

Sènesescalade



2015 → 2019



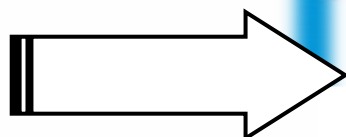
Projet de rénovation de la SAE



2019 → 2023



Montée en compétence



PROJET ASSOCIATIF

SOMMAIRE

1	PREAMBULE	2
2	ETAT DES LIEUX	4
2.1	Présentation générale de l'association.....	5
2.2	Fonctionnement du club	5
2.2.1	Gestion administrative.....	5
2.2.2	Ressources humaines	6
2.2.1	Equipe administrative	6
2.2.2	Equipe d'encadrants sportifs	6
2.2.3	Adhérents	7
2.3	Gestion financière	10
2.3.1	Recettes	10
2.3.2	Dépenses	10
2.4	Relations publiques et communication.....	11
2.4.1	Relations avec les organismes institutionnels	11
2.4.2	Relations avec les autres clubs et les comités de la FFME	11
2.4.3	Communication	11
2.4.4	Partenariats.....	13
2.5	Equipement et matériel.....	14
2.5.1	Lieu de pratique	16
2.5.2	Equipement.....	16
2.6	Activités	17
2.6.1	Valeurs	17
2.6.2	L'activité du club	17
3	AXES DE DEVELOPPEMENT	21
3.1	Fréquence suffisante d'entraînement	22
3.2	Qualité de l'entraînement proposé par un cadre qualifié.....	23
3.3	Accès à des équipements sportifs de qualité / Bienveillance liée à la santé des sportifs	23
4	CONCLUSION	27

1 PREAMBULE

Le club d'escalade Sénescalade est une association loi 1901 créée le 11 décembre 1999 a rédigé un premier projet sportif en 2015 :

◆ https://1drv.ms/b/s!AsnQ_hbZCEMvTuoke0qUhNVRnf3?e=1op1Gr
dont le principal objectif était la rénovation du mur d'escalade (SAE)

Le projet a abouti avec la livraison du nouveau mur en mai 2017.

Après avoir obtenu les labels « escalade » puis « école escalade » le club vise désormais la reconnaissance « clubs performance » et son label « clubs mini-perf »

Le projet s'articule autour de six axes :

- ◆ Fréquence suffisante d'entraînement
- ◆ Qualité de l'entraînement proposé par un cadre qualifié
- ◆ Accès à des équipements sportifs de qualité
- ◆ Bienveillance liée à la santé des sportifs
- ◆ S'assurer des conditions de mise en œuvre du double projet
- ◆ Obtention de résultats sportifs.

2 ETAT DES LIEUX

2.1 Présentation générale de l'association

Le club d'escalade Sénescalade est une association loi 1901 créée le 11 décembre 1999. Elle a été enregistrée dans le répertoire national des associations sous le numéro SIRET : 7980196590027. Le siège social est déclaré chez le Président du club (adresse : 13 rue du Calafre, 56860 Séné). Le club est affilié à la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade (FFME). L'objectif principal du club est de pratiquer l'escalade en salle et en plein air, en loisirs et/ou en compétition, au travers de séances régulières.



2.2 Fonctionnement du club

2.2.1 Gestion administrative

L'Assemblée Générale ordinaire se tient au moins une fois par an. Au cours de l'AG, le Président informe l'ensemble des adhérents de la gestion de l'association, notamment le bilan financier et moral de l'année écoulée, le budget prévisionnel de l'année à venir. Les membres sont invités à proposer des axes d'amélioration ou de développement du club.

Afin d'assurer la gestion du club, le club s'est organisé en commissions :

	Commission EPI	Commission sorties	Commission communication partenariat	Commission ouverture	Commission compétition
Nicolas LAHAYE		X		X	
Ludovic BACHELOT	X			X	
Clément HUCHET	X			X	
Camille AUROY-PEYTOU		X			X
Fabienne GEORGEAULT	X	X		X	X
Jérôme BAZIN			X		
Ronan NOUVEL	X				
Arnaud SCICARD	X				
Emie HOUDOU (JEUNE)					X
Pierre MERCIER (JEUNE)				X	

2.2.2 Ressources humaines

2.2.1 Equipe administrative

Le bureau a été renouvelé à l'assemblée générale du 23 juin 2019.

L'actuel bureau est composé de :

Poste	Nom - Prénom
Président	Bertrand HOUDOU
Secrétaire	Grégory HUBERT
Trésorier	Guy-Dominique GUILLO

2.2.2 Equipe d'encadrants sportifs

Composée de 10 bénévoles (tous membres du comité d'administration), cette équipe a pour principale vocation d'être responsable du bon déroulement de séances d'entraînement. Pour ce fait, elle est chargée :

- ▣ d'accueillir les adhérents aux différentes séances ;
- ▣ de veiller aux règles de discipline ;
- ▣ de donner des consignes de sécurité et des conseils techniques ;
- ▣ de former à la pratique de l'escalade en autonomie ;
- ▣ de renouveler les voies d'escalade sur le mur artificiel.

A la rentrée 2019 l'équipe sera renforcée par un CQP ASAE qui permettra d'accueillir d'avantage de jeunes.

Depuis 2012, le club a décidé de financer intégralement les formations fédérales dont a formation d'initiateur SAE (structure artificielle d'escalade) afin de disposer d'une équipe qui soit en mesure de préparer et d'assurer des séances d'entraînement adaptées. A ce jour, le nombre d'initiateurs SAE est de 10.

