



NEWSLETTER

Si tu ne visualises pas cette lettre d'information, clique ici pour consulter la version en ligne (nov 2024)

BIENVENUE AUX NOUVEAUX GRIMPETREZIEN.IENNES !



Soirée des nouveaux arrivants le 14 octobre 2024

Tu fais partie des 160 adhérents qui nous ont rejoints cette année à Grimpe 13 😊 Après de longs mois d'attente, nous sommes heureux de pouvoir t'accueillir dans le Gymnase de Choisy, qui a enfin rouvert ses portes le 18 novembre.

Tu te demandes : Où puis-je grimper ? De quoi ai-je besoin pour le faire ? Ou encore comment participer à la vie associative de Grimpe 13 ? Cette newsletter va répondre à toutes ces questions (et bien d'autres) sur le fonctionnement du club, les formations et les sorties.

Les prochaines dates à ne pas louper : toutes les informations dans la newsletter

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">. du 19 novembre au 7 décembre 2024 : séances d'initiation et de validation à G13. 30 novembre 2024 : Sortie FSGT découverte et progression Fontainebleau. 23 novembre 2024 : début des séances Baby Grimpe à G13. 4 décembre 2024 : vérification annuelle du matériel G13. 7 décembre 2024 : rassemblement des clubs FSGT d'escalade Ile de France. du 28 décembre 2024 au 4 janvier 2025 : sortie G13 dans les calanques de Marseille | <ul style="list-style-type: none">. 10 au 12 janvier 2025 formation FSGT USI nivologie sur le terrain et conduite de courses en ski de rando. du 16 au 19 janvier 2025 : Week-end skating Roc14 dans le Vercors. du 23 au 26 janvier 2025 : sortie G13 en Provence. du 15 au 21 février 2025 séjour G13 ski de randonnée. du 8 au 16 mars 2025 : rassemblement hivernal multi-sport de la FSGT |
|--|--|

OÙ PUIS-JE GRIMPER ?

En autonome / hiver : quand tu veux au mur du gymnase de Choisy, mais aussi chez les clubs voisins à des créneaux particuliers



Au **gymnase de Choisy** : 4 avenue de Choisy Paris 13 - [horaires](#)

Le gymnase de Choisy - notre chez nous - ton chez toi ! - est enfin de nouveau accessible aux grimpetreiziennes depuis le 18 novembre. **Si tu es autonome**, tu peux venir grimper librement, quand tu veux aux [horaires indiqués](#). Le gymnase est notamment ouvert le mardi et le jeudi de 12h à 14h, ainsi que chaque soir en semaine et le week-end.

A noter que certains créneaux sont réservés pour les séances encadrées (voir ci-dessous). Notamment à partir du 19 novembre au 7 décembre se tiennent **les initiations de rentrée, destinées à tous les nouveaux** (plus d'information dans la suite de la newsletter). Sur le mur, priorité sera donc donnée aux initiations : la grimpe libre est autorisée, mais il faut laisser la ligne pour les initiations si on vous le demande.



Chez les voisins : en tant que grimpetreizien(ne) tu es le/la bienvenu(e) dans les autres clubs FSGT (Cordée13, Roc14, Grimp6, Vertical12..) aux créneaux indiqués [ici](#).

Bon à savoir : il existe trois groupes sur la messagerie Signal afin de pouvoir communiquer directement avec d'autres grimpetreizien(ne)s :



Mur de Choisy pour partager tout ce qui touche à la vie du mur : connaître les modifications éventuelles des horaires d'ouverture et de fermeture, demander s'il y a des grimpeurs quand on cherche un binôme et qu'on hésite à se déplacer... [Lien pour s'inscrire](#)



Séances encadrées "progression" du mardi soir : afin par exemple de savoir à l'avance si la séance est annulée ou maintenue. [lien pour s'inscrire](#)



Grimper chez les voisins : si tu souhaites rejoindre le groupe, utilise ce [lien](#) ! Si tu rencontres un problème, envoie un mail au bureau (bureau.g13@gmail.com).

En extérieur : des sorties sont proposées tout au long de l'année

De nombreuses sorties sont organisées toute l'année, en France et parfois à l'étranger, par les adhérents de G13 mais aussi par tout le réseau FSGT.



Falaises de Pen Hir (Bretagne)

De la bonne compagnie, des paysages époustouflants... pour avoir un aperçu des sorties G13, tu peux retrouver [le récit de la sortie à Pen Hir](#) (23 au 26 mai dernier) rédigé par la plume passionnée d'Alizée. Tu trouveras ci-dessous les prochaines sorties.

