

## Mouvement N°4:

Grimper les pieds en pointe: les orteils au contact des prises.

### Problème à résoudre:

- Accepter et gérer le poids du corps sur **la partie la plus distale du pied** (Orteils.)

### Ce qu'il y a à faire pour réussir:

- Choisir une bonne prise de pied (grosse et plate de préférence.)
- Ne pas trop écarter les pieds. Repère => **Largeur d'épaules.**
- Pointe de pied active. Repère => **Talon toujours plus haut que les orteils.**
- Utiliser le maximum de prises de pieds.

### Variables:

- Grimper la hauteur du mur en prenant le minimum de prises de mains, mais le plus de prises de pieds possibles ( 2 prises de mains pour 5 à 6 prises de pieds.)
- Réussir à grimper sans toucher le mur avec ses pieds.
- Grimper la hauteur du mur sur des prises d'une même couleur.
- Grimper la hauteur du mur en réussissant le mouvement le plus de fois possible.
- Diminuer la taille des prises.
- Varier l'orientation des prises (inversées, latérales).

