



Equipes performances (U10 -> U20)

Présentation, critères de sélection et engagements

Equipe « mini-perf » : de U10->U14 (2010 à 2014)

Equipe « perf » : de U16 à U20 (2004 à 2009)

- **Quels objectifs ?**

Regrouper les meilleurs jeunes grimpeurs du club pour créer une émulation et les emmener vers le sommet.

Proposer aux jeunes de s'entraîner dans des conditions optimales (structure, temps de pratique, moyen humain...)

- **Quels moyens mis en œuvre ?**

12 grimpeurs maximum par équipe « perf » ou « mini-perf ».

- Pour l'équipe mini-perf : Un créneau spécifique de 2h le mercredi de 14h à 16h sur les structures d'Avranches ou Sartilly en fonction du calendrier de compétitions.
- Pour l'équipe perf : Un créneau spécifique de 2h le mercredi de 18h15 à 20h15 sur les structures d'Avranches ou Sartilly en fonction du calendrier de compétitions.

Un programme d'entraînement adapté et des séances à reproduire lors de la grimpe en autonomie.

Des stages pendant les vacances scolaires en fonction des disponibilités de chacun.

Du coaching sur les compétitions officielles (bloc & difficulté).

- **Quels critères de sélection ?**

Etre grimpeur à Sartilly, Avranches ou Ducey.

Faire partie des catégories U10 à U20.

Assiduité aux cours, comportement, motivation, investissement personnel, marge de progression possible, combativité.... Des tests de sélection pourront avoir lieu de début de saison.

- **Quels engagements ?**

Participer aux compétitions du circuit officiel.

S'investir dans la réussite de son projet sportif (disponibilité, motivation et implication durant les entraînements).

Faire en dehors de la séance « perf » ou « mini-perf » au moins 1 autre séance d'escalade par semaine.

S'impliquer dans la vie de son club (co-encadrement, aide sur les évènements et leur préparation...)

Les parents doivent aussi s'impliquer en tant que juges ou aide pour le co-voiturage.

- **Quel coût ?**

Ajouter 70€ au prix de la cotisation annuelle. Les frais d'inscription aux compétitions officielles sont pris en charge par le club. Selon les déplacements, une participation pourra être demandée aux familles.

Signature du licencié :

Signature des parents :