

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
Formulaires d'exigences du mandataire	
d'un programme sport-études en escalade (PSEE)	
Formulaires d'exigence Générales	11
Formulaires d'exigence des installations	12
Formulaires d'exigences d'encadrement sportif	13
Formulaires d'exigences administratives	15
Formulaires d'exigences pour l'entraîneur chef	16
Formulaires 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'entrainement 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	
Grille d'évaluation des athlètes - secondaire 3	
Grille d'évaluation des athlètes - secondaire 4	
Grille d'évaluation des athlètes - secondaire 5	
Annexe 1 - Plan d'action d'urgence (PAU)	39

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 <u>coach.ca</u>: 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-lint%C3%A9grit%C3%A9_FQME.pdf

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

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,

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

- 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

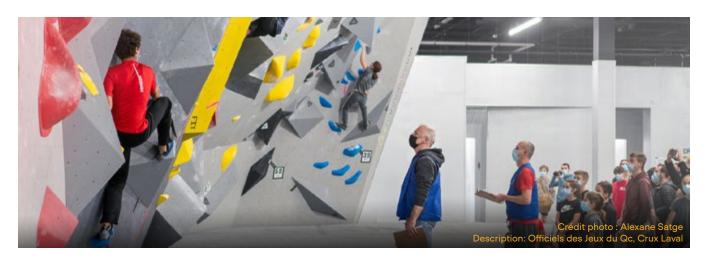
Licence Étudiant-Athlète PSEE: 160.00\$ par élève-athlète

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!



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)

FT

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.



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	
Détenteur d'une immatriculation en vigueur au Registraire des entreprises du Québec (REQ)	d'Entreprise du Québec (NEQ)	
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/sepf/formulaires/re-303_g.aspx

Formulaire de demande :

<u>registreentreprises.gouv.qc.ca/documents/formulaires/re-303(2020-01)dxi.pdf</u> Rechercher une entreprise au régistre:

 $\frac{registreentreprises.gouv.qc.ca/RQAnonymeGR/GR/GR03/GR03A2_19A_PIU_RechEnt_PC/PageRechSimple.aspx}{RechEnt_PC/PageRechSimple.aspx}$

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		
 Des aires d'entraînement adéquates incluent : 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 : 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 	Photo des installations, avec au besoin, copie signée d'une entente multicentre ³	
Des aires d'entraînement accessibles signifie qu'elle sont toutes : - 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 : 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.

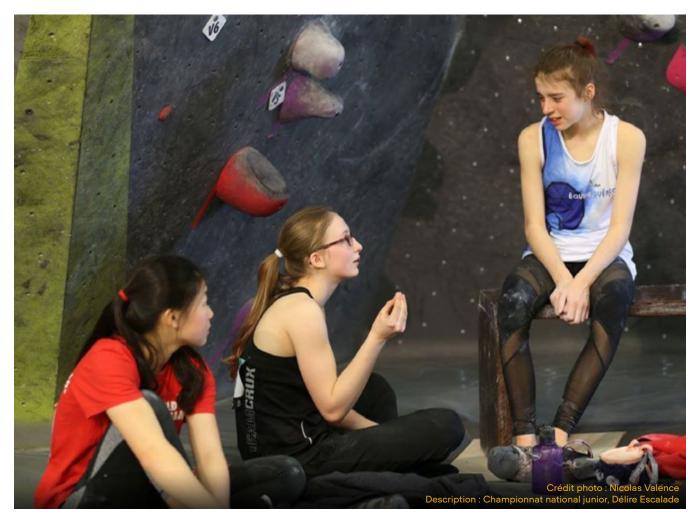
Une section de voie intérieur : - Mesurant au minimum 8 mètres de hauteur, - Ayant une capacité d'au moins 4 cordées simultanées, - Avec des angles de grimpe variés. (dalleux à vertical, dévers de 10 à 45 degrés d'inclinaison)	Photo des installations, avec au besoin,	
Un mur de vitesse : - Officiel d'au moins 10m avec les prises et la voie officielle de la IFSC, ⁴ - Exclu du calcul des installations minimales de bloc et de voie.	copie signée d'une entente multicentre³	

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

Formulaires d'exigences d'encadrement sportif

L'organisme candidat au titre de mandataire d'un programme Sport-Études doit :	Preuve demandée	Élément Présent ?
Offrir un encadrement sportif: 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)	Protocole d'entente signé entre le man-dataire et l'établissement sco- laire	
Assurer la présence d'au moins un entraîneur ayant les qualifications minimales requises lors de l'encadrement sportif.	Voir le formulaires d'exigences pour les entraîneurs	
Assurer un ratio maximal de 8 athlètes par entraîneur en tout temps lors de l'encadrement sportif.	 Liste d'inscriptions au programme sport-études Liste des entraîneurs et de leurs formations 	

Élaborer un plan d'urgence et le communiquer à tous les entraîneurs du programme.	Copie du plan d'urgence signée par tous les entraîneurs
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)	Copie du protocole d'intervention
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)	Copie des PEA.



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	
Avoir une expérience pertinente d'entraîneur. (Lors de votre demande, détaillez formations et expériences professionnelles en entraînement.)	l'en-traîneur	
Fournir une preuve de vérification des antécédents judiciaires valide (re-nouvellement aux 2 ans).	Même preuve que celle fournie à l'établissement sco- laire	
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 ?
 1.1. La 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 1.2. 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) 	Capture d'écran de l'onglet «certification» sur coach. ca au nom de l'entraîneur chef	
 Un Baccalauréat dans le domaine de l'activité physique, OU 	Copie du diplôme d'étude	
Une combinaison d'études et d'expériences pertinentes.		

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 expé-rience 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.)	ren-traineur	
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 deu options suivantes :	Preuve demandée	Élément Présent ?
 1.1. 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 1.2. 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) 	Capture d'écran de l'onglet «certification» sur coach.ca au nom de l'entraîneur adjoint	
 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. 	Copie des diplôme, certificats et/ ou preuve de complétion des crédits	
ignature : Date	e:	

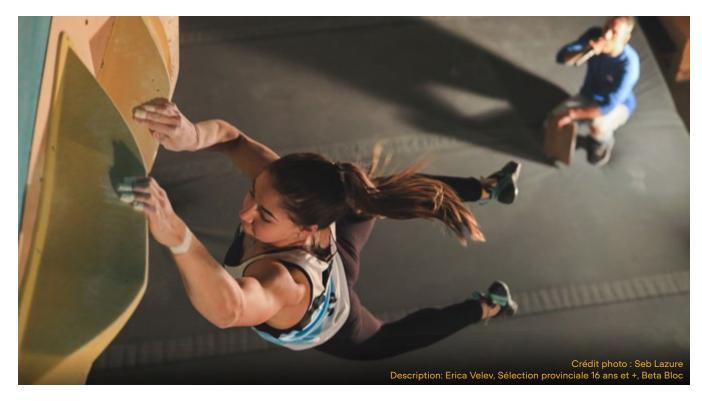
Exigences des Plans d'Entraînement Annuel (PEA)

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.



