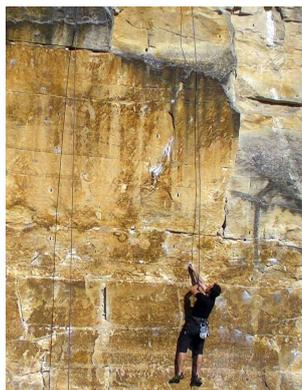


Méthode de Pavel Crise (Saint Maximin - voie 89 - 7a+ grimpeur : Thierry)



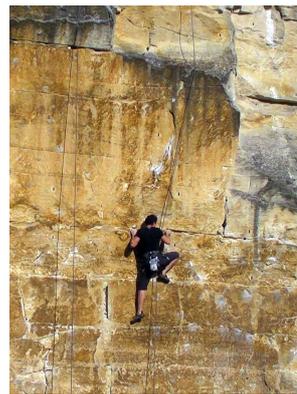
1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



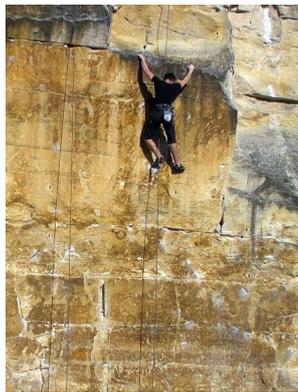
11



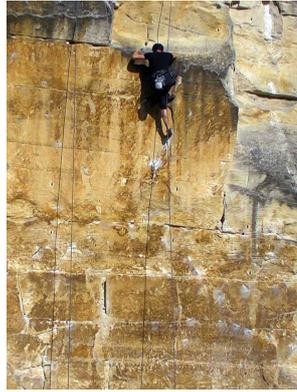
12



13



14



15



16

**Nom de la voie: Pavel Crise (N°89)**

Niveau: 7a+

Hauteur: 12 m

Orientation: Sud

**Caractéristiques:**

C'est une voie légèrement déversante, exigeante pour les doigts au départ qui devient très technique au niveau de la rampe suivi d'un réta assez facile. La fin évidente et plus facile que la reste de la voie nécessite encore un peu de concentration. La voie est assez homogène et c'est une des rares voies de ce site à faire appel à un répertoire gestuels aussi fin. Les pas durs sont bien protégés pour la grimpe en tête, seul le réta (moins dur que le reste de la voie) est un peu engagé et nécessite de la vigilance de la part de l'assureur pour éviter tout problème de retour au sol. Cette voie est à conseiller à ceux qui ont le niveau technique et physique. C'est un excellent test.

**La méthode expliquée (pour la partie dure):**

- Partir avec 2 petites de main assez hautes, les pieds sur 2 petites prises, saisir main gauche une petite réglette et croiser main droite sur une réglette en diagonale (photo 1)
- Remonter le pied droit (photo 2)
- Aller chercher un gros trou évident en main gauche (photo 3)
- Remonter le pied droit et saisir la bonne prise verticale main droite avec le pouce sur la partie haute de la prise afin de favoriser la prise en pince (photo 4)
- Placer le pied gauche en carre externe et pousser fort dessus pour atteindre le plat en bas de la rampe en main gauche. Ce mouvement se fait sans jeter (photo 5)
- Positionner le pied gauche dans le gros trou (photo 6)
- Ramener la main droite sur la prise verticale au dessus du plat (photo 7)
- Croiser main gauche sur la prise verticale au dessus de la main droite (photo 8)
- Remonter le pied droit en carre externe sur des petits plats fuyant sikatés (photo 9)
- Placer un crochet talon gauche sur le plat (photo 10)
- Tirer subtilement sur le talon pour aller chercher une réglette main droite (photo 11)
- Chercher l'équilibre sur le talon en plaçant un léger drapeau et aller chercher une réglette main gauche (photo 12)
- Parfaire l'équilibre puis jeter sur le rebord en main droite (photo 13)
- Ramener la main gauche sur le rebord et repositionner les pieds (photo 14)
- Saisir un trou en main droite et remonter le pied droit (photo 15)
- Repositionner le pied gauche et monter le pied droit pour effectuer le réta facile à effectuer (photo 16)