

QUATRE-PLUS

Escalade et loisirs de montagne

Association régie par la loi de 1901

Affiliée à la F.S.G.T

Agréée Jeunesse et Sport

Adresse internet : <http://quatreplus.org>

Quatre Plus

42 rue de la Fraternité

94400 Vitry-sur-Seine



QUATRE PLUS

Vous dit TOUT sur la saison 2020-2021

Présentation de l'association

Quatre Plus est une association vitriote née en 1986, qui compte aujourd'hui plus de 200 adhérents. Elle est affiliée, à la Fédération Sportive et Gymnique du Travail (FSGT) et est agréée Jeunesse et Sport.

Quatre Plus est une **association**, c'est-à-dire un regroupement libre d'associés qui "mettent en commun" une activité et des connaissances. Adhérer revient à accepter le principe selon lequel ce *partage* doit être équitable.

Nous sommes tous bénévoles : chaque *associé* est donc appelé à prendre des responsabilités dans l'association, à s'impliquer activement dans son fonctionnement (sportif ou para-sportif) et à l'enrichir de projets.

En définitive, chaque adhérent se doit de devenir un partenaire, un copain, et non un anonyme consommateur de "grimpe".

Accès à la salle d'escalade

L'accès à la salle d'escalade, (Structure Artificielle d'Escalade [SAE]) ou encore dit le "Mur", de Vitry sur Seine, située au gymnase du Port à l'Anglais, rue Charles Fourier, est possible sur les créneaux suivants :

Jour	Horaires	Séances
Lundi	17h00 - 18h30	Enfants (9 - 11 ans)
	18h30 - 20h00	Enfants (12 - 14 ans)
	20h00 - 22h00	Ados (15 - 18 ans)
Mardi	19h00 - 22h00	Adultes
Mercredi	16h00-19h00	Adultes et familles
Jeudi	19h00 - 22h00	Adultes
Vendredi	19h00 - 22h00	Adultes et familles
Samedi	14h00 - 17h00	Adultes et familles

Début des séances

Jour	Horaires	Séances
Mardi 08 septembre	19h00 – 22h00	Anciens adhérents réinscrits (envoi courrier)
Lundi 21 septembre	17h00 – 22h00	1ère séance Enfants/Ados aux créneaux adéquats

Les anciens adhérents réinscrits à partir du forum devront attendre de recevoir leur licence et badge pour pouvoir accéder au mur (2 semaines maximum).

Les débutants adultes et nouveaux adhérents.

Est considéré comme débutant tout adhérent n'ayant pas déjà un an de pratique régulière de l'escalade. Aucun matériel n'est exigé pour débiter : **Quatre Plus** met à disposition des adhérents son propre matériel.

Un **stage d'accueil obligatoire de 4 séances** est organisé. Les débutants sont "pris en charge" par des formateurs, qui leur enseignent les rudiments de l'escalade afin de les rendre autonomes. Ce stage s'étalera sur plusieurs semaines. Passé cette formation, ils pourront accéder à tous les créneaux proposés. Les animateurs et les "Anciens" restent disponibles pour les renseigner et les conseiller.

Programme de formation en octobre – planning prévisionnel

Jour	Horaires	Séances
Mardi 29/09 ou Jeudi 01/10	19h30 – 21h30	Présentation de l'association – Nœuds et matériel - découverte de la grimpe
Mardi 6 ou Jeudi 8	19h30 – 21h30	Grimper et assurer en moulinette
Mardi 13 ou Jeudi 15	19h30 – 21h30	Grimper et assurer en tête
Mardi 20 ou Jeudi 22 ou Mardi 27 ou Jeudi 29	19h30 – 21h30	Validation des acquis

L'encadrement.

Quatre Plus dispose d'animateurs bénévoles formés à l'initiation et à la sécurité (Initiateurs FFME ou FSGT).

Les "responsables de séance" désignés par le Conseil d'Administration sont seuls habilités à ouvrir la salle aux adhérents. Ils veillent au bon déroulement de la séance et au respect général des règles de sécurité. Ils sont en droit d'interdire l'accès au mur à quiconque enfreint délibérément les règles de sécurité ou nuit au bon déroulement de la séance.

Les adhérents n'auront accès au mur et aux activités qu'après leur (ré)inscription et devront porter leur badge.