Bon à savoir : G13 propose des subventions facultatives pour ceux qui auraient besoin d'un coup de pouce pour aller grimper (jusqu'à 80 euros pour une sortie d'une semaine).

Les prochaines sorties G13:



. Sortie dans les calanques de Marseille du samedi 28 décembre au samedi 4 janvier. Situées à deux pas de Marseille, les calanques sont un endroit magnifique mêlant la mer et les falaises. On y trouve des couennes (1 longueur) et des grandes voies (plusieurs longueurs) de tous niveaux. C'est un super endroit pour tester la grimpe en falaise ! Sortie ouverte à tous niveaux.

Plus d'informations [à ce lien](#) - sortie organisée par Hubert et Thomas.



. Sortie en "Provence Verte" du 23 au 26 janvier 2025. Au mois de janvier, il y a ceux qui font du ski et ceux qui grimpent ! Les falaises en majorité orientées sud en font un excellent site de couenne d'hiver et les voies de tout niveau permettent aussi bien à des personnes de débiter en falaise qu'à des expérimentés de se faire plaisir. Alors n'hésitez plus ! La sortie est ouverte à tous, débutants ou autonomes.

Toutes les infos sont dans [cette affiche](#) - sortie organisée par Céline et Matthieu.

. Séjour de ski de randonnée Grimpe 13 février 2025

Le coût de la semaine est estimé à 350 à 400 euros environ (covoiturage + gîte + nourriture). Il y a quelques courses à faire avec un départ à quelques minutes de voiture du chalet, et beaucoup d'autres en faisant [30 minutes de voiture](#). Les encadrants sont tous bénévoles et chacun s'implique dans le bon déroulement du séjour. Les débutants organisent une ou deux sorties en fin de séjour sous la responsabilité des encadrants. Plus d'information dans [ce formulaire](#) - sortie organisée par Jean-Baptiste.



Le ski de rando, ça t'intéresse ? Tu peux retrouver toutes les formations de ski de randonnée FSGT hiver 2024/2025 dans cette [affiche récapitulative](#).

Autres sorties proposées par les clubs voisins :

. **Sortie à Fontainebleau pour adultes, parents, enfants et adolescents.** Samedi 30 novembre, une sortie est organisée à Fontainebleau (13h-16h sur place) pour offrir une initiation à la pratique du bloc, avec une approche ludique et pédagogique. Vous serez encadrés par des initiateurs qui prendront en charge la sécurité et l'animation de la séance. Vous pouvez vous inscrire [ici](#) et pour toute question écrire à : Camille Gasteuil camille.gasteuil@gmail.com

. **Week-end skating Vercors - Roc14.** Du 16 au 19 janvier 2025, Roc14 organise une sortie dans le domaine d'Autrans-Méaudre (de 1050 à 1600 m d'altitude) : ski de randonnée, raquettes, ski de fond classique ! La sortie est ouverte à 12/15 personnes, expert(e) ou débutant(e) en skating. Plus d'infos dans [cette affiche](#) et inscriptions [à ce lien](#).

. **Rassemblement hivernal multi-sport de la FSGT.** Ce séjour permet de rassembler 25 participants, issus de clubs FSGT variés, pour découvrir et pratiquer différents sports de montagne hivernaux tels que le ski de rando, le ski de piste, les raquettes ou le skating ! Cette année, ça se passe à Briançon du 8 au 16 mars 2025 - coût estimé de 450 € pour la semaine. Pour avoir un aperçu de ce que peut être le rassemblement [clique ici](#) et [pour s'inscrire ici](#) (date limite 8 décembre 2024).

Pour toute question : orga-rassemblement-hivernal@listes.montagne.fsgt.org

En groupe : les séances encadrées de Grimpe 13

Chaque semaine, des créneaux sont réservés à ces séances très spéciales et très conviviales de grimpe ! C'est l'occasion de rencontrer d'autres grimpetreiziens et de grimper autrement.



Des **séances de progression pour les adultes** se tiennent chaque mardi de 20h à 22h. Elles proposent des exercices (bloc ou voie) te permettant de t'améliorer, quel que soit ton niveau actuel. [Elles commenceront au gymnase Choisy après les initiations / validations.](#)



Des **séances bébé grimpe (2-5 ans)** un samedi par mois de 10h à 11h30. Animées par les parents des enfants y participant, ces séances permettent de travailler la motricité des enfants et de commencer à leur donner le goût de l'escalade. Pour toute question et si vous voulez participer, n'hésitez pas à écrire à [Noé](#). [Cela commence samedi 23 novembre 2024.](#)



Des **séances parents-enfants (8-12 ans)** : chaque mercredi de 18h à 20h (hors vacances scolaires), parents et enfants sont invités à venir grimper, encadrés et guidés par des bénévoles. Les inscriptions ont lieu mercredi 27 novembre à partir de 18 h au gymnase. [Plus d'info ici](#)



Des **séances ados (12-18 ans)** le jeudi de 18h à 20h (hors vacances scolaires). Des animateurs les initient aux techniques d'assurage et de sécurité. C'est un moment de convivialité mais aussi de sport où des situations variées de défis grimpe sont proposées.



