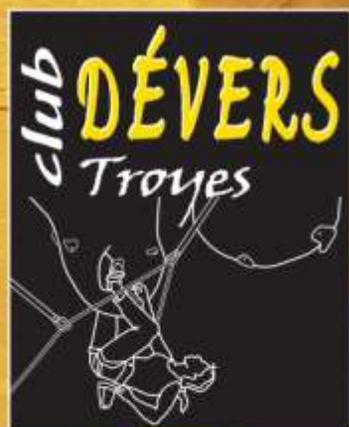


# ESCALADE

# SÉNIORS SANTÉ



**devers-troyes.fr**   
deverstroyescontact@gmail.com   
☎ 03 25 75 15 68 / 09 52 32 15 68



☐ **COSEC DES SÉNARDES**  
RUE GODARD PILLAVEINNE - TROYES

☐ **HALLE SPORTIVE UTT**  
ROSIÈRES

☐ **HALLE D'ATHLÉTISME**  
RUE MARIE CURIE - TROYES

Troyes

Aube  
en Champagne  
LE DÉPARTEMENT



AVA Rémy **MUSSET** Nicolas **VIARD**

**S.K.P.**



# Devers 2020 - 2024



# Devers 2020 - 2024

## Mettre en œuvre une politique de développement volontariste

- Intégrer les actions du club dans les objectifs de l'Etat et celles des collectivités locales
- Rythmer la vie du club autour d'évènements importants : compétitions, journée porte ouverte, sorties diverses...
- Proposer régulièrement des nouveaux projets : Ateliers sénior et prévention des chutes ; Ateliers santé : le sport sur ordonnance Prescimouv ;
- Pratique de l'handi escalade...

## Professionaliser l'association

- Augmenter la qualité de l'encadrement
- Augmenter le nombre de créneaux

## Objectifs Généraux

## Obtenir les labels fédéraux "Club mini perf" puis, "Club performance"

- Mise en lumière du niveau d'excellence du Club
- Accompagnement supplémentaire de la FFME au club
- Accueil d'athlète de haut niveau

## Développer les partenariats avec des entreprises privées

- Minimiser le coût de l'adhésion aux adhérents du club

Le club Dévers est impliqué dans la **dynamique olympique Tous en mode JO** soutenu par Le Département de l'Aube et la Ville de Troyes. Le département de l'Aube a été labellisé Terre de Jeu par le Comité National Olympique et Sportif Français dans le cadre de la préparation **des Jeux olympiques Paris 2024**. Dans cette perspective, le Conseil Départemental construira prochainement une structure d'escalade artificielle **unique en France** capable d'accueillir tous les publics.

Intégrer les actions du club dans les objectifs du Territoire

Le club Dévers participe au dispositif de **prévention des chutes chez les Séniors** soutenu par La Conférence des Financeurs du Conseil départemental de l'Aube.

Le Club Dévers a ouvert des créneaux **d'escalade santé** dans le cadre du Sport sur ordonnance. Le Club est en cours de labellisation **Prescrimouv**, dispositif de la Région Grand Est.



# Contexte du sport sante

La condition physique est un bon indicateur de la santé d'une population. Pour se maintenir en bonne santé, rien de mieux que de pratiquer une activité physique !

En un siècle, l'espérance de vie à la naissance a augmenté de 30 ans. Les personnes de plus soixante ans étaient plus de 15 millions en 2020 et elles sont estimées à plus de 24 millions en 2060.

Les centenaires étaient 21 000 en 2016 et sont estimés à plus de 200 000 en 2060.

**« L'important ce n'est pas d'ajouter des années à sa vie mais plutôt de la vie à ses années » Oscar Wilde.**

En vieillissant, les individus deviennent plus fragiles et sont d'avantage enclin aux chutes.



