*Pour solliciter son inscription à la formation entraineur 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 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 Entraineur Marche Endurance \_ Fast Hiking.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Fiche descriptive**

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

|  |  |
| --- | --- |
|  Organisateur (club, comité, individu...) :  | Fiche n° : 1 / 2N° 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 / météorologie 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