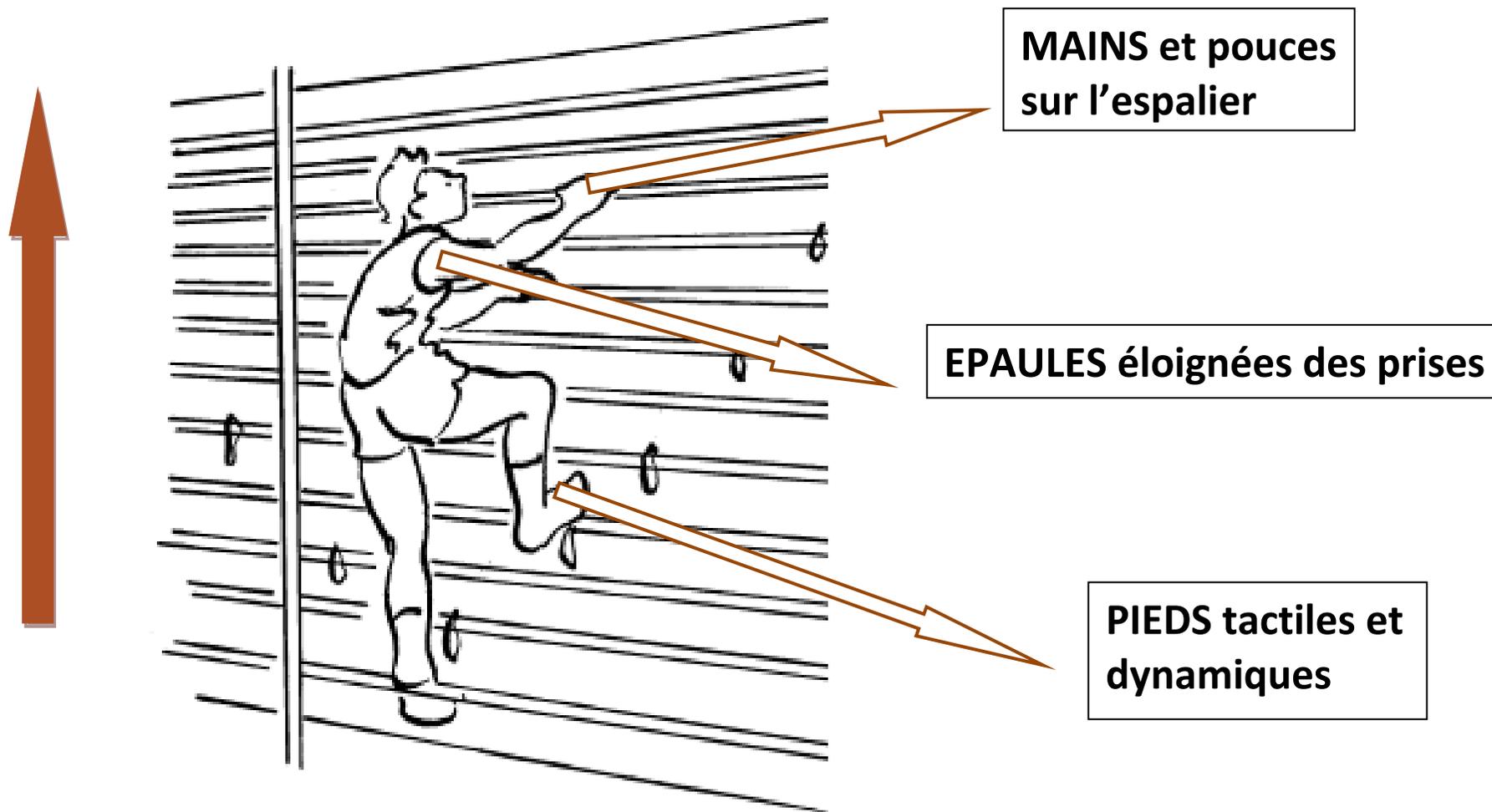
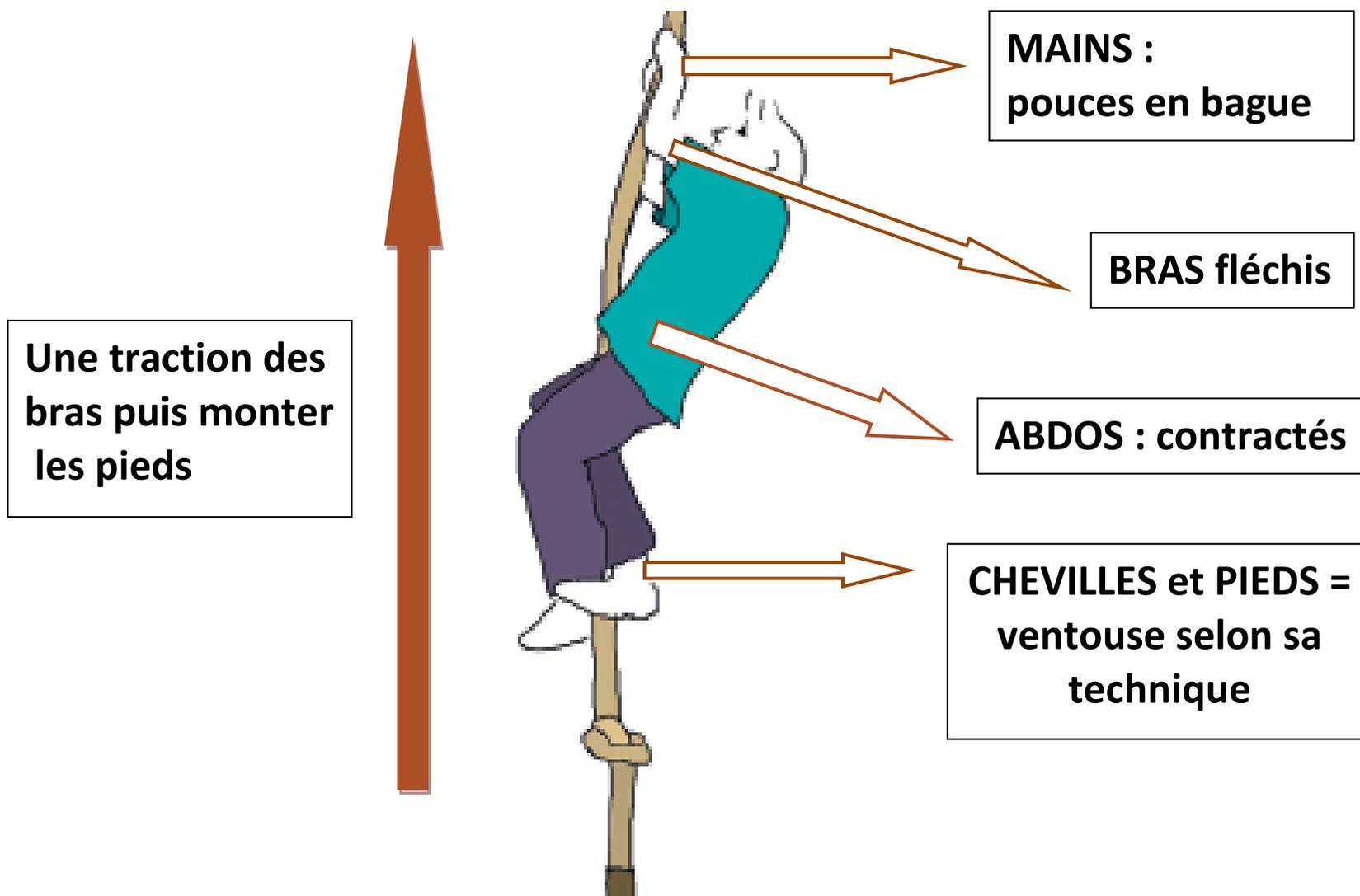


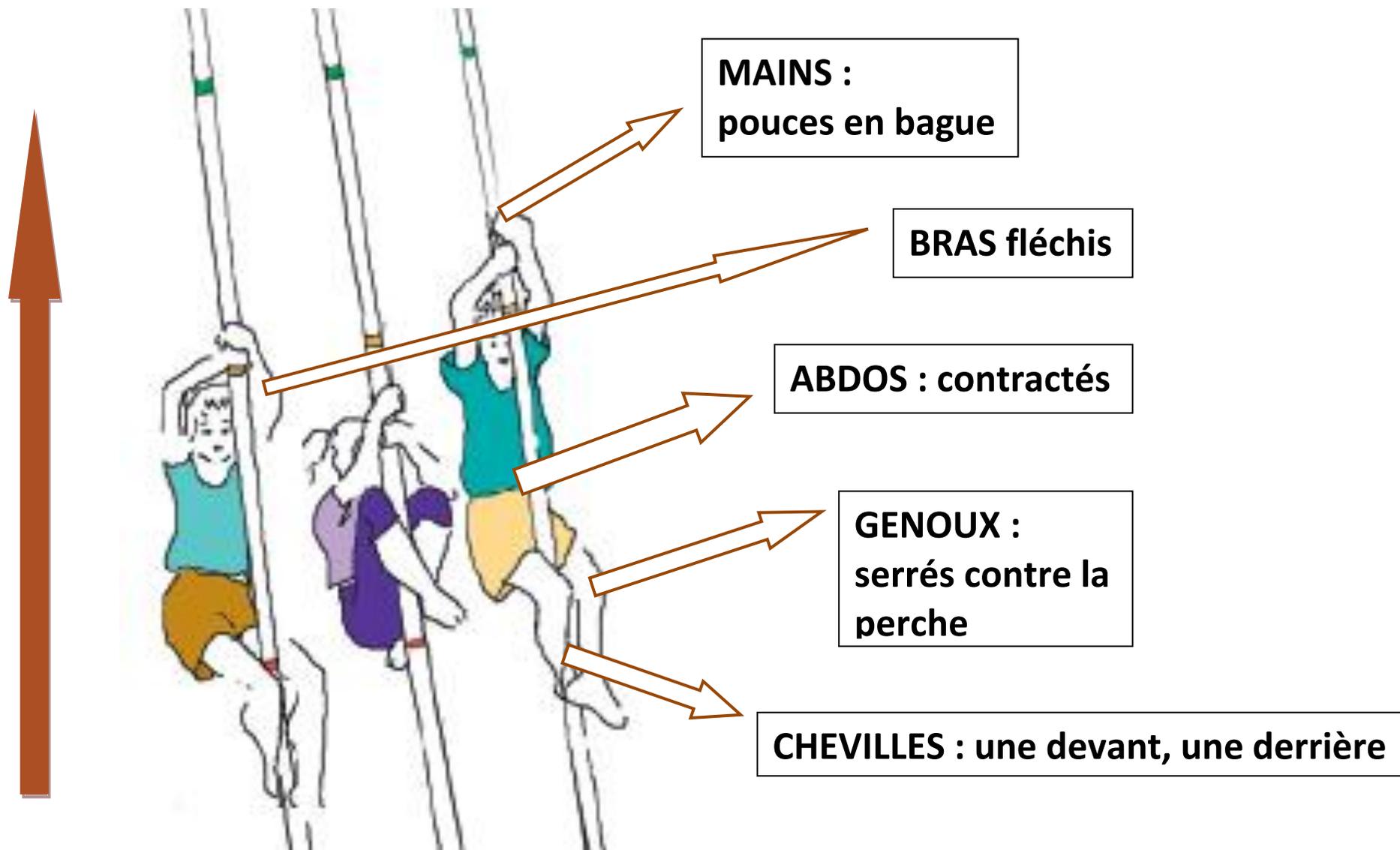
GRIMPER AUX ESPALIERS : 3 appuis = sécurité !



GRIMPER A LA CORDE : verrouiller ses pieds contre la corde !



GRIMPER AUX PERCHES : prendre appui avec les chevilles et les jambes



Monter par petites brasses