



## Bilan annuel de la saison 2014-2015

Assemblée Générale du 27 juin 2015

NOTRE ESPRIT  
ASSOCIATION  
ESCALADE  
MONTAGNE  
SOLIDARITÉ  
SPORT POPULAIRE



**Ce qui s'est passé cette saison... 3**

**1. Formations et Ateliers 3**

A. Séances d'initiation des nouveaux : un double point d'entrée	3
B. Le tutorat	4
C. Séances de grimpe collective sur le pan	4
D. Les ateliers « vol »	5
E. Formation Brevet Fédéral FSGT d'animateur SAE	5
F. Formation terrain d'aventure	6
G. Cycle Initiation Falaise – Mars à Mai 2015	6

**2. Sorties en extérieur 8**

A. Les sorties Roc14	8
B. Les sorties/formations FSGT	13

**3. Rencontres associatives 14**

A. Les Prises d'Or	14
B. Escalade pour tous	15
C. Fête des 80 ans de la FSGT, le samedi 30 mai 2015 sur la place de l'Hôtel de Ville à Paris	16
D. Rassemblement des clubs d'escalade FSGT d'Ile-de-France	17

**Comment nous fonctionnons... 18**

**1. Matériel et mur d'escalade 18**

A. Matériel	18
B. Structure Artificielle d'Escalade (SAE)	19

**2. Inscriptions 20**

A. Les cotisations	20
B. Le nombre d'adhérents	20
C. ROC 14 en statistiques	21
D. Forum des associations de la mairie du 14 <sup>ème</sup>	21

**3. Créneaux 21**

A. Le pôle référents	21
B. Les créneaux jeunesse	22
C. Créneaux ouverts aux autres clubs FSGT et au CAF	23
D. Créneaux du midi	23
E. Créneau nocturne du Vendredi	24
F. Récapitulatif des créneaux	25

**4. Organisation interne 26**

A. Le collectif d'animation et le bureau	26
B. Assemblées générales	26
C. Organisation en pôles	26
D. Communication interne	26
E. Pôle WEB	27
F. Concours pour le relooking du logo Roc14	27

## Ce qui s'est passé cette saison...

---

### 1. Formations et Ateliers

Former et être formé : c'est fort de ce principe et en voulant le maintenir au cœur du fonctionnement de l'association, que nous avons choisi de nous associer pour un pôle à plusieurs ramifications. Notre but? Que chacun, débutant ou grimpeur déjà expérimenté, puisse progresser et évoluer dans sa pratique, du mur à la falaise et la montagne. Vous êtes hanté d'un désir inassouvi de bricolage? Le terrain d'aventure vous ouvre les bras! Vous êtes soucieux de la sécurité de chacun? Avec votre diplôme de secouriste, vous parerez aux urgences! L'essentiel, pour nous, est de renforcer le sens du partage et de l'échange, afin que ceux qui ont été formés un jour soient demain des formateurs, y compris en s'ouvrant aux autres clubs, comme pour la formation animateur SAE.

#### A. Séances d'initiation des nouveaux : un double point d'entrée

Au nombre de 9 soirées entre lundi 15 septembre et samedi 4 octobre. Elles ont vu passer tous les 230 nouveaux adhérents. On y parle, on grimpe, on crie. Personne ne les rate. Ce sont les séances d'initiation. Elles ont permis d'assurer une formation « autonomie en salle » des nouveaux adhérents 2014.

C'est incontournable : pas d'accès au mur de Roc14 sans les séances d'initiation. Qu'ils soient débutants ou aguerris tous les nouveaux inscrits suivront tantôt la formation de 3 séances tantôt l'épreuve pratique sur la sécurité en escalade. L'un comme l'autre recevront à l'issue de ces séances les clefs du mur à savoir le passeport d'autonomie et la carte d'accès au gymnase

L'initiation c'est aussi un moment privilégié pour entrer dans la vie associative de Roc14. Forte d'une longue expérience, l'équipe habituelle a abordé la session 2014 en toute sérénité. C'est sans la moindre appréhension que fût décidé de déléguer entièrement la conduite des séances à nos fraîches recrues inscrites sur la liste des volontaires de l'AG 2015. Armées de nouveaux guides didactiques, d'une malle à matériel flambant neuve, nos recrues ont été exemplaires. L'expérience est un franc succès et une extension aux volontaires ados est prévue pour 2015.

#### Résumé de l'initiation réalisée à la rentrée 2014 en chiffres :

- 5 documents papiers : guide de préparation, guide Encadrant, guide Référent, parcours Validation et Passeport autonomie
- 1 calendrier en ligne pour accorder au mieux initiés et animateurs
- 1 malle matériel avec : de 17 baudriers et 15 descendeurs
- 9 conducteurs de séances et 69 animateurs
- 30h de présence : 3h de réunion préparation + 9x3h de séances

#### Projets pour la rentrée 2015 :

- simplifier : plan de séance sur le mur, déroulement du parcours validation d'autonomie, mise en relief du passeport
- étendre le cercle des animateurs : attirer les ados
- répondre au mieux aux attentes des nouveaux : privilégier le côté ludique des séances. Assurer la continuité avec les séances tutorats
- être irréprochable sur la qualité des formés : tests d'autonomies intransigeants et proposition de cycles rapides
- assurer la continuité : prendre en compte la transition avec le tutorat

I Des questions ? Un contact : [contact.accueil.adherents@roc14.org](mailto:contact.accueil.adherents@roc14.org)

## B. Le tutorat

Pour permettre aux débutants de compléter leur initiation et favoriser leur intégration au sein du club, un système de tutorat s'est mis en place depuis quelques années. Il s'est mis en place tardivement cette année au cours de l'AG de mi saison (janvier 2015) et grâce à un questionnaire en ligne.

Des binômes tutorés/tuteurs ont été mis en relation après avoir renseigné une fiche d'inscription. En d'autres termes un grimpeur débutant et un grimpeur autonome sont rapprochés en fonction de leurs disponibilités respectives et de leur poids, de façon à optimiser l'assurage. Ils se sont organisés de façon libre pour se donner des rendez-vous réguliers afin de grimper ensemble.

Le système demande des améliorations à différents niveaux :

- au niveau temporel, la mise en place du tutorat pourrait faire suite aux initiations des nouveaux arrivants dès l'automne,
- au niveau des inscrits, il y a chaque année un nombre bien supérieur de tutorés vis à vis du nombre de tuteurs disponibles,
- enfin le système devrait inclure une demande récurrente de séances dites de "progression" de la part de grimpeur autonomes mais qui souhaitent des séances encadrées.

L'équipe de Roc 14 planche afin de proposer une formule de tutorat plus adaptée dès la rentrée de septembre 2015 !

Nous avons besoin de beaucoup de tuteurs pour que cela fonctionne! Cette année, il en a cruellement manqué. Les débutants ont souvent besoin de conseils simples (bras tendus, position des pieds, mousquetonnage, quelles voies faire, techniques d'assurage, etc.), donc pas besoin du tout d'être un grimpeur fort pour devenir tuteur.



*Faites juste attention à vos mails en début d'année et tenez-vous prêts afin de remplir le questionnaire express le jour venu !*

L'idée d'organiser une réunion entre tuteurs pour partager son expérience a aussi germé dernièrement...

I Contact : [contact.accueil.adherents@roc14.org](mailto:contact.accueil.adherents@roc14.org)

## C. Séances de grimpe collective sur le pan

Il y a quelques années, Roc14 s'est muni d'un pan (le petit mur avec des prises dans le coin du gymnase Alice Milliat) : il est ouvert à tous, il suffit d'installer les gros matelas en faisant attention de ne pas déranger les autres activités dans le gymnase. Le pan est une structure parfaitement adaptée pour s'échauffer, s'entraîner à des mouvements particuliers ou pour développer des exercices de continuité, de dynamique, etc. Mais pour rendre ce « petit bout de mur » plus attrayant, des séances de grimpe collective se sont mises en place.

La grimpe collective sur le pan, c'est, 2 mercredis par mois, 15 membres souhaitant découvrir ou approfondir leur connaissance du pan se rassemblent autour d'un ou plusieurs encadrants. Au cours de la séance un échauffement est d'abord proposé puis des activités diverses et variées s'enchaînent pour enfin terminer en grimpe libre sur le pan. Le maître mot de ces séances a été la bonne humeur et aucun niveau n'était requis pour venir.

Quelques exemples d'activités proposées : traversée en changeant de pied ou de mains; défi grimpe où chaque participant d'un bloc rajoute une prise de mains et une de pieds sur le parcours réalisé, etc.

Nous ne sommes que 2 à nous occuper de l'organisation des séances et pour faire vivre pleinement cet espace nous aurions besoin de nouveaux animateurs.

I Si vous êtes intéressé pour lancer de telles séances même ponctuellement : [grimpecollective.pan@roc14.org](mailto:grimpecollective.pan@roc14.org) !

## D. Les ateliers « vol »

Organisés une à deux fois par an, ces ateliers permettent à tous ceux qui le souhaitent d'apprendre à chuter en tête en toute sécurité. Ils sont aussi l'occasion de s'initier à l'assurage dynamique. La session du 15 novembre dernier a rencontré, comme à l'accoutumée un franc succès.



## E. Formation Brevet Fédéral FSGT d'animateur SAE

Chaque année, trois stages sont organisés par la FSGT pour former des animateurs fédéraux d'escalade en salle. Le premier a lieu à Stains au mois de novembre et le prochain aura lieu à Argenteuil le 15 février. Roc14 participe à l'organisation du stage de fin janvier.



