



PRÉSENTATION DU MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT D'ATHLÈTES D'EXCELLENCE EN ESCALADE SPORTIVE POUR LA PÉRIODE 2018-2022



Document rédigé et préparé par : La Fédération Québécoise de la montagne et de l'escalade

Crédits de la photo en page couverture : Délire Escalade, Coupe Québec Étape 7, 2020

Parution : 2020-04-25

Veillez noter que dans ce document, le genre masculin est utilisé comme générique, dans le seul but de ne pas alourdir le texte.

TABLE DES MATIÈRES

SECTION 1

Schéma du cheminement idéal de l'athlète.....	3
1.1 Constats.....	3
1.2 Schéma du cheminement idéal de l'athlète.....	4

SECTION 2

Exigences du sport de haut niveau	6
2.1 Constats.....	6
2.2 Analyse des tâches	7
2.3 Description du contexte de la performance sur le plan international	10
2.4 Portrait type d'un athlète de niveau international.....	11

SECTION 3

Rappel des principes fondamentaux de croissance et de maturation	16
3.1 Constats.....	16
3.2 Le savoir-faire physique	16
3.3 Spécialisation	16
3.4 L'âge développemental	17
3.5 Périodes sensibles et fenêtre d'entraînabilité : les 5 « s »	18
3.6 Développement mental, cognitif et émotionnel.....	20
3.7 Périodisation.....	20
3.8 Remaniement et intégration du système sportif	21
3.9 Compétitions	21
3.10 Éléments à mettre en place afin de respecter les principes fondamentaux de croissance et de maturation.....	22



SECTION 4

Cadre de référence de l'escalade de haut niveau	22
4.1 Juvénile d (11 ans et moins)	23
4.2 Juvénile c (11 à 13 ans)	24
4.3 Juvénile b (13 à 15 ans)	25
4.4 Juvénile a (15 à 17 ans)	26
4.5 Junior (17 à 19 ans)	27
4.6 Élite (16 ans et plus).....	28

SECTION 5

Exigences liées aux programmes contribuant au développement de l'excellence	30
5.1 Règles d'identification des athlètes	30
5.2 Règles de classement prioritaire en matière de soutien à l'engagement d'entraîneurs	33
5.3 Argumentaire des programmes sport-études au secondaire.....	34
5.4 Argumentaire du programme des Jeux du Québec	37

RÉFÉRENCES.....	40
------------------------	-----------

ANNEXES	40
Annexe I - Équipe Québec : Politique et cadre de fonctionnement 2019-2020.....	40
Annexe II - Calendrier d'un athlète junior (13-18 ans)	46
Annexe III - Calendrier d'un athlète élite (16 ans et plus)	47
Annexe IV- Critères de sélection pour Tokyo 2020	48
Annexe 5 – Exemple de planification annuelle.....	54



SECTION 1

Schéma du cheminement idéal de l'athlète

1.1 Constats

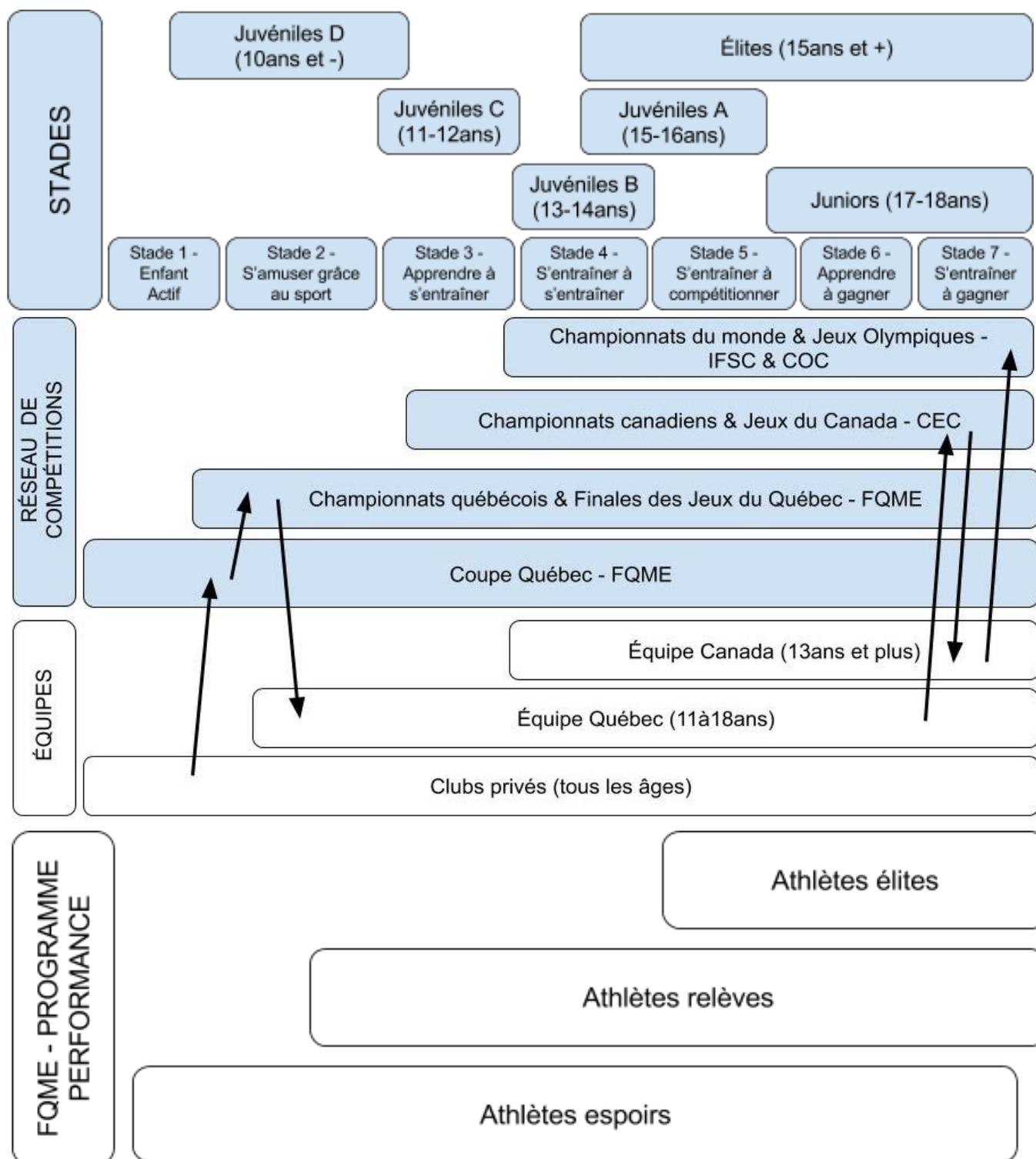
L'escalade est actuellement en plein essor au Québec comme dans le reste du monde. De 10 centres d'escalade en 2010, la province en comptait 21 en 2017, chiffre auquel sont venus s'ajouter deux autres centres en 2018. Avec l'acceptation de l'escalade comme sport à l'essai aux prochains Jeux olympiques, nous observons dès à présent une différence sur les circuits de compétition québécois et canadien.

Pour l'instant, aucune installation n'accueille d'équipe canadienne permanente. Les athlètes qui participent au circuit international s'entraînent dans leur club privé et se classent sur l'équipe canadienne via les compétitions régionales, provinciales et nationales. La diffusion de ce document auprès des entraîneurs est, par conséquent, essentielle afin d'homogénéiser et d'élever le niveau des programmes d'entraînement partout dans la province.

Le niveau des compétitions augmente d'année en année au Canada, avec de nouveaux grimpeurs toujours plus jeunes qui repoussent les limites physiques de la discipline. Il est donc essentiel d'établir des conseils et un programme de développement de référence afin de maximiser le développement des athlètes québécois.



1.2 Schéma du cheminement idéal de l'athlète



1.2.1 Analyse du schéma du cheminement idéal de l'athlète

Les réseaux de compétition d'escalade au Québec se distinguent en quatre catégories. La première est appelée la Coupe Québec. Il s'agit d'un circuit de compétitions régionales créé par la Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade (FQME) permettant aux athlètes du Québec d'amasser des points dans chacune des disciplines afin de se tailler une place aux Championnats québécois d'escalade, aussi organisés par la FQME. Selon leurs résultats au courant de la saison, ainsi qu'aux Championnats québécois, les meilleurs de chaque catégorie obtiennent une invitation à participer aux différents Championnats régionaux d'escalade. Ces derniers sont plutôt organisés par l'organisation canadienne d'escalade, appelée Climbing Escalade Canada (CEC), et regroupent les athlètes des provinces de l'est du Canada. Par la suite, les meilleurs de chaque catégorie lors des événements régionaux reçoivent une invitation pour prendre part aux événements nationaux. Finalement, à la suite des Championnats canadiens, une équipe canadienne est formée afin de participer aux différents Championnats internationaux organisés par la Fédération internationale d'escalade sportive (IFSC). Avec l'ajout de l'escalade sportive au programme des prochains Jeux olympiques, on peut d'emblée présumer que le Comité olympique canadien (COC) s'impliquera d'une certaine façon dans le réseau de compétition canadien.

Actuellement, aucune information ne laisse croire une participation imminente de l'escalade aux Jeux du Canada ainsi qu'aux Jeux du Québec. Advenant une participation de l'escalade à ces Jeux, la FQME devra mettre en place une structure de sélection en collaboration avec la fédération canadienne, le CEC. Il est à prévoir que le processus pour être invité à la finale des Jeux du Québec suit celui des Championnats provinciaux du Québec. De la même façon, le processus de sélection des athlètes pour les Jeux du Canada suivrait celui de sélection des Championnats canadiens. En ce qui concerne les Jeux du Canada, il se pourrait que le CEC décide d'un processus différent, c'est pourquoi une communication avec le CEC sera importante dans l'implantation potentielle de l'escalade aux Jeux du Canada.

Présentement, puisqu'aucune équipe canadienne permanente n'existe, les athlètes doivent se reclasser chaque année afin de s'y tailler une place. Cela veut aussi dire que chaque athlète, aussi bien junior qu'adulte, est pour l'instant responsable de son entraînement. C'est pourquoi les athlètes s'entraînent majoritairement avec une équipe dans un club privé. En ce qui concerne l'Équipe Québec, elle se reforme elle aussi chaque année selon les résultats de la saison précédente. La sélection se fait selon différents critères et pointages. Il est possible de voir l'ensemble de ces critères dans le document *Politique et cadre de l'Équipe Québec* disponible sur le site Internet de la FQME¹ et en annexe-1.

¹ <https://fqme.qc.ca/wp-content/uploads/2018/10/Politiques-%C3%89quipe-Qu%C3%A9bec-S10-V5.pdf>



Bien que l'escalade sportive bénéficie du *Programme de Développement à long terme de l'athlète* (DLTA) depuis quelque temps, le présent *Modèle de Développement de l'Athlète d'Excellence* (MDAE) n'utilise pas les mêmes références quant aux stades de développement. Ayant comme objectif de développer des athlètes d'excellence, le MDAE s'arrime plutôt aux catégories de compétition afin de construire un modèle de développement.

Il est important de mentionner que la FQME est responsable, via son programme de performance, de présenter et d'appliquer les règles selon lesquelles elle se base pour sélectionner les athlètes identifiés de niveau « élite » et « espoir » pour le Ministère. Au niveau canadien, il existe également le niveau « excellence ». Toutefois, tant que le CEC n'aura pas de système en place, les athlètes seront exclusivement identifiés par la FQME.

SECTION 2

Exigences du sport de haut niveau

2.1 Constats

Au Canada, autant du côté féminin que masculin, la sélection pour participer à des événements internationaux s'effectue via les Championnats canadiens, le camp annuel de sélection et les résultats internationaux de la saison précédente (voir le *National Team Program* sur le site du CEC²). Chaque année, un Championnat d'escalade de bloc et un autre pour la voie et la vitesse sont organisés. Les performances des athlètes lors de ces compétitions vont leur permettre d'obtenir une invitation au camp de sélection de l'équipe nationale. Certaines exceptions existent concernant les performances sur le circuit international, mais en général, le prérequis est de terminer dans le *top-6*, selon la catégorie d'âge de l'athlète (pour plus de détails, consulter le site officiel du CEC³). À la suite des performances aux championnats et aux camps de sélection, un comité formé par l'équipe d'entraîneurs et des représentants du CEC procède à la sélection des membres des équipes. Les athlètes reçoivent ensuite une invitation et décident s'ils désirent se présenter à des compétitions de niveau international. Nous soulignons qu'au moment d'écrire ce document, bien qu'un circuit international de paraescalade (escalade pour personne avec handicap) existe, aucune équipe nationale canadienne n'y est rattachée. L'équipe canadienne junior actuelle regroupe huit catégories (juvénile B hommes - juvénile B femmes - juvénile A hommes - juvénile femmes - junior hommes - junior femmes), tandis que l'équipe élite regroupe deux catégories (élite hommes - élites femmes). Chacune de ces catégories s'affronte dans trois disciplines : le bloc, la vitesse et la difficulté.

² <http://climbingcanada.ca/wp-content/uploads/2019/03/CEC-NTP-VER2-DEC2018.pdf>

³ <http://www.climbingcanada.ca/equipe-nationale/>



Afin de bien exposer les exigences de l'escalade de compétition au niveau international, vous trouverez ci-dessous une analyse des tâches, une description du contexte de performance sur le plan international ainsi qu'un portrait d'athlète élite, tant sur le plan physique, technique, psychologique que tactique.

