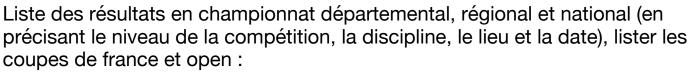
# Questionnaire sélectif équipes départementale 2024-2025 :

Nom de l'enfant :		••••••
Prénom de l'enfant :		••••••
Catégorie saison 2023	-2024 :	
Catégorie saison 2024	-2025 :	
Souhaite intégrer l'équ	iipe départementa	ale (cochez la case correspondante) :
U12/U14		U16/U18/U20
Je sais grimper en tête	e (selon mon enca	drant/passeport jaune ou orange) :
	Oui	Non
Je sais assurer en tête	(selon mon enca	drant/passeport jaune ou orange) :
	Oui	Non
saison 2023-2024 :	nombre de compétit	renne des Petits Grimpeurs lors de la teurs présents, exemple : 4/20
- Javron (bloc):		
- Espace Mayenne (o <sub>l</sub>	oen de vitesse U1	2/U14) :
- Château Gontier (co	mbiné) :	
- Gorron (diff, U14):		
- Evron (diff) :		
- Ballée (bloc) :		



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 consistants à réaliser un résultats 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 <b>précis</b> ! 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.
<ul> <li>Selon toi, quels sont tes principales qualités (physiques, mentales, technique, tactique) ?</li> <li>Écrivez en 1 la qualité où vous êtes le plus fort <u>selon vous</u>.</li> <li>Prenez le temps d'y réfléchir avant d'écrire!</li> <li>Obligation de mettre au moins une réponse sur les 3.</li> <li>1.</li> </ul>
2.
3.

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

Écrivez en 1 votre faiblesse la plus forte <u>selon vous</u>. 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 Frances 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.