Cette année les vingt places se sont arrachées en quelques heures. Parmi eux, trois rocquatorziens ont pu s'inscrire à temps. Les stagiaires sont en majorité des grimpeurs qui encadrent déjà des séances d'escalade dans leur club. Le stage commence donc par enrichir les expériences de chacun par des éléments théoriques tels que les normes de matériel, la législation, la vie associative et l'animation de groupe et de séances d'escalade. Ces connaissances sont diffusées pendant une journée et demie sous la forme d'échanges entre les différents participants à propos de situations classiques. Ces discussions sont complétées par une solide documentation qui traite des points non abordés.

Après la théorie, chacun s'occupe de préparer puis d'animer une véritable séance d'escalade auprès des associations Vertical 12, Grimpe 13 ou Roc14. Chaque séance est observée par les formateurs et par une poignée d'autres stagiaires, et se termine par une analyse et à un retour d'expérience entre chaque protagoniste.

Armés d'une expérience de plus de 6 mois et après validation de 10 séances d'animation dans leur club, les stagiaires peuvent prétendre au grade d'animateur fédéral SAE. Pour recevoir le diplôme sous forme du Brevet Fédéral d'Animateur Escalade SAE, il ne leur restera plus que quelques tractations administratives. Au-delà des acquis techniques, c'est surtout la tête pleine de nouveaux visages que repartent les nouveaux lauréats. C'est l'autre contribution essentielle de la formation : nouer quelques mailles supplémentaires pour le futur tissu associatif.

Après 10 ans de précieux services, Rémi Cappeau laisse sa place en 2015 pour se concentrer à des formations plus proches de la nature. Amaury de Roc14 et Philippe de l'USI ont été invités parmi les formateurs et ont très bien su trouver leur place. Sans préparation particulière ils ont su apporter des remarques justes et à propos. De même Jean Luc Laval de l'USI a transmis pour la deuxième année consécutive sur l'entraînement et le maintien de l'intérêt, après avoir été lui-même formateur il y a quelques années.

Aujourd'hui le groupe de formateur atteint une taille critique : Emilie du Mur et Yves de Roc14. Si Adam et Ève ont su essaimer le monde entier, je doute que la formation survive longtemps sans formateurs supplémentaires.

À tous les animateurs : si former vous tient à cœur. N'ayez pas peur, c'est au plus 2 jours de présence et un jour de préparation. L'organisation est rodée. Des supports existent et tout peut se faire à distance. Mais la place reste toujours présente pour améliorations et innovations.

Résumé de la formation brevet fédéral d'animateurs FSGT 2014-2015 en chiffres :

- 200 pages de guides, fiches techniques et pédagogiques
- Une capacité de formation de 20 stagiaires recrutés parmi 10 clubs franciliens
- 2 encadrants + 3 encadrant invités
- Une articulation avec la Prise d'Or Enfants
- 4 associations partenaires : SI, V12, Grimpe13 et Roc14

- Une mobilisation de 32h : 3h de préparation + 15h de séances théoriques en groupe + 3x3h d'observation de séance + 5h pour le Prise d'Or Enfant.

#### Projets de la saison 2015-2016 :

- Etoffer l'équipe d'encadrant : pérenniser la participation des encadrants invités. Nous cherchons un encadrant supplémentaire. 3 est la taille de sécurité
- Renouveler les associations partenaires.

I Attiré, des questions ? Un contact : [contact.formation@roc14.org](mailto:contact.formation@roc14.org)

### **F. Formation terrain d'aventure**

Accompagnés de Marie-Line et Lionel, les excellents guides ouvriers professionnels du canyon d'Annot, venez-vous essayer à la pratique de l'escalade en «Terrain d'Aventure» (TA). Cet exercice de style consiste à grimper une voie répertoriée mais sans aucun équipement pré-installé, à charge au grimpeur d'installer son propre matériel (coinceurs, camelots,...) pour assurer sa progression. Toute en progressivité, la formation commence par mettre en confiance les apprentis aventuriers en les faisant "tirer" puis "se vacher" sur ce matériel dans un pur style d'«Escalade Artificielle».

Une fois la confiance instaurée, il ne reste plus qu'à reprendre la pratique habituelle de l'escalade, les coinceurs remplaçant en toute sécurité les points d'ancrage à demeure. Ce sont 10 aventuriers du 14e, autant d'hommes que de femmes qui ont pris plaisir à participer à cette 3ème édition ouverte à tous.



Fort du succès de l'édition automnale, un second stage a été organisé au Carroux en avril.

I Intéressé par une 4ème édition, comme participant ou encadrant ? Contactez Patrick : [guillemot\\_patrick@yahoo.com](mailto:guillemot_patrick@yahoo.com)

### **G. Cycle Initiation Falaise – Mars à Mai 2015**

On l'a dit et répété, encore fallait-il le mettre en pratique... Non, l'escalade ne se résume pas à une gymnastique pratiquée en lieu confiné sur des prises dont, certes, la qualité s'est améliorée à mesure des achats massifs par le club ces dernières années, sans approcher la texture du VRAI rocher. A Roc14, on revendique haut et fort que l'escalade reste un sport de pleine nature. Alors, quand les poussins ont fait leur apprentissage de l'autonomie sur le mur, il est temps de quitter le nid !

Le cycle initiation falaise est la principale activité du pôle formation, même si nous essayons de faire progresser les adhérents vers les différentes pratiques en extérieur : falaise d'une longueur, puis de plusieurs longueurs – les grandes voies – ensuite celles qui ne sont plus équipées – le terrain d'aventure – voire de l'artif' et un zeste d'alpinisme. L'initiation falaise, c'est donc le premier contact du néophyte avec le rocher. Il y a bien ceux qui seront déjà allés à Fontainebleau, mais qui dit grand rocher, dit cordes à simple, dégaines et relais à installer.

Une petite cinquantaine de membres – que nous appelons donc affectueusement les poussins – s'étaient portés candidats à l'apprentissage de l'autonomie en extérieur. Pour accompagner cette démarche, nous étions huit, prêts à prodiguer conseils et démonstrations. Le cycle s'est structuré autour de séances d'apprentissage au gymnase puis d'exercices grandeur réelle, sur des falaises réputées faciles et adaptées aux débutants. Le nombre conséquent de participants – pardon, les poussins – a nécessité de dédoubler le groupe et les séances. Il n'a pas toujours été facile de se faire comprendre et qu'avec deux dates affichées au tableau, les poussins aillent à l'une ou à l'autre !

Au gymnase, un premier temps d'échange pour débroussailler le sujet, à partir d'une fiche de mises en situation élaborée par Yves, propice à la discussion et suscitant les premières questions. Puis la démonstration et mise en application, au pied du mur sur des relais installés exprès et qui permettent de réviser sans trop prendre de hauteur.

En falaise, à Saint Maximin (Oise) ou Vertus (Champagne), le rappel des manip' au pied des voies a laissé la place à la

grimpe, pour que chacun se fasse de nouvelles sensations sous les pieds – le rocher offrant bien plus de possibilités de placement que le mur.

Cette approche a été répliquée pour les grandes voies. Là encore, pas toujours facile de se faire comprendre : les grandes voies, c'est un apprentissage qui ne peut se faire dans la foulée de l'initiation falaise. Les manip' sont plus complexes, la pratique plus exigeante, le milieu dans lequel on évolue moins aseptisé. Certains des primo poussins sont tout de même venus assister aux séances en gymnase mais on a ainsi rapidement réalisé le changement de dimension.

La mise en pratique en extérieur s'est faite aux Andelys (Eure), falaise pas spécialement réputée pour ses grandes longueurs mais qui offre malgré tout des relais intermédiaires et est un peu moins équipée que Saint Maximin.

Plus une session au viaduc des Fauvettes où, après l'escalade plaisir, nous avons effectué un magnifique rappel en fil d'araignée, 35 mètres tout pile au milieu d'une des voûtes du viaduc : ambiance garantie et pas d'oubli de machard possible !



*Sortie au Viaduc des Fauvettes*

Et enfin, pour certains, la participation au séjour au Thaurac (Hérault) où des cordées débutants et autonomes étaient constituées. La mixité des cordées était nécessaire car l'environnement nous a permis de tester toutes les mises en situation rappelées par Yves dans sa fiche + 1 : trouver le chemin d'accès, relier le relais, pallier à des points déficients ou manquants, recherche d'itinéraire et... propriétaire jaloux du droit de passage concédé sur le chemin d'accès la falaise !

Les séances au gymnase pour les grandes voies étaient focalisées sur l'apprentissage du relais et du rappel mais le profil des participants et encadrants a débouché rapidement sur des séances questions – réponses : que faire si mon second ne progresse plus ? Comment lui donner du mou sur reverso ? Je dois faire demi-tour au milieu d'une longueur, etc. Avec Vivien et Patrick, nous n'étions pas à court d'idées sur toutes les bidouilles dont on ne vous parle jamais dans les manuels !

Parlons des manuels d'ailleurs : même si le site du club a quelque peu vieilli, il existe toujours une malle aux trésors dénommée « wiki » et sur laquelle on retrouve deux guides d'apprentissage l'un pour l'initiation falaise, l'autre pour la grande voie. Passée la séquence nostalgie où l'on retrouve sur les vignettes un ancien président du club en pleine démonstration de reverso, ce sont des supports très pratiques pour harmoniser la présentation entre encadrants et fournir aux poussins un mémo auquel ils pourront se référer par la suite.

