

Technique 10 pointes avec piolet panne, piolet rampe et piolet canne

L'objectif de cette technique est de faire mordre le maximum de pointes dans la glace. Elle est utilisée tant sur du plat, dans les descentes ou les traversées en devers. Elle à l'avantage de réduire la sollicitation des mollets.



TECHNIQUE DE CRAMPONNAGE
10 POINTES EN TRAVERSEE
ASSOCIEE AU PIOLET PANNE



TECHNIQUE DE CRAMPONNAGE
10 POINTES EN DESCENTE
ASSOCIEE AU PIOLET RAMPE



TECHNIQUE DE CRAMPONNAGE
10 POINTES EN DESCENTE
ASSOCIEE AU PIOLET CANNE

Technique mixte

L'objectif de cette technique est d'alterner un pied en technique pointes avant et l'autre pied en technique 10 pointes. Elle est généralement utilisée dans les pentes entre 40 et 55° et est combinée avec les techniques de piolet appuis ou traction.



Technique pointes avant

L'objectif de cette technique est d'avoir un ancrage frontal du pied. Elle est souvent utilisée dans les pentes > à 55° et en cascade de glace.





TECHNIQUE DE CRAMPONNAGE
POINTES AVANTS
ASSOCIEE AU PIOLET APPUIS



TECHNIQUE DE CRAMPONNAGE
POINTES AVANTS
ASSOCIEE AU PIOLET TRACTION

La taille de marche

Cette technique est utilisée pour faciliter l'accès d'un passage afin d'avoir de bons appuis pour les pieds. Elle utilisée avec ou sans crampons

