



STAGE
MONTAGNE &
ESCALADE



LAETITIA ROUX

NOUMÉA



FÉMINISATION

FFME n°3

iMag





ÉDITO

ACTU

COMPÉTITION

LOISIR

DOSSIER

CLUB

RENCONTRES

AU TOP

PORTFOLIO

LIBRAIRE

CRÉDITS

ÉDITO
MONTAGNE &

BONNE FIN D'ANNÉE À TOUS

En cette fin d'année 2014, il nous semblait essentiel de mettre en lumière un des projets qui tient la FFME à cœur, la féminisation.

La société est en constante évolution, s'emballa même aujourd'hui dans le tourbillon du rythme effréné de nos vies. Les comportements suivent le mouvement et s'adaptent, ... plus ou moins. Et dans certains domaines encore, de vieilles attitudes, pourtant dépassées, trainent la patte. La féminisation est un de ces domaines qui avancent beaucoup moins vite qu'espéré, dans les institutions sportives notamment.

Les raisons de ce chemin de croix sont multiples : le poids de l'histoire, les aspirations de chacun, la disponibilité, etc. Tant et si bien que certains(nes) se découragent, tant il est quelquefois difficile d'influer, du moins à court terme.

Je suis pourtant intimement persuadé que nous avons le pouvoir de faire évoluer les choses, en obligeant les hommes à libérer des postes pour que des femmes puissent y accéder. Cela peut passer soit par la volonté affichée d'augmenter le nombre de femmes, soit en passant par des « quotas », souvent synonymes de dévalorisation, mais néanmoins efficaces.

Notre fédération est citée en exemple, tant elle a montré, depuis son origine, la voie pour l'égalité dans la pratique sportive. Il reste néanmoins encore du travail en la matière. Dans cette optique, le conseil d'administration a décidé de mettre en œuvre un plan de féminisation, qui nous permettra d'ouvrir encore plus aux femmes, les postes et les brevets fédéraux. Des ambitions nourries de beaux challenges, que nous attendons avec impatience pour 2015.

D'ici là, au nom de la FFME, je vous souhaite de belles fêtes de fin d'année !

Pierre YOU,
Président de la FFME

← Décembre 2014

Actu →



n°3

n°3



ÉDITO

ACTU

COMPÉTITION

LOISIR

DOSSIER

CLUB

RENCONTRES

AU TOP

PORTFOLIO

LIBRAIRE

CRÉDITS



ACTU



Coupes de France d'escalade

À la mi-octobre, la saison internationale 2014 de difficulté n'était pas encore achevée, que déjà le circuit de coupe de France débutait, avec la première étape (jeunes et vétérans) de la nouvelle saison à Quimper.

Résultats complets Quimper

Un petit mois plus tard, à Saint Leu, à la Réunion, c'était au tour de la première étape de coupe de France de bloc. Une étape remportée par Fanny Gibert et Christophe Treuilhe.

Résultats complets Saint Leu

Puis, fin novembre, la ville de Chamonix accueillait la 2e étape de la coupe de France de difficulté, qui fut remportée par Céline Fergeau (ES Massy) et Gautier Supper (Chambéry Escalade).

Photo ci-dessus : podium femmes, avec de gauche à droite : Nolwen Berthier, Céline Fergeau et Mathilde Becerra.

Résultats complets Chamonix

À suivre, la prochaine et 3e étape de la coupe de France de difficulté, qui se déroulera à Amas, les 20 et 21 décembre prochains.



Agenda Compétition

Championnat de France de ski-alpinisme

Le 3 janvier, aux Aillons (Savoie) pour l'épreuve de Vertical Race.

[Infos](#)

Coupe du monde de ski-alpinisme

Les 10 et 11 janvier, à Puy-Saint-Vincent, elle concerne les épreuves de Course Individuelle et Sprint.

[Infos](#)

Championnats de France de ski-alpinisme

Les 17 et 18 janvier, à Chamonix, pour les épreuves de Course Individuelle et de Sprint.

[Infos](#)

Championnats du monde de ski-alpinisme

Du 7 au 12 février, dans le Val de Bagnes, à Verbier (SUI).

[Infos](#)

Pierra Menta

Du 12 au 15 mars, à Arèche Beaufort.

[Infos](#)



Agenda Loisir

Les Cimes d'Aquitaine

Les 10 et 11 janvier, raquette à neige, ski de rando et randonnée alpine en Aquitaine.

[Infos](#)

Symphon'Ice

Les 10 au 11 janvier, cascade de glace à l'Alpe d'Huez.

Ice Climbing Ecrins

Du 15 au 18 janvier, cascade de glace.

[Infos](#)

Jarrienne des cimes

Du 23 au 25 janvier, raquette à neige et ski de rando en Maurienne.

[Infos](#)

Mont Dore y Cimes

Le 31 janvier et 1er février, alpinisme et raquette à neige.

Pyrénéige

Les 14 et 15 février, raquette à neige et ski de rando dans les Pyrénées.

[Infos](#)

Doucy cimes

Les 21 et 22 mars, raquette à neige et ski de rando en Tarentaise.



Formation initiateur en Tunisie

Dans le cadre d'une convention liant l'Association de Spéléologie et d'Escalade de Zaghouan et la FFME, un stage ayant pour but le renforcement des capacités d'encadrement et de formation pour l'obtention du diplôme « Initiateur » a été organisé par l'ASEZ du 19 au 23 octobre 2014. Ce stage de formation faisant bénéficier sept de ses formateurs est le deuxième maillon dans la chaîne de formation visant à l'obtention du diplôme initiateur en escalade (le premier étant l'obtention des passeports d'escalade de la FFME qui s'est déroulé à Zaghouan du 8 au 12 Mai 2013). C'est Eric Valls, brevet d'Etat 2nd degré escalade, qui a fait le déplacement sur le site d'escalade du Temple des Eaux, pour ces cinq journées alternant cours théoriques et applications pratiques, en plus d'une séance d'encadrement des jeunes collégiens du collège Lahneya de Zaghouan.

Le stage s'est soldé par des évaluations écrites et pratiques réussies par tous les participants. Avant la prochaine formation du cycle, prévue en 2015, les stagiaires doivent effectuer 35 heures pleines d'encadrement de jeunes.





ÉDITO

ACTU

COMPÉTITION

LOISIR

DOSSIER

CLUB

RENCONTRES

AU TOP

PORTFOLIO

LIBRAIRE

CRÉDITS

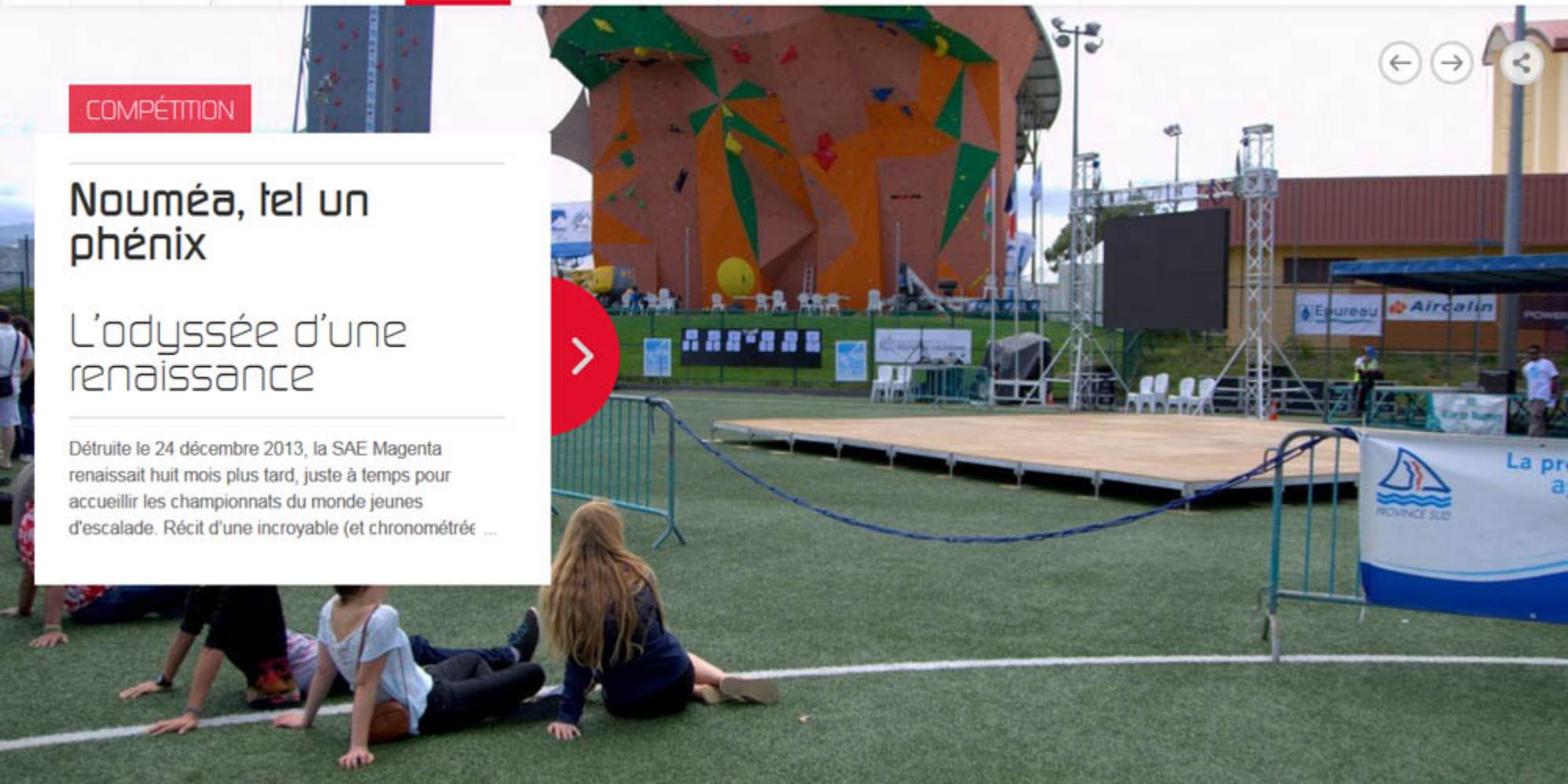


COMPÉTITION

Nouméa, tel un phénix

L'odyssée d'une renaissance

Détruite le 24 décembre 2013, la SAE Magenta renaissait huit mois plus tard, juste à temps pour accueillir les championnats du monde jeunes d'escalade. Récit d'une incroyable (et chronométrée ...





Nouméa

L'odyssée d'une renaissance

Détruite le 24 décembre 2013, la SAE Magenta renaissait huit mois plus tard, juste à temps pour accueillir les championnats du monde jeunes d'escalade. Récit d'une incroyable (et chronométrée !) aventure humaine.

24 décembre au matin

Nouméa se prépare à fêter Noël. La SAE Magenta se porte pour le mieux, et s'apprête à terminer l'année 2013 sur un bilan exceptionnel en termes d'accueil et d'entrées. L'extension, pour rehausser le mur de 5m, en vue d'accueillir les championnats du monde jeunes six mois plus tard est en passe d'être livrée. Un petit mois de travaux devrait suffire à donner au mur les dimensions internationales requises pour cette organisation.

24 décembre, 22h

Un incendie ravage la SAE Magenta. A deux heures du matin, les pompiers viennent à bout des dernières flammes, il ne reste qu'un amas de béton et de prises calcinées. Le rêve du Comité Régional (CR) est en train de s'envoler, avec les dernières volutes de fumées. « *J'ai assisté à l'extinction de cet effroyable incendie, se rappelle Philippe Boquet, président du CR FFME Nouvelle-Calédonie. Une des nuits les plus longues que j'ai eu à vivre... A partir de 3h du matin, je quitte ce qui reste de notre structure, pour prendre l'air et tenter de réfléchir en marchant. Je savais que le lendemain matin, nous devions prendre une décision. Nous n'avions que deux options : soit abandonner et laisser le CR Nouvelle-Calédonie disparaître purement et simplement (le mur était notre unique source de revenus, ce qui impliquait de licencier nos salariés, d'annuler les championnats du monde, et d'arrêter l'aventure escalade à Nouméa), soit tenter le pari fou de s'en sortir, de reconstruire dans des délais quasi-intenables, et de faire perdurer notre rêve.* »

25 décembre

Il est 7h du matin, Philippe est déterminé à tout tenter pour que l'escalade perdure. Après quelques cafés, il contacte tous les adhérents afin qu'une grande manifestation de soutien soit organisée le 26. Entre temps, le téléphone commence à sonner. « *J'ai eu, à tour de rôle, quasiment tous les élus au téléphone, en me demandant ce que je comptais faire. Nous étions en période pré-électorale en Nouvelle-Calédonie, je pense que ce hasard du calendrier politique nous a été salutaire. Sans hésiter, j'argumente pour la reconstruction, à l'identique pour gagner en temps, avec l'objectif de maintenir l'organisation des championnats du monde jeunes. L'incendie du mur avait déjà fait le tour du monde, 80 pays étaient au courant. Il fallait absolument que cette compétition ait lieu, sinon l'image de la Nouvelle-Calédonie serait déplorable.* »

Devant la détermination du président, les élus ne se posent pas trop la question de la faisabilité de chantier qui partait déjà avec un incroyable handicap de temps. Et puis, si vraiment tout s'enchaînait, et que tout le monde s'y mettait, tout était possible ! Après une concertation de crise avec les élus des différentes instances officielles : le Gouvernement avec monsieur le ministre Jean-Claude Briault, la Mairie de Nouméa avec monsieur le maire Jean Lèques, et différents élus de la province Sud, la reconstruction est approuvée. La course contre la montre commence par les tractations avec les assureurs.

26 décembre

Le rassemblement de soutien, organisé en à peine 24 heures, réunit pratiquants, élus et membres du mouvement sportif. Cinq à six cents personnes se tiennent devant les ruines du mur pour soutenir le comité régional. « *J'en profite pour faire un discours fort, presque violent, j'étais tellement en colère contre cet incendie, qui n'était autre qu'une insulte à la jeunesse de la Nouvelle-Calédonie. Mais il fallait aussi retenir que cette volonté de nous nuire, à travers cette destruction, était un aveu de réussite pour nous. J'ai ensuite montré ma détermination et prononcé le mot : Reconstruction. Un mot qui a été repris par tous les élus présents lors de leur discours. C'était tellement important. Une incroyable énergie est sortie de la foule, nous allions relever ce défi ensemble !* »

27 décembre

Nouvelle réunion de crise concernant les modalités de reconstruction. Les assureurs et élus finissent par se mettre d'accord. Sur la volonté du maire de Nouméa, essentiellement, c'est Groupama, l'assureur de la ville qui prendrait en charge le chantier dans son intégralité.

28 décembre

Décision officielle de reconstruire à l'identique, pour tenir les délais.

29 décembre

Le travail avec l'entreprise Walltopia, et principalement Thomas Berchot, commence. Il est impératif d'établir au plus vite un calendrier prévisionnel de reconstruction. Walltopia joue le jeu et met tout en œuvre pour privilégier l'avancement du mur. Les échanges quotidiens entre Philippe Boquet et l'ingénierie en génie civil, Daniella Bozhova, permettent même d'optimiser encore le mur, d'améliorer tout ce qui peut l'être pour gagner du temps à la construction, sans augmenter les tarifs.

15 janvier

Mise en production du mur en Bulgarie.

27 janvier

La zone est propre, prête à accueillir le chantier. Les ruines calcinées ont été évacuées en moins d'un mois, un défi incroyable qu'ont relevé les entreprises calédoniennes qui ont dû construire une colline pour tout déconstruire le mur du haut vers le bas. « *C'était extraordinaire, les gars ont travaillé sans compter, sans pause, nuit et jour... et ce n'était que le début* », explique Philippe Boquet.

26 mars

Montage de la charpente métallique.

9 avril

Couverture du toit.

10 avril

Terrassement du mur de vitesse.

11 avril

Départ des containers de Bulgarie.

22 avril

Coulage de la dalle de la SAE.

9 mai

Le gros œuvre s'achève, l'occasion de rendre hommage aux entreprises calédoniennes, sous la direction du chef de chantier et architecte : Georges Pomarès. « *Tous ont pris ce challenge comme une véritable aventure humaine, poursuit Philippe Boquet. Une formidable solidarité a émané de ces travailleurs : tous les corps de métiers se sont mis d'accord pour travailler ensemble, sans jamais se gêner. Certains, qui attendaient qu'un ouvrage se finisse pour s'atteler à la tâche venaient même donner un coup de main à leurs prédécesseurs. C'était incroyable : On a vu des ferrailleurs aider les « bétonneux », qui n'avaient pas fini, à balayer pour prendre le relais plus rapidement. Sans oublier le défilé quotidien et même continu de passants qui venaient voir l'avancée des travaux. Toute la communauté locale a suivi notre chantier avec passion !* »

13 mai

Les containers Walltopia sont sur le chantier.