#### Résumé de l'initiation de la saison 2014-2015 en chiffres :

- 3 documents papiers : guide moulinette, situations en falaise, guide grandes voies,
- 1 calendrier en ligne pour répartir les inscriptions aux séances puis sorties et s'assurer d'un nombre suffisant d'encadrant
- cycle initiation : deux séances au gymnase, 3 sorties à la journée (2 à Saint Maximin, 1 à Vertus)
- cycle grandes voies : deux séances au gymnase, 2 sorties à la journée (Les Andelys et viaduc des Fauvettes)
- 42 inscrits officiellement aux cycles d'initiation, plus quelques curieux, 8 référents, soit environ 40 h d'encadrement au gymnase, sans compter la mobilisation de l'équipe matériel à chaque séance pour nous fournir en relais et sangles !

### Projets pour le printemps 2016 :

- Commencer dès la rentrée 2015 ! C'est-à-dire ne pas faire retomber la motivation des poussins en continuant à proposer des sorties par tout à fait en autonomie, plus complètement encadrée.
- Intégrer les personnes formées cette année à la transmission de connaissances au prochain cycle.
- Communiquer très en amont sur l'existence de ces cycles, leur structuration et mettre en place un système de passeport autonomie, à valider avec d'autres sorties en extérieur, pour formaliser le passage de l'initiation falaise à la grande voie
- Articuler ces cycles avec les initiations terrain d'aventure et artif même si ces pratiques sont plus pointues et requièrent un engagement plus important (en temps, en matériel, en autonomie)
- Et recommencer !

I Contact : [contact.formation@roc14.org](mailto:contact.formation@roc14.org)

## 2. Sorties en extérieur

### A. Les sorties Roc14

#### i. Les sorties falaises

L'une des forces de Roc14 est l'organisation de très nombreuses sorties sur des durées allant d'une journée ou d'un week-end jusqu'à une semaine ou plus. C'est l'opportunité de découvrir l'imaginaire de l'escalade, les couennes, les spits, les grandes voies, les topos, le terrain d'aventure et toutes les anecdotes de chacune. L'organisation est accessible à tous-tes et est d'une facilité déconcertante : un wiki sur le site de Roc14 décrit pas à pas les étapes à suivre. Aider à élaborer ces sorties, c'est donner quelques heures de son temps pour une expérience gratifiante et des moments conviviaux souvent inoubliables. Aller à une sortie, c'est ainsi l'un des meilleurs moyens pour rencontrer des gens du club et se donner envie de plus participer au fonctionnement de l'association.

En plus et surtout Roc14 réserve en priorité son matériel aux sorties organisées (ce qui abolit limite les difficultés d'organisation) et finance également les frais de transport en voiture (location, essence, dédommagement du propriétaire pour un covoiturage, etc.) : tout ceci allié à la gestion collective des repas permet de parvenir à des coûts de séjour imbattables. Dernier point important : une caisse de solidarité est en place pour soutenir ceux qui éprouvent des problèmes financiers!

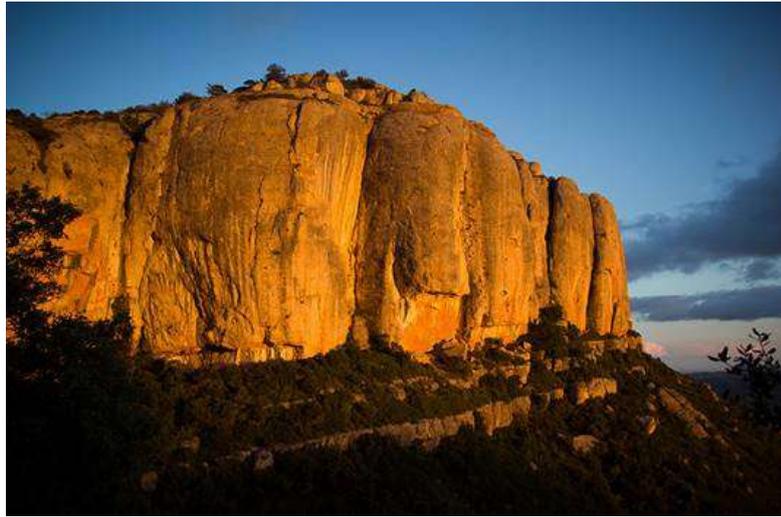
Précisons enfin que différentes sorties sont ouvertes aux novices de la falaise et de la grande voie : y prendre part est le meilleur moyen d'apprendre. Un cycle initiation falaise est également organisé chaque année (cf. partie Formations) pour ceux qui voudraient s'initier plus doucement!

Les sorties sont validées aux collectifs d'animation, ensuite des emails sont envoyés sur la liste de diffusion [membres] et des affiches sont posées sur le tableau d'affichage mobile au gymnase. Il suffit alors d'entrer son nom dans le googledoc, d'envoyer un chèque d'arrhes du montant requis à l'organisateur et de se rendre à la réunion d'organisation!

Vous trouverez également plein de comptes rendus enthousiastes sur le site.

I Vous voulez plus d'informations sur les sorties? Contactez le pôle sorties : [contact.sorties@roc14.org](mailto:contact.sorties@roc14.org)





*Octobre : Tarragona*

*Semaine Calanques Nouvel An 2015*





Avril : Sortie Escalade à Freyr



Mai : Ascension aux Aravis, Descente de Fromages et Vin blanc



Grande Voies à la falaise de la Rosière aux Aravis



Le calcaire des Aravis et ses rigoles



Spécialités locales !!!



Le groupe au complet dans la chaleur savoyarde !

## ii. Les sorties à Bleau

Pendant les belles saisons (automne & printemps), environ un dimanche par mois un bus de 55 places est loué interclubs FSGT.

**Fonctionnement** : Un quota de places est réservé à chaque club jusqu'au mercredi soir après quoi les inscriptions restent ouvertes indifféremment à tous et même aux extérieurs toute la journée du jeudi et se terminent le soir à minuit. S'il y a moins de 28 inscrits le jeudi soir, le car est annulé. La participation s'élève à 5 euros par personne et une fois le jeudi minuit passé, chaque inscrit est redevable de sa participation quoi qu'il arrive. Attention les défections/non-acquittement alimentent une liste noire. Chaque car a un coût pour les clubs (environ 600 euros/car)!

Cette année il y a eu quatre sorties :

- Dimanche **28 septembre** 2014 : 53 personnes, dont 20 de Roc 14
- Dimanche **19 octobre** 2014 : 49 personnes, dont 17 de Roc 14
- Dimanche **22 mars** 2015 : 40 personnes, dont 7 de Roc 14
- Dimanche **17 mai** 2015 : 35 personnes, dont 7 de Roc 14

Ces sorties sont idéales pour découvrir les blocs de Fontainebleau, marcher et partager sa cuisine, sa bonne humeur et son goût du rocher! Bleau est un haut-lieu de l'escalade (sur bloc) en France, chargé d'histoires, il attire des grimpeurs du monde entier : il serait bête de s'en priver!

Autrement, des co-voiturages existent de façon ponctuelle. Autrefois leur organisation était plus systématique (tous les dimanches) et se maintenait même l'hiver!

I Nous lançons un appel pour que les sorties Bleau du dimanche reprennent afin de favoriser la vie du club, pour mieux intégrer les nouveaux adhérents, et puis nous ne sommes pas des hamsters même lorsque les températures fraîchissent! Contactez le pôle sorties : [contact.sorties@roc14.org](mailto:contact.sorties@roc14.org)

### iii. Ski de randonnée

Depuis 5 années, Roc14 s'est mis au ski de randonnée. De quoi s'agit-il? On monte à la force de ses mollets au sommet d'une jolie pente en accrochant des peaux sous les skis pour ne pas glisser ; on descend avec grâce et audace ou avec l'aide du ciel et des jurons selon son aisance. Le matériel est proche d'un ski de piste (plus léger toutefois et avec un talon débrayable) mais l'intérêt est bien sûr d'aller aussi loin que possible des stations pour profiter des coins de nature et des pentes enneigées encore vierges.

Le ski de randonnée permet de profiter de la montagne en plein hiver. Plusieurs sorties ont eu lieu cette saison selon des formats variés et dans des niveaux diversifiés. Deux sorties week-end ouvertes à une neuvaine de personnes, débutants compris, ont eu lieu en début de saison et se sont déroulées en gîte dans la vallée du Haut-Giffre et autour la cabane des Aiguilles d'Arves (courses PD, dénivelé de 1100m max). Une autre sortie week-end dans les Ecrins a eu lieu début mars dans le vallon très sauvage de la Lavey. Isolement garanti et course PD+ jusqu'à 1300m de dénivelé. Une sortie d'une semaine complète a eu lieu fin mars autour du col de Vars avec des courses en étoile d'un niveau plus soutenu (AD, jusqu'à 1700m de dénivelé) les jours où la météo le permettait. Tout le monde est le bienvenu pour la saison prochaine, même si une excellente condition physique et un très bon niveau en ski de descente sont nécessaires pour s'amuser.

Bonne glisse !

À noter : pour ceux qui souhaitent débiter dans cette activité, la coop Alpi prête gratuitement presque tout le matériel.



