



Fédération
québécoise
de la montagne
et de l'escalade

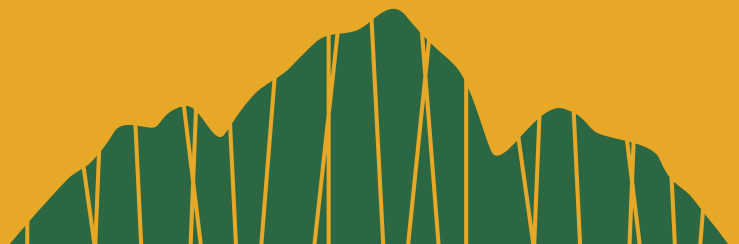
Guides des mandataires

Programme de Sport-études en escalade

2022



fqme.qc.ca



Document écrit par :

Nicolas Janelle

Révisions par :

Frédéric Desgranges, Patrick Labelle, Matthieu Des Rochers

Édition :

Mijanou Colbert

**Fédération québécoise
de la montagne et de l'escalade**

4545, avenue Pierre-De Coubertin
Montréal (Québec)
H1V 0B2

Téléphone : 514-252-3004

Courriel : projetscolaire@fqme.qc.ca

www.fqme.qc.ca

Crédit photo de la couverture : Nicolas Valence

Description de la photo de couverture: Championnat provincial 15 ans et moins, Bloc Shop

Table des matières

Mise en contexte.....	4
Exigences du mandataire d'un programme sport-études en escalade (PSEE)	5
Exigences générales.....	5
Exigences d'installations.....	5
Exigences d'encadrement sportif	6
Exigences administratives	6
Exigences pour les entraîneurs chefs.....	8
Exigences générales.....	8
Exigences de formation.....	8
Exigences pour les entraîneurs adjoints	9
Exigences générales.....	9
Exigences de formation.....	10
Formulaire d'exigences du mandataire d'un programme sport-études en escalade (PSEE)	11
Formulaire d'exigence Générales.....	11
Formulaire d'exigence des installations	12
Formulaire d'exigences d'encadrement sportif	13
Formulaire d'exigences administratives.....	15
Formulaire d'exigences pour l'entraîneur chef	16
Formulaire d'exigences pour l'entraîneur adjoint.....	18
Exigences des Plans d'Entraînement Annuel (PEA)	20
Exigences de contenu.....	20
Exigences pour les méthodes d'entraînement	23
Exigences pour le suivi des athlètes.....	23
Éléments essentiels	25
Ressources.....	26
Plan d'entraînement annuel.....	27
Critères exceptionnels 2022-2023 d'identification Espoir	28
Description des critères d'évaluation des athlètes.....	31
Grille d'évaluation des athlètes - secondaire 1.....	34
Grille d'évaluation des athlètes - secondaire 2	35
Grille d'évaluation des athlètes - secondaire 3	36
Grille d'évaluation des athlètes - secondaire 4	37
Grille d'évaluation des athlètes - secondaire 5	38

Mise en contexte

En mai 2020, le Modèle de développement de l'athlète d'excellence (MDAE) en escalade, élaboré par la Fédération Québécoise de la Montagne et de l'Escalade (FQME), a été reconnu par le Ministère de l'Éducation du Québec (MEQ). Cette reconnaissance permet à l'escalade d'être reconnue comme discipline sportive officielle au Québec, ce qui permet, notamment, la mise sur pied de ce programme de sport-études en escalade à travers la province.

Les programmes sport-études visent à soutenir des élèves-athlètes identifiés espoir* par leur fédération dans la pratique de leur discipline sportive et dans la réussite de leurs études au secondaire. Ils leur permettent de concilier leurs objectifs scolaires et sportifs, à la condition qu'ils accordent la priorité à leur réussite scolaire.

Un programme sport-études en escalade doit être soutenu par : une institution scolaire (école fréquentée par l'élève-athlète), un mandataire (organisme avec lequel l'élève-athlète s'entraîne) et la FQME. Un club d'escalade, un centre d'escalade (ou toute autre entité) peut être désigné comme mandataire, à condition de respecter les exigences du mandataire. Ce document liste ces exigences.

N'hésitez pas à consulter le MDAE pour plus d'informations:

fqme.qc.ca/wp-content/uploads/2020/07/MDAE-ESCALADE-22-01-2020-V9-002-1.pdf

Et/ou à nous contacter pour toutes questions ou commentaires relatifs au PSEE à l'adresse suivante

projetscolaire@fqme.qc.ca

Note : Le masculin est utilisé afin de simplifier la lecture du document.

*Voir les «Critères exceptionnels 2022-2023 d'identification Espoir» en Annexe

Exigences du mandataire d'un programme sport-études en escalade (PSEE)

Exigences générales

L'organisme candidat au titre de mandataire d'un programme Sport-Études doit être :

- En mesure de dispenser l'ensemble de ses activités sur des installations d'un organisme membre de la FQME (adhésion corporative OM-CEI valide)
- Un organisme à but non lucratif (OBNL) constitué en vertu de la partie III de la Loi sur les compagnies,
- Détenteur d'une immatriculation en vigueur au Registraire des entreprises du Québec (REQ),
- Détenteur d'une assurance en responsabilité civile d'au moins 2 millions de dollars,
- En mesure de désigner un gestionnaire responsable de son programme Sport-études (normalement l'entraîneur-chef).

Exigences d'installations

L'organisme candidat au titre de mandataire d'un programme Sport-Études doit être en mesure d'offrir l'accès à :

- Des aires d'entraînement adéquates, sécuritaires et accessibles pour chacune des disciplines mises au programme, (Voir le Formulaire des Exigences d'Installation)
- Une section de mur de bloc intérieur d'au minimum 3 mètres de hauteur par 10 mètres linéaires incluant des angles de grimpe variés (dalleux à vertical, dévers de 10 à 30 degrés et de 30 à 45 degrés d'inclinaison),
- Une section de mur de moulinette et de premier de cordée intérieur d'au minimum 8 mètres de hauteur, d'une capacité d'au moins 4 cordées simultanées et incluant des angles de grimpe variés (dalleux à vertical, dévers de 10 à 45 degrés d'inclinaison),
- Un mur de vitesse officiel d'au moins 10 mètres avec les prises et la voie officielle (cette dernière peut-être modifiée pour l'initiation et les plus jeunes) de la Fédération internationale de l'escalade sportive (IFSC), tout en conservant les minimums d'installations de bloc et de voie.

Note : En cas de manque d'installations, une entente entre plusieurs centres d'escalade intérieurs (CEI) tous reconnus comme organismes membres de la FQME (adhésion corporative OM-CEI valide) pourraient être passée pour atteindre les exigences. Dans ce cas, une copie signée de l'entente entre les différents partis impliqués devra être fournie.

Exigences d'encadrement sportif

L'organisme candidat au titre de mandataire d'un programme Sport-Études doit :

- Offrir un encadrement sportif de 15 heures par semaine à raison d'un minimum de 3 heures consécutives entre 7h30 et 16h30 (ou sur une plage horaire de 8 heures suivant le début des cours) par jour scolaire durant l'année scolaire, tel que défini dans le cadre du MDAE de la FQME,
- Assurer la présence d'au moins un entraîneur ayant les qualifications minimales requises (voir la section Exigences pour les entraîneurs) lors de l'encadrement sportif,
- Offrir un ratio maximal de 8 athlètes par entraîneur lors de l'encadrement sportif,
- Élaborer un plan d'urgence, qui comprend les mesures à suivre en cas de blessure ou d'incident impliquant un athlète et les informations médicales des athlètes (voir l'annexe 1 pour un exemple de plan d'urgence),
- Établir une politique d'équipe sur les commotions cérébrales incluant un protocole d'intervention et de retour au sport conforme aux normes du PNCE (Module en ligne sur coach.ca : Prendre une tête d'avance en sport) et le communiquer aux parents et athlètes en début d'année scolaire. Nous vous invitons à consulter et vous servir de notre « Protocole de gestion des commotions cérébrales dans le contexte de l'escalade » comme référence (fqme.qc.ca/textes-officiels/ ; cherchez l'onglet « Commotions Cérébrales »),
- Élaborer un « Plan d'Entraînement Annuel » par catégorie de jeunes entraînés.¹ Vous pouvez regrouper ensemble les plans des catégories D et C ainsi que ceux des catégories A et Jr. La catégorie B demande un plan à part puisque la catégorie correspond à l'avenue du pic de croissance.

Souscrire, promouvoir et respecter la « Politique en matière de protection de l'intégrité de la FQME » au sein de tous les intervenants et pour la durée entière du programme (initiative et exigence du MEQ, consultez ici : fqme.qc.ca/wp-content/uploads/2021/01/Politique-en-mati%C3%A8re-de-protection-de-l'int%C3%A9grit%C3%A9-FQME.pdf)

Également, voici le lien vers la plateforme « Je porte plainte » : alias-solution.com/contact/fr/ls43

¹ Voir un modèle de « Plan d'Entraînement Annuel » en Annexe

Exigences administratives

Le mandataire se doit de :

- Rédiger des comptes-rendus mensuels (par courriel) lorsque nécessaire, afin que la FQME et l'école soient informés quant au suivi des programmes, des difficultés rencontrées, des blessures, etc.,
- Prendre les présences et les communiquer à l'école et aux parents/tuteurs,
- Prendre des ententes avec l'école dans les plus brefs délais pour toute annulation de périodes d'encadrement sportif,

- Rencontrer chacun des partis (l'école et la FQME) au minimum une fois pendant l'année. Cette rencontre devrait avoir lieu au début de l'année scolaire et devrait idéalement se faire de façon virtuelle par vidéoconférence,
- Remplir dûment les protocoles d'entente avec les établissements scolaires concernés,
- Prévenir la FQME de tout changement de personnel impliqué dans le programme en cours d'année,
- Transmettre à chacun des partis, selon les termes du bulletin unique, un bilan de l'évolution des performances des élèves-athlètes, qui tient compte de la grille d'évaluation produite par la FQME, (Voir «Description des critères d'évaluation des athlètes» en Annexe)
- Transmettre le bilan annuel des mandataires au Ministère et à la FQME,
- Acquitter ses frais annuels de gestion des programmes de sport-études à la FQME,

Licence Mandataire PSEE: 150.00\$

Note : Ces frais incluent les suivis d'identification «Espoir» ainsi qu'un suivi des dossiers PSEE avec une rencontre annuelle

Licence Étudiant-Athlète PSEE: 160.00\$ par élève-athlète

Note : Ces frais incluent l'adhésion intérieure annuelle de base ainsi que la licence compétitive D1 (catégories juvéniles uniquement) de la saison compétitive pour les élèves-athlètes.

