



Escapade Stéphanoise

Club Alpin Français

Rapport d'activités de la saison 2024/2025.

Chaque responsable d'activités présente le bilan de celles-ci proposées aux adhérents (es).

RANDONNÉE -

Encadrements : Michèle, Nathalie, Frédérique, Lucie, Valérie, Jean-Pierre, Pierre et André.

Nb jours	dénivelé	Nb participants	Nb jours bénévole
140	62771	518	140

Pour la randonnée, cela représente 140 journées de randonnées avec un dénivelé cumulé de 62771 m qui ont fait transpirer et souffler 518 randonneurs (addition des participants aux différentes randonnées).

Grace à son travail collectif en amont, le club étoffe son programme de randonnées déjà conséquent.

Avec une rando au moins par week-end, parfois en semaine, des niveaux de difficultés différents que ce soit par le dénivelé, le terrain ou la distance, parfois les trois. Ce qui permet à chacun de progresser à son rythme.

Suite au succès de l'année passée, nous avons proposé plusieurs randonnées en itinérance sur deux jours, soit en autonomie (sous tente) soit en refuge que nous poursuivrons.

Notre équipe de petits bouts grandit autant par sa moyenne d'âge (de 5 à 13 ans), que par ses effectifs. Pas toujours facile de trouver la rando adaptée à tous, mais beaucoup de plaisir à voir les enfants gravir les sentiers, jouer et rire. Yorick et Neven, fidèles jeunes randonneurs progressent et participent aux sorties avec des dénivelés plus importants.

Le Camp d'été organisé par Frédérique, s'est déroulé du 19 au 27 juillet en Maurienne et a rencontré un vif succès.

La rando s'associe à l'escalade pour le week-end de l'ascension où nous avons plaisir à nous retrouver à la suite de nos activités respectives

LA MARCHE NORDIQUE et le BUNGYPUMP – Encadrante : Michèle.

Journée	Participant	Encadrement
----------------	--------------------	--------------------

52	129	52
-----------	------------	-----------

Le bungypump et la marche nordique sont proposés chaque semaine avec des durées de 1 à 2 heures.

Cela permet aux pratiquants de travailler leur endurance et leur entretien musculaire en petits groupes de 3 à 8 personnes.

Mais cette dernière année le nombre de participants a diminué, et l'activité s'est grandement réduite. Les causes sont faciles à trouver, quelques adhérents n'ayant pas renouvelé leur adhésion à cause de la maladie,...ou de l'absence de l'envie !.

Encadrant des randonnées, je les incite à venir y participer lorsque je propose des dénivelés faciles, et ces petites randonnées ont eu un certain succès

Le club prête les bâtons spécifiques pour découvrir l'activité.

ESCALADE José Calle et extérieur. Inauguration du gymnase le samedi 9 septembre 2023
1^{er} grimpe en novembre.

Les 150 ans de la fédération ont été l'occasion d'organiser une porte ouverte festive le 8 juin.

Encadrants (es) : Nathalie L, Martine, Pierre, François, Michel, Romain, Ghislaine, André essentiellement sur les falaises du département.

séance	Participant	Encadrement
133	1682	2841

Les lundis, mardi, mercredi , jeudi et le samedi A/M sur les falaises du département avec comme objectif progresser dans la pratique et rendre autonome les participants.

Le vendredi, maintenance de la SAE (création de nouveau itinéraire, nettoyage des prises...)

Le week-end de l'ascension traditionnellement, nous organisons un rassemblement grimpeurs (es), randonneurs(es), cette année, c'était le rassemblement escalade randonnée au Caroux En septembre 2025, participation à la fête de la montagne organisée par le Comité Départemental (initiation escalade aux secteurs des Deux frères, Moulin et Champ de tir).

Création d'une troisième École jeune escalade :Encadrants (es).

Ghislaine, Nathalie, Pierre, François, André.

séance	Participant	Encadrement
--------	-------------	-------------

39	358	135
----	-----	-----

ÉCOLE D'ESCALADE ET AVENTURE JEUNES sont toutes les deux labellisées par la fédération. L'école d'escalade rassemble 25 jeunes tout au long de l'année. 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*.

SPORT DE NEIGE - Encadrants (es): Frédérique, Nathalie, Olivier, Jean-Marc, Pierre S.

		Nb	Nb jours
Nb jours	Dénivelé	participant	bénévole
30	11210	60	25

Compte tenu d'un enneigement très défaillant nous avons malgré tout pu organiser quelques sorties.

Le camp d'hiver cette année s'est tenu à Briançon du 8 au 16 février

Formation (nous sommes dans une période transitoire dans les plans de formations d'où des libellés et contenus différents pour la même chose).

L'Escapade Stéphanoise s'est saisie de l'item fédéral :

« **Formation et sécurité** » Item 9 –

Montagne et sécurité, **les premiers secours c'est vous !**

Premier Secours en Milieu Isolé (PMSI)

Vers l'autonomie en randonnée (sécurité)

Participation aux journées préventions sécurités organisées par le Ct départemental avec le PGHM, les CRS, jeunesse et sport (Nathalie, André, Michèle).

Formation initiateur 1^{er} degré SAE

INITIE en randonnée montagne

PERFECTIONNE en randonnée montagne.

UNITÉ de FORMATION COMMUNE aux activités FFCAM

Jeunes dirigeants avec le comité olympique.

Bilan carbone :

la fédération ayant proposé un outil pour calculer l'empreinte carbone du club, nous avons décidé de l'utiliser. Début 2025, une petite équipe de 5 personnes s'est lancée dans les calculs pour l'évaluation. Nous avons obtenu un résultat de 37 tonnes de CO2 pour la période du 01/09/2023 au 31/08/2024, soit sur notre année sportive. Pour le réduire, parmi les actions proposées, l'équipe a proposé de faire en début d'année, la veille du forum, un atelier « seconde main » afin d'économiser sur des achats de matériels ou de vêtements de sport. Action réussie et peut être à renouveler.

Activités festives :

Auberge conviviale avec soupette qui vient remplacer la castagnade, crêpes, fin de saison ...

Vote :