*Sortie ski de randonnée Roc 14 du 20 au 22 décembre 2014, transformée en sortie randonnée sans ski faute de neige. Trois sorties en étoile (Lac Blanc, vers Chamonix ; Pointe Sans-Bet, vers Sixt-Fer-à-Cheval ; Petit Bargy vers le col de la Colombière) autour du gîte des Avignères où nous avons été très bien reçus.*



*Sortie ski de rando Roc 14 du 24 au 26 janvier. Courses en étoile autour de la cabane des aiguilles d'Arves (Savoie, entre Valloire et le col du Galibier). Course à la Pointe de la Ratissière et l'Aiguille de l'Epaisseur.*



*Ski de rando Vallon de la Lavey (Oisans)*

*Sortie de ski de rando Roc 14 du 7 au 9 mars 2015 en étoile autour du refuge de la Lavey (Oisans). Courses vers les col de la Lavey et col des Aiguilles.*



*Sortie ski de rando organisée par Roc 14 dans les Alpes cottiennes du 21 mars au 29 mars. Camp de base en appartement à Vars*

#### iv. Pôle randonnée

Ce pôle, créé cette année, a comme objectifs :

- d'organiser pendant les week-ends de l'année des randonnées ;
- d'organiser durant l'été un rassemblement plus axé sur la randonnée en montagne

Durant l'année 2014-2015, deux randonnées ont été organisées.

- **Dimanche 9 Novembre** – en forêt de Fontainebleau – les bords de Seine, la tour Denecourt et le rocher Cassepot.
- **Dimanche 18 Janvier** – en forêt de Fontainebleau – le massif des Trois Pignons.

Les mêmes objectifs sont reconduits pour l'année prochaine avec l'espoir que davantage de sorties s'organisent au cours de l'année et qu'il se crée dans le club une dynamique qui permette d'envisager l'organisation d'un rassemblement durant l'été 2016.

Pour que ce pôle vive et qu'une randonnée soit organisée chaque week-end, il a besoin de volontaires qui proposent des sorties. **15 personnes qui organiseraient chacune 2 sorties dans l'année, c'est une sortie tous les week-ends hors vacances scolaires proposée aux membres de Roc14 !** L'Île de France est riche en possibilités de sorties, le réseau de transport est dense, le pass navigo est dézonné le week-end ... et beaucoup d'autres régions sont rapidement accessibles depuis Paris.

I Contact : Pierre-Yves Cazeaud [chezpyc@free.fr](mailto:chezpyc@free.fr)

### B. Les sorties/formations FSGT

Les activités alpinisme, cascade de glace et ski de randonnée sont organisées conjointement avec les autres clubs FSGT de Paris et du Val de Marne. Ce fonctionnement permet de mutualiser les coûts et de démultiplier les possibilités pour des activités qui ne concernent qu'un nombre limité mais croissant de membres de chacun de ces clubs.

#### i. Cascade de glace

Les sorties cascade de glace offrent la possibilité de découvrir des techniques propres à cette discipline qui demande à la fois une maîtrise des nœuds et encordements et du crochetage piolet/crampons. C'est une activité qui emprunte des techniques de l'escalade et de l'alpinisme et qui invite les grimpeurs à découvrir un paysage très particulier. Celui des faces rocheuses des montagnes dont les minces filets d'eau, petit à petit avec la venue du froid se durcissent en de véritable dôme et cascade de glace aux nuances de bleus ombrés... Les zones de glace sont assez enclavées et protégées des rayons de soleil qui rendraient impraticables ces espaces d'évolution... Parfois, on entend sous la croûte qui s'offre aux crampons et aux piolets-traction l'écoulement de l'eau vive en dessous...L'assurance est glacial et l'on reçoit des éclats de glace de celui qui grimpe, l'escalade est intense, elle demande précaution lors de la pose des broches qui assurent le grimpeur et des gestes vifs et acérés pour ciseler la glace. La FSGT a proposé cet hiver une sortie en initiation avec 6 encadrants (dont 4 de Roc14).

#### ii. Alpinisme

Chaque année au mois de juillet, les clubs de montagne et d'escalade FSGT de Paris et du Val de Marne organisent un camp alpinisme destiné à l'initiation et à la progression. Le stage initiation est ouvert à tous et a pour objectif de rendre les participants autonomes dans une course facile. Il est encadré par des membres expérimentés bénévoles. De nombreux participants autonomes viennent également au camp pour trouver un compagnon de cordée et réaliser des courses. Le stage de l'été 2015 quitte le traditionnel massif de l'Oisans pour les sites chamoniards. 19 débutants de Roc 14 se sont inscrits à cette session 2015.

#### iii. Nivologie

La FSGT propose chaque année en novembre-décembre une formation nivologie (journée "neige et avalanches"), à suivre impérativement pour avoir quelques notions de base avant toute sortie ski de randonnée ou alpinisme.

### 3. Rencontres associatives

#### A. Les Prises d'Or

##### i. La Prise d'Or Enfants

Organisée chaque année par Roc 14 pour les enfants des clubs FSGT de la région parisienne, la Prise d'or a réuni 74 enfants issus de 5 clubs différents, le samedi 7 février 2015. Après un rallye escalade et un relais vitesse, c'est ROC 14 qui a remporté le trophée tant convoité. Encore une fois, la prise d'or, cette année, a eu un réel succès permettant aux associations ou clubs de se rencontrer et de partager une belle après-midi.



Volontairement nous avons fait le choix que cette rencontre enfantine soit à mi-chemin entre un grand jeu collectif d'escalade et une réelle compétition.

Tout commence par le tirage au sort des équipes, qui mixe les âges et les clubs d'origine, puis un échauffement précédait la photo. La feuille de route en main décrivant les épreuves (il s'agit de différents jeux ayant tous un rapport avec l'escalade et qui doivent permettre à des enfants de niveaux différents de vivre ensemble des moments intenses). Les enfants gèrent leur rallye sans oublier de passer par le stand de goûter permanent.

Deux heures plus tard, c'est l'heure de l'épreuve du relais à l'issue de laquelle fut décernée la Prise d'Or à un enfant de Roc14 : c'était la première fois!

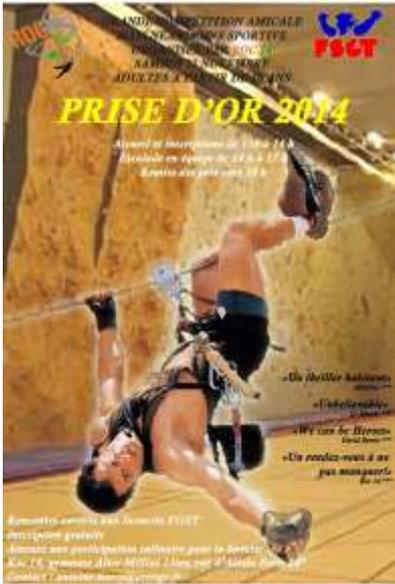
Bravo pour la mobilisation, la bonne humeur et la débrouillardise des bénévoles qui ont conçu et animé cette manifestation : parents, animateurs des enfants, adhérent du club qui ont répondu à l'invitation, sans oublier les stagiaires en formation d'animateur SAE.



Les pédagogues disent « quand tout va bien c'est qu'il est grand temps d'entreprendre autre chose » alors l'année prochaine on invente une nouvelle prise d'or! Vous êtes d'ores et déjà invités!

## ii. La Prise d'Or Adultes

Connue, courue, reconnue et recourue, notre prise d'or a vécu sa huitième édition en beauté. Comme chaque année, Roc 14 a organisé sa rencontre amicale mais néanmoins sportive. Elle eut lieu cette année le samedi 22 novembre 2014 après-midi au gymnase Alice Milliat.



Une centaine de grimpeurs d'Île-de-France était présente. Organisée à l'automne pour laisser tranquille l'hiver et les occupations qui s'y déroulent, elle a encore une fois rencontré un franc succès. Environ 3 500 m de dénivelé parcourus par les participants, 10 kg de vivres de course dévorés et des litres de liquides goulûment avalés après la course. Notre beau trophée doré à cette année a été remporté par le club **Apache de la Courneuve** malgré la présence de 13 grimpetreiziens venus en nombre le défendre. Le rendez-vous est donné à l'année prochaine pour remettre en jeu tout ça (et ascensionner 4 448m).



## B. Escalade pour tous

La FSGT revendique d'agir pour que tous les publics aient accès à des pratiques sportives épanouissantes. Les milieux populaires comme les publics des institutions du soin et du travail social sont souvent exclus des pratiques sportives et de l'escalade. Les bénévoles du pôle "escalade pour tous" ont décidé de jouer un rôle modeste mais concret pour faire bouger les lignes.

Depuis trois ans, nous co/organisons et nous co/anisons des séances d'escalade avec des associations d'éducation populaires ou des institutions du soin ou du social. Ces animations se déroulent au gymnase Alice Milliat ou sur les circuits de blocs de Bleu. Elles sont l'occasion de réelles rencontres entre des bénévoles du club et des publics et les encadrants de ces organisations.

Chaque animation est l'objet d'une préparation commune, où bénévoles et professionnels d'horizons différents se rencontrent mais construisent ensemble des temps d'animation originaux et adaptés aux personnes concernées. Une trentaine d'adhérents du club sont engagés sur ces activités. Cette année nous avons organisé plusieurs animations : sortie familiale avec le centre social du quartier, animation pour les enfants du Café Zoide (structure d'animation associative de quartier), une animation pour des ados d'un club de prévention.

L'activité la plus importante a été un partenariat engagé depuis plusieurs années avec des structures d'accueil et d'insertion de jeunes mineurs étrangers isolés : Archipel (groupe SOS) et AMIE (France Terre d'Asile). Trois séances d'initiation ont eu lieu pendant les vacances scolaires. Elles ont chacune réuni une dizaine de jeunes qui ont été encadrées par une demi-douzaine d'animateurs bénévoles. Les jeunes, entre 16 et 21 ans, sont venus accompagnés de leurs éducateurs et de la psychologue Gwenaëlle Blaison. Pour chaque séance, une réunion de préparation a lieu au préalable entre les animateurs et la psychologue travaillant dans les structures. Les réunions ont eu lieu chez l'un d'entre nous sous forme de buffet partagé, Bien entendu, solidarité rime avec...convivialité !