Des **séances de danse escalade** : un vendredi soir sur deux, de 20h à 22h, Jean-Jacques propose l'apprentissage de techniques et de mouvements chorégraphiés en musique. Vous trouverez toutes les informations dans la [newsletter dédiée](#).

Tu peux retrouver tous les créneaux sur le [calendrier](#) général et sur la [page internet](#) dédiée.

Il est à noter que des bénévoles sont toujours les bienvenus pour encadrer les séances.

LE RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER : LE 7 DÉCEMBRE

Le 7 décembre 2024 se tient la réunion régionale escalade des 50 clubs d'Île de France. C'est un moment où on découvre l'interclubs, on travaille et où on prend des décisions, mais aussi une journée faite de projections, de discussions collectives et de bons repas... Si tu veux, viens écouter, parler, aider quand tu peux : on sera plus de 250 grimpeuses et grimpeurs des clubs FSGT Ile de France !

La réunion se tient de 9h à 22h à la Césure, 13 Rue Santeuil, 75005 Paris.

Pour en savoir plus et s'inscrire, ça se passe dans [ce formulaire](#).

DE QUOI AI-JE BESOIN POUR GRIMPER ?

Ma licence FSGT : indispensable pour prouver qu'on est membre d'un club FSGT

En intérieur comme en extérieur, en sortie G13 ou entre amis, **il faut toujours** :

👉 avoir sa licence sur soi quand on grimpe. C'est important pour faire jouer l'assurance en cas d'accident et pour avoir accès aux différents murs d'escalade de la FSGT.

👉 une pastille jaune "je suis autonome" à coller sur le porte-licence. C'est elle qui fera foi de votre autonomie - vous verrez, elle est magnifique ! La pastille sera distribuée à tous les grimpeurs autonomes - pensez à la demander lorsque vous croiserez des membres du bureau ou du collectif formation.

Bon à savoir : la licence est dématérialisée et doit être téléchargée via le site extranet de la FSGT. Pour les anciens membres c'est le même identifiant et mot de passe que l'année dernière Si tu n'as pas reçu de mail avec tes identifiants, voici la procédure à suivre :

1/ se rendre sur le site : <https://monespace.fsgt.org/auth/login>

2/ cliquez sur "mot de passe oublié" puis écrire nom, prénom et date de naissance. Un mail sera envoyé avec le numéro d'identifiant et une demande de changement de mot de passe. Lequel permettra enfin d'accéder à l'extranet et à sa licence. Si cela ne fonctionne toujours pas, tu peux contacter le bureau en écrivant à bureau.g13@gmail.com.

. **En ce qui concerne l'assurance** : G13 souscrit pour tous ses adhérents à un contrat d'assurance individuelle qui couvre une partie des frais médicaux en cas d'accident lié à la pratique d'escalade en salle ou en extérieur, en complément de ce qui est déjà pris en charge par l'assurance maladie et éventuellement la mutuelle pour ceux qui en ont une. A consulter :

- le [dépliant](#) qui informe sur ce qu'elle couvre ;
- la page dédiée sur le site de la [FSGT](#) ;
- en cas d'accident, le mémo pour la déclaration dans les cinq jours.

Mon équipement de grimpe : une responsabilité individuelle et collective



. **Matériel disponible à Choisy pour grimper au mur** : Les tapis, cordes et dégaines sont sur place. Pour les nouveaux qui ne sont pas encore équipés, il est possible d'emprunter du matériel de grimpe sur place le temps de la séance, mais les adhérents sont encouragés à avoir a minima leur propre baudrier, leurs chaussons et leur descendeur. Et la bonne nouvelle de la rentrée, c'est qu'en faisant partie de G13, on a des réducs pour s'équiper (voir la fin de la newsletter).