18 juin

Le montage des supers structures du mur de vitesse est terminé.

25 juin

Finition des faces du mur de difficulté.

4 juillet

Le montage des plaques du mur de vitesse s'achève à son tour.

6 juillet

Fin du chantier. « *On est en avance de douze jours sur le planning. Avant que les bulgares ne repartent, nous organisons un immense pot, avec tous ceux qui ont travaillé ici. Car mettre cinq mois pour reconstruire une structure telle que cette SAE, c'est vraiment incroyable. Nous avons un groupe de personnes extraordinaires. La plupart avait d'ailleurs la larme à l'œil à la fin de cette journée. Je crois qu'ils étaient heureux du travail accompli, et surtout qu'on leur rende hommage sans arrière-pensée politique, juste dans la dimension humaine.* »

15 juillet

Préparation du mur, l'ouverture des voies commence, quelques 5000 prises sont montées.

31 juillet

Enfin, la finition des abords s'achève. « *Nous avons perdu une dizaine de jours pour le « jardinage » : installation du gazon et du gazon synthétique, plantation d'arbres, de fleurs, etc. Un travail délicat qui ne se fait pas en quinze jours, d'autant qu'il a fallu attendre la fin totale des travaux du mur pour commencer le gazon.* »

1er août

La Mairie de Nouméa remet officiellement les clés au CR FFME de Nouvelle-Calédonie.

2 août

Ouverture au public !

Du 20 au 24 septembre

La structure accueille les championnats du monde jeunes (minimes, cadets, juniors), un véritable succès !



Aujourd'hui, où en est le CR ?

« *Au niveau activité on est plein à craquer, précise Philippe Boquet. C'est au niveau financier que nous sommes désormais exsangues. Ces neufs mois de construction, sans activité et donc sans revenus, nous ont mis dans le rouge. C'est un risque que j'avais calculé et accepté... C'était ça ou mourir définitivement. Je pense que nous allons avoir deux années très difficiles, mais pas en termes d'activité, car l'aventure de la reconstruction et des championnats du monde nous ont rendu célèbres sur l'île. Nous sommes été élus par le monde sportif et les médias calédoniens : « Evènement sportif de l'année ».*

« *Une aventure qui fut un beau catalyseur pour que les gens s'investissent sans compter leurs heures. J'avoue que je me suis fait beaucoup de cheveux blancs, surtout sur les risques financiers. Aujourd'hui, l'outil est là. La fin d'année sera très compliquée, mais l'année prochaine, on attend les 100 000 entrées.* »



ÉDITO

ACTU

COMPÉTITION

LOISIR

DOSSIER

CLUB

RENCONTRES

AU TOP

PORTFOLIO

LIBRAIRE

CRÉDITS



LOISIR

Stages Montagne et Escalade

Pour permettre à chaque licencié de pratiquer l'ensemble des activités fédérales

Mis en place pour permettre à chaque licencié de pratiquer l'ensemble des activités fédérales, les stages Montagne et Escalade ont le vent en poupe !

**TOUR D'HORIZON**

Comment ça se passe dans nos comités territoriaux ?





ÉDITO

ACTU

COMPÉTITION

LOISIR

DOSSIER

CLUB

RENCONTRES

AU TOP

PORTFOLIO

LIBRAIRE

CRÉDITS



Vecteur de formation personnelle des licenciés

Stages montagne et escalade

Mis en place pour permettre à chaque licencié de pratiquer l'ensemble des activités fédérales, les stages Montagne et Escalade ont le vent en poupe !

Cette année, 214 stages ont été déclarés dans les activités fédérales. Si le premier lieu de pratique et de formation reste bien évidemment le club, ce dernier ne peut tout proposer et peut avoir ses limites pour répondre à une envie croissante des licenciés d'apprendre et d'aller plus loin, ou tout simplement de découvrir une nouvelle activité.

Les stages Montagne et Escalade sont faits pour ça. Leur objectif premier est de proposer à tous les licenciés, d'où qu'ils soient, de pouvoir accéder à toutes les pratiques de la FFME et d'y progresser.

« Historiquement, il a toujours existé des « stages clubs », rappelle François Benoit-Cattin, administrateur délégué de la FFME. Cependant, leur cadre n'était pas vraiment défini. En parallèle, la fédération proposait des formations extrêmement formatées pour accéder aux brevets d'encadrement. Les stages Montagne et Escalade sont un mélange subtil de cette double expérience.

Aujourd'hui, seuls la fédération, les comités régionaux, les comités départementaux et les clubs labellisés sont invités à organiser et proposer ces stages.

Pour cela, la fédération leur laisse une totale liberté d'initiative et d'organisation pour valoriser leurs spécificités et ainsi répondre pour le mieux aux attentes des licenciés : choix de l'activité, de la durée, du lieu, de l'objectif d'apprentissage.

En revanche, les stages doivent se conformer à un cahier des charges très rigoureux : l'organisateur s'y engage notamment sur l'objectif du stage, le programme, le nombre maximum de participants et, bien sûr, la compétence de l'encadrement, cadres brevetés fédéraux ou professionnels diplômés.

Une véritable charte de qualité pour nos licenciés, prix compris, qui n'enlève rien, au contraire, à l'esprit loisir : il s'agit de se faire plaisir ! »

Ces stages peuvent également permettre (ils sont spécialement signalés) à ceux visant l'obtention d'un brevet fédéral, de se préparer à certains prérequis. On y rencontre aussi des licenciés se préparant à entrer en formation professionnelle.

En fin de stage, les formateurs proposent une évaluation personnelle à chaque participant. Et ceux-ci sont invités à évaluer le stage.

Dans certains cas, lorsque le stage est structuré pour ça, il est également possible de valider un passeport ou un module de passeport.

Mis en place depuis trois saisons, ces stages proposaient au départ essentiellement des modules de préparation pour les brevets fédéraux d'initiateurs. Ils se sont de plus en plus diversifiés : escalade, montagne, canyoning, initiation, perfectionnement, performance ; toutes les formules sont possibles. Cette année, le nombre de stages mis au calendrier a doublé, et le succès est au rendez-vous : certains stages affichent même complet en une ou deux semaines. Ce qui confirme qu'ils répondent bien à une attente des licenciés !

Alors, suivez le calendrier national, et profitez-en !

Un objectif bien défini

Chaque stage a un objectif pédagogique, c'est-à-dire qu'à la fin de la formation, chaque participant soit « capable de... ». Ce qui implique que pour certains stages de perfectionnement, un niveau initial soit demandé. Chaque fois que possible, il est exprimé en niveau de passeport.

Les principaux organisateurs

CR RHONE-ALPES (RA) 55

CR MIDI-PYRENEES (MI) 34

CR PROVENCE-ALPES (PR) 23

CD ARIEGE 17

CR HAUTE NORMANDIE (HN) 12

Mode d'emploi

Ces stages sont ouverts à tous les licenciés de la fédération, quel que soit leur club, même d'une région différente de celle de l'organisateur. C'est un « avantage licence » exclusif. Il suffit de se référer au calendrier fédéral, qui répertorie [tous les stages](#).



Stages Rhône-Alpes

Tour d'horizon

Comment ça se passe dans nos comités territoriaux ?

Comité Régional Haute-Normandie

Interview de Sylvain Rauch, Cadre Technique Fédéral, CR FFME Haute-Normandie, et de Cédric Fairand, élu à la commission formation.

Comment organisez-vous vos saisons de stages ?

Cédric Fairand : Pour le moment, une saison s'organise autour de six stages d'une semaine. D'une saison à l'autre, les thématiques peuvent varier. Pour la saison à venir, par exemple, nous organisons : un stage jeunes « À Bloc ! » sur Fontainebleau et la salle Karma ; trois stages jeunes sur les sites du bord de Seine et à Poses, répartis sur les vacances de Pâques et les vacances d'été ; un stage adulte Grandes Voies appelé « Haut ! les filles » et dédié aux grimpeuses dans les Gorges de la Jonte ; un stage Grandes Voies « mixtes » qui, d'une saison à l'autre, se positionne sur de l'initiation ou du perfectionnement. A noter que c'est la septième saison que nous organisons pour les stages jeunes et la cinquième pour les stages adultes.

Combien de licenciés y ont participé ?

Sylvain Rauch : Les stages jeunes sont ouverts à 16 places avec deux encadrants professionnels et un directeur de stage. Les stages adultes sont ouverts à 14 stagiaires avec 2 à 4 encadrants en fonction de la thématique. Soit 90 places sur la saison. Nous avons eu la saison passée un taux de remplissage de 75%. Je pense que nous pouvons encore progresser !

Ces stages sont-ils nés d'une demande forte des licenciés, ou d'une initiative de votre comité ?

CF : Nous avons peu de demandes émanant directement des licenciés sur l'élaboration d'un stage. C'est une initiative de notre comité depuis le début. Mais beaucoup de retours positifs sur l'encadrement pédagogique ainsi que l'animation nous amènent à penser que le comité répond de façon satisfaisante à ses prérogatives, tant sur l'accompagnement sportif lié à la discipline que sur la formation de ses licenciés, pratiquants ou futurs cadres. De plus, depuis deux ans, nous nous apercevons que des licenciés hors région viennent se former exclusivement en Haute-Normandie, reconnaissant la qualité pédagogique de ses formateurs, professionnels et bénévoles. Ces stages participent ainsi au rayonnement de l'escalade en Haute-Normandie. Un nombre de licenciés croissant, un développement constant de l'indoor et la gestion de son "patrimoine rocheux", confortent notre comité régional dans ses actions et encouragent ses équipes sur de nouvelles voies !

SR : Concernant les thématiques et les activités proposées c'est justement le grand enjeu de notre commission formation. D'abord, nous sommes une terre d'escalade mais pas de montagne ; les activités que nous proposons sont donc clairement orientées vers l'activité principale, cela dit rien n'est figé, bien au contraire. Ensuite, nous cherchons à former des grimpeurs en complément de leur pratique club, soit parce que leur club n'a pas encore les épaules pour organiser ce type de stage, soit parce que le stagiaire en veut encore plus ! Aussi avec Sabine Steenstrup et Cédric Fairand, nos élus responsables de la commission formation, nous sommes à l'écoute de l'évolution de la pratique. Chez les adultes, la grande voie et le terrain d'aventure remportent toujours un grand succès. Chez les jeunes, il nous a fallu évoluer cette année en proposant un stage axé 100% bloc. Nous sommes également à l'écoute pour demain d'une demande en stage canyonisme et de stage 100% SAE (réservé à la saison des pluies), avec par exemple un tour des plus belles SAE !

Que vous apportent ces stages Montagne et Escalade ?

SR : À nous, comités, ces stages nous permettent d'abord d'apporter un service attendu à nos licenciés et à nos clubs. Et puis ils amènent tout simplement de l'activité. Du travail pour les moniteurs professionnels en poste, des opportunités pour nos moniteurs fédéraux et des expériences pour les DEJEPS Escalade stagiaires que nous accueillons depuis la saison passée sur ces stages. Tout cela participe à l'économie du comité, à son fonctionnement, à son développement, en restant dans l'exercice de nos activités statutaires. Ensuite nous souhaitons instaurer, pour nos stagiaires, une véritable qualité de service concernant ces stages, tant au travers de notre communication (notre catalogue et notre site), que de notre logistique (notre nouvelle boutique en ligne, le matériel et les conditions d'accueil), sans oublier la qualité d'encadrement pédagogique. Mes élus sont très vigilants à ce que la professionnalisation de ces stages soit assurée, tout en maintenant et en développant fortement l'investissement des cadres bénévoles; de même qu'ils le sont concernant la pertinence des thématiques choisies.

Comité Régional FFME Rhône-Alpes

Témoignages de Cristol Bellissent, Conseiller Fédéral Formation, et Serge Lagorio, élu à la commission formation du comité.

Une progression constante

« En 2014, dix-huit stages ont été réalisés dans la plupart des disciplines de la FFME, à savoir : escalade, alpinisme, ski-alpinisme, raquettes à neige et randonnée montagne. Les stages vont de l'initiation au perfectionnement et ils sont suivis de passeports dans le cas des prérequis aux initiateurs alpinisme et ski-alpinisme », résume Cristol Bellissent.

Les stages se sont déroulés essentiellement en Rhône-Alpes : Chamonix, La Bérarde, Col d'Ornon, Grenoble et alentours, Presles, mais également dans les Hautes-Alpes : Allefroide, La Grave. Ils ont regroupé 170 licenciés ! Pour 2015, 25 stages sont programmés, avec les mêmes disciplines en renforçant les formations liées au perfectionnement : raid en ski-alpinisme, perfectionnement en alpinisme hivernal, escalade en terrain d'aventure par exemple. Cela afin de répondre aux demandes des clubs sur les formations spécialisées.

« En effet, nous avons de nombreuses demandes, qui viennent aussi des licenciés. Les stages les plus demandés sont : techniques liées au terrain montagne (neige et avalanche / sécurité sur glacier / carto-orientation), alpinisme (initiation, perfectionnement), ski-alpinisme et escalade en terrain d'aventure », poursuit Cristol.

« L'organisation de ces stages est importante pour le comité, car ils sont une source d'enrichissement pour le service formation (Cristol), ainsi que les cadres instructeurs, ajoute Serge Lagorio. Apprendre aux autres nécessite de la pédagogie, de la précision et de la rigueur. En apprenant aux autres, on apprend soi-même; et ainsi nous nous perfectionnons. Il ne faut pas oublier que la formation est l'une de nos missions statutaires : la FFME se doit de faire progresser les pratiquants sur le plan technique, de les faire accéder à l'autonomie et à la pratique en sécurité. De ces pratiquants, il faut dégager de futurs cadres, et une fédération ne peut fonctionner sans cadres ; aussi la formation est stratégique. »

Comité Régional FFME Auvergne

Pascal Serra, Vice-Président du Comité Régional Auvergne et Responsable Régional des Formations.

Ça démarre !!

Cette année, le CR FFME Auvergne a organisé quatre stages Montagne et Escalade. Deux orientés alpinisme et terrain d'aventure, un en cartographie et l'autre en randonnée raquette.

« Cette activité était inexistante en région Auvergne, et suite à une démarche de communication auprès des licenciés, pour la collecte des besoins du terrain, nous avons identifié des souhaits qui ont conduit à proposer ces stages. Nous sommes donc partis dans les Ecrins, pour faire un stage d'alpinisme de 6 jours durant le mois de juillet. Le nombre très réduit de jours pour remplir ce stage a été indicateur de réussite significatif, de même que l'expression des stagiaires à la fin du stage. Nous avons aussi proposé des journées de découverte de la cartographie et de la randonnée en raquette, dans nos montagnes auvergnates, en saison hivernale et estivale. Le dernier événement fut un week-end d'alpinisme/escalade en terrain d'aventure montagne au début du mois de novembre, avec un soleil et des conditions exceptionnelles, dans le massif de la Vanoise. Sur ces quatre stages, nous avons réuni une petite trentaine de personnes. C'est un démarrage pour cette activité qui demande une mobilisation des encadrants en région.

Aujourd'hui, l'organisation de ces stages implique beaucoup de mobilisation pour disposer des cadres disponibles. L'organisation de ces stages apporte néanmoins une satisfaction manifeste auprès des licenciés qui y participent, et par ailleurs le bouche à oreille fonctionnant, avec des moyens de communication associés, les clubs y voient une ressource collective à mobiliser en fonction des disciplines pour lesquelles ils n'ont pas de ressources compétentes. C'est la formule idéale pour mettre en commun nos ressources et rassembler des énergies, au service des licenciés qui viennent chercher des instants de convivialité pour découvrir de nouvelles activités ! »



ÉDITO

ACTU

COMPÉTITION

LOISIR

DOSSIER

CLUB

RENCONTRES

AU TOP

PORTFOLIO

LIBRAIRE

CRÉDITS



DOSSIER

Les femmes à la fédération

Et dans le sport !

Si le sport est le reflet de la société, sa féminisation en est un des témoignages les plus éloquents, elle révèle un réel bouleversement des mœurs, intervenu dans la vie des femmes depuis une cinquantaine d'années. ...



QUAND LE GOUVERNEMENT S'EN MÊLE

Une politique pour la
féminisation

LA FFME, BONNE ÉLÈVE ! Etat des lieux à la FFME





“
Une olympiade femelle serait impraticable, inintéressante, inesthétique et incorrecte.
 ”
 Pierre de Coubertin



Une longue marche vers l'égalité et la mixité

Historique des femmes dans le sport

Si le sport est le reflet de la société, sa féminisation en est un des témoignages les plus éloquents, elle révèle un réel bouleversement des mœurs, intervenu dans la vie des femmes depuis une cinquantaine d'années.

Retour sur un peu d'histoire.

