

Les Préhensions

Les Mains



Tendu

Souvent sur des prises fuyantes (à plat, bosse...)



Arqué

Souvent sur des petites prises, la main est fermée et la dernière phalange est en appui sur la prise



Semi arqué

Les Pieds



Carre interne

Le chausson est en contact par l'avant intérieur avec la prise

Les carres

Les prises en carre permettent un placement de profil par rapport à la paroi



Carre externe

Le chausson est en contact par l'avant extérieur avec la prise

La pointe avant

L'action permet une poussée vers le haut et autorise une bonne rotation de la cheville vers l'intérieur ou l'extérieur



Pointe avant

Le chausson est en contact par la pointe (gros orteil) avec la prise. On parle de grattonnage parfois

L'adhérence

Pose du chausson perpendiculaire à la paroi. Un maximum de gomme est en contact avec la surface



Adhérence

Le talon est bas ; la cheville est assez souple

Les crochetages de pointe ou griffé

Cette préhension sert surtout à l'équilibration



Crochetage en pointe

Sur une prise saillante, on place la pointe du chausson derrière la prise et on applique une force vers l'extérieur

Les crochetages de talon

L'action permet une traction (progression) et sert aussi à l'équilibration



Crochetage de talon

Utile dans les devers et sortie de toit. On place le talon dans la prise ou derrière un saillant pour trouver appui