

La Formation c'est primordial !

FORMATION et VIE DE L'ASSOCIATION

Quel est la différence entre bénévole volontaire et adhérent ?

Un adhérent est un membre de l'association qui a souscrit une adhésion à l'association et qui est tenu, en règle générale, de verser une cotisation. Un bénévole est une personne qui donne de son temps pour l'association.

Formation des bénévoles

Lorsqu'ils intègrent une association, les bénévoles sont déjà riches de leurs expériences de vie ou de bénévolat personnelles. En permettant l'acquisition de nouvelles compétences et le partage de nouvelles connaissances, les formations proposées par l'association ont pour vertu de renforcer et de consolider la cohérence et la cohésion de l'équipe toute entière.

Aujourd'hui, des besoins en formations sont exprimés. Ils représentent à l'AESM un vrai plus, et font émerger de nouvelles idées et une dynamique enrichissantes pour l'association toute entière.

Ainsi, n'hésitez pas à répondre à des offres de bénévolat, et n'ayez peur de ne pas être à la hauteur.

Comme tous les ans, nous avons besoin de vous pour aider au bon fonctionnement de notre association, que ce soit pour les jeunes grimpeurs ou les adultes, que ce soit sur les compétitions en tant que juge (ouvert aux parents), ou en tant qu'aide encadrant (débutants volontaires bienvenus) pour les cours...

Il n'est pas nécessaire d'être "grimpeur" pour venir nous aider, ou avoir un gros niveau d'escalade pour certaines des formations présentées ci-dessous.

Le club prend en charge financièrement le coût de ces formations, ainsi que les frais engendrés par les déplacements.

Merci à vous pour votre implication.

Plus nous serons nombreux, mieux le club fonctionnera et pourra présenter plus de possibilités, de loisirs pour chacun.

[Julie – Responsable formations]

<https://www.ffme.fr/escalade/formation-escalade/brevets-federaux-escalade/>

Catalogue des Formations 2022 :

- Juge de difficulté à Nantes le 19 mars 2022 n° 8375 - Pré-requis : AUCUN / OUVERT AUX PARENTS et TOUTE PERSONNE MOTIVÉE
- Juge de difficulté à Laval le 26 mars 2022 n° 8349 - Pré-requis : AUCUN / OUVERT AUX PARENTS et TOUTE PERSONNE MOTIVÉE
- Initiateur SAE Loroux Bottereau du 5 au 9/02/22
- Monitorat Grands espaces Jonte du 19 au 23/04/22 - Pré-requis : passeport violet nécessaire
- Ouvreur de club Laval - Pré-requis : passeport orange nécessaire
- Monitorat escalade sportive sur Laval - Pré-requis : passeport bleu nécessaire
- Initiateur escalade du 9 au 13 juillet 22 Pont Caffino - Pré-requis : passeport bleu nécessaire
- Initiateur escalade 27/28/08 et 3/4/09/22 Saulges - Pré-requis : passeport bleu nécessaire]



Agenda :

17 décembre : Lolo's Trophy

18 & 19 décembre : Open de bloc à Mayenne

5 janvier : Soirée galettes des rois

23 janvier : MELT 2 Chalonne

22 janvier : sortie Bloc Out Nantes

29 & 30 janvier : Championnat Régional de bloc La Baconnière

19 & 20 février : sortie alpinisme ou raquettes

19 & 20 février : championnat de France de bloc Sartilly

26 & 27 février : sortie alpinisme ou raquettes plan B.

6 mars : sortie escalade à Beauvoir Poitiers

Le mot du Co-Président !

Bonjour à toutes et à tous,

Chers membres de l'AESM, vous avez entre les mains notre inimitable magazine du club: le Bivouac. Il vous permet d'en apprendre un peu plus sur les différentes activités et évènements qui ont pu avoir lieu récemment. Tous les membres du club ne se croisent pas toujours, je pense aux jeunes et aux adultes, aux compétiteurs du groupe perf et aux pratiquants loisirs. Ce magazine rassemble tout le monde et vous fera sans doute découvrir d'autres visages de l'AESM !

