

LIGUE PROVENCE ALPES COTE D'AZUR DE LA MONTAGNE ET DE L'ESCALADE

FONCTIONNEMENT DE LA COMMISSION MONTAGNISME

Version 1.0

Validée le 12 décembre 2018 par le Comité Directeur de la Ligue Provence
Alpes Côte d'Azur de la Montagne et de l'Escalade

Adoptée le 16 février 2019 par l'Assemblée Générale

Sommaire

1. Objet.....	3
2. La Pratique du Montagnisme	3
2.1. L'organisation et l'encadrement au sein des clubs.....	4
3. L'Equipe Régionale Jeunes Alpinistes (ERJA)	5
3.1. Objectifs de l'Equipe	5
3.2. Public concerné	5
3.3. Structuration de l'Equipe Régionale Jeunes Alpinistes.....	5
3.4. Participation aux frais de chaque stagiaire	6
3.5. Encadrement.....	6
3.6. Fonctionnement.....	6
4. Formation des officiels de compétitions	7
4.1. Contrôleur de compétition de Ski-Alpinisme.....	7
4.2. Arbitre de compétition de Ski-Alpinisme.....	7
4.3. Président de Jury	7
4.4. Chef Traceur de compétition de Ski-Alpinisme	7
5. Compétition.....	8
5.1. Etablissement du calendrier	8
5.2. Lieux d'organisation.....	8
5.3. Eligibilité et nomination des Présidents de Jury et des Chefs Traceurs	8
5.4. Organisation.....	9
5.5. Rémunérations et indemnités des officiels	9
6. Compétiteurs et événements sportifs	11
6.1. Avant-propos.....	11
6.2. Modalités de soutien.....	11
6.3. Echéance, dossier de demande d'aide & critères de sélection des dossiers	11
7. Equipe Régionale Jeune Ski Alpinisme	13
7.1. Objectifs.....	13
7.2. Public concerné	13
7.3. Participation aux frais de chaque stagiaire aux entraînements	13
7.4. Fonctionnement.....	14
7.5. Critères de sélection	14
Annexe 1. Barèmes financiers	15

1. Objet

« Pour permettre à chacun d'atteindre son propre sommet »

L'objectif de la Ligue Provence Alpes Côte d'Azur (PACA) de la Montagne et de l'Escalade est d'aider de nouveaux clubs de la région à s'ouvrir à la pratique de la montagne et de pérenniser cette activité dans les clubs où elle est déjà pratiquée.

Le présent document a pour objet de définir les modalités de fonctionnement de la commission Montagnisme de la Ligue PACA de la FFME, ci-après dénommée Ligue. Il aborde en particulier :

- ◆ La pratique du Montagnisme
 - ◆ L'organisation et l'encadrement au sein des Clubs,
 - ◆ Le fonctionnement de l'équipe régionale Jeunes Alpiniste.
- ◆ Les Compétitions de Ski Alpinisme
 - ◆ La formation des contrôleurs, des arbitres et chefs traceurs de compétition,
 - ◆ L'organisation des compétitions,
 - ◆ L'aide aux compétiteurs lors des événements sportifs,
 - ◆ Le fonctionnement de l'équipe régionale Ski Alpinisme.

Il peut être amendé par vote en comité directeur de la Ligue sur proposition de la Commission Montagnisme.

Toutes les références aux prises en charges financières par les clubs et comités territoriaux doivent être considérées comme des recommandations nécessaires à l'harmonisation des pratiques au sein de la région Provence Alpes Côte d'Azur.

2. La Pratique du Montagnisme

Le « Montagnisme » regroupe l'ensemble des pratiques sportives terrestres en montagne peu ou pas aménagée. A la FFME, il regroupe les 4 disciplines de montagne que sont :

- ◆ La randonnée,
- ◆ La raquette à neige,
- ◆ L'alpinisme,
- ◆ Le ski-alpinisme.

Et si le terme « Montagnisme » est encore peu usité en France, il est, en français, le même que « mountaineering » en anglais ou « montaña » en espagnol, les deux langues les plus répandues dans le monde.

Le Montagnisme correspond à la pratique actuelle de la montagne peu ou pas aménagée qui s'est très largement diversifiée, tant au niveau général des types de pratique que sur le plan individuel, chez les montagnards suivant les moments et les circonstances et s'est répandue bien au-delà du berceau alpin. Les frontières de toutes natures se sont estompées.

