

QUELQUES GESTES TECHNIQUES

1) LE CROISÉ :

Lorsque les prises se suivent en diagonale vers la droite (ou la gauche), il est plus élégant de faire un « croisé » qui remplace plusieurs changements de mains. Sur la photo, la main gauche passe au-dessus la moins droite. Puis on va décroiser : la main droite partira sur la prise suivante à droite. Attention toutefois à la pose des pieds pour éviter une « porte ».

Variante du croisé, lorsque la main croise en passant en-dessous, on parle alors de « **derviche** ».

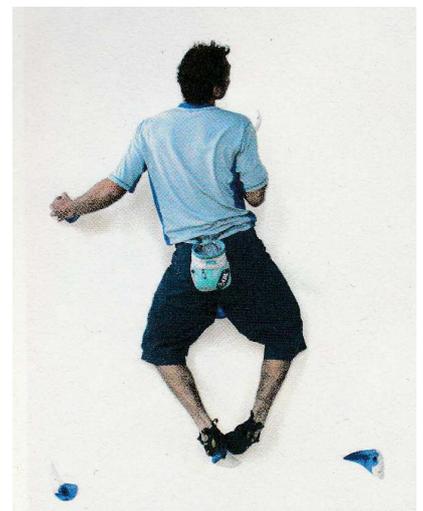
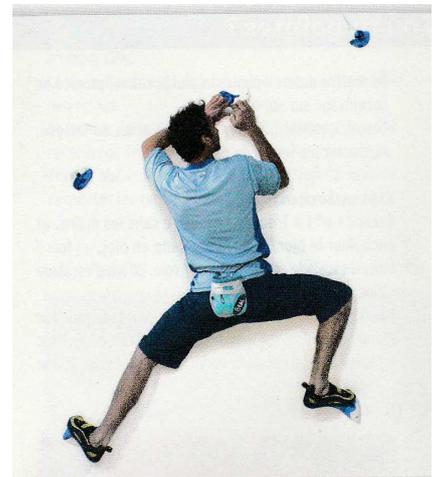


2) CHANGEMENTS :

a) Changement de mains : parfois il est préférable de changer de mains plutôt que de croiser pour ne pas se trouver mauvaise main ensuite.

Il faut bien placer la 1^{ère} main et laisser de la place pour la 2^{ème}.

b) Changement de pieds : cela ne pose pas de problème sur une grosse prise, mais sur des prises plus petites, il faudra bien poser la pointe du pied pour laisser la place au 2^{ème}. Il reste aussi la solution d'un petit sautillement, le 2^{ème} pied venant remplacer le 1^{er}.



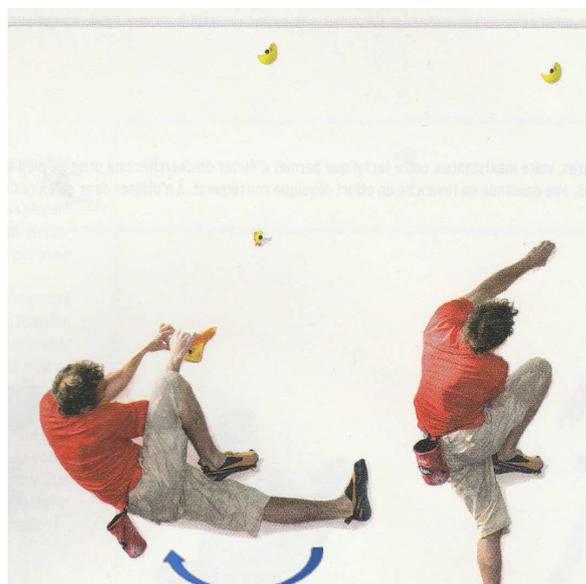
3) LA RELANCE :

Quand la bonne prise paraît un peu loin et qu'il y a une petite prise en dessous, il ne faut pas hésiter à s'en servir en intermédiaire. Soit en la valorisant au mieux grâce à des pieds bien placés, soit en prenant un appui bref dessus pour « relancer » immédiatement.