En terminant, pour mieux cerner le circuit de compétition, vous retrouverez deux calendriers en annexes 2 et 3 ; le premier représente les compétitions d'un athlète junior (13 à 18 ans), alors que le second représente les compétitions d'un athlète adulte élite. À noter qu'afin de maintenir une bonne forme physique en plus d'entraîner leurs capacités de lecture de problèmes et de prise de décisions en situation de compétition, la plupart des athlètes élites participent aussi à des compétitions locales.

2.2 Analyse des tâches

Pour bien comprendre les exigences au niveau du développement des grimpeurs à long terme, il est primordial d'avoir une compréhension claire de ce que sont les exigences de l'escalade de compétition au niveau international. Il existe peu d'études actuelles qui se sont penchées sur les exigences en termes d'efforts lors d'une compétition. Nous pouvons tout de même nous baser sur les règlements de compétition, sur l'expertise de la commission de compétition de la FQME ainsi que sur les résultats lors de compétitions internationales pour avancer les données suivantes sur les temps actifs et les temps de repos.

VITESSE (Qualifications)	
Nombre de grimpes	2
Durée moyenne de grimpe	5 à 9 s (hommes) 7 à 12 s (femmes)
Repos moyen	60 min +/- 15 min
VITESSE (Finales)	
Nombre de grimpes	1 à 4
Durée moyenne de grimpe	5 à 9 s (hommes) 7 à 12 s (femmes)
Repos moyen	5 à 10 min
BLOC (Qualifications / Demi-finales) - 5 blocs	



Nombre de grimpes		1 à 4 / bloc
Durée moyenne de grimpe		5 à 45 s / essai
Repos moyen (entre essais)		30 à 60 s
Repos moyen (entre blocs)		5 à 8 min
BLOC (Finales) - 4 blocs		
Nombre de grimpes		1 à 5 / bloc
Durée moyenne de grimpe		5 à 45 s / essai
Repos moyen (entre essais)		30 à 60 s
Repos moyen (entre blocs)		15 à 20 min
DIFFICULTÉ (Qualifications)		
Nombre de grimpes		2
Durée moyenne de grimpe		2 à 5 min
Repos moyen		90 min +/- 30 min
DIFFICULTÉ (Demi-finales / Finales)		
Nombre de grimpes		1
Durée moyenne de grimpe		2 à 5 min
Repos moyen		N/A
COMBINÉ (Finales)		
VITESSE	Nombre de grimpes	1 à 3
	Durée moyenne de grimpe	5 à 9 s (hommes) 7 à 12 s (femmes)
	Repos moyen	3 à 5 min
BLOCS – 4 blocs	Nombre de grimpes	1 à 5 / bloc
	Durée moyenne de grimpe	5 à 45 s / essai
	Repos moyen (entre essais)	30 à 60 s



	Repos moyen (entre blocs)	15 à 20 min
DIFFICULTÉ	Nombre de grimpes	1
	Durée moyenne de grimpe	2 à 5 min
	Repos moyen	N/A

2.2.1 Caractéristiques sommaires

- On remarque que les demandes énergétiques varient beaucoup d'une discipline à l'autre.
- En vous référant aux informations dans le tableau précédent, voici les demandes énergétiques principales :

VITESSE	Presque exclusivement : anaérobie alactique	
BLOC	Principalement : anaérobie alactique	Avec possiblement beaucoup d'efforts dans une courte période de temps. Les filières anaérobie lactique et aérobie sont sollicitées pour la récupération et la production d'effort maximal en période de fatigue.
DIFFICULTÉ	Principalement : anaérobie alactique et anaérobie lactique	La filière aérobie est sollicitée pour récupérer sur le mur entre les efforts répétés.
COMBINÉ	Principalement : anaérobie alactique	Le format de combiné permet plus de pauses, mais l'épreuve dure plus longtemps que les autres. En conséquence, une bonne capacité aérobie est utile pour récupérer entre les épreuves.

**Bien que moins importante pendant les épreuves de compétition, une bonne capacité aérobie est à privilégier pour faciliter la récupération pendant et entre les entraînements en plus de favoriser une bonne vascularisation et capacité cardiovasculaire qui pourront aider la production de puissance et de récupération rapide en anaérobie.*

- Néanmoins, le type d'effort reste majoritairement en aérobie. Bien que la difficulté puisse durer jusqu'à 6 minutes, il s'agit en fait de contractions de 5 à 10 secondes avec un ratio de contraction : repos d'environ 1:1.



- Majoritairement isométrique pour ce qui est des muscles des doigts, les contractions musculaires utilisées sont principalement isométriques et concentriques, avec quelques contractions pliométriques lors de réceptions de mouvements dynamiques.
 - *N.B. Même si l'escalade n'implique pratiquement pas de contractions excentriques, il peut être utile de les entraîner afin de s'assurer d'un bon glissement entre les différents fascias musculaires.*
- Malgré le fait que l'escalade implique l'utilisation de l'ensemble des muscles du corps, les principaux groupes utilisés sont : les mains / avant-bras, les membres supérieurs et les muscles du tronc.
- Bien que ce soit difficilement observable dans le tableau ci-dessus, l'escalade de compétition requiert beaucoup d'habiletés physiques d'explosivité, de coordination et d'exécution de mouvements complexes.
- En difficulté comme en bloc, les athlètes sont appelés à grimper des murs sans les avoir vus auparavant. Cet aspect les force à prendre des décisions en action. Ces prises de décisions influencent leur résultat du tout au tout.
- Finalement, il est important de noter que la durée totale d'une compétition d'escalade varie énormément.
 - *N.B. Les temps approximatifs ci-dessous ne tiennent pas compte du temps d'attente précompétition ni de l'échauffement, mais seulement du temps de compétition entre la première et la dernière grimpe d'un athlète lors d'une ronde donnée. Ces temps peuvent varier selon la quantité d'athlètes inscrits.*

DISCIPLINES	QUALIFICATIONS	DEMI-FINALES / FINALES
BLOC	50 min	80-90 min
DIFFICULTÉ	90-100 min	6 min
VITESSE	60 min	60-90 min
COMBINÉ	N/A	150-180 min

2.3 Description du contexte de la performance sur le plan international

Sur le plan international, nous retrouvons actuellement trois niveaux de compétition : les compétitions juniors, le circuit de Coupe du monde et à partir de 2020, les Jeux olympiques.

Le circuit de compétitions internationales junior se divise en deux types de compétitions. En premier lieu, les **Championnats continentaux** regroupent respectivement des grimpeurs des Amériques, de l'Europe, de l'Asie et de l'Océanie. Soulignons que malgré la présence de l'escalade sportive en Afrique, le nombre trop faible de fédérations nationales se rattachant à l'IFSC



empêche la tenue d'un championnat pour ce continent. Bien qu'en Asie et en Europe le championnat continental soit un événement annuel, en Amérique, l'événement est, lorsque c'est possible, organisé tous les deux ans. En deuxième lieu, les **Championnats du monde juniors**, organisés chaque année, invitent les meilleurs grimpeurs juniors de toutes les fédérations membres de l'IFSC.

Le circuit de compétition international adulte se divise quant à lui en 3 types de compétitions. D'abord, il y a un **Championnat continental** qui regroupe respectivement des grimpeurs des Amériques, de l'Europe, de l'Asie et de l'Océanie. Soulignons que malgré la présence de l'escalade sportive en Afrique, le nombre trop faible de fédérations nationales se rattachant à l'IFSC empêche la tenue d'un championnat pour ce continent. Bien qu'en Asie et en Europe, le Championnat continental soit un événement annuel, en Amérique, l'événement est, lorsque c'est possible, organisé tous les deux ans. Ensuite, il y a le circuit de **Coupes du monde** et les **Championnats du monde**. Dans ces compétitions, les meilleurs athlètes du monde, hommes et femmes, s'affrontent tous âges confondus, d'où leur statut de circuits très compétitifs. Chaque année, le circuit comprend entre 5 et 10 étapes de Coupes du monde par discipline (bloc, vitesse, difficulté). À chacune de ces étapes, les athlètes récoltent des points selon leur classement et à la fin de chaque année, un champion et une championne sont couronnés. Des **Championnats du monde** regroupant les quatre disciplines ont lieu tous les deux ans. Les gagnants de chaque discipline sont reconnus comme champions du monde jusqu'aux prochains Championnats. Finalement, le troisième niveau de compétition est celui des **Jeux olympiques**. Bien que l'escalade ait récemment été intégrée aux Jeux olympiques de Tokyo 2020 et est en voie de l'être pour les Jeux de Paris 2024, aucune garantie n'existe pour les éditions ultérieures. Seuls le mode de sélection et le format de compétition sont actuellement déterminés. Cette section sera donc mise à jour si l'admission de l'escalade aux Jeux olympiques se confirme. Pour ce qui est des Jeux de Tokyo, vous pouvez retrouver les critères de sélection sur le site Internet de l'IFSC⁴ et en annexe 4.

2.4 Portrait type d'un athlète de niveau international

Il est généralement reconnu que les athlètes d'escalade atteignent leur pleine capacité de performance vers la fin de la vingtaine. Pour ce qui est des données anthropométriques, la grandeur et le poids peuvent varier d'un athlète à l'autre selon la discipline, mais en général, les athlètes possèdent un indice de masse corporelle (IMC) faible. Afin de mieux illustrer les différents profils types, voici un tableau⁵ représentant la moyenne d'âge, de taille, de masse et

⁴ https://www.ifsc-climbing.org/images/World_competitions/World_Games/FINAL%20-%202019-02-01%20-%20Tokyo%202020%20-%20Qualification%20System%20-%20Sport%20Climbing%20-%20eng.pdf

⁵ Source : www.ifsc-climbing.org, informations provenant des données personnelles d'athlètes (top 6 mondial) disponibles sur le site.



d'IMC, en tenant compte du sexe et de la discipline des athlètes pour les six premiers au classement général de l'IFSC en date du 7 octobre 2017.

	HOMMES				FEMMES			
	BLOC	VOIE	VITESSE	COMBINÉ	BLOC	VOIE	VITESSE	COMBINÉ
ÂGE (ans)	24,1	25,3	23,9	25,9	22,3	23	24,8	24,3
TAILLE (m)	1,773	1,738	1,827	1,764	1,637	1,608	1,676	1,632
POIDS (kg)	64,5	60	78,3	62,4	52,3	47	55,3	51,5
IMC	20,5	19,9	23,5	20,1	19,5	18,2	19,7	19,4

Bien entendu, ce tableau ne présente pas nécessairement le profil complet d'un athlète d'excellence. Dans son livre *Training for Climbing*, Eric Hörst suggère d'ailleurs que la performance sportive est tributaire des capacités mentales, physiques et techniques. Hörst estime qu'en escalade, les trois aspects sont d'égale importance, contrairement à d'autres sports dans lesquels la partie technique (golf) ou physique (sprint de 100 m) dépasse en importance les autres composantes. D'un autre côté, l'œuvre de M. Hörst s'adresse aux grimpeurs d'extérieur. D'un côté plutôt compétitif, il faudrait également ajouter un aspect tactique. En nous basant sur ce raisonnement, nous décrivons donc en détail chacun des quatre aspects de la performance en escalade.

2.4.1 Du point de vue physique

Deux types de composantes déterminent ce que l'on désigne comme étant la capacité physique : les **composantes anthropométriques** et les **composantes physiologiques**.

Concernant les **composantes anthropométriques**, trois données nous intéressent : la taille, l'indice de masse corporelle (IMC) et le pourcentage de masse adipeuse (% MA). Du côté de la **taille**, si l'on compare la redistribution de la taille des grimpeurs qui excellent dans la discipline à la redistribution de la taille dans la population générale⁶, nous remarquons un déplacement de la courbe normale à la hausse de 1 cm. Il semble donc qu'une personne plus grande que la moyenne soit favorisée pour l'escalade de haut niveau. L'homme canadien moyen

⁶ www.ifsc-climbing.org, section concernant les athlètes du top 6 mondial.



mesure 1,75 m alors que le grimpeur élite moyen mesure 1,76 m. Pour les femmes, la taille moyenne est de 1,62 m au Canada et de 1,63 m pour les grimpeuses élites. Concernant l'IMC, le poids santé doit se situer entre 18,5 et 25, peu importe le sexe. Cependant, puisque dans une population athlétique comme celle des grimpeurs élites, les femmes ont tendance à avoir un IMC légèrement plus élevé, nous avons choisi de distinguer les deux sexes. Pour les hommes, on parle d'un IMC variant entre 17 et 22, tandis que pour les femmes, il s'agit plutôt de 18 à 23. Bien entendu, l'escalade étant un sport dans lequel le ratio force-poids est très important ; les athlètes sont souvent élancés et il n'est pas rare que leur IMC soit inférieur aux chiffres références, et ce, malgré une bonne santé générale. Dans un souci de développement de l'athlète, nous soulignons l'importance de ne pas se baser uniquement sur l'IMC, du moins jusqu'à ce que la croissance soit complétée (environ 18 ans pour les hommes et 16 ans pour les femmes). Nous suggérons un suivi régulier de la taille des athlètes juvéniles, mais seulement un suivi annuel ou bisannuel en ce qui concerne le poids. Enfin, pour le % MA si les normes de santé sont de 10 à 20 % pour les hommes et de 18 à 28 % pour les femmes, celles des athlètes de haut niveau sont plutôt de 6 à 12 % pour les hommes et de 10 à 20 % pour les femmes. Encore une fois, tout comme l'IMC, il est essentiel de ne pas se baser uniquement sur cet indicateur chez une population juvénile. Il est fortement recommandé, lorsqu'un protocole de perte de poids est engendré, de faire un suivi d'évaluation de performance physique régulièrement afin de s'assurer que la perte de gras ne nuise pas à la forme physique ou à la santé de l'athlète, spécialement chez les femmes, où un % MA trop faible peut mener à l'arrêt des menstruations. Il ne faut pas oublier ici que l'on parle d'une courbe de distribution normale et donc, qu'il y a des exceptions aux deux extrêmes, que ce soit au niveau de la taille, de l'IMC ou du % MA.