# Les chutes des personnes

- En France, les chutes sont la première cause de mortalité par accident de la vie courante chez les plus de 65 ans avec plus de 9 000 décès recensés en 2013.
- Les personnes chutent le plus souvent à leur domicile et 1/3 tombent une fois par an. Cette chute engendre un cercle vicieux qui multiplie de 4 à 20 fois le risque de récurrence.
- La conséquence de ces chutes est d'ordre :
  - **Physique**, avec des atteintes légères (hématome, plaie, foulure) mais également sévère (traumatisme crânien, fracture, décès),
  - **Psychologique**, se manifestant par des angoisses ou anxiété avec la crainte de tomber à nouveau, une baisse de confiance en soi qui peut accentuer le risque de rechute,
  - **Sociale**, avec le risque de repli sur soi et de se priver des rencontres amicales.



# L'escalade santé pour Tous

L'activité escalade s'adresse aux personnes :

- Sédentaires qui souhaitent reprendre une activité douce et accessible,
- Ayant subi un traumatisme et/ou souffrant de limitations fonctionnelles légères ou modérées qui souhaitent suivre un programme de réathlétisation,
- Adultes atteints d'une affection de longue durée (ALD) : diabète, cancers (sein, colorectal, prostate), artérite des membres inférieurs, maladie coronaire stabilisée, Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive (BPCO),
- Obèses avec un indice de masse corporelle (IMC) compris entre 30 et 40.



# Les biens faits

- « Les bienfaits des Activités Physiques et Sportives ne sont plus à démontrer dans la prise en charge d'affection telles que le diabète ou les maladies cardio-vasculaires. Les exercices physiques ont également montré leur efficacité préventive sur de multiples phénomènes allant de la préservation du lien social à la prévention des chutes en passant par la lutte contre l'ostéoporose et le vieillissement cardio-vasculaire. » (Dr Michel Samson, Chef de service à l'hôpital Henry Dunant, centre de Gérontologie).
- La pratique d'une activité sportive apportera un équilibre et des biens fait sur le plan émotionnel et physique. Elle permet :
  - de l'ankylose de tout l'organisme engendrée par la sédentarité des personnes,
  - d'entretenir, de réactiver, de développer, de découvrir et d'entraîner la fonction motrice,
  - de développer la communication, le partage, l'entraide, la convivialité, le plaisir ... (professeur Yves Pélicier, psychiatre, professeur à la faculté de médecine Necker (Paris v) et chef de service de Psychiatrie adulte Hôpital Necker),
  - de lutter contre l'ostéoporose...



# Objectifs opérationnels et moyens

- L'objectif d'une pratique régulière est le maintien de son autonomie le plus longtemps possible tout en vivant en harmonie avec son corps.
- Le but de l'association sera de contribuer à transmettre les compétences nécessaires pour garantir une autonomie et une condition physique optimale le plus longtemps possible.
- Il convient de développer :
  - le renforcement musculaire,
  - l'équilibre et la proprioception,
  - le travail d'endurance cardiaque,
  - la stimulation cognitive, dont la mémoire et la coordination,
  - le sentiment d'appartenance à un groupe.



## Parcours du sport sur ordonnance en Région Grand EST\*

Orientation du patient par le médecin traitant

N°unique Grand Est : 03 52 62 64 37

Réalisation du bilan médico sportif initial par le professionnel de l'activité physique adaptée ou le masseur kinésithérapeute Prescri'mouv\* + remise du Pass' (carnet de suivi). Cette synthèse est envoyée au médecin prescripteur.

Validation du parcours et prescription par le médecin traitant , via le Pass

Possibilité de rédiger un certificat de non contre indication à la pratique d'une activité sportive

Parcours 1

Pratique autonome non encadrée ou dans un club sportif

Parcours 2

Structure labellisée Prescri'mouv

Parcours 3

Accompagnement spécifique avant de suivre les parcours 1 et 2

Bilan médico-sportif final par le professionnel Prescimouv

Suivi téléphonique par le professionnel Prescimouv

\*source <https://www.prescimouv-grandest.fr>

Le label Prescimouv est un gage de qualité : personnel formé, créneaux spécifiques, nombre de pratiquants restreints. Avec Prescimouv, le médecin reste informé par courrier à chaque étape clé du parcours du patient.

