

## COMMENT ESCALADER

Ce sont des principes fondamentaux auxquels un spéléologue ou un alpiniste doit se soumettre.

- On grimpe sur la pointe des pieds,
- On grimpe surtout avec les jambes,
- Aucun des quatre membres ne sera déplacé à la recherche d'une nouvelle prise sans que les trois autres soient solidement fixés.



Si possible, ne pas poser les mains trop haut par rapport aux épaules. Il faut rechercher sans arrêt l'équilibre pour éviter toute fatigue inutile. Il faut garder le corps droit, légèrement détaché de la paroi, bien répartir son poids sur les deux jambes, poser la pointe du pied perpendiculairement au rocher, les mains ne servant qu'à garder l'équilibre. Il en est de même pour la montée des échelles métalliques.

### L' Opposition

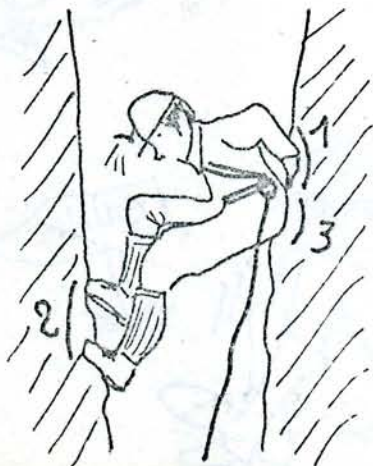
#### - Fissures très ouvertes -

On déploie le corps en X, opposition des mains 1 et 2, et des pieds 3 et 4.



#### - Fissures étroites -

On place les mains dans le dos à hauteur des reins, puis l'on oppose aux mains les deux pieds. Sans les deux mains, ne pas oublier de pousser avec le postérieur. Les pieds sont montés l'un après l'autre et jamais au même niveau.



## Coincement des pieds

### - Fissures assez larges -

Opposition du pied (pointe-talon)  
pouvant se réaliser par rotation  
du pied dans la fissure.



### - Fissures encore plus larges -

Permettant d'y glisser la cuisse et  
la jambe.

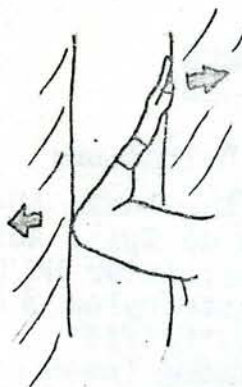
Opposition du genoux et du pied.

## Coincement des mains

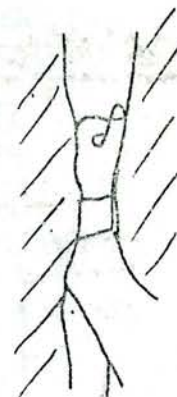
Fissure



Opposition des  
doigts et du dos  
de la main.



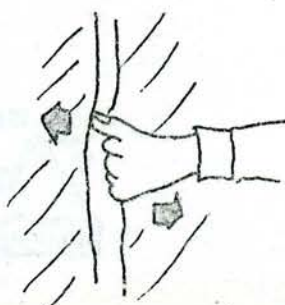
Opposition de la  
paume de la main,  
  
et du coude.



Fissures évasées  
par coincement du  
poing.



Traction des 2 mains  
en sens opposé comme  
si l'on voulait écar-  
ter les deux lèvres  
de la fissure.



Opposition du pouce  
et des quatre autres  
doigts.

J.M. ANDUZE