. **Matériel qui peut être emprunté à Grimpe 13 pour les sorties** : Pour les sorties à Fontainebleau ou en falaise, il est possible d'emprunter du matériel auprès du collectif : crashpads, cordes de différentes longueurs, jeux de dégaines, friends, casques, etc. Pour chaque sortie, il sera précisé aux participants quel matériel ils doivent se procurer avant de partir. Pour emprunter du matériel, écrire à materiel@grimpe13.org

. **Les règles d'emprunt et d'utilisation** : Le matériel coûte cher et doit pouvoir servir à tous ! Il est important de toujours bien ramener au plus vite l'équipement emprunté une fois la sortie terminée, afin que d'autres puissent s'en servir ! Et de signaler toute trace d'usure ou de choc (corde, dégainé) afin que le collectif veille à ce que tout équipement endommagé ne soit pas réutilisé.

. **La Coop alpi sud** : Il est également possible d'emprunter du matériel de montagne (alpinisme, ski de randonnée, cascade de glace, terrain d'aventure, expé) à la Coop alpi à laquelle adhère Grimpe 13 (ainsi que US Ivry, Roc 14, Vertical 12, etc). Pour emprunter du matériel écrire à coopalpi@grimpe13.org

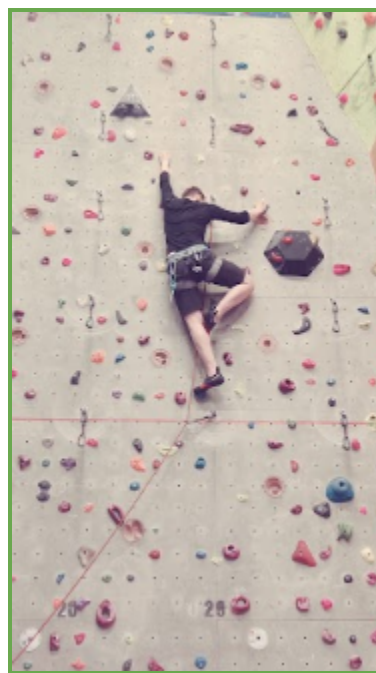
Me former aux techniques de grimpe et aux règles de sécurité

. Pour les nouveaux arrivants : On ne peut pas grimper sans avoir démontré qu'on connaît les règles de sécurité et les façons de s'assurer, de grimper. Du 19 novembre jusqu'au 7 décembre ont lieu les formations pour les débutants et les validations des grimpeurs déjà autonomes. Pour s'inscrire, c'est ce [tableau d'initiation 2024](#) :

- **si tu es débutant.e**, tu dois t'inscrire à trois séances en face d'une colonne "débutant.e".

- **si tu es autonome**, tu dois t'inscrire à une séance de validation en face d'une colonne "confirmé.e".

A noter : réalisé par le collectif formation, le petit guide de l'initiateur vise à aider les encadrants lors de ces initiations.



. Tout au long de l'année : Parce que la sécurité doit toujours être de mise lors de la grimpe, on ne peut pas aller grimper avant d'avoir passé les formations qui permettent un minimum d'autonomie.

- **avant les sorties organisées en falaise**, il y aura toujours des formations organisées au mur de G13 pour apprendre ou réviser les manipulations de base qui seront nécessaires une fois sur place : nœuds, assurage, descente en moulinette, rappel, etc.

- **pour les formateurs / encadrants**, des formations sont régulièrement proposées aux adhérents qui souhaitent encadrer des groupes ou accompagner des débutants dans leur apprentissage de la grimpe.

LA BONNE NOUVELLE

Depuis l'année dernière, une réduction de 15% est offerte aux adhérents de Grimpe 13 lors de leurs achats au Vieux campeur ! Grâce à un accord passé par les clubs avec la boutique, il suffit de montrer votre licence FSGT prouvant votre adhésion à Grimpe 13 pour en bénéficier. Elle est pas belle, la vie ?



COMMENT PUIS-JE PARTICIPER A GRIMPE 13 ?

En participant à la vie du club via les collectifs de bénévoles

Sous la houlette du bureau, qui gère l'ensemble de l'association, **différents collectifs de bénévoles** se sont constitués à Grimpe 13. Ils permettent de gérer la vie du club, d'assurer la maintenance du matériel, d'organiser les formations, de proposer des sorties. Il ne faut pas hésiter à les contacter (plus d'infos ci-dessous).

Nous sommes tous des bénévoles et toi aussi tu peux participer à un des collectifs !

