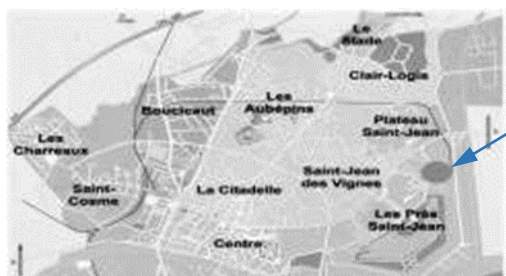


ECOLE D'ESCALADE ADULTES SAISON 2025-2026



Au mur du gymnase du lycée Hilaire de Chardonnet,
3, rue Henri Dunant

ENCADREMENT ET OBJECTIF

Les séances sont encadrées par des moniteurs brevetés d'état en escalade. N'hésitez pas à les contacter pour toutes questions liées à votre enfant, à sa pratique de l'escalade :

Denis Roy : 06.84.08.82.97 -- **Nicolas Luchez** : 06.58.34.75.13 -- **Romain Bihan** : 06.75.17.42.86 – **Siloé Tank** : 06.58.32.28.99 – **Samuel CHABOSSON** : 07.81.07.58.69

L'équipe est complétée pour la section performance et compétition par **Jérémy Sédoni** 06.34.28.51.88 (organisation générale et préparation compétitions), **Myriam Motteau** (préparation mentale et préparation physique spécifique),.

L'organisation et la gestion de l'école sont assurées par des bénévoles du Club Alpin Français. Tous sont à votre écoute toute l'année : **Olivier Liénard** : 06.74.88.58 96 - Secrétariat du CAF : 03 85 93 10 21 les mercredis, jeudis et vendredis de 14h00 à 19h00.

L'objectif de l'école est de tendre vers l'épanouissement des grimpeurs à travers la prise de confiance en soi, la maîtrise de soi, la responsabilisation, l'amélioration des qualités physiques et mentales, la découverte et le respect du milieu naturel.

L'escalade est un sport qui allie des qualités physiques aux qualités humaines. Elle s'adresse donc à tout le monde et peut se pratiquer en famille avec bonheur et enrichissement mutuel.

Nous rappelons que l'école propose des cours aux adultes tous niveaux les lundis et mardis. Ce peut être la possibilité pour les parents de se former aux règles de base à connaître pour accompagner leurs enfants en falaise.

ACTIVITES PROPOSEES PAR L'ECOLE

- Cours une fois par semaine à partir du **15 septembre 2025**.
- **Fin des cours le 14 juin 2026** (pas de cours pendant les vacances scolaires et les jours fériés).
- Des sorties falaises le week-end, à partir du mois de mars, sur les falaises locales et un ou deux week-ends dans le sud (en fonction du niveau de grimpe).
- Des séances en falaise le soir dans la région à partir d'avril,

DIFFUSION DES INFORMATIONS

Des documents concernant les activités, manifestations, modifications éventuelles seront distribués en cours d'année ou vous seront envoyés par email ou WhatsApp. Soyez attentifs. Informez-nous de toute modification d'adresse email ou de numéro de téléphone. Consultez également les tableaux d'affichage et le site du club. Une page dédiée à l'escalade vous informe sur l'ouverture du mur libre et sur les sorties falaises : sur le site « agendas » spécial activité escalade.

MATERIEL

Le club prête le matériel nécessaire. Nous conseillons néanmoins l'acquisition de chaussons personnels (évitez les premiers prix, comptez au moins 40€, n'hésitez pas à demander conseil au moniteur).

INSCRIPTIONS

Les inscriptions peuvent être enregistrées sur **rendez-vous** au secrétariat
(Tél : 03.85.93.10.21) ou par envoi postal **pour dépôt de votre demande complète (voir ci-dessous)**.

- **Pour les nouveaux adhérents, préinscriptions uniquement sur rendez-vous au secrétariat**, pour remettre votre demande complète (voir ci-dessous).

Une demande complète est constituée de :

1 - Fiche d'inscription complétée et signée

2 - Vos règlements (règlements carte bancaire, ANCV et espèces possibles uniquement sur rdv au secrétariat) :

- ✓ 3 chèques de 64 € datés du jour de l'inscription (débités en octobre, janvier, avril) ou 3*90 € pour la section performance adulte. **Le 2ème inscrit d'une même famille bénéficie de de 10 % de réduction avec un tarif à 3 x 57,60 € (ne s'applique pas aux tarifs 3*90 €)**
- ✓ **1 chèque correspondant au montant de la licence + éventuel droit d'entrée + assurance.**

Attention : si vous payez par chèque, vous devez faire des chèques séparés pour chaque enfant ou adulte que vous inscrivez. Chacun 1 pour la licence/droit d'entrée/assurance et 3 pour l'inscription.