Concernant **les composantes physiologiques** des athlètes de haut niveau en escalade, elles sont généralement assez similaires à celles des autres sportifs de même niveau. Si l'on parle d'endurance musculaire, de force, de capacité cardiovasculaire ou de mobilité articulaire, les grimpeurs ressemblent aux autres athlètes. Cependant, trois aspects les distinguent des autres athlètes : la **force des muscles des doigts**, la **puissance des muscles de traction du dos** et **l'endurance des avant-bras**. Afin d'atteindre un haut niveau et d'exploiter leur plein potentiel, les athlètes devraient travailler non seulement la force des fléchisseurs des doigts, la puissance des muscles du dos et l'endurance des avant-bras, mais aussi les groupes musculaires antagonistes correspondants, trop souvent ignorés durant l'entraînement. Pour l'instant, aucune étude crédible n'est arrivée à proposer des indices mesurables de performance pour les trois aspects mentionnés. Il est donc suggéré de chercher à les améliorer le plus équitablement possible selon les forces, les faiblesses et les objectifs de chaque athlète. Finalement, mentionnons qu'il est essentiel de limiter les exercices de renforcement spécifique des doigts, du moins lors de la croissance de l'athlète, en particulier durant les périodes où celle-ci s'accélère.

2.4.2 Du point de vue technique



Le côté technique est, pour sa part, un peu plus difficile à circonscrire. Étant donné que nous parlons ici de contrôle et de coordination du mouvement, il est difficile de distinguer les **capacités techniques** du grimpeur de ses **capacités physiques**.

Trois éléments ressortent lorsque l'on parle de l'**aspect technique** de l'escalade: le **savoir-faire physique**, mieux connu sous son nom anglais « *physical literacy* », le **bagage de mouvements** et la **proprioception**. Bien qu'ils soient intrinsèquement liés, ils se distinguent tous les uns des autres.

Le **savoir-faire physique** est commun à tous les sports. Il s'agit de la capacité d'effectuer efficacement des mouvements variés de base comme sauter, lancer, courir, mais aussi plus complexes, comme faire des mouvements gymnastiques ou même jongler. Plusieurs études⁷ ont prouvé que le savoir-faire physique permettait un meilleur apprentissage de mouvements plus complexes tels que ceux appris en escalade. Un athlète possédant un bon savoir-faire physique devrait alors posséder un bon contrôle moteur et une bonne capacité d'adaptation. Par le terme **bagage de mouvements**, nous définissons des mouvements spécifiques à l'escalade. Il s'agit donc ici de maîtriser un maximum de mouvements afin d'avoir un maximum d'options en compétition et de pouvoir faire le choix le plus efficace parmi cette boîte à outils de gestes. Pour ce qui est de la **proprioception**, on parle de la capacité à percevoir le positionnement des membres appendiculaires et de la tête par rapport au tronc tant en position statique qu'en mouvement. Non seulement une bonne proprioception renforce le contrôle moteur, mais elle aide aussi à acquérir un savoir-faire physique et un bon bagage de mouvements d'escalade. En plus d'aider à l'acquisition des autres déterminants techniques, la proprioception est directement utilisée sur le mur d'escalade lorsque le grimpeur doit atteindre une prise sans nécessairement la regarder.

2.4.3 Du point de vue psychologique

Lorsque tous les grimpeurs de haut niveau se côtoient et repoussent leurs limites, les niveaux s'homogénéisent. Au milieu des autres grimpeurs, durant une compétition de haut niveau, c'est peut-être l'aspect psychologique qui fera la différence entre deux athlètes de niveau technique similaire. Comme tout athlète de haut niveau, le grimpeur devra savoir maîtriser son stress en compétition. À force égale, on constate que les athlètes élités qui se démarquent ont une meilleure capacité de résolution de problèmes en action, d'adaptation, d'engagement et finalement, de résilience.

En premier lieu, les athlètes doivent posséder une bonne capacité de **résolution des problèmes**. Puisque chaque essai compte et que les grimpeurs n'ont jamais grimpé la voie ou le bloc avant leur passage, ils sont appelés à trouver la séquence qui leur semblera la plus efficace.

⁷ www.dlta.ca, document sur le Développement à Long terme de l'athlète, édité par Sport Canada



Cette analyse des problèmes se poursuivra également en pleine action, si l'idée initiale apparaît inefficace ou incomplète.

En second lieu, la **capacité d'adaptation** est essentielle en escalade. Elle est inhérente à la discipline puisque les athlètes affrontent différents types de problèmes sur le mur : mouvements physiques tout en puissance, équilibres précaires ou exercices délicats qui demanderont une coordination particulière. Ces variations dans les types de problèmes demandent aux grimpeurs d'adapter leur état mental afin de s'ajuster au niveau d'engagement ou de concentration de chacun des styles de grimpe.

Ensuite, il y a bien sûr la **capacité d'engagement**. L'escalade sportive étant un sport en hauteur, les grimpeurs doivent être capables de faire abstraction du risque et de l'exposition à une chute potentiellement dangereuse. En oubliant leurs craintes, ils ménagent une énergie dispensée autrement à gérer ces inquiétudes. La peur des hauteurs en voie, comme en bloc, est souvent à l'origine de contre-performances et limite souvent le développement des grimpeurs juvéniles. Il est donc essentiel d'axer une proportion de l'entraînement à apprivoiser la peur des hauteurs.

Finalement, l'escalade sportive est un sport où l'échec fait partie intégrante de la pratique ; la **résilience** est donc une qualité à avoir et à ne pas sous-estimer. Encore plus en compétition, là où les voies et les blocs sont tracés de manière à faire tomber les grimpeurs à chacun des niveaux afin de les départager. Il est également essentiel pour les athlètes de rester concentrés malgré une contre-performance (suite à un mauvais bloc, à une mauvaise voie ou à une mauvaise ronde). Sur une série de voies ou de blocs, les athlètes doivent apprendre à rebondir rapidement afin de rester concentrés sur la suite du programme pour continuer leur lancée et viser la réussite.

2.4.4 Du point de vue tactique

Malgré le fait que l'escalade de compétition soit un sport individuel où l'on est appelé à affronter un mur plutôt qu'un adversaire (mis à part en vitesse), il existe quelques stratégies tactiques. En bloc, où il faut graver un maximum de blocs, beaucoup de tactiques doivent être prises en compte afin de choisir quel bloc vaut la peine de se fatiguer, sans même connaître les prochains à affronter. En escalade de difficulté, les athlètes doivent faire preuve d'aptitudes de « pacing », c'est-à-dire être capables d'ajuster leur cadence de grimpe selon le type d'escalade qu'ils doivent effectuer et le temps limite de 6 minutes pour graver la voie. Du côté de la vitesse, puisqu'ils grimpent toujours le même mur et souvent contre les mêmes adversaires, les grimpeurs savent s'ils doivent grimper à 80%, 90% ou 100% de leur maximum et risquer de faire des erreurs en essayant de faire leur meilleur temps enregistré. Finalement, pour ce qui est du combiné olympique, avec seulement une compétition internationale comme référence, il est difficile d'établir des stratégies à encourager ou à éviter. Néanmoins, puisque c'est une compétition de plus de 2 heures incluant la vitesse, le bloc et la difficulté et que les athlètes



connaissent les résultats au fur et à mesure de la compétition, il va sans dire que ce sera la discipline qui nécessitera le plus d'aptitudes tactiques.

SECTION 3

Rappel des principes fondamentaux de croissance et de maturation

3.1 Constats

L'escalade est un sport qui favorise particulièrement le mieux-être et la pratique d'une activité tout au long de la vie. Le sport est instinctif et demande des mouvements physiques complexes favorisant la mobilité ainsi qu'une bonne santé musculosquelettique. L'escalade est un sport à spécialisation approprié à l'adolescence, où l'âge dit « de maturité » se situe aux alentours de 20 à 25 ans. Selon ces informations⁸ et afin de respecter les principes fondamentaux de croissance et de maturation, le plan de développement à long terme de l'athlète se base sur les 10 facteurs clés suivants :

3.2 Le savoir-faire physique

Le savoir-faire physique est primordial pour notre santé. Il est défini par la compétence de mouvement, la confiance et la motivation à participer à une activité physique. Il commence par la maîtrise d'aptitudes de mouvements fonctionnels fondamentaux et inclut les principes d'agilité, d'équilibre et de coordination. L'escalade sportive est similaire aux autres sports acrobatiques, comme la gymnastique, dans le développement du savoir-faire physique. Cependant, afin de devenir complets dans leur savoir-faire physique, nos athlètes devront pratiquer une variété d'activités et de sports pour s'assurer de devenir des athlètes complets dans le futur.

3.3 Spécialisation

La spécialisation désigne le fait de concentrer un entraînement sur un seul sport, une position ou un rôle dans un sport. L'escalade sportive est reconnue comme un sport **d'introduction hâtive, mais de spécialisation appropriée à l'adolescence**. Beaucoup de grimpeurs élités ont commencé à grimper à environ 10 ans. Les séquences de grimpe et les mouvements peuvent être très complexes, c'est pourquoi un degré d'expérience dans différents schémas de mouvements et différentes variations ou séquences est grandement bénéfique à la formation du grimpeur. Alors que l'introduction hâtive de l'escalade peut être bénéfique, une spécialisation précoce pourrait mener à des blessures ou au surentraînement.

⁸ www.dlta.ca, document sur le Développement à Long terme de l'athlète, édité par Sport Canada



Nous recommandons aux athlètes de se spécialiser durant le stade 5 « *s'entraîner à la compétition* »⁹, qui concorde avec la catégorie juvénile A des 14-16 ans. Il est recommandé que les athlètes continuent de participer à différentes activités sportives jusqu'à la fin de la catégorie juvénile A. Nous encourageons donc, non pas la concentration sur une discipline, mais plutôt une pratique des trois disciplines de compétition (bloc, voie et vitesse) en plus de l'escalade extérieure, si possible. Cet objectif de diversité est atteint en suivant un programme d'entraînement d'escalade équilibré qui respecte les stades de développement de chaque athlète. Il est aussi possible de réussir avec une introduction plus tardive. Cependant, les grimpeurs qui commencent plus tard devront être patients et s'assurer de travailler progressivement la force des mains et des doigts afin d'éviter de surutiliser leur système musculosquelettique.

3.4 L'âge développemental

L'âge chronologique (mois, années) n'est pas un moyen valable pour déterminer si un athlète est prêt pour un type d'intensité, d'entraînement ou de compétition. En termes de développement, les athlètes peuvent avoir jusqu'à 4 ans de différence à la puberté. L'âge développemental, quant à lui, est établi en fonction de la croissance. Il s'associe à des événements clés tels que le début de la poussée de croissance (PHV) et permet de mieux identifier les besoins en termes de types d'entraînement, de compétition et de récupération.

En escalade sportive, la force et la puissance musculaires se développent plutôt après la puberté et sont aussi importantes que les aptitudes de grimpe et le savoir-faire physique qui, eux, se développent rapidement avant la puberté. Il est de la responsabilité des entraîneurs de contrôler le type de mouvements demandés pendant la grimpe. Les mouvements potentiellement stressants pour les mains doivent être pris en compte, spécialement pendant la poussée de croissance et jusqu'à ce que les plaques de croissances soient totalement formées. Suite à la solidification des plaques de croissance, un plan d'entraînement ciblant les mains ou les doigts peut être élaboré. L'escalade sportive est complexe en ce qui concerne les mouvements et les équipements, ce qui peut affecter le fait que la grandeur soit un avantage ou un désavantage, que ce soit pour le bloc, la voie ou la vitesse.

Actuellement, les divisions de compétition se basent sur l'âge chronologique plutôt que développemental. Pour compenser, les ouvreurs tendent à se fier sur la moyenne et la norme afin de niveler la difficulté d'un point de vue strictement anthropométrique. Les organisations sportives provinciales ainsi que notre association sportive nationale, Climbing Escalade Canada (CEC), considèrent que le développement mental et émotionnel des jeunes athlètes peut déterminer s'ils sont prêts ou non à intégrer le circuit compétitif à différents niveaux. C'est pour cette raison que les athlètes de la catégorie juvénile D (10 ans et moins) sont exclus des Championnats nationaux. Le CEC en est aussi à la réévaluation du programme de compétition afin de voir comment celui-ci pourrait mieux concorder avec l'âge développemental des

⁹ Voir tableau 1 et 2



participants. Entraîneurs, athlètes et parents devraient comprendre que certaines tranches d'âge (particulièrement pour la catégorie juvénile B) représentent mal l'acquisition d'aptitudes, la progression ou encore le potentiel, puisque les compétitions regroupent des participants appartenant à différentes périodes de développement.