# Spécificité Escalade

- La pratique de l'escalade permet :
  - de mobiliser et de développer la force mentale. Le développement de cette qualité est un atout essentiel pour progresser dans cette activité. En outre, sa sollicitation permet de faire progresser la confiance en soi. Mentaliser son itinéraire et le mémoriser, savoir tenir bon sont les premières recommandations dans nos séances,
  - de renforcer l'ensemble des chaînes musculaires du corps (pieds, doigts, cou, ... indispensable dans les séances du bien vieillir),
  - de guérir ou d'atténuer certains troubles comme les vertiges, ou les peurs de la chute. L'équilibre ou le déséquilibre se travaille lentement, « n'attendez pas le dernier moment avant de vous entraîner ! »,
  - de rééduquer les capacités cardiaques par la réalisation d'un travail fractionné où les efforts courts sont privilégiés.

Les créneaux de sport santé proposent des intensités adaptées aux adhérents et à leur capacité.



# Organisation des séances

Entre 3 et 5 ateliers par séance.

Une organisation permettant de développer l'autonomie où chaque adhérent pourra évoluer à son rythme tout en étant sous la surveillance constante de l'encadrant qui assurera l'intégrité physique de pratiquant.

- **Atelier équilibre** : marcher sur une slackline, sur des prises d'escalade, ...
- **Atelier prévention des chutes** : Apprendre à chuter - Maîtrise de la technique pour se relever, déplacement en mode ramping...
- **Atelier technique d'escalade** : confection de différents nœuds : dextérité des doigts, mémorisation, mousquetonnage, technique d'assurage.
- **Atelier préhension et renforcement musculaire** : Dans un premier temps les pieds au sol puis, puis les pieds posés sur des prises à 10 ou 20 cm du sol, puis de plus en plus haut ...
- **Atelier cognitif et mémorisation** : Créer des parcours au sol, puis sur le mur (3 mouvements, puis 5 puis 7 ...)
- **Début et fin de séance** :

Chaque séance débute par un échauffement doux et progressif respectant les capacités de chaque pratiquant.

Les séances se terminent par un temps relaxant à base d'étirements légers.



# Encadrement

Les ateliers sont encadrés par des personnels diplômés

## **Jeanne Marecaux**

- titulaire d'une Licence en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives, option Activité Physique Adaptée.

## **Julien Bertrand**

- titulaire d'un Certificat de Qualification Professionnelle en Animation des Activités de l'Escalade, spécialisé en sport santé par la fédération française de la montagne et de l'escalade.



# Action : exemple d'ateliers

- Atelier équilibre, prévention des chutes :

Objectif	Support, matériels	Tâche motrice
Développer l'équilibre sur surface stable	Prises d'escalade posées au sol	Marcher sur les prises sans poser les pieds au sol
Développer l'équilibre sur surface instable	Slackline (sangle tendue)	Marcher sur la sangle tendue. Le pratiquant peut se tenir sur une seconde sangle tendue au-dessus de lui ou tenir la main de l'encadrant

- Atelier Renforcement Musculaire

Objectif	Support, matériels	Tâche motrice
Développer la force	Mur d'escalade	Les pieds posés au sol le long du mur d'escalade en dévers ou sur les premières prises de pieds (à 25 cm du sol), se tenir à des prises d'escalade pendant 5 secondes, les bras tendus,
	Mur d'escalade, élastique	Accrocher l'élastique sur le mur d'escalade et réaliser des flexions de l'avant-bras sur le bras

- Ateliers endurance cardio respiratoire

Objectif	Support, matériels	Tâche motrice
Développer l'endurance	Plots	Marcher simplement en respectant un itinéraire
	Corde à sauter	Réaliser quelques sauts et augmenter le nombre en fonction des capacités du groupe
	Plots, balles lestées, mur d'escalade	Marcher en respectant un circuit et réaliser des exercices simples : petites flexions des membres inférieurs, supérieurs en appuis sur le mur d'escalade, lancer des balles lestées ...