Rien n'est plus courant et anodin aujourd'hui que de croiser, dans un parc, dans les rues, ou dans un club de fitness, des femmes seules ou en groupe, qui s'offrent une petite séance de sport. Nous les retrouvons d'ailleurs dans tous les échelons sportifs, de la joggeuse matinale à l'athlète de haut niveau, dressée en star par les médias et un public conquis.

On n'en oublierait même qu'une cinquantaine d'années en arrière, les choses étaient bien différentes. Et que le « combat », pour en arriver à ce qui est aujourd'hui encore « une parité théorique », fut intense.

Historique des femmes dans le sport

Au cœur des Jeux Olympiques

En 1896, à Athènes, s'affirme la renaissance des Jeux Olympiques (JO). Pierre de Coubertin déclare immédiatement : « *Techniquement les footballeuses ou les boxeuses qu'on a déjà tenté d'exhiber ça et là ne présentent aucun intérêt, ce seront toujours d'imparfaites doublures.* ». Et plus tard : « *Une olympiade femelle serait impraticable, inintéressante, inesthétique et incorrecte.* ».

En 1922 pourtant, une olympiade féminine est organisée, puis, en 1928, en dépit d'un avis défavorable de l'imaginaire collectif, le Comité International Olympique se prononcera pour l'admission des femmes aux JO.

A cette époque en effet, le sport, considéré comme lieu d'expression du courage et de la virilité, semble être un espace social propice à la construction des identités masculines.

Une pratique timide dans l'hexagone

Si la pratique d'une activité sportive se développe en France à la fin du XIXe siècle, elle reste réservée à la gente masculine. Il faudra attendre la fin de la première guerre mondiale pour que les femmes soient « tolérées » dans quelques pratiques, considérées sans véritable justification comme des sports féminins.

Parmi elles d'ailleurs, l'alpinisme, très tôt féminisé (comme la plupart des disciplines se déroulant loin des regards et des centres urbains) est un exemple frappant. La gymnastique, la danse et la natation qui respectent des normes de la santé et mettent en valeur l'esthétique et la beauté des femmes se développent en parallèle. Le tennis, l'équitation ou encore l'escrime, pratiqués par des femmes au sein de la haute bourgeoisie et de l'aristocratie, sont en revanche dénués de toute orientation compétitive.

Une évolution lente

En dépit de ces premières compétitrices, véritables pionnières des stades, les représentations ségrégationnistes, qui touchent initialement le sport féminin, ont la peau dure. Aujourd'hui encore, l'opinion a tendance à continuer de penser que les femmes doivent plutôt pratiquer des activités qui développent l'esthétique et la santé, et des activités sans chocs ni violence.

« *Bien que les sports présumés les plus appropriés aux populations féminines aient considérablement évolué et n'aient plus grand-chose à voir avec les caractéristiques de leurs premières années, ils demeurent aujourd'hui les plus investis par les femmes. Les fédérations de sports olympiques où la présence des françaises est la plus importante sont celles dans lesquelles les stéréotypes de la féminité fonctionnent le mieux : la gymnastique sportive (76% de femmes) et les sports équestres (66%) », informe le Pôle Ressources National SEMC, dans son outil pédagogique : « Les frises historiques ».*

[Téléchargez les frises de l'histoire du Pôle Ressources National SEMC](#)

« *C'est un outil conçu pour mesurer la distance parcourue par les femmes... et les hommes, depuis le XVIII^e siècle, mais aussi pour évaluer le chemin qu'il restera à parcourir à chacun d'entre nous pour tendre vers l'égalité, affirme Stéphanie Cornu, du Pôle de ressource national SEMC. Marquer de repères les évolutions majeures ou anecdotiques de la place de la femme dans la société contribue à comprendre plus finement le sport d'aujourd'hui.* »

Sources : [Pôle Ressources National SEMC](#)



Disciplines représentant le plus de licences féminines en 2013

- En proportion du nombre total: les FF d'éducation physique et de gymnastique volontaire (92,7%), et de twirling bâton (92,8%).
- En nombre de participantes: Les FF de football (96 304 licenciées, soit 4,9% de l'ensemble des licenciés de la fédération), de handball (178 135, soit 35,6%) et de tennis (323 676, soit 29,3%)

“
Même si la route peut sembler longue, notre capacité à impulser du changement pour gagner sur le terrain de l'égalité est une grande force. La vocation première du sport est de rassembler, par delà les origines, par delà les territoires et par delà les sexes.”

Chantal Jouanno



Une approche intégrée de l'égalité

Une fédération adopte une approche intégrée de l'égalité lorsque son plan de féminisation est « ventilé » de manière transversale dans son plan d'action fédéral, et quand celui-ci ne contient pas à proprement parler d'actions identifiées « sport féminin » ou tout du moins non désignées telles quelles. Ainsi ces fédérations prennent en compte l'égalité femmes hommes dans chaque action, projet, perspective de développement dans le cadre de son plan d'actions.

Texte de loi

Dans le cadre de la négociation des conventions d'objectifs 2014-2017 formalisant les relations entre l'Etat et les fédérations sportives (art. r.411-1 du code du sport), toutes les fédérations avaient, pour la première fois, l'obligation de présenter un plan de féminisation, pièce obligatoire du dossier des conventions d'objectifs.

Quand le gouvernement s'en mêle

Une politique pour la féminisation

Depuis les années 90, le gouvernement s'engage en faveur de la parité. Ainsi, en 1995, s'ouvre l'observatoire de la parité entre les hommes et les femmes, puis en 2000, la loi sur l'égal accès des femmes et des hommes aux mandats électoraux et aux fonctions électives est instaurée.

Plus spécifiquement, dès 1998, le Ministère des sports s'implique sur la place des femmes dans le sport en développant une politique volontariste visant l'égal accès des femmes et des hommes à la pratique des activités physiques et sportives ainsi qu'à tous les niveaux de responsabilité des structures sportives. Car c'est bien aux postes qui requièrent le plus de responsabilités que la part des femmes reste marginale. En effet, s'agissant de l'encadrement sportif, on compte en proportion 1 femme pour 10 entraîneurs nationaux et 1 femme pour 20 directeurs techniques nationaux.

Disciplines représentant le plus de licences féminines en 2013

Naissance du Pôle ressources national « SEMC »

Chantal Jouanno, Ministre des sports entre novembre 2010 et septembre 2011, qui avait « l'ambition que le ministère continue d'être moteur pour faire progresser la réflexion et donner davantage de visibilité et de responsabilités aux femmes », annonçait la mise en place d'une organisation spécifique pour l'accompagnement des projets.

Le Pôle Ressources National « Sport, Education, Mixités, Citoyenneté », (regroupant sous une même entité les pôles "Sport, famille et pratique féminine" et Sport, Education et insertion") fut ainsi créé, et chargé d'une mission nationale de mutualisation, de conseils, d'expertises et de formations auprès des acteurs du sport.

Les actions que ce pôle mène au quotidien avec l'ensemble des acteurs du sport contribuent aujourd'hui encore au développement des pratiques physiques et sportives féminines et à la promotion de l'accès des femmes aux fonctions de responsabilités associative et technique.

Citation de Mme Jouanno

Pour la parité dans les instances dirigeantes

En 2013, Najat Vallaud-Belkacem, Ministre des droits des femmes affirmait à son tour, sa volonté que « tous les sports se donnent les moyens d'attirer autant de filles que de garçons. Et pour ce faire, une représentation équilibrée dans les instances de gouvernance est un levier important. »

Le rôle des dirigeants associatifs est en effet déterminant, c'est pourtant un des domaines où la question de la parité se pose encore, surtout au sein des fédérations sportives. En effet, en 2011, un état des lieux dressé par le Sénat sur une centaine de sports, illustrait le phénomène : « Les avancées restent très relatives : onze femmes sont aujourd'hui à la tête d'une fédération sportive. Elles représentent 15 % des cadres des fédérations, 15,5 % des conseillers techniques régionaux, 18,3 % des conseillers techniques nationaux, 11,1 % des entraîneurs nationaux et 5 % des DTN. »

Aujourd'hui seule Isabelle Spennato-Lamour (épouse de Jean-François Lamour), élue en mars 2013 à la tête de la Fédération française d'escrime (FFE), occupe un poste de présidente d'une fédération olympique. Mais les actions pour l'intégration des femmes dans les postes à responsabilité se multiplient, même dans les sports à forte dominante masculine, tel que le football par exemple, avec la nomination de Brigitte Henriques au poste de secrétaire générale de la FFF.

"Il faut que les fédérations imaginent des campagnes de promotion pour les féminines, martelait en parallèle Najat Vallaud-Belkacem, alors Ministre des droits des femmes, qu'elles favorisent l'activité des jeunes filles grâce à la formation, qu'elles prévoient pour les arbitres autant de filles que de garçons."

Des directives précises pour une égalité intégrée

La politique gouvernementale en matière d'égalité femmes hommes s'appuie aujourd'hui sur une approche *intégrée de l'égalité*, ouvrant ainsi des possibilités de développement d'actions dites transversales et multidisciplinaires. Cette démarche se traduit notamment par la création du comité interministériel des droits des femmes et de l'égalité professionnelle entre les femmes et les hommes, ainsi que par la mise en œuvre d'une feuille de route propre au ministère des Sports, de la Jeunesse, de l'Education populaire et de la Vie associative.

Définition de l'approche intégrée de l'égalité

Ainsi, l'année dernière, poussé par la quête d'une parité encore souvent trop théorique, le ministère s'est engagé pour la promotion et de développement du sport féminin, en ajoutant, comme pièce obligatoire de la convention d'objectifs des fédérations sportives, l'élaboration d'un plan de féminisation.

Les axes d'activité des plans de féminisation définis au préalable en collaboration avec le ministère des droits des femmes ont été communiqués aux fédérations par le courrier du 27 mars 2013 du directeur des sports.

Ils sont les suivants :

- développement de la pratique sportive pour le plus grand nombre, notamment en faveur des féminines ;
- féminisation des instances dirigeantes fédérales et déconcentrées ;
- féminisation de l'encadrement technique ;
- féminisation des fonctions d'arbitrages et d'encadrement ;
- promouvoir et accroître la réussite des féminines dans le haut niveau.

Texte de Loi

Un panorama des plans de féminisation a ainsi été conçu par le ministère, et proposé aux acteurs du changement que sont les fédérations sportives, mais également les services de l'état et les collectivités territoriales. Une sorte de « photographie à un instant t », offrant un état des lieux non exhaustif et appelé à évoluer.

D'ailleurs, l'analyse de ce panorama révèle une très grande hétérogénéité des plans de féminisation. Quand certaines fédérations sportives, comme la FFME, ont déjà une approche intégrée de l'égalité entre les femmes et les hommes dans leur fonctionnement, d'autres consacrent leur plan de féminisation à la réalisation d'un état des lieux, préalable au plan lui-même.

On constate également que plus de 40% des fédérations sportives déploient leurs actions sur les trois échelons territoriaux, traduisant une prise de conscience quant à la nécessité d'impliquer un maximum leurs clubs, CD et CR dans la mise en œuvre des plans de féminisation.

Cette première base d'outils, nécessaire à la concrétisation des actions en faveur de l'égalité, s'est appuyé sur une méthode participative et coopérative, favorisant les synergies entre les différents acteurs, la mutualisation des pratiques, des compétences et des connaissances.

Panorama des plans de féminisation

Ces synergies ont permis à la FFME, entre autres, d'impulser une politique de développement du sport féminin, et à prendre en compte son collectif féminin en réalisant à son tour un plan de féminisation ambitieux.

[Retrouvez le plan de féminisation de la FFME dans son intégralité](#)



Licenciés de la FFME sur 2013-2014

- 83 360 licenciés dont 40,09 % des femmes

Les femmes représentent :

- 48,7 % des licences délivrées à des 7 – 12 ans.
- 40,7 % des licences délivrées à des 13 – 20 ans.



Corps arbitral FFME en ski-alpinisme (au 31 mars 2014)

Arbitre de compétition de ski-alpinisme: 2 femmes (6,67%) pour 28 hommes (93,33%) Arbitre international ski-alpinisme: 4 hommes (100%) Contrôleur ski-alpinisme: 15 hommes (100%) Chronométrateur ski-alpinisme: 1 femme (10%) pour 9 hommes (90%) Chef traceur ski-alpinisme: 2 femmes (5,41%) pour 35 hommes (94,59%) Traceur ski-alpinisme: 14 hommes (100%)



Cadres et salariés de la fédération

La FFME, bonne élève !

Etat des lieux à la FFME

Notre fédération est engagée depuis de très nombreuses années dans la féminisation. Les caractéristiques de notre féminisation sont reconnues dans le monde sportif en général.

Des caractéristiques reconnues

Les chiffres tout d'abord parlent d'eux-mêmes, avec une importante proportion de féminines à la FFME, en constante progression, avec 40,09% de femmes en saison 2013-2014, contre 39,93% sur l'année précédente. A noter que chez les moins de 18 ans, la répartition est de 46,3% de femmes pour 53,7% d'hommes.



Licenciés FFME 2013-2014

La FFME est fière d'offrir, et ce depuis toujours, une mixité dans toutes les activités, pour tous les publics et pour toutes les formes de pratique, à tous les niveaux de la fédération. En effet, dans nos six activités, alpinisme, canyoning, escalade, randonnée de montagne, raquette à neige et ski-alpinisme, femmes et hommes pratiquent sur les mêmes sites, dans les mêmes temps.

Cette mixité se retrouve à tous les échelons de la fédération, que l'activité soit organisée par le national, par ses structures déconcentrées (comité régional ou départemental) ou par les clubs. Les créneaux, sorties et stages sont majoritairement organisés avec mixité. Cette mixité se retrouve également à tous les âges, tous les niveaux de pratique, toutes les formes de pratique : jeunes, adultes, seniors, pratiquants en situation de handicap, pratiquants loisir ou compétiteur, débutants ou experts, femmes et hommes pratiquent ensemble.

Une mixité dans le plus haut niveau de pratique

Escalade

Les différentes équipes de France d'escalade ou de ski-alpinisme, hommes et femmes, jeunes et seniors, s'entraînent de concert. Le même entraîneur s'occupe, dans le même temps, des femmes et des hommes. Par ailleurs, les différentes compétitions d'escalade femmes et hommes se déroulent dans les mêmes lieux et aux mêmes dates. Les voies proposées sont cependant différentes, le niveau maximal de difficulté atteint par les femmes étant légèrement inférieur au niveau maximal atteint par les hommes. Les classements sont donc séparés.

Ski-alpinisme

Les compétitions de ski-alpinisme se déroulent aux mêmes dates et le plus souvent sur les mêmes itinéraires avec un classement spécifique femme/homme.

Alpinisme

Deux équipes nationales d'alpinisme se côtoient, l'équipe féminine (ENAF) et l'équipe masculine (ENAM). L'objectif de ces équipes est de former des jeunes, femmes et hommes, à la pratique de l'alpinisme de haut niveau. L'ENAF et l'ENAM se préparent séparément et les expéditions sont différenciées. Une différenciation qui permet aux femmes de s'exprimer pleinement en alpinisme. En effet, il a été observé que dans le cas de groupes et de cordées mixtes en alpinisme, les femmes ont souvent tendance à occuper la place du second de cordée, faisant confiance au partenaire d'un niveau plus « fort ».

Du côté de la gouvernance nationale

Le conseil d'administration de la FFME est à stricte parité depuis 2009, et fait des choix fédéraux visant l'égalité femme/homme. L'exemple des primes aux athlètes, à résultat égal, sont depuis l'année 2000 d'un montant identique entre femme et homme. Par ailleurs, le service communication de la fédération est particulièrement vigilant quant à l'alternance homme/femme pour l'ensemble de ses communiqués et des publications fédérales.

Et pourtant...

Si la féminisation est ancrée de manière transversale dans notre fédération, certains éléments amènent à réfléchir.

Au niveau des postes à responsabilités

Si le conseil d'administration fédéral est à parité, les trois postes clés, président, secrétaire général et trésorier sont occupés par trois hommes, et parmi les élus participants au bureau, nous avons deux femmes vice-présidentes, Françoise Ducoeur et Juliette Payet, pour cinq hommes.

La gouvernance des structures déconcentrées, régionales et départementales, s'appuie sur des comités directeurs devant porter une représentativité des féminines proportionnelles à leur nombre de licenciées éligibles (+ de 18ans). Dans les faits, cette proportionnalité n'est pas toujours respectée. Par ailleurs, le nombre de présidentes de comité est très faible : Sur les 26 comités régionaux, nous ne comptons qu'une seule présidente (Béatrice Ferry, du CR Limousin) Sur les 96 comités départementaux, nous recensons onze présidentes.

En revanche, parmi les 10 clubs FFME les plus importants en nombre de licenciés, trois sont dirigés par des femmes dont l'Entente Sportive Massy Escalade, le premier club avec 707 licenciés.

