



Nouvelles Sections

2026-2027

Fiches descriptives des Sections 1 "Progression" et 2 "Compétition Jeunes" du CVHM.

L'aventure démarre en septembre 2026 !

Référents

ACCOMPAGNEMENT EXPERT

Paul & Maël, vos référents

Nos deux grimpeurs d'expérience diplômés créent pour chaque adhérent de la section un programme sur-mesure, voir détail par section

Anciens adhérents du Club, ils veulent s'engager professionnellement dans l'accompagnement de nos Nouvelles sections

PAUL HEROUX



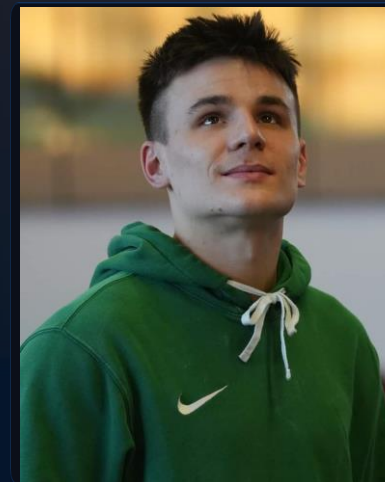
Master STAPS "Education et motricité"

-
Moniteur et Ouvreur

-
06.51.05.96.27

heroux.paul@icloud.com

MAËL GRENIER



Licence STAPS, spécialité « Entraînement sportif »

-
Compétiteur en difficulté /
Equipe de France

-
07.81.55.87.14

mael.grenier@gmail.com

&

Bénévole accompagnant section Compétition Jeune

ACCOMPAGNEMENT Benevole

Manu, initiateur

Pour faire le lien avec les référents, et accompagner les enfants de la section Compétition Jeunes

MANU HEROUX



Initiateur Escalade

-

07 89 02 95 82

emmanuel.heroux@gmail.com

SECTION 1

Entraînement Progression

Un Programme d'entraînement adapté, multiniveau, flexible et structuré, avec des interactions entre les membres et les référents

Pour tous les grimpeurs en quête de progression :

Vous accompagner dans la progression technique, mentale et physique afin d'atteindre des objectifs définis en début d'année

Profil & Objectifs

Profil recherché

Aucun niveau minimum de grimpe requis ! Cette formule est ouverte à tout le monde. Les prérogatives attendues sont :

- Être en bonne santé générale.
- Être autonome dans son entraînement.
- Faire preuve de régularité et d'une vraie motivation.

Un objectif à co-construire

La réussite repose sur la définition d'un objectif clair en début de saison avec vos référents :

- Franchir une cotation spécifique (ex: 6b, 7a, 7c, 8b ...)
- Gagner en endurance, force.
- Préparer des sorties falaise.

Votre plan est entièrement bâti autour de votre propre défi !

Concept & Référents

ACCOMPAGNEMENT EXPERT

Fini de stagner ! Paul et Maël conçoivent pour vous **un plan d'entraînement** vous permettant d'atteindre vos objectifs (force, rési, continuité, technique).

Suivi régulier : Des échanges par WhatsApp pour comprendre, ajuster votre programme et suivre votre progression. Paul et/ou Mael seront présents lors des sorties avec le groupe compétition et ce sera alors l'occasion d'échanger en direct avec eux



Organisation du **Planning**

-  **Salle de musculation (Travail physique) :** Un créneau d'accès réservé pour réaliser votre plan d'entraînement le mercredi de 17h à 18h ET/OU le samedi de 15h à 17h.
-  **Grimpe sur les créneaux habituels :** Pratique libre et autonome d'après votre plan sur le mur de Saint-Romain-en-Gal (Mardi 20h-22h, Mercredi 18h-22h, Vendredi 18h-22h, ou Samedi 14h-18h).
-  **Sortie avec groupe compétition (8 sorties annuelles) :** Découvrez les nouveaux lieux, l'énergie d'un groupe engagé et appliquez votre programme dans le cadre de ces sorties.
-  **Conseils techniques en situation :** Le référent du groupe compétition est présent sur ces sorties du samedi pour dispenser de précieux conseils personnalisés.