2.2.3 Adhérents

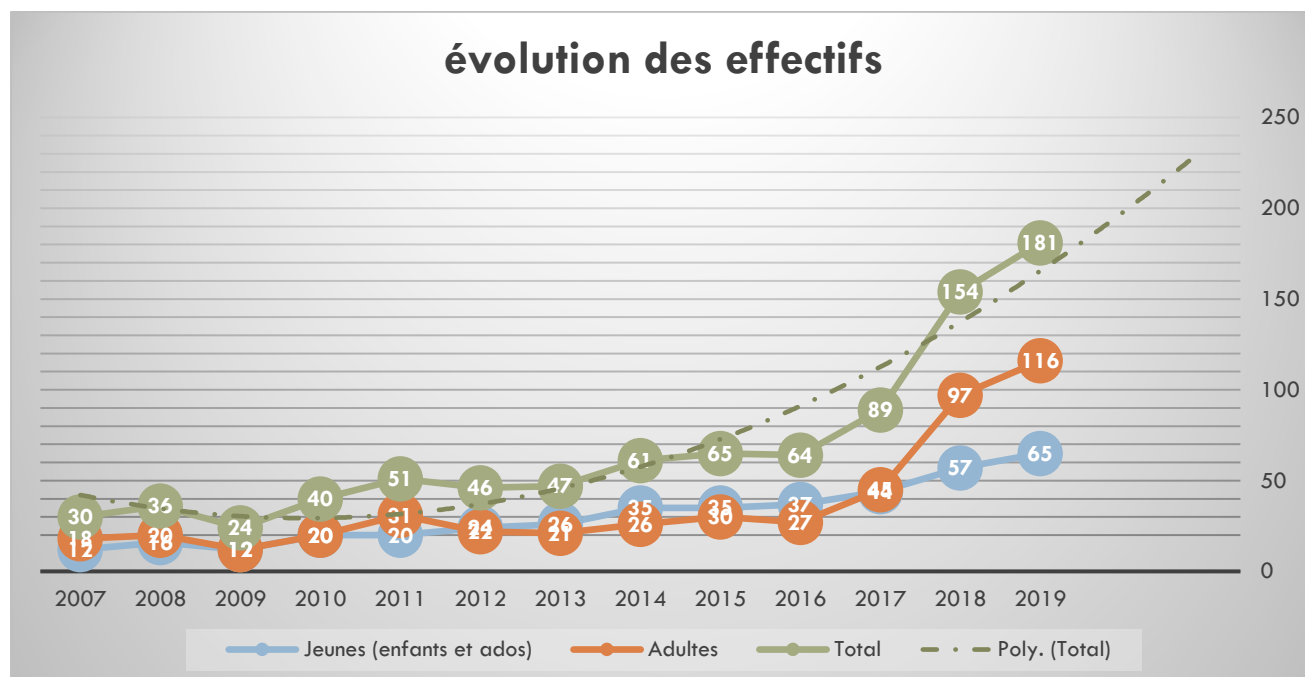
Les inscriptions aux séances régulières sont possibles à partir de 7 ans Les adhérents sont répartis suivant leur âge :

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		7/10 ans Cours 15h30→17h00		
7/12 ans Cours 17h30 → 19h	10/13 ans Cours 17h30 → 19h	Jeunes Compétition 17h00 → 19h00		14/17 ans Cours 17h30 → 19h
Adultes autonomes & débutants 19h → 21h	Adultes autonomes & débutants 19h → 21h	Adultes autonomes & débutants 19h30 → 21h30	Adultes autonomes 19h → 21h	Adultes/Ados autonomes & débutants 19h → 21h

UN GROUPE COMPETITION A VU LE JOUR EN 2016 EN PREVISION DE LA NOUVELLE SAE

2.2.3.1 EFFECTIFS

Entre 2007 et 2016, les effectifs ont augmenté de 10% en moyenne par an. Dès l'annonce de la validation de rénovation du mur en 2017 l'association a connu une forte progression qui s'est confirmé à la livraison de la nouvelle SAE en 2018.

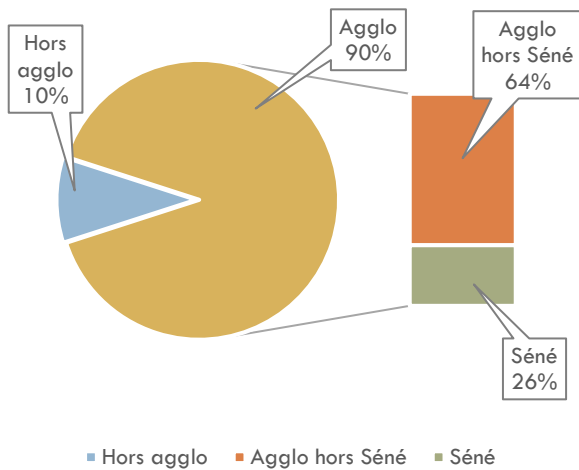


EVOLUTION DES EFFECTIFS

2.2.3.2 ANALYSE DES EFFECTIFS 2019

L'effectif est mixte (44% femmes, 56% hommes) et proviennent majoritairement de l'agglomération Vannetaise (90% dont 26% de Séné)

