

# Escalade

## Analyse de l'activité selon 4 grands pôles

<b>AFFECTIF</b>		
Disponibilité affective par rapport à :		
La relation avec les autres	L'enjeu	L'intégrité physique
<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enseignant</li> <li>• Les partenaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Surmonter ses appréhensions</li> <li>• Vaincre la difficulté</li> <li>• Accepter l'échec</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dominer la peur de se faire mal</li> <li>• Accepter la chute</li> <li>• Accepter l'effort</li> </ul>

<b>TECHNIQUE</b>		
Aspect mécanique. Pouvoir :		
S'équilibrer	Organiser sa posture	Se déplacer
<ul style="list-style-type: none"> <li>• P.M.E (position de moindre effort)</li> <li>• Point de repos</li> <li>• Accepter les déséquilibres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Placements</li> <li>• Richesse motrice ou répertoire gestuel (= répertoire varié des gestes d'escalade)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Propulsion</li> <li>• Transfert de poids</li> <li>• Désescalade</li> </ul>

<b>INFORMATION</b>	
Elle est à la fois	
Perceptive	Analytique
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tactile</li> <li>• Visuelle</li> <li>• Kinesthésique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lecture de la voie</li> <li>• Anticipation</li> <li>• Mémorisation</li> <li>• Programmation</li> <li>• Itinéraire</li> </ul> <p>Il s'agit de mettre les indices perçus en relation : tactique, stratégie.</p>

<b>ENERGIE</b>
Ce sont toutes des notions de :
<ul style="list-style-type: none"> <li>• P.M.E</li> <li>• Relâchement dans l'action</li> <li>• Savoir éviter les tensions excessives, physiques et psychologiques</li> <li>• « conscientisation »</li> <li>• Rythme d'escalade (vite, lent)</li> <li>• Respiration</li> <li>• Gestion de l'intensité de l'effort</li> </ul>