Témoignage d'Aurore Ramos

36 ans, présidente fondatrice du club VayresTical (affilié en janvier 2014)
« J'avais déjà quelques petites expériences dans le milieu associatif, je connaissais donc l'investissement, le temps et l'énergie à fournir pour faire vivre une association. Ce qui est nouveau par rapport à mes expériences précédentes, c'est le niveau de responsabilité qui incombe à ce poste. Je dois être plus présente dans la gestion de mon équipe, amorcer et suivre les démarches administratives et comptables, et apprendre à déléguer. Sur ce dernier point, il me reste encore beaucoup de progrès à faire car j'ai tendance à tout vouloir faire moi-même, c'est sûrement mon côté « maman » qui ressort. Cependant, je ne me suis jamais posée la question « comment ça se serait passé si j'avais été un homme ! » Tout fonctionne normalement, et nous sommes partis de rien : l'association est toute nouvelle, nous n'étions que deux membres fondateurs porteurs de ce projet en novembre 2013, et tout était à faire : salle d'escalade, incarner les orientations de l'association, statuts, règlement, affiliation... Ma disponibilité et mon engagement envers les jeunes m'ont conduite au poste de présidente lors de l'AG constitutive en janvier 2014. Être femme au foyer m'a beaucoup aidé, car le temps passé dans toutes ces démarches est considérable. Côté famille, nous partageons tous le plaisir de grimper et participons tous à la vie du club. Ce qui nous permet de se retrouver à travers cette passion. Nous n'avons du coup plus beaucoup de temps pour nous. Le club prend souvent le pas sur nos moments de « repos ». Comme c'est la première rentrée, nous sommes en train de nous régler, et trouverons bientôt un équilibre entre le club et notre vie familiale. »

Au niveau des licenciés et de leur pratique

Si les 10 ans et moins affichent 47,7% de filles, on passe à 42,9% d'adolescentes pour les 15-16 ans, puis on tombe à 33,5% de jeunes femmes pour la tranche 19-20 ans. Dans les activités de montagne, la proportion de pratiquantes féminines est élevée pour la randonnée (estivale et hivernale) voire majoritaire dans des clubs dont c'est l'activité dominante ou exclusive. Cette proportion décroît rapidement avec la technicité de l'activité : alpinisme et ski alpinisme se pratiquent majoritairement « entre hommes ».

Au niveau du corps arbitral

Le corps arbitral ne présente pas les mêmes caractéristiques de féminisation en fonction de la discipline pratiquée. Ainsi, en escalade, pour ce qui concerne les fonctions de juges et présidents de jury, pour tous les premiers niveaux, les femmes sont largement représentées. Leur pourcentage au 31 mars 2014 s'échelonne, de 32,24% pour les "juges de difficultés 1" à 44,44% pour les "juges de difficultés 3", le "président de jury de niveau 1" étant à 37,5% de femmes, puis les "présidentes de jury de niveau 2" passent à un taux de 16,67% de féminine.

Les "arbitres nationales" femmes constituent 25,58% des arbitres, et au niveau international, nous n'avons à ce jour qu'une seule arbitre française, Françoise Lepron. En revanche, pour ce qui concerne les fonctions d'ouvreur de club ou de compétitions", 86,36% d'ouvriers pour 13,64% d'ouvrières. A noter qu'en ski-alpinisme, les officielles sont rares.



Corps arbitral FFME en ski-alpinisme

Témoignages d'arbitres

Echanges avec Carole Majewski et Corinne Soudan, présidente de jury stagiaires.

Quelles raisons ont motivé cette prise de poste ?
 Corinne Soudan : *Tout d'abord maman de compétitrices, puis juge, c'est Franck (Chapet) qui a su trouver les mots pour me motiver pour ce poste. Mais par ailleurs, enseignante en économie - gestion et droit, tout ce qui est organisation et juridique (ou règles) m'intéresse. Carole Majewski : Après 15 ans de compétition en tant que compétitrice, j'ai voulu passer à autre chose. Ouvreur régional dans un premier temps, j'ai par la suite passé la formation de président de jury. Après avoir jugé sur les championnats du monde à Bercy, j'ai souhaité passer les juges internationaux. Présente sur pratiquement toutes les étapes françaises de coupe du monde, j'ai ainsi pu valider mes expériences rapidement.*

Que vous apportent personnellement ces fonctions ?
 CM : *L'humain, la relations entre nous les juges, la fédération, les officiels de l'IFSC est vraiment enrichissante. Sur les étapes de difficultés de l'été (Chamonix et Briançon), on partage tous de beaux moments, sans discriminations aucune (je pense à nos petites dégustations de spécialités fromagères). CS : C'est beaucoup de plaisir de donner de mon temps pour qu'une compétition (officielle ou non) puisse avoir lieu et ce dans les meilleures conditions possibles. C'est aussi un esprit d'équipe dans le Rhône car nous sommes plusieurs président-e-s de jury à nous partager la tâche notamment pour le circuit non officiel de compétitions dans le Rhône.*

Quelles sont les principales difficultés rencontrées ?
 CS : *Celles de jongler entre mes différents rôles : compétitrice (modeste), maman de compétitrices, présidente de jury, et présidente du CD 69. Il faut donc faire un choix en fonction des compétitions. En tant que présidente de jury, les difficultés me semblent être les mêmes pour un homme que pour une femme. CM : Effectivement ce n'est pas toujours facile, j'ai la chance d'avoir des collègues avec qui je m'organise pour pouvoir partir sur les compétitions. Après, côté féminisation, c'est encore un sport où la majorité des licenciés sont des hommes, cette tendance s'inversant je pense que l'on trouvera de plus en plus de juges ou de présidente de jury dans les compétitions à l'avenir. Sans compter qu'il y a déjà beaucoup d'officiels français sur les compétitions internationales. Difficile d'augmenter encore ce nombre par rapport aux autres nations ! Mais patience... la féminisation arrive !*

Au niveau des cadres et des techniciens

Ici encore, la représentativité des cadres féminines est loin derrière la représentativité de nos licenciées de plus de 18 ans : Si les salariés de la fédération sont à une quasi parité avec 16 femmes et 15 hommes, les tâches ne se répartissent pas de manière harmonieuse. La majorité des hommes occupe des postes d'entraîneurs et de cadres techniques et une majorité des femmes est chargée de missions administratives. Par ailleurs, le DTN est entouré d'adjoints et de directeurs de département : trois femmes travaillent avec six hommes dans ce petit groupe opérationnel. Si cette équipe est dans une mixité à 1/3 de femmes pour 2/3 d'hommes, la mixité des cadres d'Etat mis à disposition de la fédération interroge : 2 femmes, cadres d'Etat pour 15 hommes (1 DTN et 14 cadres masculins).



Interview

Sylvie Viens

Rencontre avec Sylvie Viens, CTN en charge du plan de féminisation de la FFME.

Que révèle le bilan du plan de féminisation de la FFME ?

Que la fédération est plutôt bonne élève en la matière. Nous avons beaucoup de féminines, car depuis sa création, la fédération s'est investie dans ce domaine. Il faut dire que la FFME est jeune, et nos activités relativement récentes. A son apparition, la femme avait déjà toute sa place, nous avons donc toujours pratiqué ensemble. Les choses se sont faites assez naturellement, du moins pour l'escalade, ce qui je pense est directement lié à notre activité.

C'est-à-dire ?

C'est une des rares activités, où dans les niveaux débutants, femmes et hommes évoluent en parallèle. On observe que de l'initiation au perfectionnement, la progression est similaire. Tous deux s'engagent dans les mêmes voies, avec les mêmes niveaux de difficulté. Si les hommes mettent souvent en œuvre leur force pour franchir un passage, les femmes développent de meilleurs placements ce qui leur permet de franchir de manière plus économique le même passage. C'est ce qui est vraiment sympa !

Pour quelles raisons la proportion féminine baisse-t-elle avec l'âge ?

La baisse de licenciées féminines à l'adolescence, qui devient très criante chez les femmes adultes est un phénomène qui s'observe, je pense, dans la plupart des fédérations. L'évolution des pôles d'intérêt est fréquente à l'adolescence et les filles passent souvent plus de temps que les garçons à leurs études... Il n'est donc pas étonnant qu'elles diminuent leur pratique sportive. Mais, mon ressenti personnel à ce sujet, c'est qu'au cours de son adolescence, une fille perd souvent du rapport poids/puissance, contrairement à un garçon, qui a tendance lui à en gagner, en prenant de la musculature. Mais pour une jeune fille, prendre de la musculature à la puberté relève de la mission. C'est lié à nos caractéristiques morphologiques et physiologiques de femmes et c'est très démotivant tout particulièrement en escalade.

Un constat qui soulève la question de l'ouverture ?

En effet, c'est une question que je soulève dans le plan de féminisation : Propose-t-on et ouvre-t-on des voies adaptées aux caractéristiques féminines pour motiver les femmes, faciliter leur progression et les encourager à rester licenciées dans leur vie d'adulte ? A ce sujet, les propositions sont ouvertes, et un travail de réflexion devrait être mis en place avec les ouvreurs.

Avez-vous des pistes pour féminiser encore la pratique ?

Nous avons des idées oui, et en proposons dans notre plan de féminisation. Des événements à destination de femmes, ou encore des équipes féminines pour l'entraînement dans certaines activités. Des actions qui se font déjà dans certains comités, comme le stage Montagne et Escalade « Haut les filles » lancé par le CR FFME de Haute-Normandie, et réservé aux femmes, ou encore l'équipe régionale féminine de ski-alpinisme du CR FFME Rhône-Alpes (des filles entraînées par une femme). Désormais, l'objectif de la FFME va être d'impulser des idées et de lancer la dynamique pour qu'elle soit suivie dans les comités et les clubs. Pour les inciter, on pense par exemple à intégrer un critère « féminisation » pour l'obtention des labels fédéraux.

Et du côté de la gouvernance ?

La fédération s'est beaucoup investie pour amener les femmes à s'impliquer au niveau des comités directeurs, et ce à tous les niveaux. Cela dit, ici encore, je pense que nous pouvons faire bien mieux. Par exemple, notre conseil d'administration est à stricte parité, mais les trois postes du bureau restreint de la fédération sont trois hommes. Pierre You est particulièrement sensible à cela, il a fait le vœu de former une femme pour prendre un de ses rôles clés au bureau. Il souhaite aussi rendre les comités directeurs des CD et CR à parité homme/femme.

Ce n'est pas encore le cas ?

Non, il faut savoir qu'au niveau législatif, seul le niveau national est soumis à la parité. Les CD CR sont régis par des statuts différents, et pour eux la part des féminines doit être proportionnelle à la part de licenciées de plus de 18 ans. C'est donc une proportion assez faible (entre 20 et 30 %), qui est néanmoins relativement bien respectée, sauf dans les comités ou des postes restent vacants, car ils ne « trouvent personnes ». Pour ma part je pense qu'il faut aller chercher les filles, les solliciter à s'impliquer dans les comités directeurs. Pierre You le dit d'ailleurs très bien : quand il a proposé à parité le conseil d'administration de la fédération, certains considéraient la tâche impossible. « On ne trouve personne si on ne va pas chercher les femmes. Quand je leur ai demandées, elles ont répondu présentes ».

Et dans l'arbitrage, quelles sont les raisons du manque de femmes ?

Dans l'arbitrage, en escalade principalement, on trouve beaucoup plus de juges femmes (voie/ bloc) que de présidentes de jury, et plus on monte dans les échelons (régional, national, international) plus elles se raréfient. C'est une occupation bénévole relativement contraignante en termes de déplacements, de temps. Maintenant quelle est la raison principale de leur défection aux postes d'arbitre nationale ou internationale : le temps et les contraintes familiales, la difficulté à faire face à la pression ? Ou a-t-on simplement oublié de motiver et aider des femmes pour les amener à ce type de poste à responsabilité ?

Comment ça se passe dans les autres fédérations ?

La fédération de football est un bon exemple en la matière. Eux qui étaient, il n'y a pas si longtemps aux B A BA de la féminisation dans certains domaines ont vraiment pris le problème à bras le corps, mis les moyens, et envoyé des messages très forts, dont le premier fut de nommer une femme, Brigitte Henriquès, secrétaire générale de la FFF. Leur politique de féminisation est riche en actions, la campagne « Mesdames, franchissez la barrière », a particulièrement incité les femmes à passer de spectatrices à actrices de la fédération. En franchissant cette barrière, elles sont entrées dans les instances des clubs. Ceci dit, la FFF est encore loin derrière notre niveau de féminisation...

Quel est ton sentiment personnel sur la féminisation de la FFME ?

C'est bien dans la mixité que notre fédération continuera d'avancer, femmes/hommes, hommes/femmes ensemble. Pour cela, il nous faut motiver des femmes à prendre plus de responsabilités et nous manquons de femmes, surtout sur les postes de terrain : les femmes donnent confiance et envie à d'autres femmes, à des jeunes filles. Dans certains domaines de la fédération, notamment l'encadrement, on a tout à gagner à avoir plus de femmes. Par exemple, je trouve vraiment dommage qu'on n'ait pas de femme dans un staff d'entraîneur chez les jeunes. Sur les cadres techniques, également, il est clair que nous ne sommes pas assez nombreuses. Ce n'est pas que le DTN ne veut pas de femme, bien au contraire, c'est qu'il n'y en a pas, ou qu'elles n'ont pas le bon profil. Sur les postes d'Etat, qui nécessitent un profil de professeur de sport, il n'y a pas de féminine sur le marché.

On parle de complémentarité, qu'apportent les femmes en plus ?

Voilà une question piège, difficile de ne pas tomber dans les généralités simplistes. Entre nous, je ne pense pas qu'on apporte des choses fondamentalement différentes. Peut-être, une conception différente : quand une femme prend un poste à responsabilité, elle est plus motivée par l'efficacité et l'action que par le pouvoir. Le pouvoir, je trouve que c'est typiquement masculin, même si on trouve des exceptions partout ! Après, la compétence doit primer sur le genre, mais le simple fait d'avoir des femmes dans une équipe implique qu'elles vont penser automatiquement aux femmes qu'elles représentent. Par exemple, si nous avons autant de visuels féminins dans nos actions de communication, c'est que nous avons des femmes à l'infographie et à la com. Et rien que ça, c'est vraiment important !

Vous n'êtes que deux cadres techniques femmes à la FFME, comment ressens-tu cette situation ?

J'estime que lorsqu'on choisit ce métier-là, c'est qu'on n'a pas de problème à travailler dans un milieu essentiellement masculin, et en 1990, il y avait moins de femmes à la fédération qu'aujourd'hui. Je n'ai jamais rencontré de difficulté, ni ressenti de discrimination. J'ai juste fait le choix, à un moment, de m'arrêter, car être cadre technique avec trois enfants en bas âge et un mari très pris professionnellement, c'était vraiment compliqué : mes pires souvenirs de CTN jeune maman : « qu'est-ce qu'on va faire des enfants ce week-end... ? ». J'ai depuis repris avec enthousiasme mes missions, sans entraves, ni mettre de côté ma sensibilité ! C'est une fédération où je me sens vraiment à ma place !



Aux plus hautes instances de la fédération

Ces femmes qui font la FFME

Rencontre avec Juliette Payet et Françoise Ducoeur, vice-présidentes.

