



ÉQUIPE DE COMPÉTITION JUNIOR

HORIZON ROC
SAISON 2010-2011

Info générale: Équipes de compétition relève et espoir

ÉQUIPE RELÈVE : Jeunes intéressés par la compétition mais qui débute

ÉQUIPE Espoir HR : candidats sélectionnés

entraîneur principal: Alex Chrétien qui sera secondé d'autres entraîneurs et de spécialistes

Horaire d'entraînement	Heures d'entraînement total par semaine	Séances par semaine en gymnase	Nombre de semaines environ par année
Samedi 8h30-10h30 Mercredi 17h-19h30(-18h45 relève)	6 à 15 h	minimum 2 (3 pour espoir) (accès illimité au centre)	31*

Dates	Date début	Date fin	Nb de semaines	Inscription
Saison régulière	18 septembre	4 juin	±31*	Jusqu'au 6 sept
Camp entraînement et présélection	16 août	20 août	1 sem	Jusqu'au 30 juillet
Sorties et activités (optionnelles)	À définir	À définir	À définir	À définir

* il y a certaines semaines ou périodes de relâche qui sont prévues durant l'année. Un calendrier sera remis en début de saison

Tarifcation	Membership FOME + cotisation compétiteur	Tarif Inscription/entraînement /accès Encadrement compet	Vêtements T-shirt/Veste/pantalon Identifiés HR	Fonds de compétition Inscription a 5 Coupe Qc et Champ Québ
Saison régulière	45.00 \$	725.00 \$ +tax**	175.00+tax \$***	240\$
Camp entraînement et présélection	membership de base seulement : 10\$	255.0 \$+tax	-	-
Camps d'entraînement (opt)	-	À déterminer	-	À déterminer

** le paiement peut se faire en plusieurs versements

*** Le port des vêtements identifiés est obligatoire pour les compétitions sorties d'équipe. Il se pourrait qu'on ait certains vêtements et accessoires en commandite.

Le tarif comprend :

- les périodes d'entraînement technique dirigé
- La programmation des périodes d'entraînement personnel prédéterminées avec l'entraîneur
- l'encadrement d'un entraîneur durant 5 des 6 compétitions Coupe Québec déterminées d'avance et le Championnat Québécois
- les cordes pour tous les entraînements
- l'abonnement donnant accès illimité au centre ainsi qu'à des rabais au centre et ailleurs pour la durée de la saison régulière (commençant la journée de l'inscription)
- Une assurance accident et responsabilité civile incluse dans le membership de la FOME

N.B : la participation à des compétitions supplémentaires (Championnats régionaux, Canadiens...) entraîneront des frais additionnels d'inscription et d'encadrement

Les membres de l'équipe doivent :

- avoir leur propre cuissard et souliers d'escalade adéquats et en bon état pour les séances d'entraînement.
- s'engager à respecter les règles de fonctionnement de l'équipe et du contrat d'engagement
- participer au nombre minimum de compétitions établi pour leur catégorie
- acheter et porter** des vêtements identifiés à Horizon Roc **lors des compétitions ou de toute activité organisée par l'équipe**
- porter** des vêtements identifiés à Horizon Roc lors de la remise de prix, médailles ou récompenses
- participer aux campagnes de financement organisées par l'équipe



ÉQUIPE DE COMPÉTITION JUNIOR

HORIZON ROC
SAISON 2010-2011

Équipes de compétition relève et espoir

Détails entraînement:

	DESCRIPTION
<u>1. Entraînement technique :</u> - développement technique dirigé - travail personnel - évaluation et suivi	-2 séances par semaine avec entraîneur -entre 2 et 6 heures de grimpe et travail personnel sans entraîneur (au moins une séance supplémentaire suivant un plan d'entraînement)
<u>2. Entraînement physique :</u> - cardio - musculation - flexibilité - évaluation et suivi	- 2 à 3 fois par semaine : suivant un plan d'entraînement fait en partie lors des entraînements dirigés et en partie lors des séances de travail personnel - le programme est préparé en collaboration avec un spécialiste de la préparation physique
<u>3. Entraînement mental :</u> - rencontres de groupe et parfois individuelles - travail personnel	- exercices à l'entraînement - travail individuel à la maison
<u>4. Compétitions</u>	Participation à un minimum de 4 compétitions du circuit dans l'année plus le Championnat Québécois

Notes :

- Les entraînements techniques obligatoires auront lieu les samedis de 8h30 à 10h30 et les mercredis de 17h à 19h30 (jusqu'à 18h45 pour le groupe relève). L'entraîneur dirigera 4h de ces heures, l'heure restante sera réservée au travail personnel non supervisé (échauffement, conditionnement...)
- Un programme personnel sera remis aux membres de l'équipe et mis à jour au besoin
- Le travail personnel en gymnase devra se faire à des périodes prédéterminées avec l'entraîneur
- L'entraîneur pourra être disponible à certaines périodes hors entraînement pour consultation. Ces périodes pourront être variables dans la durée et dans le temps durant la session.
- L'entraînement cardio-vasculaire pourra se faire de différentes façons au choix des athlètes et défini avec l'entraîneur
- L'affiliation à la FQME comme compétiteur est obligatoire. L'affiliation au CEC est optionnelle
- L'entraîneur sera présent seulement aux compétitions prédéfinies par Horizon Roc au calendrier. Les jeunes peuvent s'inscrire à des compétitions où il n'y a pas d'encadrement prévu
- Toute absence à un entraînement devra être justifiée
- L'ajout au calendrier d'épreuves encadrées par un entraîneur entraînera des coûts supplémentaires