3.5 Périodes sensibles et fenêtre d'entraînabilité : les 5 « s »

Provenant de l'anglais, les 5 « S » sont : *Stamina* (endurance), *Strength* (force), *Speed* (vitesse), *Skill* (aptitude) et *Suppleness* (souplesse) ¹⁰.

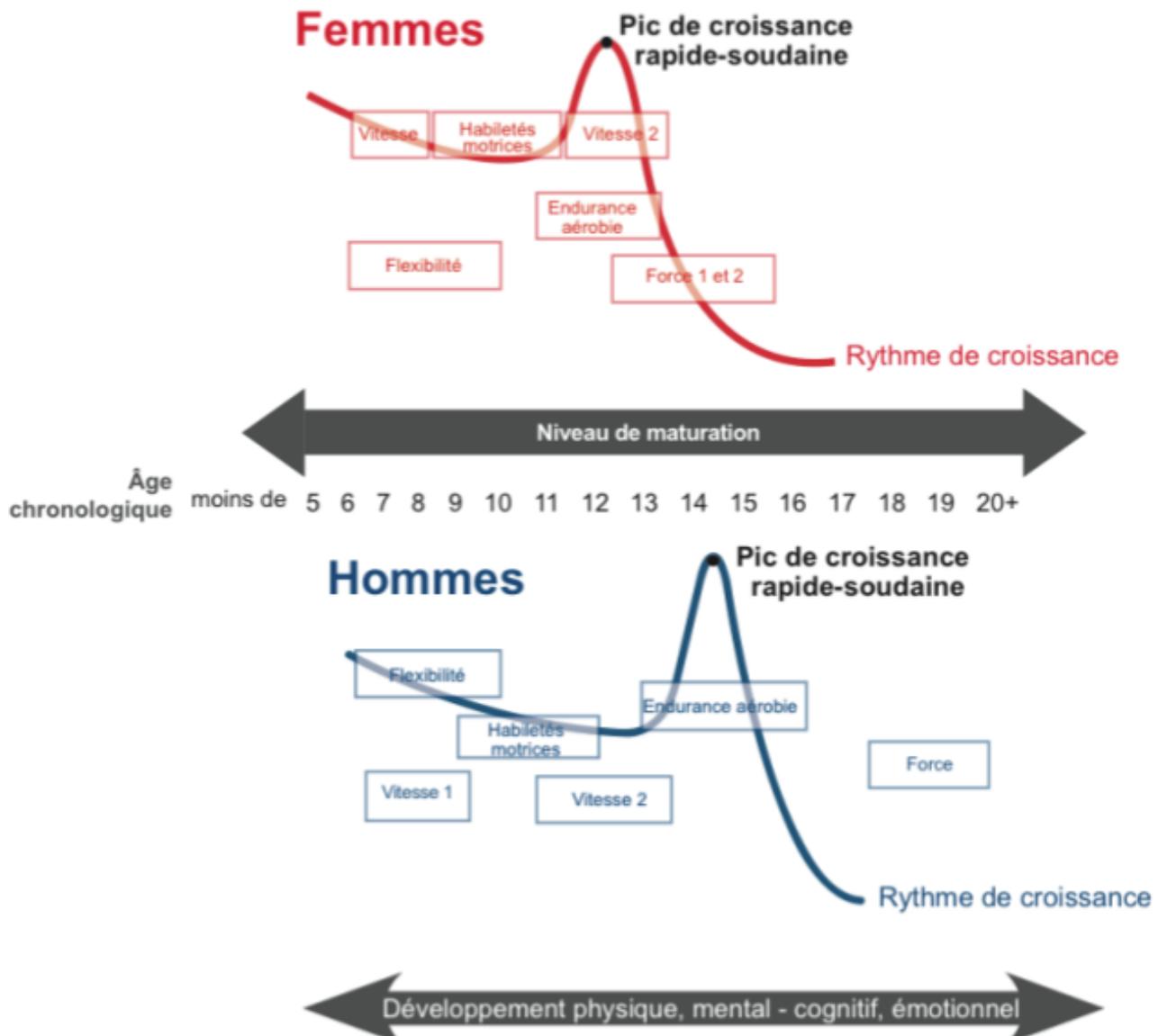
Endurance : la période idéale pour l'entraînement de l'endurance est au début du pic de croissance (PVC), lequel est de 10 à 11 ans pour les femmes, et de 12 à 13 ans pour les hommes. En escalade sportive, l'endurance est nécessaire afin de répéter une série de mouvements difficiles sans repos. Cette propriété est surtout utile en escalade de voie, mais elle est également importante en escalade de bloc.

Force : la fenêtre idéale est aussi identifiée par rapport au pic de croissance (PVC). Pour les femmes, elle se situe après le PVC et avant la ménarche (période des premières menstruations), tandis que pour les garçons, on parle plutôt de 12 à 18 mois après le PVC. Suivre régulièrement la taille des athlètes est donc essentiel pour identifier correctement le développement des athlètes. L'entraînement de la force générale suit ce qui se fait dans les autres sports en respect du développement. Cependant, l'entraînement de la force des mains et des doigts devrait se faire à la suite de la poussée de croissance et après la solidification de plaques de croissance osseuses. Aussitôt cette période complétée, les exercices lestés et les exercices spécifiques de force des mains peuvent commencer, généralement autour de 16 ans. Un stress trop important sur les mains ou les doigts (ex : *campus board* ou *hangboard* lesté) avant la fin de la poussée de croissance peut amener des blessures irréversibles, des problèmes de santé physique chroniques ou possiblement la fin de la carrière de l'athlète.

¹⁰ www.dlta.ca, document sur le Développement à Long terme de l'athlète, édité par Sport Canada



Représentation de la théorie des 5 5 « s »



Vitesse : l'entraînement optimal de la vitesse a deux fenêtres. La première est plutôt en lien avec l'explosivité et les activités de courte durée (jusqu'à 5 secondes). Cette fenêtre se situe vers 6 à 8 ans chez les femmes et de 7 à 9 ans chez les hommes. C'est le moment idéal pour entraîner les tactiques de vitesse telles que les sauts dynamiques utilisant une variété de prises de mains (respectant les limites d'adaptation des doigts) et de pieds sur une variété de grosseurs de prises, de différentes distances et directions. La seconde fenêtre est plutôt pour entraîner la vitesse maximale (5 à 20 secondes), les hautes intensités de vitesse et les efforts anaérobiques. Elle se situe après le PVC vers 11 à 13 ans pour les femmes, et 13 à 16 ans pour les hommes. Cette période est très importante pour l'entraînement de l'escalade de vitesse.



Aptitude : l'apprentissage d'aptitudes se fait continuellement. Cependant, pendant la période idéale (8 à 10 ans pour les femmes et 9 à 12 ans pour les hommes), le développement des jeunes athlètes les amène à apprendre de nouvelles aptitudes plus rapidement. Les entraîneurs ont tendance à miser davantage sur la force que sur l'acquisition d'aptitudes pendant cette période. Pourtant, en offrant fréquemment des opportunités d'apprentissage de mouvements, même si ces derniers ne sont pas obligatoires à la compétition, les athlètes parviennent à développer leur répertoire de mouvements et donc, à mieux se préparer pour les compétitions futures. Un exemple concret serait d'apprendre à faire du premier de cordée avant d'atteindre la catégorie juvénile B.

Souplesse : la fenêtre optimale pour l'entraînement de la flexibilité est de 6 à 10 ans. Les entraîneurs devraient donc allouer plus de temps à la flexibilité pendant cette période et par la suite, encourager les athlètes à maintenir leur flexibilité.

3.6 Développement mental, cognitif et émotionnel

Dans la plupart des sports, les entraîneurs ont tendance à considérer le développement physique avant le développement mental. En escalade sportive, l'état psychologique est un facteur important de la performance. Mentalement, les grimpeurs doivent se concentrer sur le moment présent, agir sous pression, faire preuve de résilience, s'adapter à l'inconnu. Du côté cognitif, les athlètes auront besoin de développer leur concentration, comprendre les différents formats, aiguïser leur capacité d'analyse ainsi que de lecture (voie et bloc) et leurs tactiques selon les différents formats de compétition ou d'entraînement. Ces développements seront influencés par la créativité et la curiosité de l'athlète. Pour ce qui est du développement émotionnel, la capacité à contrôler ses émotions lors du processus d'essai / erreur, ainsi que l'habileté à apprendre comment les contrôler dans le futur demande un niveau de perspicacité et de maturité. Le développement optimal de ces aptitudes psychologiques dépend du moment d'introduction et d'entraînement des différents concepts conformément à l'éveil de chaque athlète.

3.7 Périodisation

La périodisation est le développement de plans annuel et pluriannuel (macrocycle) appropriés à l'âge et au stade de développement de l'athlète, afin d'avoir des entraînements, des compétitions et des périodes de repos optimaux. Un plan de périodisation complet devrait inclure un suivi de la croissance et du développement ainsi que des périodes ciblant les facteurs clés de performance (mésocycle). Il est aussi important de modifier le plan selon l'évolution du développement et des différents facteurs clés.

La création de ces cycles passe par la sélection de compétitions décisives dans lesquelles une bonne performance est attendue comparativement aux compétitions de développement ou l'athlète n'a pas besoin d'être à son maximum. Pour de plus jeunes athlètes, leur compétition décisive pourrait être le Championnat provincial, tandis que pour des athlètes de niveau



international, elle serait plutôt une Coupe du monde ou un Championnat international. Actuellement, les compétitions internationales ne concordent pas nécessairement avec les cycles de Championnats provinciaux et nationaux. Dans les faits, à la suite du Championnat national de bloc, les athlètes qualifiés ont trois à quatre mois avant la prochaine compétition. Le CEC travaille présentement avec l'IFSC afin de mieux gérer le calendrier de compétitions et ainsi, mieux préparer nos athlètes.

À titre d'exemple, une planification annuelle pour les niveaux junior et élite a été ajoutée à l'annexe 5.

3.8 Remaniement et intégration du système sportif

Pour arriver aux meilleures performances possibles de nos athlètes, tous les communautés, clubs, centres d'escalade et programmes sportifs doivent travailler de concert. Le CEC, la FQME et les centres d'escalade doivent travailler sur le même plan. Les propriétaires et gestionnaires de centres doivent informer le public et lui offrir des programmes et services appropriés afin de développer de meilleurs grimpeurs, qu'ils soient jeunes ou vieux, et de niveau récréatif ou compétitif. La démarche signifie de travailler à ce que chaque partenaire comprenne et remplisse son rôle au sein de la vision et du plan d'escalade sportive au Canada.

Pour l'instant, l'escalade sportive en tant que sport compétitif n'est pas très connue. Notre système doit chercher à trouver des moyens d'introduire et d'inclure plus de grimpeurs dans le sport, en plus de prévoir des programmes d'entraînement et de compétition, tout en respectant les différents stades de développement. L'escalade de vitesse, par exemple, est la discipline la plus accessible en plus d'être facile à comprendre, mais encore aujourd'hui, peu d'établissements proposent des entraînements pour cette discipline. Bien que les grimpeurs adultes trouvent leur compte dans les compétitions de bloc amicales, nous éprouvons encore de la difficulté à rejoindre les potentiels grimpeurs compétitifs de 13 à 16 ans. Un circuit de compétitions scolaires aux niveaux secondaire, collégial et universitaire serait aussi une très bonne façon d'introduire plus d'athlètes au sport. Afin de construire un circuit d'escalade sportive compétitif au niveau mondial, les différents intervenants de la communauté n'auront d'autre choix que de travailler ensemble.

3.9 Compétitions

Durant les premiers stades de développement (juvénile D), la participation aux compétitions devrait être minimisée et, lorsqu'elle existe, elle devrait miser sur le plaisir et la bonne exécution des mouvements (approfondissement). En juvénile C, les compétitions devraient plutôt être utilisées pour comprendre les règlements et les tactiques, tout en testant les



habiletés des participants dans un environnement amusant. La participation plus sérieuse aux compétitions devrait quant à elle débiter à la dernière année juvénile C et à partir de juvénile B.

3.10 Éléments à mettre en place afin de respecter les principes fondamentaux de croissance et de maturation

Le meilleur moyen de s'assurer du respect des principes fondamentaux de croissance demeure la formation des intervenants. En ce sens, engager un entraîneur responsable du volet entraînement qui a une formation du Programme national de Certification des Entraîneurs (PNCE) et un baccalauréat en kinésiologie ou dans le domaine de l'activité physique permet de s'assurer que la personne responsable connaît les principes à respecter. De plus, il est recommandé de favoriser la diffusion et l'enseignement du DLTA et du MDAE en escalade auprès des entraîneurs des centres d'escalade à travers le Québec.

