



73300 Saint Jean de Maurienne



ESCALADE

SAISON 2020 - 2021



Permanence Saint Jean de Maurienne et La Chambre - Centre Louis Armand - 18h00 à 20h00

Anciens inscrits : lundi 31 août 2020

Nouveaux inscrits : Mercredi 2 septembre 2020

Permanence Saint Michel de Maurienne - Salle derrière la mairie - 18h00 à 20h00

Anciens inscrits : mardi 1 septembre 2020

Nouveaux inscrits : jeudi 3 septembre 2020

Permanence Modane - Salle A - Rue Jules Ferry à côté de l'hôtel de ville - 18h00 à 20h00

Anciens et nouveaux inscrits : vendredi 4 septembre 2020

Les dossiers d'inscriptions sont disponibles aux permanences En téléchargement sur le site internet du club

Pièces à fournir pour l'inscription :

- Fiche d'inscription correctement remplie et signée (par le représentant légal pour les mineurs)
- Certificat médical individuel de non-contre indication à la pratique des Sports de montagne (loisir & compétition de moins de 3 mois)
- Le bulletin N° 1 de l'assurance AGF / FFME dûment rempli et signé.
- Le règlement par chèque, à l'ordre de «Maurienne Escalade»

IMPORTANT :

Tout dossier non **complet et illisiblement** rempli sera mis sur liste d'attente.

Pour tous renseignements complémentaires :

- Président : Audrey Betemps 06.33.47.27.17
- Responsable section Saint Jean de Maurienne : Véronique Maurange - 06.89.43.59.35
- Responsable section Saint Michel de Maurienne : Jacky Lerisbe - 06.60.56.32.55
- Responsable section Modane : Fradin William - 06.72.83.83.41
- Moniteur : Mathieu LIZEE - 07.83.84.52.15
- Responsable section La Chambre : Lætitia Dugrivel - 06.95.09.54.16

L'accès aux créneaux libres nécessite le **passport Jaune**

Pour ceux qui ne l'ont pas encore, des sessions seront organisés dès la rentrée. (un Calendrier sera diffusé lors des inscriptions ainsi que sur le site internet du club)

www.maurienne-escalade.fr
club@maurienne-escalade.fr

Horaires

Saint Jean de Maurienne - Gymnase Berthier / Falaise d'Hermillon									
Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
SJ1	17h30	Créneau libre	19h30	SJ3	16h00	SJ6	17h00		
Petits G	18h30		22h00	Petits G	17h00	Baby	18h00		
SJ2	18h30			SJ4	17h00	SJ7	18h00		
Jeunes	20h00			Jeunes	18h30	Petits G	19h00		
Créneau libre	20h00			SJ5	18h30	Créneau libre	19h30	Créneau libre	18h00
	22h00			Ados	20h00		22h00		22h00

La chambre - Salle Maurice Perrier / Falaise d'Hermillon									
Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
		CH1	17h00					CH4	17h00
		Petits G	18h00					Petits G	18h00
		CH2	18h00					CH5	18h00
		Jeunes	19h30					Jeunes	19h30
		CH3	19h30					Créneau libre	19h30
		Adultes	21h30						22h00

Saint Michel de Maurienne - Gymnase									
Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
Créneau libre	19h00	SM1	17h30	SM4	16h30	SM5	17h30	Créneau libre	18h00
	22h00	Petits G	18h30	Jeunes	18h00	Petits G	18h30		21h30
		SM2	18h30	Comp	18h00	Petite TEAM	18h30		
		Ados	20h00		20h00		20h00		
						SM6	20h00		
						Adultes	22h00		

Saint Michel de Maurienne - Bloc									
Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Samedi	
Créneau libre	18h00	SM3	17h30	Créneau libre	18h00	Créneau libre	18h00	Créneau libre	14h00
	21h30	Baby	18h30		21h30		21h30		17h00
		Comp	18h30						
			20h30						

Modane - Gymnase de l'Outraz									
Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
				Créneau libre	20h00	MO1	17h30	MO3	17h30
					22h00	Petits G	18h30	Petits G	18h30
						MO2	18h30	MO4	18h30
						Jeunes	20h00	Jeunes	20h00
								Automne / printemps	

Possibilité de prendre 4 mercredis après-midi aventure entre mai et juin falaise autour de Modane, via ferata grande voie.

Maurienne Escalade - SAISON 2020 – 2021

Règlement intérieur

Adhésion au club :

Le montant est fixé en fonction de l'âge et comprend :

- La **cotisation** au club
- La **licence** et l'**assurance** de base AGF/FFME.

Cette adhésion donne droit à l'accès sur tous les murs de la vallée (La Chambre, St Jean et St Michel de Maurienne et Modane), sous réserve du passeport ORANGE et selon les horaires des créneaux libres définis.

