



Pourquoi j'utilise

# EPS Oeil Expert



Extraire rapidement  
les éléments clés à  
observer pour aider les  
élèves à progresser en  
**escalade.**

[labfabexperience.fr](http://labfabexperience.fr)



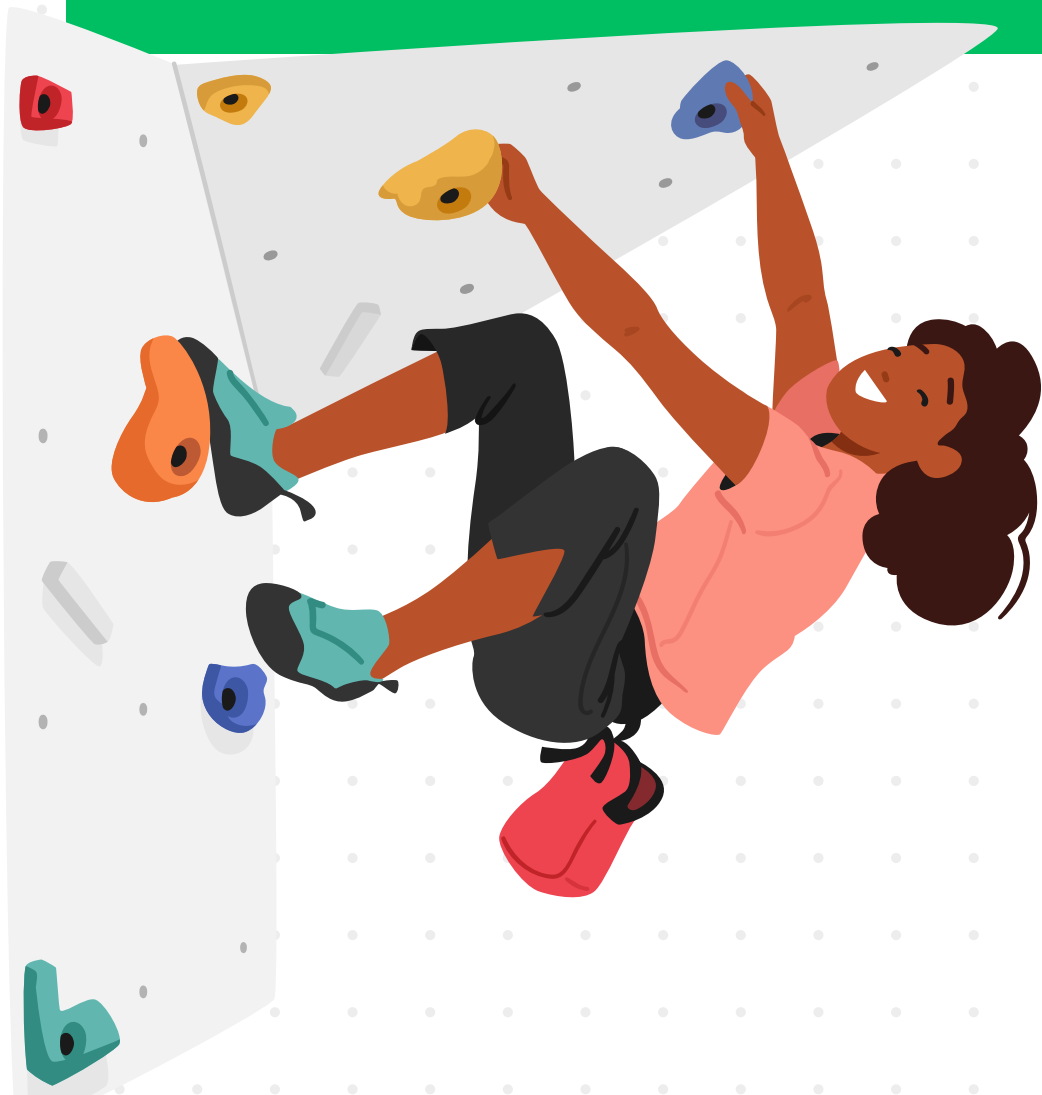
**LAB  
FAB  
EXPERIENCE**

L'App EPS Oeil Expert me permet d'analyser :



# 1. Posture et placement (Efficacité de mouvement)

- ✓ Utilisation des appuis : Pousse sur ses jambes au lieu de tirer avec ses bras.
- ✓ Position du bassin : Bassin proche du mur (pour économiser l'énergie).
- ✓ Orientation du regard : Anticipe ses mouvements en regardant les prises suivantes.
- ✓ Prises de pieds : Pieds posés avec précision (éviter les glissements ou le bruit sur le mur).
- ✓ Varier les positions : Alterne entre des postures ouvertes (face au mur) et fermées (profil) selon les besoins.



## 2. Coordination et engagement (Fluidité et adaptation)

- Lecture de voie : L'élève réfléchit-il avant de monter ou improvise-t-il au dernier moment ?
- ✓ Rythme et fluidité : Mouvements saccadés ou enchaînés avec contrôle.
- ✓ Utilisation des prises de mains : Utilisation de prises en fonction de leur orientation (prises en pince, en arquée, inversée,...)
- Adaptabilité : Stratégie en cas de difficulté.

## 3. Gestion de l'effort

- ✓ Gestion de la fatigue : Prend des pauses stratégiques sur des prises de repos (PME)
- Respiration et relâchement : Respire régulièrement ou grimpe en apnée.
- Engagement mental : Teste des mouvements plus difficiles ou évite l'inconnu.



# Intéressé par EPS Œil Expert ?

Feedback VIDÉO  
précis - Extraire des  
actions clés accessible  
rapidement

[Nous vous donnons rendez-vous, pour en savoir +, sur  
labfabexperience.fr](http://labfabexperience.fr)

