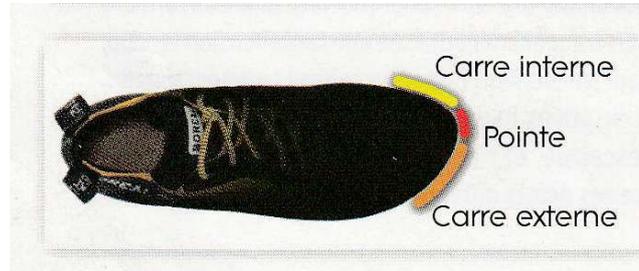


# LA POSE DES PIEDS

Les différentes parties du chausson :

- la pointe
- la carre externe
- la carre interne



**1) LA POINTE :** (on ne parlera pas des grosses prises où on peut poser tout l'avant du pied). Sur des prises plus petites, on peut poser la pointe du pied. Il faut assurer un bon appui pour pousser dessus.



## 2) LES CARRES :

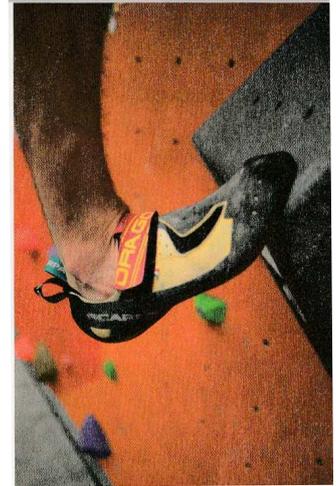
**a) Carre externe :** beaucoup de situations nous obligent à être de profil (croisés, dévers...), la carre externe s'impose alors. Le corps est plus près de la paroi, on peut valoriser la poussée du pied et on gagne en allonge.

**b) Carre interne :** si un pied est en carre externe, l'autre sera automatiquement en carre interne.



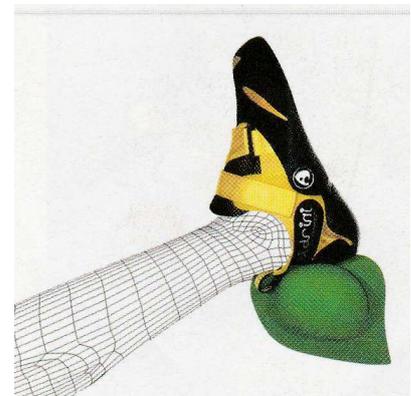
### 3) L' ADHÉRENCE :

Parfois, il n'y a pas de prises pour les pieds, même pas un petit « graton ». Il faudra alors faire un pas d'adhérence. On pose l'avant du pied perpendiculaire à la paroi, le talon très bas pour valoriser l'appui. Ça tient, d'autant mieux si la paroi a « du grain » et si on est sur une « dalle » plutôt en « positif ».



### 4) LES CROCHETAGES :

a) **crochetage talon** : souvent utilisé dans les dévers. On va « crocheter » le talon sur une bonne prise assez haute. Tirer sur le talon va faciliter le mouvement suivant.



b) **Crochetage pointe** : moins évident et efficace que le crochetage talon. Il permet cependant d'assurer un équilibre.



### 5) LE PIED-MAIN :

Une seule prise est utilisable et la main est déjà dessus. Il faudra alors monter le pied sur cette même prise et amener le centre de gravité au-dessus de ce pied pour pousser.

