

Problèmes fondamentaux en escalade

S'engager, gérer l'affectif :

- accepter la chute
- faire confiance à son partenaire
- faire confiance au matériel
- prendre conscience de ses limites
- accepter l'effort
- dominer la peur de se faire mal

S'équilibrer, se déplacer :

- accepter les déséquilibres
- se propulser
- transférer son poids, déplacement du centre de gravité pour augmenter son répertoire moteur
- point de repos
- adapter le type de préhension aux prises et aux mouvements prévus

Se déplacer
dans un
milieu + ou -
vertical
en sécurité

S'informer :

- avant et pendant l'ascension, lire la voie
- information visuel, tactile, kinesthésique
- imaginer un itinéraire de déplacement
- choisir une tactique en relation avec le milieu
- mémoriser

Gérer ses efforts :

- rythme d'escalade vite / lent, relation intensité / durée
- choisir les positions demandant moins d'effort
- respiration
- utiliser les membres inférieurs
- grimper en continuité entre les phases de repos
- éviter les tensions excessives, savoir se relâcher

Gérer la sécurité :

- connaître le matériel
- construire son autonomie
- établir une relation avec son partenaire, langage
- connaître les techniques de sécurité