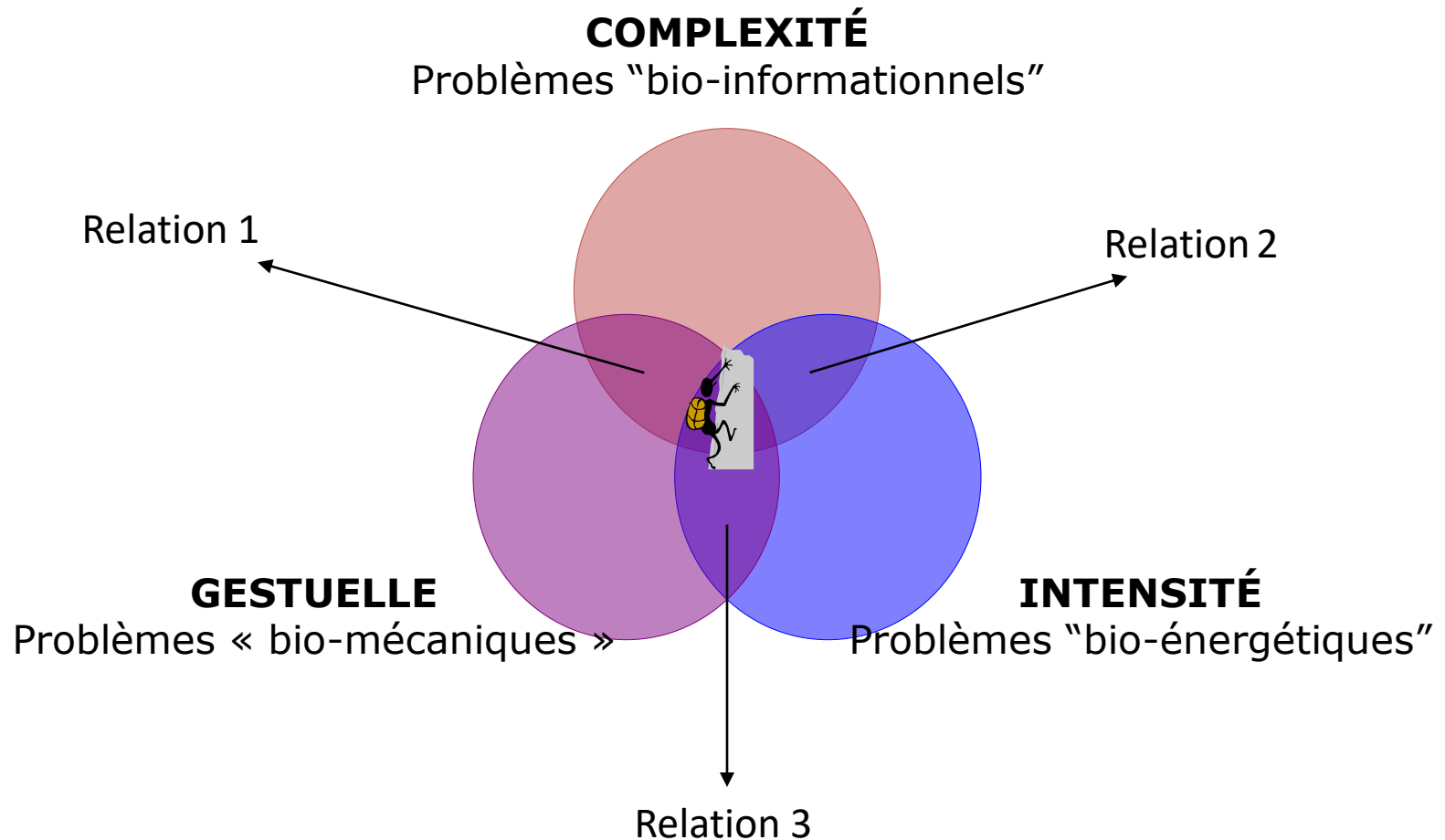


Analyse de l'activité en ESCALADE schéma organisateur



Analyse de l'activité en ESCALADE schéma organisateur

GESTION des émotions

Problèmes « psycho-affectifs » qui peuvent entraîner une dégradation du comportement.

-facteurs externes (conditions de pratique : relief, lieu, météo...) et
-facteurs internes (émotivité, expérience...)

COMPLEXITÉ
Problèmes "bio-informationnels"

Lever les incertitudes en comprenant ce qu'il y a à faire : décodage et prise en compte des caractéristiques de la voie (lecture « à-priori » et dans l'action), sens des prises, densité, agencement : le mouvement imaginé.

Relation 1

Relation 2

Saisies des prises : manuelles et pédestres.
Gestion des équilibres/déséquilibres : répertoire gestuel.
Placement/déplacement du bassin.
Le mouvement technique.

Force, résistance, endurance : force pure, résistance, continuité.
Capacités de récupération.
Longueur de l'itinéraire et type de relief.
Le mouvement énergétique.