SECTION 4

Cadre de référence de l'escalade de haut niveau

La section suivante présente les lignes directrices en matière de préparation physique, technique, tactique et psychologique. Elle se base d'une part sur les recommandations du DLTA et de l'autre, sur celles d'entraîneurs expérimentés au niveau de compétition internationale. Nous rappelons que ces recommandations s'adressent seulement aux athlètes de haut niveau. Afin de se calquer aux besoins spécifiques à l'escalade de compétition, les lignes directrices se regroupent selon les catégories de compétition. Certains aspects non mentionnés dans ces tableaux pourraient être pertinents, le principe de ce tableau étant de mettre en valeur les points les plus importants de chacun des stades de développement. Veuillez aussi prendre en compte que les aptitudes sont cumulatives d'une catégorie à l'autre, mais aussi préalables. De plus, vous retrouverez, pour chaque catégorie, un modèle de distribution du temps d'entraînement.

Avant tout, veuillez prendre connaissance du tableau 4.0. Ce tableau présente le cheminement idéal selon les différentes disciplines.



Tableau 4.0 – Cheminement idéal des athlètes selon les différentes disciplines en escalade

CATÉGORIE	BLOC		DIFFICULTÉ	VITESSE
JUVÉNILE D	- Hauteur maximale des blocs : 2 mètres. La hauteur maximale est mesurée depuis la surface de réception jusqu'à la partie la plus basse du corps du concurrent tenant la prise de fin - Comment bien tomber	- Format de compétition Scramble modifié	- Grimpe en moulinette. Devrait être autonome pour grimper et assurer en moulinette avant la fin de son passage dans la catégorie	- Maximisation de la fenêtre d'entraînabilité de la vitesse. Grimpe rapide sur voies faciles. Modifier le parcours occasionnellement. Introduction au 10 m modifié officiel de la FQME
JUVÉNILE C	- Grimpe régulière de bloc - Hauteur maximale des blocs : 3 mètres	- Initiation au format de compétition 5 in – 5 out.	- Grimpe en moulinette. 2e année juvénile C – introduction au premier de cordée	- Développement sur le 10 m modifié et introduction au 10 m officiel de l'IFSC. 2e année C – introduction au 15 m officiel de l'IFSC
JUVÉNILE B		- Format de compétition 5 in – 5 out	- Grimpe en premier de cordée	- Grimpe sur le 15 m officiel de l'IFSC
JUVÉNILE A				
JUNIOR				
ÉLITES				

4.1 JUVÉNILE D (11 ans et moins)

Tableau 4.1.1

FRÉQUENCE	De 2 à 4 fois par semaine	Encourager à faire d'autres sports ou activités physiques de 2 à 3 fois par semaine	
VOLUME	De 4 à 9 heures par semaine	Maximum de 3 heures par séance	
INTENSITÉ	Faible à moyenne	Objectifs d'apprentissage kinesthésique et d'accoutumance pour les membres supérieurs	
PHYSIQUE	Initiation et développement de l'agilité, de l'équilibre et de la coordination	Initiation et développement d'habiletés de vitesse	Initiation et développement de la mobilité et de la flexibilité
PSYCHOLOGIQUE	Développement de la persévérance et de la confiance	Initiation aux techniques de respiration, concentration	Renforcement positif



TECHNIQUE	Initiation et développement à la biomécanique de base	Initiation et développement à la lecture de mouvements	Initiation et développement de l'autonomie en moulinette SAE
TACTIQUE	Initiation aux règlements, différents formats	Initiation et développement de la compréhension des résultats de compétition	Initiation et développement de stratégies d'échauffement

Tableau 4.1.2

MODÈLE DE DISTRIBUTION DU TEMPS D'ENTRAÎNEMENT					
Phase	Préparation		Saison de compétition		Transition
	Géné	Spéc	Bloc	Vitesse & difficulté	
Technique	50 %	45 %	45 %	45 %	Autres sports
Tactique	5 %	10 %	10 %	10 %	
Physique	40 %	35 %	35 %	35 %	
Psychologique	5 %	10 %	10 %	10 %	
Total	100 %	100 %	100 %	100 %	

Tableau 4.1.3

Sep	Oct	Nov	Déc	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jui	Juil	Aoû
Géné	Spéc	Bloc		Vitesse & difficulté			Transition				

4.2 JUVÉNILE C (11 à 13 ans)

Tableau 4.2.1

FRÉQUENCE	De 3 à 5 fois par semaine	Encourager à faire d'autres sports ou activités physiques de 2 à 3 fois par semaine	
VOLUME	De 6 à 15 heures par semaine	Maximum de 3 heures par séance	
INTENSITÉ	Moyenne	Objectifs d'apprentissage kinesthésique et d'accoutumance pour les membres supérieurs dans un contexte d'intensification	
PHYSIQUE	Initiation et développement de la force et de l'endurance du haut du corps	Initiation et développement de mouvements callisthéniques	Initiation et développement des aptitudes plyométriques



PSYCHOLOGIQUE	Initiation et développement d'objectifs	Initiation et développement à la préparation mentale	Initiation et développement de techniques de relaxation
TECHNIQUE	Perfectionnement de la biomécanique de base	Initiation et développement de mouvements avancés, complexes	Initiation au premier de cordée
TACTIQUE	Initiation et développement des aptitudes d'observation et de critique des autres grimpeurs	Initiation et développement de la gestion de cadence	Initiation et développement de la gestion des repos et de la récupération

Tableau 4.2.2

MODÈLE DE DISTRIBUTION DU TEMPS D'ENTRAÎNEMENT							
Phase	Préparation		Saison de compétition				Transition
	Géné	Spéc	Bloc	National	Vitesse & diff	National	
Technique	50 %	40 %	45 %	45 %	40 %	45 %	Autres sports
Tactique	5 %	10 %	10 %	15 %	10 %	15 %	
Physique	40 %	40 %	35 %	30 %	40 %	30 %	
Psychologique	5 %	10 %	10 %	10 %	10 %	10 %	
Total	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	

Tableau 4.2.3

Sep	Oct	Nov	Déc	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jui	Juil	Aoû
Géné	Spéc	Bloc		National		Vitesse & difficulté		National	Transition		

4.3 JUVÉNILE B (13 à 15 ans)

Tableau 4.3.1

FRÉQUENCE	De 3 à 5 fois par semaine	Encourager à faire d'autres sports ou activités physiques de 2 à 3 fois par semaine aussi	
VOLUME	De 8 à 15 heures par semaine	Maximum de 3 heures par séance	
INTENSITÉ	Moyenne à élevée	Faire progresser l'intensité selon le niveau des athlètes, mais surtout leur développement biologique	
PHYSIQUE	Perfectionnement de la force, la puissance et	Perfectionnement de mouvements callisthéniques et	Initiation à l'entraînement spécifique des doigts



	de l'endurance du haut du corps	développement de mouvements callisthéniques avancés	
PSYCHOLOGIQUE	Perfectionnement de la préparation mentale	Initiation et développement à l'imagerie	Initiation et développement de stratégies de gestion de l'anxiété
TECHNIQUE	Perfectionnement de mouvements avancés, complexes	Initiation et développement d'une approche axée sur les forces et les faiblesses	Développement et perfectionnement de l'autonomie premier de cordée
TACTIQUE	Initiation et développement de stratégies selon les différents formats de compétition	Initiation et développement de différentes stratégies selon les situations (stratégies passives, stratégies agressives)	

Tableau 4.3.2

MODÈLE DE DISTRIBUTION DU TEMPS D'ENTRAÎNEMENT									
Phase	Préparation		Saison de compétition				Préparation	Championnats du monde	Transition
	Géné	Spéc	Bloc	National	Vitesse & diff	National			
Technique	45 %	40 %	45 %	45 %	40 %	35 %	35 %	40 %	0 %
Tactique	5 %	10 %	10 %	15 %	10 %	15 %	10 %	15 %	0 %
Physique	45 %	40 %	35 %	30 %	40 %	35 %	45 %	30 %	15 %
Psychologique	5 %	10 %	10 %	10 %	10 %	15 %	10 %	15 %	15 %
Total	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	30 %

Tableau 4.3.3

Oct	Nov	Déc	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jui	Juil	Août		Sep
Spéc	Bloc		National	Vitesse & difficulté			National	Préparation		Champ du monde	Transition	Géné

4.4 JUVÉNIL A (15 à 17 ans)

Tableau 4.4.1

FRÉQUENCE	De 4 à 5 fois par semaine	Encourager à faire d'autres sports ou activités physiques de 2 à 3 fois par semaine
VOLUME	De 10 à 20 heures par semaine	Maximum de 4 heures par séance



INTENSITÉ	Moyenne à élevée	Faire progresser l'intensité selon le niveau des athlètes, mais surtout leur développement biologique	
PHYSIQUE	Initiation à la planification annuelle et à l'optimisation de l'affûtage	Développement de l'entraînement spécifique aux doigts	Développement de la force, de la puissance et de l'endurance générale
PSYCHOLOGIQUE	Initiation et développement de la responsabilisation vis-à-vis la prise de décisions	Initiation et développement au sens critique	Initiation et développement de différentes stratégies d'adaptation
TECHNIQUE	Perfectionnement des compétences techniques avancées	Développement de la capacité à produire des mouvements de qualité sous pression (en compétition)	
TACTIQUE	Développement de stratégies de compétition efficaces	Développement des capacités d'adaptation de stratégies aux situations	Perfectionnement des stratégies selon les performances (individualisation)

Tableau 4.4.2

MODÈLE DE DISTRIBUTION DU TEMPS D'ENTRAÎNEMENT									
Phase	Préparation		Saison de compétition				Préparation	Championnats du monde	Transition
	Géné	Spéc	Bloc	National	Vitesse & diff	National			
Technique	40 %	40 %	40 %	45 %	35 %	40 %	30 %	40 %	0 %
Tactique	5 %	10 %	10 %	15 %	10 %	15 %	10 %	15 %	0 %
Physique	50 %	40 %	40 %	30 %	45 %	30 %	50 %	30 %	15 %
Psychologique	5 %	10 %	10 %	10 %	10 %	15 %	10 %	15 %	15 %
Total	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	30 %

Tableau 4.4.3

Oct	Nov	Déc	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jui	Juil	Août	Sep	
Spéc	Bloc		National	Vitesse & difficulté			National	Préparation		Champ du monde	Transition	Géné

4.5 JUNIOR (17 à 19 ans)

Tableau 4.5.1

FRÉQUENCE	De 4 à 6 fois par semaine	Encourager à faire d'autres sports ou activités physiques de 1 à 2 fois par semaine aussi
-----------	---------------------------	---



VOLUME	De 10 à 25 heures par semaine	Maximum de 4 heures par séance	
INTENSITÉ	Élevée	L'intensité devrait varier selon la planification annuelle	
PHYSIQUE	Perfectionnement de la force et de l'endurance spécifique	Perfectionnement de la puissance spécifique	Perfectionnement de l'entraînement spécifique aux doigts
PSYCHOLOGIQUE	Perfectionnement du sens critique et de l'autoévaluation	Perfectionnement de différentes stratégies d'adaptation	
TECHNIQUE	Perfectionnement des différentes compétences	Développement de la capacité d'improvisation avec les différentes compétences	Développement de la visualisation des positions optimales de mouvement
TACTIQUE	Perfectionnement de stratégies de compétition efficaces	Perfectionnement des capacités d'adaptation de stratégies aux situations	Perfectionnement des stratégies selon les performances (individualisation)

Tableau 4.5.2

MODÈLE DE DISTRIBUTION DU TEMPS D'ENTRAÎNEMENT									
Phase	Préparation		Saison de compétition				Préparation	Championnats du monde	Transition
	Géné	Spéc	Bloc	National	Vitesse & diff	National			
Technique	35 %	40 %	40 %	40 %	35 %	40 %	30 %	40 %	0 %
Tactique	5 %	10 %	10 %	15 %	10 %	15 %	10 %	15 %	0 %
Physique	55 %	40 %	40 %	30 %	45 %	30 %	50 %	30 %	15 %
Psychologique	5 %	10 %	10 %	15 %	10 %	15 %	10 %	15 %	15 %
Total	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	30 %

Tableau 4.5.3

Oct	Nov	Déc	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jui	Juil	Aoû		Sep
Spéc	Bloc		National	Vitesse & difficulté			National	Préparation	Champ du monde		Transition	Géné

4.6 ÉLITE (16 ans et plus)

Tableau 4.6.1

FRÉQUENCE	De 4 à 6 fois par semaine	Encourager à faire d'autres sports ou activités physiques de 1 à 2 fois par semaine aussi
-----------	---------------------------	---



VOLUME	De 15 à 30 heures par semaine	Maximum de 5 heures par séance	
INTENSITÉ	Élevée	L'intensité devrait varier selon la planification annuelle	
PHYSIQUE	Maintien des acquis en force, en endurance et en puissance spécifique	Constance et précision de mouvement	Maintien des acquis en entraînement spécifique aux doigts
PSYCHOLOGIQUE	Maintien du sens critique et de l'autoévaluation	Maintien de différentes stratégies d'adaptation	Perfectionnement constant des stratégies psychologiques selon les performances (individualisation)
TECHNIQUE	Maintien des différentes compétences techniques et perfectionnement constant de la précision de mouvement	Perfectionnement de la capacité d'improvisation avec les différentes compétences	Perfectionnement de la visualisation des positions optimales de mouvement
TACTIQUE	Maintien de stratégies de compétition efficaces	Maintien des capacités d'adaptation de stratégies aux situations	Perfectionnement constant des stratégies selon les performances (individualisation)

Tableau 4.6.2

MODÈLE DE DISTRIBUTION DU TEMPS D'ENTRAÎNEMENT									
Phase	Préparation		Saison de compétition				Préparation	Saison de Coupes du Monde	Transition
	Géné	Spéc	Bloc	National	Vitesse & diff	National			
Technique	30 %	35 %	40 %	35 %	30 %	40 %	30 %	45 %	0 %
Tactique	5 %	10 %	10 %	15 %	10 %	15 %	10 %	15 %	0 %
Physique	60 %	45 %	40 %	35 %	50 %	30 %	50 %	25 %	15 %
Psychologique	5 %	10 %	10 %	15 %	10 %	15 %	10 %	15 %	15 %
Total	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	30 %

Tableau 4.6.3

Oct	Nov	Déc	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jui	Jui	Aoû	Sep	
Spéc	Bloc		National	Vitesse & difficulté		National					Transition	Géné
				Préparation			Saison de Coupes du monde					



SECTION 5

Exigences liées aux programmes contribuant au développement de l'excellence

5.1 Règles d'identification des athlètes

5.1.1 Identification niveau « espoir »

Critères d'admissibilité

- Être membre de la fédération ;
- Avoir complété une saison dans une des catégories suivantes : juvénile B, juvénile A ou junior dans le circuit Coupe Québec ;
- Représenter le Québec sur les scènes régionale et nationale.

