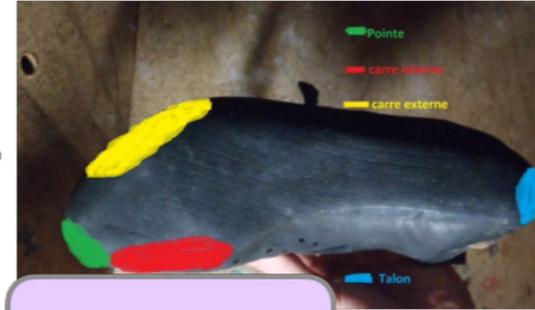


JLB 2018

l'escalade, c'est le pied!



Parties du chausson à utiliser prioritairement

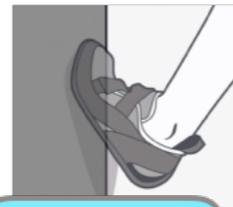
Les poses de pied « basiques »

les deux grosses erreurs du débutant:
la pose de pied violente (bruit!) et au milieu du chausson (à l'aplomb de la jambe et très imprécis)

descendre le talon permet d'augmenter la surface de semelle en contact avec la prise



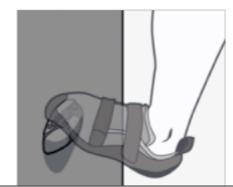
Calage simple sur réglette



Adhérence sur surface lisse



Trou en pointe de face



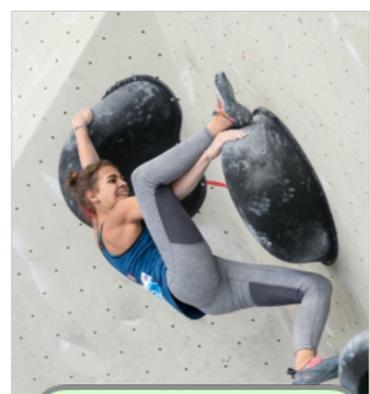
Calage adhérence sur bossette



Les poses de pied complexes



Contre pointe (dessus de l'avant pied)



Crochet de talon



Couplage pointe-talon en pince - compression



Couplage pointe-contrepointe



« Lolotte »: carre externe griffée pour plaquer la hanche en devers