- 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
	Structure et pratique constante de suspension
Développement	Augmentation progressive du volume (1 à 4 séries, 1 à 3 répétitions)
	Suspensions en endurance (20 à 40 secondes maximales ou repeaters 7/3)
	Augmentation de la difficulté des suspensions (diminution de taille des prises)
Consolidation	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 :

Étre 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 dégaine 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, Kinésiologue, 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

- Un questionnaire individuel (hebdomadaire à journalier) sur les habitudes de vie et les douleurs des athlètes. Ce questionnaire devrait contenir des articles sur :
 - La quantitée et la qualité perçue du sommeil
 - La quantitée et la qualitée 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 grimpant) (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.)

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 fgme.gc.ca.

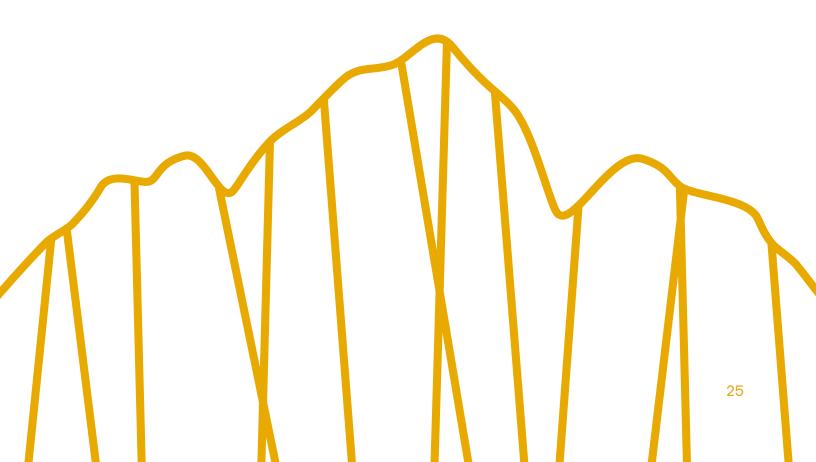
Éléments essentiels

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

1. Un PEA distinct

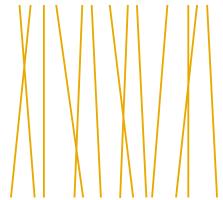
Vous pouvez regrouper ensemble les plans des catégories D et C ainsi que ceux des catégories A et Jr. La catégorie B demande un plan à part puisque la catégorie correspond à l'avenue du pic de croissance). Ces trois plans distincts sont demandés puisque le caractère de l'entraînement devrait être fondamentalement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

 Un calendrier détaillant la date et le type de tests et évaluations auxquels vous soumettrez vos athlètes



Ressources

- 1. https://climbingcanada.ca/wp-content/uploads/2019/03/LTAD-RockClimbing-FR-Final.pdf
- 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
- MIRWALD R.L. et al, An assessment of maturity from anthropometric measurements, Medicine & Science in Sports & Exercice, 2002) https://www.usask.ca/kin-growthutility/phv_ui.php
- 6. http://assets.ngin.com/attachments/document/0134/9963/PHV. pdf?fbclid=lwAR3kZX4nEekf0v6ErdsGoIZNxXhC4s_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'entrainement annuel

Développement Juvénile B - C - D Open - Junior - Juvénile A		Legende : Type et categories pour les competitions	petitions						Légende	Légende : Volumes d'entrainement	ntrainemer	±		
Juvénile B - C - D Open - Junior - Juvénile		Open - Jr - A	B-0	C-D-E		_	Volume TRÈS PETIT Utilisé pour une récupération complète entre les cycles		PETIT volume Utilisé en initiation à l'entrainement, au refour des renns ou nour un		VOLUME MOYEN UTILISÉ POUR CRÉER UNE CERTAINE FATIGUE MUSCULAIRE	YEN RÉER UNE VUSCULAIRE	GRAND VOLUME UTILISÉ POUR CRÉER UNE GRANDE FATIGUE MUSCULAIRE VISANT (APRÈS	ALUME R UNE GRANDE VISANT (APRÈS
Open - Junior - Juvénile	Vert = Coupe Qc					O	d'entrainements et av compétitions (identifié		aintien des acquis physic		VISANT L'AMÉLIA PHYSIQU	DRATION	RÉCUPÉRATION) À SOMMET DE PER	GÉNÉRER UN FORMANCE
	e A Vert = Coupe Qc	t= Jaune = e Qc Provnciaux	(Jr-A-B-C)	(Jr-A-B)					Légende	Légende : Intensité d'entrainement	ntrainemen			
						L'en sur c	Intensité TRÉS FABLE L'entrainement porte principalement sur du travail lechnique, la citique ou mental. Aucun developement physiques particulier n'est visé		Intensité FAIBLE L'entrainement porte sur du travail technique, la chique ou mental. Le développement de force-endurance de base peut être visée.		Intensité MODÉRÉ L'ent rainenent porte principalement sur la préparation des compétitions. Le déve biparent physique vée correspond à la discipline	DÉRÉ nincipalement compétitions. lysque visé discipline	hinnsisk ÉLEVÉE L'entrainement porte principiadement sur le développement physique. Le développement de la force maximale et de la pulissance sont visés	EVÉE rotipalement sur le hysique. Le ce maxmale et de ont visés
Mois	Septembre	Octobre	Ý	Novembre	Décembre	Janvier	Février	er Mars	Avril		Mai	Juin	Jullet	Aout
Date	2 9 16 23	3 30 7 14 21	28 4 11	1 18 25 2	9 16 23 30	6 13 20	27 3 10	17 24 2 9 16	23 30 6 13	1 20 27 4 11	1 18 25 1	8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24
Competitions	Rhente parents armenisments behavious parents armenisments behavious promptes armenisments behavious promptes armenisments between de completions.	Vodebec) Vodebec) Vodebec) Vodebec	8-1 Octo : Auex-up (ma) 9 Nov : Campus Escalade 10 Nov : Canyon Escalade 10 Nov : Canyon Escalade 10 Nov : CBNO or :	Ydneri2) Isoaca Shori Sold: 560 SS (Mentreal) Xun 561: 560 T Xun 561: 560 T	14-15 Dec : RÉG. OPEN	11-12 Janv. vnst. SPEN	OD meaT qmeO Qamp Team Qc - 9 Févr : Training Camp Team Qc - 9 Févr : Training Camp Team Gamooner()	hoquead enià-G: rwà-H eS (oedauD) enbéwa enéwA-aionT) maileM: enaM b? AH (auoi) MV: enaM d? ebeliasa2 moymb2 enaM IS (eliserP aJ)	PH (eaud) Mars: Centre MS (Vaudreil) FH (Vaudreil) FH (Vaudreil) (Ceitreeul) Congé de Pâques Congé de Pâques 18 FH (Phile Beauport) (Vaudreile Beauport) (Vaudreile Beauport)	AH (aud) NV: link 6t AH (aud) NG: lak S-1 AH (aud) NG: lak 6 AH (aud) NG: lak 6	17 : Vit (Tous) Sélections de l'équipe			
Macrocycles		Macro I - BLOC	8		Macro Ib - BLOC	- BLOC OU COMBINÉ	BINÉ		Macro II - DIFFICULTÉ ET VITESSE	ET WTESSE		Маст	Macro III - Off season	
Périodes		Préparation	c			Comp		Préparation		Comp			Préparation	
Phases	Prépan	Préparation Physique Générale	ď	Préparation Physique Spécifique	Préparation Physique Générale	\vdash	Préparation Physique Spécifique	Préparation Physique Générale	H	Préparation Physique Spécifique		Préparatio	Préparation Physique Générale	
Mésocycles	Méso 1	Méso 2 :		Méso 3 : Championnats	Mésocycle 4 : Transition	Mé Régionaux	Méso 5 : Régionaux & Nationaux	Méso 6:	Méso 7 : Championnats	Méso 8 : Régionaux & Nationaux	nx	Mésocycle 9 : Transition		Méso 0 : Camps d'entrainement
VOLUMES D'ENTRAINEMENT D - C - B		0	O	0		o	O	0	0	0				
(PARTIE CONJOINTE DES ENTRAINEMENTS) INTENSITÉ & FOCUS D'ENTRAINEMENT	Focus : Technique	Foxus: Technique	Focus : F	Focus : Psycho.	Focus: Physique	F.: Tech. Ps	Focus : Psycho. & Tech.	Focus : Tacéque	enbs. (Physique	Focus : Technique & Psychologique	Foon	Foous: Plaisir, Escalade axérieure, Aufres sports	e, Aufres sports	Focus : Made
Transique (Partie individualle des entrainements)	Profet Opporated: - mentifie as mint inches Opporated Find governer - mentifie as mint inches obtained to the Find size of the copying - tender of the policy, profet on cobe, etc.) Find size of the copying - tender of the policy, profet on cobe, etc.) Find control registration of the copying - the copying	Dévelo ppement aurun: technique de base (de polds, girmpe de oblé, etc.) pour cinque eschique) as (asimilation du movement) ar const. CCONCERTIBUR L'APPRENTIBENCEZ)	0	Consol	Idation	Perfect	son nement	Maintien	ıı	Perfectionnement.		Maintient		Dévelop pement
Déterminants de la performance	- Discussion de groupe : diroutei - Emogliament, Los, - Gabauff, - le - Pratques de l'échaufferment de Es da dos propressives, inneriors - Pratque de prosessives inneriors - Pratque de prosessives inneriors - Pratque de prosessives inneriors - Pratque de priessives - Pratques de priessives	Développement Développement contra mentant contra mentant mentant "Angeau de l'experiment de competition." (consignation, paris, pa	ent a chaque moment or du dempa, etc.) Troves dyn./coardo)		Consolidation		Maintient	Perfectionne	sment	Maintient		Maintient		Développement
Sous-Objectifs & Prynting Méthodes d'entrainement	Augmentation progressive du n. Opeke I Louis (* repost) – panfect Musculation - Clondant degili le' Force des dobjis : Supembins	Dévelop annei. Dévelop annei. Augrention props av allocative de Los anneis anneis avec (recondition de la contra de la describe de la contra de la describe (contra degle s'autremander e debre merce en credamen l'eve de cèqui Supremon larges, pinte protone, boss au la posture.	ent sale: Niv. à vue (-repos)) sa d'endarances la posture		Consolidatio		Maintient	Perfectionne	sment	Maintient		Maintient		Dévelop pement
(Salon les objectfs individuals)	1.0	Dévelo proment filtration à décon times en misses entre les sues celles au manifestation de décon times en misses entre les sues celles la metal propriée entre le metal filtration entre le metal entre le metal filtration entre		Conso	Idation	Perfect	lonnement	Mainti on	<u> </u>	Perfectionnement		Maintiont		Dévelop pement