La nouvelle saison a très bien démarré avec une quarantaine de nouveaux adultes formés, des créneaux jeunes toujours aussi remplis, nous espérons donc dépasser la barre des 200 licenciés déjà approchée, mais jamais atteinte.

Nous espérons aussi que cette saison sera meilleure que les deux précédentes concernant les mesures sanitaires dues au Covid 19, tout le monde à envie de profiter un maximum des bienfaits de l'escalade en salle sur les créneaux ou compétitions comme en extérieur sur les sorties programmées.

Je tiens à remercier tous ceux qui donnent de leur temps au fonctionnement du club quel que soit leur engagement. Dernier évènement en date: la soirée du Téléthon qui a été un beau succès, avec votre participation, nous avons assuré ! (sans jeu de mot).

Bonne lecture et bonne fêtes de fin d'année !

[Jeff]

Stage adultes Manis

Dimanche 10 octobre 2021

Le rendez-vous est donné pour notre première sortie en extérieur de l'année. Après une quinzaine de minute de marche depuis le parking on arrive enfin sur le site du Manis.

La matinée se passe sous un épais brouillard qui nous empêche de profiter pleinement de la vue sur la Sèvre. On attaque par un échauffement du corps pendant que les

instructeurs installe les moulinettes. Les premières sensations de grimpe sont bonnes. Le ressenti est vraiment différent de la salle, notamment pour les doigts qui peine

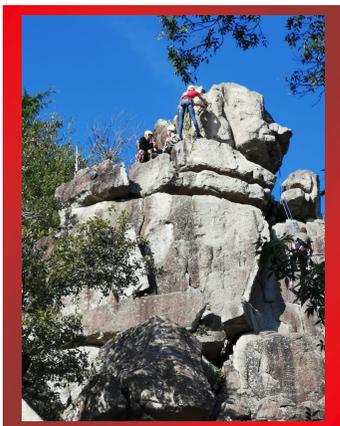
à se réchauffer. On révise les différentes manips avec l'objectif d'être autonome en extérieur d'ici peu. Le soleil pointe enfin le bout de son nez et nous permet de faire une super pause pique nique au soleil. L'ambiance est conviviale, c'est prometteur pour la suite. Pas le temps de siester, on remet les baudriers et on y retourne.

L'exposition du Manis

nous permet de grimper au soleil, un vrai bonheur. On goûte à la grimpe en milieu naturel et c'est vraiment top, c'est aussi pour de moments comme ça qu'on à signer cette

année. On se quitte en fin de journée avec la certitude de revenir aux beaux jours profiter de ce beau bloc de granite."

[Arnaud]



2

Coupe de France de Bloc à Rungis

C'était un retour à la compétition attendu pour nos jeunes grimpeurs du groupe performance. La première date prévue au calendrier était la coupe de France de Bloc de Rungis le 6 et 7 novembre dernier.

Les choletais se sont déplacés en masse avec leur coach Clément : 11 grimpeurs au total étaient en chaussons dans la salle de Vertical Art. Bien que prêts physiquement, nos 4 grimpeuses de l'AESM ont souffert sur les premiers blocs d'équilibre. En U16, Brune fait 46ème avec 2 top et 4 zones et Océane termine à la 53ème place avec un top et 3 zones. En U18, Coline termine à la 49ème place avec 1 top et 2 zones, et Maëlle finit à la 32ème place avec 2 tops et 4 zones.

Le soir c'était retour détente avec partie de ping pong et dégustation de bons petits plats préparés par les accompagnateurs.

Au final, nos grimpeuses savent ce qui les attend désormais sur cette saison. Gonflées à bloc pour leurs prochaines échéances en décembre pour l'Open de Mayenne et en Janvier pour la Coupe de France de Chambéry.

On termine par les conseils du coach Clément : investir dans des chaussons à gomme souple pour plus d'équilibre, améliorer son écoute pour aller chercher d'autres méthodes, s'organiser des sorties sur les structures de bloc de la région...

[Samuel]



7

Groupes Jeunes saison 2021-2022

Groupe lundi : U10
Avec Claude, Patrick,
Fred, Brian, Margot,
Laly, Inès, Laurine.