REGLES DE FONCTIONNEMENT DE LA COMMISSION MONTAGNISME

Ligue Provence-Alpes-Côte d'Azur de la Montagne et de l'Escalade

Association 1901 affiliée à la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade – SIRET 431 552 660 00042

Lors de la création de la Fédération Française de la Montagne en 1945, le terme d'alpinisme avait été retenu pour recouvrir l'ensemble des activités. Mais depuis, du fait des évolutions gestuelles, techniques, géographiques, sociales, l'usage l'a progressivement réservé à un niveau élevé de difficulté associé à un certain type d'approche technique de la montagne et non plus associé au massif alpin.

Aujourd'hui, pratiquants et pratiques sont de plus en plus nombreux, divers, mélangés. On peut rencontrer les licenciés de la FFME sur toutes les montagnes du monde, à toutes les altitudes, en toutes saisons. La FFME et la Ligue PACA ont pour vocation de susciter l'envie, d'aider à en faire une réalité et d'en apporter les capacités.

2.1. L'organisation et l'encadrement au sein des clubs

DECOUVRIR, S'INITIER, PROGRESSER

La Ligue PACA de la FFME propose à chacun de ses licenciés de devenir un « montagnard » et de progresser dans une pratique autonome, sûre et responsable.

La pratique de la montagne exige de combiner des connaissances, savoir-faire et compétences multiples, aussi diverses que savoir trouver son chemin, même lorsqu'il n'y a plus de chemin, s'encorder, progresser crampons, raquettes ou skis aux pieds ou encore lire et interpréter un bulletin d'estimation du risque d'avalanche, etc.

Le « PASSEPORT MONTAGNISME » propose à chacun de jalonner cette progression, de la découverte jusqu'aux plus hautes performances.

Le « BREVET FEDERAL »

Les brevets fédéraux certifient, à l'issue d'un cursus de formation, les compétences :

- ◆ Des cadres montagne :
 - ◆ Montagnisme
 - ◆ Alpinisme
 - ◆ Ski alpinisme
- ◆ Des spécialistes répondant à des besoins spécifiques des clubs, des comités territoriaux et de la Fédération.

3. Equipe Régionale Jeunes Alpinistes (ERJA)

La Ligue Provence Alpes Côte d'Azur de la Montagne et Escalade organise la session de formation « Jeunes Alpinistes » en deux années calquées sur le calendrier scolaire.

3.1. Objectifs

- ◆ Améliorer le niveau des jeunes sélectionnés en les rendant autonomes en haute montagne et en les sensibilisant sur les risques et dangers du milieu,
- ◆ Assurer la promotion de la FFME et de l'alpinisme, notamment dans les clubs des stagiaires,
- ◆ Préparer les jeunes à l'encadrement en club FFME et aux métiers de la montagne en leur permettant à l'issue des deux années :
 - ◆ D'obtenir le Brevet Fédéral d' « Initiateur Montagnisme »,
 - ◆ De maîtriser et d'obtenir les prérequis du Brevet Fédéral de l' « Initiateur Alpinisme » (passeport violet).

3.2. Public concerné

Jeunes de 16 à 25 ans à la date de sélection :

- ◆ Licencié(e) dans un club FFME de la Ligue PACA,
- ◆ Ayant un niveau 6A en falaise,
- ◆ Présenté(e) par leur club.

S'il n'y a pas suffisamment de candidat, il y a la possibilité d'accepter un(e) jeune ayant dépassé(e) les 25 ans.

3.3. Structuration de l'Equipe Régionale Jeunes Alpinistes

Pour cette première édition, l'Equipe est de 12 stagiaires qui, peuvent être dissociée en deux demi-groupes :

Les séjours, de 4 à 5 jours, seront organisés, chaque année, pendant les vacances scolaires :

- ◆ Automne (Toussaint)
- ◆ Hiver (Février)
- ◆ Printemps (Pâques)
- ◆ Été (juillet)

Pour certains séjours, en fonction du programme, les deux groupes seront regroupés sur un même lieu.

3.4. Participation aux frais de chaque stagiaire

Chaque stagiaire a à sa charge :

- ◆ Ses frais d'hébergement et de restauration
- ◆ Ses frais de déplacement
- ◆ Une participation financière annuelle dont le montant est indiqué en [annexe 1](#), payable au début du séjour d'automne à la Ligue PACA. Elle pourra être modifiée sur décision du bureau de la Ligue.