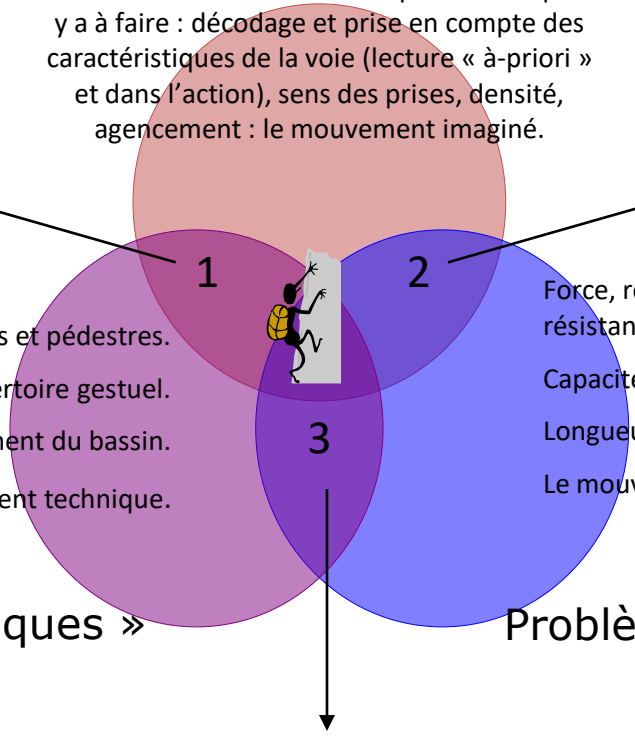
GESTUELLE

Problèmes « bio-mécaniques »

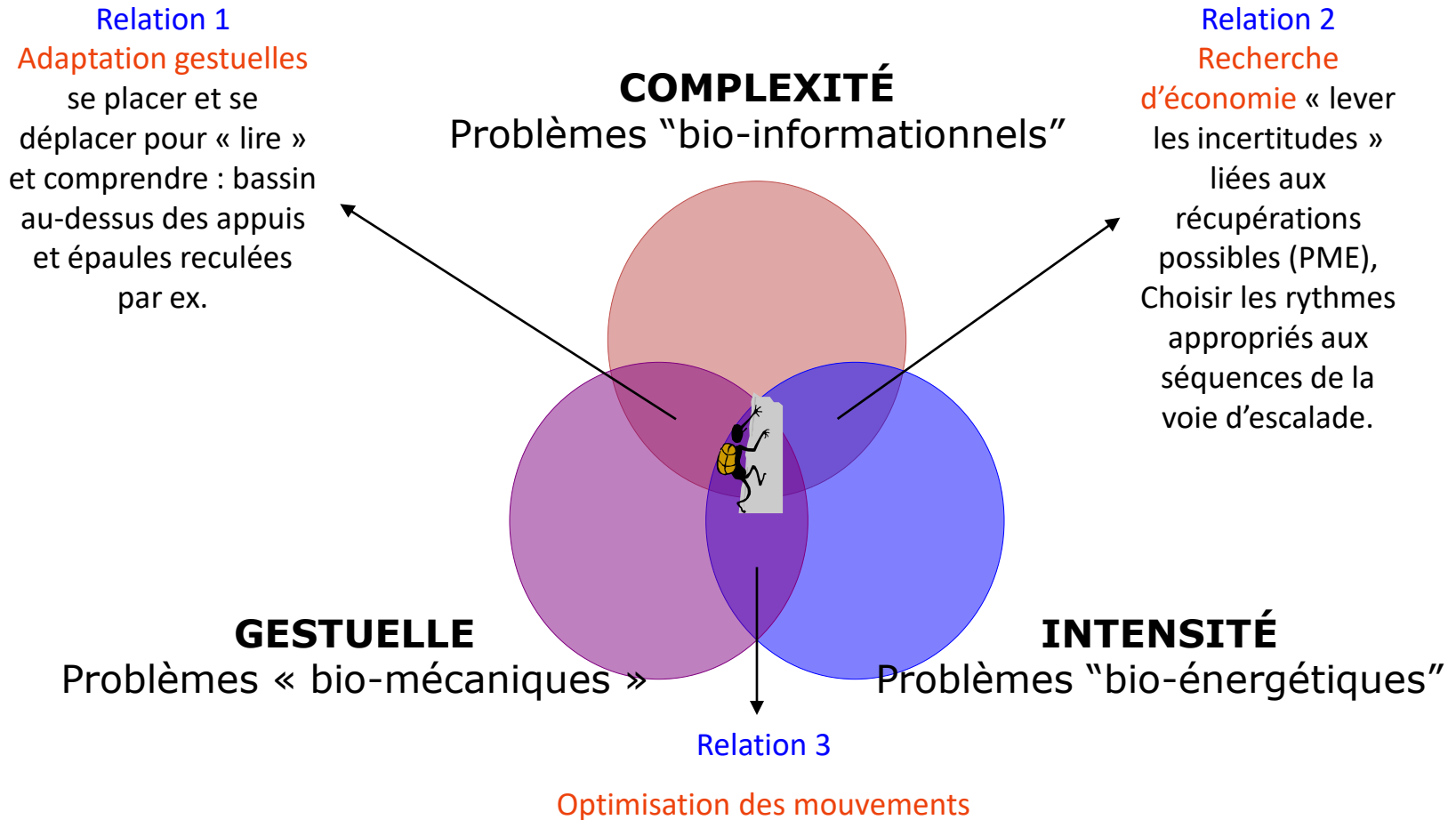
INTENSITÉ

Problèmes "bio-énergétiques"

Relation 3



Analyse des Relations ou interactions



Valorisation de l'action des jambes / aux bras. Favoriser le travail bras tendus (mousquetonnages, mais aussi « vissages » du bassin : « lolottes » par ex).

Relâchement, « Délayages », Utilisation des transferts de poids du corps sur les appuis.