Groupe Jeudi :
U16
Avec Clément,
Camille et Pascal

Groupe mercredi :
U14
Avec Julien, Brian,
Fred.



4

Groupes Jeunes saison 2021-2022

Groupe Lundi :
U18 et U20
Avec Jeff, Alexis
et Yvon



Groupe vendredi :
U12
Avec Grégoire, Brian,
Laly, Héloïse, Nicolas.

Groupe Perf :
Avec Clément

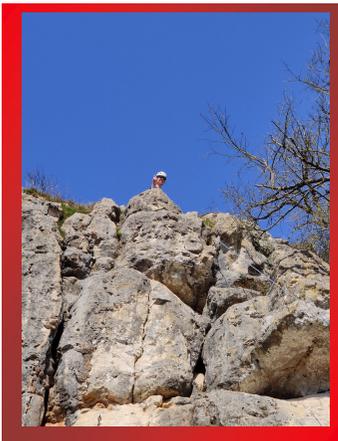


5

Sortie Escalade Beauvoir Poitiers

Enfin un week-end ensoleillé, même si les températures restent hivernales ! L'occasion d'aller grimper, pour la première fois pour moi, à Beauvoir près de Poitiers. Le site est très agréable, en bord de rivière et orienté plein Sud, de quoi avoir très chaud après une ou deux voies, même en cette saison. Lorsqu'on n'a pas l'habitude de ce genre de roche (calcaire et silex), il vaut mieux choisir des voies très faciles pour s'habituer. La pierre est parfois patinée, donc les pieds glissent, et il faut s'habituer aux petits trous où on ne peut glisser qu'un ou deux doigts... Une fois la roche un peu appréhendée, et l'équipe rassasiée, on peut s'attaquer à un peu plus dur, et là on commence à sentir le silex, qui permet d'avoir des bonnes prises, mais fini par faire mal aux doigts !

En tout cas, voilà un beau site, avec des voies allant de la « balade », jusqu'à des choses beaucoup plus difficiles. Il y a de la place, et du choix ! Dommage qu'on ait dû rentrer assez tôt pour être à Cholet avant le couvre-feu...



[Marie]



⑥

Sortie St Antonin Noble Val

Une sortie d'escalade **inattendue** !

L'AESM a organisé une sortie de 4 jours à Saint-Antonin-Noble-Val, commune du Tarn-et-Garonne située approximativement à 6 h de route de Cholet. Celle-ci, ouverte à tout le monde, a été planifiée pour nous permettre de grimper ensemble en extérieur.

Malheureusement, la météo n'était visiblement pas de notre côté... à peine deux heures d'escalade le jeudi après-midi : une réchappe en voie pour Matthieu au niveau de la deuxième dégainé ; des abandons par Marie & Yvon ; trois grimpeurs pour équiper une voie de difficulté '4' en moulinette. Décidément, nous n'avons pas de chance ! La roche calcaire était beaucoup trop glissante !

Nous n'avons pas baissé les bras pour autant... mais malgré notre bonne volonté, impossible de retenter notre chance sur les parois rocheuses des Gorges de l'Aveyron dans les jours qui ont suivi...

Nous avons donc occupé notre temps entre randonnées, visites des villages voisins et moments de partage entre nouveaux adhérents et initiateurs. Le gîte choisi par les organisateurs était très chaleureux et a été propice à de nombreuses convivialités (parties de babyfoot, de jeux de sociétés & autre) accompagnées de bons repas.

Lors de cette sortie, certains ont quand même pu expérimenter pour la première fois la pratique de la Via Ferrata : pas d'escalade, mais 3 h de randonnée sportive sur falaises ! ;) Clémence B a apprécié l'aide apportée par Aymeric tout au long du parcours, Morgane a eu de très fortes sensations pendant la tyrolienne « je n'ai jamais été aussi contente qu'on me rentre dedans... Merci Yvon » !

Un grand merci à l'AESM pour cette aventure !!! On a hâte de repartir !!!



[Clémence et Morgane]



③