Origine géographique



Répartition homme/femme

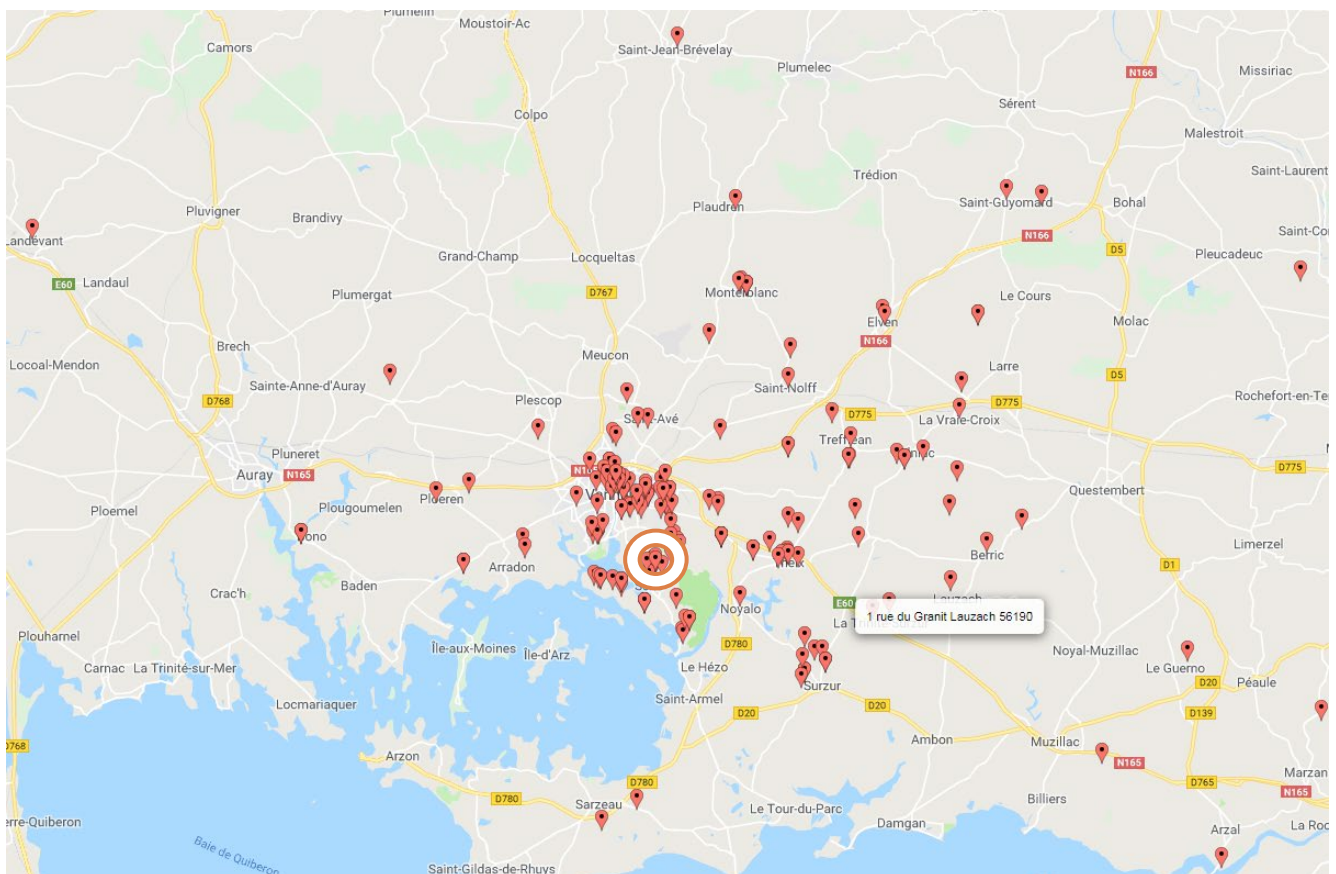
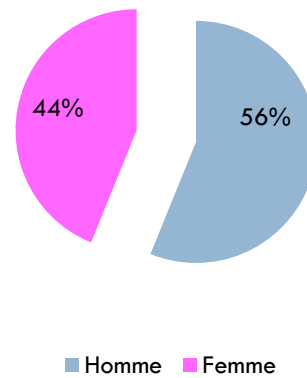
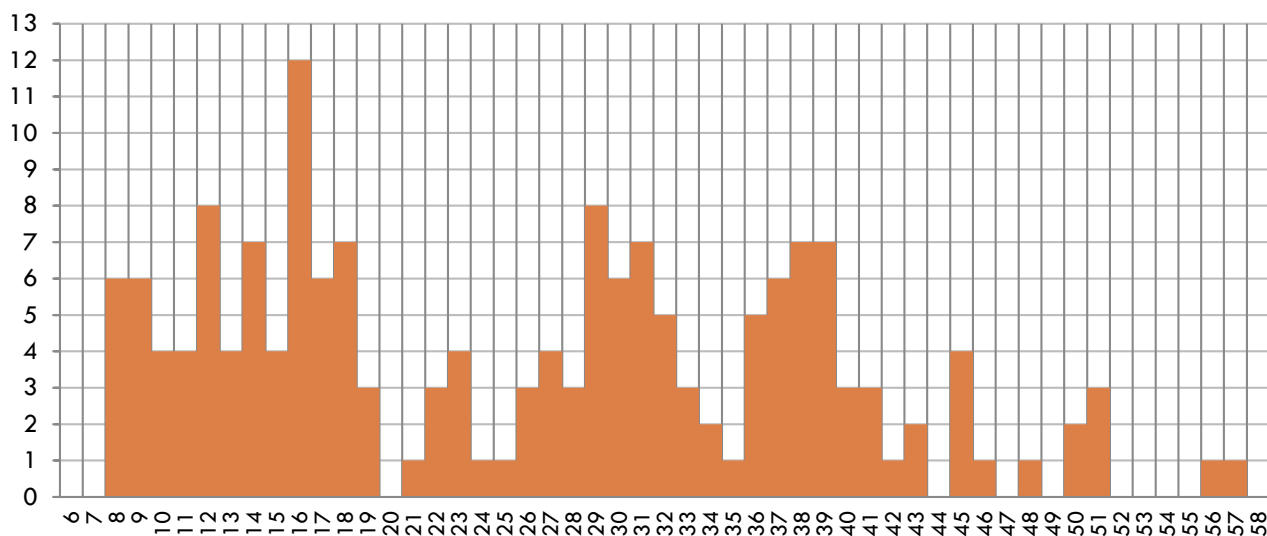
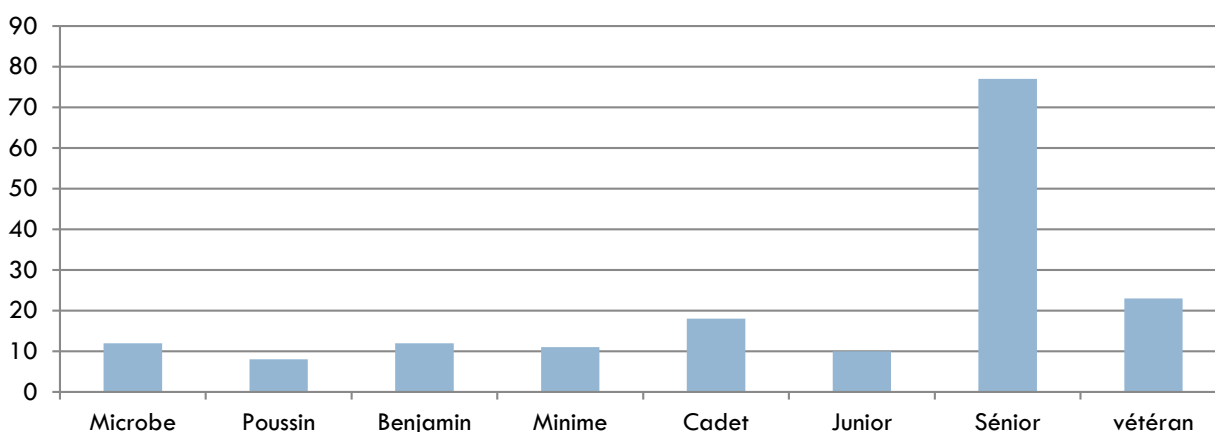


FIGURE 1 : GEOLOCALISATION DES LICENCIÉS SENESCALADE

Répartition des ages



Répartition par catégories



2.2.3.3 ROTATION DES LICENCIES

Année	Année N-1			Année N			Nombre de licenciés année N-1 à nouveau licenciés année N			% de licenciés en année N-1 à nouveau licenciés en année N		
	Total	- 18ans	18ans et plus	Total	- 18ans	18ans et plus	Total	- 18ans	18ans et plus	TOTAL	-18ans	18ans et plus
2018	89	44	45	154	57	97	53	30	23	34.42%	52.63%	23.71%
2017	64	37	27	89	44	45	40	22	18	44.94%	50%	40%
2016	65	35	30	64	37	27	38	22	16	59.38%	59.46%	59.26%
2015	49	23	26	65	35	30	24	12	12	36.92%	34.29%	40%
2014	47	24	23	49	23	26	26	17	9	53.06%	73.91%	34.62%
2013	51	28	23	47	24	23	24	14	10	51.06%	58.33%	43.48%
2012	40	18	22	51	28	23	21	12	9	41.18%	42.86%	39.13%
2011	24	11	13	40	18	22	16	8	8	40%	44.44%	36.36%