Les frais d'encadrement du guide et des bénévoles sont pris en charge par la Ligue PACA.

3.5. Encadrement

Il est réalisé par des cadres bénévoles brevetés FFME (initiateurs, Instructeurs) et/ou un ou des cadres professionnels (GHM, Aspirant GHM).

3.6. Fonctionnement

Les encadrants de l'équipe pourront laisser à chaque cordée une autonomie plus ou moins grande en fonction du niveau d'expérience et de technique des membres qui la composent (niveau validé par les Passeports Alpinisme). Les jeunes évolueront parfois en cordées indépendantes sur des itinéraires non équipés, soumis aux aléas de la haute montagne. Ces itinéraires peuvent être communs, voisins ou distants de ceux empruntés par les encadrants, qui seront eux-mêmes encordés avec 1 ou 2 autres stagiaires.

Les jeunes seront amenés à participer de manière active à la vie de l'équipe. Ils seront encouragés à se rencontrer régulièrement entre eux, hors des stages proposés par la Ligue PACA FFME.

Les jeunes sont également encouragés à s'engager auprès de leur Club FFME (organisation de sorties, encadrement,).

4. Formation des officiels de compétitions

Cette partie complète les règlements des Brevets Fédéraux et a pour objet de définir les règles spécifiques relatives à la formation des Contrôleurs de Compétitions, des Arbitres nationaux, des Président de Jury et des Chef-Traceurs de compétition de Ski-Alpinisme.

4.1. Contrôleur de compétition de Ski-Alpinisme

4.1.1. Besoin en « contrôleur de compétition de ski alpinisme » sur la région

Tout club organisant des compétitions de ski alpinisme se doit d'avoir un « pool » de « contrôleur de compétition de ski alpinisme » formés et régulièrement recyclés.

4.1.2. Mise en place des formations

En lien avec la Commission Formation, en fonction des besoins des clubs, les formations de « contrôleur de ski alpinisme » sont mises en place par la Ligue.

4.1.3. Formateurs

Les formateurs de « contrôleur de compétition de ski alpinisme » sont nommés par la Ligue sur avis de la Commission Montagnisme, parmi les Arbitres de compétition de ski alpinisme » ayant le profil « Formateur des Officiels ».

4.2. Arbitre de compétition de Ski-Alpinisme

4.2.1. Besoin en « Arbitre de compétition de ski alpinisme » sur la région

Au vu du nombre de compétitions se déroulant en Provence Alpes Côte d'Azur à ce jour, il s'avère nécessaire d'avoir un pool d'au moins 5 « arbitres de compétition de ski alpinisme » et au moins 1 arbitre par département organisant des compétitions de ski alpinisme.

4.2.2. Formations des « Arbitres de compétition de ski alpinisme »

Les formations d'Arbitre de compétition de ski alpinisme sont réalisées par le Département Compétition de la FFME.

4.3. Président de Jury

Les Arbitres de Compétition de Ski-Alpinisme peuvent assurer les fonctions de Président de Jury

4.4. Chef Traceur de compétition de Ski-Alpinisme

4.4.1. Besoin en Chef Traceur sur la région

Au vu du nombre de compétitions se déroulant en Provence Alpes Côte d'Azur à ce jour, il s'avère nécessaire d'avoir un pool d'au moins 6 chefs traceurs de compétition et au moins 1 chef traceur par département organisant des compétitions.

4.4.2. Mise en place des formations

Les formations de Chef Traceur de compétition de ski alpinisme sont réalisées par le Département Compétition de la FFME.

5. Compétition

Cette partie a pour objet de définir les règles relatives aux compétitions de ski alpinisme (calendrier, lieux, nomination des présidents de jury et chefs traceurs, organisation et indemnités des officiels). Elle s'appuie en particulier sur différents règlements établis par la commission compétition fédérale, entre autres les règles relatives à l'activité des chefs traceurs et arbitres en compétition et celles relatives aux droits d'inscription, primes de résultats et indemnités des officiels.

