

Rapport d'activité de la saison 2018/2019

Action en direction des non sportifs désireux « reprendre soin de leur santé ».

Préserver sa santé et se remettre au sport et faire 900 m de dénivelé !»

Faire un sommet mythique du département et pourquoi pas le Canigou? Alors l'Escapade vous propose un programme d'entraînement progressif afin d'y arriver, en améliorant votre forme physique, votre capacité d'endurance à l'effort et votre rythme cardiaque, en entretenant votre santé.

Programme proposé aux hommes et aux femmes, vous aurez le choix parmi les 6 séances hebdomadaires de marche nordique, marche rapide ou bungypump pour le renforcement musculaire puis la mise en pratique avec le programme de randonnées de difficultés progressives, sur des terrains variés, afin de faire, à l'aise, 900 m de dénivelés en décembre.

Des renseignements sur le programme et l'inscription sur le site de l'Escapade st-estevette.ffcam.fr

Programme entretien, renforcement musculaire, endurance, santé.

Au choix. Conseillé 1 à 2 séances par semaine.

| | | | | | |
|-----------------|------------------|-----------------|-------|-------|--|
| Bungypump | Lundi après midi | Michèle | 14h30 | 15h30 | |
| | Mercredi soir | Michèle | 18h | 19 h | |
| Marche Nordique | Mercredi matin | Pierre et André | 8h30 | 10h | |
| | Samedi matin | Pierre | 10h30 | 12h | |
| | Jeudi matin | Pierre | 9h | 10h30 | |
| Marche rapide | Mardi soir | Pierre | 18h30 | 19h30 | |

Programme randonnée sur la journée.

Samedi ou dimanche, avec co-voiturage, prévoir pique nique pour midi. Programme à titre indicatif pouvant être modifié. Conseillé 1 à 2 randonnées par mois.

| Mois | Jours | Randos | Dénivelé |
|-----------|------------|------------------------------------|----------------|
| Septembre | 22-29 | Plateau Leucate -Marcevol | De 100 à 400 |
| Octobre | 20-27 | Madeloc -les Rocs Nègres | De 300 à 500 |
| Novembre | 3-24 | Mont Hélène-Serrabone | De 400 à 600 |
| Décembre | 15 - 22 | Chapelle Belloc – Fort Bear | De 500 à 700 |
| Janvier | 5 - 18 | Roches noires – source salée | De 600 à 700 |
| Février | 9 – 23 | Raquettes Col Jau – Cala Tavallera | De 400 à 800 |
| Mars | 15 - 28 | Chemin facteur – Tour goa | De 600 à 900 |
| Avril | 5 - 26 | Nohèdes – saute montagne | De 700 à 900 |
| Mai | 10 – 30 | Pech d'Auroux – Mattes rouges | De 800 à 900 m |
| Juin | 6 -14 - 28 | Canigou - coucouroucouil-Fronfrède | De 650 à 1200 |

L'ESCALADE. 775 journées

ÉCOLE D'ESCALADE ET AVENTURE JEUNES toutes les deux labellisées par la fédération.

Encadrement par des Diplômés de la Fédération : Pierre, Nathalie, Dominique et André.

L'école d'escalade rassemble 25 jeunes tout au long de l'année.

A travers les deux écoles, une action est menée avec les handicapés de l'IME de Bompas avec laquelle nous avons signé une convention, le projet du club étant d'intégrer les handicapés au sein des écoles d'escalade et d'aventure.

Forte participation des jeunes aux rassemblements départementaux et régionaux.

L'école d'aventure permet aux jeunes de découvrir différentes activités montagne : raquette, VTT, spéléo, canyon, escalade, via ferrata ...

ESCALADE ADULTES :

les lundi, jeudi soir à Frison Roche et le samedi A/M sur les falaises du département.

Tous les ans démontage des prises, nettoyage et fabrication de nouveaux itinéraires sur la structure de la Halle Frison Roche avec un temps passé de 160 heures.

La fédération nous incitant à rendre les adhérents autonome, nous avons mis en place cette formation (autonomie SAE).

VTT Encadrement : Jean Marc, Frédérique, Olivier, Pierre sortie tous les dimanches hors période de ski

LE SKI DE RANDO 130 journées

Encadrants : Frédérique, Jean Marc et Jacques.

Principalement : le week-end, des sorties découverte sont proposées afin de découvrir l'activité . Un rassemblement d'une semaine en mars afin de partager de nombreuses activités neige.

Le mardi, remise en jambes sur les pistes (Jacques).

Rappel : pour toutes les sorties neige il est nécessaire de faire un rappel de la manipulation de DVA Ou une formation de niveau 1 neige et avalanche (Olivier organise en décembre ces formations)

RANDONNÉE. 194 journées

Encadrement : Michèle , Nathalie , Frédérique, Béatrice, Lucie, Valéry, Jacques et André

Le dimanche, le samedi, le jeudi des sorties est proposée de différents niveaux.

Quand le temps le permet, il y a les randos « petits bouts » proposées pour les enfants et petits enfants accompagnés d'un parent.

A l'Ascension un camp rassemblant randonneurs et grimpeurs c'est tenue à Prades la Rouge.

En été le camp familial multi activités c'est tenu à Guillestre.

LA MARCHÉ NORDIQUE.120 jours

Encadrement Pierre instructeur de la méthode OTOP, André.

Cette activité regroupe une vingtaine de pratiquants .

L'activité se déroule dans la Pinède de Saint Estève

L'escapade Stéphanoise est chargée par notre Fédération du développement de la marche Nordique dans le Sud de la France.

LE BUNGYPUMP : 211 journées

Encadrement : Michèle.

Cette Nouvelle activité alliant marche sportive et renforcement musculaire est pratiquée dans la forêt de St Estève, une fois ou deux fois par semaine suivant le programme remise en forme et s'adresse également à des publics éloignés des pratiques sportives tel que les « Mouettes » de Clairac. Une formation d'animateur et de coach à été organisé.

Alpinisme :

Encadrement : Monique qui propose également des sorties d'escalade le mardi soir sur les falaises du département.

Organisation d'autonomie en cascade de glace/terrain de montagne et animation du groupe des « ELFES d' Occitanie »

Les formations que l' Escapade organise pour les pratiquants par délégation de la fédération.

Cartographie niveau 1 et 2 (Fred, Nathalie).

Neige et avalanche niveau 1 et 2 (Olivier).

Autonomie escalade SAE pour les jeunes et adultes (Pierre, André).

Autonomie escalade en extérieur (Monique, Pierre).

Autonomie Ski (Monique, Jacques).

Ouvreur itinéraires Frison Roche (Nathalie, Pierre).

Autonomie en randonnée (Pierre, André).

Sécurité dans chaque discipline (FX).

Saison très riche en activités et formations des pratiquants dans un soucis d' augmenter la sécurité.