



PROGRAMMES JEUNESSE

CENTRE D'ESCALADE HORIZON ROC

SAISON 2009-2010

	Programme de développement	PRÉ-COMPÉTITIF candidats susceptibles de faire partie de l'équipe	ÉQUIPE HR candidats sélectionnés
Objectif du programme	Développement des habiletés d'escalade	Développement des habiletés d'escalade et introduction à la compétition	Entraînement en vue de progresser en escalade et participer aux compétitions
Entraînements	Samedi 9h-11h	Samedi 9h-11h Mercredi 17h-18h45	Samedi 9h-11h30 Mercredi 17h-19h30
Nb d'heures	- 2 h par semaine avec entraîneur	- 3h45 h par semaine avec entraîneur - travail personnel optionnel	- 4 h par semaine avec 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 - évaluation et suivi	- développement technique dirigé - programme d'entraînement - travail personnel - évaluation et suivi
Sessions	Sessions de 6 semaines Sept – nov – janv – mars - mai	Sessions de 6 semaines Sept – nov – janv – mars - mai	Saison de 31 semaines Septembre – mi mai Mini sessions et camps optionnels
Tarif	95\$ +tax memb 100\$ +tax non mem par session	190\$ +tax memb 200\$ +tax non mem par session	675\$ +tax pour la saison Comprend l'accès illimité au centre et l'encadrement durant les compétitions Paiement en plusieurs versements
Frais additionnels : Vêtements HR Frais adhésion FQME Frais compétitions Campagne de financement	---- Optionnel ---- ----	Optionnel si participation à des compétitions ----	Obligatoire max : 175 \$ Obligatoire ± 55\$ Obligatoire entre 20 et 40\$/comp Participation obligatoire
Date limite d'inscription	9 septembre 09	9 septembre 09	9 septembre 09

- ❑ Journée de sélection et évaluation pour faire partie de l'équipe : 13 sept 2009
- ❑ Si vous désirez joindre l'équipe une fois ces dates passées veuillez contacter l'entraîneur en chef Alexandre Chrétien pour faire une séance d'évaluation : alex@horizonroc.com



ÉQUIPE DE COMPÉTITION JUNIOR

HORIZON ROC

SAISON 2009-2010

Info générale: Équipe de compétition composée de candidats sélectionnés

Horaire d'entraînement	heures d'entraînement total par semaine	séances par semaine en gymnase	Nombre de semaines environ par année
Les samedis de 9 h à 11h30 Les mercredis de 17 h à 19 h30	6 à 15 h	minimum 3 accès illimité	31*

Dates :

	Date début	Date fin	Nb de semaines	Inscription
Saison régulière (obligatoire)	19 septembre	15 mai	±31*	Jusqu'au 9 sept
Session de printemps (optionnelle)	22 mai	19 juin	4 sem	Jusqu'au 7 mai
Camps d'entraînement (opt)	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

Tarification :

	Membership FQME	Tarif	Vêtements : T-shirt Veste pantalon	Frais de compétition sorties...
Saison régulière	±55.00 \$	675.00 \$**	À déterminer***	À déterminer
Session de printemps (optionnelle)	-	130.00 \$	-	Entre 20\$ et 40 \$ par compétition
Camps d'entraînement (opt)	-	À déterminer	-	À déterminer

** le paiement peut se faire en plusieurs versements

*** les vêtements seront vendus au prix coûtant ou commandités max : 175\$

Le tarif comprend :

- les périodes d'entraînement technique dirigé
- le programme des périodes d'entraînement personnel prédéterminées avec l'entraîneur
- l'encadrement d'un entraîneur durant les compétitions prédéfinies
- 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
- Une assurance accident et responsabilité civile incluse dans le membership de la FQME

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**
participer aux campagnes de financement organisées par l'équipe



ÉQUIPE DE COMPÉTITION JUNIOR

HORIZON ROC
SAISON 2009-2010

Détails entraînement:

ÉQUIPE COMPÉTITION	DESCRIPTION
<u>1. Entraînement technique :</u> <ul style="list-style-type: none">- développement technique dirigé- travail personnel- évaluation et suivi	-4 h par semaine avec entraîneur -entre 2 et 6 heures de grimpe et travail personnel sans entraîneur (suivant un plan d'entraînement)
<u>2. Entraînement physique :</u> <ul style="list-style-type: none">- cardio- musculation- flexibilité- évaluation et suivi	- 2 à 3 fois par semaine : hors des heures d'entraînement - entre 2 et 6 heures de travail personnel (suivant un plan d'entraînement fait en partie lors des entraînements dirigés et en partie lors des séances de travail personnel) - programme
<u>3. Entraînement mental :</u> <ul style="list-style-type: none">- 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 dans l'année

Notes :

- L'entraînement technique se fera à raison 4 h (2 fois par semaine) d'entraînement technique dirigé par l'entraîneur et entre 2 et 6 heures d'exercices et de travail personnel par semaine selon le niveau. (au moins une fois supplémentaire au centre)
- Les entraînements techniques obligatoires auront lieu les samedis de 9h à 11h30 et les mercredis de 17h à 19h30. L'entraîneur dirigera 4 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