

# Questionnaire sélectif équipes départementale 2024-2025 :

Nom de l'enfant : .....

Prénom de l'enfant : .....

Catégorie saison 2023-2024 : .....

Catégorie saison 2024-2025 : .....

Souhaite intégrer l'équipe départementale (cochez la case correspondante) :

U12/U14

U16/U18/U20

Je sais grimper en tête (selon mon encadrant/passeport jaune ou orange) :

Oui

Non

Je sais assurer en tête (selon mon encadrant/passeport jaune ou orange) :

Oui

Non

Résultats sur toutes les Coupes de Mayenne des Petits Grimpeurs lors de la saison 2023-2024 :

*Préciser la place parmi le nombre de compétiteurs présents, exemple : 4/20*

- La Baconnière (bloc) :

- Javron (bloc) :

- Espace Mayenne (open de vitesse U12/U14) :

- Château Gontier (combiné) :

- Gorrion (diff, U14) :

- Evron (diff) :

- Ballée (bloc) :

Liste des résultats en championnat départemental, régional et national (en précisant le niveau de la compétition, la discipline, le lieu et la date), lister les coupes de france et open :

*Exemple : championnat régional de difficulté (Montaigu) 10/70*

**Quels sont les éléments qui me motivent en escalade ?**

*Lister par ordre d'importance (1. Étant le plus important). Prenez le temps d'y réfléchir seul !  
Qu'est-ce qui vous fait le plus plaisir dans le fait d'aller grimper ?*

1.

2.

## Mes objectifs que je souhaite atteindre :

Soyez **précis** et réaliste ! Votre objectif doit être mesurable, atteignable et réalisable !  
Soyez conscient de votre niveau actuel et du niveau que vous souhaitez atteindre ou des qualités que vous souhaitez améliorer ou acquérir pour l'atteindre.

Pour les U12/U14, sachez qu'il n'y a pas que les petits grimpeurs ! Il y a aussi les championnats régionaux et nationaux !

Pour les U16 et au-dessus, il y a également les coupes de France et l'open national de Mayenne.

### - Objectifs de résultats en compétition :

Soyez précis ! Exemple : être qualifié aux finales du championnat régional de difficulté

### - Objectifs de performance :

Soyez **précis et réaliste** ! Les objectifs de performance sont ceux consistant à réaliser un résultat par une norme comme les cotations (ex : 7a) ou un temps (ex : en vitesse). Il existe différentes manières de réussir une cotation (flash, à vue, après travail) et différentes disciplines (bloc, difficulté, vitesse, extérieur).

- Objectifs de processus :

Soyez **précis** ! Les objectifs de processus sont des comportements/actions que vous souhaitez adopter afin de vous améliorer sur certains domaines pour atteindre vos objectifs fixés.

Quels sont les éléments qui me motivent à m'entraîner ?

Lister par ordre d'importance (1. Étant le plus important). Prenez le temps d'y réfléchir seul ! Qu'est-ce qui vous fait le plus plaisir dans le fait de travailler durement pour atteindre votre objectif ?

1.

2.

- Selon toi, quels sont tes principales qualités (physiques, mentales, technique, tactique) ?

Écrivez en 1 la qualité où vous êtes le plus fort **selon vous**.

Prenez le temps d'y réfléchir avant d'écrire !

Obligation de mettre au moins une réponse sur les 3.

1.

2.

3.

- Selon toi, quels sont tes principales faiblesses (physiques, mentales, technique, tactique) ?

*Écrivez en 1 votre faiblesse la plus forte **selon vous**.*

*Prenez le temps d'y réfléchir avant d'écrire !*

*Obligation de mettre au moins une réponse sur les 3.*

1.

2.

3.

- Selon toi, que peux-tu réaliser hors des entraînements (chez toi) pour diminuer tes faiblesses et améliorer tes points forts ?

### **Informations complémentaires :**

Les rassemblements ont lieu tous les samedis (sauf exception, prévenus à l'avance) de 9h à 12h30 pour les U12-U14 et de 14h à 17h pour les U16-U18-U20.

Participation obligatoire aux compétitions officielles (championnats départementaux, régionaux et plus si qualifiés), open national de la Mayenne (uniquement U16/U18/U20).

Participation aux coupes de France vivement conseillé (lorsque celles-ci sont ouvertes à vos catégories).

Le coût par enfant est de :

- U12/U14 : 30€
- U16/U18/U20 : 50€

À payer en deux fois dans l'année au CT FFME 53.