Pour le plan d'entrainement complet en haute résolution, voici le lien :

Critères exceptionnels 2022-2023 d'identification Espoir



Évaluation des Étudiants-Athlètes par l'entraineur certifié et validé avec la FQME: volume d'entrainement et expérience précédente/ niveau d'engagement/ rapport entrainement 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 g	rimpe m	inimal vi	sé				
	Bloc		Voie		Vitesse		
	Н	F	Н	F		н	F
À vue	V4	V3	5.10	5.10-	15m :	NA	NA

- 1. Évaluation des critères objectifs
 - a: Niveau minimum Bloc et/ou voie : évalué par un entraineur certifié Licence Entraineur 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 g	rimpe m	inimal vi	sé				
	Bloc		Voie		Vitesse		
	Н	F	Н	F		н	F
À vue	V5	V4	5.11	5.11-	15m :	NA	NA

- 1. Évaluation des critères objectifs
 - a: Niveau minimum Bloc et/ou voie : évalué par un entraineur certifié Licence Entraineur 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 g	rimpe m	inimal vi	sé				
	Bloc		Voie		Vitesse		
	Н	F	Н	F		Н	F
À vue	V6	V5	5.12a	5.11c	15m :	11,5s	13s

- 1. Évaluation des critères objectifs
 - a: Niveau minimum Bloc et/ou voie : évalué par un entraineur certifié Licence Entraineur 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 g	rimpe m	inimal vi	sé				
	Bloc		Voie		Vitesse		
	Н	F	н	F		н	F
À vue	V7	V6	5.12b	5.11d	15m :	11s	12s

- 1. Évaluation des critères objectifs
 - a: Niveau minimum Bloc et/ou voie : évalué par un entraineur certifié Licence Entraineur 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):



Étre 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 g	rimpe m	inimal vi	sé				
	Bloc		Voie		Vitesse		
	Н	F	Н	F		Н	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 entraineur certifié Licence Entraineur 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

Barêmes d'évaluation

Un barême 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 simplifer 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'entraineur a libre arbitre quant à la forme exacte de l'évaluation. Bien qu'une évaluation spécifiques (au choix de l'entraineur) sont recommandées, l'entraineur 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'entraineur pour que selui-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 construit selon une formule SMART¹ 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 entrainements.

Notez que les entrainements 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 di culté à progresser OU ses efforts sont nettement insu sants pour atteindre l'objectif.
 - ¹Un 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 grimpant».
 - (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 entraineur 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 plutot sur le processus de travail, l'évaluation du niveau de grimpe que l'athlète devrait viser n'apparaitra 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 Entraineur-Parent-Athlète doit avoir / a récemment eu lieu.