5.1. Etablissement du calendrier

Le calendrier des compétitions se déroulant en Provence Alpes Côte d'Azur pour la saison hivernale suivante est établi et harmonisé après la diffusion du projet de calendrier des compétitions nationales. Ce calendrier est réalisé en conformité avec le planning fédéral des périodes d'organisation des compétitions (www.ffme.fr rubrique « Textes et règlements »).

5.2. Lieux d'organisation

Dans la mesure du possible et sous réserve de présence d'équipements conformes aux règles fédérales, les compétitions régionales sont organisées dans tous les départements de montagne de la région.

Les candidatures doivent être réalisées avant la fin de la saison automnale précédant la saison hivernale en question. Il appartient alors à la Commission Montagnisme d'évaluer les candidatures et de retenir les organisateurs en veillant à une répartition harmonieuse des compétitions sur l'ensemble du territoire au cours d'une olympiade.

5.3. Eligibilité et nomination des Présidents de Jury et des Chefs Traceurs

Pour être éligibles à une nomination, les Présidents de Jury et les Chefs Traceurs doivent :

- ◆ Etre titulaires des qualifications et avoir l'âge minimum requis pour l'exercice de leurs fonctions (voir règles du jeu),
- ◆ Etre titulaires d'une licence annuelle FFME en cours de validité,
- ◆ Ne pas faire l'objet de sanctions disciplinaires,
- ◆ Etre à jour des recyclages de formation suivant les directives nationales.

Les Présidents de jury et les Chefs Traceurs sont :

- ◆ Nommés par le département compétition de la FFME pour les compétitions nationales et internationales,
- ◆ Proposés, au département compétition, par La Ligue et l'organisateur de la compétition pour les compétitions régionales,
- ◆ Proposés, au département compétition, par le Comité Territorial pour les compétitions départementales. La Ligue pourra toutefois solliciter le président de jury afin de lui demander de prendre un président de jury stagiaire.

5.4. Organisation

En fonction de la décision de la Ligue, l'organisation d'une compétition peut être déléguée à un club, à un comité territorial ou rester du ressort de la Ligue.

5.4.1. Championnats régionaux

Le Comité d'Organisation Local, désigné COL dans ce document, perçoit les droits d'inscription et est en charge du défraiement des arbitres et Chef Traceur bénévoles et du paiement des Arbitres et du Chef Traceur professionnels.

Le COL est en charge de la préparation et de la sécurisation du circuit conformément aux règles fédérales, de l'accueil de la compétition, du chronométrage.

Tout dépassement financier doit faire l'objet d'un accord du COL. Le remboursement des frais annexes est conditionné par la fourniture des factures.

La Ligue fournit les coupes et/ou les médailles des podiums de la compétition.

5.4.2. Autres compétitions

Le Comité d'Organisation Local, désigné COL dans ce document, perçoit les droits d'inscription et est en charge du défraiement des arbitres et Chef Traceur bénévoles et du paiement des Arbitres et du Chef Traceur professionnels.

Le COL est en charge de la préparation et de la sécurisation du circuit conformément aux règles fédérales, de l'accueil de la compétition, du chronométrage.

Tout dépassement financier doit faire l'objet d'un accord du COL. Le remboursement des frais annexes est conditionné par la fourniture des factures.

5.4.3. Droits d'inscription

Les montants maximaux des droits d'inscription exigibles pour les compétiteurs selon leur catégorie (sénior ou jeune) sont déterminés par le COL

5.4.4. Aide à l'organisation des coupes et championnats de France

La Ligue met en place une politique de soutien à l'organisation d'événements nationaux sur son territoire (Coupe de France, Championnat de France). A cet effet, dans la limite des enveloppes budgétaires inscrites au budget prévisionnel, une aide financière à l'organisation de tels événements est mise en place.

En cas d'organisation de plusieurs événements sur le territoire régional, avec de multiples demandes de soutien, la répartition entre les différentes compétitions sera déterminée par le Comité Directeur.

Pour les compétitions de la saison n+1, les demandes de soutien devront être transmises à la Ligue au plus tard en avril de la saison n (date de dépôt des candidatures pour l'organisation d'événements nationaux).

5.5. Rémunérations et indemnités des officiels

Il est rappelé qu'il est aussi tout à fait possible pour un officiel de compétition, professionnel ou non, (Arbitre, Président de jury, Chef Traceur) d'exercer sa mission à titre gracieux auprès de l'organisateur. Dans ce cas, un reçu au titre de "don aux œuvres" est remis par l'organisateur à l'officiel ; joint à sa déclaration annuelle, ce reçu pourra être pris en compte dans le calcul de ses impôts par l'administration fiscale.