Généralement, les séances se déroulent avec une même ossature : échauffement en groupe, des situations ludiques non encordées sur le mur et de la grimpe en moulinette. Suivant le niveau et la demande des jeunes, l'animateur qui s'occupe particulièrement d'un binôme a la liberté d'adapter son encadrement à l'autonomie des jeunes : certains ont assuré, d'autres ont même appris à grimper en tête !

Cette activité s'avère très importante dans la prise en charge de ces jeunes et les structures d'accueil font un long travail de préparation et de sollicitation... Et le succès de notre activité a été la demande d'un jeune, devenu majeur, de rentrer dans le club : il fait désormais partie des adhérents rocquatorziens !

Comme quoi, le sport populaire n'est pas qu'une idéologie...

I Cet été, nous allons avoir besoin de vous puisque des séances sont prévues de façon ponctuelle en juillet et en août. Manifestez-vous auprès de Florence : [florence.pistre@gmail.com](mailto:florence.pistre@gmail.com)

I Vous êtes intéressé-ée pour faire vivre l'une des vocations historiques de la FSGT en prenant part au nouveau pôle escalade pour tous ? Contactez [contact.escalade.pr.tous@roc14.org](mailto:contact.escalade.pr.tous@roc14.org)



### C. Fête des 80 ans de la FSGT, le samedi 30 mai 2015 sur la place de l'Hôtel de Ville à Paris



Affiche de la Caravane du Sport Populaire

Pour la première fois de son histoire et à l'occasion des 80 ans de la FSGT, le comité de Paris de la FSGT s'est invité sur le parvis de l'hôtel de ville de la capitale en organisant un énorme rassemblement sportif. Un événement aux valeurs de la FSGT : sportif, festif, familial, culturel et d'éducation populaire. L'étape parisienne de la « caravane du sport populaire » était la dernière en Île-de-France.

Cette fête omnisports était dédiée :

- aux pratiques où chacun peut s'épanouir, progresser et prendre du plaisir ;
- aux pratiques où les familles participent à l'organisation des activités avec leurs enfants ;
- aux pratiques innovantes qui favorisent le jeu et la coopération, pour tous les niveaux de compétitions et qui n'éliminent personne.

Des activités autour de l'escalade se sont déroulées avec entre autres une tour d'escalade, du pan et une slakeline.



Bénévoles sur la place de l'Hôtel de Ville à Paris

## D. Rassemblement des clubs d'escalade FSGT d'Ile-de-France

Située en Côte d'Or (21) à 65km au nord-ouest de Dijon, la Falaise d'Hauteroche a été équipée par la FSGT et elle est emblématique de la gestion associative d'une falaise. Chaque année, le club local organise une fête avec les clubs FSGT de Paris et d'île de France lors du week-end de Pentecôte.

Cette année, pour la 10ème édition, le club local a demandé du soutien aux clubs parisiens ! Très rapidement, un collectif composé de clubs parisiens et d'île de France a lancé l'appel du 13 janvier !

C'est une réponse rapide et positive, enthousiaste qui a permis de relancer la dynamique et donner certainement l'envie et la force aux habitants d'Hauteroche de poursuivre l'aventure !

Le beau temps était au rendez-vous ces 23, 24 et 25 mai, jusqu'au lundi midi. L'aide des grimpeurs parisiens a été fortement appréciée. A noter cependant une faible proportion de rocquatoziens...

**Au programme** : la traditionnelle rencontre amicale organisée par Grimpe 13 aux pieds des falaises, l'initiation des débutants et le temps fort des 3 jours : environ 120 grimpeurs/fêtards le samedi soir pour un total de 140 repas servis. Une ambiance du tonnerre dès le plat principal, bien avant la "prune" locale ! Jugez-en les photos jointes...

Beaucoup de grimpeurs ont proposé leur aide lors du week-end, une vague de grimpeurs ayant aidé au démontage le dimanche matin, le rangement fut effectué en un temps éclair !

L'année prochaine nous seront plus à même de connaître les besoins car cela a été une première pour coordonner le collectif d'organisation des grimpeurs Parisien et le collectif local de Hauteroche.

**A noter au plus vite dans vos agendas** : weekend entretien de la falaise et trail du 26/27 septembre 2015

Manifestez-vous rapidement pour l'édition 2016 : 2006/2016 => 10 ans !

|Contacts: [florence.pistre@gmail.com](mailto:florence.pistre@gmail.com) et [tibo.dargent@gmail.com](mailto:tibo.dargent@gmail.com)



## Comment nous fonctionnons...

---

### 1. Matériel et mur d'escalade

#### A. Matériel

##### i. Ressemelage groupé

Cette année deux envois groupés de chaussons en soif de ressemelage ont eu lieu, direction Boldrini dans la Drôme, réputé pour la qualité du travail. Ce sont près d'une cinquantaine de chaussons qui ont ainsi retrouvé une nouvelle jeunesse.

##### ii. Le pôle matériel

Vous voulez participer à une sortie mais vous n'avez pas de matériel de falaise? C'est une chance! Le club offre la possibilité d'emprunter du matériel d'escalade (cordes, casques, dégaines, quelques camalots maintenant, etc.) : il suffit d'envoyer un mail à l'équipe matériel au moins une dizaine de jours avant, de convenir d'un rendez-vous, le troc se faisant contre un chèque de caution.

Rappelons que c'est en même temps une responsabilité; il est tenu de prendre soin du matériel et d'être honnête lors de la restitution en signalant tout incident survenu lors de votre sortie.

L'équipe matériel se compose aujourd'hui de 6 personnes. Un grand merci à Stan, qui nous a quitté pour Bruxelles, et une nouvelle recrue qui vient étoffer l'équipe, Frédérique !

Un grand inventaire annuel a été effectué début décembre, recensant l'ensemble du matériel mis à la disposition de tous, ainsi qu'un contrôle général de celui-ci.

Quelques achats ont été faits cette année :

- un deuxième jeu de friends, camalot du 0,3 au 5 vient compléter l'autre jeu acheté l'année dernière (0,3 au 6) + un jeu de cablés
- les cordes pour la falaise ayant une durée de vie limitée (5 ans max), deux cordes ont été achetées pour assurer le renouvellement du stock mis à disposition pour l'ensemble des membres.

##### iii. Bibliothèque et topotheque



Depuis plusieurs années maintenant, Roc14 a mis en place une mini bibliothèque ! Prêt gratuit et illimité. Son contenu : des topos, des livres de conseils pour s'initier à la grimpe, et même progresser et savoir bien s'entraîner !

Afin d'alimenter cette bibliothèque et que chaque membre profite d'un large éventail de livres, Roc 14 vous invite à nous faire don de topos, romans, livres pédagogiques, livres de photos, etc... dont vous n'auriez plus l'utilité. Ces œuvres seront stockées à la salle et répertoriées.

Un inventaire complet des topos de la malle a été fait. 67 topos ou 88 exemplaires au total. Un pdf de cet inventaire a été envoyé à tous sur la liste membres. Antoine s'est proposé comme le topothecaire de roc14.

Les demandes et retours de topos se feront dorénavant avec l'envoi d'un mail à l'équipe matériel : [materiel@roc14.org](mailto:materiel@roc14.org)

Nous recherchons éventuellement 1 à 2 personnes pour compléter l'équipe matériel.

I Nous rappelons que les demandes d'emprunt, tout comme les retours de matériel falaise, topos, crash-pads se font auprès de [materiel@roc14.org](mailto:materiel@roc14.org), avec l'envoi d'un mail pour l'emprunt, puis une fois le séjour terminé un autre mail pour le retour.

#### iv. La CoopAlpi

Pour compléter, la CoopAlpi prête du matériel de montagne (alpinisme, cascade de glace, terrain d'aventure, skis de rando...). La CoopAlpi est une coopérative interclubs FSGT. Compte tenu du coût élevé du matériel de montagne, et afin de permettre à tous de s'initier à ces activités, les clubs de montagne et d'escalade FSGT de Paris et du Val de Marne ont en effet choisi d'unir leur effort pour acquérir le matériel nécessaire aux sorties d'initiation en fondant CoopAlpi.

Le principe a fait des émules et une Coopalpi « nord » s'est également montée pour les clubs du 10<sup>ème</sup>, du 19<sup>ème</sup> et de Seine-Saint-Denis.

#### v. Partenariat 9c+

Roc14 a mis en place un partenariat avec 9c+, la boutique 100 % escalade qui se tient à Suresnes (92), dont l'objectif est de vous faire bénéficier d'avantages financiers et de remises pour tout achat de matériel d'escalade. Elle propose aux grimpeurs de choisir leur matériel dans un environnement chaleureux et une ambiance amicale.

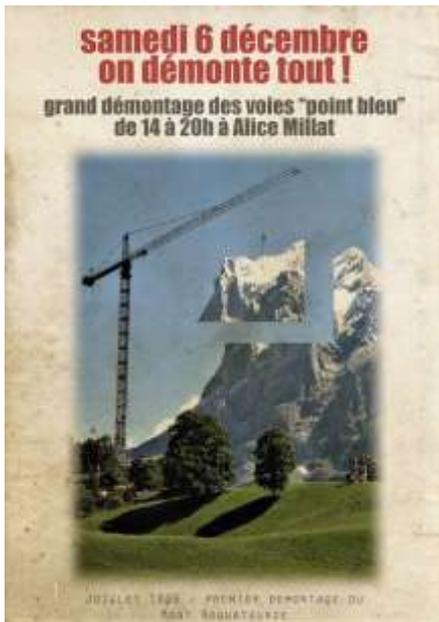
Sur simple présentation de votre licence FSGT, 9c+ vous accordera une remise de 5% sur les chaussons et 10% sur tout le reste du matériel d'escalade.