- Atelier cognitif

Objectif	Support matériel	Tâche motrice
Développer la mémorisation	Mur d'escalade	Créer un itinéraire en choisissant des prises d'escalade et en respectant un ordre précis, le mémoriser et le réaliser en grim pant
Développer la mémorisation	Prises d'escalade déposées au sol	Marcher sur les prises en respectant un ordre précis

- Atelier escalade

Objectif	Support matériel	Tâche motrice
Acquérir les notions liées à l'utilisation des matériels de sécurité	Mur d'escalade, mousqueton, dégaine, matériel d'assurance	Apprendre à mousquetonner Apprendre à confectionner les nœuds élémentaires Apprendre à assurer

# Consignes sanitaires déclinées par le Club Dévers Troyes

La poursuite de l'activité escalade n'est possible qu'à la condition du strict respect des consignes sanitaires. Elles sont rappelées pas la signalétique illustrée ci-après et communiqué à chaque adhérent.

	<p>Dans un souci de sécurité sanitaire, les séances ne pourront <b>pas compter plus de 20 personnes</b> en même temps et l'<b>inscription est obligatoire</b></p>		<p>Avant chaque voie ou bloc, <b>il est obligatoire de vous mettre sur les mains du gel</b> hydroalcoolique afin de limiter les risques de propagation du virus.</p>
	<p><b>Port du masque obligatoire</b> au pied des voies ou bloc</p>		<p>Il est strictement <b>interdit de mettre la corde dans la bouche</b> pour faciliter le clippage d'une dégaine</p>
	<p>Accès aux vestiaires interdit. Il vous est demandé de <b>respecter les espaces définis</b>. Les sacs ne doivent pas se toucher.</p>		<p>Utiliser <b>uniquement la magnésie Myleore</b> offerte par le Club de grade pharmaceutique à base de gel hydroalcoolique</p>
	<p>Il vous est demandé de <b>suivre les sens de déplacement</b>.</p>		<p>Au sol il vous est demandé de <b>garder un espace de 1m</b> entre vous.</p>
	<p>Seulement <b>une ligne de corde sur deux</b> sera accessible pour faciliter la distanciation.</p>		<p><b>Garder les pieds dans des chaussures</b> ou des chaussons ; <b> pieds nus interdit</b></p>

<https://planetgrimpe.com/escalade-sur-ordonnance-quand-le-sport-devient-un-outil-therapeutique/>

## **Escalade sur ordonnance : quand le sport devient un outil thérapeutique**

Escalade thérapeutique. Deux mots qui résonnent différemment selon qu'on est un professionnel de santé classique ou sensibilisé à notre sport comme technique de soin. Le premier pensera à la superposition des traitements et à la multiplication des médicaments pour traiter un patient dont la maladie s'aggrave. Le second se dira que l'escalade fait partie du traitement et que cette discipline représente un formidable outil permettant au patient d'aller mieux.

C'est dans cette voie que se sont engagés des centres de soin et de rééducation, utilisant l'escalade pour ce qu'elle offre en matière de mouvement mais aussi de possibilité de socialisation, de travail sur soi, toutes ces petites victoires qui font la beauté de la grimpe.

Utilisée auprès de patients atteints de schizophrénie, de psychose ou de troubles du comportement alimentaire, l'escalade thérapeutique permet de travailler sur les perceptions sensorielles. Avant même de grimper, enfiler un baudrier et l'adapter à sa taille est déjà un moyen de se réapproprier ses limites corporelles. Pour ces personnes chez lesquelles on observe souvent une distorsion de l'image du corps, allant parfois jusqu'à la fragmentation, sentir les appuis sous les pieds et les mains, coordonner ses gestes pour atteindre la prise suivante contribue aussi à re-liaison le corps à l'esprit.