Pouvez-vous me donner à chaud votre ressenti de femme élue à la FFME?
 Françoise Ducoeur : *Je ne suis pas très à l'aise avec la problématique des femmes élues ou femmes qui assument des responsabilités, car j'espère d'abord que mon ressenti soit celui d'une personne élue, que ce soit homme ou femme ! Je pense agir et réagir en fonction des missions d'élue et non en fonction de femme élue... Nous sommes deux femmes au Bureau fédéral, peut-être y a-t-il davantage de différences de ressenti entre nous deux, qu'entre chacune de nous et les autres élus masculins du Bureau ?! En résumé, je ne sais pas si on peut parler d'un ressenti plutôt masculin ou plutôt féminin, je dirais que tout dépend de la personnalité de chacun, de son expérience, de son parcours de vie.*
 Juliette Payet : *Je suis d'accord avec Françoise, je ne sais pas si mon ressenti de femme élue doit être différent de celui d'un homme élu, dans la mesure où j'essaie d'accomplir ce pour quoi j'ai été élue. Je me sens tout à fait à l'aise en tant que femme élue.*

Quelles raisons ont motivé cette prise de poste ?
 JP : *Tenter d'aller au bout de mes convictions et pouvoir m'inscrire dans un projet collectif pour réussir de belles choses, c'est ce qui me plaît. Cette prise de poste résulte d'un ensemble de circonstances, j'ai toujours aimé les défis.*
 FD : *Pour ma part, c'est la volonté de Pierre You d'instaurer la parité au CA de la FFME dès 2008 qui a été déterminante. J'étais investie dans un des premiers clubs d'escalade (Chambéry Escalade) et élue du comité de Savoie donc au contact de la montagne et de la multi-activités. J'étais parvenue à un moment de ma vie professionnelle et personnelle où je pouvais donner encore plus d'importance et de temps à mon engagement associatif, donc j'ai donné mon accord pour intégrer l'équipe de Pierre You.*

Quelles sont les principales difficultés rencontrées (en tant que femme)?
 JP : *Pas de difficulté particulière. J'ai toujours été très bien accueillie et acceptée. Je n'ai pas la sensation que l'on diffère dans notre fédération. Et c'est un point très important pour moi.*
 FD : *Moi aussi j'éluiderai la partie entre parenthèses, car je ne sais pas distinguer si c'est le fait d'être une femme qui a occasionné des difficultés ou tout simplement la fonction d'élue du Bureau... Le plus difficile au début a été de donner des priorités dans tous les dossiers à gérer. D'autant que j'ai poursuivi mes engagements à tous les niveaux en plus de cette nouvelle fonction. Ce qui me semblait d'ailleurs indispensable pour garder les pieds dans la réalité et faire le lien avec mes fonctions d'élue du Bureau. Les moments de tension et conflit rencontrés parfois au fil de la vie fédérale, ne sont pas toujours faciles à appréhender, mais ils font partie du « jeu » et permettent de mon point de vue la remise en cause, l'évolution.*

Quels sont les bénéfices personnels que vous en retirez?
 FD : *Etre élue au Bureau de la FFME m'a beaucoup apporté de par la diversité des réflexions et actions à mener, des personnes et situations rencontrées. C'est un investissement enrichissant, même si parfois on y laisse peut-être beaucoup (trop ?) d'énergie... J'espère aussi avoir su apporter dans cette fonction l'investissement et les convictions nécessaires au développement de la fédération.*
 JP : *Une certaine prise de confiance, d'épanouissement et beaucoup de plaisir aussi lorsque les projets aboutissent. D'un point de vue relationnel, nous sommes, au Bureau national, une équipe très soudée avec beaucoup de connivence, c'est plaisant d'y travailler !*

Comment jonglez-vous entre vie de famille, vie professionnelle et cette vie associative ?

JP : *Voilà toute la vraie question! En fait, c'est le speed PERMANENT. Cela demande une organisation rigoureuse, chronométrée, mais il ne faut pas de petits débordements. Tous les gens qui m'entourent, que ce soit dans ma vie privée ou professionnelle, m'aident beaucoup. Beaucoup de confiance, de compréhension et de passion aussi. Ce sont souvent des passionnés et militants qui comprennent les passionnées comme moi. Sans eux, je ne pourrais jamais assumer de telles responsabilités. Pour ma part, c'est une vraie histoire de passion. Personnelle, familiale, et professionnelle aussi un peu.*
 FD : *Aujourd'hui je dois donner des priorités entre mes investissements « locaux » (club et CD) et nationaux, du fait de charges professionnelles plus importantes. Ce n'est pas évident car les liens, comme je l'ai dit, me semblent utiles pour avoir une connaissance globale du système associatif. Cet investissement n'a pas toujours été facile à faire accepter autour de moi, et c'est vrai qu'il a pu peser parfois du fait du temps important que je lui consacrais. Pourtant j'ai surtout essayé de prendre sur mon temps de loisir personnel et non sur le temps consacré aux enfants, à la famille. Pour preuve : mon niveau en escalade reste le même depuis plusieurs années, quant au ski de randonnée et aux pratiques en montagne (je n'ose pas parler d'alpinisme...), j'y reviendrai quand j'aurai davantage de temps à y consacrer !*

Quelles sont, selon vous, les raisons pour lesquelles peu de femmes occupent les postes d'élues à la fédération ?

FD : *Il est vrai que les postes à responsabilité dans le milieu des fédérations sportives sont peu occupés par des femmes, d'où le recours à la contrainte utilisée par le ministère pour y remédier. Plusieurs possibilités peuvent concourir à ce constat : les femmes privilégient-elles leur vie familiale et professionnelle avant de s'engager dans d'autres domaines ? Historiquement, les postes à responsabilité ont le plus souvent été occupés par des hommes que ce soit dans la sphère professionnelle, sociale ou associative. Même si l'obligation faite aux fédérations d'avoir une représentativité féminine plus juste peut paraître contre-productive (dans le cas où elles remplissent un quota...), c'est sans doute une étape nécessaire pour favoriser leur implication. Cependant je pense que l'évolution actuelle dans le monde associatif rencontre d'autres problèmes, à savoir le recrutement de bénévoles, qu'ils soient hommes ou femmes.*
 JP : *Pour ma part, je pense que l'ensemble des responsabilités et des sacrifices que le demandeur de tels engagements obligent à être très bien entourée. C'est pour moi LA clé ! Cependant, là encore, je crois que ce n'est pas forcément une question d'homme ou de femme, mais de caractère et de moment propice dans ta vie pour faire certaines choses.*

Auriez-vous des solutions pour développer la féminisation au sein des bureaux?

JP : *Tout d'abord, continuer à solliciter comme le fait notre président, les femmes impliquées dans la vie associative des clubs, des CD et des CR.*
 FD : *Difficile d'être prescriptive pour répondre à ce problème qui relève d'un phénomène sociétal. Pour en revenir à ce que je disais au début : homme ou femme peu importe du moment que les gens sont compétents dans la fonction qu'ils occupent. Pour les femmes, c'est un lent cheminement, mais peu à peu la mutation se fait car leur compétence dans divers domaines est à l'égal de celle des hommes.*

Au cœur de l'arbitrage

Rencontre avec Françoise Lepron, qui faisait cette année 25 ans d'arbitrage

« Je m'y suis mise naturellement, après avoir fait moi-même de la compétition, c'était bien sympa de se mettre à l'arbitrage. En tant que femme, je n'ai jamais vraiment rencontré de difficulté... pas plus qu'un homme du moins. Sauf peut-être une fois, où j'étais présidente de jury sur une compétition internationale. C'était à Prague, à mes débuts... la seule fois où j'ai vraiment senti que les hommes n'avaient pas envie de travailler avec une femme. Depuis, j'assume au même titre qu'un juge homme, c'est une histoire de compétences, de responsabilité et surtout de disponibilité... je crois que c'est pour cela que nous sommes si peu nombreuses. Pour ma part, j'ai 180 compétitions en tant que juge, aujourd'hui, je suis une des plus anciennes, et ce que je ressens, c'est surtout un grand respect ! »

Rencontre avec Anne-Linda Dufour, présidente de jury

Pour quelles raisons t'es-tu investie dans l'arbitrage?
 « C'est surtout par respect des sportifs que je me suis investie dans ces prises de postes. Ils s'entraînent toute l'année et méritent une belle et juste compétition. Être présidente de jury est aussi une bonne expérience en management, mais le plus compliqué reste le temps... surtout quand on a un job à temps plein, et une famille ! Ce qui implique, chaque jour de faire des choix sur les priorités, en privilégiant qualité sur quantité, d'autant que pour mon activité pro je me déplace souvent. Alors, nous sommes habitués à ne pas se voir tous les soirs et à optimiser le temps qu'on passe ensemble. »

Quelles sont les raisons de l'iniquité actuelle de genre dans l'arbitrage ?

« Réussir en tant que juge au niveau national demande une certaine disponibilité et beaucoup de mobilité, ce qui n'est pas forcément réalisable pour toutes. Sinon je pense que les femmes trop souvent ne mettent pas leurs qualités en avant. Juger c'est un travail de précision et d'organisation dans lequel les femmes sont très bonnes. Par exemple, en ce qui me concerne je ne suis pour l'instant pas formée pour être juge internationale (IFSC), car mon activité professionnelle ne me le permet pas. Je prends des jours de congés pour les compétitions hors WE et je tente au mieux d'adapter mes déplacements. »

Aurais-tu des solutions pour développer la féminisation chez les juges ?

« Pas de solutions mais quelques suggestions : une femme doute plus facilement de ses capacités qu'un homme, pour ensuite livrer souvent un travail de meilleure qualité. Peut-être certaines femmes ne se lancent pas car elles pensent ne pas avoir le niveau en escalade pour pouvoir juger. Je pense qu'il faut mettre plus en avant les autres qualités comme l'organisation et la précision. Il faut rendre les parcours de formation accessibles aux femmes (horaires). Je pense aussi que pour les officiels de ce sport, on ne fait pas de différence entre hommes et femmes - en tout cas pas entre nous, alors je suis optimiste, le pourcentage des femmes va augmenter naturellement ! »

Paroles d'entraîneur

Marianne Berger CTN depuis seize ans

As-tu remarqué, durant ces seize ans, une évolution dans ta position de femme ?

« Bien-sûr, elle a évolué avec mes missions. J'ai commencé par l'encadrement d'une équipe de France jeunes, au sein de laquelle, je reconnais que j'étais considérée un peu comme la maman. Ça rassurait les athlètes, et même souvent les parents. Les athlètes les plus jeunes ont bien besoin de ce petit côté maternisant, quand on part à l'étranger pour des compétitions. C'est vrai qu'une touche féminine dans l'encadrement est un plus. Cela dit, je n'ai jamais considéré les athlètes comme mes enfants, et je m'en protège. C'est important de faire la part des choses. Aujourd'hui pourtant, je pense avoir beaucoup évolué, et l'encadrement d'une équipe senior n'a rien de comparable avec les jeunes : les besoins des athlètes ne sont pas du tout les mêmes. Pour autant, je trouve que nous avons une belle complémentarité avec Corentin Le Goff sur l'équipe de France de difficulté. En effet, il me semble que j'ai un regard, une sensibilité différente dans le rapport entraîneur/entraîné. Beaucoup d'entraîneurs masculins sortent dans une certaine retenue avec les athlètes femmes, moi, je peux plus dire les choses, et notre coopération fonctionne bien ! »

Quelles difficultés as-tu rencontrées, en tant que femme, dans ton métier ?

« Elles sont certainement dues au milieu sportif, mais il faut savoir que rien n'est jamais acquis. Par exemple, j'ai eu trois enfants, et à chaque retour de congé maternité, j'ai dû refaire ma place. Je crois que c'est mon expérience (je suis dans l'escalade depuis que j'ai treize ans) et mon tempérament de « guerrière » qui m'ont permis de rester à des postes à responsabilité. Mais avant tout, le plus dur à gérer reste la vie de famille : je pars une cinquantaine de jours dans l'année, et avec trois enfants, ça demande une certaine organisation. J'ai parfois l'impression d'être DRH à la maison, de gérer les plannings de chacun. Après, c'est mon choix de vie, je ne vois pas les enfants le week-end, mais je les ai à manger la plupart des midis, et je les récupère souvent à la sortie de l'école. Peut-être qu'au final j'en profite plus que certains salariés conventionnels. Mais avant tout ce métier est une passion, je ne me vois pas faire autre chose. Après, il est aussi vrai que je trouve mon équilibre ailleurs : ce n'est pas pour rien que je fais de la danse dans mes loisirs, un besoin de n'être un peu qu'avec des filles ! »

Salariées dans des CR

Virginie Jouffe et Anne Geernaert, agents de développement, salariées du Comité Régional Midi-Pyrénées FFME

Pouvez-vous me donner à chaud, votre ressenti de femmes salariées d'un CR de la FFME?

Virginie Jouffe : « En tant qu'agent de développement, je ne ressens pas de différences particulières sur mon poste du fait d'être une femme ! On a de la chance d'être une fédération de disciplines presque mixtes et ça se ressent dans les mentalités des élus. Ce n'est sans doute pas la seule raison mais c'est vrai qu'on se sent privilégiées par rapport à d'autres salariées de ligues plus « masculines. »

Anne Geernaert : « Moi non plus, sur le sujet de salariée « femme » je n'ai pas grand-chose à dire, ce qui est plutôt positif ! Les élus aux postes à responsabilité sont encore majoritairement des hommes mais ils font en sorte que ça change. »

Quelles raisons ont motivé cette prise de poste ?

AG : « L'intérêt pour le monde associatif et la passion pour les sports de montagne et l'escalade. »
 VJ : « Les missions variées associées au poste, et mon intérêt pour le milieu sportif et associatif ; et particulièrement le lien avec les bénévoles, les licenciés... »

Quelles sont les principales difficultés rencontrées (en tant que femme)?

VJ : « Je n'ai pas rencontré de difficultés liées au fait d'être une femme. C'est peut-être le fait que l'emploi soit plutôt administratif, puisque nous travaillons majoritairement avec des hommes sur la partie technique (encadrement, formation...), mais le fait d'être une femme sur ce poste ne pose aucune difficulté ! »
 AG : « Moi non plus, je ne vois pas de difficulté qui soit liée au fait que je sois une femme. J'ai pris deux congés parentaux et ça n'a pas posé de problème, les élus se sont adaptés et ils ont tout fait pour m'offrir les conditions idéales pour allier vie professionnelle et familiale. »

Bénévole en club et comité régional

Françoise Loussouarn, Présidente du Club Vertige Dreux Escalade (250 licenciés) depuis quatre ans et trésorière de la Région Centre.

« Aujourd'hui les femmes ont de plus en plus un rôle à jouer dans les institutions. Le club qui m'a élue présidente n'a pas hésité à être aussi sa trésorière et une secrétaire, et nous n'avons pas eu à nous battre pour ça ! Je suis heureuse d'avoir été élue pour mon savoir-faire et mon expérience et non parce que je suis une femme et que nous avons « besoin de parité ». Le cadre de la FFME m'a permis de prendre confiance en moi, en faisant respecter des règles claires et précises. Je suis quelqu'un de nature réservée et même timide, je ne suis pas à l'aise pour parler en public mais je ne me suis jamais sentie jugée au sein du club. Même si lors de prise de parole j'ai toujours le trac, je me sens plus à l'aise. Je ne pensais pas être capable d'organiser une compétition régionale, de faire du courrier pour les sponsors et tant d'autres choses... Bref, je suis remontée dans mon estime... quoi de plus agréable. J'ai aussi la chance d'être entourée d'une équipe que je connais depuis 20 ans pour certains d'entre eux. Je peux leur faire confiance et recevoir toutes les infos pouvant être utiles. Aujourd'hui, je peux avoir à prendre des décisions difficiles, avec courtoisie, souriante et fermement. Je pense que les mentalités évoluent et qu'il est plus facile de nos jours d'être une femme avec des responsabilités dans les instances. Faisons nos preuves et les portes s'ouvriront de plus en plus. »



Témoignages

Paroles de femmes

Alpiniste, athlète de haut niveau, élue, entraîneur de club ou présidente de club, elles ont marqué la fédération, et continuent à s'investir, chaque jour. La parole à Marion Poitevin, Cécile Avezou, Hélène Janicot et Céline Cinet...

Marion Poitevin

MEMBRE DE L'ENAF 2006/2009 ET GUIDE DE HAUTE MONTAGNE.

« Je suis rentrée à l'ENAF en 2006. Mon copain de l'époque, membre de l'ENAM, m'a encouragé à postuler. En dépit de ma peur de ne pas être à la hauteur, je me suis lancée, et j'ai été prise. Je me suis retrouvée dans l'équipe avec Camille Audibert, Sara Berthelot, Aurélie Castellana, Marine Clarys, Fanny Devillaz, Fleur Fouque et Karine Ruby.

Ce furent deux années fortes en émotions et en opportunités. Après le 1er stage en escalade artificielle, Camille Audibert a eu un accident grave en gym, elle est aujourd'hui hémiparétique. C'était une superbe grimpeuse de 20 ans, un coup dur pour l'équipe. Aujourd'hui elle grimpe, marche, joue de la musique et se reconstruit avec détermination.

Ensuite nous avons eu un stage de cascade de glace et alpinisme hivernal, dont nous sommes sorties très frustrées. En effet, nous avions une équipe d'un niveau technique très impressionnant : Karine et Sara étaient déjà aspirant guides. Fanny et moi nous étions BE escalade et Marine préparaient le diplôme. Aurélie était AMM (accompagnatrice moyenne montagne) et pisteur. Bref, de quoi faire quelques envieux. Pourtant, nous avons trouvé que nos encadrants n'étaient pas ambitieux dans le choix des voies. Nous avons l'impression qu'ils ne nous faisaient pas confiance, qu'ils avaient peur. Pas de quoi nous encourager à pousser nos limites et progresser, ce qui posait la question de la création de cette équipe...

Ensuite, nous sommes parties en expédition au Pakistan en 2008, sans Aurélie qui s'était blessée à la cheville. L'objectif était très aléatoire à cause des conditions météo de la région et en haute altitude. Nous avons tout de même réalisé un petit sommet à côté à 5200m, c'était une belle expérience alpine et culturelle car nous étions quatre blondes et deux brunes dans un pays très musulman qu'est le Pakistan. A ce moment, le Pakistan était très calme et le voyage s'est déroulé sans aucun problème.