Bilan de performance

Les athlètes, hommes et femmes, dans les catégories juvénile B, juvénile A et junior ayant accumulé un minimum de **points par catégorie** selon la charte en annexe, en prenant en considération la priorité suivante, pourront être identifiés au niveau « espoir » :

- 1- Un athlète répondant aux critères d'identification du niveau « élite » au-delà des contingents sera identifié au niveau « espoir ».
- 2- L'athlète doit atteindre le minimum de points requis pour sa catégorie selon le tableau 5.1
 - **Juvénile B** : 50 points
 - **Juvénile A** : 70 points
 - **Junior** : 100 points

Conditions d'engagement

Pour les catégories juvénile A et B

L'athlète s'engage à respecter les critères suivants pour la durée de son identification :

- Participer au moins à deux Championnats québécois annuellement ;
- Participer au moins à un événement régional¹¹ annuellement ;

¹¹ Nous définissons un événement régionaux, comme étant un événement regroupement les **provinces** de l'Est et Ouest du Canada



- S'entraîner spécifiquement à l'escalade au moins 10 heures par semaine pendant au moins 10 mois par année, incluant la préparation physique intégrée dans un club affilié à la fédération ;
- Présenter une planification annuelle d'entraînement et de compétition.

Pour la catégorie junior

L'athlète s'engage à respecter les critères suivants pour la durée de son identification :

- Participer au moins à un événement régional¹² annuellement ;
- Participer au moins à un Championnat canadien annuellement;
- S'entraîner spécifiquement à l'escalade au moins 15 heures par semaine pendant au moins 10 mois consécutifs, incluant la préparation physique intégrée dans un club affilié à la fédération ;
- S'entraîner au moins 10 heures par semaine de façon supervisée par un club affilié à la fédération durant les 2 mois hors saison dans tous autres sports et en préparation physique ;
- Présenter à la FQME une planification annuelle d'entraînement et de compétition.

5.1.2 Identification niveau « élite »

Les meilleurs athlètes québécois de la catégorie ouverte du circuit canadien sont identifiés de niveau « élite » jusqu'au nombre de quatre hommes et quatre femmes à l'aide des critères suivants :

Critères d'admissibilité

- Être membre de la fédération ;
- Avoir complété une saison dans la catégorie ouverte sur le circuit canadien ;
- Un athlète peut être identifié de niveau « élite » tant et aussi longtemps que ses résultats le justifient ;
- Représenter le Québec sur le circuit national et représenter le Québec ainsi que le Canada sur la scène internationale.

Bilan de performance

Les quatre athlètes, hommes et femmes, dans la catégorie *open* (ouverte) sur le circuit canadien ou international ayant accumulé un minimum de **115 points** selon la charte et les priorités suivantes :

Priorité 1 : Le classement au combiné à des compétitions internationales éligibles ;

Priorité 2 : Le classement à tous les événements (bloc, difficulté et vitesse) à des compétitions internationales éligibles* ;

Priorité 3 : Le classement aux Championnats canadiens en bloc, difficulté et vitesse.

¹² Nous définissons un événement régionaux, comme étant un événement regroupement les **provinces** de l'Est et Ouest du Canada

Il est important de noter qu'advenant le cas d'égalité dans les pointages d'une priorité, nous adresserons la priorité suivante afin de départager les athlètes.

De plus, les événements internationaux éligibles sont des événements sanctionnés par l'*International Federation of Sport Climbing* (IFSC) comportant un minimum de 50 hommes et 35 femmes dans la catégorie *open* de la discipline. Advenant le cas qu'un sexe d'une catégorie n'atteint pas le nombre minimal d'inscriptions, cela n'empêche pas l'attribution des points aux autres catégories/sexe.

Advenant un nombre supérieur d'athlètes atteignant le seuil minimum, la sélection se fera en ordre décroissant de la somme des points.

Les points seront calculés pour les événements de la saison précédente (sept – août)

Conditions d'engagement

L'athlète s'engage à respecter les critères suivants pour la durée de son identification :

- Participer au moins à deux Championnats canadiens annuellement ;
- S'entraîner spécifiquement à l'escalade au moins 20 heures par semaine pendant au moins 10 mois consécutifs, incluant la préparation physique intégrée dans un club affilié à la fédération ;
- S'entraîner au moins 10 heures par semaine, incluant la préparation physique intégrée, de façon supervisée par un club affilié à la fédération durant les 2 mois hors saison dans tous autres sports et en préparation physique ;
- Présenter à la FQME une planification annuelle d'entraînement et de compétition.

Charte de points en fonction du type de sanction de l'événement

Tableau 5.1

Position	INTERNATIONAL	Championnats canadiens pour identification élite Événements régionaux et Championnats canadiens pour identification espoir	PROVINCIAL (espoir seulement)
	Par discipline	Par discipline (bloc, difficulté, vitesse)	Combiné
1	250	40	20
2	235	37	19
3	225	34	16
4	200	31	14
5	195	28	12
6	190	26	10
7	185	24	9
8	180	22	8
9	175	20	7
10	170	18	6
11	165	16	5
12	160	14	4



13	155	12	3
14	150	10	2
15	145	9	1
16	140	8	1
17	135	7	1
18	130	6	
19	125	5	
20-50	115		

Notes :

- Toutes les disciplines (bloc, vitesse, difficulté et combiné) ont la même valeur dans les événements internationaux et nationaux ;
- Nous définissons un événement régional comme étant un événement regroupement les **provinces** de l'est et de l'ouest du Canada.

5.2 Règles de classement prioritaire en matière de soutien à l'engagement d'entraîneurs

Les règles de classement prioritaire en matière de soutien à l'engagement d'entraîneurs se scindent en deux sections : la première comprend les critères d'admissibilité et la seconde, les critères de sélection. Afin rendre le processus le plus objectif possible, le classement se fera selon le système de pointage du MDAE, sous la supervision de la FQME, et sera annoncé en fin de saison (début juin) au Gala annuel de la Coupe Québec.

- Être à l'emploi d'un organisme à but non lucratif (OBNL) ;
- L'adhésion individuelle de l'entraîneur à la FQME doit être valide ;
- L'entraîneur doit répondre au programme de qualification minimal dans PSDE (Programme de soutien de l'excellence) ;
- L'entraîneur-chef doit avoir un brevet moniteur de premier de cordée sur SAE valide et reconnu par la FQME.

5.2.2 Critères de sélection :

Le classement décroissant des entraîneurs / clubs se base selon la grille ci-dessous. (Le résultat est l'addition de chacun des pointages)

Critères	Points	Multiplicateurs	Pointages
Nombre de podiums aux Championnats québécois (1 point par athlète)		x 10	
Nombre de podiums aux Championnats canadiens (1 point par athlète)		x 25	
Emploi à temps partiel pour l'organisme (0 ou 1)		x 50	
Formation PNCE adaptée au sport (0 ou 1)		x 50	



Formation universitaire ou plus avancée dans le domaine (0 ou 1)		x 75	
Nombre de podiums dans un Championnat international (1 point par athlète)		x 75	
Nombre d'athlètes identifiés « élite »		x 100	
Emploi à temps plein pour l'organisme (0 ou 1)		x 125	
Total			

5.3 Argumentaire des programmes sport-études au secondaire

5.3.1 Clientèle visée :

Secondaire 1 (juvénile C & B) :

- Posséder une accréditation d'autonomie en moulinette décernée par un moniteur niveau 1 accrédité par la FQME ;
- Grimper à vue V2 en bloc et 5.8 en voie.

Secondaire 2 (juvénile B) :

- Posséder une accréditation d'autonomie en premier de cordée décernée par un moniteur niveau 2 accrédité par la FQME ;
- Grimper à vue V3 en bloc et 5.9 en voie.

Secondaire 3 (juvénile B & A) :

- Posséder une accréditation d'autonomie en premier de cordée décernée par un moniteur niveau 2 accrédité par la FQME ;
- Grimper à vue V4 en bloc et 5.10a en voie ;
- Grimper le mur de vitesse de 10 m en moins de 15 s ou celui de 15 m en moins de 30 s.

Secondaire 4 (juvénile A) :

- Posséder une accréditation d'autonomie en premier de cordée décernée par un moniteur niveau 2 accrédité par la FQME ;
- Grimper à vue V5 (hommes) / V4 (femmes) en bloc et 5.11a (hommes) / 5.10d (femmes) en voie ;
- Grimper le mur de vitesse de 10 m en moins de 12 s (hommes) / 15 s (femmes).

Secondaire 5 (juvénile A & junior) :

- Posséder une accréditation d'autonomie en premier de cordée décernée par un moniteur niveau 2 accrédité par la FQME ;
- Grimper à vue V6 (hommes) / V5 (femmes) en bloc et 5.12a (hommes) / 5.11d (femmes) en voie ;
- Grimper le mur de vitesse de 10 m en moins de 10 s (hommes) / 12 s (femmes).



5.3.2 Justification de la nécessité d'avoir accès à ce type de programme sport-études reconnu au secondaire :

Comme vu précédemment au tableau 1 de la section 4, un athlète de haut niveau d'âge secondaire devrait s'entraîner de 4 à 6 fois par semaine à raison de 3 à 4 heures par entraînement. Or, dans le contexte présent, tous les centres d'escalade ayant les installations nécessaires au développement d'un athlète de haut niveau sont des entreprises privées. Ce qui fait en sorte qu'il est impossible pour un entraîneur de réserver 16 heures de plateau sportif pendant les heures d'achalandage de l'entreprise (soirs et fins de semaine). Les athlètes sont donc souvent encadrés 2 à 3 fois par semaine, à raison de 2 à 3 heures par entraînement. Ce temps limité dans un environnement congestionné par la clientèle fait en sorte de diminuer la qualité des entraînements et la versatilité des exercices possibles. De plus, puisque l'entraînement est la plupart du temps insuffisant, les athlètes sont appelés à s'entraîner seuls, sur leur temps personnel, ce qui diminue leurs possibilités de pratiquer plus d'un sport à la fois. C'est souvent ce qui fait en sorte que certains athlètes se retrouvent à se spécialiser trop tôt par manque de temps. Un programme sport-études permettrait de pallier ce qui empêche actuellement les athlètes québécois d'accéder à un autre niveau de performance en leur offrant des entraînements encadrés à raison de 5 fois par semaine pour une durée de 3 heures chaque, et ce, en dehors des heures de pointe d'achalandage. En effet, un clivage important sépare les athlètes qui s'entraînent 3 fois par semaine et ceux qui s'entraînent 5 fois par semaine. Or, comme mentionné précédemment, un tel suivi est pratiquement impossible dans un contexte où les centres d'escalade sont gérés par des entreprises privées. C'est pourquoi le programme sport-études permettrait aux athlètes d'avoir accès à 5 entraînements encadrés par semaine en plus d'avoir plus de temps libres les soirs et les fins de semaine pour pratiquer d'autres activités physiques qui, tel que mentionné au point 3.3, font en sorte de minimiser les risques de blessures et de surentraînement en même temps de développer des aptitudes physiques complémentaires.

5.3.3 Conditions d'encadrement sur le plan sportif :

Afin d'assurer une uniformité dans les différents programmes sport-études escalade au Québec, il est primordial d'établir un cadre ainsi que des agents modérateurs de ce cadre. Sur le plan local, le club doit mandater une personne responsable de la gestion du programme, normalement l'entraîneur-chef.

À la FQME, c'est le directeur sportif qui est responsable de superviser les interventions sur le plan local. De concert avec la commission sportive, le directeur sportif décidera d'une fréquence de visites et des exigences à vérifier. Avec un grand territoire comme le Québec et plusieurs programmes sport-études possibles, le directeur peut mandater un tiers pour superviser les interventions. Cette personne ne doit pas être employée du club ni être liée à un des entraîneurs ou des athlètes.



Les entraîneurs désirant gérer un programme sport-études escalade doivent s'assurer de remplir les conditions suivantes :

- Entraîneur-chef (présent 80% du temps) :
 - PNCE – Multisport Niveau 3 ;
 - Baccalauréat dans le domaine de l'activité physique ;
 - Brevet moniteur de premier de cordée sur SAE valide et reconnu par la FQME;
 - Expérience poussée en escalade de compétition ;
 - Expérience poussée en coaching.