Nul besoin cependant de grimper haut et fort pour constater les bénéfices de la pratique. Dominique Monnin, physiothérapeute au centre de réadaptation du CH de Genève (Suisse) et membre de l'association Physioswiss, utilise une petite structure inclinable en positif comme en négatif de 8m de longueur et 3m de hauteur. Dans ses séances, le travail se fait beaucoup en bas du mur. «Pour certains patients, passer la première prise c'est déjà un sacré effort», nous explique-t-il. Ses patients sont des adultes, des ados mais aussi des enfants touchés par le handicap moteur ou neuromoteur transitoire ou permanent tel que des suites d'accident vasculaire cérébral, de traumatisme crânien ou encore une sclérose en plaques. Et pour celles et ceux qui arrivent à franchir l'étape de la première prise, l'activité peut se poursuivre avec l'apprentissage de l'encordement.

En réalité en escalade, chaque étape qui précède la grimpe relève autant du défi que l'activité en elle-même. Vous souvenez-vous de la fois où vous avez appris à faire un noeud de huit ? Mémoriser les étapes, saisir la corde et la faire passer au bon endroit, serrer le tout... Alors imaginez ce que cela peut représenter lorsque vos doigts ne vous obéissent pas aussi bien que vous le souhaiteriez ou que votre cerveau a du mal à enregistrer la succession des mouvements nécessaires. De même pour la coordination que nécessite l'enfilage d'un baudrier. Pour les kinésithérapeutes, les ergothérapeutes et les psychomotriciens, l'escalade est sans aucun doute un sport très complet pour la rééducation de la motricité globale comme de la motricité fine.

Cependant, en escalade thérapeutique, on cherche aussi à apprivoiser progressivement l'angoisse, à améliorer les problématiques émotionnelles en particulier liées à la peur et à la confiance, et à favoriser la socialisation. Participer à une séance d'escalade thérapeutique, c'est faire la démarche de s'inclure dans un groupe et d'accepter l'autre, partager ses ressentis, pas simple pour tout le monde.

En cela, les séances d'escalade thérapeutique s'inscrivent dans une véritable démarche de projet de soin, associant l'équipe soignante et les aidants grâce à des temps de formation spécifiques. Ces formations sont assurées, en Suisse francophone notamment par l'association Physioswiss et en France par le Centre Pilote pour l'Escalade et l'Alpinisme de Vaulx-en-Velin (CPEAVV), dans le Rhône. Au CPEAVV, c'est Cyril Gauthier, éducateur sportif et formateur en escalade thérapeutique qui accompagne les projets menés par des centres de rééducation dans toute la France, et parfois aussi dans les pays frontaliers. Selon lui, il n'y a pas d'escalade thérapeutique sans démarche inclusive, de la personne dans le groupe et de l'escalade dans sa vie.

Inclure l'escalade dans la vie d'une personne, qu'elle soit en situation de handicap mental ou moteur, cela commence par une visite du centre et si possible une rencontre. Cerner les habitudes de vie, permettre au patient d'identifier son moniteur, c'est pouvoir transférer quelques repères lors des séances et de fait, éviter de le placer dans une situation inconfortable, la découverte d'une nouvelle activité étant déjà suffisamment déstabilisante.

En parallèle, un temps de formation est consacré à l'équipe de rééducation et des aidants ainsi que des bénévoles. « Il faut au moins autant d'aidants que de grimpeurs pour une séance d'escalade thérapeutique, en particulier pour permettre l'assurage », précise l'éducateur sportif. Seul bémol : le manque de structures de proximité.

**« Quand un patient adhère au projet, il est capable d'effectuer un long trajet pour une heure d'escalade. Et en ce moment, avec l'interdiction de la fréquentation du CPEAVV par les adultes à cause du COVID, certains ont perdu leur seule sortie de la semaine, il y a des décompensations. »** Alors lorsqu'un centre de réadaptation convaincu par la pratique décide de s'équiper en structure d'escalade, c'est aussi lui qui accompagne le projet, amenant son expertise pour le matériel et la sécurité.

Au Centre pilote d'escalade et d'alpinisme de Vaulx-en-Velin, les séances d'escalade thérapeutique menées par Cyril Gauthier ont lieu sur cette structure de faible hauteur, mêlant copyrock et pan mobile kitgrimpe.