- Compléter le processus de facturation des licences élèves-athlètes auprès des athlètes de son programme.

Si vous souhaitez faire une demande de reconnaissance en tant que mandataire d'un Programme de Sport-études en escalade FQME, veuillez dûment remplir le «Formulaire d'exigences des mandataires», fournir toutes les preuves demandées et les remettre à l'adresse courriel suivante : projetscolaire@fqme.qc.ca au plus tard un an avant le début du programme.

Note : Si vous êtes déjà titulaire de protocoles d'ententes avec certains établissements scolaires dans un contexte de «concentration sportive», il vous sera probablement possible de déposer une demande dans un plus court délai. La reconnaissance «Mandataire de programme sport-étude en escalade» est accessible depuis septembre 2022, n'hésitez pas à nous questionner à ce sujet !



Crédit photo : Alexane Satge
Description: Officiels des Jeux du Qc, Crux Laval

Exigences pour les entraîneurs chefs

Afin d'être nommé entraîneur chef responsable d'un programme sport-études, les critères suivants doivent être respectés.

Exigences générales

L'entraîneur chef doit :

- Être présent en tout temps sur les lieux des entraînements en cours,
(Sauf lors d'activités de préparation physique ou mentale supervisées par un intervenant certifié comme, un kinésiologue, un diplômé en intervention sportive ou autre formation jugée pertinente)
- Avoir un dossier d'entraîneur actif sur le site de l'Association canadienne des entraîneurs (lecasier.coach.ca/),
- Avoir un brevet moniteur de premier de cordée sur SAE valide et reconnu par la FQME,
- Avoir un brevet de secourisme général et RCR de la Croix Rouge (niveau C),
- Avoir une expérience pertinente en escalade,
(Lors de votre demande, détaillez formations, expériences comme intervenant en escalade et expérience personnelle dans le sport)
- Avoir une expérience pertinente d'entraîneur,
(Lors de votre demande, détaillez formations et expériences professionnelles en entraînement.)
- Fournir une preuve de vérification des antécédents judiciaires valide
(renouvellement aux 2 ans),
(Cette même preuve devra également être fournie à l'établissement scolaire)
- Tenir un camp d'identification des athlètes Espoirs.
(Voir «Critères exceptionnels 2022-23 (Identification Espoir)»
et «Description des critères d'évaluation des athlètes» en Annexe)

Exigences de formation

L'entraîneur chef doit avoir complété une des deux options suivantes :

Option 1 : L'entraîneur chef a :

- Complété les formations du profil Compétition-Développement du PNCE;
 - (C-1) : Efficacité en entraînement et en leadership
 - (C-2) : Diriger un sport sans dopage
 - (C-3) : Développement des qualité athlétiques
 - (C-4) : Gestion des conflits
 - (C-5) : Psychologie de la performance
 - (C-6) : Prévention et récupération
 - (C-7) : Planification de la performance
 - (C-8) : Planification avancée d'une séance d'entraînement
 - (C-9) : Gestion d'un programme

- Complété les modules suivants;
 - Prise de décisions éthiques
 - Prendre une tête d'avance en sport (module en ligne gratuit)

ET

- Au moins une des formations suivantes sur la prévention du harcèlement en sport;
 - Formation sur la sécurité dans le sport (module en ligne gratuit)
 - Respect et sport pour leader d'activité (groupe respect)

Option 2 : L'entraîneur chef a :

- Complété un Baccalauréat dans le domaine de l'activité physique,
OU
- Une combinaison d'études et d'expériences pertinentes.

Exigences pour les entraîneurs adjoints

Afin d'être nommé entraîneur-adjoint d'un programme sport-études, les critères suivants doivent être respectés.

Exigences générales

L'entraîneur adjoint doit :

- Avoir un diplôme d'études collégiales ou une combinaison d'études et d'expériences pertinentes,
- Avoir un dossier d'entraîneur actif sur le site de l'Association canadienne des entraîneurs (lecasier.coach.ca/),
- Avoir un brevet moniteur de premier de cordée sur SAE valide et reconnu par la FQME,
- Avoir un brevet de secourisme général et RCR de la Croix Rouge (niveau C),
- Avoir une expérience pertinente en escalade,
(Lors de votre demande, détaillez formations, expériences comme intervenant en escalade et expérience personnelle dans le sport)
- Avoir une expérience pertinente d'entraîneur,
(Lors de votre demande, détaillez formations et expériences professionnelles en entraînement.)
- Fournir une preuve de vérification des antécédents judiciaires valide (renouvellement aux 2 ans).
(Cette même preuve devra également être fournie à l'établissement scolaire)

Exigences de formation

L'entraîneur adjoint doit avoir complété une des deux options suivantes :

Option 1 : L'entraîneur adjoint a :

- Complété les formations du profil Compétition-Initiation du PNCE;
 - (Partie A) : Prise de Décisions Éthiques
 - (Partie A) : Planification d'une séance d'entraînement
 - (Partie B) : Élaboration d'un programme sportif de base
 - (Partie B) : Habiletés mentales de base
 - (Partie B) : Enseignement et apprentissages
 - - Complété les modules suivants;
 - Prendre une tête d'avance en sport (module en ligne gratuit)
- ET
- Au moins une des formations suivantes sur la prévention du harcèlement en sport;
Formation sur la sécurité dans le sport (module en ligne gratuit)
Respect et sport pour leader d'activité (groupe respect)

Option 2 : L'entraîneur adjoint a :

- Une certification en entraînement,
OU
- Entamé des études universitaires dans un domaine de l'activité physique,
(Minimum de 15 crédits universitaires complétés)
OU
- Une combinaison d'études et d'expériences pertinentes.



Crédit photo : Pascal Imbeault
Description : Championnat national junior, Canyon Escalade

Formulaires d'exigences du mandataire d'un programme sport-études en escalade (PSEE)

Les formulaires sont dédiés aux mandataires pour faciliter le suivi des atteintes des exigences de la FQME.

Assurez-vous que les exigences sont rencontrées et que vous disposez des preuves nécessaires avant de faire une demande.

Formulaires d'exigences Générales

L'organisme candidat au titre de mandataire d'un programme Sport-Études doit être :	Preuve demandée	Élément Présent ?
Un organisme membre de la FQME (Licence corporative OM-CEI valide) ¹	Preuve d'adhésion	
Un organisme à but non lucratif (OBNL) constitué en vertu de la partie III de la Loi sur les compagnies ²	Numéro d'Entreprise du Québec (NEQ)	
Détenteur d'une immatriculation en vigueur au Registraire des entreprises du Québec (REQ)		
Détenteur d'une assurance en responsabilité civile d'au moins 2 millions de dollars	Copie de la police d'assurance	
En mesure de désigner une personne responsable de la gestion de son programme sport-études (normalement l'entraîneur chef)	Voir le formulaire d'exigence d'encadrement sportif	

¹ Pour devenir un organisme-membre de la FQME, contactez Mijanou Colbert (communaute@fqme.qc.ca) et demandez le formulaire de l'année en cours OU être en mesure de dispenser l'ensemble de ses activités sur des installations d'un organisme membre de la FQME (adhésion corporative OM-CEI valide).

² Informations quant à la création d'un OBNL :
registreentreprises.gouv.qc.ca/fr/sep/formulaires/re-303_g.aspx
 Formulaire de demande :
[registreentreprises.gouv.qc.ca/documents/formulaires/re-303\(2020-01\)dxi.pdf](http://registreentreprises.gouv.qc.ca/documents/formulaires/re-303(2020-01)dxi.pdf)
 Rechercher une entreprise au registre:
registreentreprises.gouv.qc.ca/RQAnonymeGR/GR/GR03/GR03A2_19A_PIU_RechEnt_PC/PageRechSimple.aspx

Formulaires d'exigences des installations

L'organisme candidat au titre de mandataire d'un programme Sport-Études doit être en mesure d'offrir l'accès à :	Preuve demandée	Élément Présent ?
Des aires d'entraînement adéquates, sécuritaires et accessibles pour chacune des disciplines mises au programme : ³	Photo des installations, avec au besoin, copie signée d'une entente multicentre ³	
Des aires d'entraînement adéquates incluent : <ul style="list-style-type: none"> - Une aire de suspension avec type de préhension variées, - Une aire d'entraînement en musculation. (comportant au minimum, des poids libres, des élastiques, des barres à tractions et d'autre matériel d'entraînement en quantité suffisante pour le groupe) 		
Des aires d'entraînement sécuritaires incluent : <ul style="list-style-type: none"> - Des matelas conformes aux normes de sécurités de la FQME, - Au moins 3 mètres linéaires d'espace en largeur, en profondeur et en hauteur pour les aires de musculation 		
Des aires d'entraînement accessibles signifie qu'elle sont toutes : <ul style="list-style-type: none"> - Accessibles à l'entièreté du groupe, (simultanément ou divisé en petits sous-groupes) - Accessibles au moins une heure, 1 jour sur 2. 		
Une section de mur de bloc intérieur : <ul style="list-style-type: none"> - Mesurant au minimum 3 mètres de hauteur par 10 mètres linéaires, - Avec des angles de grimpe variés. (dalleux à vertical, dévers de 10 à 30 degrés et de 30 à 45 degrés d'inclinaison) 		

³ En cas de manque d'installations, une entente entre plusieurs centres d'escalade intérieurs (CEI) tous reconnus comme organismes membres de la FQME (adhésion corporative OM-CEI valide) pourrait être passée pour atteindre les critères minimums de surface de murs et d'aires d'entraînement. Dans ce cas, une copie signée de l'entente entre les différents partis impliqués dans l'entente devra être fournie.

