

Entraîneur Marche Endurance/fast Hiking _ Liste des expériences de pratiques



Pour solliciter son inscription à la formation entraîneur marche endurance/fast hiking, le participant doit attester d'expériences de pratique de marche d'endurance, fast hiking ou activités connexes en présentant une liste de 3 à 5 expériences en terrain variés, effectuées dans les 5 précédentes années.

Ces expériences doivent comprendre des randonnées sportives réalisées en autonomie, d'au moins 3h, et qui présente une dimension de défi : dénivelé positif, difficultés techniques, allure, durée, engagement mental, etc...

Elles doivent être listées dans le tableau ci-dessous.

2 de ces expériences de cette liste doivent être décrites de manière qualitative et technique dans la fiche descriptive selon le modèle présenté après le tableau.

Expériences	Désignation	Coordonnées UTM du point de départ	Date	Dénivelée (en m)	Distance en km	Durée	Conditions (météo, terrain...)	Participants (qui ? combien ?)
1								
2								
3								
4								
5								

Je, soussigné(e) (Nom, Prénom) : _____, atteste avoir réalisé les activités listées ci-dessus et sollicite mon inscription au stage Entraîneur Marche Endurance _ Fast Hiking.

Fiche descriptive

(A dupliquer autant de fois que de nombre à décrire qualitativement)

Organisateur (club, comité, individu...) :	Fiche n° : 1 / 2 N° de la sortie décrite (report du tableau récapitulatif) : ____
Nom et Prénom du candidat :	
Nom/descriptif géographique de la sortie (nom du massif ou de la zone, portion de GR ..)	
Date de la sortie :	
Descriptif technique du terrain (relief, nature du sol, difficulté, etc...) :	
Km -effort	
Vitesse effort réalisée	
Comment et par qui a été préparée cette sortie ?	
Au regard des caractéristiques de la sortie, qu'avez-vous prévu comme équipement, notamment pour assurer votre autonomie ?	
Nombre de participants et type de public, votre rôle	
Météorologie prévue / météo réelle	
Précisez quel était l'objectif de la sortie (technique, physique, gestion sécurité, environnement, autre..)	
En quoi cette sortie représentait un défi personnel ?	
Niveau de réussite de la sortie par rapport aux objectifs initiaux, au défi à relever ? Observations personnelles, difficultés éventuelles rencontrées et remédiations effectuées	

AIDE AU CALCUL KM EFFORT

- **Qu'est-ce que le km effort ?** C'est la distance en km + (dénivelé positif en m/100). Exemple, Open d'Iraty, 12,3 km pour 650m de D+ ; $12,3 + (650/100) = 18,8$ km effort
- **Qu'est-ce que la vitesse au km effort ?** C'est le rapport du km effort sur le temps réalisé. Exemple, Open d'Iraty, en 3h30 ; $18,8/3,5 = 5,4$ vitesse effort
- **Convertir un temps en h et min en heures décimales :** temps en min/60 (3h30= 210 min ; $210/60=3,5$ heures)