2.2.3.4 CLASSEMENT DES CLUBS :

Classement pour la saison : 2019			Nb total de licences		
Nb de clubs ayant vendu des licences : 48	Code structure	Nouveau club 2019 ?	Classement ligue	saison référence 2019	saison comparaison 2018
GDO - QUIMPER ESCALADE	029007		1	473	480
CLUB ESCALADE MORLAISIEN - LES DANSEURS DU ROC	029005		2	408	322
VERTICAL OUEST LOISIRS	035008		3	207	221
BRETAGNE SUD ESCALADE	056003		3	207	224
SENESCALADE	056009		5	183	154
TY KRAPAT	056013		6	172	167
ESCALADE 5 PLUS	056006		7	169	206
HEIDI ESCALADE	035021		8	162	193
LES GRIMPEURS BRIOCHINS	022010		8	162	167
GUICHEN ESCALADE	035035		10	161	171
ROC ET MER	035019		11	159	169
ESCALADIN	022007		11	159	162
GRIMP'ATTITUDE	035024		13	146	97
LES ALPINISTES ARMORICAINS	022011		14	143	119
LES ARAIGNEES DE L'OUEST	029010		15	142	120
ESCAL'ARMOR	022006		15	142	127
GRIMPE D'BLOC	056020		17	140	134
VARAPRANCE	022017		18	139	132
GRÉGAM VERTICAL	056022	oui	18	139	0

2.3 Gestion financière

2.3.1 Recettes

Les frais d'inscriptions au club comprennent d'une part la licence FFME (cotisation fédérale et assurance) et d'autre part l'adhésion au club.

En 2019, la part réservée à l'adhésion du club représente 50 %. Ce pourcentage montre la volonté du club de faciliter l'accès à ce sport. En effet, en comparaison avec les tarifs d'adhésion des autres associations sportives, les tarifs du club sont peu élevés (pour 2018-2019, 110 euros pour les enfants et ados, 120 euros pour les adultes).



De plus, pour les familles en difficulté financière, le club offre la possibilité d'un paiement échelonné.

Depuis 2014, le club est conventionné coupon sport ANCV

2.3.2 Dépenses

Depuis 2008, les principales dépenses sont consacrées au renouvellement l'équipement (boudriers, mousquetons, cordes, prises, rangement)

A partir de 2017 l'accent a été mis sur la qualité d'ouverture en budgétant le renouvellement de l'ensemble des voies une fois par an par des ouvreurs régionaux, et en achetant régulièrement des prises et volumes.

2.4 Relations publiques et communication

2.4.1 Relations avec les organismes institutionnels

Les membres du bureau sont amenés à rencontrer les élus et les agents municipaux. Tous les ans, un représentant du club est présent à la réunion de répartition des créneaux d'utilisation des équipements sportifs municipaux.

Le club participe également aux réunions organisées par l'office municipal du sport (OMS). Cet organisme peut notamment nous conseiller et soutenir pour développer le club.

2.4.2 Relations avec les autres clubs et les comités de la FFME

Les relations avec les autres clubs du département sont des relations conviviales et d'entraide. Ainsi, nous accueillons dans notre salle des adhérents d'autres clubs tout comme ils nous accueillent dans leur salle.

Afin de contribuer au développement de la pratique de l'escalade dans le département, nous participons aux différentes réunions du comité Territorial du Morbihan et de la ligue Bretagne. Dans la mesure du possible nous apportons notre aide à l'organisation de compétitions ou autres manifestations.

➔ Depuis la livraison de la nouvelle SAE :

- Deux championnats départementaux de difficulté ont été organisés.
- Une session formation continue initiateur a eu lieu
- Une formation initiateur SAE a été organisée

2.4.3 Communication

Afin de promouvoir le club et d'apporter des informations pratiques un site internet a été créé

 <http://senescalade.bzh/>

Le site précise les horaires des séances et les dates des sorties. Il présente également le bureau et la salle.

Le club est également présent sur les réseaux sociaux :

 [facebook.com/senescalade](https://www.facebook.com/senescalade)

 [instagram.com/senescalade](https://www.instagram.com/senescalade)

 twitter.com/senescalade

Le club est présent à la journée des associations de Séné et nous veillons à ce que le club soit référencé dans le guide des associations de la mairie :

<https://www.sene.bzh/annuaire/annuaire-des-associations/senescalade>

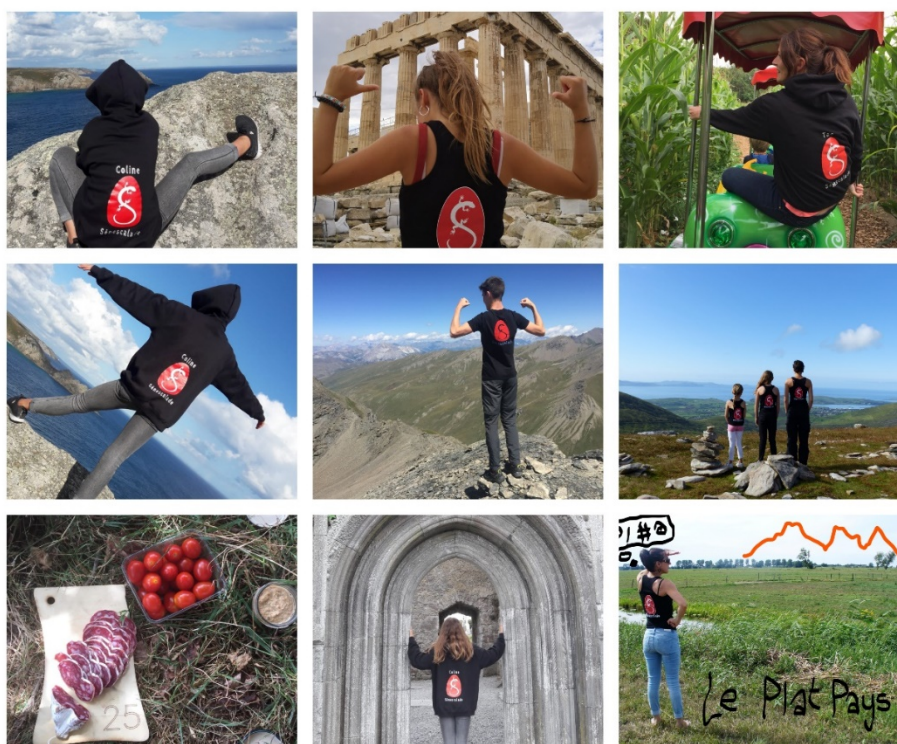
Le club organise chaque année en juin une journée porte ouverte (fêtes du club, initiations découvertes pour comité d'entreprise) afin de faire découvrir les plaisirs de la verticalité. Ces

jours sont notamment l'occasion pour les adhérents de faire connaître leur sport à leurs proches pendant un moment convivial.

Afin de développer le sentiment d'appartenance au club, la modernisation de la charte graphique du club a été confiée aux élèves du lycée des métiers d'art Bertrand Duguesclin à Auray. Un nouveau logo a vu le jour et a été décliné en autocollants, t-shirts et verres consignés.



En 2018 un concours photo a été organisé. Le but étant de mettre le logo du club en scène lors des vacances d'été, la meilleure photo s'est vu offrir sa licence 2019 :



2.4.4 Partenariats



En 2016 l'association a conclu un partenariat avec le magasin Intersport. Le club SÉNESCALADE bénéficie, d'une remise de 15% sur le matériel d'escalade (prix de vente catalogue), 20% sur le textile.