<p>Une section de voie intérieur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mesurant au minimum 8 mètres de hauteur, - Ayant une capacité d'au moins 4 cordées simultanées, - Avec des angles de grimpe variés. (dalleux à vertical, dévers de 10 à 45 degrés d'inclinaison) 		
<p>Un mur de vitesse :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Officiel d'au moins 10m avec les prises et la voie officielle de la IFSC,⁴ - Exclu du calcul des installations minimales de bloc et de voie. 	<p>Photo des installations, avec au besoin, copie signée d'une entente multicentre³</p>	

⁴ Parcours de vitesse et mur officiel IFSC cdn.ifsc-climbing.org/images/ifsc/Footer/Manufacturers/Speed_Licence_Rules_Walls.pdf

Formulaires d'exigences d'encadrement sportif

L'organisme candidat au titre de mandataire d'un programme Sport-Études doit :	Preuve demandée	Élément Présent ?
<p>Offrir un encadrement sportif :</p> <ul style="list-style-type: none"> - D'une durée totale de 15 heures par semaines, - À raison d'un minimum de 3 heures consécutives, - Entre 7h30 et 16h30. (ou sur une plage de 8 heures suivant le début des cours) 	<p>Protocole d'entente signé entre le man-dataire et l'établissement scolaire</p>	
<p>Assurer la présence d'au moins un entraîneur ayant les qualifications minimales requises lors de l'encadrement sportif.</p>	<p>Voir le formulaires d'exigences pour les entraîneurs</p>	
<p>Assurer un ratio maximal de 8 athlètes par entraîneur en tout temps lors de l'encadrement sportif.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Liste d'inscriptions au programme sport-études - Liste des entraîneurs et de leurs formations 	

<p>Élaborer un plan d'urgence et le communiquer à tous les entraîneurs du programme.</p>	<p>Copie du plan d'urgence signée par tous les entraîneurs</p>	
<p>Établir une politique d'équipe sur les commotions cérébrales incluant un protocole d'intervention et de retour au sport conforme aux normes du PNCE et le communiquer aux parents et athlètes en début d'année. (Module en ligne sur coach.ca : Prendre une tête d'avance en sport)</p>	<p>Copie du protocole d'intervention</p>	
<p>Élaborer un plan d'entraînement annuel par catégorie d'élèves-athlètes. (Regroupez en un seul plan les catégories D et C ainsi que les catégories A et Jr. La catégorie B demande un plan à part)</p>	<p>Copie des PEA.</p>	



Formulaires d'exigences administratives

Le mandataire se doit de :	Preuve demandée	Élément Présent ?
Rédiger des comptes-rendus mensuels (par courriel) au besoin, afin que la FQME et l'école soient informés quant au suivi des programmes, des difficultés rencontrées, des blessures, etc.		
Prendre les présences et les communiquer à l'école et aux parents/tuteurs		
Prendre des ententes avec l'école dans les plus brefs délais pour toute annulation de périodes d'encadrement sportif;	Copie des ententes	
Rencontrer chacun des partis (l'école et la FQME) au minimum une fois pendant l'année. Cette rencontre devrait avoir lieu au début de l'année scolaire et devrait idéalement se faire de façon virtuelle par vidéoconférence;		
Remplir dûment les protocoles d'entente avec les établissements scolaires concernés;	Copie des protocoles ententes	
Prévenir la FQME de tout changement de personnel impliqué dans le programme en cours d'année;		
Transmettre à chacun des partis, selon les termes du bulletin unique, un bilan de l'évolution des performances des élèves-athlètes, qui tient compte de la grille d'évaluation produite par la FQME;		
Transmettre le bilan annuel des mandataire au Ministère et à la FQME;	Bilan annuel des mandataires	
Acquitter ses frais annuels de gestion des programmes de sport-études à la FQME et compléter le processus de facturation des licences élèves-athlètes auprès des athlètes de son programme.	Document d'inscription des élèves-athlètes aux PSEE.	

Formulaire d'exigences pour l'entraîneur chef

Exigences Générales L'entraîneur chef doit :	Preuve demandée	Élément Présent ?
Être présent en tout temps sur les lieux des entraînements en cours. (Sauf lors d'activités de préparation physique ou mentale supervisées par un intervenant certifié comme, un kinésiologue, un diplômé en intervention sportive ou autre formation jugée pertinente)	N/A	
Avoir un dossier d'entraîneur actif sur le site de l'Association canadienne des entraîneurs (lecasier.coach.ca/).	Numéro de dossier PNCE	
Avoir un brevet moniteur de premier de cordée sur SAE valide et reconnu par la FQME.	Copie du brevet	
Avoir un brevet de secourisme général et RCR de la Croix Rouge (niveau C).	Copie du brevet	
Avoir une expérience pertinente en escalade. (Lors de votre demande, détaillez formations, expériences comme intervenant en escalade et expérience personnelle dans le sport)	Copie du CV de l'en-traîneur	
Avoir une expérience pertinente d'entraîneur. (Lors de votre demande, détaillez formations et expériences professionnelles en entraînement.)		
Fournir une preuve de vérification des antécédents judiciaires valide (re-nouvellement aux 2 ans).	Même preuve que celle fournie à l'établissement scolaire	
Tenir un camp d'identification des athlètes Espoirs.	Liste des athlètes espoirs identifiés suite à l'évènement	

Exigences de Formation L'entraîneur chef doit avoir complété une des deux options suivantes :	Preuve demandée	Élément Présent ?
<p>1.1. La formations du profil Compétition-Développement du PNCE;</p> <ul style="list-style-type: none"> - (C-1) : Efficacité en entraînement et en leadership - (C-2) : Diriger un sport sans dopage - (C-3) : Développement des qualité athlétiques - (C-4) : Gestion des conflits - (C-5) : Psychologie de la performance - (C-6) : Prévention et récupération - (C-7) : Planification de la performance - (C-8) : Planification avancée d'une séance d'entraînement - (C-9) : Gestion d'un programme <p>1.2. Les modules suivants;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prise de décisions éthiques - Prendre une tête d'avance en sport (module en ligne gratuit) <p>ET</p> <ul style="list-style-type: none"> - Au moins une des formations suivantes sur la prévention du harcèlement en sport; <ul style="list-style-type: none"> - Formation sur la sécurité dans le sport (module en ligne gratuit) - Respect et sport pour leader d'activité (groupe respect) 	<p>Capture d'écran de l'onglet «certification» sur coach.ca au nom de l'entraîneur chef</p>	
<p>2. Un Baccalauréat dans le domaine de l'activité physique,</p> <p>OU</p> <p>Une combinaison d'études et d'expériences pertinentes.</p>	<p>Copie du diplôme d'étude</p>	

Formulaire d'exigences pour l'entraîneur adjoint

Exigences Générales L'entraîneur adjoint doit :	Preuve demandée	Élément Présent ?
Avoir un diplôme d'études collégiales ou une combinaison d'études et d'expériences pertinentes.	Copie du diplôme d'étude	
Avoir un dossier d'entraîneur actif sur le site de l'Association canadienne des entraîneurs (lecasier.coach.ca/).	Numéro de dossier PNCE	
Avoir un brevet moniteur de premier de cordée sur SAE valide et reconnu par la FQME.	Copie du brevet	
Avoir un brevet de secourisme général et RCR de la Croix Rouge (niveau C).	Copie du brevet	
Avoir une expérience pertinente en escalade. (Lors de votre demande, détaillez formations, expériences comme intervenant en escalade et expérience personnelle dans le sport)	Copie du CV de l'en-traîneur	
Avoir une expérience pertinente d'entraîneur. (Lors de votre demande, détaillez formations et expériences professionnelles en entraînement.)		
Fournir une preuve de vérification des antécédents judiciaires valide (re-nouvellement aux 2 ans).	Même preuve que celle fournie à l'établissement scolaire	

Exigences de Formation L'entraîneur adjoint doit avoir complété une des deux options suivantes :	Preuve demandée	Élément Présent ?
<p>1.1. Complété les formations du profil Compétition-Initiation du PNCE;</p> <ul style="list-style-type: none"> - (Partie A) : Prise de Décisions Éthiques - (Partie A) : Planification d'une séance d'entraînement - (Partie B) : Élaboration d'un programme sportif de base - (Partie B) : Habiletés mentales de base - (Partie B) : Enseignement et apprentissages <p>1.2. Les modules suivants;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre une tête d'avance en sport (module en ligne gratuit) <p>ET</p> <ul style="list-style-type: none"> - Au moins une des formations suivantes sur la prévention du harcèlement en sport; <ul style="list-style-type: none"> - Formation sur la sécurité dans le sport (module en ligne gratuit) - Respect et sport pour leader d'activité (groupe respect) 	<p>Capture d'écran de l'onglet «certification» sur coach.ca au nom de l'entraîneur adjoint</p>	
<p>2. Une certification en entraînement,</p> <p>OU</p> <p>Entamé des études universitaires dans un domaine de l'activité physique, (Minimum de 15 crédits universitaires complétés)</p> <p>OU</p> <p>Une combinaison d'études et d'expériences pertinentes.</p>	<p>Copie des diplôme, certificats et/ ou preuve de complétion des crédits</p>	

Signature :

Date :

Directeur sportif de la FQME

JJ / MM / AAA

Exigences des Plans d'Entraînement Annuel (PEA)

Le plan d'entraînement annuel vise l'atteinte d'un sommet de performance aux compétitions visées par les athlètes, tout en considérant la prévention des blessures.