Tarif & Licence

400€

TARIF ANNUEL GLOBAL
Païement possible en 4 fois *

Ce qui est inclus dans votre inscription :

- **Licence FFME assurance BASE:** les options et ou complément d'assurance ne sont pas inclus
- **La cotisation club :** votre contribution pour faire en sorte que le club vive et continue à évoluer
- **Encadrement & Suivi :** Etablissement du plan d'entraînement, et échange whatsapp avec vos référents autour de celui-ci .
- **Accès à la salle de muscu et aux sorties du groupe compétition**
- **Frais complémentaires à prévoir :** Les transports (covoiturage) et les entrées dans les salles privées extérieures lors des sorties qui ne sont pas inclus.

* 400 € = inscription Base club (à partir de 113 €) + 287€ pour cette section. Il faut votre inscription club comme habituellement sur HelloAsso, et les 287€ de la section seront à payer indépendamment, suite à validation de son lancement.

SECTION 2

Compétition Jeunes

Une dynamique d'équipe réservée aux jeunes compétiteurs pour exceller sur les circuits, de développer leur potentiel de performance en Falaise

Compétition Jeunes (U17 – U19)

6 À 8 GRIMPEURS MAX

Un suivi sur-mesure d'équipe

Cette section à effectif très réduit s'adresse exclusivement aux jeunes compétiteurs motivés nés entre **2009 et 2012**.

- **Référents attitrés** : Maël sera le **référent principal** du groupe. Il assurera la planification des entraînements ainsi que le suivi des athlètes tout au long de la saison.

Paul assurera un rôle de soutien et pourra suppléer Maël lorsque nécessaire.

L'un des deux sera présent lors des compétitions du circuit championnat de France, et également lors des sorties mensuelles (8 par an)

- **Équipe encadrante** : Manu, **bénévole** passionné du club, gère la logistique et soutient le groupe. Il animera des sorties complémentaires à celles des référents (pourra être assisté d'autres bénévoles/parents).



Entraînements & Sorties



Mercredi à St-Romain (17h - 20h) : Une heure de préparation physique / musculation spécifique (17h-18h), enchaînée avec deux heures de grimpe intensive sur le mur (18h-20h) : préparation physique générale (PPG) et endurance (conti/rési)



Samedi à St-Romain (14h - 18h) : Séances d'entraînement globales sur le mur d'escalade incluant des modules spécifiques de musculation (horaires exacts à préciser).



Sortie coachée par les référents, tous les mois : Remplacement de l'entraînement habituel du samedi par une sortie collective (salle de bloc, falaise ou salle de difficulté ou compétition). 8 sorties annuelles seront planifiées et accompagnées d'un référent (Paul ou Maël)

Sortie encadrée tous les 15 jours : En alternance avec les sorties coachées, ces sorties organisées par Manu permettront de poursuivre l'exploration de nouveaux environnements et d'entraînement « hors les murs »



Présence terrain des référents : Paul et Maël sont présents lors des sorties extérieures et compétition

Financement & **Projet**

Tarif d'inscription

- **Cotisation annuelle** : 400 €* l'année (comprend la licence FFME avec assurance base + Inscription club). Paiement possible en 4 fois
- **Frais externes non inclus** : Les frais de déplacement (covoiturage) et les entrées payantes en salle lors des sorties extérieures du samedi restent à la charge du grimpeur. Également non inclus : les options et assurances complémentaires de la FFME

Projet d'autofinancement

Pour réduire le coût global lié aux sorties régulières de la saison, l'équipe s'engage dans une dynamique collective de recherche de financements :

- Recherche active de subventions spécifiques.
- Actions menées par les jeunes, bénévoles et parents (ventes de produits aux couleurs du club, tenue de stands sur les événements associatifs).

** 400 € = inscription Base club (à partir de 103 €) + 297€ pour cette section. Il faut votre inscription club comme habituellement sur HelloAsso, et les 297€ de la section seront à payer indépendamment, suite à validation de son lancement.*

Prochains rendez-vous

Samedi 12 septembre [17h30 – 18h30 : Visio pour lancer la saison : explication détaillée des sections et des rendez-vous, réponse aux questions.

Samedi 19 septembre [journée : première sortie des 2 sections

Inscriptions & Validation

Prêt(e) à relever le défi pour cette rentrée sportive ? Pré-inscrivez-vous ici :

<https://forms.gle/KdHYy3qpLWameLfx5>

Plus d'informations à contact@cvhm.fr ou auprès des contacts de ce projet



Note administrative importante : L'ouverture définitive de ces deux nouvelles sections d'entraînement sera confirmée en **septembre 2026**, sous réserve de la validation par le Conseil d'Administration de l'association et de l'atteinte d'un effectif minimum d'inscrits.