Le matériel

L'Association dispose de tout le matériel nécessaire à la pratique de l'escalade : cordes, mousquetons, dégaines, baudriers, chaussons, casques... ainsi que d'une bibliothèque de topos-guides. Tout ce matériel est à la disposition des adhérents, toutefois, il est recommandé aux adhérents de s'équiper de leurs propres chaussons d'escalade (35 à 100 euros selon le modèle).

Les sorties

Une sortie hebdomadaire à Fontainebleau, les dimanches d'automne et de printemps, par beau temps. Un covoiturage s'organise entre les adhérents, parlez-en au mur. Frais de transport à partager avec le chauffeur.

Des sorties en falaise : De 4 à 7 séjours par an sont proposés sur la durée d'un week-end ou pendant les vacances de printemps ou d'été. Les déplacements jusqu'aux sites se font généralement en voitures individuelles, avec partage des frais de transports. **Quatre Plus** participe financièrement aux frais de séjour.

De manière ponctuelle : initiation à l'alpinisme ou à d'autres sports de montagne ; organisation ou participation à des compétitions amicales ; participation à diverses manifestations locales ; séances d'équipement sur le Mur, etc.

Les mineurs

L'Association accueille, entre septembre et juin une soixantaine de mineurs membres des groupes enfants et adolescents. Les groupes sont placés sous la responsabilité d'un Brevet d'Etat d'escalade épaulé par des animateurs.

Une sortie en falaise est proposée au cours de l'année, ainsi que des sorties à Fontainebleau. Lors de ces sorties, les enfants pourront être accompagnés par leurs parents ou par des personnes autorisées, qui peuvent être les animateurs de **Quatre Plus**.

Les ados peuvent participer aux séances adultes, mais sans encadrement spécifique, sous réserve que l'autorisation parentale correspondante soit signée.

Les enfants de moins de 9 ans peuvent s'inscrire et avoir accès aux diverses activités offertes par l'association, accompagnés de leurs parents grimpeurs adhérents et sous leurs responsabilités. Ils ont accès au mur sur les créneaux "famille".

Il est possible pour les familles recevant l'allocation rentrée scolaire de bénéficier d'un remboursement partiel sur l'inscription, par le biais des "coupons sport", "tous en club", "ANCV". Au moment de l'inscription, cocher la demande de renseignements correspondante sur l'autorisation parentale. D'autres remboursements sont possibles par les Caisses d'Allocations Familiales, se renseigner.

!/ Attention les places dans les groupes enfants et adolescents sont limitées. Les inscriptions se font **par ordre d'arrivée des dossiers complets**, à partir du jour du forum des associations sportives, sur le stand **Quatre Plus**.

Administration, réunions

L'Assemblée Générale annuelle, chargée de renouveler le Conseil d'Administration, dont le Bureau (président, secrétaire, trésorier), a lieu chaque année en décembre. Chaque adhérent y est convié. Les postes sont ouverts à tous.

C'est au cours de l'A.G. que sont distribuées les missions, non seulement aux principaux responsables (C.A.), mais à tous les adhérents : ceux-ci sont invités à épauler les membres du C.A. (en intégrant une petite équipe) ou à proposer d'autres services.

Parmi les tâches à partager (outre l'animation proprement sportive) : petit secrétariat, comptabilité, "emploi" de délégué auprès de la FSGT, du COSIROC, de l'Office Municipal des Sports, etc. ; gestion de la bibliothèque, du matériel d'escalade ; responsable des formations, des sorties en falaise ou à Bleau, responsable de l'aménagement du mur, du site WEB. etc. : il y en a pour tous les goûts.

Les formations

Quatre Plus a vocation de former tous ses adhérents à la pratique de l'escalade et à l'apprentissage des règles de sécurité. L'Association participe en outre partiellement - et souvent intégralement - au financement des stages suivants : Brevet d'État, qualification Escalade ; Brevet d'Initiateur en Escalade FFME et FSGT ; BAFA qualification montagne (stage d'approfondissement ou de spécialisation) ; PSC1 (Formation aux Premiers Secours) et autres stages qualification montagne FSGT – FFME.

La condition est que l'adhérent intéressé soit assidu et qu'il s'engage, à l'issue du stage, à l'encadrement d'autres adhérents pendant une année au moins (sur SAE, à Fontainebleau ou en falaise). Les demandes doivent être présentées au président ou au responsable des formations désigné par le C.A.