Exigences de contenu

Un PEA se doit de contenir :

- Un calendrier des compétitions auxquelles les athlètes devront participer,
- 1 à 3 macrocycles en lien avec la ou les disciplines visées (bloc, difficulté, vitesse, combiné),
- Des périodes de préparation, de compétition et de transition¹ pour chacun des macrocycles,

¹: Une période de transition est une période de repos qui peut être subdivisée en repos actif et repos total. En saison de compétition, un repos actif devrait être choisi pour garder les athlètes en mouvement. Un court repos total (1 à 2 semaines) pourrait être bénéfique en fin de saison afin de laisser les structures spécifiques à la grimpe. Dans tous les cas, il s'agit ici de repos relatif à l'intensité d'entraînement en escalade uniquement. Un athlète devrait toujours rester physiquement actif, même s'il arrête complètement de grimper (repos total) afin de récupérer.

- Une division des périodes en phases de préparation physique (générale (PPG) et spécifique (PPS))²,

²: Selon les besoins du DLTA, plus un athlète est jeune, plus les phases de PPG doivent être longues et plus les phases de PPS doivent être courtes.



Crédit photo : Seb Lazure
Description: Erica Velev, Sélection provinciale 16 ans et +, Beta Bloc

- Une division des phases de PPG et de PPS en mésocycles³, puis en microcycles⁴,
 - 3: Un mésocycle représente habituellement 2 à 6 microcycles. Selon les recommandation du DLTA, un athlète plus jeune devrait avoir des mésocycles plus longs (6 semaines) afin de limiter la quantité de nouveaux contenus d'entraînement et faciliter l'apprentissage des bases.
 - 4: Un microcycle représente habituellement une semaine, mais peut être de 5 à 10 jours selon la division préférentielle du programme.
- Une progression raisonnable de la charge d'entraînement (volumes x intensité d'entraînement) pour chacun des cycles d'entraînement (macrocycles, mésocycles, microcycles),
- Une représentation de la charge d'entraînement de chaque cycle d'entraînement qui devrait elle-même;
 - Être adapté au moment du cycle et de la saison, (Croissante au fil de la saison, volumes diminués à la fin d'un cycle d'entraînement ou à l'approche des compétitions, etc.)
 - Évoluer lentement et progressivement au cours de la saison, (Il est recommandé de respecter une augmentation maximale par microcycle de la charge d'entraînement de 20% par rapport à la charge d'entraînement moyenne des 4 derniers microcycles. Chaque mésocycle devrait également comporter 1 microcycle de repos, généralement placé à la fin du mésocycle, ayant une charge d'entraînement inférieure à la moyenne des 4 derniers microcycles.)
 - Être adapté à la qualité physique travaillée, aux objectifs et aux contenus des entraînements. (Si l'intensité et le volume augmentent simultanément, l'effet sur la charge d'entraînement est double. Lorsqu'un paramètre augmente, il serait préférable de garder stable ou de diminuer le second afin d'éviter une augmentation trop rapide de la charge d'entraînement.)
- Une progression des «Sous-Objectifs d'entraînement»⁵ montrant l'évolution visée pour le travail des objectifs d'entraînement des athlètes* ainsi que les «Méthodes d'entraînement»⁶ principales qui seront utilisées pour les atteindre, et ce, pour chacun des «Déterminants de la performance»⁷

5: Les sous-objectifs d'entraînement sont :

- L'introduction : Premier contact avec la compétence ou le concept théorique. L'athlète essaie une nouvelle compétence pour la première fois.
- Le développement : Vise l'amélioration d'une compétence par une pratique structurée pour atteindre une exécution relativement constante. L'athlète commence une pratique structurée d'une compétence spécifique.
- La consolidation : Vise à appliquer la qualité acquise dans un nouveau contexte, par exemple, avec la pression de la compétition. L'athlète exécute la compétence sur demande avec une précision relative
- Le perfectionnement : Vise à travailler les rares éléments qui demandent encore de l'ajustement. L'athlète possède un haut degré de précision dans la compétence, peu importe le contexte
- Le maintien : Vise à conserver les acquis avec un minimum de pratique pour permettre une meilleure récupération ou un changement d'objectif.

6: Les méthodes d'entraînement utilisées peuvent inclure

- Tactiques : Enseignement magistral, pratique en entraînement, scénario de compétition particuliers, simulation de compétition, etc.
- Technique : Enseignement magistral, pratique d'un mouvement spécifique, exercices de placement, changement de la vitesse de grimpe, etc.
- Physique : Suspensions, campus board, répétitions de parcours, circuits sur system wall, musculation, étirements, yoga, etc.
- Psychologique : Apprendre un discours interne particulier, méditation, contrôle de la respiration/ du niveau d'éveil, chutes, etc.

7: Les déterminants de la performance sont :

- Les tactiques : Fait référence aux actions posées en compétition (Choix du discours mental, gestion du temps/nombre d'essais, etc.)
- La technique : Fait référence à la qualité des mouvements de grimpe (Placement, changement de pieds, drapeaux, lolotte, crochets, etc.)
- Le physique : Fait référence aux qualités physiques essentielles (Force des doigts/de contact, endurance, puissance, flexibilité, mobilité, etc.)
- Le psychologique : Fait référence à la gestion des émotions et de l'attitude lors des entraînements et des compétitions.

Note : Lors de la prise d'objectif, le rôle de l'entraîneur est d'aider l'athlète à se fixer lui-même des objectifs réalistes et à l'aider à les atteindre. Les objectifs d'entraînement doivent donc être choisis par l'athlète, bien qu'ils doivent ensuite être approuvés par l'entraîneur. Une fois l'objectif établi, l'athlète et l'entraîneur le structure en sous-objectifs visant un développement optimal.

Exemple :

Déterminant de la performance : Physique

Objectif fixé par l'athlète : Améliorer la force des doigts

Sous-objectifs	Méthodes d'entraînement utilisées
Développement	Structure et pratique constante de suspension
	Augmentation progressive du volume (1 à 4 séries, 1 à 3 répétitions)
	Suspensions en endurance (20 à 40 secondes maximales ou repeaters 7/3)
Consolidation	Augmentation de la difficulté des suspensions (diminution de taille des prises)
	Suspensions en force (10 à 20 secondes maximales)
	Augmentation progressive du volume (1 à 5 séries, 1 à 5 répétitions)
Perfectionnement	Structure et pratique constante de campus board ou system wall
	Suspensions en force maximale (5 à 10 secondes),
	Suspensions lestées ou à 1 bras
Maintien	Programme de suspension sous-maximal
	Diminution du nombre de séances de suspensions par semaine

Exigences pour les méthodes d'entraînement

Les méthodes d'entraînement utilisées doivent :

- Être choisies en fonction de l'âge physiologique de l'athlète et correspondre aux normes du développement à long terme de l'athlète (DLTA) établies par le CEC,

Par exemple, l'utilisation du Hang board et surtout du Campus Board pour l'entraînement en force maximale ou en force de contact des doigts est fortement déconseillé avant la fin de la fusion des plaques de croissance des doigts des athlètes, soit 12 à 24 mois suivant le pic de croissance. Généralement un âge minimum de 16 (Hang board) à 18 ans (Campus Board) est recommandé avant l'utilisation de ces méthodes.
(Voir ressources à la fin du document 1-2-3-4)
- Correspondre à l'objectif d'entraînement de l'athlète,

Par exemple, faire des chutes de premier de cordé de plus en plus engagées au dessus d'une dégainé peut être une méthode efficace de travail psychologique en voie, mais ne s'applique pas bien au développement de l'endurance).
- Correspondre à la qualité physique visée.

Par exemple, travailler un bloc difficile pourrait être une méthode efficace pour développer certains aspects techniques ainsi que la force et la puissance maximale d'un athlète, mais ne serait pas adapté à l'entraînement de l'endurance.

Exigences pour le suivi des athlètes

Dans le but d'assurer la progression visée et de prévenir les blessures, un suivi adéquat devrait comprendre :

- Un suivi de la croissance des athlètes.

À cette fin, nous vous suggérons l'une des deux méthodes suivante :
 - 1: L'estimation de l'avenue du pic de croissance (Peak Height Velocity ou PHV) par un calcul pour chaque athlète. Ce calcul demande la date de naissance, la date de mesure, le sexe, la grandeur, le poids, la grandeur assise et hauteur du banc utilisé.

Note : Cette méthode a l'avantage de prédire (avec une précision de +/- 7 mois) le moment auquel l'athlète atteindra son PHV afin de changer l'orientation de ses entraînements au moment opportun. Toutefois, elle demande la prise de mesure du poids des grimpeurs, ce qui pourrait induire une comparaison du poids chez les athlètes. Une telle comparaison pourrait à son tour amener certains athlètes à développer un comportement malsain de perte de poids visant l'amélioration des performances. (voir Ressources 5 à la fin du document)
 - 2: Le suivi direct de la croissance des athlètes par la prise de mesure de la taille. Pour cette méthode on considérera qu'un athlète a atteint le début du PHV s'il présente une augmentation de taille de 2 cm ou plus en moins de 6 mois et qu'il a atteint la fin du PHV s'il présente une augmentation de taille de moins de 1 cm sur 6 mois (voir ressource 6 à la fin du document)

- Au moins 2 séances (début et milieu de saison) dédiées au dépistage des blessures les plus fréquentes en escalade.