I Tenue par Alain, vous y trouverez des conseils et des échanges avec un professionnel qui est aussi un passionné d'escalade.

[www.9cplus.com](http://www.9cplus.com)



## B. Structure Artificielle d'Escalade (SAE)



Roc14 étant l'association référente pour la gestion du mur d'escalade du gymnase Alice Milliat, elle assure la très grande majorité des travaux d'entretien du mur et de renouvellement des voies d'escalade, au bénéfice de l'ensemble des utilisateurs du gymnase. À ce titre, elle doit non seulement prendre en compte les besoins de ses membres, mais aussi ceux des autres associations ou structures utilisant le mur (scolaires, étudiants, associations de quartier...).

Depuis 4/5 ans, la commission SAE réunit tous les membres intéressés par la gestion du mur d'escalade : ouverture de voies, achats de prises, mise à jour du topo, démontage de voies, nettoyage de prises, travaux à prévoir, etc.

Une séance démontage/nettoyage a été programmée fin début décembre 2014, avec une bonne participation des membres, suivi d'un samedi ouverture de voies avec une douzaine d'ouvriers de Roc14, P6, et quelques voies ouvertes par l'Ouvre-Boîte. La grève des gardiens a perturbé notre session d'ouverture qui s'est déroulé sur un seul jour contre deux habituellement, nous empêchant l'organisation d'une formation ouverture de voies.

Puis, en juin, comme chaque année, les épreuves de l'option bac ont eu lieu au gymnase Alice Milliat. Roc14 est en quelque sorte partenaire de l'événement, nous démontons les voies (elles sont lavées par les gardiens, et les profs d'EPS jury de l'épreuve font ensuite l'ouverture de voies). Ils ont accès à l'ensemble de nos prises ainsi qu'à notre matériel d'ouverture de voies.

Pour continuer le processus de remplacement des prises sur le mur, un important budget a encore été alloué cette année pour l'achat de nouvelles prises (près de 5 000€). De nombreux modules, ainsi que des prises XXL ont aussi été achetés (env. 2500€), les modules sont actuellement stockés en attendant la programmation d'une journée pour les mettre en place sur le mur.

I Pour apprendre à ouvrir des voies, améliorer notre terrain de jeux, participer aux choix et achats des prises et modules, organiser démontage & ouverture de voies, n'hésitez pas à contacter la CoSAE ([sae@roc14.org](mailto:sae@roc14.org)).

## 2. Inscriptions

Les inscriptions des nouveaux ont eu lieu en septembre :

- pour les adultes (soir et midi) : sur le site internet par tirage au sort. Il permet de donner la même chance à tout le monde pour s'inscrire aux créneaux et il facilite la gestion des inscriptions.
- pour les enfants (9-12 ans), les familles (un parent et un enfant de 8-12 ans) et les adolescents (13 à 17 ans) : au forum des associations de la mairie du 14ème début septembre.

Les membres de l'année précédente avaient eu l'occasion de se réinscrire lors de l'AG de juin 2014.

### A. Les cotisations

La vocation de Roc14 est d'élargir autant que possible la pratique de l'escalade, à destination de ceux qui n'iraient pas spontanément vers ce sport, en particulier dans les milieux populaires. Nous tâchons donc de maintenir des tarifs d'adhésion assez bas et nous avons mis en place un tarif solidaire pour les personnes à faibles revenus.

L'adhésion comprend une licence omnisport FSGT avec assurance et une contribution au fonctionnement du club (achat de matériel, financement des sorties, formation). Le tarif est modulé en fonction des créneaux.

TARIFS 2014-2015	Normal	Solidaire	Déjà licencié FSGT
Adulte soir	90 €	55 €	Déduire 30 €
Adulte midi & week-end	60 €	40 €	Déduire 30 €
Familles (1 parent & 1 enfant)	150 €	95 €	Nous demander
Enfants / Ados	60 €	40 €	Déduire 20 €

Le tarif solidaire s'applique aux étudiants boursiers, aux titulaires de minima sociaux et aux chômeurs. Pour en bénéficier, il suffit d'amener une copie d'un justificatif lors de l'inscription.

Pour la saison à venir, 2015-2016 il a été voté les cotisations suivantes :

TARIFS 2015-2016	Normal	Solidaire	Déjà licencié FSGT
Adulte soir	90 €	55 €	Déduire 30 €
Adulte midi & week-end	60 €	40 €	Déduire 30 €
Familles (1 parent & 1 enfant)	110 €	95 €	Nous demander
Enfant supplémentaire	50 €	40 €	
Enfants / Ados	50 €	40 €	Déduire 20 €

Les tarifs solidaires n'évoluent pas, en revanche les étudiants boursiers et les personnes bénéficiaires de minima sociaux recevront un bon d'achat au Vieux Campeur de 20 euros.

### B. Le nombre d'adhérents

Le club compte cette année 746 licenciés, ce qui en fait un des plus importants clubs sportifs du 14ème arrondissement de Paris. Les membres sont répartis de la façon suivante sur les différents créneaux :

- 30 pour le créneau famille
- 29 pour le créneau enfants du mercredi
- 38 pour le créneau ados
- 153 pour le midi
- 482 pour le soir
- 14 pour les membres dits « associés » ou « honoraires »

### C. ROC 14 en statistiques

En cette saison 2014-2015, nous avons accueilli 230 nouveaux membres inscrits en septembre aux créneaux du soir et du midi. Le nombre de personnes qui s'étaient réinscrites dès juin sur ces créneaux sont au nombre de 405.

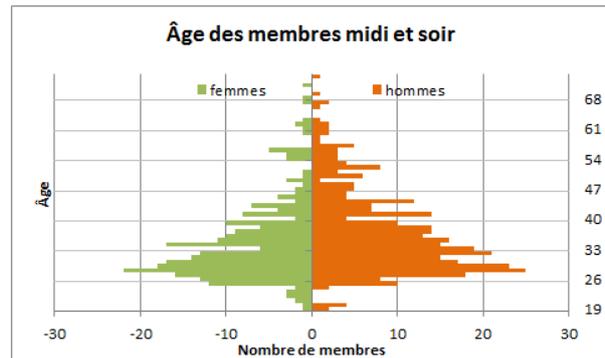
Le tarif solidaire a bénéficié à 49 personnes cette année, soit 8% des inscrits midi et soir. Les personnes déjà licenciées dans un autre club ont été 24 à se déclarer, ce qui n'exclut pas par ailleurs que certains de nos licenciés soient membres d'autres clubs, voire d'autres fédérations (FFME, CAF, GUMS et CIHM).

Si l'on se penche sur le lieu de résidence des inscrits, 81% de nos membres du SOIR sont parisiens et 73% de nos membres du MIDI sont parisiens. Parmi eux, ce sont environ 40% de résidents du 14<sup>ème</sup> arrondissement.

En termes d'âge, les membres midi et soir se répartissent entre :

- 27% de plus de 40 ans
- 70 % de 23 à 40 ans
- 3% de 18 à 22 ans

Les adolescents ont entre 12 et 18 ans, les enfants de 9 à 12 ans. Le passage d'un créneau à l'autre est décidé au cas par cas en fonction de la maturité du jeune et de son envie.



Ci-contre, nous vous présentons une pyramide des âges, à noter que les hommes sont un peu plus nombreux, comptant pour 58% des membres midi et soir. On retrouve aussi cette proposition chez les enfants et adolescents.

### D. Forum des associations de la mairie du 14<sup>ème</sup>

Roc14 était représenté par une dizaine de ses membres le samedi 06 septembre 2014, au forum des associations du 14<sup>e</sup> arrondissement. Notre petit stand au milieu des associations sportives, recouvert de magnifiques photos du mur que nous connaissons bien, mais aussi de clichés des sorties à Fontainebleau, en falaises, ou en montagne, a attiré de nombreux curieux de tous les âges venus poser des questions ou même s'inscrire, car, pour les plus jeunes, les quelques places "ados" que nous avons ouvertes ont été remplies dès 14h, et il restait encore à la fin de l'après-midi quelques places pour les enfants du mercredi. Par contre, nombreux sont les autres qui espéraient être tirés au sort lundi pour pouvoir grimper à Alice Milliat, et ont déploré avec nous le trop peu d'équipements mis à la disposition des grimpeurs par la ville de Paris.

Merci encore à tous les volontaires qui ont répondu présent et qui ont permis à notre association de se faire connaître des habitants du 14<sup>ème</sup>.

A noter dans vos agendas : le prochain Forum aura lieu le samedi 05 septembre 2015.

## 3. Créneaux

### A. Le pôle référents

Depuis plusieurs saisons, les créneaux midi et soir ne peuvent avoir lieu sans la présence d'un ou de plusieurs T-Shirts oranges. Qui sont ces T-Shirts oranges? Quel rôle jouent-ils dans le déroulement de ces créneaux? Les référents sont le premier contact pour les gardiens et pour les membres, ils assurent l'ouverture et la fermeture des créneaux en faisant respecter les horaires. Ils veillent à la sécurité et à ce que personne ne se retrouve seul. Les référents sont aussi là pour répondre aux questions des membres concernant la vie de l'association et pour transmettre les informations importantes.