Pro(gram	me ae	sport-etu	des en esc	caiade	- LAIME	: _			Secon	aaıre
Barè	me d'é	valuation :					5	Septembre	Janvier	Mai	
4	A attei	nt l'objectif			Étape	e de l'évaluat	tion				
2	Efforts	constants,			Nom de l'e	étudiant-athl	ète				
3		oroche de l'ol	bjectif		Da	ite de naissai	nce				
2		réguliers,	-+:f			Catégo	orie				
		availler l'objec				Entraîn	eur				
1		insuffisants, l'objectif				Mandata	aire				
N.E.	Non év	/alué		Étab	lissement o	d'enseignem	ent				
Évalı	uation	Succès	notés à 3 ou	N 2 compte au mo	•	ć.	hec	ou plus - Le critè n'est pa - Le com	tion comporte notés à 1 re d'accréditat s atteint portement (SE i inadéquat	cion (SECTION 3)	
SEC.	TION 1	: Facteurs	de performan	се							
Phys	ique						Comi	mentaires		Date	Éval.
O	-l!&!	h	ź., ź., . l.,							Sept	
		hysique go d'énergie, po		ainage/ stabilité ar	ticulaire, et	tc.)				Jan	
										Mai Sept	
			pécifiques							Jan	
Force	e/puissan	ce du haut de	e corps, force des	doigts, coordination	on, équilibre	e, etc.)				Juin	
Tacti	que					(Comi	mentaires			
										Sept	
			compétition							Jan	
Ecnai	unement	, essais, repos	s, rythme de grimp	be, etc.)						Mai	
Prise	de dé	rision								Sept	
			ation, adaptation, a	aller au-dessus des	s clips, etc.))				Jan Juin	
Psvc	hologic	aue				(Comi	mentaires		Julii	
-	_					`	JOIIII	Tioritalioo		Sept	
		niveau d'é		ss, concentration,	effort mavi	mal etc)				Jan	
Avaiii	t/durant i	a competition	ii, controle du stre	ss, concentration,	enort maxii	iliai, etc.)				Mai	
Gestion du succès / de l'échec											
(Contrôle émotif, auto-évaluation juste, etc.) Juin											
Tech	nique						Comi	mentaires			
2rim	npe stat	iauo								Sept	
			e, précision, postu	re, fluidité, tension	ı, etc.)					Jan Mai	
<u>.</u>										Sept	
	. ,	iamique initiation, coo	ordination, réception	on, contrôle, explos	sivité, etc.)					Jan	
					, 0.0.)					Juin	
			s annuels de l'	_							,
#1 Fa	acteur (de perform	nance visé :	Date	Éval.	#2 Fact	eur c	le performan	ce visé :	Date	Éval.
				Jan						Jan	
#0 F		ala manc		Mai	Ć !	#45		la		Mai	Ć l
#3 F	acteur	ue pertorn	mance visé :	Date Jan	Éval.	#4 Fact	eur c	de performan	ice vise :	Date Jan	Éval.
				Mai						Mai	
SEC.	TION 3	: Autres c	ritères								
					Accréd	litation				Doto	Éval.
								am manada ada	- u al 4	Date	⊏vai.
						ation d'auton ioniteur FQM		en premier de co niveau 2	oraee decerné	ee Sept	
Com	porten	nent:				entaires				Date	Éval.
- - - -	snortif h	onnêteté roc	spect, présence, p	onctualité						Sept	
			des consignes, co							Jan	
										Mai	

Prog	jram:	me de	sport-et	tud	es en esc	calade	FQM						Se	econ	daire 2
Barèı	me d'év	valuation :							Septe	embre	Jan	vier		Mai	
4	A attei	nt l'objectif				Étape	e de l'évalı	uation							
3	Efforts	constants,				Nom de l'é	étudiant-a	thlète							
3	se rapp	oroche de l'ol	bjectif			Da	ite de nais	sance							
2		réguliers, availler l'objec	ctif				Cate	égorie							
		insuffisants,					Entra	aîneur							
1		l'objectif					Mand	ataire							
N.E.	Non év	alué			Étab	lissement d	d'enseigne	ement							
Évalu	ıation	Succès	notés à	3 ou r TION 2	2 compte au moi	-	ć	chec	- - -	ou plu Le crit n'est p Le con	ation co s notés à ère d'acc as atteir nportem jé inadéc	i 1 créditation it ent (SEC	on (SEC	CTION 3)	
SECT	ION 1:	Facteurs	de perform	nance	е										
Physi	que							Com	nment	aires				Date	Éval.
Conc	lition	hysique g	ánáralo											Sept	
				é, gair	nage/ stabilité ar	ticulaire, et	tc.)						_	Jan Mai	
														Sept	
			pécifiques	doe do	oigts, coordinatio	n águilibre	e etc.)						_	Jan	
(FOICE,	puissain	ce du naut de	e corps, force (ues uc	ngts, coordinatio	on, equilibre	e, etc.)							Juin	
Taction	que							Com	nmen	aires					
Costi	ion du	tomps on	compétitio	n									_	Sept	
			s, rythme de g		, etc.)								-	Jan	
														Mai Sept	
	de déc												-	Jan	
(Hesita	ation, leci	ture, visualisa	ation, adaptati	on, alle	er au-dessus des	s clips, etc.))							Juin	
Psycl	nologiq	lue						Com	nmen	aires					
Gesti	ion du	niveau d'é	veil										_	Sept	
(Avant	/durant la	a compétitio	n, contrôle du	stress	, concentration,	effort maxii	mal, etc.)						-	Jan Mai	
Gestion du succès / de l'échec															
(Contrôle émotif, auto-évaluation juste, etc.) Jan Juin															
Tech	nique							Com	nment	aires					
	•													Sept	
	pe stat cité, stab		e, précision, po	osture	, fluidité, tension	, etc.)							_	Jan Mai	
C=!	المام المام													Mai Sept	
		amique nitiation, coo	ordination, réce	eption,	, contrôle, explos	sivité, etc.)							_	Jan	
SECT	ION 2	: Objectif	s annuels d	e l'at	thlète									Juin	
			nance visé :		Date	Éval.	#2 Fac	cteur	de pe	rforma	nce vis	é :		Date	Éval.
					Jan Mai									Jan	
#3 F4	acteur	de nerform	nance visé		Mai Date	Éval.	#4 Fa	cteur	de no	erforma	nce vis	é·		Mai Date	Éval.
., 0 1 6	Joteur	ao periori	Harres vise		Jan	Lvai.	n-F1 d	otoui	ao pe	omia	. 100 VIS			Jan	Lvai.
					Mai									Mai	
SECT	ION 3	: Autres c	ritères												
						Accréd	litation							Date	Éval.
							ation d'aut				cordée d	écernée)	Sept	
Com	portem	ent:					oniteur FC entaires		niveau	2				Date	Éval.
						Commi	ontail es							Sept	Lvai.
			spect, présenc des consignes		ctualité, centration, etc.									Jan	
	, 550	, , copoot	22 205181100	, 50110										Mai	

