

la loi du silence

Economie

Objectifs

Lecture/
mémorisation

Technique

-travail de la pose des
pieds
-force et précision des
appuis

But du jeu

poser les pieds sans faire claquer les
dégaines contre la paroi

Caractéristique
du support

dalle ou mur vertical

Système de points

1 bruit=1pt

Consignes
techniques

passer de l'effleurement à la pression maxi
viser la prise jusqu'au début de la poussée

Evolutions possibles