

Règlement du VUC Escalade Montagne (à renvoyer daté et signé)

« ou les 10 commandements du grimpeur Valenciennois »

L'escalade est un sport dangereux. Vous grimpez sur cette Structure Artificielle d'Escalade (SAE) sous votre entière responsabilité. Cette SAE doit être utilisée uniquement par des personnes expérimentées ou sous la direction d'un moniteur diplômé.

Pour votre SÉCURITÉ, respecter les consignes suivantes :

- L'adhésion au club implique l'acceptation et le respect de toutes ces consignes, tout manquement entraîne l'exclusion.**
- Le VUC Escalade Montagne est une association sportive à but non lucratif, animée par des bénévoles. Il a pour objectif premier la découverte, la pratique et le perfectionnement de l'escalade et de la montagne comme un loisir pour tous (entraînements, sorties salles et falaises, stages, inter clubs, compétitions, ...).
- L'utilisation des Structure Artificielle d'Escalade (SAE) auxquelles a accès le VUC Escalade-Montagne n'est autorisée qu'en **présence d'un responsable** du club. Celui-ci ouvre la salle, vérifie et distribue le matériel, installe ou fait installer les tapis et anime la séance (accueil, entraînement, sécurité...)... tu dois l'aider !
- Tout grimpeur sur la structure DOIT être à jour de sa cotisation club et affilié à la FFME fédération française de la montagne et de l'escalade et souscrire une assurance (justificatif et attestation dégageant tous les membres du club de toutes responsabilités en cas d'accident sur la structure et lors des sorties et manifestations organisées par le club.)
- SECURITE LORS DES ENTRAINEMENTS :**
 - ⚠ Le nombre de grimpeurs peut être limité par le responsable de la séance. Pour équilibrer les créneaux, se répartir sur toute la semaine (3 séances par semaine sont suffisantes),
 - ⚠ Il est **interdit** de grimper au-dessus du premier « clou » ou ligne matérialisée sans être attaché, ni au-dessus des points de moulinette (sauf entraînement spécifique et accord du responsable de la séance).
 - ⚠ En cas de grimpe en « bloc », ajouter des tapis bien positionnés et assurer obligatoirement une parade.
 - ⚠ Le **nœud en huit** directement sur baudrier est le seul nœud d'encordement autorisé (vérification mutuelle).
 - ⚠ L'assurage se fait par plaquette type Reverso ou équivalent (en en maîtrisant son usage !).
 - ⚠ **la grimpe en tête n'est pas autorisée** sans l'accord préalable de l'ouvreur responsable de la séance.
 - ⚠ L'assureur **s'intéresse au grimpeur** qu'il assure **ET** le grimpeur ne grimpe que s'il **se sait assuré** (vérification mutuelle avant de grimper, un grimpeur en tête doit être paré jusqu'au premier point).
 - ⚠ L'assureur doit toujours être à **moins de 2 mètres du mur** et pas sous la ligne de chute du grimpeur.
 - ⚠ La **descente en rappel n'est pas autorisée** sans l'accord préalable de l'ouvreur responsable de la séance. Elle se fait avec un **descendeur + auto bloquant** (machard dessous conseillé).
- MATERIEL :**
 - Le matériel est prêté aux adhérents exclusivement pendant les séances d'entraînement, les sorties club ou les activités conventionnées du club (TOUS les mouvements du matériel doivent être suivis, cf. responsable matériel : date entrée / sortie, utilisation précise à noter dans les cahiers prévus).
 - Respectez-le, ne marchez pas sur les cordes, ne le laissez pas tomber (la vie en dépend !).
 - RANGEZ LE après usage !
- SORTIES CLUB :**
 - Certaines sorties sont prises en charge par le club.
 - Pour toutes les sorties extérieures, il faut **maîtriser** : **l'assurage** sur Reverso ou équivalent, les nœuds (en huit, cabestan, demi-cabestan), savoir se vacher, installer un **relais**, faire un **rappel** avec auto bloquant
 - Le port du casque est obligatoire pour tous,
 - RESPONSABILITE EN FALAISE : Lors des sorties falaise, s'il n'y a pas de responsable habilité à encadrer un groupe en falaise (BE, initiateur falaise, ...) , vous grimpez sous votre propre responsabilité.
- COMMUNICATION :**
 - 1 tableau d'affichage à la disposition du club et de chacun (calendrier des sorties, inscriptions, dates et lieux des réunions, disponibilités salle, annulations des entraînements, ...)
 - 1 cahier de bord à remplir à chaque entraînement et lors des sorties club (déroulement de la séance : date, ouvrier, observations).
 - 2 listes de diffusion emval@googlegroups.com , emval_jeune@googlegroups.com
- FORMATION :**
 - Le club a pour vocation de former ses adhérents aux diplômes FFME d'animateur sportif et aux responsabilités d'animation et de gestion d'association. Si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à contacter les dirigeants.
- Fais toi plaisir...

