

# FTEM Escalade sportive

## Le parcours idéal de l'athlète des débuts à la maîtrise

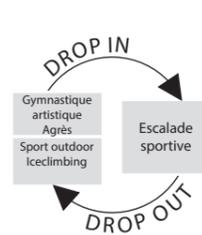


		Foundation			Talent			Elite		Mastery	
		Développer les mouvements de base	Appliquer les mouvements	Engagement spécifiquement à un sport	Démontrer le potentiel	Confirmer le potentiel	S'entraîner et atteindre des objectifs	Percer et être récompensé	Représenter la Suisse	Réussir au niveau international	Au top de la spécialité sportive
		F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Phases de développement		Effectuer divers mouvements avec plaisir Expérience et acquisition des types de mouvements de base en terrains variés, y compris appui, suspension, saut ou équilibre.	Faire preuve de motivation dans le plaisir de grimper à long terme Stabiliser les mouvements de base spécifiques à l'escalade dans la verticalité, notamment le positionnement, la pose du pied, la saisie des prises et le mouvement en terrains variés.	Se consacrer spécifiquement à une discipline sportive S'astreindre personnellement aux entraînements d'escalade. Acquérir des compétences et des aptitudes qui permettront de participer à de premières compétitions.	Faire preuve de compétences et d'aptitudes particulières Participer aux premières grandes compétitions d'escalade sportive et prouver ses compétences. Adopter une attitude positive face aux situations de compétition.	Faire preuve de volonté et de plaisir de la performance Se faire remarquer grâce à des caractéristiques physiques et mentales spécifiques à la discipline sportive. Remporter des succès dans les compétitions d'escalade sportive.	Se fixer des objectifs Succès à l'échelon national et premières expériences dans des compétitions internationales d'escalade sportive en catégorie Jeunesse.	S'imposer Remporter des succès dans des compétitions internationales d'escalade en catégorie Jeunesse et acquérir de premières expériences dans des compétitions en catégorie Elite.	Faire preuve de persévérance Se positionner comme athlète d'élite à l'échelon national. Sélection pour des compétitions internationales d'escalade sportive.	Confiance en soi élevée et être prêt à analyser Gagner des médailles dans les grandes compétitions internationales d'escalade sportive.	Faire preuve d'une motivation intrinsèque élevée Dominer le milieu de l'escalade sportive de compétition pendant plusieurs années. Recherche d'une transition vers une nouvelle tâche au sein de l'escalade sportive au terme de la carrière.
Echelon de cadre / sélection				Relève locale	Relève régionale	Relève régionale	Relève nationale	Relève nationale, Cadre B	Cadre B	Cadre A	Cadre A
Contexte de développement et d'entraînement		Jeu et escalade libre	Jeu et escalade libre	Jeu et escalade libre	Escalade libre in- et outdoor	Escalade libre in- et outdoor	Escalade libre in- et outdoor	Escalade libre in- et outdoor	Escalade libre in- et outdoor	Escalade libre in- et outdoor	Escalade libre in- et outdoor
		Famille	Famille	Famille	Peers	Peers	Peers	Groupe d'entraînement	Groupe d'entraînement	Partenaire d'entraînement	Partenaire d'entraînement
		Murs et salles d'escalade	Murs et salles d'escalade	Salle d'escalade	Salle d'escalade	Salle d'escalade	Salle d'escalade	Salle d'escalade	Salle d'escalade	Salle d'escalade	Salle d'escalade
		Salle de sport, places de jeu	Rocher	Rocher	CRP	CRP	CRP	Centres de compétences CNP	Centres de compétences CNP	Centres de compétences CNP	Centres de compétences CNP
Volume d'entraînement (par semaine)	Heures en total	2	2	4	4-6	7.5-10	7.5-12	10-15	12-20	12-20	12-20
	Difficulté										
	Bloc	Expérience variée de l'escalade et des mouvements	Expérience variée de l'escalade et des mouvements	200-400 mouvements	400-800 mouvements	600-1000 mouvements	600-1000 mouvements	1000-1500 mouvements	1200-1800 mouvements	1200-1800 mouvements	1500-2000 mouvements
	Vitesse				non spécifique	non spécifique	50-100 mètres	100-150 mètres	150-200 mètres	200-300 mètres	300-400 mètres
Charge en plus du sport	Possibilités	Ecole	Ecole	Ecole	Ecole	Solution avec l'école	Solution avec l'école Ecole pour sportifs Apprentissage pour sportifs	Gymnase pour sportifs Apprentissage pour sportifs Etudes	Travail à temps partiel Etudes	Travail à temps partiel Etudes	Travail à temps partiel Etudes
	Taux d'occupation	100%	100%	100%	100%	80-100%	60-80%	50-70%	0-50%	0-30%	0-20%
Compétitions	International						YOG JWM JEM	YOG JWM JEM	WM EM	WM EM	WM EM
	National				YCC	YCC	YCC	SM SCC YCC	SM SCC	SM SCC	SM SCC
	Régional		Campagne locale	Kids Cup Regio Cup	Kids Cup Regio Cup	Regio Cup					
Bilan de performance / critères	Succès internationaux						EYC	JEM Top 10 / JWM Top 20	WC Top 20	EM Top 8 / WM Top 10	EM / WM Médaille
	Succès nationaux				YCC	YCC	YCC	SCC			
	Succès régionaux		Gecko Trophy (GT)	GT / Compétitions régionales Kids Cup	Compétitions régionales						
Responsabilité	Carrière sportive / développement / pérennisation talents	Parents	Parents	Assistants locaux, monitrices et entraîneurs	Assistants locaux, moniteurs et entraîneuses	Entraîneurs régionaux	Entraîneuses régionales et nationales	Entraîneurs nationaux	Entraîneuses nationales	Entraîneurs nationaux	Entraîneuses nationales
	Niveau de formation	Moniteur J+S Sport des enfants	Monitrice J+S, moniteur J+S FC1	Moniteur J+S FC1	Moniteur J+S FC1 ou 2	Monitrice J+S FC2, entraîneur de la relève	entraîneuse de la relève, Entraîneur de l'association	Entraîneuse de l'association, Entraîneur professionnel	Entraîneuses professionnelle	Entraîneur diplômé	Entraîneuse diplômée
Soutien CAS Swiss Climbing	Ressources entraîneurs					✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Activités cadres					✓ (Talent Camp)	✓	✓	✓	✓	✓
	Utilisation CRP				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Utilisation CNP					✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Médecine du sport						✓	✓	✓	✓	✓
Organes de promotion et soutien	Jeunesse et Sport	J+S, canton	J+S, canton	J+S	J+S	J+S	J+S	J+S			
	Swiss Olympic NWF				Responsabilité	Responsabilité	Responsabilité	Responsabilité			
	Swiss Olympic Card				Régional	Régional	National	National / Bronze	National / Bronze / Elite	Argent	Or
	Aide sportive						Parrainage	Contribution d'encouragement	Contribution d'encouragement	Contribution d'encouragement	Contribution d'encouragement
	Armée								ER Sport d'élite	Athlète ER / militaire professionnel	Athlète ER / militaire professionnel

