



**HARD'N ROCK**

# Réunion 2019

Une année de plus est passée. .. une année encore bien remplie ☺. En voici un résumé avec ce qui a été fait mais aussi quels sont les projets en cours. Si vous voulez plus de précision, si vous voulez aborder un point ou si vous voulez proposer un projet : n'hésitez pas à venir nous en parler.

## 1- Finance du club

L'argent du club provient des cotisations, de certaines activités rémunérées (tour de casiers quand on nous le demande,...) et de la vente des t-shirts avec le logo du club (8€/pièce). Cet argent sert à financer certaines activités (sortie en salle ou en rocher, achat de matériel, payer les assurances et la location du mur).

Après avoir cassé la tirelire l'année passée pour participer à la réalisation de sweats et l'achat d'un stock de nouvelles prises, le club a redressé la barre ; la balance est à nouveau bonne. Le club pourra continuer à participer financièrement à certaines des différentes activités qui seront organisées lors de cette nouvelle saison.

*Important, la cotisation valide votre inscription et garanti la couverture de l'assurance en cas de pépins. Pensez donc à vous en acquitter pour le 2<sup>e</sup> cours comme demandé.*

*Rappel : même si la formule d'abonnement est sur base annuelle, il existe la possibilité d'échelonner le paiement en cas de besoin. N'hésitez pas à nous le demander.*

## 2- Fait ou en cours

Comme chaque fois, l'année passée a été plutôt bien remplie (cfr photo sur Facebook)

- a) avec les sorties classiques dans des salles prévues exclusivement à l'escalade (Arlon, Bertrix, ...) pour remplacer certains cours lorsque la salle est occupée
- b) On est allé à Fontainebleau, où un joli petit groupe à pu profiter d'une météo clémente, propice à de bons délires et exploser le niveau (du circuit jaune jusqu'au rouge ! ) ^^
- c) Initié l'année dernière, il a été décidé d'organiser régulièrement une sortie en weekend dans une salle plus lointaine : Luxembourg (Red Rock), Pays-Bas (I-VY CLIMBING), France (Altissimo). Un vrai plaisir de se tester sur des voies d'un style différent, sur de nouvelles structures, et avec des prises inconnues... La liste de salle est encore longue, on va continuer !
- d) On a aidé à la promotion du festival de film de montagne « la montagne en scène – summer edition » ; où on s'est retrouvé avec quelques élèves et quelques anciens. La sélection de film nous à encore fait rêver ! (NB : La version hiver sera projetée vers novembre, n'hésitez pas à venir avec nous vous mettre plein de belles images en tête !)
- e) Le club a été sollicité en dernière minute pour encadrer le certificat d'aptitude physique des pompiers pour remplacer le GRIMP qui était pris ailleurs. C'est toujours un plaisir de pouvoir mettre en pratique nos connaissances de manipulation de corde dans des conditions/environnements différentes.
- f) Cette année, c'est en corse qu'une petite équipe va aller tâter du rocher. On ne doute pas qu'ils vont revenir avec de belles photos et plein d'histoires à raconter.
- g) Le club a été sollicité pour participer à la journée porte ouverte du centre sportif pour faire découvrir l'escalade à de futurs membres. C'est en association avec le club « esprit d'altitude », sous la houlette de Damien, que le mur à été animé. L'équipe à super bien gérer la grande affluence. Un tout grand merci et bravo à ceux qui sont venu aider.
- h) Laurent a commencé à prospecter un nouveau site pour une autre chasse au trésor. Il a eu l'accord de certains propriétaires. Il doit maintenant finir de recenser tous les chemins. Il reviendra donc sous peu vers vous avec une date

*pour essayer de perdre les gens en utilisant différentes techniques d'orientation (extrait de carte, point particulier, roadbook, azimut,..).*

