

## II. ANALYSE DE L'ACTIVITE SELON QUATRE GRANDS POLES

AFFECTIF		
Disponibilité affective par rapport à :		
la relation avec les autres	l'enjeu	l'intégrité physique
<ul style="list-style-type: none"> <li>• le maître</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>

TECHNIQUE		
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>• points 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>

INFORMATION	
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>

ENERGIE
ce sont toutes les notions de :
<ul style="list-style-type: none"> <li>• P.M.E. (Position de Moindre Effort)</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>