

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 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...

Date :

Signature

Je soussigné(e) (Nom, Prénom) : _____
Né(e) le : _____
Adresse : _____
Nationalité : _____
Code postal : _____ Ville : _____
Téléphone : _____ E-mail : _____
N° de licence 2018-2019 : _____ Club : _____
déclare :

- avoir reçu et pris connaissance de la notice d'information Saison 2019, et en conséquence :
- accepter la garantie responsabilité civile obligatoire (3 €)
 - souscrire une des garanties de personnes (atteinte corporelle, secours, assistance, rapatriement) :
 Base (8 €) Base + (11 €) Base ++ (18 €)

et dans ce cas uniquement :

- souscrire des garanties optionnelles complémentaires :
 Option ski de piste (5 €) Option VTT (30 €) Option slackline et highline (5 €) Option trail (10 €)
 - souscrire une des garanties optionnelles Indemnités Journalières :
 IJ1 (18 €) IJ2 (30 €) IJ3 (35 €)
- avoir reçu et pris connaissance de la notice d'information Saison 2019, et en conséquence refuser les garanties de personnes « atteinte corporelle, frais de recherches et de secours, assistance rapatriement » et n'accepter que la garantie responsabilité civile obligatoire (3 €).

Fait à : _____ le _____

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

Première licence : fournir un certificat médical comme joint ci-dessous ou celui de votre médecin avec dans tous les cas la mention « aptitude à la pratique de l'escalade en compétition »

Renouvellement de licence

Vous avez transmis un certificat médical au VUC Escalade Montagne depuis moins de 3 ans. Un nouveau certificat n'est pas forcément nécessaire.

Dans ce cas le questionnaire de santé ci-dessous va t'aider à savoir si tu dois renouveler ou pas ton certificat médical. Complète le questionnaire et **garde le chez toi**.

Si toutes vos réponses sont négatives sur le questionnaire de santé, **complète** l'attestation ci **-dessous à renvoyer signée**.

Si au moins une réponse est positive vous devez fournir un nouveau certificat médical.

Attestation de santé :

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

Pour les mineurs (nom et prénom de l'enfant.....)

Je soussigné(e) en ma qualité de représentant légal de qu'il/elle a renseigné le questionnaire de santé QS-SPORT Cerfa N°15699*01 et avoir répondu par la négative à l'ensemble des rubriques.

Date et Signature de l'adhérent ou du responsable légal (pour les mineurs)

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 inexplicée ?	<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 MEDICAL DE NON CONTRE-INDICATION A LA PRATIQUE

Je soussigné, Docteur

Certifie avoir examiné : NOM Prénom

Né(é) 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.

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

ESCALADE	<input type="checkbox"/>	autorisée	<input type="checkbox"/>	contre-indiquée	<input type="checkbox"/>	loisir	<input type="checkbox"/>	compétition
SKI-ALPINISME	<input type="checkbox"/>	autorisée	<input type="checkbox"/>	contre-indiquée	<input type="checkbox"/>	loisir	<input type="checkbox"/>	compétition
RAQUETTES A NEIGE	<input type="checkbox"/>	autorisée	<input type="checkbox"/>	contre-indiquée	<input type="checkbox"/>	loisir		
RANDONNEE	<input type="checkbox"/>	autorisée	<input type="checkbox"/>	contre-indiquée				
CANYONISME	<input type="checkbox"/>	autorisée	<input type="checkbox"/>	contre-indiquée				
ALPINISME	<input type="checkbox"/>	autorisée	<input type="checkbox"/>	contre-indiquée				

Date :

Cachet du médecin :

Signature :

A 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.

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

CERTIFICAT MEDICAL DE NON CONTRE-INDICATION A LA PRATIQUE DES SPORTS DE LA FFME

NOTE A 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 A L'ATTENTION DU MEDECIN

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 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'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