Le club sera informé des opérations promotionnelles du magasin.

Possibilité de livraison des commandes sans frais.

Mise à disposition de lots lors des manifestations sportives



En 2019, s'appuyant sur des très bon résultats en compétition, un nouveau partenariat avec l'enseigne Sobhi sport aventure est signé.

Trois compétiteurs du club bénéficient d'un accompagnement du magasin par l'intermédiaire de la marque Scarpa.

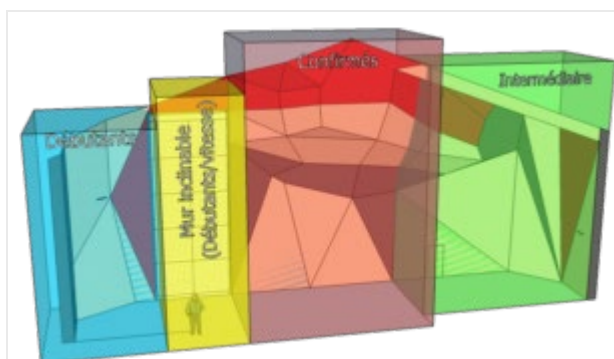
L'enseigne s'engage à effectuer, à tous les adhérents, une remise de 15% sur les chaussures, 10% sur le textile, diététiques et accessoires et 5% sur l'électronique.

2.5 Equipement et matériel

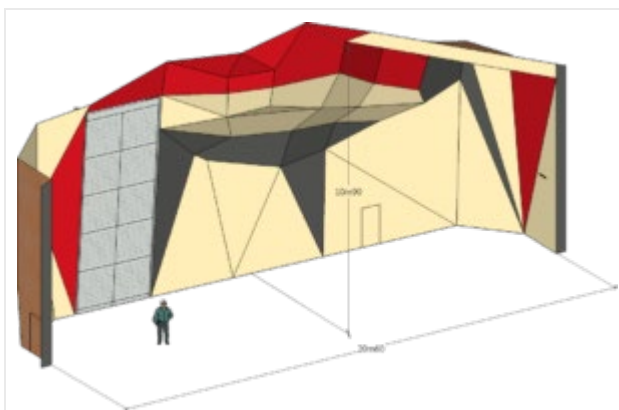
Financé en 2017 par la commune de Séné, le conseil départemental, Golfe du Morbihan – Vannes agglomération, le Centre national du développement du sport (CNDS), et la FFME, la rénovation complète du mur par **WALLTOPIA**, permet désormais l'organisation de compétitions départementales.



Avant / après rénovation

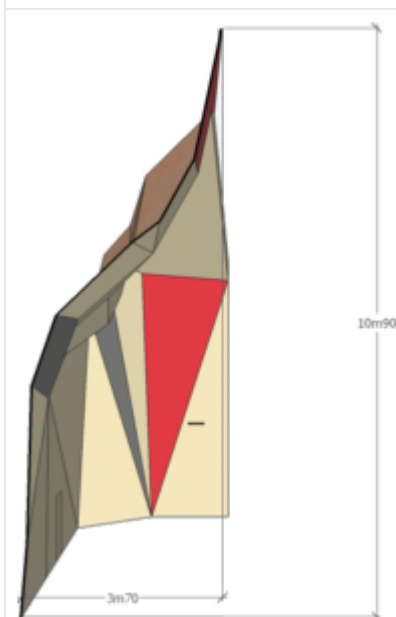


Trois types d'évolutions sont possibles de débutants à confirmés, avec (en jaune) une partie mobile, motorisée qui permet de passer d'une configuration verticale pour débutants à incliné pour la pratique de la vitesse.

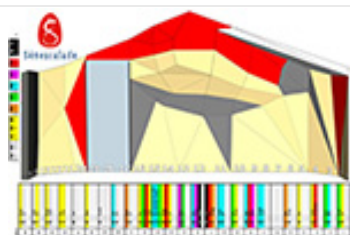


Principales dimensions :

- largeur 20m60 avec un linéaire total de 26m
- hauteur maxi 10m90
- avancée maximale de 3m70



Vue en coupe de la partie la plus déversante.



Le mur compte désormais 25 relais. Depuis 2018 un « topo » recense les voies du mur :

https://drive.google.com/open?id=1cPakESjVv92_g4Rn0M_mj3Km8X--hTIM

2.5.1 Lieu de pratique

Le lieu de pratique sur structure artificielle se situe dans la salle des sports Cousteau. Cette salle est municipale, elle est utilisée par les associations sportives de Séné et également par le collège Cousteau. Elle est facilement accessible, notamment par la mise à disposition d'un parking.



FIGURE 2 : SAE COUSTEAU CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL2019

2.5.2 Equipement

La salle des sports Cousteau est composée :

- ▣ de vestiaires situés à proximité de l'entrée principale ;
- ▣ d'une 1^{re} salle possédant un terrain multisport pouvant accueillir du hand
- ▣ d'une 2^{de} salle également multisport aux dimensions d'un terrain de basket, disposant de gradins, de locaux de stockage pour le matériel, et d'un mur d'escalade situé sur un pignon

Le mur d'escalade peut être séparé du terrain par un dispositif de rideau, ce qui permet de partager la salle avec d'autres activités sportives aux mêmes horaires. Cependant, le bruit des ballons empêche d'entendre correctement les instructions et consignes de sécurité, ce qui peut être particulièrement handicapant pour les jeunes. Le local de rangement est éloigné du mur.

2.6 Activités

2.6.1 Valeurs

Comme dans tout sport, le dépassement, le respect de soi et des règles du jeu, la solidarité, l'esprit de groupe, le goût de l'effort, etc. sont des valeurs attachées à la pratique de l'escalade.

L'escalade permet également de développer des aptitudes physiques, mentales et sociales spécifiques.

Du point de vue corporel, l'escalade permet notamment d'améliorer sa motricité, son agilité, d'avoir des sensations de déplacements aériens. Ainsi, les « grimpeurs » développent une prise de conscience de leur corps dans l'espace en trouvant des positions d'équilibre tout en s'accrochant aux prises. Les entraînements permettent d'acquérir à la fois de la force musculaire et une technicité de placement.

L'aspect mental est un élément primordial. En effet, l'escalade est un sport qui nécessite une grande concentration, une maîtrise émotionnelle accrue. Il faut donc apprendre à chuter et évaluer son niveau afin de ne pas prendre des risques inconsidérés. Il développe le sens des responsabilités et de l'engagement, notions peu développées par les autres sports.