Grâce à cette équipe, j'ai pu m'installer à Chamonix et finir ma liste de courses pour aller au probatoire de l'aspirant guide. Puis, le GMHM (Groupe Militaire de Haute Montagne), intrigué par toutes ces femmes en montagne, a vu là une opportunité d'améliorer sa communication et se diversifier. J'ai été prise, et pendant trois ans, j'étais chasseur alpin et m'entraînais pour les expéditions en Himalaya, Canada, Antarctique. Un vrai succès, puisque le site du GMHM connu un pic de visites : ça intrigue de voir une femme dans ce groupe d'élite. Le commandant avait remarqué que les membres du groupe s'entraînaient plus (sûrement pour ne pas se faire doubler par une femme).

Aujourd'hui, Sara et moi avons fini le diplôme de guide (à noter que nous sommes 18 sur environ 1500 hommes). En tant que femmes guides, nous avons des opportunités de boulot parfois plus originales. Physiquement, c'est dur de tenir des saisons estivales entières, il faut faire preuve d'imagination. Bien sûr, certains guides pensent toujours que nous n'avons rien à faire là-haut avec des clients. Mais la plupart sont contents de voir que la profession se féminise doucement.

Enfin, l'ENAF fut surtout une belle aventure humaine de se retrouver entre femmes dans un milieu d'alpinistes masculins. Cela nous a permis de nous retrouver chacune, de retrouver cette féminité rongée dans ce milieu, féminité qui a pourtant toute sa place dans les montagnes ! Elle fut aussi une expérience douloureuse pour nous toutes, car elle nous a permis de rencontrer Karine Ruby dans son élément (plus celui des montagnes que du snowboard). Elle était notre amie, notre modèle, notre soutien, notre compagne de cordée et notre copine de soirées... Elle est décédée sur le glacier du Géant avec 2 clients le 29 mai 2009. »

Cécile Avezou

CHAMPIONNE D'ESCALADE ET ÉLUE

« En escalade on n'est pas pro, et si tu n'as pas de couverture sociale, que tu es une femme, et que tu tombes enceinte, et bien tu n'as pas grand-chose. On manque encore de reconnaissance à ce niveau, même si je suis bien consciente que ça a énormément évolué depuis des années. Après ma carrière sportive, je pensais me remettre au travail, reprendre mon poste d'entraîneur. Mais c'est vraiment très difficile de refaire sa place, quand on est athlète de haut niveau, les gens pensent qu'on est favorisé, et on ne nous fait pas de cadeau. J'ai la sensation de manquer d'appui pour la reconnaissance de mes compétences. »

Hélène Janicot

CHAMPIONNE D'ESCALADE

« Personnellement, après mûre réflexion, je ne pense pas qu'il y ait de différence à être un homme ou une femme athlète de haut niveau dans cette fédération. Je ne me suis jamais sentie discriminée par le fait d'être une femme. Marianne Berger est la personne qui me fait appliquer mes séances, et je n'ai aucun souci avec le fait que cela soit une femme non plus : elle est particulièrement compétente et je trouve cela parfaitement normal. Par ailleurs, je n'ai jamais eu l'impression non plus que la fédération soutienne plus les hommes que les femmes, on est bien à la FFME ! »

Céline Sinet

COPRÉSIDENTE DU CLUB LE MUR (OLORON SAINTE-MARIE).

« Dès ma prise de poste, j'étais dans appréhension de ne pas être légitime et reconnue en tant que femme auprès des anciens adhérents qui ont fondé le club et des grimpeurs, mais aussi en tant que jeune femme, de surcroît à la gestion et à la direction du club. Sans oublier les appréhensions par rapport aux institutionnels et politique. Il faut savoir faire reconnaître et entendre ses paroles dans les instances de décision et de discussion. Mais finalement, j'ai la sensation qu'il y a moins de rapports de force dans la gestion de conflits et dans les négociations avec moi : parfois même, je ressens plus de souplesse de la part des interlocuteurs masculins, et même une certaine collaboration avec les femmes, du moins une fois que j'ai pu faire mes preuves.

Aujourd'hui, je sens que ce poste m'apporte beaucoup, mais le plus dur reste le jonglage entre ma vie professionnelle déjà très prenante (je travaille en pédopsychiatrie 40h par semaine), vie associative et vie perso. Pourtant, s'épanouir dans les temps associatifs est indispensable. Pour ne pas que cela soit vécu comme une contrainte, il est important de se créer une équipe soudée et solidaire autour de soi. Je pense que pour la vie de famille, il faut garder des espaces préservés, s'offrir des bulles d'oxygène et savoir couper son téléphone ! Ça veut aussi dire apprendre à dire non. »



“

Tous nos éducateurs sportifs, nos encadrants, nos entraîneurs, et ce quel que soit le sport, ont un rôle fondamental à jouer, et doivent être formés sur la question des stéréotypes sexuels

”

Patricia Costantini



L'avis de Femix'Sports

Femix'Sports (Femmes, Mixité, Sports) est une association nationale créée en 2000 à la suite des premières Assises Nationales du Sport Féminin organisées par Marie-George Buffet, alors Ministre des Sports. Rencontre avec une association très active et reconnue dans le domaine.

Depuis sa création, FEMIX'SPORTS est la seule association française dont l'objet porte exclusivement sur la thématique « femmes et sport ». Ses missions sont de contribuer à une meilleure représentation des femmes dans le sport, d'encourager la promotion des femmes, de promouvoir la mixité et l'équité, d'être un outil d'aide et d'accompagnement pour la promotion du sport féminin en général.

[Lien vers le site de Femix'Sports](#)

L'association s'inscrit dans la dynamique interministérielle et partenariale en faveur de l'égalité professionnelle entre les femmes et les hommes en application de la feuille de route interministérielle traduisant une série de mesures applicables immédiatement dans le sport. Son avis sur notre fédération, dans ce dossier paraissait incontournable.

Trois questions à Patricia Constantini, membre du comité directeur de Femix

CTN à la retraite et membre de la commission féminine de la Fédération Française de Hockey-sur-glace.

Comment se situe la FFME en matière de féminisation par rapport aux autres fédérations ?

La FFME est une fédération toujours très partante pour s'associer à toutes thématiques qui traitent de femmes et sports. Ce qui n'est pas le cas de toutes nos fédérations. On peut même dire qu'elle est en avance dans la mesure où elle a toujours appréhendé une offre de pratique autant destinée aux hommes qu'aux femmes. En effet, elle n'a jamais sectorisé ou fait un clivage, et ne semble pas avoir de problème par rapport au positionnement de la pratique féminine.

On peut la comparer, par exemple, à des fédérations qui commencent juste à réagir à cette problématique de la féminisation. Une des plus caricaturale est la fédération de football, qui jusque dans les années 2008 ne faisait pas grand cas du football féminin. Puis il y a eu un déclic, quelques personnes ont commencé à s'impliquer, des équipes féminines ont été mises en avant, et aujourd'hui c'est une fédération qui est montrée en exemple tant elle a mis de moyens en place, humains et financiers en faveur des femmes.

La FFME, sans se mettre en avant, a toujours été équitable dans l'offre des garçons et des filles.

Que peut-on mettre en place, transversalement dans les fédérations pour aider à cette féminisation ?

Je pense que la formation des acteurs de la fédération est le meilleur moyen de faire évoluer les choses, cela dit, je tiens à préciser un point important, parfois sensible même : Il est impératif que les fédérations qui souhaitent s'engager dans le développement de leur pratique féminine, pensent aussi à leurs hommes. Je m'explique : aujourd'hui, la société évolue énormément au niveau du positionnement de la femme, c'est sociétal et ça touche tous les domaines, politique, économie, culture, etc. Cela dit, on ne peut pas avancer pour les filles sans prendre en compte les garçons. Un accompagnement mixte est indispensable pour une meilleure compréhension de ce qu'on veut. Car souvent les gens qui réagissent en s'opposant considèrent que l'on veut positionner les femmes devant les hommes. Ce n'est pas du tout le cas ! Ce que nous souhaitons, c'est que la femme trouve sa place, sa place dans un monde mixte. Les femmes constituent 51% de la population. On ne veut pas « prendre la place de ... », ni « faire à la place de ... », mais être en complémentarité. Ainsi, Femix encourage vivement, lorsque l'on fait des projets à destination es femmes, de bien penser l'accompagnement des hommes dans ces projets-là.

Que préconisez-vous en termes de formation ?

Tout d'abord de former nos cadres sur ce qu'est une attitude discriminante, par rapport à la pratique sportive féminine. Là encore, il faut s'intéresser autant aux hommes qu'aux femmes, pour tâcher de déconstruire les stéréotypes qui entraînent autant de mal-être, et qui sont si profondément ancrés. C'est culturel, et c'est un énorme travail qui passe par de la formation et de l'éducation. Il faut aller au cœur du problème, toucher notre public et notamment nos jeunes, qui sont en devenir. C'est pourquoi tous nos éducateurs sportifs, nos encadrants, nos entraîneurs, et ce quel que soit le sport, ont un rôle fondamental à jouer, et doivent être formés sur la question des stéréotypes sexuels ! J'insiste, mais à mon sens, la formation et l'éducation sont à la base de tout changement ! C'est aussi le rôle de Femix'Sport, qui aide les fédérations à trouver un positionnement, un support, une aide. Nous faisons de la sensibilisation, de la formation, de l'accompagnement pour les femmes qui veulent prendre des postes à responsabilités que ce soit en tant qu'élue ou technicienne.



ÉDITO

ACTU

COMPÉTITION

LOISIR

DOSSIER

CLUB

RENCONTRES

AU TOP

PORTFOLIO

LIBRAIRE

CRÉDITS



L'exemple de « Haut ! les filles »

Des solutions concrètes (qui marchent)

Seules, quelques actions de promotion de la pratique féminine proposent des activités à destination des femmes. Rencontre avec Sabine Steenstrup, élue responsable de la commission formation du CR FFME HN, et à l'initiative du stage « Haut ! les filles » du Comité Régional Haute-Normandie.

Comment est née l'initiative de ce stage Montagne et Escalade réservé aux femmes ?

C'est Judith Raoul-Duval grimpeuse et ex-présidente du club Escalad'Eure, qui a été à l'origine de la première organisation de « Haut ! les filles ». C'était en 2011, dans les Gorges de la Jonte. Judith avait justement remarqué que les filles grimpent, et remplissent les clubs dans des proportions très raisonnables, mais que parfois, elles progressent moins vite, sont moins autonomes/motivées que les garçons. Disponibilité? Envie? Confiance? Nous n'avons pas cherché à savoir le pourquoi mais d'avantage comment faire, pour que cette situation évolue.

Un sondage informel a vite fait pencher la balance vers une pratique féminine, et les grandes voies, sortes de terres inconnues pour la plupart des grimpeuses de la région. Face à ce potentiel régional, le CR a repris, avec l'accord du club, l'organisation de ce stage dans les gorges de la Jonte. Parallèlement à ça, 2011 fut l'année où le Ministère a commencé à mettre l'accent sur le « sport santé », « sport bien être » et « sport pour tous ». Nous nous sommes inscrits dans cette dynamique.

Qui encadre ces stages réservés aux femmes ?

Ce stage est un stage féminin, donc l'encadrement se doit d'être féminin. Personnellement, je coordonne l'organisation de ce stage et je participe en temps qu'initiatrice escalade à l'encadrement pédagogique. Encadrement que nous professionnalisons avec les services de Chloé Minoret qui a toujours répondu présente sur ces stages. Cette année, je vais sans doute suivre la formation de « moniteur grand espace » dans le Doubs pour compléter mes connaissances, car nous souhaitons que ces stages soient d'une grande qualité pédagogique.

Quel succès rencontrez-vous ?

Le problème avec ce type d'idée, c'est que l'on voudrait que tout marche, tout change, tout de suite... On sait aussi que les choses prennent du temps. Les filles répondent, les stages se remplissent, doucement.

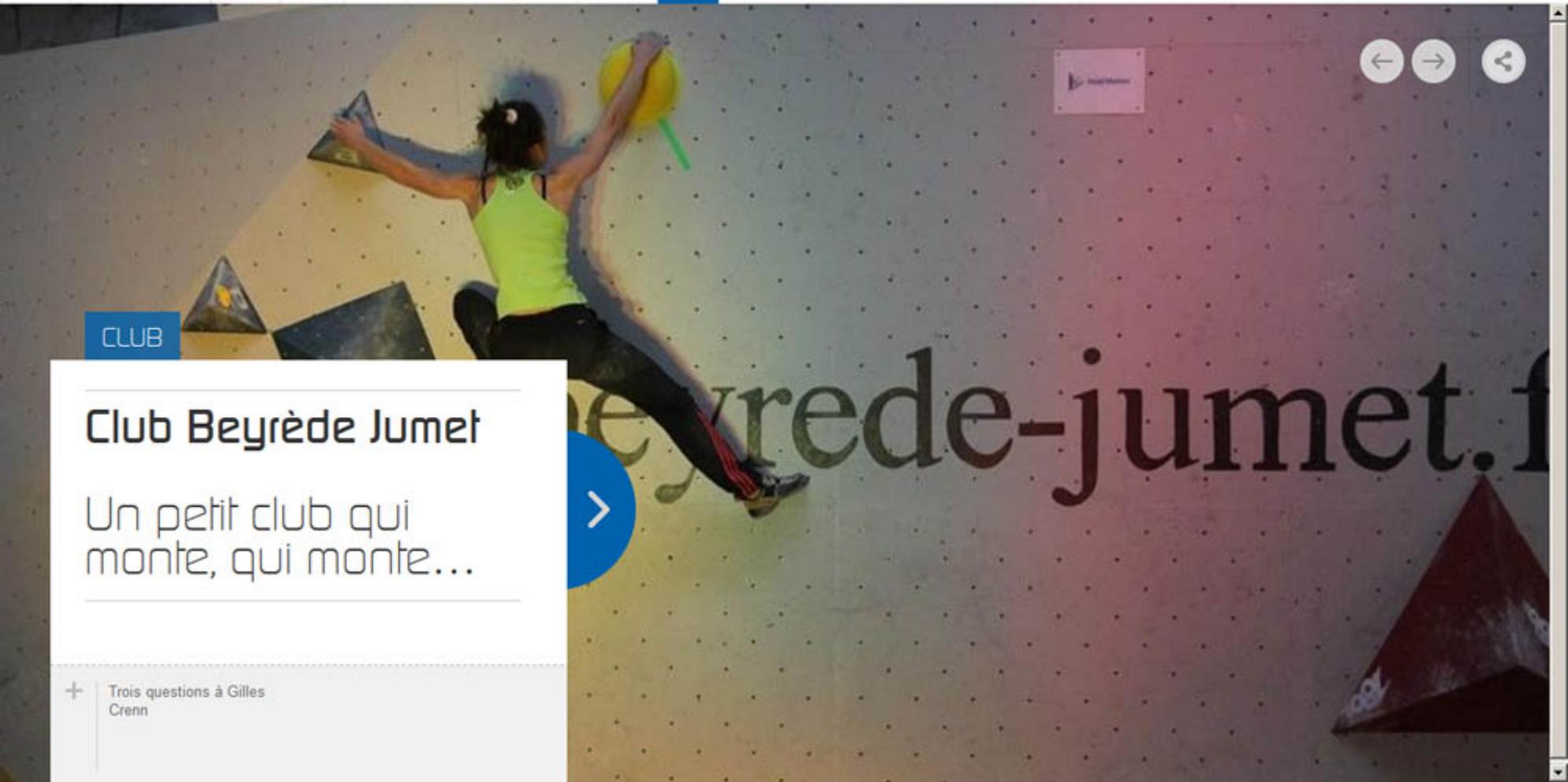
La grande voie, même très accessible et tranquille, fait encore peur. Six filles sont parties sur la première édition dans la Jonte, Sept l'année suivante, elles étaient dix à Orpierre en 2013 et huit cette année au Maroc !

En revanche, d'un point de vue de la reconnaissance institutionnelle, c'est un succès. Le stage « Haut ! Les filles » est lauréat et boursier 2012 du concours régional « Femmes et sport » (concours mené par la DDCCS et le CROS de Haute-Normandie). Il faut savoir qu'en tant que stage Montagne et Escalade, ce stage est ouvert depuis la saison passée à toutes les licenciées de la FFME ! La saison prochaine nous recommençons un cycle découverte de la grande voie dans les Gorges de la Jonte.

A bon entendre !

← L'avis de FemixSports

Club →



CLUB

Club Beyrède Jumet

Un petit club qui monte, qui monte...



+ Trois questions à Gilles Crenn



“

Parole de champion

Le club de Beyrède Jumet est vraiment doté d'une belle SAE, avec une bonne variété de prises et de volumes. On comprend mieux pourquoi les jeunes de la région toulousaine progressent aussi vite !

Alban Levier

”



Inauguration de la SAE

Un petit club qui monte, qui monte...

Club Beyrède Jumet

Niché au cœur de la vallée d'Aure, dans les Hautes-Pyrénées (65), le club Beyrède Jumet est né en 1998, s'appuyant au départ sur l'exceptionnelle richesse des sites naturels environnants (avec les célèbres falaises de Troubat et de Pène Haute, ainsi que les extraordinaires sites espagnols, dont les premiers sont juste à 30min de route).

