



PROGRAMMES JEUNESSE

Pour jeunes accrédités
CENTRE D'ESCALADE HORIZON ROC
SAISON 2010-2011

	Programme de DÉVELOPPEMENT (niveaux 1 à 3)	PRÉ-COMPÉTITIF Jeunes démontrant un intérêt pour la compétition mais pas prêts pour l'équipe	ÉQUIPE RELÈVE HR Jeunes intéressés par la compétition mais qui débutent	ÉQUIPE ESPOIR HR candidats sélectionnés nombre limité
Objectif du programme	Développement des habiletés d'escalade grâce à un carnet de progression qui comprend 3 niveaux	Développement des habiletés d'escalade et introduction à la compétition	Développement des habiletés d'escalade et entraînement en vue de participer aux compétitions	Entraînement en vue de progresser en escalade et participer aux compétitions
Entraînements dirigés	Samedi 10h45-12h45 ou dimanche 9h - 11h	Samedi 8h30-10h30 et Mercredi 17h-18h45	Samedi 8h30-10h30 et Mercredi 17h-18h45	Samedi 8h30-10h30 et Mercredi 17h-19h30
Nb d'heures d'entraînement à prévoir	- 2 h par semaine avec un moniteur	- 3h45 h par semaine avec un entraîneur - travail personnel optionnel	- 3h45 h par semaine avec un entraîneur - entre 1 et 4 heures de grimpe et travail personnel (sans entraîneur suivant un plan d'entraînement) - accès illimité au centre	- 4 h00 par semaine avec un entraîneur - entre 2 et 6 heures de grimpe et travail personnel (sans entraîneur suivant un plan d'entraînement) - accès illimité au centre
Type d'entraînement	- développement technique dirigé - évaluation et suivi	- développement technique dirigé - entraînement dirigé - évaluation et suivi	- développement technique dirigé - programme d'entraînement dirigé et personnel - évaluation et suivi	- développement technique dirigé - programme d'entraînement dirigé et personnel - évaluation et suivi
Sessions : Début le 18 sept	5 sessions de 6 semaines débutant : 18 sept. - 1 ^{er} nov. - 22 janv. - 12 mars - 1 ^{er} avril	2 sessions Session 1 : Sept - déc.; 12 sem. Session 2 : Janv.-juin; 18 sem.	1 saison de 31 semaines Septembre - début juin Mini sessions et camps optionnels	1 saison de 31 semaines Septembre - début juin Mini sessions et camps optionnels
Tarifs	Membres: 100\$/session + tax Non membres : 108\$/session + tax	Session 1 : sept-décembre 365\$ + tax session 2 : janvier-juin 525\$ + tax Comprend la carte de membre pour la durée de la session	725\$ + tax pour la saison Comprend la carte de membre, l'accès illimité au centre et l'encadrement durant les compétitions présélectionnées Paiement en plusieurs versements (d'autres frais sont à prévoir : vêtements, compétitions...)	725\$ + tax pour la saison Comprend la carte de membre, l'accès illimité au centre et l'encadrement durant les compétitions présélectionnées Paiement en plusieurs versements (d'autres frais sont à prévoir : vêtements, compétitions...)
Frais adhésion de base FQME	Obligatoire 10\$/ année	Obligatoire 10\$/ année	Obligatoire 10\$/ année	Obligatoire 10\$/ année
Date limite d'inscription	10 sept 2010	10 sept 2010	6 sept 2010	6 sept 2010

- Camp de présélection et évaluation pour faire partie de l'équipe : 16 au 20 aout 2010
- Journée de sélection et évaluation pour faire partie de l'équipe : 29 aout 2010