

## Les positions des mains

- L'arquée : pose doigts pliés à 180° + pouce (comme griffes)



- Le tendu : main épouse forme prise. Dernières phalanges fléchies.



- La semi arquée : doigt plié à 90°, pouce en dessous



- Le bi-doigt : (mono ou tri doigt) il s'agit du nombre de doigts que l'on peut mettre dans le trou



- Les verrous : coincement doigts ou poing entre 2 prises (douloureux)
- La pince : pince entre pouce et autres doigts



- Les inversées : mains en supination (on tire de bas en haut)



## Les positions pieds

- L'adhérence : mettre le plus de contact possible, talon en bas.



- La carre : peut être interne ou externe



- La pointe : griffer avec le gros orteil, remonter le talon au maximum



- Le crochet talon : pose talon sur prise, s'utilise surtout en devers



- Le crochet pointe : verrouillage cheville vers le haut et dessus du chausson vers la prise



## Les prises pieds

Une prise de pied est n'importe quelle prise sur laquelle on s'appuie avec le chausson d'escalade. Ces prises peuvent prendre une grande variété de formes bien qu'elles soient généralement plutôt petites, offrant juste la surface suffisante pour poser l'orteil d'un pied dessus. On trouve différentes formes : *plat*, *téton*, *cachou*, *gratton*.

## Les prises mains

Les prises de mains sont n'importe quelles prises qui peuvent être agrippées avec les mains. La majorité des prises d'escalade sont des prises de mains dans le sens où elles peuvent servir également de prise de pied.

### **Positivité**

La *positivité* indique la facilité de maintien d'une prise. Plus la forme de la prise est « sortante », plus sa positivité augmente. Si la prise à un large bord, est concave et facile à agripper, elle est considérée très positive. Au contraire si la surface utile est très plate et forme un angle droit avec le mur, elle n'est plus considérée avoir de la positivité. Si la prise se place en dessous d'un angle droit avec le mur, elle est considérée « fuyante ».

### **Bac**

Les *bacs* sont des grandes prises, avec une positivité importante et qui offrent assez d'espace pour y placer les deux mains. Une prise appelée bac doit se prendre facilement ; cela signifie qu'elle est très concave ou bien est plate mais sur un mur ayant une inclinaison positive (typiquement sur une dalle). Du fait de leur prise en main facile, les bacs se retrouvent sur des voies pour les débutants, pour l'échauffement ou des parois à pic. Les bacs sont souvent utilisés comme prise pour se reposer ou pour accrocher sa dégainé.

### **Plat**



Grimpeur sur une falaise tenant un *plat* en main gauche

Les plats sont les prises ayant la moins grande « positivité » ; elles sont aussi dites « fuyantes ». Leur profil est descendant vers le mur et elles ont généralement une forme lisse et en pente douce. Cela requiert du grimpeur d'utiliser une main ouverte tout en poussant vers l'intérieur afin d'augmenter l'efficacité de maintien de la prise. Les plats sont habituellement considérés comme plus difficiles et sont plutôt réservés à des voies d'un niveau avancé.

### **Poche**

Les poches sont des prises avec une petite ouverture permettant au grimpeur de s'y maintenir avec de un à trois doigts. Les poches peuvent être plus ou moins profondes, permettant d'y insérer plus ou moins les phalanges. Une poche avec un seul doigt est appelé *monodoigt* ou simplement *mono*. Elles sont considérées très traumatisantes pour les tendons. Bien que les *monos* soit les plus dangereux, la plupart des poches permettent d'être prises avec deux doigts, ce sont alors des *bidoigts* ou *bi* ou parfois trois qui sont alors

appelées *tridoigts* ou *tri*. Plus la bordure d'une poche est franche plus sa « positivité » sera importante. À l'inverse, une bordure arrondie sera plus confortable à grimper.

### **Pince**

Les pinces sont des prises ayant deux faces opposées pouvant être pincées, habituellement avec la main entière c'est-à-dire avec les doigts d'un côté et le pouce de l'autre côté. Techniquement, toute prise où le pouce peut être utilisé en opposition est une pince. Les prises nécessitent une force importante dans les mains et sont utilisées dans des voies éprouvantes.

### **Réglette**



Réglette prise en position arquée

Les réglettes sont généralement de petites bordures juste suffisamment profondes pour y tenir avec l'extrémité des doigts. Une technique appelée « arquée » est utilisée pour augmenter la tenue de ce type de prise.

### **Volume**

Les volumes sont des prises très larges sur lesquels il est possible de visser d'autres prises. Ils peuvent être aussi bien produits en bois comme la structure d'un mur d'escalade ou bien en résine ou fibre de verre comme une prise plus classique. Ce type de prise permet de faire varier l'aspect du mur en lui offrant plus de relief