



ESCALADE

Description de l'activité / Descrição da atividade :

Atelier psychomoteur basé sur la technique et sur l'expérience de l'escalade. / Atelier psicomotor baseado na técnica e na vivência da escalada.

Objectif / Objetivo :

- Encourager la pratique de l'escalade de manière ludique. / Incentivar a prática da escalada de forma lúdica.
- Enseigner les procédures basiques de sécurité. / Ensinar os procedimentos de segurança básicos.
- Promouvoir la reconnaissance du corps à travers l'escalade. / Promover o conhecimento do corpo através da escalada.
- Développement de la force, de l'équilibre, la flexibilité et la concentration. / Desenvolvimento da força, do equilíbrio, da flexibilidade e da concentração.

Actions menées / Atividades propostas :

- Pratiques corporelles / Práticas corporais.
- Jeux ludiques pour le développement de l'escalade / Jogos lúdicos para o desenvolvimento da escalada.