

# **LISTE DES POINTS D'ATTENTION (copyright Fred Vionnet)**

Sur quoi je me concentre en priorité en grim pant?

## **TECHNIQUE et COORDINATION**

- Mouvement global :	Décomposer chaque étape ou se laisser grimper à l'instinct
- Clipping :	Position et/ou efficacité
- Prises de main :	Préhension utilisée
	Position des doigts, dont le pouce, répartition des forces
	Précision dans la saisie
	Tonus – évolution force de serrage
	Serrage de la main basse, guider le mouvement (mouvements durs)
- Coudes	Flexion / extension et/ou éloignement / corps
- Position épaules	Hauteur et latéralité
- Position bassin	Sur les 3 axes - enroulement – tourner autour de la prise
	Placé / statique ou inertie pour engager le mouvement (de pied ou de main), cad utiliser le déséquilibre
- Prises de pied, pied de poussée et/ou pied d'appui	Précision de la pause
	Orientation du pied
	Hauteur talon, position et engagement des orteils
	Fixe ou dynamique
- Engagement muscle transverse	Absente, constante ou rythmée
- Coordination pieds / mains	Timing montée du ou des pieds
	Pied de poussée / pied d'appui
- Utilisation du sac à magnésie	

## MENTAL

- Forme, confiance et humeur du jour	0 à 3 pour la forme, 1 à 10 pour la confiance
- Rythme global et/ou variations :	Relâchement / engagement
- Activation/relaxation	Attentif aux variations
- Respiration et les variations	Ventrale, thoracique, fluide ou saccadée
- Fluctuations concentration	Dialogue interne et pensées
- Gestion repos :	Choix position - gestion - anticipation sortie
- Anticipation mouvements suivants	Global (en nb de mouvements de mains comme référence)
	Mouvements de mains, combien?
	Mouvements de pieds, combien ?
	Déplacement du bassin, sur combien de mouvements ?
	Clippages (position mains, pieds, bassin), combien ?