« Cette proximité avec des falaises hallucinantes nous rend la tâche plus facile pour passionner des jeunes qui ne demandent que ça, explique Gilles Crenn, Président du club et entraîneur dans le cadre de la Structure Associée « Haut niveau Midi-Pyrénées ». Dans les Pyrénées, le prisme de l'escalade est très important, car il permet aux passionnés de "rester" au pays via les différents diplômes d'état. »

Rencontre avec une commune enthousiaste

Répondant à une demande, le club se développe assez vite, tant en nombre de licenciés qu'en termes de niveau. La rencontre avec la commune de Beyrède Jumet, début 2000 est fructueuse et offre au club une première SAE, en 2003, bien utile pour continuer à s'entraîner pendant la saison hivernale. « La commune a tout de suite adhéré à nos projets et à notre politique, qui est de permettre aux jeunes d'aller au bout de leurs rêves et de leur transmettre la passion des différentes activités de montagne », précise Gilles Crenn. Très vite, le club observe une belle élévation du niveau de pratique, avec des jeunes qui intègrent rapidement les finales, puis les podiums des championnats de France jeunes.

Cercle vertueux

La jeune Margaux Pucheux en est le plus bel exemple. Déjà repérée par les entraîneurs nationaux, la demoiselle, encore cadette l'année dernière s'est offert deux victoires consécutives aux championnats de France de bloc jeunes, puis une victoire en coupe d'Europe avant de décrocher le titre de championne d'Europe cadette de la discipline, puis une incroyable 11ème place en coupe du monde senior. Cette année elle décroche une nouvelle victoire en coupe d'Europe dans la catégorie junior. « En tant qu'éducateur, ce sont vraiment des moments magiques d'être présent à ses débuts dans l'activité escalade, et toujours à ses côtés aujourd'hui », se réjouit Gilles Crenn, qui ne manque pas une compétition de la jeune femme.

Bastien Castillon est l'autre sportif phare du club. Il s'offrait, l'année dernière, une saison magnifique en ski-alpinisme, décrochant un titre de champion de France par équipe, une place de vice-champion de France sur la course individuelle ainsi que de très belles places sur le championnat d'Europe. « Je pense qu'il doit être assez rare d'avoir, au sein d'un même club, des jeunes aussi forts dans des disciplines différentes, poursuit le président. Ces excellents résultats ont porté un beau coup de projecteur sur notre club, et ont fait germer l'idée d'une nouvelle structure. »

Une nouvelle SAE qui change encore la donne

La commune est partante, et les choses vont très vite : en septembre 2013, une grande SAE régionale, de 38 m linéaires en bloc et doté d'un mur de difficulté de 13 m de haut s'érige sur la commune. Elle suscite immédiatement un vif intérêt et le nombre de licenciés grimpe à 200. « Ce qui est très important compte-tenu du bassin de population environnant », précise Gilles Crenn. Depuis, trois belles compétitions (deux championnats régionaux et un Open de 300 compétiteurs) ont déjà été organisées et ont remporté un vif succès. « C'est surtout grâce à une équipe de bénévoles ultra-motivée qui a toujours eu une vision et un véritable projet pour le club. Nous sommes également très bien soutenus par la région et son cadre technique, Laurent Lagarrigue, qui ont été présents lors de tous nos différents projets. »

Une étoile montante au cœur de la Vallée d'Aure

Il est tout de même à noter que le club Beyrède Jumet compte aujourd'hui plus de licenciés qu'il n'y a d'habitants dans le village. Il accueille nombre de grimpeurs qui viennent même de vallées voisines. « Nous restons tout de même plongés dans un environnement ultra rural, précise Gilles Crenn, avec ses avantages de solidarité et de convivialité, mais également avec ses inconvénients d'éloignements... Ici tout ce qui touche à l'administratif, aux déplacements, peut s'avérer plus compliqué que dans des zones urbaines. Il faut savoir que la Vallée d'Aure compte à peine 2000 habitants. Nous avons un fonctionnement microscopique, ce qui ne nous empêche pas de « déplacer des montagnes » en terme de résultats et de notoriété. »

En effet, le club de Beyrède est depuis plusieurs années, un club support de la structure associée Midi-Pyrénées. Il possède un groupe d'entraînement qui s'entraîne à domicile, accueille régulièrement des stages d'entraînement Midi-Pyrénées, et même parfois des stages « équipe de France jeunes ». Beaucoup de belles initiatives et de réussites qui poussent l'année dernière le club de à se porter candidat pour l'organisation d'une étape de coupe de France de bloc. Une proposition acceptée, l'étape fait désormais partie du calendrier national 2015.



ÉDITO

ACTU

COMPÉTITION

LOISIR

DOSSIER

CLUB

RENCONTRES

AU TOP

PORTFOLIO

LIBRAIRE

CRÉDITS



Ne manquez pas

L'étape de coupe de France de bloc de Beyrède Jumet se déroulera les 4 et 5 avril prochains. Elle accueillera les catégories jeunes et seniors.



Trois questions à Gilles Crenn

Le club Beyrède Jumet est-il à proprement parler un club multisport ?

Pas tout à fait, dans le sens où les cours et les créneaux que nous proposons sont essentiellement basés sur l'escalade. Nous avons sept créneaux par semaine sur la structure. Des créneaux de minimum trois heures et étendus sur la journée le samedi et le mercredi. Après nous accueillons et soutenons des athlètes en ski-alpinisme, tel que Bastien Castillon, pour qui nous obtenons quelques aides, et nous organisons pour qu'il soit le mieux possible au sein du club. En revanche, il est assez autonome dans son entraînement. Cela dit, nous profitons à chaque saison des opportunités que nous offre notre territoire. Ainsi, nous avons un catalogue de stages prévus chaque année en extérieur, et beaucoup de sorties club en randonnée, ski de rando, raquettes ou encore cascade de glace sont organisées de façon informelle, en fonction de la météo.

Le pôle compétition est également en pleine extension, vous êtes devenus structure associée du PES de la FFME cette année ?

Nous avons eu de très bons résultats en compétition: lors des derniers championnats de France jeunes de bloc à Poses, deux licenciés du club de Beyrède Jumet (Margaux Pucheu et Clément Ozun), qui ont commencé en même temps, ont décroché un titre de champion(ne) de France. Ces médailles, ajoutées à notre nouvelle structure nous ont permis de postuler pour devenir structure associée.

Nous portons un groupe d'entraînement, que je suis personnellement, sur place avec six athlètes dans l'équipe compétition du club, qui s'entraînent quotidiennement. Par ailleurs, nous organisons des stages régionaux, voir nationaux, car nous avons eu le plaisir de recevoir des athlètes de l'équipe de France tels que Charlotte Durif ou Alban Levier à plusieurs reprises! Nos atouts sont cette grande salle entièrement dédiée à l'escalade, avec une belle variété de profils et de chouettes ouvertures. Deux autres entraîneurs se partagent les autres groupes escalade, jeunes et senior, à savoir qu'à Beyrède Jumet, on accueille les jeunes à partir de 5 ans. Le premier est un des premiers jeunes licenciés au club, et l'un des premiers compétiteurs que j'ai entraîné: Hugo Fantapie. Il a poursuivi le cursus, et entraîne désormais les jeunes du club. Le second c'est Bastien Gerland, notre photographe aussi!

Comment se présente l'organisation de la prochaine coupe de France ?

Côté organisation, nous n'en sommes pas à notre premier coup d'essai. Nous avons une équipe rodée et bien en place, et avons organisé début novembre, un open de bloc qui a rassemblé 300 personnes. L'organisation des bénévoles reste un gros travail, nous en attendons une soixantaine, licenciés à Beyrède Jumet ou dans les clubs alentours), mais nous savons faire, ça ne m'inquiète pas du tout. On boucle le budget au mieux, comme tout le monde et tout devrait bien se dérouler. Cela dit, sur cette étape, nous aimerions également quelques médailles, sinon des victoires de nos athlètes locaux. D'autant plus que cette compétition serait peut-être sélective. On croise les doigts, et on s'entraîne !!



ÉDITO

ACTU

COMPÉTITION

LOISIR

DOSSIER

CLUB

RENCONTRES

AU TOP

PORTFOLIO

LIBRAIRE

CRÉDITS



RENCONTRES

Rencontres...

...de haut niveau

L'année dernière, Laetitia a TOUT gagné sur la saison internationale, des étapes de coupe du monde aux épreuves des championnats d'Europe en passant par le circuit des Grandes Courses. Une performance ...



... **POUR LA SIXIÈME FOIS!**
Charlotte Durif, Championne
du monde

**DANS LA LIGNÉE DES
GRANDS ALPINISTES**
Hélias Millerioux



ÉDITO

ACTU

COMPÉTITION

LOISIR

DOSSIER

CLUB

RENCONTRES

AU TOP

PORTFOLIO

LIBRAIRE

CRÉDITS



La Vallée du Réallonné, dans les traces de Laetitia Roux

Un spot, un athlète

L'année dernière, Laetitia a TOUT gagné sur la saison internationale, des étapes de coupe du monde aux épreuves des championnats d'Europe en passant par le circuit des Grandes Courses. Une performance incroyable et hors norme pour une jeune femme simple et passionnée qui prend le temps de nous dévoiler son « jardin secret » : La vallée du Réallonné.

La face la plus connue, la plus visible et la plus côtoyée, qu'elle appelle « *la partie visible de l'iceberg* », c'est la station de Réallon. Exposée Est et Sud, elle est appréciée pour son ensoleillement et la beauté du paysage qu'elle offre. « *Une vue imprenable sur le lac de Serre-Ponçon, avec en tout petit au fond, le pont qui croise pour rejoindre mon village Savines le lac* », précise Laetitia.

L'itinéraire fétiche de Laetitia commence au fond de la vallée, au bout de la route, « *à partir d'un petit village très sauvage qui s'appelle: les Gourniers et qui se trouve sur la frontière du parc national des Ecrins* ».

Pour le départ, Laetitia propose deux options :

- Soit partir dans le vallon de droite appelé le torrent de la gorge entre la Coupa et la Pousterle, qui offre diverses montées et notamment la plus belle, qui est également celle qui amène au sommet le plus haut : La Pousterle.
- La 2ème option est plus ensoleillée, et mieux connue. Si vous cherchez une rando tracée, vous pouvez venir ici et monter jusqu'à la Gardette puis le Pénas. « *Pour beaucoup, ce sera l'objectif de la rando. Mais pour moi, le meilleur est à venir. Il faut continuer par une courte remontée, qui conduit à une petite brèche (2321m) jusqu'à la Pousterle (2507m), ce qui nous permet de rejoindre la 1ère option.* »

Du sommet, empruntez le couloir nord, puis remontez à la brèche pour accéder à un domaine très sauvage, parsemé de quelques chalets et refuges. Descendez en traversée dans le vallon voisin pour remonter au col de la Gardette, puis rejoignez le vallon de Chenarette en direction des chalets de Vaucluse. Reprenez la montée par Font Renarde à la Fourche et la traversée des Oucanes.

« *C'est un passage magique, très dépaysant dans un paysage désert, parsemé de crevasses rocheuses recouvertes de neige, dans un autre temps.* »

Puis, poursuivez pour rejoindre les aiguilles de Chabrière par la face nord. Enfin, redescendez sur la station de Réallon par un très joli couloir. Arrivée à la station de Réallon, il vous suffit d'emprunter les pistes de ski de fond pour rejoindre le village des Gourniers, notre point de départ !

Pour la petite histoire

« *J'ai couru ma toute première course de ski-alpinisme dans le Réallonné justement, il s'agissait du championnat de France UNSS 2005. Nous étions partis de la station de Réallon en courant, nos skis étaient posés 50m plus loin au sol. Il fallait chausser le plus vite possible, puis remonter derrière les Aiguilles de Chabrières, pour rejoindre cet itinéraire. Je courais avec un copain d'enfance, nous avons gagné en mixte. Comme une promesse !* »

Conseils de Nicolas Bonnet, cadre fédéral

« *Avant de sortir en milieu hors-piste, n'oubliez pas de consulter le Bulletin du Risque d'Avalanche : BRA local. Il faut aussi se renseigner si la sortie a été faite dans les derniers jours et si depuis les conditions ont changées : fort vent chute de neige, hausse des températures. N'hésitez pas à consulter les professionnels locaux : guides de haute-montagne, pisteurs-secouristes, ou rapprochez-vous du club FFME local. Bien sûr, vérifiez votre matériel de sécurité et entraînez-vous avec votre DVA.* »

“

Confidences de Laetitia

Cet itinéraire, c'est mon petit jardin secret. Tout le monde au pays connaît et côtoie la station de Réallon mais très peu s'aventurent plus loin. J'adore cet endroit. Je me sens à la fois apaisée et pleine de vie quand je skie là-bas. J'y vais également très souvent en VTT, seule mais je m'y sens en sécurité.

”



Mise en garde !

Cet itinéraire se déroule en hors-piste, il est sauvage et potentiellement dangereux. Pour skier dans les traces de Laetitia Roux, faites appel à un professionnel.





... pour la sixième fois!

Charlotte Durif, Championne du monde

Charlotte Durif est une jeune femme incroyable. En septembre dernier, à Gijón (ESP), elle décrochait son sixième titre de championne du monde, le premier chez les seniors. Entrée en équipe de France de difficulté senior en 2006, alors qu'elle n'était que cadette 1ère année, elle gagne la confiance de Damien You, alors entraîneur de l'équipe de France, et se sélectionne pour le championnat d'Europe Senior d'Ekaterinbourg (RUS) où elle décroche le titre, à tout juste 15 ans. Durant ses années senior, la jeune femme se place régulièrement en finale des rencontres internationales, dont quelques places de podiums (le TAB de l'Argentière-la-Bessée, le Master international de Serre Chevalier (version initiale de la WC de Briançon), et une étape de coupe de monde à Chamonix). Cette année, sur les championnats du monde, elle s'impose comme la grimpeuse la plus polyvalente. Retour sur une saison acharnée !

Quelles raisons t'ont poussée à tenter l'aventure du combiné ?

Charlotte Durif : Deux raisons ont défini ce choix : la réussite de Cécile Avezou engagée par deux fois dans la gestion des trois disciplines m'a tout d'abord beaucoup inspirée. D'autre part, ma détermination pour une expérience nouvelle fut mon moteur. Ceci dit, ma motivation remonte à la saison 2013. J'avais fait une pause dans ma pratique compétitive, en ne participant pas à la fin de saison. Pourtant sur les quatre premières rencontres internationales, je décrochais quatre places en finale. J'avais déjà pour objectif de m'engager sur le combiné pour le championnat d'Europe, mais la sélection ne m'avait pas été accordée. Pour cette saison 2014, des critères de sélection ont vu le jour, faisant une première référence.

Quels étaient tes objectifs cette année ?

CD : Mon objectif prioritaire était, cette année, de monter sur le podium du championnat du monde du combiné. Cette perspective m'a imposé de nombreux sous-objectifs. J'ai d'abord dû satisfaire aux critères fédéraux pour gagner ma sélection, nécessitant de rentrer dans les finales des trois disciplines aux championnats de France et ce, dès le mois d'avril, à un moment où la préparation technique, physique et mentale n'a pas l'aboutissement nécessaire pour livrer tout le potentiel comme lors d'un championnat du monde.

Ce qui a dû impliquer de lourds changements dans ton entraînement ?

CD : J'ai en effet dû m'entraîner très spécifiquement dans les trois disciplines, selon un planning qui dépendait essentiellement de l'organisation des saisons nationales et internationales. Si je rajoute à cela mes contraintes personnelles liées au développement de ma thèse, j'ai vécu beaucoup de contraintes et d'insatisfactions. Bref, je n'ai fait que courir après le temps, courir après les moyens, passer du coq à l'âne en jonglant avec la discontinuité des filières énergétiques mise en œuvre par chacune des disciplines. Je me suis déplacée aux antipodes de mon lieu de travail et de résidence, passant d'un weekend à l'autre par Paris, Voiron, Massy, Toulouse, Nantes, Beyrède Jumet, Belcaire, et de nombreux autres lieux.

J'ai dû aussi créer et gérer mes sites et conditions d'entraînement sur Montpellier. Si des murs de difficulté référents existent, il m'a fallu trouver les ressources pertinentes et un lieu d'accueil pour établir une voie de vitesse et créer moi-même des blocs référents. Enfin, pour me dégager ces temps d'entraînement, j'ai multiplié les « 09h - 19h non-stop » pour assurer les nécessités de mon travail de recherche lié à ma thèse.

Bref, sur l'ensemble de l'année, je me suis offert un après-midi à la plage et trois journées séparées de grimpe en falaise. Lorsqu'on connaît ma passion pour le milieu naturel et l'épanouissement que m'apporte cette culture-là, on peut se demander si ce sacrifice fou vaut le détour par le combiné compte tenu des conditions de cet exercice... et ce, malgré l'obtention de ce titre de championne du monde.