Ceux-ci sont fixés début septembre et les modifications sont mises à jour sur le site de Maurienne Escalade. Voir paragraphe « créneaux libres ».

L'adhésion autorise l'**accès aux cours** selon le tarif en vigueur.

La licence et l'assurance FFME sont obligatoires.

Différentes options d'assurance sont proposées : voir la notice Assurance.

Les cas particuliers :

- Pour les personnes déjà licenciés FFME dans un autre club, seule la cotisation d'un montant de 75€ est demandée (en plus de la photocopie de la licence) pour accéder aux créneaux libres et/ou aux cours au tarif en vigueur.
- Les membres de la FFCAM doivent s'acquitter d'une adhésion complète pour accéder aux créneaux libres.
- Une réduction de 20€ sur l'adhésion sera effectuée (photocopie du justificatif) pour les étudiants, demandeurs d'emploi, GHM, Aspi, AMM et BE d'escalade.
- Pour les saisonniers (avec justificatif), la licence et l'adhésion sont proposées à 110€.

Séance d'essai :

Cette année, une séance d'essai sera proposée le samedi 12 septembre à St Jean de Maurienne et à St Michel de Maurienne.

Cours :

Les cours sont effectués par des moniteurs brevetés d'état ou des membres du club brevetés fédéraux.

Le tarif des cours est fixé chaque année.

Seuls les grimpeurs à jour de leur adhésion et munis de leur licence pourront être acceptés en cours. Et ceci, dès le premier cours.

L'accès aux cours est réservé aux adhérents du club :

- Les cours se déroulent toutes les semaines, en dehors des vacances scolaires et de la semaine qui précède les « journées Maurienne », en novembre.
- Cela représente 34h annuelles pour les moins de 8ans et environ 68h annuelles à partir de 9ans.
- Les parents doivent impérativement accompagner leur enfant au pied du mur (tout en respectant les autres associations occupant le gymnase) et s'assurer de la présence du moniteur.

En cas d'inscription en cours d'année, tout trimestre commencé est dû.

En fin d'année, après les vacances d'avril :

- Pour les petits grimpeurs, les jeunes et les ados, et selon la météo, les cours pourront se faire en falaise.
- Pour les adultes, à la place des cours, il sera proposé 4 demi-journées en falaise.

Pour les paiements en plus de 3 fois, n'hésitez pas à demander les modalités.

Il existe un tarif unique pour les membres des équipes compét' : 250 €.

Créneaux libres :

Pour que les créneaux libres puissent avoir lieu, il faudra, pour chacun d'eux, un « responsable » volontaire et sérieux.

Ce responsable sera chargée de l'ouverture/fermeture des structures, de vérifier les licences des personnes présentes et veiller à ce que chacun respecte les règles du grimpeur autonome.

TOUTES les personnes qui accèdent à ces créneaux libres doivent être munies de sa licence/adhésion ; adultes comme enfants.

Les adultes qui viennent avec des enfants sont priés de gérer leurs enfants.

L'utilisation du gymnase pour l'escalade se fait au pied des voies et ne doit pas être utilisé comme un terrain de jeu (notamment les gradins et les terrains de sports, pas de chaussons d'escalade sur le parquet...).

Les animaux sont interdits dans les gymnases !

Equipement :

Tout le matériel est fourni par le club, en dehors des chaussons, de la tenue de sport obligatoire et de la magnésie.

Dans le contexte actuel (COVID), le club respectera la réglementation imposée par le gouvernement et relayée par la FFME.

Tout manquement au règlement pourra être sanctionné.

MAURIENNE ESCALADE - SAISON 2020-2021

Tarifs

Cas particuliers :

- Pour les licenciés qui suivaient des cours Maurienne Escalade en 2019/20 et qui avait payé l'année entière : Une remise « Covid-19 » de 30€ sera appliquée sur les cours de cette année.
- Les Jeunes et Ados en Equipe Compet et/ou à la section de St Michel :
➔ Montant de la licence selon les tableaux ci-dessous.
➔ Montant des cours : 250 €.
- Les saisonniers : Licence + adhésion à 110 €.
- Les licenciés FFME – hors Maurienne Escalade - pour l'année 2020/21 : Montant de l'adhésion : 75 €.