- i) Vu la difficulté d'organiser les tours de casiers (certification du matériel, etc..), il y a peu de chance d'être encore sollicité par la commune. Si ça venait à changer, on reviendra vers vous pour vous en informer..et demander votre aide.*
- j) Personne ne l'ayant réclamée, et vu l'énorme charge de travail que cela représente, il a été décidé de ne pas faire de compétition interne cette année. Si vous voulez que ce soit remis au calendrier, faites le nous savoir !*

### **3- Habituel**

- a) Cette année encore on compte encore organiser ces activités qui sont devenues des classiques... Pour certaines, les dates sont déjà plus ou moins fixées : Fontainebleau (fin avril début mai suivant les disponibilités des motivés, descente en rappel lors de la porte ouverte de l'Indse (fin mars ??), Bougeotte (aout) ... **suivant la disponibilité des gens.***
- b) Les sorties en salles et en rocher sont quant à elles programmées en fonction des disponibilités de la salle, de la météo... écoutez aux cours, suivez attentivement le forum/le groupe facebook, et surtout **REPONDEZ RAPIDEMENT.** Pour les sorties en rocher, nous encourageons fortement l'inscription au CAB (cfr plus bas).*
- c) La compétition interne aurait lieu après les congés de Pâques...si vous voulez qu'on la fasse ! **Pour information**, c'est l'occasion de nettoyer le mur, les prises et de renouveler les voies, mais l'organisation demande énormément de travail (plus de 80h cumulées). L'organisation de cette compétition est la motivation pour changer toutes les voies. Si on ne la fait pas, Laurent ne prendra pas en charge le renouvellement total des voies. (À noter que vous pouvez toujours proposer que l'on change 2-3 voies un jour au soir ou en week-end).*

### **4- Projets**

*Pour cette année, le club a aussi d'autres projets.*

- a) Est-ce cette année que l'on va aller grimper dans les Vosges ? Des repérages avaient été faits du côté Français il y a un bout de temps... faut juste quelques motivés et arriver à arranger les agendas...  
  
*L'escalade y est plutôt technique, mais très enrichissante. Pour ceux qui aimeraient y participer, il faudra s'inscrire au CAB (club alpin belge, cfr plus bas). Des entraînements de préparations sont envisagés pour ceux et celles qui voudraient participer, mais qui ont peur de ne pas avoir le niveau. La date sera fixée en fonction de la disponibilité des participants (contrainte : après le 15 avril pour respecter la nidification des faucons)**
- b) Va-t-on refaire une activité de fin d'année (paintball, accrobranche, le fameux kayak tant parlé mais jamais organisé,...) ? Cela ne dépend que de votre motivation...*
- c) Le club a été tester les Via ferratas (activité ludique entre l'escalade et l'accrobranche) des rochers des grands malades et de marche les Dames. On compte proposer cette activité, mais ça sera priorité aux membres du CAB (facilité d'organisation).*
- d) Il serait intéressant de suivre de plus près les activités du CAB (ils organisent des marches, des initiations, des sorties rochers...). Les élèves devraient s'impliquer plus ! Le bouquin avec la liste des sorties est accroché au mur, mais personne ne le regarde (voir ne sait même pas qu'il existe).*

**NB :** Une section « alpinisme & randonnée » vient de s'ouvrir dans la région sous la houlette de Damien Luc : <https://www.espritdaltitude.com/>. Certaines activités peuvent être intéressantes pour tout le monde.

- e) Une nouvelle expédition à l'étranger sera sûrement mise sur pied. Ou, quand, comment... cela se fera en suivant les envies des participants. Plusieurs destinations ont déjà été proposées, mais on est ouvert à toutes suggestions.*