5.5.1. Bénévole

Comme toute action au sein de la fédération, le travail de traceur et d'arbitre peut être effectué à titre bénévole quelle que soit la structure organisatrice.

Il intervient sans percevoir en contrepartie de rémunération sous quelque forme que ce soit (salaire, indemnité ou avantage en nature)

Les seules sommes d'argent que l'on peut verser à des bénévoles sont donc des remboursements de frais avec justificatifs.

REGLES DE FONCTIONNEMENT DE LA COMMISSION MONTAGNISME

Ligue Provence-Alpes-Côte d'Azur de la Montagne et de l'Escalade

Association 1901 affiliée à la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade – SIRET 431 552 660 00042

5.5.2. Indemnisé (dans le cadre de la franchise de cotisations URSSAF)

Des conditions particulières (franchise mensuelle de cotisations) sont applicables pour les personnes participant à l'activité et assumant les fonctions indispensables à l'organisation.

Les arbitres et juges bénéficient d'un dispositif spécifique.

Les conditions exactes et les modalités sont accessibles auprès de l'URSSAF dont dépend le comité d'organisation. Pour tout renseignement complémentaire, consultez le site internet de l'Urssaf.

- <https://www.urssaf.fr/portail>
- Employeur
- Calculer les cotisations
- La base de calcul
- Cas particuliers
- L'association de Sport

5.5.3. Salarié

Si la structure organisatrice le permet, le Chef Traceur et/ou le Président de Jury peut aussi bénéficier d'un contrat de travail à durée déterminée ayant pour objet la création d'un poste de Chef Traceur et/ou de Président de Jury, afin de faire face à l'accroissement d'activité temporaire engendré par l'organisation de la compétition en question. Ce CDD doit obligatoirement être écrit.

Un contrat type est disponible sur demande à la fédération.

5.5.4. Prestations de service

Si le Chef Traceur et/ou le Président de Jury est un travailleur indépendant, ou auto-entrepreneur, il doit établir une facture en bonne et due forme (facture sans TVA pour l'auto-entrepreneur) et y intégrer l'ensemble des frais que le COL a prévu de prendre en charge.

5.5.5. Cas des salariés de club, CT et Ligue

5.5.5.1. *Le salarié est dans le cadre de ses missions*

L'organisme missionne le salarié, conformément à ses statuts et au contrat de travail du salarié.

5.5.5.2. *La mise à disposition de salarié*

Le COL rembourse le coût pour l'employeur (club, CT ou Ligue) de la mise à disposition de son salarié, à l'euro près.

5.5.5.3. *Prestation de service*

L'organisme facture la prestation de son salarié au COL, et le cas échéant s'acquitte des impôts commerciaux.

5.5.6. Autres frais

- Déplacement : suivant le règlement financier de la Ligue. A cet effet, il est rappelé que les transports en commun se doivent d'être prioritairement utilisés. En cas d'impossibilité, le covoiturage est de rigueur
- Hébergement : montant suivant échange avec l'organisateur sur justificatif et dans la limite du plafond tarifaire du règlement financier de la Ligue
- Restauration : montant suivant échange avec l'organisateur sur justificatif et dans la limite du plafond tarifaire du règlement financier de la Ligue
- Autres frais : frais réels sur justificatifs

REGLES DE FONCTIONNEMENT DE LA COMMISSION MONTAGNISME

Ligue Provence-Alpes-Côte d'Azur de la Montagne et de l'Escalade

Association 1901 affiliée à la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade – SIRET 431 552 660 00042

6. Compétiteurs et événements sportifs

6.1. Avant-propos

Dans un objectif de soutien aux compétiteurs jeunes (catégories minimales à juniors) et jeunes séniors (étudiants de moins de 25 ans sous réserve de présentation d'un justificatif), licenciés dans un club FFME de PACA, se déplaçant pour des compétitions de niveau national (Coupes de France ou Championnats de France) ou international, la Ligue met en place une politique de soutien aux frais inhérents à ces déplacements.

