

Données pour analyse énergimotricité en escalade

APS	But et critères de réussite	Sous-buts	Conditions environnementales	Conditions procédurales
Escalade bloc compétition à vue.	Réussir le bloc le plus difficile ou aller le plus loin dans celui-ci en le moins d'essai	Prises de main avec repos partiel possible	4 à 8 blocs possibles selon les compétitions Hauteur : 4m10 max 12 mouvements de bras max. plutôt entre 4 et 8) 6 mn par bloc repos compris pour observer et 30 s max pour réussir l'essai. Nombre d'essai non limité. Terrain varié en volume, inclinaison et prises Prises de plus en plus petites et peu crochetantes.	Dépendent du milieu. Mais de plus en plus de mouvements dynamiques avec jetés. Moins de 30% de la masse musculaire utilisée Importance de tenir les prises
Escalade sur SAE Difficulté en tête à vue ;	Réussir la voie ou aller le plus haut en tenant la dernière prise	Zone plus facile de repos et zone de moindre effort	12 à 15m de haut; voie jusqu'à 20-22m en coupe du monde ; De + en + de surplombs. De - en - de repos complets possibles De plus en plus difficile dans la voie au fur et à mesure de la progression Règlement : 8 mn dans la voie max, avec observation avant. 2/3 d'arrêt, 1/3 de déplacement actuellement temps dans la voie en moyenne de 3mn30. 30 à 40 mouvement de bras en tout	Dépendent du milieu : de plus en plus de variétés de mouvements en serrer, écarter, vissage, dévissage importance de serrer les prises de mains actions très précises sur les pieds moins de 30% de la masse musculaire utilisée