Coût de la licence pour les élèves de l'école : T1 (+ 24 ans): 89 € / J1 (18 à 24 ans): 70,50 € /

C1 (Conjoint de Cafiste) : 60 €, E1 (Enfant de Cafiste de 18 à 24 ans): 46,50 €

Pour les nouveaux adhérents: ajouter 6.50 € de droit d'entrée (sauf si parents ou grands-parents déjà adhérents)

Assurance :

Deux possibilités s'offrent à vous : soit prendre l'assurance proposée par notre fédération, soit souscrire un contrat auprès d'un autre assureur.

Nous attirons votre attention sur l'intérêt de souscrire à l'assurance de personne (individuelle accident) proposée par notre fédération. Le licencié est ainsi bien couvert lors de la pratique de l'escalade. Tarif assurance de personne CAF : 24,00 €, sauf pour les catégories E1 et J1: 19,60 €.

Vous pouvez aussi souscrire une assurance auprès d'un autre assureur. Mais attention ! La plupart des compagnies d'assurances ne couvrent pas la pratique de l'escalade en club dans leur contrat de base. Une extension d'assurance est alors nécessaire. C'est pourquoi si vous souscrivez une assurance auprès d'un autre assureur, nous vous demanderons de nous fournir une attestation d'assurance individuelle précisant explicitement la couverture pour la « pratique de l'escalade en club » **avant le début des cours**.

- 3 – Pour une première inscription ou une réinscription, une attestation de réponse négative à toutes les questions du questionnaire de Santé « QS – SPORT ». Voir attestation et questionnaire ci-joints. Seule l'attestation doit nous être rendue. A défaut, ou pour les pratiquants désireux de faire de la compétition, un certificat médical de non contre-indication de moins de 3 mois (si compétiteur le faire préciser).

Attention : Les demandes d'inscription incomplètes ne seront pas prises en compte.

Les anciens élèves recevront un appel à cotisation de la part de la Fédération dont ils ne doivent pas tenir compte. Pour tous les élèves de l'école, c'est le club qui prendra leur licence.

Pour tous les nouveaux inscrits les licences seront prises par le club à partir du 1^{er} septembre, elle ne sera pas remboursable en cas de désistement après cette date.

HORAIRES DES COURS ET TARIFS adultes

SEANCE	Lieu	Moniteur	Public concerné (âge au 1 ^{er} janvier 2025)	Tarif
LUNDI 20H-22H	Hilaire	Denis	Adultes	3*64 €
MARDI 20H-22H	Hilaire	Denis	Adultes	
JEUDI 20H-22H	Mathias	Romain, Samuel, Siloé,	Adultes « progression/entraînement » (voir ci-dessous)	3*90 €

L'inscription à l'école d'escalade inclue l'accès aux séances libres.

L'organisation et la gestion de l'école est assurée par des bénévoles du Club Alpin Français. Nous vous prions donc de régulariser au plus vite votre inscription afin de leur faciliter la tâche.

SANS BENEVOLE, PAS D'ECOLE !

Pour faire fonctionner l'école d'escalade, nous avons besoin de renfort pour l'organisation, la gestion des plannings, la logistique, la gestion, les demandes de subventions, l'achat, le suivi et le bon rangement du matériel, la communication. Si vous détenez l'une de ces compétences ou si vous souhaitez simplement [contribuer](#) en donnant un peu de votre temps, contactez Olivier LIENARD – 06 74 88 58 96 - oalienard@gmail.com

Les séances adultes « progression/entraînement »

Pour les adultes qui souhaitent aller au-delà d'une pratique « loisirs » et qui souhaitent améliorer significativement leur niveau de grimpe, nous proposons cette saison une séance dédiée le jeudi soir de 20h à 22h au gymnase du lycée Mathias.

Encadrées par les cadres de la section performance, ces séances permettront aux adultes de travailler spécifiquement leurs qualités physiques, techniques et mentales pour aller chercher des gains de pratique en fonction des objectifs que chaque grimpeur se sera fixé en début de saison. Pour accroître leur volume de grimpe les adultes des séances progression/entraînement pourront également grimper sur les séances adultes du lundi ou du mardi.

Un certain nombre de séances se dérouleront en falaise en début et fin de saison.