Au-delà de nos frontières, l'escalade thérapeutique semble assez développée en Autriche, notamment pour le traitement des affections psychiques. Dans les cliniques psychiatriques, il n'est pas rare de recueillir le témoignage de soignants qui voient des patients très dépressifs arriver à sortir de leur chambre pour aller grimper. Selon Alexis Zajetz, psychothérapeute et fondateur de l'Institut d'Escalade Thérapeutique à Thalgau, ce phénomène s'explique probablement par le fait que **« l'escalade n'est pas identifiée comme une thérapie, ils n'ont pas à s'asseoir et à parler – ils grimpent, c'est tout. »**<sup>[1]</sup>

Eva-Maria Stelzer, une chercheuse américaine de l'Université d'Arizona et Katharina Luttenberger, une chercheuse allemande de l'université d'Erlangen-Nuremberg se sont d'ailleurs penchées sur la question et ont mis en évidence que la dimension sociale, mentale et physique de la pratique du bloc constituerait une forme de psychothérapie très bénéfique pour traiter la dépression chez les adultes<sup>[2]</sup>. Le fait de pouvoir adapter la pratique à ses capacités, contrairement à d'autres sports comme le tennis où il faut un certain niveau – au minimum ne pas rater la balle – pour se faire plaisir, joue certainement sur les mécanismes de gestion de la frustration, tandis que les encouragements des pairs permettent de dépasser les moments de doute et de se lancer dans des blocs nouveaux ou plus difficiles.

En France, les bienfaits de l'escalade sur le corps et l'esprit sont aussi exploités auprès de femmes en fin de traitement ou en rémission à la suite d'un cancer du sein. A Brest<sup>[3]</sup> et à Gap<sup>[4]</sup>, comme au CPEA de Vaulx-en-Velin, des moniteurs spécifiquement formés se chargent de coacher en douceur les survivantes de cette maladie. Une pratique qu'on ne peut qu'encourager, au vu des bénéfices importants de l'activité physique sur le risque de rechute cancéreuse<sup>[5]</sup>.

Technique de rééducation, outil de réappropriation du corps, thérapie complémentaire, moyen de socialisation, l'escalade est

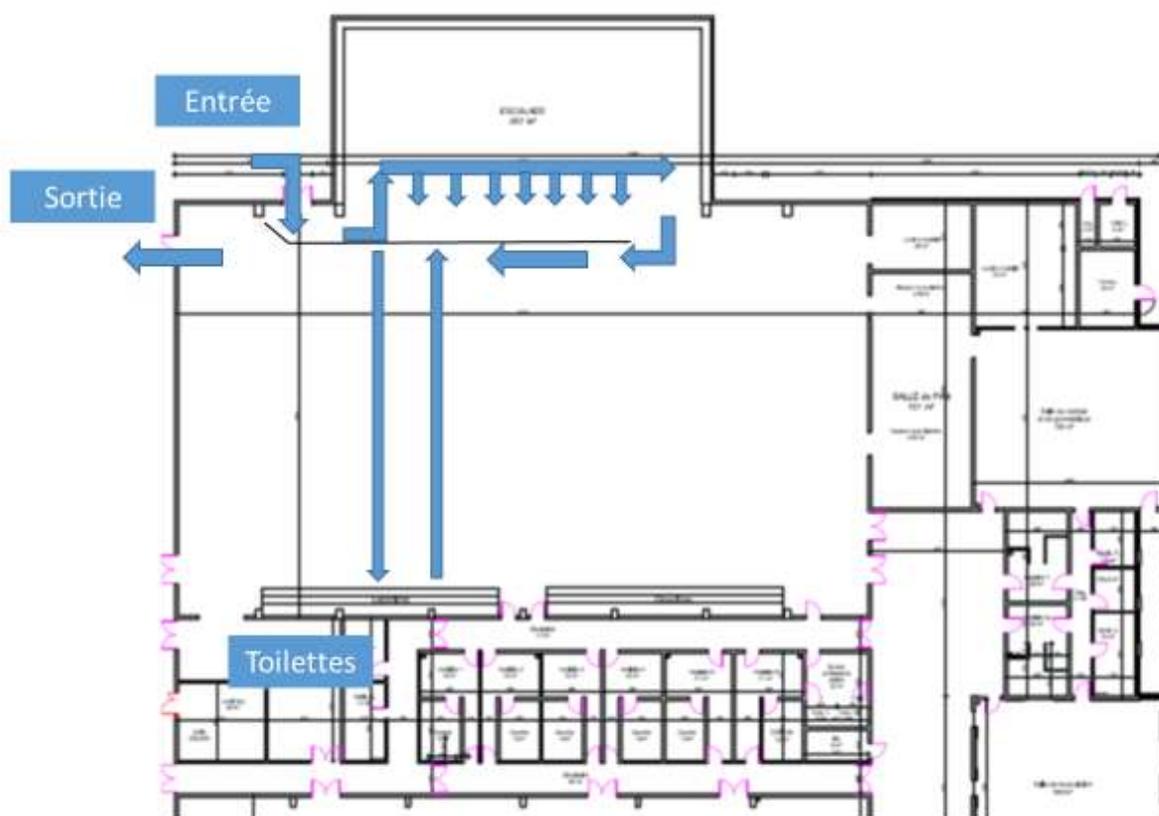
définitivement un sport riche en possibilités. Avec le développement des clubs et des salles privées lié à l'engouement actuel pour la pratique, il suffirait de quelques initiatives locales pour que les 10% de la population française en situation de handicap transitoire ou permanent aient la possibilité sinon d'adhérer, au moins de s'essayer à cette discipline.