Tarifs famille de moins de trois personnes

Catégorie	Années	Montant Licence + Adhésion (Assurance* de base incluse) Chèque encaissé début septembre	Montant du cours à l'année	Dans le cas d'un paiement en trois fois
				Montant des 3 chèques (encaissés les 1 ^{er} Novembre, Janvier et Février)
Baby Grimpeurs	2015 à 2017	90 €	125 €	41,70 €
Petits grimpeurs	2012 à 2014	105 €	170 €	56,70 €
Jeunes	2007 à 2011	105 €	200 €	66,70 €
Ados	2003 à 2006	110 €	200 €	66,70 €
Adultes	2002 et plus	145 €	220 €	73,40 €

Pour les familles de 3 personnes ou plus :

- ➔ Les tarifs pour les deux personnes les plus âgées de la famille sont dans le tableau au DESSUS.
- ➔ Les tarifs pour les autres personnes de la famille sont les suivants :

Catégorie	Années	Montant Licence + Adhésion (Assurance* de base incluse) Chèque encaissé début septembre	Montant du cours à l'année	Dans le cas d'un paiement en trois fois
				Montant des 3 chèques (encaissés les 1 ^{er} Novembre, Janvier et Février)
Baby Grimpeurs	2015 à 2017	76,50 €	95 €	31,70 €
Petits grimpeurs	2012 à 2014	89 €	129 €	43 €
Jeunes	2007 à 2011	89 €	152 €	50,70 €
Ados	2003 à 2006	93,50 €	152 €	50,70 €
Adultes	2002 et plus	123 €	167 €	55,70 €

Réductions particulières (avec Pass Région ou photocopie du justificatif)

Carte Pass Région : - 30€
Etudiants, demandeurs d'emploi, GHM, Aspi et guide, AMM, BE escalade, saisonniers : - 20 €

* Des options d'assurance sont possibles (en supplément), voir notice : Assurance Ski : + 5€ ; Assurance Base + : + 3 € ; Assurance Base ++ : +10€ ; Trail : +10€ ; ...

!!! Attention !!! : NOUVEAUTES : POUR LES COURS ADULTES :

Après les vacances d'avril les cours seront remplacés par 4 demi-journées en falaise.

Code	Lieux des cours en SAE	Lieux des cours en SNE (fin d'année)
SJ	St Jean de Maurienne – Gymnase Berthier	Falaise d'Hermillon
SM	St Michel de Maurienne – Grand Gymnase	Falaise d'Hermillon
SB	St Michel de Maurienne – Petit Gymnase (bloc)	Falaise d'Hermillon
CH	La Chambre – Gymnase Maurice Perret	Falaise d'Hermillon
MO	Modane – Gymnase de Loutraz	Le Bourget – Rochers des amoureux
L	Créneau libre – Libre accès à toutes les salles citées au-dessus	

Fiche d'inscription 2020/2021 – Maurienne Escalade

Responsable légal :

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....
.....

N° de téléphone fixe :

N° de téléphone portable :

Adresse mail :

Le responsable légal :

certifie avoir pris connaissance et accepter le règlement intérieur du club certifie avoir

pris connaissance des garanties d'assurance AGF/FFME

autorise que son/ses enfant(s) puisse être pris(e)(s) en photo et/ou filmé(e)(s) lors de manifestations organisées par l'association Maurienne Escalade et que ces mêmes images et/ou vidéos puissent être utilisées à des fins de communication (affiches, articles de presse,...).

atteste que son enfant est élève au lycée de la montagne de St Michel est

intéressé(e) pour devenir responsable de créneaux libres

Fait à : _____, le :

Signature du responsable légal :

					Règlement OBLIGATOIRE pour tous				Règlement pour ceux qui prennent des COURS, à payer séparément de l'adhésion :		
					Adhésion, options d'assurances et réductions (Encaissé en septembre)					Paiement en 1 fois	Facilité de paiement (en 3 fois)
Nom	Prénom	Date de naissance (lisible)	Féminin ou masculin		Montant de l'adhésion	Types d'options facultatives d'assurance et montant	Types de réductions et montants (facultatif)	Total des 3 colonnes précédentes	Code	Tarif du cours	Montant des chèques
1											
2											
3											
4											
5											
					Total* :					Total* :	

*Les règlements par chèques se feront à l'ordre de « Maurienne Escalade ». Pour les facilités de paiements en 3 fois : Encaissement les 1^{er} novembre, janvier et février.

CERTIFICAT MÉDICAL DE NON CONTRE-INDICATION À LA PRATIQUE DES SPORTS DE LA FFME

Je soussigné, Docteur : _____

Certifie avoir examiné : Prénom : _____ NOM : _____

Né(e) le : __ / __ / ____

Après examen, atteste que l'intéressé(e) ne présente pas à ce jour de contre-indication à la pratique des activités physiques et sportives de la FFME, escalade et sports de montagne y compris en compétition et y compris l'alpinisme.