Les adultes « progression/entraînement » pourront également accompagner les jeunes de la section performance sur leurs sorties les week-ends (Fontainebleau, Vérosvre, Baderne, Cormot, Grandes voies, Bouilland, ...) ainsi que sur d'autres SAE.

La participation à des compétitions pourra faire partie des objectifs mais uniquement pour ceux qui le souhaitent.

L'inscription aux séances adultes « progression/entraînement » implique une certaine motivation et un engagement à suivre le programme individualisé qui sera proposé.

Le nombre de places de la section performance adultes est limité. Les grimpeurs de l'année précédente sont prioritaires pour se réinscrire jusqu'au 15 juillet. Ensuite premier arrivé, premier servi !

Pour tous renseignements complémentaires, contactez Olivier au 06 74 88 58 96

AUTO-QUESTIONNAIRE DE SANTE POUR SPORTIF MAJEUR

La loi confie aux fédérations le soin de préciser les conditions dans lesquelles un certificat d'absence de contre-indication peut être nécessaire.

La licence FFCAM est généraliste et recouvre une large palette d'activités sportives, qui nécessitent une bonne, voire très bonne, condition physique et mentale. De plus, nous devons être conscients que nos capacités peuvent varier avec le temps.

Aussi, pour les personnes majeures, et suivant l'avis de sa commission médicale, la FFCAM recommande, à l'occasion de la prise de licence ou son renouvellement, de continuer à renseigner le questionnaire de santé élaboré par le ministère (cf. ci-dessous) qui leur permettra de savoir si elles doivent solliciter un examen médical.

Cette recommandation prend effet pour la saison 2022/2023 et fait l'objet d'une case à cocher sur le formulaire de souscription de la licence.

Il nous appartient à tous, pratiquants, dirigeants, encadrants d'activités, de poursuivre la démarche déjà engagée pour rappeler l'utilité d'un suivi médical régulier : de nos comportements individuels dépend la sécurité collective du groupe, de la cordée...

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON. Les réponses relèvent de la seule responsabilité du licencié.	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	☐	☐
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	☐	☐
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	☐	☐
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	☐	☐
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	☐	☐
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	☐	☐
Durant les 12 derniers mois		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	☐	☐
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	☐	☐
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	☐	☐
As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?	☐	☐

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions

Il est conseillé de solliciter un avis médical en présentant ce questionnaire renseigné.

ATTESTATION – QUESTIONNAIRE DE SANTE ADULTE

Pour l'obtention ou le renouvellement de la licence sportive FFCAM

Dans le cadre de la demande ou du renouvellement de ma licence auprès de la FFCAM, je soussigné atteste avoir rempli le questionnaire de santé fixé par arrêté du ministère chargé des sports.

Dans le respect du secret médical, je conserve strictement personnel ledit questionnaire et m'engage à remettre la présente attestation au club au sein duquel je sollicite le renouvellement de la licence.

Conformément aux dispositions de l'article D. 231-1-4 du Code du Sport,

j'ai répondu NON à chacune des Rubriques du questionnaire 	☐	J'ai répondu OUI à au moins une des rubriques du questionnaire 	☐
Dans ce cas : je transmets la présente attestation au club au sein duquel je sollicite le renouvellement de ma licence		Dans ce cas : je suis informé que je dois produire à mon club un certificat médical attestant l'absence de contre- indication à la pratique du sport pour lequel je me licencie	

ATTENTION AUX DISCIPLINES A CONTRAINTES PARTICULIERES : l'Alpinisme – la Plongée Subaquatique – la Spéléologie – Les disciplines sportives, pratiquées en compétition, pour lesquelles le combat peut prendre fin par un KO (ex : Boxe Anglaise) – Les disciplines sportives comportant l'utilisation d'armes à feu ou à air comprimé (Tir, Ball-trap, Biathlon) – Les disciplines sportives, pratiquées en compétition, comportant l'utilisation de véhicules terrestres à moteur, à l'exception du modélisme automobile radioguidée (sport auto, karting et motocyclisme) – Les disciplines sportives aéronautique pratiquées en compétition, à l'exception de l'aéromodélisme (ex : Voltige Aérienne) – Le parachutisme – Le Rugby à XV, à XIII et le Rugby à VII.

Pour ces disciplines, la délivrance ou le renouvellement de la licence sont soumis à la production d'un certificat médical datant de moins d'un an.

J'atteste avoir complété l'ensemble du « questionnaire relatif à l'état de santé du sportif adulte » et avoir répondu négativement à l'ensemble des questions présentées.

NOM et Prénom :

Fait à :

Date :

Signature :