



Lignes directrices – Ouverture en compétition

Circuit Coupe Québec FQME / Saison 13 2021-22

MISSION : Ce document a comme but de proposer des objectifs et des lignes directrices pour les ouvreurs de compétition FQME. Il est uniquement demandé que les ouvreurs visent ces objectifs au meilleur de leurs capacités.

L'objectif d'une compétition FQME (niveau local ou provincial)

L'objectif n'est pas de simuler le « niveau » régional, national ou international mais plutôt de proposer une expérience dans le « style » d'un événement CEC/IFSC et adapté au niveau des athlètes inscrits. Le but d'une compétition est de tester un maximum de compétences chez les athlètes inscrits afin d'obtenir un classement.

*Notez que pour le volet développement de l'excellence, ce seront les camps d'entraînement FQME qui seront utilisés afin de créer des environnements d'apprentissage pour préparer les athlètes pour le circuit CEC/IFSC (ces derniers serviront aussi d'occasion de formation/évaluation des officiels).

La responsabilité des ouvreurs FQME :

L'équipe d'ouvreurs a comme mandat de proposer des circuits sécuritaires, équitables et variés afin de départager les athlètes inscrits pour obtenir un classement.

Le style d'ouverture IFSC/CEC

L'objectif est de créer des parcours (adaptés aux compétiteurs inscrits) qui ne pardonnent pas; toujours proposer un minimum d'intensité qui requièrent un engagement au mouvement en tout temps. Éviter les repos et les positions confortables. Offrir une très grande variété de style de mouvements afin de tester un maximum de compétences chez les athlètes.





Difficulté des circuits

La difficulté doit être définie avec une grande adaptabilité selon la liste d'inscriptions des participants. Éviter les parcours trop faciles ou trop difficiles. Lorsque possible, viser un éventail de difficulté plus étroit afin de proposer des circuits plus réguliers. Éviter de trop pousser les 3 éléments de l'échelle RIC (Risk/Intensity/Complexity) afin d'éviter les parcours trop difficiles. « Plus facile c'est mieux que trop difficile. » -Andrew Wilson.

Difficulté Zone/Top

Les deux étapes (zone et top) des parcours doivent proposer une difficulté similaire. Éviter les grands écarts ; zones trop faciles + tops trop difficiles ou les tops difficiles et les zones faciles.

*Option de proposer des zones plus faciles pour les événements locaux afin d'accommoder les moins forts.

A) Ronde de qualification

1. Objectifs

Proposer des positions de départs faciles. Les parcours peuvent prioriser des éléments uniques ; risque, coordination, complexité, intensité afin de tester des compétences spécifiques. Pour le format scramble, proposer des blocs rapides et éviter les positions de repos afin de contrôler le trafic sur les blocs.

B) Ronde de qualification

2. Cible de tops

Juv. A, Junior et Senior

Format 5 blocs	Format 8 blocs	% de top	10 athlètes	20 athlètes	40 athlètes	60 athlètes
5 tops	7-8 tops	10%	1	2	4	6
3-4 tops	5-6 tops	35%	3.5	7	14	21
1-2 tops	3-4 tops	35%	3.5	7	14	21
0 tops	0-2 tops	20%	2	4	8	12

*Tous les athlètes devraient faire au minimum 2 zones sur 5 blocs ou 3-4 zones sur 8 blocs.





Juv. B et C

Format 8 blocs	% de top	10 athlètes	20 athlètes	40 athlètes	60 athlètes
7-8 tops	20%	2	4	8	12
5-6 tops	40%	4	8	16	24
3-4 tops	30%	3	6	12	18
0-2 tops	10%	1	2	4	6

*Tous les athlètes devraient faire au minimum 3 zones sur 5 blocs ou 4-5 zones sur 8 blocs.

Juv. D et E (Division 2)

Format 8 blocs	% de top	10 athlètes	20 athlètes	40 athlètes	60 athlètes
7-8 tops	20%	2	4	8	12
5-6 tops	50%	5	10	20	30
3-4 tops	20%	2	4	8	12
1-2 tops	10%	1	2	4	6

*Tous les athlètes devraient faire au minimum de 1 top sur 8 blocs.

C) Ronde de finale

1. Objectifs

Les parcours devraient proposer un mélange de complexité, risque, coordination et intensité.
 Plus petits pieds, moins bonnes prises de mains = moins pardonnant.
 Mettre une emphase sur le "show" et viser plus de tops que moins.

D) Ronde de final

2. Cible de Tops

Juv A, Junior et Senior

Format 4 blocs	% de top	6 athlètes	8 athlètes
4 tops	25%	1.5	2
2-3 tops	50%	3	4
0-1 tops	25%	1.5	2





Juv B et C

Format	% de top	6 athlètes	8 athlètes
4 blocs			
4 tops	30%	1.8	2.4
2-3 tops	50%	3	4
0-1 tops	20%	1.2	1.6



COUPE QUÉBEC ESCALADE