L'entraîneur chef est libre de faire appel à d'autres professionnels de la santé pour l'aider lors de l'évaluation (Physiothérapeute, Thérapeute sportif, Kinésologue, etc.) Bien que le choix des tests à effectuer soit remis à l'entraîneur chef, il est nécessaire d'en avoir au moins un pour chaque partie du corps les plus souvent blessées en escalade (doigts, main, poignet, coude, épaule). Ces tests devraient permettre d'observer si l'athlète présente des patrons moteurs sous-optimaux ou des douleurs afin de pouvoir ajuster son entraînement ou le référer aux ressources appropriées par la suite¹.

Voici une suggestion de certains tests qui peuvent être effectués:

- 1: L'évaluation d'un manque de mobilité ou d'une instabilité des articulations:

- Interphalangiennes,
- Métacarpo-phalangienne,
- Du poignet,
- Du coude,
- Du complexe de l'épaule,
- De la colonne cervicale, thoracique et lombaire
- Du membre inférieur.
(Pour les doigts, évaluez chaque articulation. Pour le membre inférieur, des mouvements composés comme le squat peuvent être utilisés.)

- 2: L'évaluation de douleurs ou faiblesses par des contraction isométriques résistées (RISOM) au niveau

- Des fléchisseurs/extenseurs des doigts et du poignet
- Des muscles de la coiffe des rotateurs

¹ Une annexe spécifique pour la détection et l'évaluation des blessures (avec références vers des thérapeutes) est en cours de développement, cette dernière se trouvera éventuellement à l'onglet PSEE sur le site internet fqme.qc.ca.

- Un questionnaire individuel (hebdomadaire à journalier) sur les habitudes de vie et les douleurs des athlètes. Ce questionnaire devrait contenir des articles sur :

- La quantité et la qualité perçue du sommeil
- La quantité et la qualité de l'alimentation
- Le niveau d'hydratation
- Les raideurs musculaires
- Le bien être général (niveau de stress, niveau d'énergie, l'humeur, la capacité de concentration, etc.)
- Les autres douleurs / blessures

- Au moins un autre test laissé à la discrétion de l'entraîneur chef. Voici quelques suggestion:

- Test du niveau d'éveil neurologique des athlètes (test de force maximale à fréquence prédéterminée)
- Test des capacités physiques générales (Force, endurance, puissance, capacité cardiovasculaire, etc.)
- Test de posture passive (debout) et active (en grim pant) (Cyphose/lordose, protraction de tête/épaules, engagement du bassin/épaules, etc.)
- Test spécifiques aux techniques et mouvements d'escalade (drapeaux, lolottes, talons, mouvements dynamiques, etc.)

Éléments essentiels

Lors de votre demande, veuillez produire pour chaque catégorie d'athlète supervisé

1. Un PEA distinct

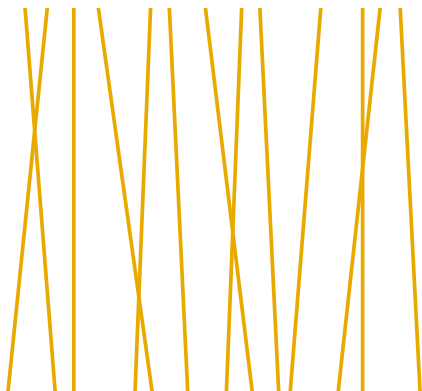
Vous pouvez regrouper ensemble les plans des catégories D et C ainsi que ceux des catégories A et Jr. La catégorie B demande un plan à part puisque la catégorie correspond à l'avenue du pic de croissance). Ces trois plans distincts sont demandés puisque le caractère de l'entraînement devrait être fondamentalement différent selon ces groupes d'âges. Notez que vous êtes encouragés à produire un plus grand nombre de plan d'entraînement afin d'individualiser davantage le plan au niveau de développement physique des athlètes (Pré / Péri / Post Pic de croissance).

2. Un calendrier détaillant la date et le type de tests et évaluations auxquels vous soumettez vos athlètes



Ressources

1. <https://climbingcanada.ca/wp-content/uploads/2019/03/LTAD-RockClimbing-FR-Final.pdf>
2. SCHÖFFL V., et al., (2018), Pediatric and adolescent injury in rock climbing, Research in Sports Medicine, 26/sup1, 91-113, DOI/ 10.1080/15438627.2018.1438278
3. HOCHHOLZER, T., & SCHÖFFL, V., (2005), Epiphyseal Fractures of the Finger Middle Joints in Young Sport Climbers, Wilderness and Environmental Medicine, 16, 139-142
4. MEYERS, R., et al., (2020), Are Adolescent Climbers Aware of the Most Common Youth Climbing Injury and Safe Training Practices?, Int. j. of Environmental Research and Public Health, 17, 812
5. MIRWALD R.L. et al, An assessment of maturity from anthropometric measurements, Medicine & Science in Sports & Exercise, 2002) https://www.usask.ca/kin-growthutility/phv_ui.php
6. http://assets.ngin.com/attachments/document/0134/9963/PHV.pdf?fbclid=IwAR3kZX4nEekf0v6ErdsGolZNXhC4s_M8U0_rrfrB-amuM4mYqvEx1_Crek



Contacts

Pour toutes questions concernant le PSEE,
contactez : projetscolaire@fqme.qc.ca

**Pour toutes questions relatives
aux adhésions organisme membre,**
contactez : Mijanou Colbert,
responsable des services à la communauté
à communaute@fqme.qc.ca

Plan d'entraînement annuel

Légende : Type et catégories pour les compétitions		Légende : Volumes d'entraînement												
Développement		Petit volume				Volume moyen				Grand volume				
Juvénile B - C - D		Utilisé en initiation à l'entraînement. Utilisé pour une récupération complète entre les cycles d'entraînements et avant les compétitions (gentilles, C)				Utilisé pour une certaine fatigue musculaire visant l'amélioration physique				Utilisé pour la grande fatigue musculaire visant la récupération à générer un sommet de performance				
Open - Junior - Juvenile A		Vert = Coupe Oc				Jaune = Coupe Oc				Rouge = Nationaux (Jr - A - B - C)				
		Vert = Coupe Oc				Jaune = Coupe Oc				Rouge = Nationaux (Jr - A - B)				
		Vert = Coupe Oc				Jaune = Coupe Oc				Rouge = Nationaux (Jr - A - B)				
Légende : Intensité d'entraînement														
Intensité TRÈS FAIBLE		L'entraînement se fait à un rythme lent sur du travail technique, tactique ou mental. Le développement de la force musculaire et de la puissance n'est pas visé.												
Intensité FAIBLE		L'entraînement se fait à un rythme modéré sur du travail technique, tactique ou mental. Le développement de la force musculaire et de la puissance n'est pas visé.												
Intensité MODÉRÉE		L'entraînement se fait à un rythme modéré sur du travail technique, tactique ou mental. Le développement de la force musculaire et de la puissance n'est pas visé.												
Intensité ÉLEVÉE		L'entraînement se fait à un rythme élevé sur du travail technique, tactique ou mental. Le développement de la force musculaire et de la puissance n'est pas visé.												
Mois	Date	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	
Compétitions		2-9: Debut entrainements Rassemblement parents 10-15: Debut de compétition Simulation de compétition 19 Oct: Le Morv (Mtl) 20 Oct: Le Spcl (Lakelse) 25 Oct: Beta Bloc (Dorval) 29 Oct: Debut de compétition 30 Oct: Debut de compétition	7-14: Debut de compétition 15-22: Debut de compétition 23-30: Debut de compétition 31: Debut de compétition	1-8: Debut de compétition 9-16: Debut de compétition 17-24: Debut de compétition 25-31: Debut de compétition	1-8: Debut de compétition 9-16: Debut de compétition 17-24: Debut de compétition 25-31: Debut de compétition	1-8: Debut de compétition 9-16: Debut de compétition 17-24: Debut de compétition 25-31: Debut de compétition	1-8: Debut de compétition 9-16: Debut de compétition 17-24: Debut de compétition 25-31: Debut de compétition	1-8: Debut de compétition 9-16: Debut de compétition 17-24: Debut de compétition 25-31: Debut de compétition	1-8: Debut de compétition 9-16: Debut de compétition 17-24: Debut de compétition 25-31: Debut de compétition	1-8: Debut de compétition 9-16: Debut de compétition 17-24: Debut de compétition 25-31: Debut de compétition	1-8: Debut de compétition 9-16: Debut de compétition 17-24: Debut de compétition 25-31: Debut de compétition	1-8: Debut de compétition 9-16: Debut de compétition 17-24: Debut de compétition 25-31: Debut de compétition	1-8: Debut de compétition 9-16: Debut de compétition 17-24: Debut de compétition 25-31: Debut de compétition	1-8: Debut de compétition 9-16: Debut de compétition 17-24: Debut de compétition 25-31: Debut de compétition
		14-15: Debut de compétition 16-17: Debut de compétition 18-19: Debut de compétition 20-21: Debut de compétition 22-23: Debut de compétition 24-25: Debut de compétition 26-27: Debut de compétition 28-29: Debut de compétition 30-31: Debut de compétition	1-8: Debut de compétition 9-16: Debut de compétition 17-24: Debut de compétition 25-31: Debut de compétition	1-8: Debut de compétition 9-16: Debut de compétition 17-24: Debut de compétition 25-31: Debut de compétition	1-8: Debut de compétition 9-16: Debut de compétition 17-24: Debut de compétition 25-31: Debut de compétition	1-8: Debut de compétition 9-16: Debut de compétition 17-24: Debut de compétition 25-31: Debut de compétition	1-8: Debut de compétition 9-16: Debut de compétition 17-24: Debut de compétition 25-31: Debut de compétition	1-8: Debut de compétition 9-16: Debut de compétition 17-24: Debut de compétition 25-31: Debut de compétition	1-8: Debut de compétition 9-16: Debut de compétition 17-24: Debut de compétition 25-31: Debut de compétition	1-8: Debut de compétition 9-16: Debut de compétition 17-24: Debut de compétition 25-31: Debut de compétition	1-8: Debut de compétition 9-16: Debut de compétition 17-24: Debut de compétition 25-31: Debut de compétition	1-8: Debut de compétition 9-16: Debut de compétition 17-24: Debut de compétition 25-31: Debut de compétition	1-8: Debut de compétition 9-16: Debut de compétition 17-24: Debut de compétition 25-31: Debut de compétition	1-8: Debut de compétition 9-16: Debut de compétition 17-24: Debut de compétition 25-31: Debut de compétition
Macrocycles		Macro 1 - BLOC												
Périodes		Macro 1 - BLOC												
Phases		Macro 1 - BLOC												
Mésocycles		Macro 1 - BLOC												
VOLUMES D'ENTRAÎNEMENT D - C - B		Macro 1 - BLOC												
OPORTE CONSCIENCE DES ENTRAÎNEMENTS INTENSITÉ & MÉTHODES D'ENTRAÎNEMENT		Macro 1 - BLOC												
Technique	Développement	Macro 1 - BLOC												
		Macro 1 - BLOC												
Technique	Développement	Macro 1 - BLOC												
		Macro 1 - BLOC												
Physique	Développement	Macro 1 - BLOC												
		Macro 1 - BLOC												
Psychologique	Développement	Macro 1 - BLOC												
		Macro 1 - BLOC												
(Partie la plus difficile des entraînements)		Macro 1 - BLOC												
Déterminants de la performance & Sous-Objectifs		Macro 1 - BLOC												
Méthodes d'entraînement (Selon les objectifs individuels)		Macro 1 - BLOC												