La notion de sécurité est fondamentale. Pour tout nouvel adhérent jeune ou adulte, il est indispensable d'écouter et d'intégrer les consignes de sécurité. Grimper en sécurité passe également par une écoute et une attention particulière de son « compagnon de cordée »

Au-delà de cette attention envers son partenaire, l'escalade revêt une dimension sociale. L'escalade est un sport qui touche tous les âges et permet un échange intergénérationnel. C'est un sport individuel mais social qui véhicule des valeurs de solidarité, d'entraide et de convivialité.

Enfin, l'escalade est un sport de plein air, le respect de l'environnement en est donc indissociable.

2.6.2 L'activité du club

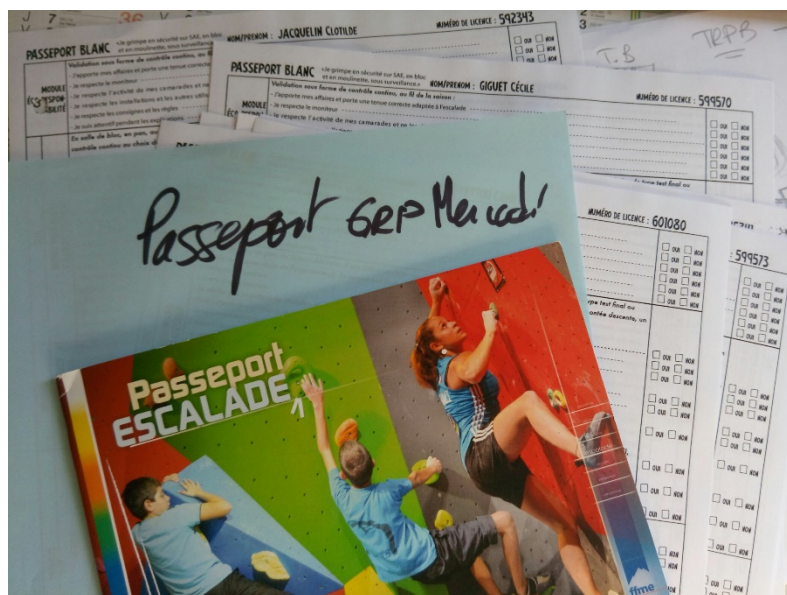
2.6.2.1 LES SEANCES D'ENTRAINEMENT

L'objectif principal du club est de rendre autonome les adhérents du club pour grimper sur des SAE ou des SNE. L'objectif des séances est de faire en sorte que les adhérents connaissent et sachent utiliser le matériel, ainsi que de les responsabiliser sur l'importance du respect des règles de sécurité bien spécifiques. Des ateliers de manipulations de cordes, de techniques d'assurage sont donc régulièrement organisés pour que chaque adhérent puisse grimper en autonomie.

2.6.2.2 LA DELIVRANCE DES PASSEPORTS

Pour évaluer son niveau, les adhérents ont la possibilité de valider les passeports FFME (niveaux par couleur). Cette épreuve de passeport est un dispositif qui permet de situer son niveau de pratique. Il allie la technique, la sécurité, la connaissance de l'environnement des activités. Un livret « passeport » répertorie une dizaine de niveaux de l'accès à la pratique jusqu' à des performances diversifiées. Le « passeport » est remis gratuitement par le club à chaque licencié ayant passé avec succès les épreuves.

L'objectif est de valider le premier niveau (passeport blanc) pour chaque jeune, et d'amener les adultes vers le passeport jaune dès la première année.



2.6.2.3 LA PARTICIPATION AUX COMPETITIONS

Depuis sa création le club participe régulièrement aux compétitions fédérales.

Depuis 2017, de réel progrès ont été observés avec la qualification d'un premier grimpeur au championnat de France de difficulté en 2018, puis 3 en 2019..



MOISSON DE MEDAIRES LORS DU CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL DE DIFFICULTE 2019

Une commission « compétition » a été créée pour organiser le déplacement des compétiteurs sur les différentes compétitions.

L'ensemble des déplacements sur les compétitions officielles est planifié :

Type	Discipline	du	au	à	total transport km	participation				
						club	Compétiteur	nb	Accompagnateur	nb
Coupe de France	Difficulté	6-avr.	7-avr.	Amas	1522,5	755,37 €	113,40 €	3	56,70 €	2
Coupe de France	Difficulté	20-avr.	21-avr.	Gémozac	739,2	389,10 €	54,85 €	3	27,43 €	2
Coupe de France	Difficulté	11-mai	12-mai	Quimper	0	163,58 €	35,31 €	2	17,65 €	1
Coupe de France	Difficulté	dateD	dateF	Loudéac	0	365,00 €	22,50 €	7	11,25 €	2
Départemental 22	Difficulté	16-mars	17-mars	Mûr de Bretagne	153,3	200,00 €	- €	7	- €	2
Open national	Difficulté	22-déc.	23-déc.	Amas	1522,5	574,38 €	106,88 €	2	53,44 €	2
Contest	bloc	6-avr.	6-avr.	Réguiny	91,98	372,67 €	23,27 €	7	11,63 €	2
Contest	bloc	7-avr.	7-avr.	Réguiny	92,4	68,40 €	1,40 €	3	0,70 €	2
Coupe de France	Difficulté	16-mars	17-mars	BISCHWILLER	1967,7	709,89 €	108,32 €	3	54,16 €	2
Championnat de France	Difficulté	1-juin	2-juin	Marseille	2310	409,08 €	102,59 €	2	51,30 €	1

Chaque compétition fait l'objet d'une estimation des coûts. Les frais sont partagés entre les compétiteurs et le club :

Coupe de France Difficulté 20-avr.-19 21-avr.-19 Gémozac					Participants																			
Distance	Séné	>	Gémozac	352	km	3	Compétiteurs	HOUDOU Emie	POIRAT Nennok	MERCIER Pierre														
Distance totale (Aller retour + petits déplacements) :					739,2	km	2	Accompagnateurs	Bertrand	Greg														
							5																	
Transport 168,50 €					Financement 608,50 €																			
nb	Véhicules	Coût	Nb places	Total			Compétiteurs	Club	Participation /grp	à charge club/grp	Accompagnat	Club	Participation /acc	à charge club/acc										
	Minibus CDOS56	184,80 €	9	- €			Transport	168,50 €	50%	50%	16,85 €	16,85 €	25%	75%	8,43 €	25,28 €								
	Location minibus	324,00 €	9	- €			Hébergement	155,00 €	50%	50%	15,50 €	15,50 €	25%	75%	7,75 €	23,25 €								
	Minibus mairie	/\ PAS DISPO VACANCES	9	- €			Restauration	225,00 €	50%	50%	22,50 €	22,50 €	25%	75%	11,25 €	33,75 €								
1	Véhicule perso	60,00 €	5	60,00 €			Inscription compet	60,00 €	0%	100%	- €	20,00 €												
Total véhicule(s) :					60,00 €		Total participation par compétiteur :		54,85 €		74,85 €	Total particip. par acc :		27,43 €	82,28 €									
Cout estimé essence/péage par véhicule (viamichelin pour un aller) :					54,25 €		Total à charge club :		389,10 €	64% du montant total														
Total essence péage :					108,50 €																			
Hébergement 155,00 €																								
https://www.airbnb.fr/rooms/2204662?adults=10&children=0&infants=0&toddlers=0&quests=9&check_in=2019-04-19&check_out=2019-04-21&s=VKr7mQiv					12 voyageurs	5 chambres	9 lits	2 salles de bain	439,00 €															
https://www.airbnb.fr/rooms/11622959?rgwc=1&ircid=Uir%3AwwwAzqjxyJJQ60GoR-J.RyzUkgSNHWJnVF-Xc0&ircid=4273&sharedid=core_wl&af=79691604&iratid=9627&c=pi73.pk4273_269762&quests=1&check_in=2019-04-19					6 voyageurs	2 chambres	4 lits	1 salles de bain	155,00 €															
lien4					13 voyageurs	6 chambres	10 lits	2,5 salles de bain	- €															
					14 voyageurs	7 chambres	11 lits	2,5 salles de bain	- €															
Restauration 225,00 €																								
Repas	10,00 €	J-1	matin	soir																				
			x	x																				
Restau	20-avr.-19		fourni par participant	10,00 €	10,00 €																			
	15,00 €	21-avr.-19	fourni par participant	10,00 €	15,00 €																			
Inscription compet					20 € /grp	60,00 €																		

