










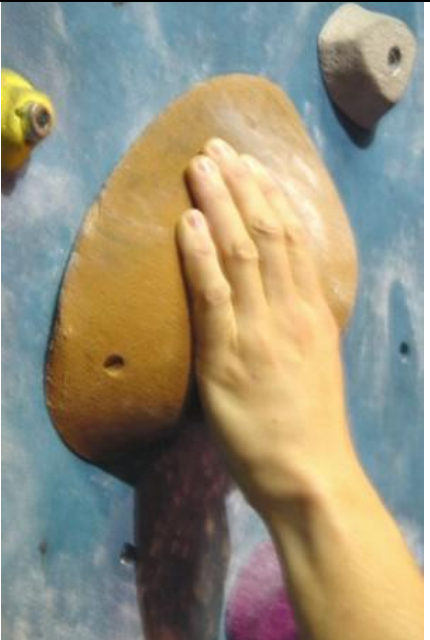


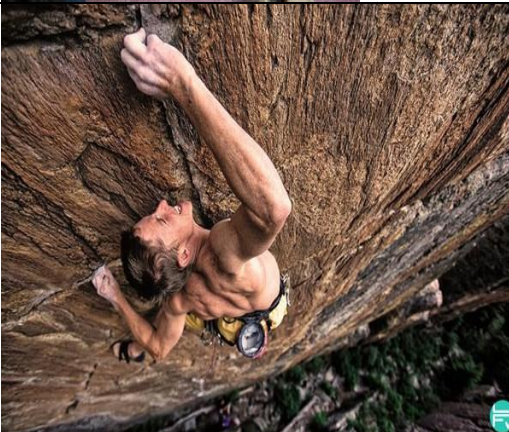


# TYOLOGIE DES PRISES

PRISES	DEFINITION	UTILISATION	
BAC ou BACQUET	Prise large et profonde	Facile à tenir	
BOSSETTE	Petit aplat en forme de bosse pour les pieds	En adhérence ou en carre interne ou externe	
BOULE	En forme de boule	Très confortable pour les pieds (bon repos) ; moins facile pour les mains	
CANNELURE	Creusées dans le rocher (inverse de la colonne)	En verticale, en opposition, les mains à plat ou en pince	

COLONNE	Imitation formation du calcaire en dévers	En pince	
GOUTTE D'EAU	Erosion du rocher	1 ou 2 doigts selon la taille de la prise	
FISSURE	Faille dans la roche	Coincer la pointe du pied, le pied ou la jambe	
GRATON	Saillie sur le rocher de très petite taille	Pied en carre interne, externe par rapport à la position de progression (face, côté,...)	

INVERSE	Dirigée vers le bas	Avec le poignet tourné vers le haut induisant un mouvement en carre externe ou mouvement d'opposition entre les mains et les pieds.		
LUNE	En forme de lune	En aplat main, facile à appréhender		
OREILLE	Forme en arc de cercle			
PINCETTE	Petite prise étroite	La pincer		

<p>PLAT ou APLAT</p>	<p>Prise horizontale et plate</p>	<p>Main ouverte avec les doigts tendus pour faire jouer l'adhérence de la peau</p>		
<p>REGLETTE : - jusque 5mm : micro-réglette - entre 5mm et 2cm : réglette - + de 2cm : strate</p>	<p>Petite prise horizontale</p>	<p>L'arquer avec la 1<sup>ère</sup> phalange des doigts.</p>		
<p>TROU</p>	<p>+ ou - large</p>	<p>Y insérer les doigts : - 1 doigt : prise mono-doigt (mono) - 2 doigts : prise bi-doigt (bi) - tous : un plat ou un bac</p>		
<p>VERTICALE</p>	<p>Réglette en position verticale</p>	<p>En carre externe ou en épaule</p>		



**LE TENDU**



**L'ARQUÉE**



**LE SEMI-ARQUÉE**



**LA PINCE**



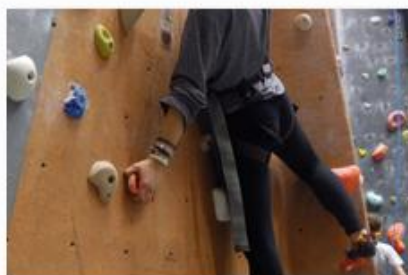
**LE MONO OU BI DOIGT**



**LE PLAT**



**LA PAUME**



**L'INVERSÉE**



**LE POUCE**