6.2. Modalités de soutien

Dans les **limites des enveloppes budgétaires** prévues au budget prévisionnel de l'année en cours, aide selon les modalités suivantes :

6.2.1. Championnat de France

Dans la limite du montant précisé en [annexe 1](#), par compétiteur et par déplacement, participation aux frais d'inscription, d'hébergement et de déplacement (sur justificatifs).

6.2.2. Coupes de France

Dans la limite annuelle du montant précisé en [annexe 1](#), par compétiteur, et dans la limite de 3 déplacements par compétiteur, participation aux frais d'inscription, d'hébergement et de déplacement (sur justificatifs).

6.2.3. Compétitions internationales

Sous réserve que ces frais ne sont / seront pas déjà pris en charge par ailleurs (i.e. club, comité territorial ou tout autre organisme), dans la limite annuelle de 100€ par compétiteur, soutien aux coûts de préacheminement, dans la limite du montant précisé en [annexe 1](#), par compétiteur et par préacheminement (sur justificatifs).

6.3. Echéance, dossier de demande d'aide & critères de sélection des dossiers

6.3.1. Echancier

Campagne d'aide annuelle :

Dates limites de dépôt des dossiers	Événements sportifs concernés	Analyse Commission Montagnisme et Bureau	Approbation Comité Directeur
31 mai de l'année N pour la saison hivernale N-1/N	Compétitions nationales et internationales pour la saison hivernale N-1/N	Juin de l'année N	Comité Directeur de fin de saison N (généralement juin/juillet de l'année N)

6.3.2. Dossier de demande d'aide

Les dossiers de demande d'aide sont présentés à la Ligue par le club du/des licenciés.

Un club pourra présenter au plus un dossier de demande d'aide pour les Championnats de France.

Un club pourra présenter au plus un dossier de demande d'aide pour les Coupes de France.

Un club ou un licencié dans un club de PACA pourra présenter au plus un dossier de demande d'aide pour les compétitions internationales.

Pour une compétition donnée, devront être transmis à la Ligue :

- ◆ Formulaire spécifique complété lisiblement (rempli informatiquement) comprenant l'attestation sur l'honneur de l'exactitude des informations (valant justificatif de non prise en charge de tout ou partie des frais de la compétition par un autre organisme), à envoyer au format papier ou numérique
- ◆ Le cas échéant, original du justificatif de paiement des frais d'inscriptions, à envoyer au format papier pour les compétitions ne faisant pas l'objet d'un paiement en ligne, au format numérique pour les autres compétitions
- ◆ Le cas échéant, original de la facture d'hébergement et/ou de déplacement à envoyer au format papier ou numérique

Tout dossier devra également comporter un Relevé d'Identité Bancaire pour versement de l'aide éventuelle.

En fonction des éléments ci-avant, le dossier complet « papier » ou « numérique » devra parvenir avant la date limite indiquée au §6.3.1 :

- ◆ Pour les dossiers « papiers », cachet de la Poste faisant foi, à l'adresse de la Ligue (voir site internet)
- ◆ Pour les dossiers « numériques », aux adresses courriels de la Ligue, précisées sur le site internet de la Ligue
- ◆ Par ailleurs, quel que soit le mode d'envoi, les formulaires Excel relatifs aux compétitions faisant l'objet de la demande devront être transmis avant la date limite indiquée au §6.3.1 aux adresses courriels de la Ligue (cf. site internet). Les fichiers Excel transmis devront avoir un intitulé explicite du type « Saison_Année_Aide_Type_Compétition_Nom_du_club ».

6.3.3. Critères de sélection

Tout dossier incomplet ou arrivé hors délai sera systématiquement rejeté.

En cas de nombreuses demandes, entraînant un dépassement de l'enveloppe budgétaire allouée, le Comité Directeur répartira l'enveloppe au prorata des demandes.

7. Equipe Régionale Jeune Ski Alpinisme

7.1. Objectifs

- ◆ Obtenir des podiums aux Championnats de France et international
 - ◆ Structurer l'entraînement des jeunes compétiteurs avec les regroupements coachés par un ou des Entraîneurs
- ◆ Regrouper des jeunes pour qu'ils puissent évaluer leur niveau de forme et réagir en conséquence grâce à quelques pistes de progressions,
- ◆ Développer des stratégies à mettre en œuvre lors des qualifications et finales de compétitions,
- ◆ Adapter la structure d'entraînement et s'évaluer dans un environnement peu connu,
- ◆ Simuler des « Compétitions » et éventuellement se familiariser avec la structure des prochains Championnat de France.