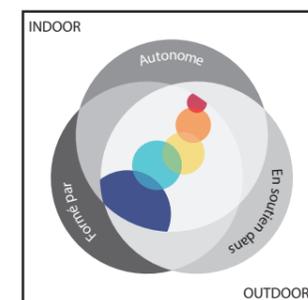
Quelles compétences sont indispensables?

Physis	Technique	Tactique	Psyché Compétences mentales	Autonomie et compétences sociales
L'acquisition des compétences spécifiques à l'escalade ainsi que transversales est structurée selon le concept de promotion de l'escalade de Swiss Climbing CAS.				
Plan d'entraînement cadre				
Plan des perspectives				

Transfer de talent



Comment puis-je être actif à vie dans le domaine de l'escalade sportive ?



Autonome en tant que	sportif amateur, sportif de performance	en	Bloc, Escalade sportive, Escalade alpine
Formé par	Club Alpin Suisse, Jeunesse et Sport, Formation d'entraîneurs Suisse, Sportartenlehrer, Association des Guides de montagne, CI des murs d'escalade, PluSport	en tant que	SAC chef de courses, monitrice J+S, expert J+S, entraîneuse professionnelle, professeur d'escalade, guide de montagne, instructeur CIME, enseignante de sport, moniteur de sport <sup>1</sup>
En soutien dans	les compétitions, associations, sections, infrastructures	comme	organisatrice de compétitions, arbitres, ouvreuses des voies d'escalade, assureur, volontaire, bénévole, fonctionnaire, ré-équipeur, Propriétaire/Employé d'une infrastructure <sup>1</sup>