Texte: Amandine Verchère



- [1] [https://www.ukclimbing.com/articles/features/climbing\\_therapy\\_in\\_europe\\_-\\_a\\_modern\\_medicine-8502](https://www.ukclimbing.com/articles/features/climbing_therapy_in_europe_-_a_modern_medicine-8502)
- [2] [https://news.arizona.edu/story/bouldering-envisioned-new-treatment-depression?utm\\_content=link1&utm\\_campaign=articles\\_id\\_9472&utm\\_medium=articles\\_post&utm\\_source=ukclimbing](https://news.arizona.edu/story/bouldering-envisioned-new-treatment-depression?utm_content=link1&utm_campaign=articles_id_9472&utm_medium=articles_post&utm_source=ukclimbing)
- [3] <https://www.francebleu.fr/infos/insolite/a-brest-de-l-escalade-pour-les-femmes-touchees-par-le-cancer-du-sein-1600957913>
- [4] <https://france3-regions.francetvinfo.fr/provence-alpes-cote-d-azur/hautes-alpes/gap/gap-escalade-ordonnance-voie-suivre-1783813.html>
- [5] [https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2019-07/app\\_247\\_ref\\_aps\\_cancers\\_cd\\_vf.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2019-07/app_247_ref_aps_cancers_cd_vf.pdf)

# Sens de circulation



# COMPORTEMENT & GESTES BARRIÈRES POUR UNE BONNE REPRISE AU CLUB

## AVANT MA SÉANCE D'ESCALADE

publication du 21 août 2020



- ✓ SI JE SUIS MALADE, FIÉVREUX, SI JE TOUSSE, JE RESTE CHEZ MOI ET J'APPELLE UN MÉDECIN.



- ✓ J'AI PRÉVU MASQUE, GEL HYDROALCOOLIQUE, MAGNÉSIE LIQUIDE, GOURDE (FLACONS MARQUÉS À MON NOM).



- ✓ J'UTILISE MON MATÉRIEL D'ESCALADE PERSONNEL.



- ✓ À L'ENTRÉE DE LA SALLE, JE ME NETTOIE LES MAINS (EAU + SAVON OU GEL HYDROALCOOLIQUE), JE PORTE LE MASQUE.



- ✓ JE RESPECTE LES MARQUAGES AU SOL, LES SENS DE CIRCULATION.



- ✓ JE POSE MES AFFAIRES À DISTANCE DE CELLES DES AUTRES PRATIQUANTS.



- ✓ JE SALUE MES PARTENAIRES DE GRIMPE, L'ENTRAÎNEUR, LE RESPONSABLE EN RESPECTANT LES GESTES BARRIÈRES (PAS DE CONTACT).