- ◆ D'assurer la promotion de la FFME et du Montagnisme, notamment dans les clubs des compétiteurs
- ◆ De préparer les jeunes à l'encadrement en club FFME et aux métiers de la montagne en leur permettant de se préparer avec l'étude et la validation de modules du cursus des passeports :
 - ◆ du Brevet Fédéral d' « Initiateur Montagnisme »,
 - ◆ du Brevet Fédéral de l' « Initiateur ski - Alpinisme »

7.2. Public concerné

Jeunes Compétiteurs de Ski-Alpinisme :

- ◆ Minimes, Cadets et Juniors
- ◆ Licencié(e) dans un club FFME de la Ligue PACA
- ◆ Cadets & Juniors - participants aux Championnats de France de N-1 et le cas échéant à des étapes de la Coupe de France N-1
- ◆ Minimes - participants au trophée National des Minimes
- ◆ Présenté(e) par leur club.

7.3. Participation aux frais de chaque stagiaire aux entraînements

Chaque stagiaire a à sa charge :

- ◆ Ses frais d'hébergement et de restauration
- ◆ Les frais d'acheminement sur le lieu de regroupement
- ◆ Son matériel d'entraînement et de course
- ◆ Une participation financière annuelle dont le montant est indiqué en [annexe 1](#), payable lors du premier regroupement de la saison. Elle pourra être modifiée sur décision du bureau de la Ligue.

7.4. Fonctionnement

Une fois inscrit, les modalités de déplacement et le lieu d'hébergement, ainsi que les programmes seront communiqués aux stagiaires.

Contenu global aux 3 disciplines (Individuel, Vertical Race, Sprint)

- ◆ Travail d'anticipation de la saison sportive en comprenant sa globalité à l'aide d'un calendrier et soulever des objectifs sur chaque compétition à venir afin de mieux s'y préparer...
- ◆ Travail sur l'échauffement général et spécifique ainsi que l'hygiène de vie au quotidien et lors d'une compétition (sommeil, hydratation, alimentation, étirements...),
- ◆ Retour vidéo après certain essai,
- ◆ Auto-analyse des jeunes sur leurs attitudes positives et négatives lors de l'essai, avec notre aide ils essaient de trouver des solutions concrètes à appliquer pour améliorer leur performance,
- ◆ Essayer de dégager 4 stratégies personnelles valorisant la performance,
- ◆ Réflexion personnelle sur les éléments extérieurs qui pénalisent la performance et ceux qui la renforcent afin de mieux pouvoir les pallier ou les intensifier, (de quoi ai-je peur en compétition ? Qu'est ce qui me transcende en compétition ?),
- ◆ Approche d'une concentration plus efficace mais aussi un travail d'imagerie mentale, de technique de respiration, de relaxation, bref de la préparation mentale ... L'idée est d'apporter aux jeunes, au fil des stages, des pistes d'entraînement mental pour atteindre le relâchement idéal à chacun pour être dans la meilleure intensité de course,
- ◆ Trouver ses propres routines personnelles,
- ◆ En compétition, tout est question de « timing », les jeunes doivent apprendre à gérer leur journée de compétition heure/heure, ainsi que la semaine précédant l'échéance jour/jour, à nous de les guider,
- ◆ Trouver un axe de travail construit et cohérent avant la compétition à venir...
- ◆ Parfois à partir d'une vidéo de Coupe du Monde, il est important de visualiser et d'analyser les stratégies adoptées par un coureur...

7.5. Critères de sélection

S'il s'avère qu'un stagiaire n'a pas un niveau de condition physique et/ou de ski satisfaisant, un point sera effectué avec lui sur les suites qui seront entreprises.

Annexe 1. Barèmes financiers

Equipe Régionale Jeunes Alpinistes (ERJA) (§ 3.4)

Participations des stagiaires aux frais de l'encadrement		
Annuellement	(de septembre N à juillet N+1)	100 €

Soutien aux Compétiteurs (§ 6.2)

Championnats de France	50 €
Coupe de France	50 €
Compétitions internationales	50 €

Equipe Régionale Jeunes Ski-Alpinisme (ERJSA) (§ 7.3)

Participations des stagiaires aux frais de l'encadrement		
Annuellement	(de septembre N à juillet N+1)	100 €