∙ro(gramme de sp	ort-e	tuae	es en	esc	calade	FOINE				Second	aaire
Barè	me d'évaluation :						Septem	ore		Janvier	Mai	
1	A atteint l'objectif				Éta	pe de l'éva	luation					
	Efforts constants,			N	lom de	l'étudiant-	athlète					
	se rapproche de l'obje	ctif			С	Date de nai	issance					
	Efforts réguliers,					Ca	tégorie					
	doit travailler l'objectif						raîneur					
	Efforts insuffisants,						dataire					
	loin de l'objectif			4.								
I.E.	Non évalué			Etablis	semen	nt d'enseigr	nement					
Si l'ath de suc	uation llète tombe entre les crit ccès et d'échec, il revient raineur chef de trancher.	i on	no - La no - Le	otés à 3 d SECTIC otés à 3 d niveau	ou mie ON 2 co ou mie de grin	ux ompte au n		Échec	- -	L'évaluation comport ou plus notés à 1 Le critère d'accrédite n'est pas atteint Le comportement (S est jugé inadéquat	ation (SECTION	13)
ECT	TION 1 : Facteurs de	e perform	nance									
hys	ique						Com	menta	ires	3	Date	Éval.
											Sept	
	lition physique gén , réserve d'énergie, post		é, gaina	age/ stak	oilité a	rticulaire e	etc.)				Jan	
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		, 501110	3-, Jul			,				Mai	
apa	cités physique spé	cifiques									Sept	
	/puissance du haut de co		des doi	gts, coor	rdinatio	on, équilibi	re, etc.)				Jan Juin	
											Juli	
acti	que						Com	menta	aires	3		
iest	ion du temps en co	mpétitio	n								Sept	
	iffement, essais, repos, r			etc.)							Jan .	
											Mai	
rise	de décision										Sept Jan	
Hésita	ation, lecture, visualisatio	on, adaptati	on, aller	r au-des	sus de	s clips, etc	.)				Juin	
svc	nologique						Comr	menta	ires			
0,0	iologiquo						00	1101110	0 0		Sept	
	ion du niveau d'éve		.4	4			:				Jan	
Avant	/durant la compétition, c	controle au	stress, o	concenti	ration,	епогт тах	imai, etc.)				Mai	
aest	ion du succès / de l	l'échec									Sept	
(Contrôle émotif, auto-évaluation juste, etc.)										<u>Jan</u> Juin		
- - -	nique						Comi	ments	iros		Juli	
CCII	ilique						Comi	Herric	11168	•	Cont	
	pe statique										Sept Jan	
Effica	cité, stabilité, patience, p	orécision, po	osture, f	fluidité, t	tensior	n, etc.)					Mai	
arim	pe dynamique										Sept	
	gement, initiation, coordi	nation, réce	eption, o	contrôle,	, explo	sivité, etc.)					<u>Jan</u> Juin	
ECT	CION 2 : Objectife o	ام مامینی	a liath	Jète							Juin	
	TION 2 : Objectifs a			_								,
‡1 Fa	cteur de performai	nce visé :	1	D	ate	Éval.	#2 Facteur d	e per	forr	nance visé :	Date	Éval.
				Jai	n						Jan	
				Ma							Mai	
‡3 F	acteur de performa	nce visé	:		ate	Éval.	#4 Facteur c	le per	forr	nance visé :	Date	Éval.
				Jai							Jan Mai	
		,		Ma	aı						Mai	
ECI	TION 3 : Autres crit											4
	Bloc H F	Voie	F	Vitess	e H	F	Accréditation				Date	Éval.
1axim	al V8 V7	H 5,13a	5,12c	10m:	H 8s	9s	Accréditation d'au décernée par un m			premier de cordée	Sept	
vue	V6 V5	5,12a	5,11c	15m:	11,5s	13s	<u> </u>	ionited	ı ru	vic de niveau Z		<u> </u>
omp	ortement:						Commentaires				Date	Éval.
	sportif, honnêteté, respe				motiva	tion,					Sept Jan	
coute	e, respect des consignes,	, concentra	tion, etc	Э.							Mai	
											ivial	