Pour le plan d'entraînement complet en haute résolution, voici le lien : fqme.qc.ca/wp-content/uploads/2021/03/Exemple-PAE.pdf

Critères exceptionnels 2022-2023 d'identification Espoir



Évaluation des Étudiants-Athlètes par l'entraîneur certifié et validé avec la FQME: volume d'entraînement et expérience précédente/ niveau d'engagement/ rapport entraînement vs performance.

Secondaire 1 (juvénile C & B) :

- Être membre de la FQME et avoir une licence Compétitive D1, posséder une accréditation d'autonomie en moulinette décernée par un moniteur Niveau 1 accrédité par la FQME ;

Niveau de grimpe minimal visé							
À vue	Bloc		Voie		Vitesse		
	H	F	H	F	15m :	H	F
	V4	V3	5.10	5.10-		NA	NA

1. Évaluation des critères objectifs
a: Niveau minimum Bloc et/ou voie : évalué par un entraîneur certifié Licence Entraîneur FQME
b: Lors d'un camp de sélection :
i: Bloc : 5 on / 5 off
ii: Voie : 2 voies avec 3 zones / 1 essai par voie

Secondaire 2 (juvénile B) :

- Être membre de la FQME et avoir une licence Compétitive D1, posséder une accréditation d'autonomie en premier de cordée décernée par un moniteur Niveau 2 accrédité par la FQME

Niveau de grimpe minimal visé							
À vue	Bloc		Voie		Vitesse		
	H	F	H	F	15m :	H	F
	V5	V4	5.11	5.11-		NA	NA

1. Évaluation des critères objectifs
a: Niveau minimum Bloc et/ou voie : évalué par un entraîneur certifié Licence Entraîneur FQME
b: Lors d'un camp de sélection :
i: Bloc : 5 on / 5 off
ii: Voie : 2 voies avec 3 zones / 1 essai par voie

Secondaire 3 (juvénile B & A) :



- Être membre de la FQME et avoir une licence Compétitive D1, posséder une accréditation d'autonomie en premier de cordée décernée par un moniteur Niveau 2 accrédité par la FQME ;

Niveau de grimpe minimal visé							
À vue	Bloc		Voie		Vitesse		
	H	F	H	F	15m :	H	F
	V6	V5	5.12a	5.11c		11,5s	13s
1. Évaluation des critères objectifs a: Niveau minimum Bloc et/ou voie : évalué par un entraîneur certifié Licence Entraîneur FQME b: Lors d'un camp de sélection : i: Bloc : 5 on / 5 off ii: Voie : 2 voies avec 3 zones / 1 essai par voie							

Secondaire 4 (juvénile A) :

- Être membre de la FQME et avoir une licence Compétitive D1, posséder une accréditation d'autonomie en premier de cordée décernée par un moniteur Niveau 2 accrédité par la FQME ;

Niveau de grimpe minimal visé							
À vue	Bloc		Voie		Vitesse		
	H	F	H	F	15m :	H	F
	V7	V6	5.12b	5.11d		11s	12s
1. Évaluation des critères objectifs a: Niveau minimum Bloc et/ou voie : évalué par un entraîneur certifié Licence Entraîneur FQME b: Lors d'un camp de sélection : i: Bloc : 5 on / 5 off ii: Voie : 2 voies avec 3 zones / 1 essai par voie							

Secondaire 5 (juvénile A & Jr) :



- Être membre de la FQME et avoir une licence Compétitive D1, posséder une accréditation d'autonomie en premier de cordée décernée par un moniteur Niveau 2 accrédité par la FQME ;

Niveau de grimpe minimal visé

	Bloc		Voie		Vitesse	H	F
	H	F	H	F			
À vue	V8	V7	5.12c	5.12a	15m :	10,5s	11s

1. Évaluation des critères objectifs

a: Niveau minimum Bloc et/ou voie : évalué par un entraîneur certifié Licence Entraîneur FQME

b: Lors d'un camp de sélection :

i: Bloc : 5 on / 5 off

ii: Voie : 2 voies avec 3 zones / 1 essai par voie

Description des critères d'évaluation des athlètes

Barèmes d'évaluation

Un barème plus descriptif (effort constants, a atteint l'objectif, efforts réguliers, etc.) que chiffré (pourcentages ou lettres) vise à aider les athlètes à cibler les secteurs dans lesquels ils doivent investir plus d'efforts plutôt que de leur attribuer une valeur basée sur un pourcentage. On tente ainsi de mettre la prise de décision dans leurs mains et de leur montrer que leur réussite dépend vraiment de leur propre comportement.

Note : Le masculin est utilisé uniquement afin de simplifier le document.

Évaluation

L'évaluation se fait à chaque étape scolaire. Les critères sont voulus assez larges pour permettre à un jeune athlète de les atteindre facilement, tout en aillant encore des indices sur comment progresser.

Une première évaluation des sections 1 et 3 aura lieu à la fin septembre. Cette évaluation étant formative, elle a pour but de donner aux athlètes les outils nécessaires pour se fixer des objectifs (Section 2) en fonction de leurs faiblesses.

Section 1

Dans cette section, les différents facteurs de performance sont évalués. Ici, l'entraîneur a libre arbitre quant à la forme exacte de l'évaluation. Bien qu'une évaluation spécifiques (au choix de l'entraîneur) sont recommandées, l'entraîneur peut également baser son évaluation sur les observations qu'il aura fait au long de l'année scolaire.

La section 1 est là pour permettre à l'athlète de cibler ses faiblesses et les facteurs de performance qu'il devrait travailler d'avantage. Les catégories sont volontairement laissées assez ouvertes à l'interprétation de l'entraîneur pour que celui-ci puisse adapter l'évaluation à ses propres critères et observations.

Barème

- 4 :** Le savoir-faire de l'athlète correspond au niveau de compétition
ET il continu de fournir des efforts constants.
- 3 :** Le savoir-faire de l'athlète se rapproche du niveau de compétition
ET il fourni des efforts constants pour l'atteindre.
- 2 :** Le savoir-faire de l'athlète devrait être travaillé en priorité
OU il pourrait mettre plus d'efforts pour le développer.
- 1 :** Le savoir-faire de l'athlète est nettement insuffisant
OU ses efforts sont nettement insuffisant pour le développer.

Section 2

Suite à l'évaluation de septembre, chaque élève-athlète (EA) doit, avec l'aide de son entraîneur, se fixer 4 objectifs visant l'amélioration d'au moins 2 facteurs de performance différents (Physique, Tactique, Psychologique, Technique) et qui devront être approuvés par l'entraîneur en chef.

Ces objectifs devraient être construits selon une formule **SMART**¹ peuvent viser un court (3-6 mois) ou un moyen (9 mois) terme et doivent être écrits dans les cases du bulletin prévues à cet effet. L'évaluation et l'approbation des objectifs doit être faite par l'entraîneur en chef en étroite collaboration avec l'entraîneur de l'EA.

La section 2 est là pour essayer d'engager les athlètes et de les responsabiliser au maximum par rapport à leur cheminement. En se fixant un objectif particulier, l'athlète sais sur quoi travailler et vers où orienter ses efforts lors des entraînements.

Notez que les entraînements devraient être construits de manière à laisser un certain temps de pratique libre aux EA afin qu'ils puissent travailler leurs objectifs personnels.

Barème

- 4²**: L'objectif de l'athlète a été atteint. Dans ce cas, inscrire un nouvel objectif dans la case de la prochaine évaluation.
- 3** : L'athlète se rapproche de son objectif ET travaille à s'en rapprocher dès que l'occasion se présente.
- 2** : L'athlète a encore du travail à faire avant d'atteindre l'objectif OU pourrait mettre plus d'efforts pour l'atteindre.
- 1** : L'athlète a de la difficulté à progresser OU ses efforts sont nettement insuffisants pour atteindre l'objectif.

¹ Un objectif **SMART** est :

(S) Spécifique: L'objectif est clair et bien défini. Ceci s'oppose à un objectif trop vague comme «je veux devenir meilleur».

