



# Le petit guide de Roc14

## A la découverte de Roc14 !

### L'esprit associatif

Rejoindre l'association Roc14, ce n'est pas seulement obtenir l'accès à une salle d'escalade, c'est adhérer à une association dont les valeurs sont l'autonomie, la solidarité, le sport populaire et l'autogestion.

La cotisation permet de financer la vie de l'association et ses actions ; elle ne se limite surtout pas à l'achat d'un simple droit de grimpe. Ce mode de fonctionnement associatif se situe donc à l'opposé des salles privées et de la prestation commerciale, dont nous dénonçons par ailleurs les effets pervers (sélection par l'argent, infantilisation des pratiquants, consumérisme sportif...).

Vous serez amené à y contribuer. Nécessitant de chacun un minimum d'effort et d'implication, ce fonctionnement associatif génère en retour de nombreuses opportunités d'échanges, d'investissement sportif et d'épanouissement personnel.

### Le collectif d'animation

L'association Roc14 fonctionne sur un mode collectif et autogéré auquel nous sommes attachés : le collectif d'animation. Il se réunit environ une fois par mois. C'est une structure souple qui permet à tous les membres de l'association de s'impliquer à des degrés divers. Les projets émergent au sein du collectif d'animation et les décisions sont prises par consensus sur la base de grandes orientations définies lors de l'assemblée générale. Le rôle du bureau est donc réduit essentiellement à un travail d'impulsion et de représentation auprès des partenaires (fédération, autres clubs, Mairie...).

## Grimper à la salle (Alice Millat)

### Bon déroulement des séances

Afin que les séances se déroulent dans les meilleures conditions, il est important de :

- saluer et présenter sa carte/licence auprès des gardiens quand vous entrez dans le gymnase (cela permet d'entretenir de bonnes relations avec les agents de maîtrise du gymnase),
- rester au maximum sur les tapis bleus afin de ne pas gêner les autres sports,
- éviter de laisser traîner des bouteilles d'eau en fin de séance,
- respecter le matériel et ranger proprement les cordes à la fin de la séance,
- sortir à l'heure à la fin de la séance pour éviter de faire attendre les gardiens et les référents.

## Points de sécurité important

Parmi les nombreuses règles de sécurité à suivre, nous en rappelons plus particulièrement deux :

- ne jamais lâcher la main sous le descendeur,
- ne pas s'éloigner de plus de 3 m du pied de la voie (ne pas sortir des tapis bleus).

D'autre part, tous les membres doivent s'impliquer dans la sécurité à la salle. Pour cela, il est demandé à tous les adhérents :

- de pratiquer une double vérification avant chaque départ de chaque voie
- si vous avez de l'expérience, de ne pas hésiter à faire remarquer les erreurs d'assurage ou les comportements à risque à vos voisins,
- si vous êtes débutant, de ne pas hésiter à demander des conseils ou des explications à d'autres grimpeurs ou aux référents de séance.

## **Les horaires d'ouverture**

### Le midi

Il est possible de venir grimper entre 12h et 13h30 le lundi, jeudi et vendredi pour les membres de Roc14 (aussi bien pour ceux inscrits pour le midi que pour le soir).

### Le soir

Les créneaux pour l'utilisation de la salle le soir sont organisés de la manière suivante :

	18h - 20h	20h - 22h15
Lundi	Adultes (soir) & Extérieurs (FSGT & CAF)	
Mardi	Fermé	Adultes (soir)
Mercredi	Enfants & Ados	Adultes (soir)
Jeudi	Fermé	Adultes (soir)
Vendredi	Enfants & Ados	Adultes (soir)

*Adultes (soir)* correspond aux membres de Roc14 inscrit pour les séances du soir.

**Attention** : tout le monde doit avoir quitté le gymnase *avant* 22h30. Il n'est donc plus possible de grimper après 22h15 afin que tout le monde puisse sortir dans les temps. L'accès aux douche est également possible pendant les séances du soir jusqu'à 22h15 ! Au delà, il ne sera plus possible de prendre une douche au gymnase.

### Les samedi

Certains samedi (pas tous !), la salle est ouverte pour tous les membres de Roc14 de 14h à 18h. Toutefois, il ne sera pas toujours possible de venir grimper le samedi car l'ensemble du mur pourra être entièrement réservé pour l'organisation de séances à thème (pose de moulinette, apprentissage du vol, etc).

### Les référents

Facilement reconnaissables à leur T-Shirt orange, les référents sont là pour veiller au bon déroulement de la séance :

- ils contribuent au respect des bonnes pratiques en matière de sécurité,
- ils aident à constituer des binômes pour ne laisser personne tout seul,
- ils sont chargés de l'ouverture et de la fermeture de la salle,
- ils sont également le premier lien entre les grimpeurs et le collectif d'animation.

## Grimper dans les autres clubs FSGT

De la même manière que les clubs FSGT peuvent venir grimper chez nous le lundi soir, il est possible d'aller grimper dans les autres clubs FSGT de la région parisienne à certains moments. Pour plus d'information : <http://www.fsgt94.org/articles/view.php/1093/grimper-chez-les-voisins>

## Les sorties à l'extérieur

La pratique de l'escalade en salle est pour certains grimpeurs une finalité en soi. Mais pour beaucoup de membres de Roc14, il s'agit surtout d'un tremplin vers la pratique de l'escalade *en extérieur*. C'est pourquoi Roc14 organise régulièrement des sorties en falaise et à Fontainebleau.