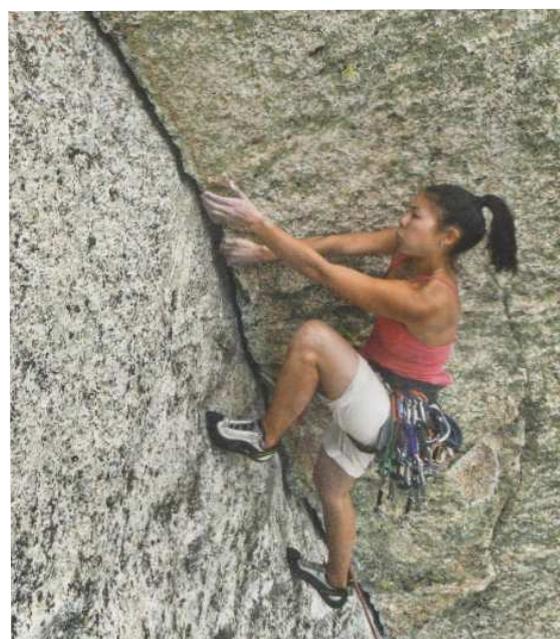
4) LE DRAPEAU :

On ne dispose que d'une prise de pied, l'autre jambe est passée tendue, en arrière, assurant un bon équilibre. En plus, par un mouvement de balancier de cette jambe, on donnera une impulsion pour aider le mouvement suivant. Le « **cancan** » est une variante où la jambe libre est passée au-dessus et devant la jambe d'appui.



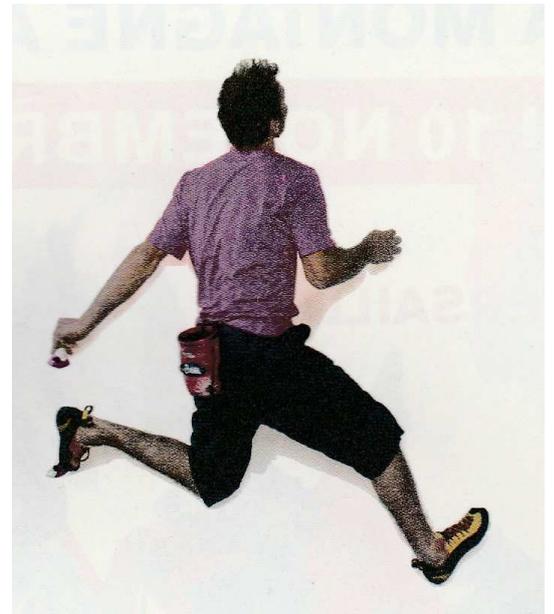
5) LA DÜLFER :

Inventée par le grimpeur du même nom, cette technique s'impose pour les fissures ou écaïlles verticales. Sur bras tendus, en appuyant fort sur les pieds placés assez haut, les mains vont pouvoir progresser le long de la fissure.



6) LA LOLOTTE :

Cette technique consiste à rentrer un genou et le pointer vers le bas. Cela permet de rapprocher le corps de la paroi et de bien se caler sur les pieds. Assez efficace en dévers en particulier. Cela est quand même assez traumatisant pour le genou si on exagère le mouvement.



7) LE JETÉ :

La prise suivante est très bonne, mais vraiment très haute. Il n'y a pas d'autre solution que de se « jeter ». Il faut placer les pieds le plus haut possible, se ramasser sur ses appuis et se lancer en poussant bien verticalement et non en arrière.



8) DANS LE DÉVERS :

Pour s'économiser dans un dévers, il faut être le plus possible sur bras tendu, notamment pour mousquetonner ou se reposer sur une grosse prise. Pour chercher la prise suivante, on s'enroule autour de l'axe du corps pour être bien de profil. Un pied sera forcément en carre externe.