A attain Tobjectri A attain Tobjectri Efforts countains, se repproche del robjectri Efforts rosalter Tobjectri Efforts rosalter Tobjectri Efforts regulare, del robjectri Entraineur Efforts regulared, del robjectri Entraineur Efforts regulared, del robjectri Entraineur Efforts regulared, del robjectri Entraineur Entraineur Efforts regulared, del robjectri Entraineur Entraineur Efforts regulared, del robjectri Entraineur Entraineur Efforts regulared, del robjectri Entraineur Efforts regular	roç	jramme de sp	ort-e	tud	es en	es	calade	e FQME			Second	daire
Efforts constants, se respreche de l'objectif Date de naissance de l'objectif Efforts incuffissants, loin de l'objectif Superior d'enseignement La SECTION 1 compte au moins 5 objectifs success de d'échec, lievelent (entre les critères de social se d'échec, lievelent (entre les critères de performance) La SECTION 2 compte au moins 2 objectifs success de d'échec, lievelent (entre les critères de performance) La SECTION 2 compte au moins 2 objectifs success d'echec, lievelent (entre les critères de performance) La SECTION 2 compte au moins 2 objectifs success d'echec, lievelent (entre les critères de performance) La SECTION 3 compte au moins 2 objectifs success d'echec, lievelent (entre les critères de performance) La SECTION 3 compte au moins 2 objectifs success d'echec, lievelent (entre les critères de performance) La SECTION 3 compte au moins 2 objectifs success d'echec, lievelent (entre les critères de decrédistion) (SECTION 3) (entre les critères de les critères de decrédistion) (SECTION 3) (entre les critères de decrédistion) (SECTION 3) (entre les critères de les critères de l'extilités de l'extilités de l'extilités (entre les critères (extilités entre les critères (extilités entre les critères (extilités entre	Barèi	me d'évaluation :						Septemb	re	Janvier	Mai	
Efforts regulares. doi: travaller lobjectif Efforts insuffisants, loin de l'objectif Efforts insuffisants, loin de l'objectif et l'objectif		A atteint l'objectif				Éta	pe de l'éva	aluation				
Efforts risignificants, controlled an alterance of Efforts risignificants, controlled and success of Efforts risignificants, controlled and success of Efforts risignificants, controlled and success of Efforts insufficants, controlled and success of Efforts and succes					N	lom de	l'étudiant	-athlète				
Get travaillar l'objectif l'active l'ac			ctif			[Date de na	issance				
Efforts insuffisants, inde Pobjectif of the Comment of Pobjectif on the Comment of Pob							Ca	atégorie				
Mandataire Et Non évalué Et Nonévalué Et Nonés à 3 ou mieux La SECTION 2 compte au moins 2 objectifs au plus notés à 1 cu plus notés à 1 cu plus notés à 3 cu mieux La SECTION 2 compte au moins 2 objectifs au plus notés à 1 cu plus notés à 1 cu plus notés à 3 cu mieux La SECTION 2 compte au moins 2 objectifs au plus notés à 1 cu plus notés à 3 cu mieux La SECTION 2 compte au moins 2 objectifs au plus notés à 1 cu plus notés à 3 cu mieux La SECTION 2 compte au moins 2 objectifs Le comportement (SECTION 3)		·					Ent	traîneur				
Etablissement denseignement valuation Tathkets tombe entre les critères succès et déche, il revient antraineur cher de tranches de brei l'evelent antraineur cher de tranches. Verillation Tathkets tombe entre les critères succès et déche, il revient antraineur cher de tranches. Verillation Tathkets tombe entre les critères succès et déche, il revient antraineur cher de tranches. Verillation Testeurs de performance Verillation Testeurs de performance visé : Date Éval. Testeurs de performance visé : Date Éval. Testeur de performance visé : Date Éva							Mar	ndataire				
Valuation Commentaires Comment	E.	·			Établis	semer	nt d'enseia	nement				
Application physique générale andio, réserve d'énergie, posture, mobilité, gainage/ stabilité articulaire, etc.) Adai apacités physique spécifiques apacités physique sestion du temps en compétition chaufment, seasia, repos, rythme de grimpe, etc.) Sept sestion du temps en compétition contrôle, etc. seasia, repos, rythme de grimpe, etc.) Sept sestion du temps en compétition, caleptation, aller au-dessus des cilpa, etc.) Sept spet setion du niveau d'éveil sestion, adaptation, aller au-dessus des cilpa, etc.) Sept sestion du niveau d'éveil sestion du succès / de l'échec ontrôle de ustress, concentration, effort maximal, etc.) Sept sestion du succès / de l'échec ontrôle de ustress, concentration, effort maximal, etc.) Sept sestion du succès / de l'échec ontrôle de ustress, concentration, effort maximal, etc.) Sept sestion du succès / de l'échec ontrôle de ustress, concentration, effort maximal, etc.) Sept sestion du succès / de l'échec ontrôle de ustress, concentration, etc.) Sept sestion du succès / de l'échec ontrôle de ustress, concentration, etc. Sept sestion du niveau d'éveil sestion, aller au-dessus des cilpa, etc.) Sept sestion du succès / de l'échec ontrôle de ustress, concentration, etc. Sept sestion du niveau d'éveil sestion, aller au-dessus des cilpa, etc.) Sept sestion du succès / de l'échec ontrôle, explosivité, etc.) Sept sestion du niveau d'éveil sestion, aller au-dessus des cilpa, etc.) Sept sestion du succès / de l'échec ontrôle, explosivité, etc.) Sept sestion du niveau d'éveil sestion, aller au-dessus des cil	l'ath	lète tombe entre les crite cès et d'échec, il revient	ères OON	- L	notés à 3 d La SECTIC notés à 3 d Le niveau	ou mie DN 2 co ou mie de grir	ux ompte au r ux mpe (SECT	moins 2 objectifs	Échec	ou plus notés à 1 Le critère d'accrédit n'est pas atteint Le comportement (S	ation (SECTION	N 3)
Sept Jan	ECT	ION 1 : Facteurs de	eperforr	nanc	е							
ordiction physique générale ardico, réserve d'énergie, posture, mobilité, gainage/ stabilité articulaire, etc.) apacités physique spécifiques apacités physique session du temps en compétition chauffement, essais, repos, rythme de grimpe, etc.) Septimos décision apacités physique spécifiques apacités physique session du temps en compétition, adaptation, aller au-dessus des clips, etc.) Septimos spécifiques apacités physique spécifiques apacités physique session du niveau d'éveil sestion du niveau d'éveil santification, contrôle du stress, concentration, effort maximal, etc.) Septimate sestion du niveau d'éveil sestion du succès / de l'échec antrole émotif, auto-évaluation juste, etc.) Septimate statique sestion du succès / de l'échec antrole émotif, auto-évaluation juste, etc.) Septimate statique sestion posture, fluidité, tension, etc.) Septimate statique statique performance visé : Date Éval. #2 Facteur de performance visé : Date Éval. Septimate statique performance visé : Date Éval. #4 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan	hysi	que						Comm	nenta	aires	Date	Éval.
Commentaires section du temps en compétition chauffement, essais, repos, rythme de grimpe, etc.) section de décision destation, lecture, visualisation, adaptation, aller au-dessus des clips, etc.) sychologique Commentaires estion du niveau d'éveil vant/durant la compétition, contrôle du stress, concentration, effort maximal, etc.) section du succès / de l'échee estion du succès / de l'éc	ardic apa	o, réserve d'énergie, posti acités physique spé	ure, mobili cifiques								Jan Mai Sept	
Sept Jan		·	51 po, 10100	400 40	Jigto, 000i	dillaci	on, oquiib	10, 0:0.)			Juin	
Sept	ection	que						Comn	nenta	aires		
controle of motificacité, patience, précision, posture, fluidité, tension, etc.) Again Jan Jan	esti	ion du temps en co	mpétitic	n								
Sept Jan					, etc.)							
Jan Jun												
estion du niveau d'éveil vant/durant la compétition, contrôle du stress, concentration, effort maximal, etc.) Sept Jan Mai estion du succès / de l'échec ontrôle émotif, auto-évaluation juste, etc.) Sept Jan Juin Commentaires Commentaires Finpe statique fficacité, stabilité, patience, précision, posture, fluidité, tension, etc.) ECTION 2 : Objectifs annuels de l'athlète 1 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai 3 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai 3 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai 3 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai 3 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai 5 ECTION 3 : Autres critères Bloc H F H F H F H F H F H F H F H F H F H				,								
estion du niveau d'éveil vant/durant la compétition, contrôle du stress, concentration, effort maximal, etc.) estion du succès / de l'échec ontrôle émotif, auto-évaluation juste, etc.) sept Jan puin achnique Commentaires rimpe statique fficacité, stabilité, patience, précision, posture, fluidité, tension, etc.) rimpe dynamique ngagement, initiation, coordination, réception, contrôle, explosivité, etc.) 1 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai 3 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai ECTION 3 : Autres critères Bloc H F H H F H H F H F H F H F H F H F H	esita	ation, lecture, visualisatio	п, адартат	ion, aii	er au-des	sus ae	s clips, etc	;.)			Juin	
estion du niveau d'eveil vent/durnt la compétition, contrôle du stress, concentration, effort maximal, etc.) estion du succès / de l'échec ontrôle émotif, auto-évaluation juste, etc.) echnique Commentaires Sept Jan Mai Sept Jan Mai Sept Jan Mai Sept Jan Mai Sept Jan Juin ECTION 2 : Objectifs annuels de l'athlète 1 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai 3 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai 3 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai Sect Jan Mai Sect #4 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai Sect Final Jan Mai Sect Accréditation Accréditation Accréditation Accréditation d'autonomie en premier de cordée décernée par un moniteur FQME de niveau 2 Exprise prit sportif, honnêteté, respect, présence, ponctualité, motivation, outer, respect des consignes, concentration, etc.)	sycl	nologique						Comm	nenta	aires		
vant/durant la compétition, contrôle du stress, concentration, effort maximal, etc.) Mai Sept Jan Juin Commentaires rimpe statique fficacité, stabilité, patience, précision, posture, fluidité, tension, etc.) Fection 2 : Objectifs annuels de l'athlète Tacteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai 3 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai 3 Facteur de performance visé : Date Éval. #4 Facteur de performance visé : Date Éval. Bloc Jan Mai 44 Facteur de performance visé : Date Éval. Bloc Bloc Bloc H F H F H F H F H F H F H F H F H F H	esti	ion du niveau d'éve	il									
estion du succès / de l'échec ontrôle émotif, auto-évaluation juste, etc.) Commentaires rimpe statique fficacité, stabilité, patience, précision, posture, fluidité, tension, etc.) rimpe dynamique riggement, initiation, coordination, réception, contrôle, explosivité, etc.) ECTION 2 : Objectifs annuels de l'athlète 1 Facteur de performance visé : Date Éval. #2 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai 3 Facteur de performance visé : Date Éval. #4 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai 3 Facteur de performance visé : Date Éval. #4 Facteur de performance visé : Date Éval. Bloc Jan Mai ECTION 3 : Autres critères ECTION 3 : Autres critères ECTION 9 Vôle 5,13b 5,13d 10m: 7,5s 8s décernée par un moniteur FQME de niveau 2 Date Éval. Accréditation d'autonomie en premier de cordée décernée par un moniteur FQME de niveau 2 Compontement: Commentaires Eval. #4 Facteur de performance visé : Date Éval. Accréditation d'autonomie en premier de cordée décernée par un moniteur FQME de niveau 2 Commentaires Commentaires Commentaires Sept Sept Jan Date Éval. Accréditation d'autonomie en premier de cordée décernée par un moniteur FQME de niveau 2 Commentaires Commentaires				stress	, concent	ration,	effort max	rimal, etc.)				
contrôle émotif, auto-évaluation juste, etc.) chique Commentaires rimpe statique fficacité, stabilité, patience, précision, posture, fluidité, tension, etc.) rimpe dynamique ngagement, initiation, coordination, réception, contrôle, explosivité, etc.) ECTION 2 : Objectifs annuels de l'athlète 1 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai 3 Facteur de performance visé : Date Éval. #2 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai 3 Facteur de performance visé : Date Éval. #4 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai ECTION 3 : Autres critères Bloc Voie Jan Mai ECTION 3 : Autres critères Bloc Voie Vitesse Accréditation H F H F H F H F Accréditation d'autonomie en premier de cordée décernée par un moniteur FQME de niveau 2 Date Éval. Prit sportif, honnêteté, respect, présence, ponctualité, motivation, oute, respect des consignes, concentration, etc.	octi	ion du succès / de l	ľáchac									
chnique Commentaires rimpe statique fficacité, stabilité, patience, précision, posture, fluidité, tension, etc.) Finance dynamique rimpe rimpe rimpe dynamique rimpe				c.)								
rimpe statique fficacité, stabilité, patience, précision, posture, fluidité, tension, etc.) Finance rimpe dynamique ngagement, initiation, coordination, réception, contrôle, explosivité, etc.) FECTION 2: Objectifs annuels de l'athlète 1 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai 3 Facteur de performance visé : Date Éval. #2 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai 3 Facteur de performance visé : Date Éval. #4 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai 3 Facteur de performance visé : Date Éval. #4 Facteur de performance visé : Date Éval. ECTION 3 : Autres critères ECTION 3 : Autres critères ECTION 3 : Autres critères ECTION 5 : Autres critères ECTION 6 : Date Éval. Accréditation d'autonomie en premier de cordée décernée par un moniteur FQME de niveau 2 Formation 1 : Date Éval. Prit sportif, honnêteté, respect, présence, ponctualité, motivation, oute, respect des consignes, concentration, etc.	مامد	_:						0		.:	Juin	
rimpe statique fficacité, stabilité, patience, précision, posture, fluidité, tension, etc.) rimpe dynamique ngagement, initiation, coordination, réception, contrôle, explosivité, etc.) ECTION 2 : Objectifs annuels de l'athlète 1 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai 3 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai 3 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai 44 Facteur de performance visé : Date Éval. ECTION 3 : Autres critères Bloc Voie Vitese Accréditation H F H F H F H F H F Accreditation Nai ECTION 3 : Autres critères Bloc Voie Vitese Accréditation d'autonomie en premier de cordée décernée par un moniteur FQME de niveau 2 Date Éval. Accréditation d'autonomie en premier de cordée décernée par un moniteur FQME de niveau 2 Date Éval. Sept Prit sportif, honnêteté, respect, présence, ponctualité, motivation, oute, respect des consignes, concentration, etc.	ecni	nique						Comm	ienta	aires	Comb	
fficacité, stabilité, patience, précision, posture, fluidité, tension, etc.) Mai Sept Jan Juin ECTION 2 : Objectifs annuels de l'athlète 1 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai 3 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai 3 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai 44 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai 55 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai 56 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai 57 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai 58 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai 59 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai 50 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai 50 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai 50 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai 50 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai 50 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai 50 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai 50 Facteur de performance visé : Date Éval. Accréditation Accréditation d'autonomie en premier de cordée décernée par un moniteur FQME de niveau 2 50 Facteur de performance visé : Date Éval. Sept Jan Mai 50 Facteur de performance visé : Date Éval. Commentaires Commentaires Commentaires Date Éval. Sept Jan Jan Mai		•										
rimpe dynamique ngagement, initiation, coordination, réception, contrôle, explosivité, etc.) ECTION 2 : Objectifs annuels de l'athlète 1 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai 3 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai 3 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai 3 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai Jan Mai ECTION 3 : Autres critères Bloc H F H F H F H F H F H F H F H F H F H	ffica	cité, stabilité, patience, p	récision, p	osture	, fluidité, t	tensior	n, etc.)					
regagement, initiation, coordination, réception, contrôle, explosivité, etc.) ECTION 2 : Objectifs annuels de l'athlète 1 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai Jan Mai 3 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai Jan Mai 44 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai Jan Mai ECTION 3 : Autres critères Bloc Voie H F H F H F H F Accreditation Accréditation d'autonomie en premier de cordée décernée par un moniteur FQME de niveau 2 Sept Jan Mai Sept Jan Accréditation, oute, respect des consignes, concentration, etc.	rim	pe dynamique										
Facteur de performance visé : Date Éval. #2 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai Jan Mai 3 Facteur de performance visé : Date Éval. #4 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai 3 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai ECTION 3 : Autres critères Bloc Voie Vitesse H F H F H F H F H F H F H F H F H F H			nation, réc	eption	, contrôle	, explo	sivité, etc.))				
1 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai 3 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai 3 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai 44 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai ECTION 3 : Autres critères Bloc Voie H F H F H F Accréditation H F H F H F H F Accréditation d'autonomie en premier de cordée décernée par un moniteur FQME de niveau 2 Date Éval. Accréditation d'autonomie en premier de cordée décernée par un moniteur FQME de niveau 2 Date Éval. Sept Jan Mai	ECT	ION 2 : Objectifs a	nnuels	le l'at	thlète							
Mai 3 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai ECTION 3 : Autres critères Bloc H F H F H F H F Aximal V9 V8 5,13b 5,12d 10m: 7,5s 8s vue V7 V6 5,12b 5,11d 15m: 11s 12s Mai #4 Facteur de performance visé : Date Éval. Accréditation Accréditation d'autonomie en premier de cordée décernée par un moniteur FQME de niveau 2 Date Éval. Accréditation d'autonomie en premier de cordée décernée par un moniteur FQME de niveau 2 Date Éval. Sept Jan Accréditation d'autonomie en premier de cordée décernée par un moniteur FQME de niveau 2 Date Éval. Sept Jan Jan Accréditation d'autonomie en premier de cordée décernée par un moniteur FQME de niveau 2 Date Éval. Sept Jan						ate	Éval.	#2 Facteur de	e per	formance visé :	Date	Éval.
3 Facteur de performance visé : Date Éval. Jan Mai ECTION 3 : Autres critères Bloc H F H F H F Accréditation V9 V8 5,13b 5,12d 10m: 7,5s 8s vue V7 V6 5,12b 5,11d 15m: 11s 12s Date Éval. Accréditation Accréditation d'autonomie en premier de cordée décernée par un moniteur FQME de niveau 2 Date Éval. Accréditation d'autonomie en premier de cordée décernée par un moniteur FQME de niveau 2 Date Éval. Sept Jan Accréditation d'autonomie en premier de cordée décernée par un moniteur FQME de niveau 2 Sept Jan Jan Accréditation d'autonomie en premier de cordée décernée par un moniteur FQME de niveau 2 Sept Jan Jan Jan Jan Mai												
Jan Mai ECTION 3 : Autres critères Bloc Voie H F H F H F Accréditation d'autonomie en premier de cordée décernée par un moniteur FQME de niveau 2 Sept vue V7 V6 5,12b 5,11d 15m: 11s 12s prit sportif, honnêteté, respect, présence, ponctualité, motivation, oute, respect des consignes, concentration, etc.							<u> </u>					4 .
Mai ECTION 3 : Autres critères Bloc	3 Fa	acteur de performa	nce visé	:	_		Eval.	#4 Facteur de	e per	tormance visé :		Eval.
Bloc Voie Vitesse Accréditation Date Éval. Bloc H F H F H F H F Accréditation d'autonomie en premier de cordée décernée par un moniteur FQME de niveau 2 Sept Demportement: Commentaires Date Éval. Sept Date Éval.												
Bloc Voie Vitesse Accréditation Date Éval. H F H F H F Accréditation d'autonomie en premier de cordée décernée par un moniteur FQME de niveau 2 Sept Prit sportif, honnêteté, respect, présence, ponctualité, motivation, oute, respect des consignes, concentration, etc. Accréditation d'autonomie en premier de cordée décernée par un moniteur FQME de niveau 2 Sept Sept Jan	C1	ION 3 · Autres crit	ères -		IVI	ui					iviai	
H F H F H F Accréditation d'autonomie en premier de cordée décernée par un moniteur FQME de niveau 2 Sept VI V V V V V V V V V V V V V V V V V V	· ·				Vitess	e		Accréditation			Date	Éval
AXIMAL VY V8 5,13b 5,12d 10m: 7,3s 6s décernée par un moniteur FQME de niveau 2 V2 V6 5,12b 5,11d 15m: 11s 12s décernée par un moniteur FQME de niveau 2 Commentaires Date Éval. Sept Jan oute, respect des consignes, concentration, etc.	vim	H F	Н	_		Н			onomi	e en premier de cordée		Lvai.
omportement: Commentaires Date Éval. Sept prit sportif, honnêteté, respect, présence, ponctualité, motivation, oute, respect des consignes, concentration, etc.			-		_						берт	
prit sportif, honnêteté, respect, présence, ponctualité, motivation, oute, respect des consignes, concentration, etc.								Commentaires			Date	Éval.
oute, respect des consignes, concentration, etc.	prit	sportif honnêteté respo	ct présent	e nor	octualitá r	motivo	tion				•	
						notiva					Jan Mai	