- Entraîneur adjoint :
 - Diplôme d'études collégiales ;
 - Certification en entraînement ou études en cours dans un domaine de l'activité physique sont un atout ;
 - Brevet moniteur de premier de cordée sur SAE valide et reconnu par la FQME;
 - Expérience poussée en escalade de compétition.

Voici d'autres conditions :

- 8 athlètes maximum par entraîneur et par séance ;
- Présence d'un entraîneur en possession du brevet de secourisme général et RCR de la Croix Rouge (niveau C) sur place à chaque séance ;
- Service médical disponible au besoin (nutritionniste, psychologue sportif, etc.);
- Existence et diffusion d'un plan d'urgence ;
- Surveillance avant et après la séance ;
- Prévenir la Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade (FQME) de tout changement d'entraîneur en cours d'année.

Puisqu'il n'existe pas encore de Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) spécifique à l'escalade, la formation continue des entraîneurs se fera via le colloque de formation annuel de la FQME. Éventuellement, lorsque le PNCE escalade sera disponible, les entraîneurs-chefs des programmes sport-études devront suivre son cursus.

Outre les visites du superviseur de la FQME, des comptes-rendus mensuels doivent être émis par courriel par le responsable du programme afin que le superviseur de la FQME ainsi que l'école soient informés quant au suivi des programmes, des difficultés rencontrées, des blessures, etc. En plus de ces courriels, le mandataire se doit de rencontrer chacun des deux partis au minimum trois fois pendant l'année, soit au début, à la mi-année et à la fin de l'année scolaire.



5.3.4 Exigences du centre d'escalade mandataire du programme sport-études escalade

- Être membre FQME ;
- Être un OBNL en règle ;
- Avoir des installations conformes aux standards de sécurité et d'inspection ;
- Avoir une section de mur de bloc intérieur d'au minimum 3 mètres de hauteur, incluant des angles de grimpe différents (mur droit, 15-25 degrés et 30-45 degrés) et d'une superficie couvrant au moins 10 mètres linéaires ;
- Avoir une section de mur de moulinette et de premier de cordée intérieur d'au minimum 8 mètres de hauteur et d'une capacité d'au moins 4 cordées simultanées ;
- Avoir un mur de vitesse officiel de 10 m ou avoir des prises officielles et possibilité de les installer tout en conservant les minimums d'installations de bloc et de voie.

5.4 Argumentaire du programme des Jeux du Québec

Ayant la mission d'offrir un programme permettant le développement de l'athlète et du sport, le programme des Jeux du Québec remplirait clairement sa mission en incluant l'escalade sportive. En effet, avec un sport émergeant et une vitrine olympique en 2020, l'escalade sportive est en voie de se transformer. Afin d'aller chercher des athlètes hors norme et de les pousser à leur plein potentiel, le circuit doit continuer de se développer et c'est en faisant partie d'événements d'envergure qu'un nouveau sport d'à peine 10 ans bénéficierait grandement d'une vitrine aussi prestigieuse que la finale des Jeux du Québec.

La finale des Jeux du Québec permettrait aux athlètes d'expérimenter un événement en dehors du circuit provincial auquel ils sont habitués. De plus, avec des événements à travers toute la province, les Jeux du Québec donnent la possibilité à une nouvelle masse d'athlètes de *compétitionner* puisque, pour l'instant, le circuit de compétition se limite généralement à Montréal, Québec et Gatineau. Le programme des Jeux du Québec permettrait de développer le sport dans toutes les régions de la province. Avec des murs d'escalade dans une multitude d'écoles secondaires, de cégeps et d'universités à travers la province, le nombre de nouveaux adeptes augmenterait et le sport se développerait dans les régions plus éloignées des centres.

C'est pourquoi la FQME travaille à satisfaire aux exigences du ministère. Elle travaille à faire connaître le sport en dehors des centres urbains. Un travail étroit avec les éducateurs physiques et le développement d'un circuit scolaire est à envisager.



La FQME croit que la catégorie juvénile B (13-15 ans) est la catégorie idéale pour participer à cet événement pour plusieurs raisons. D'abord, c'est la première catégorie à être incluse dans les Championnats du monde. Cette compétition permettrait aux meilleurs athlètes d'avoir une compétition de haut niveau supplémentaire pour se préparer aux Championnats canadiens et aux Championnats du monde. Aussi, c'est la catégorie qui initie les athlètes au premier de cordée, événement de bloc format « 5 in – 5 out » et au mur de 15 mètres de vitesse. C'est pourquoi une compétition officielle de haut niveau serait plus que bénéfique pour mieux préparer nos grimpeurs québécois pour les Championnats canadiens et les Championnats du monde.

Pour terminer, un événement de cette ampleur permettrait aux athlètes de prendre part à un événement à grand déploiement. Comparativement à un Championnat québécois d'escalade qui accueille toujours moins de 100 athlètes, une finale des Jeux du Québec préparerait mieux les athlètes à performer dans des événements ressemblant plus à des Championnats nationaux ou internationaux d'escalade.



RÉFÉRENCES

Climbing Escalade Canada, *Équipe nationale*, 2018, Canada [Page web en ligne],
<http://climbingcanada.ca/fr/equipe-nationale/> (page consultée 2020-04-17)

Climbing Escalade Canada, *National Team Program*, 2018, Canada, [PDF en ligne],
<https://climbingcanada.ca/wp-content/uploads/2019/03/CEC-NTP-VER2-DEC2018.pdf>
(page consultée 2020-04-17)

Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade, *Politique et cadre de fonctionnement*,
2018, Canada, [PDF en ligne], <https://fqme.qc.ca/wp-content/uploads/2018/10/Politiques-%C3%89quipe-Qu%C3%A9bec-S10-V5.pdf> (page consultée 2020-04-17)

International Federation of Sport Climbing, *Latest world championships*, 2019, [PDF en ligne] ,
<https://www.ifsc-climbing.org/index.php/world-competition/world-championships> (page consultée 2020-04-17)

International Federation of Sport Climbing, *Qualification System*, 2019, Tokyo, [PDF en ligne],
https://www.ifsc-climbing.org/images/Olympic_Games/Tokyo-2020-Qualification-System-Sport-Climbing.pdf (page consultée 2020-04-17)

Le sport c'est pour la vie, *Développement à long terme du participant/athlète*, 2016, Canada, [PDF en ligne] https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2016/06/CS4L-2_0-FR_April16_web.pdf (page consultée 2020-04-17)



ANNEXES

Annexe I - Équipe Québec : Politique et cadre de fonctionnement 2019-2020

INTRODUCTION

La Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade (FQME) est l'organisme reconnu par le gouvernement afin de développer et d'encadrer la pratique sportive et compétitive de l'escalade.

La FQME a mis en place une Équipe Québec depuis 2015 dans le but d'offrir un encadrement et un soutien aux différents athlètes de la province et d'appuyer leur cheminement et développement lors des événements nationaux dans les trois disciplines.

La FQME a choisi de mettre en place une Équipe Québec dans le cadre du Modèle de développement à long terme de l'athlète (DLTA) de Climbing Escalade Canada et du Modèle de développement de l'athlète d'excellence (MDAE) de la FQME. Ce programme vise le développement des meilleurs athlètes de niveaux juvénile, junior et élite dans toutes les disciplines (combiné, bloc, difficulté et vitesse).

Grande nouveauté pour la saison 10, la composition de l'équipe sera faite par invitation contrairement à la précédente saison où les athlètes devaient déposer leur candidature.

Les athlètes sélectionnés devront démontrer un engagement marqué dans leur développement (participation au circuit provincial, sélection régulière pour les Championnats canadiens) et avoir comme objectif d'obtenir un poste sur l'équipe nationale dans un délai raisonnable.

ÉLIGIBILITÉ

Les athlètes éligibles au programme de l'Équipe Québec pour la saison à venir doivent détenir une adhésion avec l'option compétition et une adhésion au CEC (national) valide pour la saison à venir.

- 1- Être un compétiteur actif pour la saison à venir ;
- 2- Avoir terminé dans les trois premières positions de sa catégorie dans la discipline sélectionnée de la Coupe Québec à la saison précédente (excepté pour la vitesse) ;
- 3- Avoir participé à un Championnat canadien durant la saison précédente et avoir terminé dans les 15 premières positions (excepté pour la vitesse) ;



- 4- Avoir fait un temps égal ou inférieur au temps de référence pour la vitesse ;
- 5- Avoir démontré une progression dans son cheminement.

DISCIPLINES SÉLECTIONNÉES

- 1- Bloc
- 2- Difficulté
- 3- Vitesse
- 4- Combiné

COMPOSITION DE L'ÉQUIPE

L'équipe sera composée du nombre montré dans le tableau ci-dessous par discipline dans les catégories. Il peut également y avoir six places supplémentaires en fonction des recommandations du comité de sélection :

- Juvénile B
- Junévile A
- Junior
- Élite

L'équipe sera composée des champions par discipline de la saison précédente (excepté pour la vitesse, le temps sera la référence).

Si un athlète qui est champion de sa discipline change de catégorie, la place dans la catégorie sera accordée au second, advenant que le second change de catégorie également, le troisième sera considéré comme éligible. Advenant que le troisième change de catégorie également, le repêchage sera effectué auprès du champion de la catégorie précédente qui lui change également de catégorie.

Exemple :

Compétiteur	Saison référence	Saison actuelle	Position référence	Équipe Québec Saison actuelle
Compétiteur 1	B	A	1	A
Compétiteur 2	B	B	2 ou 3	B
Compétiteur 3	B	B	4 ou plus	NON



Compétiteur 4	C	B	1	NON (Oui si le compétiteur 2 change de catégorie également)
------------------	---	---	---	---

Disciplines	Nombre hommes (B-A-Jr-Élite)	Nombre femmes (B-A-Jr-Élite)	Total
Bloc	4	4	8
Difficulté	4	4	8
Vitesse	Illimité	Illimité	Illimité
Combiné	4	4	8

Six places **supplémentaires** (3 hommes et 3 femmes) seront attribuées par le comité de sélection selon les critères énumérés ci-dessous. Ces places sont réparties à travers l'ensemble des groupes.

COMITÉ DE SÉLECTION

- 1- Directeur technique de la FQME ;
- 2- Président de la commission sportive de la FQME (si pas en conflit avec les candidatures retenues) ;
- 3- Représentant de l'Équipe Québec de la FQME (si pas en conflit avec les candidatures retenues) ;
- 4- Entraîneur-chef de l'Équipe Québec (si pas en conflit avec les candidatures retenues).

CRITÈRES DE SÉLECTION

Voici les critères de sélection et de pondération afin de combler les six places ouvertes pour l'ensemble des groupes :

- 1- Être éligible selon les critères d'éligibilité

Advenant que des places réservées aux champions de chaque discipline ne soient pas comblées par les athlètes (en cas de refus de la part de l'athlète), ces places seront ajoutées aux places dites ouvertes et seront soumises aux conditions d'éligibilité qui suivent.

Les athlètes ayant le plus de points seront sélectionnés au sein de l'Équipe Québec. En cas d'égalité, le comité sélectionnera le meilleur candidat selon la progression des candidats.

La somme des points accumulés (selon les tableaux ci-dessous) dans les éléments suivants déterminera le pointage final des candidats.



- 1- Position lors des Championnats canadiens de bloc (*top-15*) ;
- 2- Position lors des Championnats canadiens de difficulté (*top-15*) ;
- 3- Position lors des Championnats canadiens de vitesse (*top-15*) ;
- 4- Position lors d'un événement international (*top-20*).

Charte de points; position lors des différents Championnats (bloc, difficulté et vitesse)

	Championnats canadiens			Événement international
Discipline	Difficulté	Bloc	Vitesse	Toutes disciplines
Position				
1	60	60	60	125
2	55	55	55	110
3	51	51	51	100
4	47	47	47	90
5	43	43	43	80
6	40	40	40	70
7	37	37	37	65
8	34	34	34	60
9	31	31	31	55
10	28	28	28	50
11	26	26	26	45
12	24	24	24	40
13	22	22	22	35
14	20	20	20	30
15	28	28	28	28
16				25
17				23
18				20
19				18
20				15

Temps de référence de vitesse :

Catégorie	Sexe	Temps de référence (s) 15 m	Temps de référence (s) 10 m
B	Femme	12,75	8,67
B	Homme	10,30	7,00



A	Femme	11,21	7,62
A	Homme	9,22	6,27
Junior	Femme	12,09	8,22
Junior	Homme	8,94	6,08
Élite	Femme	11,62	7,90
Élite	Homme	8,7	5,92

Entraîneur et soutien

L'Équipe Québec sera encadrée par deux entraîneurs, un spécialiste en santé (chiropraticien, thérapeute sportif, etc.) et d'autres spécialistes lors des camps de perfectionnement. Ceux-ci seront sélectionnés en début de saison lors d'un processus d'appel d'offres et sélectionnés par le comité de sélection composé des membres suivants :

- 1- Directeur technique de la FQME ;
- 2- Président de la commission sportive de la FQME (si pas en conflit avec les candidatures soumisses) ;
- 3- Représentant de l'Équipe Québec de la commission sportive de la FQME (si pas en conflit avec les candidatures soumisses) ;
- 4- Entraîneur-chef de l'Équipe Québec de l'année précédente (si pas en conflit avec les candidatures soumisses).