L'activité principale du pôle est un travail continu, il s'agit d'assurer qu'à chaque séance, un référent bien identifié soit présent. Par ailleurs, le pôle a organisé cette année deux formations de référents.

Globalement, le pôle des référents fonctionne très bien, les séances se déroulent dans des bonnes conditions. Cependant, il arrive de plus en plus souvent qu'un référent ne s'inscrit que quelques heures avant la séance. Une discussion avec l'ensemble des référents est en cours pour voir comment on peut optimiser le fonctionnement du pôle. Nous sommes en train de mettre la liste des référents à jour et de nouvelles formations sont prévues.

Ainsi cette année, Roc 14 a formé de nouveaux référents cette année, et c'est donc aujourd'hui une centaine de membres qui arborent le T-shirt orange de référents. Merci à eux!

I Contact : Reinhard Höhler, [contact.referents@roc14.org](mailto:contact.referents@roc14.org)

## B. Les créneaux jeunesse

### i. Créneau parents-enfants du lundi (créneau familles)

La séance parents-enfants a désormais lieu le lundi de 18h à 20h.

Ce créneau compte environ 15 familles inscrites et accueille en moyenne par séance 8 à 10 familles. Tout au long de l'année, les 4 encadrants ont mis en place des jeux pour initier, faire découvrir les différentes disciplines d'escalade et faire progresser les enfants en compagnie de leurs parents. Ces séances sont un moment de partage entre enfants et parents autour d'une activité commune. Elles sont généralement décomposées en 45min de bloc (échauffement et jeux, où parfois même les parents participent), 45min de voies (grimpe en tête, moulinette, techniques d'escalade ...) et pour finir 15min de retour au calme (chaque enfant résume sa séance dans son cahier). Chaque séance est donc composée de différents ateliers et jeux autour de l'escalade.

Cette année, outre les règles de sécurité, les familles ont notamment pu apprendre la fameuse PME, les différentes positions des pieds, la position de grimpe dans le dévers. Elles ont aussi été initiées à la pose d'une moulinette en falaise et au rappel.

Enfin, pour clôturer cette année en beauté, une sortie à Fontainebleau est prévue fin juin!

Lors de certaines grandes occasions (Halloween, Noël, Pâques, fin de saison), des séances dites « spéciales » ont été organisées. Ces séances étaient un concentré de techniques d'escalade vus lors des séances précédentes, de jeux et parfois même de réflexion.

L'équipe d'encadrants du créneau se renouvelle l'année prochaine, si vous êtes intéressés par l'encadrement, n'hésitez pas à en parler à Aurélien!!!

I Plus d'information auprès d'Aurélien : [barraulta75@gmail.com](mailto:barraulta75@gmail.com)

### ii. Créneau enfants du mercredi

Depuis 4 ans nous avons mis en place une activité escalade à destinations des enfants en complément de l'activité parents/enfants. L'escalade est proposée dans une logique de loisir tout en recherchant une pratique autonome des enfants Cette année nous avons accueillis 30 enfants de 9 à 12 ans, le club fourni le matériel individuel.

L'activité escalade/ enfants du mercredi comprend :

- la séance hebdomadaire de 2 h des mercredis des périodes scolaires
- quelques sorties à Fontainebleau avec la participation des parents (et de leur voiture !)
- la participation à des rencontres sportives interclubs FSGT
- l'organisation de la "prise d'or des enfants" qui réunit chaque année environ 80 enfants venus d'une dizaine de clubs



Le créneau/enfants, c'est une équipe de 10 personnes qui s'organisent collectivement en fonction de leurs disponibilités pour animer cette activité.

Chaque séance est préparée par deux animateurs, elle se déroule en trois moments : Jeu d'échauffement, escalade de type bloc, escalade encordée. L'année démarre par une période d'initiation où les "anciens" prennent en charge les nouveaux et les initient, avec l'aide des animateurs, aux techniques d'assurage. Rapidement, les enfants grimpent en tête en cordées autonomes.

Cette activité associative est une occasion pour s'essayer à l'encadrement des et se former à la pédagogie de l'escalade dans un cadre tranquille.

Nos intentions pour l'année à venir :

- mettre en forme et faire circuler nos outils pédagogiques,
- donner une place plus importante aux enfants dans l'organisation des séances,
- développer les activités à Fontainebleau et peut être en falaise.

I Contact : Philippe : [philippe.segrestan@laposte.net](mailto:philippe.segrestan@laposte.net)

### iii. Créneau ados du vendredi

Cette année, nous avons 38 ados inscrits pour environ 25 présents en moyenne. Pour les encadrants, nous ne sommes que 6 en tout et, sur une séance, dans les meilleurs jours, nous sommes 4.

Pour un meilleur roulement, et pour permettre de recruter plus d'adolescents en septembre (eh oui! car les plus âgés des créneaux enfants et parents/enfants vont venir grossir les troupes du créneau ados), il nous faudrait plus d'encadrants! Nous sommes encore trop peu...

I Contact : Maud [maud\\_le\\_conte@hotmail.com](mailto:maud_le_conte@hotmail.com)

## C. Créneaux ouverts aux autres clubs FSGT et au CAF

Le vendredi soir et, théoriquement, le dimanche matin Roc14 ouvre ses portes à tous les membres des autres clubs FSGT sur simple présentation de sa carte d'assuré FSGT et attire des gens d'un peu tous les clubs d'Île de France.

Mais, chose magnifique l'inverse est vrai aussi, puisque la plupart des clubs franciliens affiliés à la FSGT ouvrent un ou deux de leurs créneaux aux autres. On y découvre d'autres murs et d'autres façons de grimper! User de ces opportunités est l'occasion d'agrandir ses horizons et de nouer des liens élargis en allant grimper dans le 75, 93 et 94. Le réseau FSGT fait vivre l'escalade et l'alpinisme sur tout le territoire tout en défendant les valeurs d'une philosophie d'éducation populaire bien enracinée. Être inscrit à roc14 c'est aussi bénéficier d'un lien avec cette tradition du bénévolat et de la transmission et c'est une chance!

Pour plus d'information, rendez-vous sur le site de la FSGT : <http://www.fsgt94.org/articles/view.php/1093/grimper-chez-les-voisins>

Outre ces deux créneaux, le partenariat avec le Club Alpin Français demeure. Ainsi, une vingtaine de grimpeurs du CAF peuvent venir grimper de 18h à 22h30 chaque lundi.

## D. Créneaux du midi

Les lundi, mardi, jeudi et vendredi de 12h à 13h30, de nombreux grimpeurs se retrouvent au gymnase Alice Milliat pour profiter du mur d'escalade dans un moment d'évasion. Qu'ils soient étudiants des écoles avoisinantes, salariés du XIVème ou de la proche banlieue, retraités et néanmoins jeunes dans l'âme, tous aiment venir se retrouver dans une ambiance conviviale et former des cordées par affinités ou au hasard des arrivées. La fréquentation pendant cette pause méridienne étant un peu moins dense que celle de la pause vespérale, cela permet à tout le monde de se connaître rapidement et aux nouveaux de s'intégrer facilement. Personne ne reste jamais sur le banc de touche et chacun peut profiter des conseils avisés des plus chevronnés pour pouvoir progresser, quel qu'en soit leur niveau. Cette année, l'accueil des nouveaux ayant principalement été supporté par des séances spécifiques du soir, peu de séances de rattrapage ont été nécessaires pour parfaire des autonomies approximatives. Quelques séances d'accueil de jeunes extérieurs à Roc14 ont été organisées, ainsi que quelques ouvertures de voies sporadiques

Avec l'inscription "midi", les "ceux-du-midi" peuvent également venir grimper les samedi après-midi de 14h à 18h et les dimanche de 10h à 13h, permettant de rencontrer les "ceux-du-soir" pour élaborer d'autres projets et profiter de séances un peu plus longues pour parfaire leur entraînement. Ces deux créneaux horaires conséquents permettent également aux membres disponibles uniquement le week-end de venir grimper efficacement sans se sentir lésés.

Chacun ayant ainsi l'opportunité de trouver un moment dans la semaine pour laisser s'exprimer sa passion.

I Contact : Jean-Baptiste [jbgagnon@gmail.com](mailto:jbgagnon@gmail.com)

### E. Créneau nocturne du Vendredi

Roc14 a été sollicité par la Mairie de Paris et celle du 14<sup>ème</sup> arrondissement pour expérimenter les créneaux nocturnes étendus après 22h30, non gardiennés, le vendredi jusqu'à minuit. Jour de choix une veille de week-end, ouvert aux voisins, ce créneau a dès le début rencontré un grand succès, offrant un créneau large de 4h pour une pratique loisirs adulte. Nous avons pu constater un changement des habitudes pour certains, avec une arrivée plus tardive pour une séance décalée, plus nocturne. Pas de précipitation pour la fermeture à 22h30, la séance se prolonge dans une ambiance conviviale et sportive jusqu'à sa fermeture à minuit sonnante. Il est à noter que la fin de séance se termine à minuit, et ne peut continuer au-delà pour une simple question de responsabilité. La mairie nous fait confiance en nous accordant ce créneau, et les clefs du gymnase, nous devons de notre côté être exemplaires quant au déroulement de cette séance.

Concernant les effectifs, nous noterons une très forte affluence qui est dégressive avec l'heure, environ 70/80 jusqu'à 22h30, 50 à 70 vers 23h, 20-40 à près de minuit. A l'heure actuelle, 6 référents peuvent assurer l'ouverture de ce créneau. Le maintien de ce créneau reste fragile, demande un soutien en référents, pour tenir le calendrier sur le cours de l'année.