∙ro(gramme de sp	ort-e	tuae	s en	esc	calade	FQIVIE				Second	aaire
Barè	me d'évaluation :						Septem	bre		Janvier	Mai	
ļ	A atteint l'objectif				Éta	pe de l'éva	aluation					
	Efforts constants,			N	lom de	l'étudiant-	athlète					
1	se rapproche de l'obje	ctif			[Date de na	issance					
	Efforts réguliers,					Ca	tégorie					
	doit travailler l'objectif						raîneur					
	Efforts insuffisants,											
_	loin de l'objectif			۷			dataire					
I.E.	Non évalué					nt d'enseigi						
Si l'ath de suc	uation alète tombe entre les crit ccès et d'échec, il revient raineur chef de trancher.	on	no - La no - Le	otés à 3 d SECTIC otés à 3 d niveau	ou mie DN 2 co ou mie de grir	ux ompte au n		Échec	- -	L'évaluation comport ou plus notés à 1 Le critère d'accrédite n'est pas atteint Le comportement (S est jugé inadéquat	ation (SECTION	13)
ECT	TION 1 : Facteurs de	e perforn	nance									
hys	ique						Com	menta	ires	3	Date	Éval.
											Sept	
	dition physique gén o, réserve d'énergie, post		é, gaina	nge/ stal	bilité a	rticulaire.	etc.)				Jan	
	3 7/										Mai	
apa	acités physique spé	cifiques									Sept	
	/puissance du haut de co		des doiç	gts, cooi	rdinatio	on, équilib	re, etc.)				Jan Juin	
	que						Corre	menta	iros		- Juni	
acti	que						Com	menta	mes	5	0 1	
est	ion du temps en co	mpétitio	n								Sept Jan	
	ıffement, essais, repos, r			etc.)							Mai	
											Sept	
	de décision						`				Jan	
Tesita	ation, lecture, visualisatio	n, adaptati	on, aller	au-des	sus de	s clips, etc	.)				Juin	
syc	hologique						Com	menta	ires	5		
		.,									Sept	
	ion du niveau d'éve /durant la compétition, c		stress. o	concent	ration.	effort max	imal. etc.)				Jan	
	,, -				,		,,				Mai Sept	
	ion du succès / de l ôle émotif, auto-évaluation							Jan				
Contr						Juin						
ech	nique						Com	menta	ires	5		
`											Sept	
	pe statique cité, stabilité, patience, p	orécision po	osture f	fluidité 1	tensior	n etc)					Jan	
		,, o o i o i o i i , p i				., στοι,					Mai Sept	
	pe dynamique										Jan	
nga	gement, initiation, coordi	nation, réce	eption, c	contrôle	, explo	sivité, etc.)					Juin	
ECT	ΓΙΟΝ 2 : Objectifs a	nnuels d	e l'ath	nlète								
1 Fa	acteur de performai	nce visé :		D	ate	Éval.	#2 Facteur o	le per	forr	nance visé :	Date	Éval
				Ja	n						Jan	
				M	ai						Mai	
3 F	acteur de performa	nce visé	:	D	ate	Éval.	#4 Facteur of	de per	forr	nance visé :	Date	Éval.
				Ja							Jan	
				Ma	ai						Mai	
ECT	TION 3 : Autres crit											
	Bloc	Voie	_	Vitess	1		Accréditation				Date	Éval.
	H F nal V10 V9	H 5,13c	F 5,13a	10m:	H 7s	7,5s	Accréditation d'au décernée par un n			premier de cordée MF de niveau 2	Sept	
vue	V8 V7	5,12c	5,12a	15m:	10,5s	11s	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Jointed		VIL GO IIIVEGU Z	Data	Éval
omp	ortement:						Commentaires				Date Sept	Éval.
	sportif, honnêteté, respe				motiva	tion,					Jan	
coute	e, respect des consignes,	, concentra	tion, etc	Э.							Mai	