Camps de perfectionnement

Il y aura quatre camps de perfectionnement organisés durant la saison de compétition par la FQME. La participation des athlètes aux camps de perfectionnement est OBLIGATOIRE.

Tenue vestimentaire et matériel technique

Tenue vestimentaire du compétiteur lors des compétitions nationales

La tenue du compétiteur de l'Équipe Québec, qui sera fourni par la FQME, comporte obligatoirement :

- 1- Le maillot officiel de l'équipe : t-shirt, débardeur. Celui-ci devra comporter obligatoirement et minimalement le logo de la FQME et la mention « ÉQUIPE QUÉBEC » ;
- 2- **OPTIONNEL** La veste officielle de l'Équipe Québec. Celle-ci devra porter obligatoirement et minimalement le logo de la FQME et la mention « ÉQUIPE QUÉBEC ».



La tenue du compétiteur montant sur un podium national comporte obligatoirement :

- 1- Un short ou un pantalon propre et si possible de couleur uniforme ;
- 2- Des chaussures fermées ;
- 3- Le maillot et la veste de l'Équipe Québec (**obligatoire pour les événements juniors SEULEMENT**). **Un compétiteur ÉLITE de l'Équipe Québec peut porter l'uniforme de son club lors des événements ÉLITES seulement.**

Le matériel des membres de l'Équipe Québec :

Le compétiteur doit fournir obligatoirement :

- 1- Un baudrier conforme aux normes CE pour les épreuves de difficulté et de vitesse.

Présence des logos personnels ou des commanditaires sur le matériel du compétiteur membre de l'Équipe Québec junior ou élite

Sont autorisés sur la tenue vestimentaire :

- Sur le sac à magnésie : le nom et/ou le logo du fabricant pour une surface ne dépassant pas 100 cm² au total ;
- Sur le pantalon ou le short : le nom et/ou le logo du fabricant et l'étiquette du (des) commanditaire(s) personnel(s) des compétiteurs pour une surface totale ne dépassant pas 300 cm² pour chaque jambe ;
- Sur les chaussettes : seulement le nom et/ou le logo du fabricant.

Sont autorisés sur le matériel technique :

- Sur le baudrier : le nom et/ou le logo du fabricant et l'étiquette du (des) commanditaire(s) personnel(s) pour une surface ne dépassant pas 200 cm² au total ;
- Sur les chaussons : seulement le nom et/ou le logo du fabricant.



Annexe II - Calendrier d'un athlète junior (13-18 ans)

2017-2018																											
Octobre							Novembre							Décembre							Janvier						
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4						1	2		1	2	3	4	5	6
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
29	30	31					26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31			
														31													
Février							Mars							Avril							Mai						
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28				25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31		
Juin							Juillet							Août							Septembre						
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
					1	2	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4							1
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					26	27	28	29	30	31	23	24	25	26	27	28	29	
																					30						
Légende																											
Couleurs	Événements											Fréquence															
	Régionaux											6 par année															
	Championnats Provinciaux											2 par année															
	Championnats Nationaux											2 par année															
	Championnat du Monde											1 par année															
	Jeux du Québec											1 année sur 2 (2018-2020-2022-etc.)															
	Jeux Panaméricains											1 année sur 2 (2017-2019-2021-etc.)															



Annexe III - Calendrier d'un athlète élite (16 ans et plus)

2017-2018																											
Octobre							Novembre							Décembre							Janvier						
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4						1	2		1	2	3	4	5	6
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
29	30	31					26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31			
														31													
Février							Mars							Avril							Mai						
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28				25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31		
Juin							Juillet							Août							Septembre						
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
					1	2	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4							1
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					26	27	28	29	30	31	23	24	25	26	27	28	29	
																					30						
Légende																											
Couleurs	Événements							Fréquences							Dates												
	Régionaux							6 par année																			
	Championnats Provinciaux							2 par année																			
	Championnats Nationaux							2 par année																			
	Coupes du Monde							environ 10 par année																			
	Championnats du Monde							1 année sur 2 (2018-2020-2022-etc.)																			
	Jeux du Canada							1 année sur 4 (2017-2021-2025-etc.)							début août 2021												
	Jeux Olympiques							1 année sur 4 (2020-2024-2028-etc.)							24 juil-9 août 2020												



Annexe IV– Critères de sélection pour Tokyo 2020

International Federation of Sport Climbing (IFSC)

A. EVENTS (2)

Men's Events (1)	Women's Events (1)
Combined (Bouldering, Lead & Speed)	Combined (Bouldering, Lead & Speed)

B. ATHLETES QUOTA

1. Total Quota for Sport Climbing:

	Qualification Places	Host Country Places	Tripartite Commission Invitation Places	Total
Men	18	1	1	20
Women	18	1	1	20
Total	36	2	2	40

2. Maximum Number of Athletes per NOC:

	Quota per NOC	Event Specific Quota
Men	2	2 athletes per event
Women	2	2 athletes per event
Total	4	

3. Type of Allocation of Quota Places:

The quota place is allocated to the athlete(s) by name.



C. ATHLETE ELIGIBILITY

All athletes must comply with the provisions of the Olympic Charter currently in force, including but not limited to, Rule 41 (Nationality of Competitors) and Rule 43 (World Anti-Doping Code and the Olympic Movement Code on the Prevention of Manipulation of Competitions). Only those athletes who comply with the Olympic Charter may participate in the Olympic Games Tokyo 2020.

Additional IF Eligibility Criteria:

To be eligible to participate in the Olympic Games Tokyo 2020, all athletes, including those receiving Tripartite Commission Invitation Places and Host Country Places, must:

- Hold a valid International license issued by the IFSC for the Olympic Games year at the date of the final entries deadline (6 July 2020);
- Not have been banned from participating in any IFSC competition for whatever reason during the Olympic Games year;
- Have participated at least in one (1) of the events mentioned in section D “Qualification Pathway” of this document.

D. QUALIFICATION PATHWAY

QUALIFICATION PLACES

The qualification events are listed in hierarchical order of qualification.

MEN & WOMEN

Number of Quota Places	Qualification Event
7	<u>D.1. IFSC Combined World Championships (WCH) 20-21 August 2019, Hachioji - Tokyo, (JPN)</u> The seven (7) highest placed athletes per gender at the World Championships will be allocated one (1) quota place, respecting the maximum quota per gender per NOC.



6	<p><u>D.2. Olympic Qualifying Event 2019, 28 November-1 December, Toulouse (FRA)</u></p> <p>The twenty (20) highest ranked athletes per gender, not yet qualified through D.1 above, at the Overall World Cup Ranking will be selected for participating in the Olympic Qualifying Event.</p> <p>Then, the six (6) highest placed athletes per gender at the Olympic Qualifying Event will be allocated one (1) quota place, respecting the maximum quota per gender per NOC.</p>
5	<p><u>D.3. IFSC Combined Continental Championships (CCH) 2020</u></p> <p>The highest placed athlete at the Continental Championships will obtain one (1) quota place, respecting the maximum quota per gender per NOC, at each of the following CCH sanctioned by IFSC:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Africa, <u>1-3 May, Johannesburg (RSA)</u> • Asia, <u>18-24 May, Morioka (JPN)</u> • Europe, <u>16-18 April, Moscow (RUS)</u> • Pan-Am, <u>27 February-1 March, Los Angeles (USA)</u> • Oceania, <u>18-19 April, Sydney (AUS)</u> <p>In case the highest placed athlete already obtained a quota place through D.1. or D.2. the quota place will be allocated to the next best ranked athlete, not yet qualified, at the same Continental Championship.</p>

HOST COUNTRY PLACES

The Host Country is guaranteed one (1) male and one (1) female athlete, on the condition that the athletes meet the eligibility requirements described under section C of this document and that the athletes participate in at least in one (1) of the events mentioned in section D “Qualification Pathway” of this document.

TRIPARTITE COMMISSION INVITATION PLACES

One (1) male and one (1) female Tripartite Commission Invitation Place are made available to eligible NOCs at the Olympic Games Tokyo 2020.



The selected athletes shall meet the required technical level and the eligibility criteria defined under section C of this document. In addition to that, the athletes must participate in the IFSC Combined World Championships.

The International Olympic Committee will invite all eligible NOCs to submit their requests for Tripartite Commission Invitation Places (date TBC). The Tripartite Commission will confirm, in writing, the allocation of invitation places to the relevant NOCs after the end of the qualification period for the concerned sport (date TBC).

Detailed information on Tripartite Invitation places is contained in the “*Tokyo 2020 - Tripartite Commission Invitation Places – Allocation Procedure*”.

E. CONFIRMATION PROCESS FOR QUOTA PLACES

The IFSC will publish the results of the:

- Combined World Championships within 2 days after the last day of the event on its website at [link](#).
- Olympic Qualifying Event within 2 days after the last day of the event on its website at [link](#).
- Combined Continental Championships within 2 days after the last day of the event on its website at [link](#).

The IFSC will confirm in writing to the NOCs within five (5) days after the last day of each event, or ranking, the quota places they have obtained.

The NOCs will then have two (2) weeks to confirm to the IFSC that they wish to use these quota places, as detailed in section **H. Qualification Timeline**.

F. REALLOCATION OF UNUSED QUOTA PLACES

REALLOCATION OF UNUSED QUALIFICATION PLACES

If an allocated quota place is not confirmed by the NOC by the confirmation of quota place deadline or is declined by the NOC, the quota place will be reallocated to the next best-ranked athlete, not yet qualified, at the respective event where the quota place was obtained.



REALLOCATION OF UNUSED HOST COUNTRY PLACES

Unused Host Country Place(s) will be reallocated to the next highest placed athlete, not yet qualified, in the Combined World Championships 2019 in Tokyo, respecting the maximum quota per gender per NOC.

REALLOCATION OF UNUSED TRIPARTITE COMMISSION INVITATION PLACES

If the Tripartite Commission is not able to allocate a Tripartite Commission Invitation Place, it will be reallocated to the next highest placed athlete, not yet qualified, in the Combined World Championships 2019, respecting the maximum quota per gender per NOC.

G. QUALIFICATION TIMELINE

Date	Milestone
20-21 August 2019	IFSC Combined World Championships (WCH) Hachioji-Tokyo, (JPN)
Within 5 days after the WCH	The IFSC confirm in writing to the NOCs the quota places obtained
Two weeks after the WCH	The NOCs to confirm to the IFSC the use of allocated quota places
Within 5 days after the previous step	IFSC to reallocate all unused quota places
28 November – 1 December 2019	Olympic Qualifying Event, Toulouse (FRA)
Within 5 days after the OQE	The IFSC confirm in writing to the NOCs the quota places obtained
Two weeks after the OQE	The NOCs to confirm to the IFSC the use of allocated quota places
Within 5 days after the previous step	IFSC to reallocate all unused quota places



	<p>IFSC Combined Continental Championships (CCH) 2020</p> <ul style="list-style-type: none"> • Africa, 1 - 3 May 2020, Johannesburg (RSA) • Asia, 18 - 24 May 2020, Morioka (JPN), • Europe, 16 - 18 April 2020, Moscow (RUS) • Pan-Am, 27 February - 1 March 2020, Los Angeles (USA) • Oceania, 18 - 19 April 2020, Sydney (AUS)
Within 5 days after the CCH	The IFSC confirm in writing to the NOCs the quota places obtained
Two weeks after the CCH	The NOCs to confirm to the IFSC the use of allocated quota places
Within 5 days after the previous step	IFSC to reallocate all unused quota places
Insert Tripartite Invitations Application Deadline	Deadline for NOCs to submit their requests for Tripartite Commission Invitation Places
Insert Information Date	IFSC to inform NOCs/NFs of their allocated quota places
Insert Confirmation Date	NOCs to confirm use of allocated quota places to IFSC
Insert Tripartite Invitations Confirmation Date	The Tripartite Commission to confirm in writing the allocation of Invitation Places to the NOCs
Insert Reallocation Dates	IFSC to reallocate all unused quota places
6 July 2020	Tokyo 2020 Sport Entries deadline
24 July – 9 August 2020	Olympic Games Tokyo 2020

*To Be Determined



Annexe V – Exemple de planification annuelle

EXEMPLE DE PLANIFICATION ANNUELLE – NIVEAUX JUNIOR ET ÉLITES												
Niveaux	SEP	OCT	NOV	DÉC	JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUI	JUI	AOU
Junior	Phases	Préparation générale	Compétitions régionales/provinciales		Préparation spécifique	Championnat national	Compétitions régionales/provinciales		Championnat national	Préparation spécifique		Championnat mondial
	Technique	Développement	Consolidation		Perfectionnement		Maintient					Maintient
	Tactique	Développement		Consolidation		Maintient		Perfectionnement		Perfectionnement		Maintient
	Physique	Développement		Consolidation		Maintient		Perfectionnement		Perfectionnement		Maintient
	Psychologique	Développement		Consolidation		Perfectionnement					Maintient	
Elite	Phases	Transition	Préparation générale		Préparation spécifique		Championnats nationaux & Coupes du monde					
	Technique	Développement		Consolidation		Perfectionnement		Maintient				
	Tactique	Développement		Consolidation		Perfectionnement		Maintient				
	Physique	Développement		Consolidation		Perfectionnement		Maintient				
	Psychologique	Développement		Consolidation		Perfectionnement					Maintient	

Modèle du développement de l'athlète d'excellence en escalade V7- MAJ 20 mars

