Prise de risque et dépassement de soi au travers l'escalade

Infos pratiques

- **Nombre d'heures** : 26.0
- **Langue(s) d'enseignement** : Français
- **Période de l'année** : Enseignement sixième semestre
- **Méthodes d'enseignement** : En présence
- **Forme d'enseignement** : Travaux dirigés
- **Campus** : Campus de Nanterre
- **Composante** : Université Paris Nanterre (UPN)
- **Code ELP** : 4UPBESCA

Présentation

Appréhender une situation qui peut être stressante (grimper / chuter) et la transformer positivement pour réaliser son projet.

Objectifs

Pour le grimpeur la réduction du stress laisse place à une réalisation lucide de son ascension.

Évaluation

Contrôle terminal, grimper une voie choisie en tête, y compris sous forme aménagée (barème et maitrise ascension / assurage).

Descente en rappel en situation aménagée en cours de cycle.

Pré-requis nécessaires

Étudiants de Licence 2 (L2) à Master 2 (M2) , débutant et intermédiaire (niveau inférieur à 5B)

Compétences visées

L'escalade comme support d'activité permet d'accéder à une approche maitrisée de la gestion du risque (réel et subit) ou des peurs (vertige) .

Contact(s)

- Gilles Rulliere
  Responsable pédagogique
  grulliere@parisnanterre.fr