Le Comité Directeur du VUC Escalade Montagne

Bonne grimpe...

A

Le / /

Signature

INFORMATIONS CERTIFICAT MÉDICAL A LA PRISE DE LICENCE SAISON 2022/2023

(à renvoyer complété, daté et signé)

Licence destinée à un adulte: 18 ans en cours de saison sportive et plus (licence FFME adulte, famille ou individuelle)

• Première licence loisir ou compétition ou renouvellement au VUC escalade après plus d'une saison de non inscription à la section: Obligation de fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique sportive datant de moins d'un an le jour de l'inscription. Attention à porter la mention «y compris en compétition» pour permettre la participation aux compétitions.

•Renouvellement de la licence loisir ou compétition, à l'exception de l'alpinisme : Le renouvellement de la licence adulte est subordonné à la production d'un certificat médical tous les trois ans (**vérifier la date de son dernier certificat sur son compte comiti**). Lorsque le certificat médical n'est pas exigé pour le renouvellement de sa licence, le licencié renseigne un questionnaire de santé adulte voir ci-dessous :

O **Réponse NON à toutes les questions** : l'adhérent atteste que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative, il n'a pas besoin de produire un certificat médical pour prendre sa licence.

O **Réponse OUI à au moins l'une des questions** : l'adhérent est tenu à un examen médical et doit produire un certificat de non-contre-indication à la pratique sportive pour prendre sa licence.

Je soussigné(e).....certifie avoir renseigné le questionnaire de santé **QS-SPORT Cerfa N°15699*01** et avoir répondu par la négative à l'ensemble des rubriques.

A

Le / /

Signature

La protection de vos données personnelles

Nous recueillons vos données personnelles et les utilisons pour la gestion de cette demande et pour notre relation commerciale. Elles sont destinées prioritairement aux entreprises du Groupe Allianz et à votre intermédiaire en assurance ; mais également aux différents organismes et partenaires directement impliqués dans votre contrat. Ces destinataires se situent parfois en dehors de l'Union européenne. Dans ce cas, nous concevons des dispositions spécifiques pour assurer la protection complète de vos données. Vos informations personnelles nous aident à mieux vous connaître, et ainsi à vous proposer des solutions et services qui vous correspondent. Nous les conservons tout au long de la vie de votre dossier. Au terme de celui-ci, celles-ci sont conservées pendant le délai de prescription.

Vous gardez bien sûr tout loisir d'y accéder, de demander leur rectification, portabilité, effacement et de vous opposer à leur utilisation. Vous pouvez également prendre contact avec le Délégué à la Protection des Données Personnelles (DPO) pour toute information ou contestation (loi « Informatique et Libertés » du 6 janvier 1978). Pour cela, il vous suffit de nous écrire :

- par mail à informatiqueetliberte@allianz.fr,

- par courrier à l'adresse Allianz - Informatique et Libertés - Case courrier S1805 - 1 cours Michelet - CS 30051 - 92076 Paris La Défense Cedex.

Vous pouvez également vous adresser à la CNIL.

J'accepte de recevoir les offres commerciales personnalisées du Groupe Allianz Oui Non

Votre accord vaut pour les offres commerciales du Groupe Allianz en France et ses partenaires pour les services, les produits d'assurance, bancaires et financiers qu'ils distribuent. Le ciblage des offres commerciales peut être automatisé et basé sur des profils de clients ou de prospects.

Pour plus de détails, reportez-vous aux documents contractuels, notamment les dispositions générales ou notices d'information et, de manière générale, les sites internet d'Allianz. Protéger nos clients et nous protéger nous-mêmes est au cœur de la politique de maîtrise des risques d'Allianz et de la lutte anti-fraude. Aussi, nous gardons la possibilité de vérifier ces informations et de saisir, si nécessaire, les autorités compétentes.

Fait à _____, le _____

Signature du licencié (pour les mineurs, son représentant légal)

Ici toutes les informations sur l'assurance
<https://www.ffme.fr/ffme/licence/assurances/>

Renouvellement de licence d'une fédération sportive

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

Ce questionnaire ne doit pas être renvoyé à l'association

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 inexpliquée ?	<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.

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 ou autre discipline fédérale 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° ou > +30° 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 cardio-vasculaires, 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'hyposie 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.

8-10 quai de la Marne - 75019 PARIS

T. +33 (0)1 40 18 75 50

F. +33 (0)1 40 18 75 59

www.ffme.fr