



Chère grimpeuse, cher grimpeur,

Merci de ton intérêt pour la formation de monitrice ou de moniteur J+S escalade sportive. Voici quelques informations importantes, que tu voudras bien étudier avant de t'inscrire au **cours de moniteurs**:

Prérequis (connaissances à maîtriser **avant** le début du cours):

- Jouir d'une **expérience de deux ans** au moins dans la branche «escalade sportive» en salle, jardin d'escalade et dans les voies de plusieurs longueurs.
- Avoir effectué au moins **10 voies d'escalade**, dont quelques-unes comme chef de cordée (à cet effet, joindre «l'attestation des courses et voies» au verso dûment remplie à ton inscription au cours).
- Savoir grimper en tête des voies d'escalade sportive de **niveau 6a**.
- Posséder de bonnes connaissances de la **technique alpine** (corde, nœuds et assurage).
- **18 ans** révolus dans l'année durant laquelle le cours est suivi.

Test d'entrée

Le premier jour du cours, un test d'entrée sera effectué. Les points suivants sont vérifiés:

- Niveau d'escalade : 6a en tête
- Technique alpine : Assurage* avec demi-nœud d'amarre **et** un autre dispositif d'assurage, encordement avec nœud de huit, nœud de blocage**
- Contrôle du partenaire*
- Passage de la moulinette**
- Rappel**

* = selon la brochure « Grimper en sécurité indoor », ** = selon aide-mémoire J+S « Technique alpine »

Comment procéder pour ton inscription au cours ?

1. Prends contact avec le coach J+S de ton club (section du CAS, Amis de la Nature, école, etc...).
2. Remplis l'attestation des courses et voies au verso.
3. Avec ton coach J+S, retourne l'inscription à l'organisateur du cours auquel tu veux t'inscrire (voir le plan des cours de moniteur J+S).

Autres informations

Si tu as d'autres questions, le coach J+S de ton organisation ou tes moniteurs peuvent t'aider. Les documents suivants peuvent également t'aider dans ta préparation:

www.jeunesseetsport.ch > Sports > Escalade sportive > Autres documents (tout en bas !)

Sécurité :

- Grimper en sécurité indoor

Aide-mémoires J+S :

- Aide-mémoire Technique alpine
- Aide-mémoire Technique et tactique en escalade



Attestation des courses et voies pour le cours de moniteurs J+S Escalade sportive

ESCALADE SPORTIVE

Cette attestation doit être jointe à l'inscription au cours. (La manière la plus simple est de l'envoyer par e-mail directement à l'organisateur du cours spécifié dans le plan des cours.)

Nom et prénom du candidat / de la candidate :

Numéro personnel J+S :

Nom et prénom du coach J+S :

Nom et prénom d'un guide de montagne, du chef OJ ou encore d'une autre personne qualifiée qui peut confirmer que le candidat / la candidate répond aux exigences du cours (voir au recto) :

Date du cours:

Numéro du cours:

Lors des deux précédentes années, j'ai effectué les courses et voies suivantes (selon les exigences au recto) :

	Date	Région / Sommet	Itinéraire / Difficulté	Tête de cordée
Voie d'escalade				
Voie d'escalade				
Voie d'escalade				
Voie d'escalade				
Voie de plusieurs longueurs				
Voie de plusieurs longueurs				
Voie de plusieurs longueurs				
Libre				
Libre				
Libre				

Remarque (p. ex. autres formations dans les sports de montagne):

Date, signature :