2.6.2.4 LES SORTIES A L'EXTERIEUR

Deux catégories de sorties sont proposées aux adhérentes :

- ▣ sorties ouvertes à tous les adhérents dans des salles de structures artificielles d'escalade de la région (salle privées El'Cap, Modjo, blackout, salle de la base de plein air de Guerlédan à Mûrs-de-Bretagne) ;
- ▣ sorties sur sites naturelles. En fonction du site, ces sorties sont soit ouvertes à tous les adhérents soit réservés aux adhérents autonomes. La région Bretagne compte assez peu de site naturel, nous sommes donc amenés à proposer des sorties assez lointaines (sud de la France par exemple) pour faire découvrir toutes les pratiques de l'escalade (falaises, blocs, grandes voies).

Ces sorties sont essentielles pour la vie du club, elles permettent de créer des liens par le partage de moments de convivialité. Elles constituent un élément clé pour créer la dynamique de groupe et donc de notre club.



SORTIE SUR SITE NATUREL (JONTE MAI 2012)

3 AXES DE DEVELOPPEMENT

Une montée en performances et compétences de tous.



Le projet d'obtention du label « mini perf » s'articule autour de six axes :

- ◆ Fréquence suffisante d'entraînement
- ◆ Qualité de l'entraînement proposé par un cadre qualifié
- ◆ Accès à des équipements sportifs de qualité
- ◆ Bienveillance liée à la santé des sportifs
- ◆ S'assurer des conditions de mise en œuvre du double projet
- ◆ Obtention de résultats sportifs.

La réflexion sur chacun de ses axes est la suivante :

3.1 Fréquence suffisante d'entraînement

Le club utilise la quasi-totalité des créneaux qui lui sont accessibles. (Le collège utilisant le gymnase, l'accès au mur n'est possible qu'à partir de 17h30, sauf le mercredi à partir 15h30)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		7/10 ans Cours 15h30→17h00		
7/12 ans Cours 17h30 → 19h	10/13 ans Cours 17h30 → 19h	Jeunes Compétition 17h00 → 19h00		14/17 ans Cours 17h30 → 19h
Adultes autonomes & débutants 19h → 21h	Adultes autonomes & débutants 19h → 21h	Adultes autonomes & débutants 19h30 → 21h30	Adultes autonomes 19h → 21h	Adultes/Ados autonomes & débutants 19h → 21h

UN GROUPE COMPETITION A VU LE JOUR EN 2016 EN PREVISION DE LA NOUVELLE SAE

Les jeunes compétiteurs ont une séance d'entraînement encadrée le mercredi, et ont accès à l'ensemble des créneaux encadrés par un initiateur SAE.

Le groupe s'entraîne également régulièrement à la salle nationale de bloc de Plougoumelen,

3.2 Qualité de l'entraînement proposé par un cadre qualifié

Une montée en compétence des encadrants est nécessaire pour atteindre les objectifs de haut niveau.

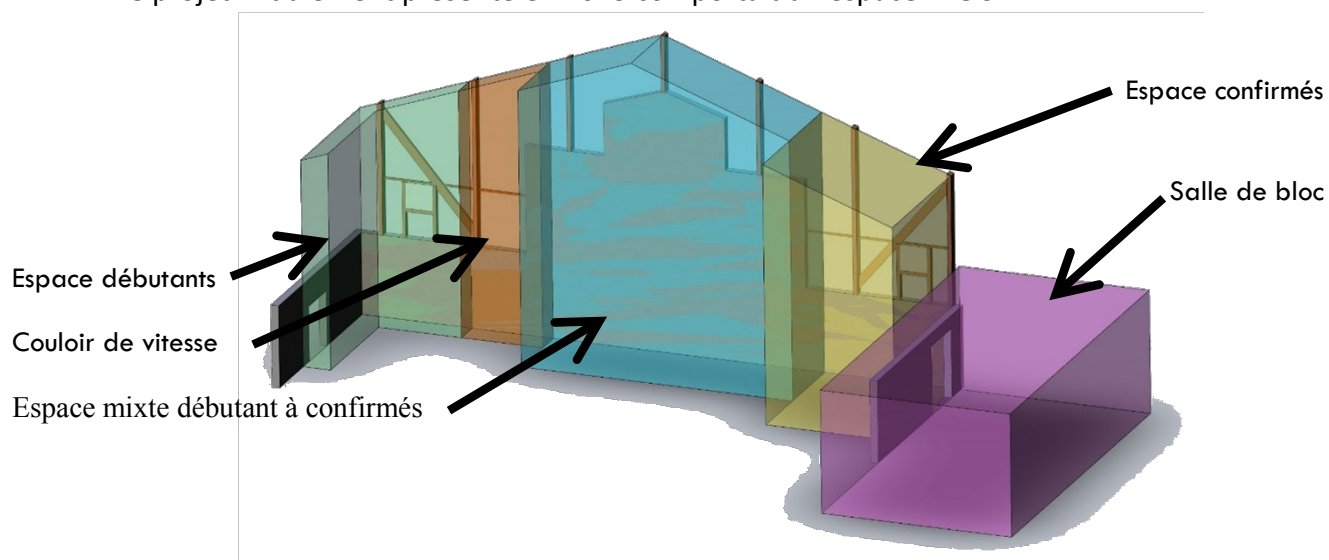
Le club vise l'envoi en formation de deux entraîneur 1 (https://www.ffme.fr/formation/stage-fiche/FMT_ESCENTR1.html) durant la saison 2019-2020 puis en formation entraîneur 2. (https://www.ffme.fr/formation/stage-fiche/FMT_ESCENTR2.html)

La qualité de l'entraînement passe également par une montée en compétence des compétiteurs, pour lesquels l'objectif est l'envoi en formation ouvreure de club. (https://www.ffme.fr/formation/stage-fiche/FMT_ESCOUV1.html)

3.3 Accès à des équipements sportifs de qualité / Bienveillance liée à la santé des sportifs

L'investissement en infrastructure pour un club sportif est déterminant pour son développement. Ce principe est particulièrement vrai pour l'escalade puisque la qualité de son mur, la diversité des prises la qualité de l'ouverture des voies et de ses équipements connexes, pan d'échauffement ; salle de musculation favorise grandement la montée en performance.