Contact (bureau) : bureau.g13@gmail.com

👉 **Le collectif matériel** gère tout l'équipement disponible à Grimpe13, de façon à ce que celui-ci permette toujours de grimper en toute sécurité. Il propose chaque année des séances de vérification du matériel pour s'assurer que les cordes, dégaines, casques, coinçeurs sont en bon état pour les sorties : **la prochaine est le 4 décembre à partir de 19h30 au gymnase de la porte de Choisy**. Aucune compétence technique n'est nécessaire, tous les membres peuvent donc participer à cette vérification, en particulier ceux et celles qui ont ou qui vont emprunter du matériel cette année. Plus on sera nombreux, plus ce sera rapide ! Contact : materiel@grimpe13.org

👉 **Le collectif formation** organise les formations nécessaires aux adhérents afin qu'ils grimpent en toute sécurité, assure l'interface avec les fédérations et se prononce sur des demandes ponctuelles, par exemple le financement de formations. Dix guides réalisés par le collectif sont ainsi à disposition au gymnase, à lire sur place. Il a besoin, pour encadrer les débutants, que les grimpeurs confirmés donnent un coup de main de temps en temps, même s'ils ne font pas partie du collectif, lors de certaines formations, surtout en début d'année ! Contact : formation@grimpe13.org et [groupe signal](#)

👉 **Le collectif sorties** propose des rendez-vous pour donner l'opportunité aux adhérents de proposer des sorties à Fontainebleau ou en falaise. Tout adhérent peut proposer des sorties grimpe et des topos peuvent être empruntés auprès du collectif matériel. Si tu as des propositions, n'hésite pas à [contacter : Hubert et Matthieu du collectif sorties](#).

👉 **Le collectif communication** tente de faciliter la transmission de l'information dans le club via différents outils : la lettre d'information qui récapitule un peu tout, le [site internet](#) avec notamment les récits des sorties, les horaires, les actualités, etc. On vous transmettra aussi des mails d'autres clubs qui proposent des sorties ou des actions.

Contact : communication.grimpe13@gmail.com

👉 **Le collectif animation** a une vision transversale de la vie du club et réunit l'ensemble des collectifs pour partager les difficultés, les besoins et trouver ensemble des solutions. Tous les adhérents sont invités à participer aux réunions du collectif animation.

Contact : animation@grimpe13.org

👉 **Le collectif solidarité** - Contact : solidarite@grimpe13.org

Et il y a **d'autres collectifs**, qui s'activent en fonction des sujets : découverte, Bleau, mur, ski de rando... N'hésite pas à consulter [l'organigramme](#) de notre association qui te présente les différents collectifs et à leur écrire aux adresses mail indiquées si tu veux les rejoindre ou poser des questions.

En respectant les règles de la vie en groupe en toute solidarité

Il y a quelques règles à respecter pour que tout se passe bien : c'est surtout du bon sens !

- ✓ **Respecter les règles de sécurité** : avoir un baudrier de moins de dix ans en bon état; vérifier les nœuds de ses partenaires, si la corde est insérée correctement dans la dégainie sur le mur, bien dérouler la corde avant la grimpe, etc.
- ✓ **Eviter la magnésie si possible, en particulier en extérieur (cela abîme la roche)**, et en intérieur, nettoyer le sol si des flaques de magnésie s'y trouvent.
- ✓ **Respecter les lieux, les horaires, le matériel et les autres usagers** du lieu de grimpe. Le gymnase appartient à la Ville de Paris et les gardiens sont tenus de fermer le site à 22h30.
- ✓ **Et ne pas hésiter à jeter un coup d'œil sur les binômes alentour pour donner un coup de main ou un conseil**, nous sommes tous solidaires !

Tu ne connais personne à G13 avec qui grimper ? Aucun souci : viens au mur rencontrer d'autres grimpeurs ! Un binôme déjà formé pourra t'intégrer à son groupe ! Et bien sûr, n'hésite pas à l'inverse à proposer aux personnes seules de venir grimper avec ton binôme.

Tu veux inviter un-e non-adhérent-e à venir grimper sur le mur de Choisy ? Écris à decouverte@grimpe13.org en indiquant le jour de la grimpe (au moins 4 jours à l'avance), le nom, le prénom et la date de naissance de ton ami(e). Le collectif Découverte te donnera rendez-vous pour te remettre la licence de ton invité, d'un coût de 4€ (permettant à la personne qui t'accompagne d'être assurée lors de votre session de grimpe).

RAPPEL & INFORMATIONS UTILES

Le règlement intérieur de G13 : [ici](#)

Rappel sécurité : Que vous soyez accidenté ou simplement témoin d'un accident, merci de le signaler au bureau : bureau.g13@gmail.com. Une fiche accident est disponible au gymnase.

Bonne grimpe !

Le collectif communication (communication.grimpe13@gmail.com)
(et n'hésite pas à nous écrire si tu as des news ou des photos à partager !)