A noter que cela nous a permis de marquer deux fois le coup, une grimpe festive pour les fêtes de Noël, ainsi qu'une autre de fin d'année mi-juin sous le thème des années 80 (hommage à nos chers Edliger-Destivelle-Berhault et cie...).

Ce créneau sera renouvelé l'année prochaine chaque vendredi.

A confirmer : une séance le mardi ou mercredi jusqu'à 23h sur le même principe.



Affiche de la soirée années 80,  
sur le créneau nocturne du Vendredi 12 juin 2015

## F. Récapitulatif des créneaux

**Midi** : Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi de 12h à 13h30.

**Soir Adultes** : Du Lundi au Vendredi de 20h à 22h30.

**Week-end** : Ouvert à tous le samedi de 14h à 18h, avec priorité aux ateliers, et le dimanche de 10h à 13h.

**Parents-Enfants** : Lundi de 18h à 20h.

**Enfants** : Mercredi de 18h à 20h.

**Adolescents** : Vendredi de 18h à 20h.

**Nocturne du vendredi soir** : de 20h à minuit, entrée possible jusqu'à 22h30

Suite à un franc succès des premières sessions d'un vendredi par mois, ce créneau a été étendu à tous les vendredis.



La bonne habitude de montrer sa carte aux gardiens a bien fait son chemin. Petite précision : chaque année pour les déjà-membres, il faut récupérer auprès des référents aux séances de début d'année (avec sa licence FSGT) une gommette de couleur (verte cette année) à coller sur sa carte pour la mettre à jour!

**Rappel important** : Comme il y a eu quelques frictions avec certains gardiens, il est impératif d'utiliser les vestiaires et de ne pas se changer dans le gymnase : afin de garder de bonnes relations, cachez tous ces bouts de fesses!

## 4. Organisation interne

### A. Le collectif d'animation et le bureau

Roc14 fonctionne sur un mode collectif et autogéré. Le collectif d'animation est une structure souple pour permettre à chacun d'entre vous de s'impliquer à des degrés divers dans la vie associative. Le collectif est le lieu où seront débattues les propositions d'initiatives et d'activités. Il se réunit une fois par mois.

I Pour vous inscrire à la liste de diffusion du collectif d'animations et participer à la vie associative de Roc14, [collectif-subscribe@roc14.org](mailto:collectif-subscribe@roc14.org)

Le bureau a deux tâches : un rôle de représentation auprès des instances mairie et FSGT mais aussi d'impulsion des activités au sein du club. Le bureau de Roc14 est composé de la manière suivante :

- *Co-Présidents* : Virginie Dubosclard et Christophe Maslow
- *Secrétaire* : Philippe Segrestan
- *Trésorière* : Céline Moyon
- *Vice-présidents et responsable clubs voisins* : Benjamin et Joël

I Une seule adresse pour les contacter : [bureau@roc14.org](mailto:bureau@roc14.org)

Chacun a ainsi la possibilité de s'investir et de se faire entendre.

### B. Assemblées générales

Chaque année, Roc14 organise deux assemblées générales : ce sont deux moments essentiels dans la vie de l'association !

- L'AG de **mi-saison** (début janvier) permet généralement diverses réflexions sur les orientations de Roc14. Le bilan financier de la saison écoulée est approuvé par les membres et le programme des sorties de printemps est présenté.
- L'AG de **fin d'année** (fin juin) permet de faire un bilan de la saison autour d'un barbecue. C'est également l'unique date pour les réinscriptions. Elle est devenue une vitrine pour nos activités et le lieu d'expression des pôles d'activités.

Chaque assemblée générale est précédée d'un collectif pour l'organiser et impliquer le plus grand nombre de membres.

### C. Organisation en pôles

L'année 2014 a été une année charnière dans l'organisation du club. Avec plus de 700 membres, Roc14 se cherche depuis quelques années déjà une organisation réfléchiée et efficace pour mener à bien ses différents projets et améliorer la visibilité de ses actions et de ses acteurs.

Après avoir amorcé en 2009 la constitution de commissions montagne et pour la SAE, une dizaine de pôles thématiques s'est constituée formellement à l'AG de janvier 2014. Leur structuration est désormais mûre puisqu'à l'AG de juin 2014, chaque membre devait exprimer ses centres d'intérêts entre les différents pôles constitués.

L'idée est de sensibiliser l'ensemble des membres à la vie associative en permettant à chacun de s'exprimer pleinement dans l'une des actions ou activités menées par les différents pôles.

### D. Communication interne

« La vie, c'est la communication de proche en proche. », Victor Hugo!

Ces dernières années Roc14 a beaucoup axé ses efforts sur la communication (site, calendrier, comptes-rendus de réunion, tableau d'affichage, wiki...) de façon à ce que la vie associative irrigue toutes les dimensions du club. Il suffit de mettre un pied dedans pour être happé par cette dynamique, saisissez-la, c'est très facile et c'est l'opportunité d'apprendre sur le tas une foule de choses.

I Le pôle attend encore des motivés : [contact.comm.interne@roc14.org](mailto:contact.comm.interne@roc14.org)

## E. Pôle WEB

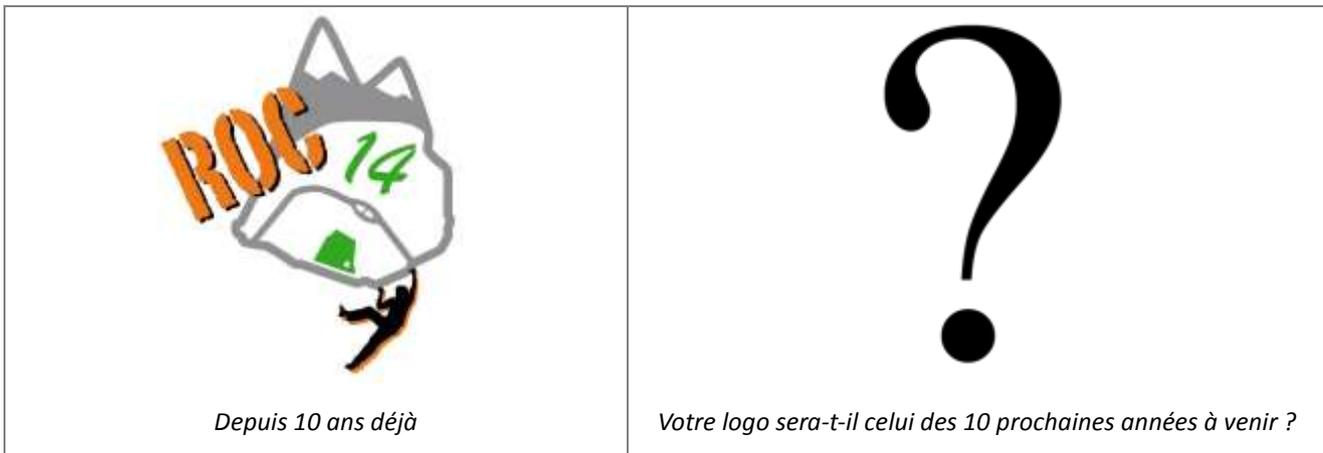
Comme tous les pôles, le pôle web a démarré son activité à petits pas. Il gère d'un côté les tâches récurrentes telles que la modération et la gestion des listes de diffusion, la mise en ligne des nouvelles et comptes-rendus. La page Facebook, qui va bientôt fêter sa première bougie, reçoit un petit trafic et permet à tous de diffuser des informations de dernières minutes (fermeture du gymnase) ou de réagir à l'actualité du club. Elle est aussi la vitrine de notre activité et permet de voir que l'on s'intéresse à notre club bien au-delà du cercle de nos membres.

Le pôle web a aussi lancé le chantier de la refonte du site web, pour retrouver un site techniquement à jour et permettant d'organiser l'information du club au mieux.

I Contact : [contact.web@roc14.org](mailto:contact.web@roc14.org)

## F. Concours pour le relooking du logo Roc14

Pour fêter les 10 ans du club, nous avons souhaité lancer un concours pour le relooking du logo Roc14.



## Conclusion

Ça fait 10 ans que Roc 14 existe, nous continuons. À vous de jouer!

## Ouverture

Et puis pour finir, Roc14 a un bar officiel depuis quelques années! Il s'agit du Petit Club. Un sympathique café géré par Mourad (membre de Roc 14) et situé au 55, rue de la Tombe Issoire. C'est donc à 5 minutes à pied de la salle (en remontant vers Denfert).

On y est très bien reçu puisque tous les membres de Roc 14 bénéficient d'un happy-hours tous les soirs à partir de 22h30 : demi à 2€10 et coca à 2€80 par exemple!

C'est donc l'endroit idéal pour aller boire un coup après l'escalade, faire la connaissance des autres membres de l'association et parler grimpe ou autre. Certains y ont déjà leurs habitudes donc n'hésitez surtout pas à vous joindre à eux!

I Ici pas de contact à prendre !

# Roc14 mode d'emploi



*Pour nous contacter :*

**bureau@roc14.org**  
**collectif@roc14.org**

contact.accueil.adherents@roc14.org  
contact.escalade.pr.tous@roc14.org  
contact.formation@roc14.org  
fsgt@roc14.org  
contact.materiel@roc14.org  
contact.pan@roc14.org  
contact.referents@roc14.org  
contact.randonnee@roc14.org  
contact.sae@roc14.org  
contact.sorties@roc14.org  
contact.web@roc14.org