Le projet initialement présenté en 2015 comportait un espace BLOC :



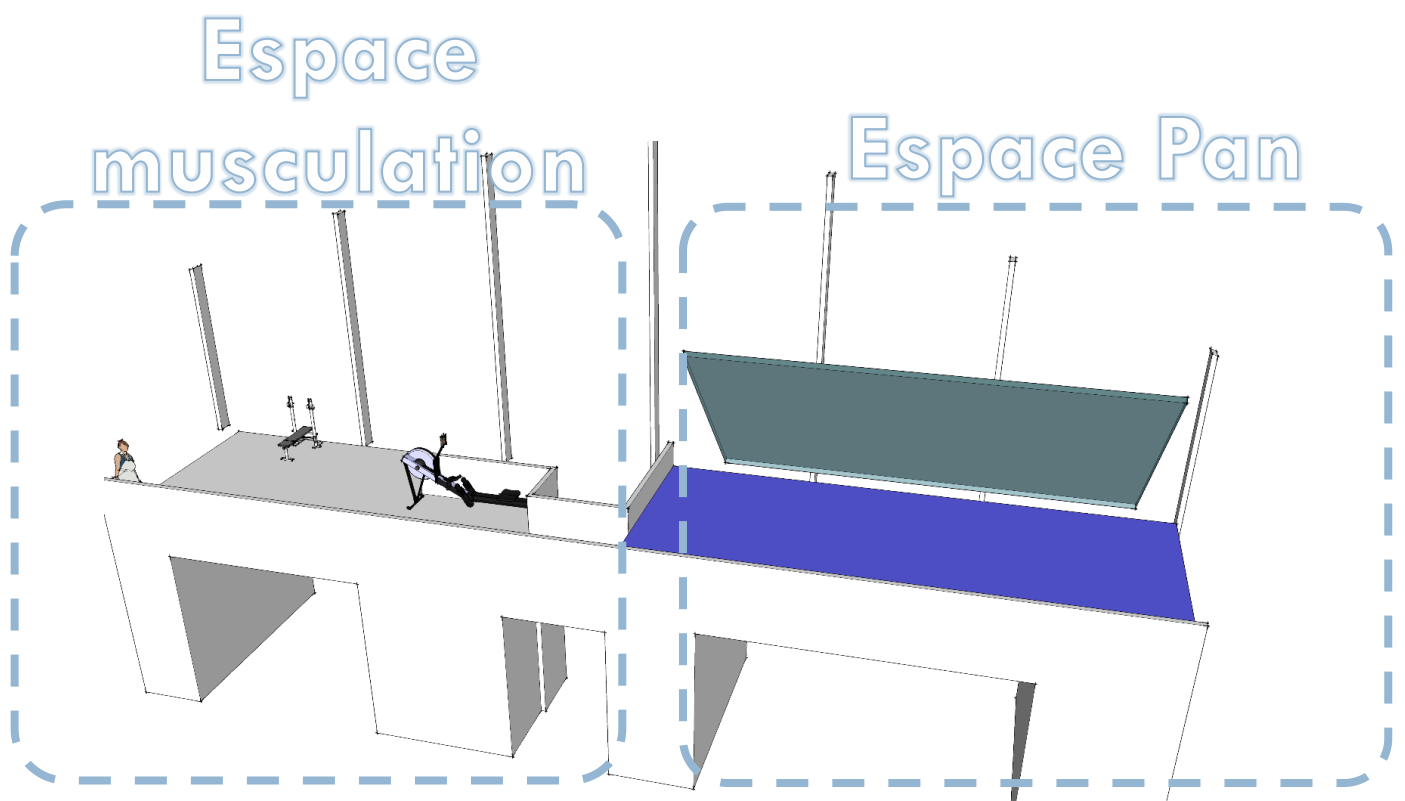
PROJET 2015

La rénovation de l'espace de difficulté a été priorisée et a vu le jour en 2017, le projet de salle de bloc n'est pour autant pas abandonnée. D'autres projets sportifs d'importance sont en cours sur la commune (rénovation d'un complexe sportif)



A l'opposé du mur d'escalade se trouve une mezzanine au-dessus des locaux de rangement

Cette mezzanine n'est actuellement pas exploitée, le projet prévoit l'aménagement de la surface avec un espace de musculation et un espace pan :



L'espace musculation prévoit l'ensemble des machines nécessaires à l'échauffement et la préparation physique spécifique à l'escalade

Rameur



Chaise romaine



Cage de musculation



Petit matériel, rangements



La préparation physique adaptée et encadrée est un axe important pour la prévention des blessures et augmentation des performances.

L'espace « pan » est constitué d'une surface à grimper déversante, avec prise et une autre de type Güllich



Pan avec prises

Pan Güllich

Le pan permet le travail intensif de mouvements d'escalade difficiles comme les blocages les tractions ou les mouvements dynamiques. Les exercices possibles sont très polyvalents et permettent de travailler la force et l'explosivité de différentes parties des bras et des doigts¹.

De manière générale, il s'agit de monter ou de descendre le pan Güllich, sans l'aide des pieds. Le pratiquant peut utiliser toutes les réglettes, en sauter une voire plusieurs (ce qui augmente la difficulté) voire envoyer les deux bras en même temps.

4 CONCLUSION

Depuis sa création en 1999, le club Sénescalade a vu ses effectifs passer de 50 adhérents à 180.

Parallèlement, le niveau des compétiteurs du club a également progressé avec une première qualification au championnat de France en 2017, mais peine au niveau national faute de préparation adaptée.

Après avoir obtenu les labels « escalade » puis « école escalade » le club vise désormais la reconnaissance « clubs performance » par l'obtention du label « clubs mini-perf »

Le projet à long terme vise la création d'un espace bloc, permettant au club de s'entraîner aux trois disciplines olympiques.

A plus courte échéance le club souhaite valoriser le nouveau mur livré en 2017 en préparant davantage les grimpeurs à l'activité par la mise en place d'un espace de musculation et d'un espace « pan » mais également par la montée en compétence des encadrants et compétiteurs.

Structuré, dynamique, le club vise le haut niveau pour ses compétiteurs, et le plaisir de la performance pour tous.

