

Problèmes moteurs que posent les différentes configurations

A: changements de direction

Transfert du poids du corps d'un pied sur l'autre
Croisé décroisé

B: couloir vertical vide de prises

Transfert du poids du corps d'un pied sur l'autre
Grimper à l'amble

C: zone centrale à petites prises

Limite la traction des bras et augmente la poussée des jambes

D: prises à plat sur plan incliné

Travail d'adhérence des pieds
Équilibre antéro postérieur

E: couloir étroit de grosses prises

Travail de profil

Visser dévisser

Carre externe

F: zone à prises verticales

Travail de profil

Bassin hors du quadrilatère des appuis

Travail en opposition

G: zone sans prise

Monter les pieds avant les mains

Groupé dégroupé

Pied main

H: zone sans prise avec des inversés

Monter les pieds avant les mains

Groupé dégroupé

Pied main

I: zone étroite à prises verticales

Opposition (tirer pousser)

Travail de profil

Bassin hors du quadrilatère des appuis

Dulfer

J: 2 zones étroites à prises verticales

Opposition (pousser écarter)

K: petites prises sur plan incliné

Travail de la pose des pieds (grattonnage)

Travail des préhensions fines des mains

L: grosses prises en dévers

S'économiser bras tendus

Coller le bassin pour progresser

M: petites prises sur plan vertical

Travail de la pose des pieds (grattonnage) problème de chaussure !!!

Travail des préhensions fines des mains

N: arrivée sur un plan horizontal

Monter les pieds très hauts

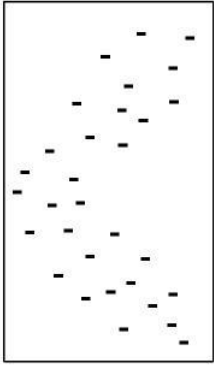
Rétablissement

L: lollote

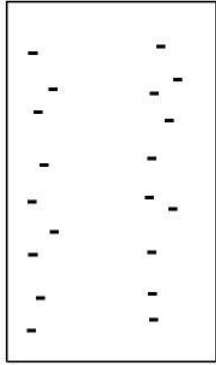
P: dièdre

Travail en écart + travail en appui paume de main

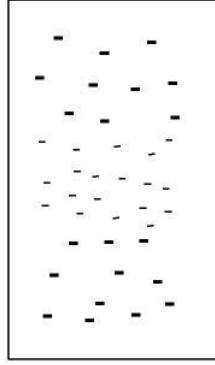
A



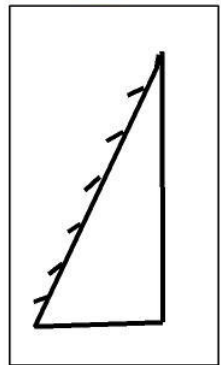
B



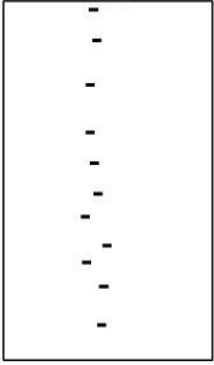
C



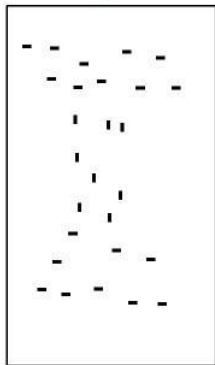
D



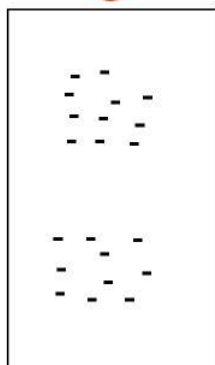
E



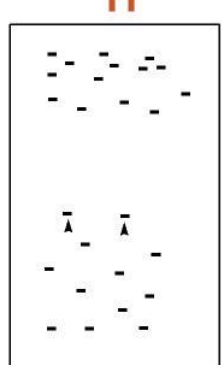
F



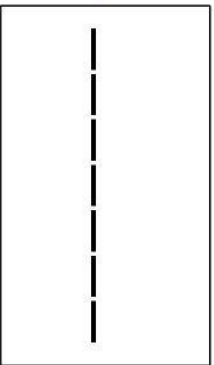
G



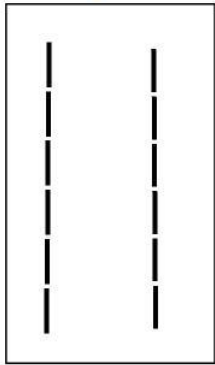
H



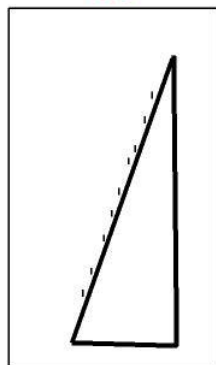
I



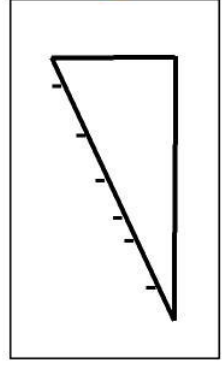
J



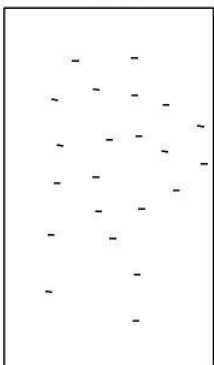
K



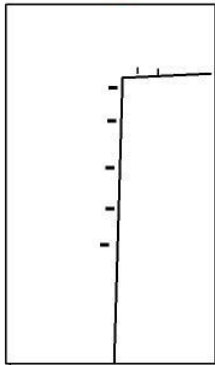
L



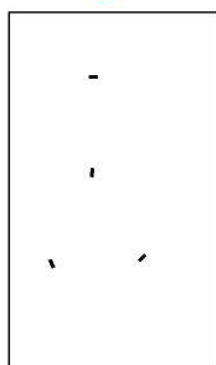
M



N



O



P

