



du n° 61 au n°77 :

" la traversée avec les joints béton" (J.B.M.)

On n'utilise que les prises en ciment pour les mains, prises bonnes, mais souvent espacées, avec des mouvements d'écart pour les jambes, "d'écartellement dynamique" pour les bras, crawls (papillonesques ou autres....) et derviches souvent obligatoires.

"Les chaussettes à clous" J.B.M. :6a.

du début du mur à gauche sous le décrochement au n° 77:

"la traversée en 22 prises"

On pénètre tout à fait dans le domaine du jeu, tenter la traversée en réduisant au minimum le nombre de prises utilisées pour les mains. (Hugues a fait moins de 22, mais il profite de sa taille, le fourbe !).

"Les chaussettes à clous" 22 prises : 7 a.

La liste n'est, bien sûr, pas limitative, Stan avait concocté un entraînement pour les voies à grosse continuité : traversées avec les mains sur le rebord "bonnes prises" lesté à 10 ou 15 kilos.