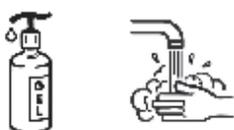
# COMPORTEMENT & GESTES BARRIÈRES

## POUR UNE BONNE REPRISE AU CLUB

### PENDANT MA SÉANCE

publication du 21 août 2020

**"JE PRATIQUE DANS LE RESPECT  
DES AUTRES ET DE MA SANTÉ."**



- ✓ JE ME NETTOIE LES MAINS ENTRE CHAQUE ESSAI OU LONGUEUR, AU GEL HYDROALCOOLIQUE OU À L'EAU + SAVON.



- ✓ J'APPLIQUE LES RÈGLES DE DISTANCIATION PHYSIQUE :
  - 1 MÈTRE DANS LA SALLE, AU PIED DES VOIES, DES BLOCS
  - 2 MÈTRES LORS DE LA PRATIQUE.



- ✓ J'UTILISE UNIQUEMENT MON FLACON DE MAGNÉSIE LIQUIDE, MARQUÉ À MON NOM.



- ✓ PIEDS NUS INTERDITS DANS LA SALLE, SUR LES TAPIS, AU PIED DES VOIES - PORT DU TEE-SHIRT OBLIGATOIRE.



- ✓ JE RESPECTE LES SENS DE CIRCULATION REPÉRÉS AU SOL, LES ZONES D'ATTENTE.



- ✓ PORT DU MASQUE OBLIGATOIRE QUAND JE NE GRIMPE PAS.



- ✓ J'ÉVITE LES ÉCHANGES DE MATÉRIEL PERSONNEL ENTRE GRIMPEURS.



- ✓ JE ME SERS D'UN MATÉRIEL COLLECTIF (CORDES, DÉGAINES) : UN PEU DE GEL HYDROALCOOLIQUE OU LAVAGE DES MAINS AVANT ET APRÈS UTILISATION, ET PAS DE CORDE ENTRE LES DENTS POUR MOUSQUETONNER.

# COMPORTEMENT & GESTES BARRIÈRES

## POUR UNE BONNE REPRISE AU CLUB

### APRÈS MA SÉANCE

publication du 2 juillet 2020



JE ME NETTOIE LES MAINS AVANT DE QUITTER LA SALLE.



JE ME DIRIGE VERS LA SORTIE EN RESPECTANT LES SENS DE CIRCULATION POUR ÉVITER DE CROISER DE TROP PRÈS D'AUTRES PERSONNES.



JE LAVE MA TENUE DE SPORT AU RETOUR À LA MAISON.





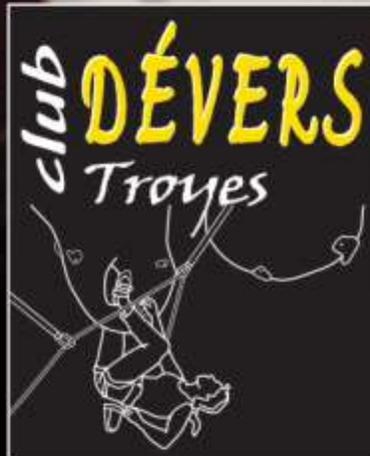
FÉDÉRATION FRANÇAISE

**MONTAGNE ESCALADE**

■ ESCALADE SENIOR  
ESCALADE SANTÉ

■ ÉCOLE D'ESCALADE  
PERFECTIONNEMENT  
ENFANT - ADULTE

■ ESCALADE EN  
MILIEU NATUREL



# L'ESCALADE POUR TOUS

SÉANCES ENCADRÉES  
PAR DES MONITEURS  
PROFESSIONNELS OU  
BREVETÉS FFME



■ HANDI ESCALADE  
LOISIR  
ADULTE

■ COMPÉTITION  
SECTION SPORTIVE  
SECTION ESPOIR

**devers-troyes.fr**   
deverstroyescontact@gmail.com   
☎ 03 25 75 15 68 / 09 52 32 15 68