### **5-Divers**

- a) Le comité continue sa mission avec la même équipe : Céline garde la charge de la trésorerie, Gilles reste à la présidence du club tandis que Laurent continue son rôle de secrétaire. Merci à eux pour le travail réalisé. N'hésitez pas à les aider dans leurs tâches en leur donnant un coup de main pour organiser les différentes activités ; ils en auront bien besoin car ils ont aussi des activités (professionnelles et autres) qui prennent du temps. Sans support, certaines activités **risquent de devoir être annulées** comme l'année passée (compétition interne,...).
- b) Pour rappel (1) : il est à noter qu'il est permis (voir conseillé) à chacun d'avoir une assurance personnelle (familiale ou plus spécifique).
- c) Pour rappel (2) : il est intéressant que les gens motivés pour aller grimper en rocher soient inscrits au CAB. Il est dès lors beaucoup plus facile d'organiser des sorties. (<https://clubalpin.be/membre>)
- d) Le site internet a été mis en place il y a quelques années déjà. Il a été créé dans un but fonctionnel. On a revu un peu les textes, mis en place le système d'inscription en ligne ;... On avait pensé modifier son interface et son design...si vous avez des idées // si vous voulez vous en charger Laurent se fera un plaisir de vous donner les codes.
- e) En plus du forum (lien via le site du club [www.hard-n-rock.123.fr](http://www.hard-n-rock.123.fr)), un groupe privé a été créé sur facebook pour aider à organiser les activités. Pour y avoir accès, vous pouvez faire une demande d'amis à « [Hnr Escalade](#) ».
- NB : - Pensez à régler vos paramètres de confidentialités et de publication sur facebook
- vous pouvez paramétrer le forum pour recevoir un mail chaque fois qu'une publication est faite.
- f) On a fait une campagne il y a 5 ans pour chercher un nouveau logo qui est maintenant utilisé pour nous faire reconnaître. Dans un but de collecte et de stockage pour d'éventuelles utilisations complémentaires, on est toujours demandeur... à vos crayons ! Soyez imaginatif !
- g) Lors des différentes activités, le problème du transport se pose à chaque fois. Il serait bien d'optimiser le covoiturage quand cela est possible. Qu'est-ce que l'on peut mettre en place pour savoir qui sait prendre sa voiture et combien de place il y aurait pour d'autres personnes afin d'éviter de devoir le faire « à l'arrache » sur le parking le jour même, en espérant avoir assez de place pour tout le monde? La question a été posée l'année passée, mais aucune solution n'a été proposée.
- h) Certains viennent pour se changer les idées, d'autres aimeraient suivre un plan pour progresser. Pour ceux-là, on a mis en place un système de petit brevet tels les brevets du CAF avec chaque fois des objectifs à atteindre (disponible via le forum <http://hard-n-rock.forumparfait.com/point-5-h-brevet-hnr-vt208.html> ). Motivé ? À vos imprimantes!
- i) Le projet de salle de blocs a pris un fameux coup de boost en début d'année. Une pièce nous est réservée dans l'extension qui vient d'être construite. Le budget a été attribué et le fabricant a été sélectionné. Les travaux vont bientôt commencer ! Youpie !

## 6- Points à améliorer

- a) Comme toujours et comme partout : le manque de réactivité lors de la proposition d'activité. Nous prévenir la veille (dans les bons cas) que vous allez participer à une sortie, même si c'est déjà bien d'avertir, c'est un peu court... et démotivant. Le club ne prépare pas une sortie en 5 minutes. On doit prendre des dispositions ; de plus parfois on peut négocier une réduction si on sait que l'on est nombreux. Il est à noter que le « normalement je viens » ne nous avance pas. C'est oui ou c'est non. Si c'est non il n'y a pas de problème, on n'est pas vexé et on n'arrêtera pas de proposer des sorties pour autant. Par contre, si on est toujours pris de cours, à la fin on se lasse et on laisse tomber (cfr certaines sorties en salle, activité de fin d'année..) Laurent, organisateur de beaucoup des sorties, est aussi pris par d'autres activités. Il lui est plus facile d'aller à une sortie déjà organisée que d'en préparer une. Si vous voulez qu'il en organise aidez-le en étant plus actif, voir en initiant des projets. À noter aussi : réfléchissez avant de vous inscrire à une activité, ça vous évitera de vous rappeler que vous avez un anniversaire, ou autre.

