

Fiche d'information – Entraîneur 1

Objectifs de la formation et compétences visées

- Utiliser des outils d'entraînement adaptés au public et aux objectifs visés :
 - Être capable d'utiliser l'ouverture d'itinéraires comme moyen d'optimisation de l'entraînement
 - Être capable d'appliquer les connaissances en préparation physique auprès d'un jeune public
- Assurer l'entraînement d'un jeune public dans un objectif de performance à moyen et long terme en prenant en compte les 3 disciplines : bloc, vitesse et difficulté

Durée de la formation

- Module 1 : « l'ouverture comme optimisation de l'entraînement » : 14 heures
- Module 2 : « la préparation physique chez le jeune grimpeur » : 14 heures
- Module 3 : « l'entraînement dans les 3 disciplines de l'escalade pour les moins de 13 ans et pour le niveau régional » : 14 heures

Lieu

Salle de cours et SAE départementale avec voies, pan et bloc

Prérequis

- Être âgé de 18 ans au moins;
- Être titulaire du brevet de moniteur escalade sportive;
- Être licencié FFME;
- Justifier d'un niveau de pratique personnelle 6b en voie et 5c en bloc:
le niveau « passeport Bleu » délivré par la FFME atteste de ce niveau de pratique et de maîtrise de techniques de sécurité
- Avoir participé à 3 compétitions d'escalade en tant que compétiteur ou accompagnant

- Le stagiaire devra fournir au département Formation un extrait de casier judiciaire n°3 datant de moins de 3 mois. Les personnes ayant déjà fait l'objet d'une condamnation pénale en France ou à l'étranger, à raison de faits constituant un manquement à l'honneur, à la probité ou aux bonnes mœurs, se verront refuser l'accès à la formation et au diplôme.

Modalités de suivi et d'exécution de la formation

- Analyse des besoins en formation des clubs du territoire pour proposer des formations adaptées
- Convocation envoyée en amont de la formation précisant les modalités de déroulement et de suivi de la formation.
- Contrôle de la présence en formation via émargement.
- Un certificat de réalisation et une attestation de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation, sera remise au stagiaire à l'issue de la formation.
- Enquête de satisfaction globale et d'évaluation de la formation administrée à l'issue de la formation.

Méthodes pédagogiques, techniques et d'encadrement mobilisées et informations complémentaires

Apport du formateur

Partie théorique, partie pratique

Modalités d'évaluation

Aucune

Programme type la formation

Entraîner en sécurité des jeunes grimpeurs jusqu'au niveau de compétition régionale.

Accessibilité Handicap

Pour toute information sur les conditions d'accès pour les PSH, vous pouvez consulter notre [Livret d'accueil PSH](#).

Personne référente :

Antoine CALVARY : 06.32.25.95.29 // formation@na.ffme.fr

Documents cadres :

[Règlement du Brevet Fédéral](#)

Voir référentiel de compétences ci-dessous

2 avenue de l'Université - 33400 TALENCE

05.56.36.54.40
info@na.ffme.fr
<http://na.ffme.fr>

Référentiel de Compétences Entraîneur 1 :

3.1 Présentation générale :

Niveau d'intervention	Entraîner en sécurité des jeunes grimpeurs jusqu'au niveau de compétition régionale
Public	Jeunes compétiteurs de 10 à 18 ans
Support	SAE (bloc, pan, voie) et site sportif (bloc et une longueur de corde)

3.2 Compétences techniques :

Ec de progresser dans un niveau technique donné	Grimper des voies de niveau minimum 6b et des blocs de niveau minimum 5c
Avoir une expérience de la compétition	Avoir participé à 3 compétitions d'escalade au minimum (Ou avoir accompagné des compétiteurs sur au moins 3 compétitions d'escalade ; expérience attestée par le président de club)
Ec d'assurer sa propre sécurité	Compétences acquises et évaluées pour le brevet d'initiateur escalade
Ec de mettre en œuvre les techniques de sécurité collective	Compétences acquises et évaluées pour le brevet d'initiateur escalade

3.3 Savoir ouvrir des itinéraires pour optimiser l'entraînement

Ec de concevoir et mettre en place des itinéraires adaptés aux situations proposées	<ul style="list-style-type: none"> - Analyser le système de compétition régionale chez les jeunes et son impact sur les besoins en ouverture à l'entraînement - Tracer des circuits, des blocs, des voies adaptés à un objectif, au niveau, à l'âge et à la morphologie du jeune grimpeur - Construire une séance d'entraînement en y intégrant les contraintes d'ouverture en fonction des objectifs de séance visés
---	--

3.4 Savoir préparer physiquement les jeunes grimpeurs

Ec de programmer un cycle de préparation physique adapté au jeune grimpeur	A partir des connaissances théoriques liées aux particularités anatomiques et physiologiques chez l'enfant et l'adolescent, être capable de proposer des cycles de préparation physique adaptés
Ec de mettre en place et de conduire son intervention dans le domaine de la préparation physique chez le jeune grimpeur	<p>Remarque : les compétences pédagogiques de base attendues lors de la conduite de séance sont acquises et évaluées pour les brevets prérequis d'initiateur escalade et de moniteur escalade sportive</p> <ul style="list-style-type: none"> - Savoir mettre en place des situations/ateliers de préparation physique pour un jeune public en utilisant le matériel adapté. - Prescrire l'intensité et le volume suivant les particularités anatomiques et physiologiques de l'enfant ou de l'adolescent afin de préserver l'intégrité mentale et physique des jeunes grimpeurs.

	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir organiser une séance de préparation physique pour un groupe tout en individualisant les situations/ateliers
--	--

3.5 Préparer les jeunes grimpeurs dans les 3 disciplines de l'escalade et les accompagner en compétition

Ec d'entraîner des jeunes grimpeurs dans les 3 disciplines bloc, vitesse et difficulté	<p>A partir des connaissances des contraintes de compétition de niveau régional chez les jeunes,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repérer les compétences à développer chez le jeune grimpeur - Identifier un ou des objectif(s) dans le calendrier de compétition - Proposer des situations adaptées à un objectif de travail ou de résultat en bloc, en vitesse et en difficulté - Aux différentes périodes de la planification, adapte des séances « type » ou déjà vécues en fonction de l'âge et du niveau des grimpeurs entraînés. - Comprendre l'intérêt de la polyvalence chez le jeune grimpeur dans un but de performance à moyen et long terme et en tient compte dans la mise en place des séances
Ec d'accompagner en compétition	<ul style="list-style-type: none"> - Prévoir les inscriptions aux compétitions - Organiser les déplacements - Gérer l'échauffement en fonction des temps de passage et des différentes disciplines - Suivre chaque grimpeur, conseiller et encourager dans les 3 disciplines
Ec d'évaluer l'entraînement	<ul style="list-style-type: none"> - Évaluer le niveau de départ (points forts / points faibles). - Prévoir les évaluations pour mesurer les progrès (compétences, résultats)

3.6 Gérer la sécurité, le secours et le matériel :

Compétences acquises et évaluées pour les brevets prérequis d'initiateur escalade et de moniteur escalade sportive

3.7 Compétences organisationnelles

Compétences acquises et évaluées pour les brevets prérequis d'initiateur escalade et de moniteur escalade sportive