(M) Mesurable: Pour être évalué, l'objectif doit pouvoir se mesurer, que ce soit en distance, en temps, en niveau ou en placement. Ceci s'oppose à un objectif non mesurable comme «je veux mieux me placer en grimpeur».

(A) orienté vers l'Action: L'objectif doit dépendre d'actions qui seront posées par l'athlète et ne dépendre que de lui-même contrairement à «je vais attendre que mon entraîneur me dise quoi faire».

(R) Réaliste: L'objectif doit s'adapter niveau de l'athlète et au temps alloué pour le réaliser. Par exemple, «Je veux courir un marathon dans 6 mois» pourrait être réaliste pour un athlète de course expérimenté, mais pas pour un débutant.

(T) inscrit dans le Temps: L'objectif doit avoir une échéance sans quoi il est toujours possible de justifier le fait de ne pas l'atteindre par «J'avais prévu l'atteindre plus tard», ce qui n'encourage pas le travail.

² Pour une note autre que 4, pas besoin de réinscrire l'objectif pour la prochaine évaluation. Une case laissée vide signifie que la note est accordée au dernier objectif inscrit.

Section 3

Dans cette section, on retrouve les critères plus généraux (critère d'accréditation et de comportement). Afin de ne pas mettre l'accent sur les cotations, mais plutôt sur le processus de travail, l'évaluation du niveau de grimpe que l'athlète devrait viser n'apparaîtra qu'à partir du secondaire 3.

Bien que ces cotations représentent approximativement le niveau requis pour atteindre une finale, ils sont inclus à titre informatif pour l'athlète. Celui-ci pourra ainsi réaliser le niveau élevé de la compétition et s'y préparer adéquatement. Notez que ces critères ne doivent jamais être vu comme un prérequis pour participer aux compétitions. De plus, l'évaluation du niveau de l'athlète devrait principalement prendre en compte les efforts de l'athlète pour atteindre le niveau plutôt que son niveau réel.

Barème

- 4 :** L'athlète dépasse le niveau de grimpe visé
ET il continue de fournir des efforts constants.
- 3 :** L'athlète atteint le niveau de grimpe visé
OU il fournit des efforts constants pour l'améliorer.
- 2 :** L'athlète n'atteint pas le niveau de grimpe visé
OU il devrait mettre plus d'efforts pour le développer.
- 1 :** L'athlète n'atteint pas le niveau de grimpe visé
ET ses efforts sont nettement insuffisants pour le développer.

Barème spécifique au comportement

- 4 :** L'athlète agit comme un leader positif et démontre toujours un comportement positif.
- 3 :** L'athlète a un comportement positif sans nécessairement agir comme un leader positif.
- 2 :** L'athlète a un comportement variable n'ayant pas de répercussions majeures sur le groupe.
- 1 :** L'athlète a un comportement généralement négatif, nuisible au bon fonctionnement du groupe.
Une rencontre Entraîneur-Parent-Athlète doit avoir / a récemment eu lieu.

Programme de sport-études en escalade FQME

Secondaire 1

Barème d'évaluation :		Septembre	Janvier	Mai
4	A atteint l'objectif	Étape de l'évaluation		
3	Efforts constants, se rapproche de l'objectif	Nom de l'étudiant-athlète		
		Date de naissance		
2	Efforts réguliers, doit travailler l'objectif	Catégorie		
		Entraîneur		
1	Efforts insuffisants, loin de l'objectif	Mandataire		
N.E.	Non évalué	Établissement d'enseignement		

Évaluation	Succès	Échec
	<ul style="list-style-type: none"> La SECTION 1 compte au moins 5 objectifs notés à 3 ou mieux La SECTION 2 compte au moins 2 objectifs notés à 3 ou mieux 	<ul style="list-style-type: none"> L'évaluation comporte 4 objectifs ou plus notés à 1 Le critère d'accréditation (SECTION 3) n'est pas atteint Le comportement (SECTION 3) est jugé inadéquat

SECTION 1 : Facteurs de performance

Physique	Commentaires	Date	Éval.
Condition physique générale (cardio, réserve d'énergie, posture, mobilité, gainage/ stabilité articulaire, etc.)		Sept	
		Jan	
		Mai	
Capacités physique spécifiques (Force/puissance du haut de corps, force des doigts, coordination, équilibre, etc.)		Sept	
		Jan	
		Juin	
Tactique	Commentaires		
Gestion du temps en compétition (Échauffement, essais, repos, rythme de grimpe, etc.)		Sept	
		Jan	
		Mai	
Prise de décision (Hésitation, lecture, visualisation, adaptation, aller au-dessus des clips, etc.)		Sept	
		Jan	
		Juin	
Psychologique	Commentaires		
Gestion du niveau d'éveil (Avant/durant la compétition, contrôle du stress, concentration, effort maximal, etc.)		Sept	
		Jan	
		Mai	
Gestion du succès / de l'échec (Contrôle émotif, auto-évaluation juste, etc.)		Sept	
		Jan	
		Juin	
Technique	Commentaires		
Grimpe statique (Efficacité, stabilité, patience, précision, posture, fluidité, tension, etc.)		Sept	
		Jan	
		Mai	
Grimpe dynamique (Engagement, initiation, coordination, réception, contrôle, explosivité, etc.)		Sept	
		Jan	
		Juin	

SECTION 2 : Objectifs annuels de l'athlète

#1 Facteur de performance visé :	Date	Éval.	#2 Facteur de performance visé :	Date	Éval.
	Jan			Jan	
	Mai			Mai	
#3 Facteur de performance visé :	Date	Éval.	#4 Facteur de performance visé :	Date	Éval.
	Jan			Jan	
	Mai			Mai	

SECTION 3 : Autres critères

	Accréditation	Date	Éval.
	Accréditation d'autonomie en premier de cordée décernée par un moniteur FQME de niveau 2	Sept	
Comportement:	Commentaires	Date	Éval.
Esprit sportif, honnêteté, respect, présence, ponctualité, motivation, écoute, respect des consignes, concentration, etc.		Sept	
		Jan	
		Mai	

Programme de sport-études en escalade FQME

Secondaire 2

Barème d'évaluation :		Septembre	Janvier	Mai
4	A atteint l'objectif	Étape de l'évaluation		
3	Efforts constants, se rapproche de l'objectif	Nom de l'étudiant-athlète		
		Date de naissance		
2	Efforts réguliers, doit travailler l'objectif	Catégorie		
		Entraîneur		
1	Efforts insuffisants, loin de l'objectif	Mandataire		
N.E.	Non évalué	Établissement d'enseignement		

Évaluation	Succès	Échec
	<ul style="list-style-type: none"> La SECTION 1 compte au moins 5 objectifs notés à 3 ou mieux La SECTION 2 compte au moins 2 objectifs notés à 3 ou mieux 	<ul style="list-style-type: none"> L'évaluation comporte 4 objectifs ou plus notés à 1 Le critère d'accréditation (SECTION 3) n'est pas atteint Le comportement (SECTION 3) est jugé inadéquat

SECTION 1 : Facteurs de performance

Physique	Commentaires	Date	Éval.
Condition physique générale (cardio, réserve d'énergie, posture, mobilité, gainage/ stabilité articulaire, etc.)		Sept	
		Jan	
		Mai	
Capacités physique spécifiques (Force/puissance du haut de corps, force des doigts, coordination, équilibre, etc.)		Sept	
		Jan	
		Juin	
Tactique	Commentaires		
Gestion du temps en compétition (Échauffement, essais, repos, rythme de grimpe, etc.)		Sept	
		Jan	
		Mai	
Prise de décision (Hésitation, lecture, visualisation, adaptation, aller au-dessus des clips, etc.)		Sept	
		Jan	
		Juin	
Psychologique	Commentaires		
Gestion du niveau d'éveil (Avant/durant la compétition, contrôle du stress, concentration, effort maximal, etc.)		Sept	
		Jan	
		Mai	
Gestion du succès / de l'échec (Contrôle émotif, auto-évaluation juste, etc.)		Sept	
		Jan	
		Juin	
Technique	Commentaires		
Grimpe statique (Efficacité, stabilité, patience, précision, posture, fluidité, tension, etc.)		Sept	
		Jan	
		Mai	
Grimpe dynamique (Engagement, initiation, coordination, réception, contrôle, explosivité, etc.)		Sept	
		Jan	
		Juin	

SECTION 2 : Objectifs annuels de l'athlète

#1 Facteur de performance visé :	Date	Éval.	#2 Facteur de performance visé :	Date	Éval.
	Jan			Jan	
	Mai			Mai	
#3 Facteur de performance visé :	Date	Éval.	#4 Facteur de performance visé :	Date	Éval.
	Jan			Jan	
	Mai			Mai	

SECTION 3 : Autres critères

	Accréditation	Date	Éval.
	Accréditation d'autonomie en premier de cordée décernée par un moniteur FQME de niveau 2	Sept	
Comportement:	Commentaires	Date	Éval.
Esprit sportif, honnêteté, respect, présence, ponctualité, motivation, écoute, respect des consignes, concentration, etc.		Sept	
		Jan	
		Mai	

Programme de sport-études en escalade FQME

Secondaire 3

Barème d'évaluation :		Septembre	Janvier	Mai
4	A atteint l'objectif	Étape de l'évaluation		
3	Efforts constants, se rapproche de l'objectif	Nom de l'étudiant-athlète		
		Date de naissance		
2	Efforts réguliers, doit travailler l'objectif	Catégorie		
		Entraîneur		
1	Efforts insuffisants, loin de l'objectif	Mandataire		
N.E.	Non évalué	Établissement d'enseignement		