Plan d'action d'urgence (PAU) Date :

Activité :	Lieu:
Personne responsable	Personne responsable des appels
Remplaçant	Remplaçant
Remplaçant	Remplaçant
Adresses	Numéros de téléphone d'urgence
Site ou installation (adresse, ville, province)	Services d'urgence
Hôpital le plus près (adresse, ville, province)	Responsable ou concierge de l'installation
Autres adresses	Autre



-41. .14.4 .

Plan d'action d'urgence (PAU)

Date:		
-------	--	--

ACTIVITE:	Lieu :	
Itinéraire pour se rendre au site ou a	à l'installation	
I		

Rôle de la personne responsable

- 1. Effectuer l'évaluation initiale de la blessure.
- 2. Demander à quelqu'un de superviser les autres participants (arrêter toutes les activités et diriger tous les participants vers un endroit sécuritaire si personne ne peut les superviser).
- 3. Aider le participant blessé à rester calme jusqu'à l'arrivée des services médicaux d'urgence et leur évaluation de la blessure.
- 4. Consigner la blessure sur le formulaire de rapport d'incident du club.

Rôle de la personne responsable des appels

- 1. Appeler les services d'urgence.
- 2. Fournir tous les renseignements nécessaires au répartiteur :
 - l'emplacement du site;
 - · l'emplacement de la porte la plus près du participant blessé;
 - la nature de la blessure;
 - · une description des premiers soins prodigués;
 - tout autre renseignement médical, comme les allergies et les problèmes de santé.
- 3. Dégager l'entrée ou la route permettant d'accéder au site avant l'arrivée de l'ambulance.
- 4. Attendre près de l'entrée pour diriger les ambulanciers.
- 5. Appeler la personne à contacter en cas d'urgence désignée par le participant.
- 6. Aider la personne responsable au besoin.

Consignes

- Sauvegardez et réutilisez ce formulaire afin de préparer un PAU pour votre site habituel d'entraînement et pour tout site de compétition.
- En prévision des compétitions à l'extérieur, demandez à l'équipe hôte ou au responsable du site hôte une copie de son PAU.
- Rappel : Joignez à ce plan d'action d'urgence les coordonnées des parents ou gardiens et la fiche médicale de chaque participant.