Le cas échéant mentionner la ou les disciplines dont la pratique est contre-indiquée :

ESCALADE	<input type="checkbox"/> Activité contre-indiquée	<input type="checkbox"/> Pratique compétition contre indiquée
SKI-ALPINISME	<input type="checkbox"/> Activité contre-indiquée	<input type="checkbox"/> Pratique compétition contre indiquée

RAQUETTE À NEIGE	<input type="checkbox"/> Activité contre-indiquée
RANDONNÉE	<input type="checkbox"/> Activité contre-indiquée
CANYONISME	<input type="checkbox"/> Activité contre-indiquée
ALPINISME	<input type="checkbox"/> Activité contre-indiquée

Date : __ / __ / ____

Cachet du médecin :

Signature :

À compléter par le(a) licencié(e) :

En cas de contre-indication pour l'une des activités, je certifie avoir pris connaissance et tenir compte des précautions et restrictions éventuelles des pratiques.

Date : __ / __ / ____

Signature :

RAPPEL :

Le certificat médical est une obligation légale conformément aux articles L231-2 et L231-3 du Code du sport.

Le certificat médical permet d'établir l'absence de contre-indication à la pratique du sport mentionné, s'il y a lieu, la ou les disciplines dont la pratique est contre-indiquée. Il peut, à la demande du licencié, ne porter que sur une discipline ou un ensemble de disciplines connexes.

La production d'un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique de l'activité des sports statutaires est exigée lors de la première délivrance de licence et pour la pratique de l'alpinisme. Le renouvellement d'une licence pour les sports FFME à l'exception de l'alpinisme est subordonné à la production d'un certificat médical tous les trois ans. Lorsqu'un certificat médical n'est pas exigé pour le renouvellement de la licence, le sportif renseigne un questionnaire de santé et atteste auprès de la fédération que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative. A défaut, il est tenu de produire un nouveau certificat médical attestant de l'absence de contre-indication pour obtenir le renouvellement de la licence.

- ➔ Le certificat médical doit dater de moins d'un an à compter du jour où il a été délivré.
- ➔ Pour l'alpinisme pratiqué au-dessus de 2500m, comportant un séjour d'au moins une nuit à cette altitude ou au-dessus, le certificat médical est à fournir chaque année.

NOTE À L'ATTENTION DES LICENCIÉS

Les 10 règles d'or du club des cardiologues du sport :

1. Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.
2. Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.
3. Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.
4. Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.
5. Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
6. J'évite les activités intenses par des températures extérieures $< -5^{\circ}$ ou $> +30^{\circ}$ et lors des pics de pollution.
7. Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive.
8. Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
9. Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique).
10. Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

NOTE À L'ATTENTION DU MÉDECIN

Avant de délivrer ce certificat la commission médicale de la FFME préconise pour cet examen :

Interrogatoire, antécédents, facteurs de risque, pathologies antérieures ou existantes contre-indiquant le sport pratiqué, accidents sportifs répétés, traitement en cours, évaluation de l'activité sportive projetée et des objectifs, tolérance à l'entraînement. Recherche de conduites à risques de troubles du comportement alimentaire ou de dopage.

L'examen en clinique sera particulièrement approfondi et complet, il insistera sur la recherche de pathologies cardiovasculaires, pulmonaires et de l'appareil locomoteur.

Suivant les recommandations de la commission médicale du CNOSF, la FFME préconise un ECG de repos lors de la première visite et une épreuve d'effort cardiologique à partir de 35 ans. Le praticien est seul juge de la nécessité d'examens complémentaires éventuels, il est responsable d'une obligation de moyen et d'une information même en cas de refus de délivrance d'une aptitude.

La pratique en compétition fera l'objet d'une attention spéciale. Le médecin devra profiter de cette consultation pour répéter les messages de prévention sur la progressivité et la régularité de l'entraînement, la nécessité d'un échauffement et d'une récupération, l'alimentation, l'hydratation, l'inutilité des aides énergétiques ou protéiques. Le point sur les vaccinations sera fait. Un dossier médico sportif doit être constitué.

Au terme de cette consultation le médecin fait part de ses observations à l'intéressé, il peut être amené à conseiller un changement d'activité sportive, ou définir des limites que le sujet devra respecter.

La pratique de l'alpinisme, au-dessus de 2500m discipline à contrainte spécifique liée à l'environnement fera l'objet d'une attention particulière portant sur l'examen cardio-vasculaire. La présence d'antécédents ou de facteurs de risques de pathologie liées à l'hypoxie d'altitude justifie la réalisation d'une consultation spécialisée ou de médecine de montagne.

Au terme de cette consultation le médecin fait part de ses observations à l'intéressé, il peut être amené à conseiller un changement d'activité sportive, ou définir des limites que le sujet devra respecter.

La signature d'un certificat de non contre-indication aux activités physiques et sportives engage la responsabilité du médecin.

Ce certificat ne doit pas être considéré comme une formalité ni signé sans examen

Tout complément d'information peut être retrouvé sur les pages médicales du site www.ffme.fr :

- > Guide l'examen médical pour la pratique de l'escalade ;
- > Conseils à vos patients pour séjours en altitude.



Renouvellement de licence d'une fédération sportive

Questionnaire de santé « **QS – SPORT** »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

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

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.