Évaluation	Succès	Échec
Si l'athlète tombe entre les critères de succès et d'échec, il revient à l'entraîneur chef de trancher.	<ul style="list-style-type: none"> - La SECTION 1 compte au moins 5 objectifs notés à 3 ou mieux - La SECTION 2 compte au moins 2 objectifs notés à 3 ou mieux - Le niveau de grimpe (SECTION 3) doit être noté à 3 ou mieux 	<ul style="list-style-type: none"> - L'évaluation comporte 4 objectifs ou plus notés à 1 - Le critère d'accréditation (SECTION 3) n'est pas atteint - Le comportement (SECTION 3) est jugé inadéquat

SECTION 1 : Facteurs de performance

Physique	Commentaires	Date	Éval.
Condition physique générale (cardio, réserve d'énergie, posture, mobilité, gainage/ stabilité articulaire, etc.)		Sept	
		Jan	
		Mai	
Capacités physique spécifiques (Force/puissance du haut de corps, force des doigts, coordination, équilibre, etc.)		Sept	
		Jan	
		Juin	
Tactique	Commentaires		
Gestion du temps en compétition (Échauffement, essais, repos, rythme de grimpe, etc.)		Sept	
		Jan	
		Mai	
Prise de décision (Hésitation, lecture, visualisation, adaptation, aller au-dessus des clips, etc.)		Sept	
		Jan	
		Juin	
Psychologique	Commentaires		
Gestion du niveau d'éveil (Avant/durant la compétition, contrôle du stress, concentration, effort maximal, etc.)		Sept	
		Jan	
		Mai	
Gestion du succès / de l'échec (Contrôle émotif, auto-évaluation juste, etc.)		Sept	
		Jan	
		Juin	
Technique	Commentaires		
Grimpe statique (Efficacité, stabilité, patience, précision, posture, fluidité, tension, etc.)		Sept	
		Jan	
		Mai	
Grimpe dynamique (Engagement, initiation, coordination, réception, contrôle, explosivité, etc.)		Sept	
		Jan	
		Juin	

SECTION 2 : Objectifs annuels de l'athlète

#1 Facteur de performance visé :	Date	Éval.	#2 Facteur de performance visé :	Date	Éval.
	Jan			Jan	
	Mai			Mai	
#3 Facteur de performance visé :	Date	Éval.	#4 Facteur de performance visé :	Date	Éval.
	Jan			Jan	
	Mai			Mai	

SECTION 3 : Autres critères

Bloc	Voie		Vitesse			Accréditation	Date	Éval.
H	F	H	F	H	F			
Maximal	V8	V7	5,13a	5,12c	10m: 8s	9s	Accréditation d'autonomie en premier de cordée décernée par un moniteur FQME de niveau 2	Sept
À vue	V6	V5	5,12a	5,11c	15m: 11,5s	13s		
Comportement:						Commentaires	Date	Éval.
Esprit sportif, honnêteté, respect, présence, ponctualité, motivation, écoute, respect des consignes, concentration, etc.							Sept	
							Jan	
							Mai	

Programme de sport-études en escalade FQME

Secondaire 4

Barème d'évaluation :		Septembre	Janvier	Mai
4	A atteint l'objectif	Étape de l'évaluation		
3	Efforts constants, se rapproche de l'objectif	Nom de l'étudiant-athlète		
		Date de naissance		
2	Efforts réguliers, doit travailler l'objectif	Catégorie		
		Entraîneur		
1	Efforts insuffisants, loin de l'objectif	Mandataire		
N.E.	Non évalué	Établissement d'enseignement		

Évaluation	Succès	Échec
Si l'athlète tombe entre les critères de succès et d'échec, il revient à l'entraîneur chef de trancher.	<ul style="list-style-type: none"> - La SECTION 1 compte au moins 5 objectifs notés à 3 ou mieux - La SECTION 2 compte au moins 2 objectifs notés à 3 ou mieux - Le niveau de grimpe (SECTION 3) doit être noté à 3 ou mieux 	<ul style="list-style-type: none"> - L'évaluation comporte 4 objectifs ou plus notés à 1 - Le critère d'accréditation (SECTION 3) n'est pas atteint - Le comportement (SECTION 3) est jugé inadéquat

SECTION 1 : Facteurs de performance

Physique	Commentaires	Date	Éval.
Condition physique générale (cardio, réserve d'énergie, posture, mobilité, gainage/ stabilité articulaire, etc.)		Sept	
		Jan	
		Mai	
Capacités physique spécifiques (Force/puissance du haut de corps, force des doigts, coordination, équilibre, etc.)		Sept	
		Jan	
		Juin	
Tactique	Commentaires		
Gestion du temps en compétition (Échauffement, essais, repos, rythme de grimpe, etc.)		Sept	
		Jan	
		Mai	
Prise de décision (Hésitation, lecture, visualisation, adaptation, aller au-dessus des clips, etc.)		Sept	
		Jan	
		Juin	
Psychologique	Commentaires		
Gestion du niveau d'éveil (Avant/durant la compétition, contrôle du stress, concentration, effort maximal, etc.)		Sept	
		Jan	
		Mai	
Gestion du succès / de l'échec (Contrôle émotif, auto-évaluation juste, etc.)		Sept	
		Jan	
		Juin	
Technique	Commentaires		
Grimpe statique (Efficacité, stabilité, patience, précision, posture, fluidité, tension, etc.)		Sept	
		Jan	
		Mai	
Grimpe dynamique (Engagement, initiation, coordination, réception, contrôle, explosivité, etc.)		Sept	
		Jan	
		Juin	

SECTION 2 : Objectifs annuels de l'athlète

#1 Facteur de performance visé :	Date	Éval.	#2 Facteur de performance visé :	Date	Éval.
	Jan			Jan	
	Mai			Mai	
#3 Facteur de performance visé :	Date	Éval.	#4 Facteur de performance visé :	Date	Éval.
	Jan			Jan	
	Mai			Mai	

SECTION 3 : Autres critères

Bloc	Voie	Vitesse	Accréditation	Date	Éval.		
H	F	H	F				
Maximal	V9	V8	5,13b	5,12d	10m: 7,5s 8s	Accréditation d'autonomie en premier de cordée décernée par un moniteur FQME de niveau 2	Sept
À vue	V7	V6	5,12b	5,11d	15m: 11s 12s		
Comportement:			Esprit sportif, honnêteté, respect, présence, ponctualité, motivation, écoute, respect des consignes, concentration, etc.		Commentaires	Date	Éval.
						Sept	
						Jan	
						Mai	

Programme de sport-études en escalade FQME

Secondaire 5

Barème d'évaluation :		Septembre	Janvier	Mai
4	A atteint l'objectif	Étape de l'évaluation		
3	Efforts constants, se rapproche de l'objectif	Nom de l'étudiant-athlète		
		Date de naissance		
2	Efforts réguliers, doit travailler l'objectif	Catégorie		
		Entraîneur		
1	Efforts insuffisants, loin de l'objectif	Mandataire		
N.E.	Non évalué	Établissement d'enseignement		

Évaluation Si l'athlète tombe entre les critères de succès et d'échec, il revient à l'entraîneur chef de trancher.	Succès	- La SECTION 1 compte au moins 5 objectifs notés à 3 ou mieux - La SECTION 2 compte au moins 2 objectifs notés à 3 ou mieux - Le niveau de grimpe (SECTION 3) doit être noté à 3 ou mieux	Échec	- L'évaluation comporte 4 objectifs ou plus notés à 1 - Le critère d'accréditation (SECTION 3) n'est pas atteint - Le comportement (SECTION 3) est jugé inadéquat

SECTION 1 : Facteurs de performance

Physique	Commentaires	Date	Éval.
Condition physique générale (cardio, réserve d'énergie, posture, mobilité, gainage/ stabilité articulaire, etc.)		Sept	
		Jan	
		Mai	
Capacités physique spécifiques (Force/puissance du haut de corps, force des doigts, coordination, équilibre, etc.)		Sept	
		Jan	
		Juin	
Tactique	Commentaires		
Gestion du temps en compétition (Échauffement, essais, repos, rythme de grimpe, etc.)		Sept	
		Jan	
		Mai	
Prise de décision (Hésitation, lecture, visualisation, adaptation, aller au-dessus des clips, etc.)		Sept	
		Jan	
		Juin	
Psychologique	Commentaires		
Gestion du niveau d'éveil (Avant/durant la compétition, contrôle du stress, concentration, effort maximal, etc.)		Sept	
		Jan	
		Mai	
Gestion du succès / de l'échec (Contrôle émotif, auto-évaluation juste, etc.)		Sept	
		Jan	
		Juin	
Technique	Commentaires		
Grimpe statique (Efficacité, stabilité, patience, précision, posture, fluidité, tension, etc.)		Sept	
		Jan	
		Mai	
Grimpe dynamique (Engagement, initiation, coordination, réception, contrôle, explosivité, etc.)		Sept	
		Jan	
		Juin	

SECTION 2 : Objectifs annuels de l'athlète

#1 Facteur de performance visé :	Date	Éval.	#2 Facteur de performance visé :	Date	Éval.
	Jan			Jan	
	Mai			Mai	
#3 Facteur de performance visé :	Date	Éval.	#4 Facteur de performance visé :	Date	Éval.
	Jan			Jan	
	Mai			Mai	

SECTION 3 : Autres critères

Bloc	Voie		Vitesse			Accréditation	Date	Éval.	
H	F	H	F	H	F				
Maximal	V10	V9	5,13c	5,13a	10m:	7s	7,5s	Accréditation d'autonomie en premier de cordée décernée par un moniteur FQME de niveau 2	Sept
À vue	V8	V7	5,12c	5,12a	15m:	10,5s	11s		
Comportement:						Commentaires	Date	Éval.	
Esprit sportif, honnêteté, respect, présence, ponctualité, motivation, écoute, respect des consignes, concentration, etc.							Sept		
							Jan		
							Mai		