 1	Relachement	Voie surmax + à vue	Exos + int indiv 1	Réajustements	Antistyle	A venir	A venir	A venir	Discours interne / Intention	Travail de projet long
S4	Exos + int indiv 2	Lecture prédictive	Doublettes	Exos + int indiv 2	Gestion des clippages	Au 2ème essai	Exos + int indiv 2	Apprentissage technique	Antistyle	Exos + int indiv 2	Vitesse de grimpe	Simplettes	A venir	A venir	A venir		
S5	Exos + int indiv 2	Mémorisation	Projet à la séance	Exos + int indiv 2	Gestion du rythme	Projet à la séance	Exos + int indiv 2	Lecture	Voie max + à vue	Exos + int indiv 2	Prise de décision	Au 2ème essai	A venir	A venir	A venir		
S6	Intention indiv	Visualisation	Voie max	Intention indiv	Mémorisation	Voie max	Intention indiv	Mémorisation	Voie max	Intention indiv	Mémorisation	Voie max	A venir	A venir	A venir		
S7	Intention indiv	X	Voie max	Intention indiv	Visualisation	Voie max	Intention indiv	Visualisation	Voie max	Intention indiv	Visualisation	Voie max	A venir	A venir	A venir		

Plan des cycles au Labo															
Cycle	Cycle 1 d'automne			Cycle 2 d'automne			Cycle 3 d'hiver			Cycle 4 du printemps			Cycle 5 du printemps		
Date	9-sept.-24			4-nov.-24			6-janv.-25			3-mars-25			28-avr.-25		
	Échauff.	Thème	Contenu	Échauff.	Thème	Contenu	Échauff.	Thème	Contenu	Échauff.	Thème	Contenu	Échauff.	Thème	Contenu
S1	Exos communs	Visualisation	Blocs à essais limités	Exos communs	Visualisation	Blocs à essais limités	Exos communs	Visualisation	Bloc max + 4X4	Exos communs	Visualisation	Blocs à essais limités	A venir	A venir	A venir
S2	Exos + int indiv 1	Stratégie de travail	Projet à la séance et flash	Exos + int indiv 1	Stratégie de travail	Projet à la séance et flash	Exos + int indiv 1	Stratégie de travail	Blocs à essais / temps limités	Exos + int indiv 1	Stratégie de travail	Projet à la séance et flash	A venir	A venir	A venir
S3	Exos + int indiv 1	Attribution causale	Antistyle	Exos + int indiv 1	Attribution causale	Antistyle	Exos + int indiv 1	Attribution causale	Blocs flash + Triplettes	Exos + int indiv 1	Attribution causale	Antistyle	A venir	A venir	A venir
S4	Exos + int indiv 2	Visualisation	4X4	Exos + int indiv 2	Visualisation	4X4	Exos + int indiv 2	Visualisation	Blocs à la séance	Exos + int indiv 2	Visualisation	4X4	A venir	A venir	A venir
S5	Exos + int indiv 2	Stratégie de travail	Projet en 2 séances + doublettes	Exos + int indiv 2	Efficience gestuelle	Doublettes et triplettes de bloc	Exos + int indiv 2	Efficience gestuelle	Antistyle + doublettes	Exos + int indiv 2	Efficience gestuelle	Doublettes et triplettes de bloc	A venir	A venir	A venir
S6	Intention indiv	Attribution causale	Projet en 2 séances + doublettes	Intention indiv	Attribution causale	Travail de bloc	Intention indiv	Attribution causale	Blocs max + Flash	Intention indiv	Attribution causale	Travail de bloc	A venir	A venir	A venir
S7	Intention indiv	X	X	Intention indiv	Attribution causale	Travail de bloc	Intention indiv	Attribution causale	Blocs max	Intention indiv	Attribution causale	Travail de bloc	A venir	A venir	A venir