Bien sûr, ces sorties sont organisés par des membres de Roc14 et c'est pourquoi, vous êtes les bienvenus pour nous aider à les organiser. Nous recherchons toujours plus de membres actifs et désireux de nous aider. Pour cela, rien de plus simple, il suffit de participer aux collectifs d'animation : <http://roc14.free.fr/extras/dokuwiki/doku.php/compte-rendu/collectif/start>

### Fontainebleau

Fontainebleau est une forêt située en Seine et Marne parsemée de *rochers* hauts de quelques mètres. On y pratique l'escalade de *bloc*.

Roc14 organise régulièrement des sorties en car (55 places partagées avec Grimpe13) un dimanche par mois. Le départ a généralement lieu vers 9h Place d'Italie, pour un retour vers 17h au même endroit. Le club participe à la moitié des frais, vous n'aurez ainsi à payer que 5€ pour ce genre de sortie.

Enfin, des Renault Espace de 5 à 7 personnes sont loués pour faire des sorties le samedi et le dimanche. Nous recherchons des chauffeurs (pour conduire les véhicules entre Paris et Fontainebleau) et souhaitons développer le covoiturage. Les inscriptions pour ces sorties ont généralement lieu par email ou sur une feuille affichée à la salle.

### Falaises

Des sorties en falaise sont régulièrement organisées. Les informations sur la sortie, le public concerné (par exemple, certaines sorties sont réservés aux débutants ou au contraire, aux autonomes) vous seront communiqués à l'avance.

Les sorties falaise se déroulent sur plusieurs jours et nécessitent plus d'organisation : votre aide est donc la bienvenue !

### Alpinisme

L'activité alpinisme est organisée en partenariat avec les autres clubs de montagne et d'escalade FSGT de Paris et du Val de Marne. Cette mutualisation permet de proposer de nombreuses sorties (ski de randonnée et cascade de glace en hiver, camp et sorties alpinisme en été) et de mettre en commun nos moyens (création d'une coopérative de prêt de matériel de montagne : CoopAlpi).

## Emprunt de matériel

Roc14 possède du matériel pour la grimpe à l'extérieur : cordes (à simple et à double), dégaines et crash-pads.

Ce matériel peut être emprunter par les membres de Roc14. Pour cela, il suffit de s'adresser à [materiel@roc14.org](mailto:materiel@roc14.org)

Notez que le matériel est toujours réservé en priorité aux sorties organisées par Roc14.

## Communication

Roc14 est une association de plus de 500 adhérents et il n'est donc pas possible de prévenir oralement chacun d'entre vous pour tous les événements organisés. La communication fonctionne donc selon trois grands vecteurs : un site internet, une liste de diffusion et un panneau d'affichage.

Enfin, notez que ces systèmes de communication sont en pleine évolution et qu'ils peuvent donc changer !

### Site internet

Un nouveau site internet est en cours de création. Il contiendra :

- des renseignements généraux sur Roc14,
- toute l'actualité de Roc14 (les sorties, les formations, la vie du club, etc),
- différents documents et comptes-rendus rédigés par les membres du club.

### Panneau d'affichage

Un panneau d'affichage sera installé à la salle. Il permettra à ceux qui n'ont pas internet ou pas le temps de consulter le site de se tenir à jour sur la vie du club : les sorties, les formations, etc. D'une certaine façon, il reprendra le contenu du site internet.

### Liste de diffusion

La liste de diffusion permettra de contacter l'ensemble des membres de Roc14 afin d'être sûr qu'ils soient au courant de certaines activités de la vie de Roc14.

Son inscription se fera semi-automatiquement : il suffit d'envoyer un mail à : [membres-subscribe@roc14.org](mailto:membres-subscribe@roc14.org)

## **Impliquez-vous !**

Roc14 a connu durant la saison 2008-2009 une forte augmentation de son activité et de l'implication de ses membres. L'enjeu est maintenant d'entretenir et d'amplifier cette dynamique. Cela passe par l'élargissement du collectif d'animation, par la formation de ses membres et par leur implication croissante dans l'organisation de sorties.

Pour passer à la vitesse supérieure, nous manquons clairement de référents de séance, de coups de main lors de l'organisation de sorties à Fontainebleau et en falaise, et simplement de membres impliqués dans les initiatives associatives. Il y en a pour tous les goûts, tous les emplois du temps et toutes les envies ! Pas besoin d'être un fort grimpeur, ni d'y passer tous ses week-ends : toutes les contributions, toutes les idées sont les bienvenues !

N'hésitez donc pas à venir au collectif d'animation pour un projet ponctuel, pour une participation régulière ou simplement pour rencontrer d'autres grimpeurs et contribuer à la vie de l'association !

## **Contacts**

### Bureau

Président et responsable alpinisme : Julien Vert, [julien.vert@m4x.org](mailto:julien.vert@m4x.org), 06.74.30.54.82  
Secrétaire et responsable matos : Jérémy Dufour, [djerem+roc14@djerem.net](mailto:djerem+roc14@djerem.net), 06.71.96.85.90  
Trésorier : Yves Bertini, [yves.bertini@yahoo.fr](mailto:yves.bertini@yahoo.fr), 06.79.31.19.41  
Vice présidente et responsable vie associative : Virginie Dubosclard  
Vice présidente et responsable sorties escalade : Florence Pistre et Jean-Noël Rémond  
Membre du bureau et responsable midi : Jean Christophe Morisseau  
Membre du bureau et responsable SAE : Adrien Michon  
Membre du bureau et responsable parent/enfant et ado : Amaury Wybo

### Collectif d'animation

Pour vous inscrire à la liste de diffusion du collectif d'animations et participer à la vie associative de Roc14, il vous suffit d'envoyer un mail à : [roc14.collectif-subscribe@ml.free.fr](mailto:roc14.collectif-subscribe@ml.free.fr)

### Des questions ?

Pour toutes questions, vous pouvez également envoyer un email à : [info@roc14.org](mailto:info@roc14.org)