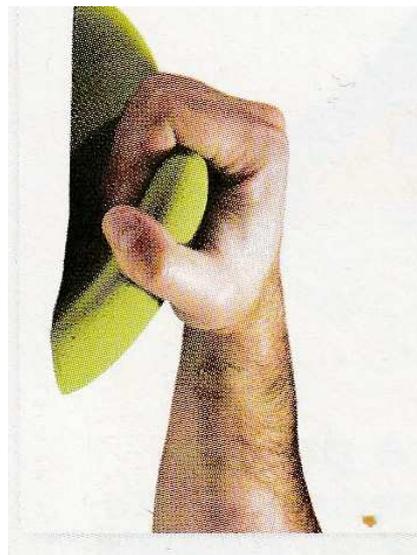


# PRISES ET PRÉHENSIONS

## 1) BAC ET POIGNÉE :

Grosses prises évidentes, on peut y mettre toute la main. Cela permet d'être confortable pour mousquetonner, changer de main si nécessaire, se reposer...

En salle, elles permettent aussi d'accéder à des gros dévers où il faudra néanmoins se positionner sur bras tendus et de profil.



## 2) PINCE :

Comme son nom l'indique, cette préhension consiste à pincer une prise verticale, une colonnette... pas trop larges pour avoir les doigts d'un côté et le pouce de l'autre.



## 3) PLAT :

En jargon d'escalade : les « platasses ». Il faut bien poser la main à plat pour avoir un maximum de contact avec toute la paume de la main. Ça tient si on est bien placé en-dessous sur bras tendu et le corps près de la paroi.



#### 4) RÉGLETTE :

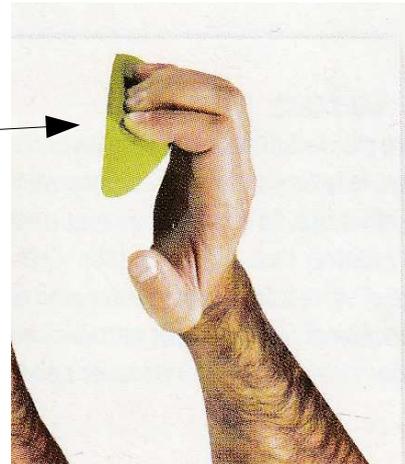
Sur ce genre de prises, il y aura 2 types de préhension, en fonction de la taille de la réglette :

##### a) Arquée :

La réglette est très fine, obligeant à ne poser que les dernières phalanges à la verticale. Cette préhension est traumatisante pour les doigts... donc à éviter pour nous.

##### b) Semi-arquée :

Plus abordable, la réglette étant plus évidente. Les dernières phalanges sont à l'horizontale.



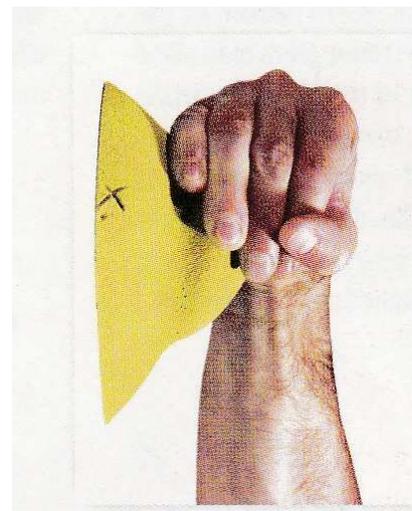
#### 5) TROU :

En fonction du diamètre du trou, on pourra y mettre 1 ou 2 doigts. Les prises seront donc appelées « monodoigt » ou « bidoigt ». On trouve souvent ce genre de prise en site naturel calcaire.



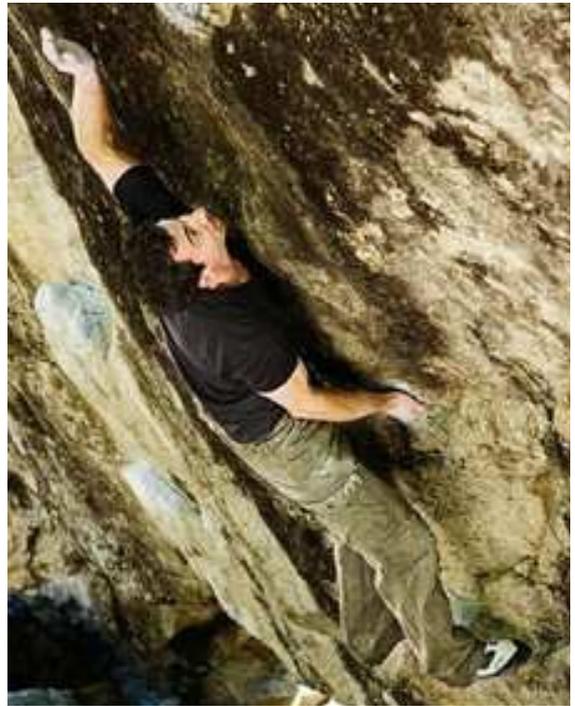
#### 6) POMMEAU :

On y pense pas assez. Bonne préhension avec en plus un appui du tranchant de la main. Ergonomique et peu gourmand en énergie.



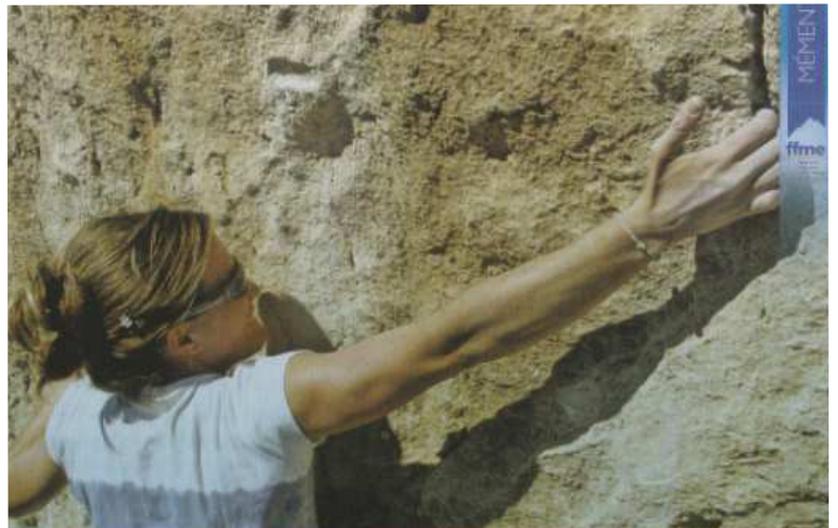
### 7) INVERSÉE :

Ce serait une bonne prise, mais elle est orientée vers le bas. Il faut bien monter les pieds avant de la saisir. Elle ne deviendra bonne que lorsque que vous serez au-dessus. En plus, avec un bon positionnement (profil, carres...), elle permettra d'aller chercher très haut.



### 8) VERTICALE :

Il s'agit d'une prise dont la préhension est verticale, ou d'une arête. Pour la valoriser, il faut se positionner avec un bon appui de pied et le corps à l'opposé, sur bras tendu.



### 9) APPUI :

Ne pas oublier de pousser sur une prise située plus bas ou simplement sur la paroi, ou encore sur un des pans d'un dièdre, même s'il n'y a pas de prise.