Pour vous tenir informé, en plus d'être annoncées aux cours, les activités sont renseignées sur le site et le forum (pensez à le paramétrer pour recevoir un email lorsqu'un 'post' à été fait). N'ayant pas souvent un grand retour, un groupe a été créé sur facebook...avec un succès mitigé. Quel (autre) moyen de communication peut-on utiliser pour que vous soyez réactif? On teste l'affichage d'une note sur le panneau de gauche du mur.

- b) En fin d'année, il y a trop de jeux autres que l'escalade. Si on est vraiment trop fatigué, à quoi bon venir pour rester sur le banc toute l'heure et démotiver les autres ? **Il a été décidé d'arrêter la période en mai comme les autres clubs** et de programmer des sorties en juin pour les gens motivés.
- c) Problème récurant aussi : l'échauffement est souvent réduit au minimum... bien qu'il y ait du progrès. Les menaces d'un échauffement complet par Laurent semblent avoir porté leurs fruits. Continuer dans ce sens là. On n'aime pas faire la police ; à devoir tout le temps vous dire de le faire. On l'a déjà expliqué, c'est super important pour ne pas avoir de blessure. (Et les blessures n'apparaissent jamais directement). Si vous ne le faites pas sérieusement, on allonge la durée d'échauffement et donc on grimpe moins. Autre point important, après une séance, il faudrait faire des étirements. Pour ne pas écourter le cours, on ne vous les fait pas faire...Pensez à le faire en rentrant à la maison.
- d) Et avant de quitter la salle, donnez un coup de main pour ranger les cordes, le matériel et les tapis...que ce ne soit pas toujours les mêmes qui s'y collent. Sinon on arrête le cours 5 minutes plus tôt pour que l'excuse « on m'attend » n'ait plus de sens.
- e) Pensez à régler vos dettes et à rendre les documents d'inscriptions rapidement. Même si c'est dû souvent à de la distraction, il est très fatigant de devoir regarder pendant 5mois pour que les cotisations et autres dettes soient réglées. Par respect pour le club, pensez à vous en acquitter rapidement. Ne nous forcez pas à demander un règlement anticipé (ou à prendre des sanctions), ceci irait à l'encontre de l'esprit du club et nuirait à la bonne ambiance.

N'oubliez pas de rendre le document d'inscription rapidement : celle-ci n est effective qu'après réception du document et de la cotisation. Il serait dommage que les assurances refusent d'intervenir juste pour cela.

### **7- Points super chouettes**

- a) Il y a une toujours une très bonne ambiance dans le club, c'est gai de vous donner cours. Pour cela, merci à tous
- b) On tient à vous féliciter pour votre autonomie. Au cours, on ne doit pas trop faire de remarque sur la sécurité; vous vous surveillez mutuellement et vous nous donnez de bons coups de main lors du début d'année. Et lors des activités, on peut vous laisser gérer quasiment tout seul. Bravo
- c) Certains sont motivés pour apprendre de nouvelles techniques... ils forcent même les moniteurs à devoir aller revoir le bouquin de Damien pour être sûr de la manip ;-)
- d) Les nouveaux membres sont toujours bien accueillis ; et vous nous aidez même à leur apprendre les bases de l'escalade.
- e) Il y a toujours des membres (même si ce sont souvent les mêmes) pour nous aider à organiser et gérer les différentes activités. Il y en a même qui proposent eux même des activités ! Merci.

### **Pour conclure**

On attend vos réactions, de vive voix, par mail ou sur le forum (dans la rubrique 'activités du mur'),...

Par facilité, merci de donner la référence du ou des points concernés.

### **Pub pour info**

Les cours théoriques donnés au cours de l'année seront basés sur le livre "**Progression verticale**" rédigé par Damien Luc ; si vous êtes intéressés, vous pouvez vous le procurer auprès des moniteurs pour la somme de 25 euros.

Les t-shirts du club sont disponibles, en rouge ou en noir, pour la somme de 8€/pièce.