Car au lendemain de l'Espagne et de cette médaille d'or, je n'ai toujours pas eu le temps d'apprécier ma réussite. De retour par la case boulot, je suis repartie sur mon rythme « 09h - 19h non-stop » pour rattraper mes décalages de planning professionnel. J'avoue que j'aimerais moi aussi faire expérience de n'avoir rien d'autre à faire que de m'entraîner toute l'année. Quant au contenu spécifique de mes entraînements, je me permets d'en conserver le fond et la manière.

Explique-nous la clef de ta réussite sur cette compétition

CD : J'ai consacré mon temps et ma réflexion aux trois disciplines, assidûment tout le long de la saison. Je me suis plus singulièrement focalisée sur la vitesse, par manque de représentation de la discipline. Dès la première séance en me confrontant à mes incapacités et incohérences, j'ai compris que je pouvais compter sur les conseils constructifs de Sylvain Chapelle, entraîneur national de la discipline. Séance après séance, il a construit ma réussite par une infinité de détails dont la simple perception, bien avant leur compréhension, n'a trouvé sa mesure qu'au fil du temps et des essais.

Au final, je termine première du combiné en vitesse, établissant le meilleur temps pour une féminine du combiné en compétition internationale, devant deux filles émérites issues de cette discipline, la Suisse Petra Klingler et la Russe Dinara Fakhritdinova. Je suis assez fière de cette performance-là. Quant à la valeur absolue de mon temps de parcours, Sylvain m'a donné envie de m'y accrocher pour viser plus haut à Bercy en 2016. Je remercie aussi au passage les copains de l'équipe de France de vitesse qui m'ont encadrée avec pertinence dans ma progression.

Qu'avais-tu en tête au début de ces championnats du monde? Sentais-tu le podium accessible ?

CD : M'étant entraînée spécifiquement, ayant un sérieux vécu en compétition et n'étant impressionnée que par la classe de trois grimpeuses de la difficulté, Jain Kim (COR), Anak Verhoeven (BEL) et Magdalena Rock (AUT), une marche de podium en combiné ne me paraissait pas inaccessible du seul fait des engagées pour ce challenge.

Par discipline, c'est une autre histoire. En effet, je passe un peu à côté du bloc, étant imprégnée d'une stratégie visant la gestion d'une accumulation globale de résultats. A force de vouloir le contrôle sur tout, et la qualité gestuelle qui l'accompagne, j'en ai oublié que le bloc ne peut s'en satisfaire et que la prise de risque est obligatoire, beaucoup plus radicalement qu'en difficulté. Si j'ajoute à cela une blessure sérieuse au genou issue d'une entorse en juin qui a entraîné des complications, puis une entorse à la cheville lors d'un entraînement à la mi-août sur Voiron en bloc, je n'ai pas vraiment pu disposer de toutes mes capacités physiques et de ma lucidité d'esprit jusqu'au terme de ma finale de difficulté.

Les échecs ayant parsemés ma vie de compétitrice, ils m'ont appris à me relever et ne m'impressionnent plus. Au final j'ai pris le combiné comme un heptathlon ou un décathlon, comme un cumul de performances sans limite d'amélioration, et j'ai de bonnes raisons de remettre le couvert.

Quand as-tu compris que tu allais gagner ?

CD : Après la demi-finale, et quoi qu'il advienne de la finale de difficulté, je me savais sur la première marche. J'étais à égalité de points avec Petra Klingler (SUI). Nous avions toutes les deux réalisé les places 1-2-3, mais comme par deux fois je suis devant elle, en vitesse et en difficulté, nos places étaient scellées. Cette victoire issue de ma première place en vitesse aurait pu s'imaginer contre-nature, mais c'était sans compter sur la pertinence de Sylvain Chapelle et la motivation essentielle qu'il a su m'insuffler. Je vais donc continuer à m'engager sur cette discipline incroyablement riche de sensations, car je suis sûre qu'il saura me faire gagner en deux ans la seconde qui me permettra de voir plus grand à Bercy 2016.

Comment te sens-tu après ce nouveau titre ?

CD : Contente et satisfaite, du seul fait de ne pas avoir sacrifié ma saison pour rien. Mais je n'ai pas eu le temps de l'apprécier car j'ai depuis passé énormément de temps sur mon boulot. J'espère donc pouvoir vivre cette réussite, non pas par une reconnaissance éphémère car demain est une remise à zéro du compteur, mais simplement par apaisement après un lourd investissement.

Qu'envisages-tu pour la suite ?

CD : Profiter de l'extérieur, du milieu naturel, par le biais de quelques trips en terres inconnues, avant de reprendre pour la saison 2015. Je finis en remerciant mes sponsors, EB, Volx, Petzl et Millet, qui m'ont suivie et soutenue dans ce projet, ainsi que les coaches et athlètes de l'équipe de France de bloc qui m'ont accueillie dans leur groupe et conseillée sur les différentes compétitions engagées ensemble. Un grand merci à mon père qui a su m'accompagner à distance et me suivre de près lors des quelques rares entraînements que l'on a pu faire ensemble, et enfin à Sylvain Chapelle sans qui je n'aurais pas pu réussir ce challenge.



Dans la lignée des grands alpinistes

Hélias Millerieux

De Pierre Alain à Robert Paragot, la région parisienne a souvent engendré de grands alpinistes. A 27 ans, avec déjà des très belles réalisations à son actif, Hélias Millerieux s'inscrit dans cette lignée. Original et attachant, doté d'un moral à toute épreuve, celui que l'on surnommait « le kurde » dans les équipes jeunes FFME fait partie de la nouvelle génération des jeunes alpinistes français, attachés au style alpin (parce que « *on ne saurait pas comment s'y prendre avec des cordes fixes !* »), attirés par les belles lignes plus que par les chiffres et privilégiant avant tout l'amitié dans leurs projets de montagne.

Raconte-nous comment un parisien avec un nom de héros grec arrive à l'alpinisme...?

J'ai commencé gamin en faisant de la randonnée avec mes parents. Chaque été, on partait en vacances à la montagne. On n'y connaissait rien aux techniques de l'alpinisme et on s'arrêtait toujours au pied des glaciers. Quelque part c'était à la fois très frustrant mais aussi très intrigant. Je regardais les alpinistes qui continuaient plus haut, avec leur matériel... Puis un été, j'avais 11 ans, mon père a loué du matériel et on a fait notre première « course » : le col du Borgne. Il fallait passer sur un petit glacier (je ne suis pas sûr qu'il existe encore !). C'était fabuleux. Bon, on était en short et je me rappelle encore que j'étais encordé sur le porte-matériel du baudrier...

Comment le Guide de Haute Montagne que tu es devenu, jugerait cette situation ?

Je verrais ça maintenant, je serais outré ! Un père qui emmène son gamin sur un glacier, comme ça sans rien n'y connaître... Mais bon, à l'époque, sans être pauvre, on ne roulait pas vraiment sur l'or. Je suis originaire d'un milieu populaire et se payer un guide pour faire de la montagne c'était juste inimaginable... Chaque année, pourtant on est retourné faire une course par nos propres moyens. J'apprenais les techniques dans un livre et en avant !... Un été, j'ai rencontré un guide qui m'a expliqué qu'en venant de Paris, si je voulais progresser en montagne, il fallait que je fasse de l'escalade. A chaque rentrée scolaire, je tannais donc ma mère pour qu'elle m'inscrive à un club d'escalade. A l'époque, sur Paris, il n'y avait que des salles privées, donc trop chères. Et les clubs dont nous avions entendu parlé étaient tous en banlieue. Ma mère ne voulait pas que je prenne le RER. Le problème était réglé... Et puis finalement, un jour on a appris l'existence d'un mur dans le XIIIème arrondissement avec un club (Grimpe Paris 13, affilié à l'époque à la FFME et à la FSGT). Il y avait une très bonne dynamique, à la fois sur l'escalade et sur l'alpinisme. Chaque été, on faisait un stage dans les Alpes. C'est comme ça que j'ai pu commencer à vraiment pratiquer.

En 2009, tu as intégré l'Équipe Nationale d'Alpinisme Masculine (ENAM). Qu'en as tu retiré ?

Pour moi, ça a été un super tremplin. Quand tu es jeune, ces équipes ça te fait rêver... J'y ai appris plein de choses, que ce soit avec les « coachs » ou les autres jeunes. J'ai rencontré plein d'autres gens hyper motivés. Même si parfois j'ai eu du mal avec la vie en groupe. Je crois que comme tous les gens qui font beaucoup d'alpinisme, on a un gros ego. Ce n'est pas toujours évident de cohabiter ! Après, ces équipes, il ne faut pas se le cacher, elles te permettent d'intégrer plus facilement le « milieu » de l'alpinisme, d'obtenir une reconnaissance plus rapide...

La reconnaissance c'est important pour toi ?

On a toujours besoin de prouver des choses, d'être reconnu... Surtout quand tu es jeune. Mais maintenant j'ai l'impression d'y faire moins attention.

Les piolets d'or, par exemple, tu en penses quoi ?

C'est la reconnaissance de tes pairs. C'est important. Je ne vais pas cracher dans la soupe. Je serais content d'y être nommé. Je trouve que c'est parfois un peu hypocrite ceux qui disent qu'ils s'en fichent.

En alpinisme, on a parfois l'impression qu'il y a une différence entre la médiatisation de certains et leur niveau réel. Qu'en penses tu ?

Avant tout, on veut tous faire de la montagne parce qu'on a plaisir à être là haut et c'est le plus important. Après, tu as différents cas de figure. Ueli Steck est très médiatisé mais il est aussi monstrueusement fort. D'autres ont choisi de privilégier le créneau de la médiatisation. Et enfin, il y a des gens très forts qui ne sont clairement pas assez reconnus. Quand tu penses que Stéphane Benoist payait lui-même son matériel pour aller à l'Annapurna ! Après tout ce qu'il avait déjà fait... J'ai l'impression que c'est un cercle. Les médias ont besoin de remplir des pages. Les marques choisissent des gens qui jouent le jeu et comme elles ont une grosse influence sur les médias... Mais jouer ce jeu quand tu es alpiniste, ça demande beaucoup de boulot !

Comment arriver à comparer le niveau des meilleurs alpinistes ?

Plus que des différences de niveau, je trouve qu'il y a surtout des différences de caractère, de motivation. C'est hyper dur d'être objectif. Tout repose sur ton ressenti. Parfois, tu vas trouver un passage super difficile mais c'est juste parce que tu es fatigué ou parce que ce jour là tu n'étais pas en forme. A l'opposé, tu as des gens qui vont se mettre complètement au taquet dans une longueur et qui une fois en bas vont dire : « c'est nickel, il y a des top conditions, ça passe super bien... ». C'est pour ça que je prends toujours avec des pincettes les conditions annoncées. Quand je pars en montagne, je suis toujours un peu méfiant.

Tu as progressé rapidement dans une activité où l'expérience compte pourtant beaucoup. Tu as eu l'impression d'avoir de la chance ?

Je ne vais pas dire que j'ai eu de la chance car même si j'ai pris sans doute pas mal de risques pas toujours bien maîtrisés, je n'y fonçais quand même pas tête baissée. Mais disons que je n'ai pas eu de malchance...

Par rapport à cette notion de risque, qu'est ce qui a changé pour toi maintenant ?

Je pense que je fais des choses plus engagées mais en ayant beaucoup plus conscience de ce que je fais. Je dirais que je prends plus de risques mais que je me mets moins en danger.

???...

Oui pour moi, le risque et le danger sont deux choses bien différentes. Je trouve que le risque est lié à l'engagement. Le danger, c'est plus quelque chose d'imprévu qui survient. Je ne vais pas en montagne pour mourir. Si j'estime qu'il y a trop d'aléas, je n'y vais pas. Après tu as toujours des choses imprévues qui arrivent. Alors, j'essaie de préparer les courses au mieux et d'anticiper au maximum. Au fur et à mesure, j'ai l'impression d'arriver à anticiper plus de facteurs. C'est pour ça que quand on fait une expédition et que l'on essaye d'ouvrir une nouvelle voie, c'est toujours beaucoup plus facile quand il y a déjà eu des tentatives de dedans. Tu sais pourquoi les autres ont échoué et tu peux mieux te préparer.

Comment est ce que tu choisis tes projets d'expédition ?

Je suis un opportuniste ! Ce n'est jamais moi qui choisis le sommet. À chaque fois ce sont les copains qui ont décidé.

En deux ans, tu as réussi quatre très belles expéditions. Qu'est ce qui t'a marqué ?

Pour moi chacune de ces quatre expéditions représentent des choses différentes. L'Aconcagua, c'était la découverte de l'altitude, ma première grosse face. Le Dénali, c'était le marathon du style alpin. Huit jours, c'était vraiment long... Le Siula Chico, c'était la difficulté technique. Et le Boktoh, c'était un sommet vierge, la découverte...

Principales réalisations

Et maintenant, la suite ?

Là, on aimerait monter plus haut. La haute altitude, c'est grisant. Ça donne envie... J'ai des idées, mais je ne préfère pas en parler avant.

Comment tu te vois dans quelques années ?

Pfff... Il y a cinq ans, je ne faisais pas d'expéditions et je ne savais pas que j'en ferai un jour... En ce moment, les saisons s'enchaînent et tout se passe bien. Tant que je suis motivé et que j'y prends du plaisir, je continue. De toute façon, en expé, si t'es stressé, tu es sûr d'échouer.

Tu disais que faire de l'alpinisme coûte cher. Comment faudrait-il faire pour rendre la pratique plus accessible ?

Pour moi le mieux, ça reste la pratique en club avec le système classique de formation d'initiateur qui, à leur tour, forment les nouveaux pratiquants. A Paris, les clubs avaient mis en place un système de mutualisation du matériel qui fonctionnait bien. Au final, on arrivait à faire des sorties pour vraiment pas cher !

Tu travailles maintenant comme guide et tu défends toujours le bénévolat. Explique nous.

Il ne faut surtout pas mettre en confrontation professionnels et bénévoles. Certains guides n'ont pas compris que, plus il y avait de bénévoles était intéressés des gens, plus il y avait d'amateurs, et plus il y aurait ensuite de clients pour les professionnels. C'est un cercle vertueux.

Tu as l'impression qu'il y a une baisse de pratique en alpinisme dans les clubs ?

Je crois que c'est très variable selon les endroits et selon les clubs. Je pense que c'est avant tout une histoire de volonté politique des dirigeants. Si tu as des dirigeants de clubs qui sont moteurs et motivés, ça marche forcément. Il y a de plus en plus de pratiquants sur SAE, et automatiquement parmi ces pratiquants, tu en as toujours qui sont attirés par la nature et la montagne. Pour finir, je tiens à remercier la FFME pour toutes ces années de soutien depuis les équipes FFME jusqu'aux quatre bourses expéditions obtenues, ainsi que tous mes amis et les partenaires qui me suivent : Blue Ice et Scott, et ponctuellement Garmin, Beal et OR.

En savoir plus



“

Nous bénéficions de l'image de champions du monde, tel que William Bon Mardion, qui attestent de la fiabilité de nos skis, et crédibilisent Dynastar.

Serge Delacquis

”

Publi reportage

Dynastar, pionnier de l'excellence

Depuis cinquante ans, Dynastar puise son inspiration au pied du mont Blanc, auprès des meilleurs skieurs et de montagnards d'exception. Découverte de la seule entreprise de cette dimension à produire aujourd'hui des skis « Origine France Garantie ». Retour sur l'histoire de ce partenaire institutionnel de choix de la fédération, et rencontre avec Serge Delacquis, technicien spécialisé et homme de confiance, au service de nos champions.

En 1963, une petite entreprise de skis s'installe au pied du toit de l'Europe. C'est à Sallanche exactement, au cœur de la célèbre Vallée de Chamonix Mont-Blanc, que la marque Dynastar, contraction entre les skis Starflex et les plastiques synthétiques de Dynamic, donne naissance à de nouveaux skis performants : les compound.

Trois ans plus tard, lors des championnats du monde de Portillo, la marque décroche ses trois premiers titres de champion du monde. Dynastar adopte alors la « cime », la forme de moustache qui ornera les spatules, représentant à la fois le V de la victoire et la forme stylisée d'un sommet.

D'année en année, la marque n'a cessé d'innover, construisant son histoire, ses bases et ses valeurs. A l'origine de produits cultes, tels que le MV2, le 4x4 (pionnier du Free Ride) et plus récemment des Exclusives (Premiers vrais skis féminins), de l'Altiplume ou encore de la toute nouvelle série Cham, la technologie Dynastar a laissé une trace unique, inspiratrice d'avenir et fortement marquée par l'envie de toujours concevoir, fabriquer et commercialiser des skis de qualité pour partager, avec le plus grand nombre, la magie de la neige et la passion de la performance.

Encensé par des athlètes reconnus, tels que Marielle Goitschel, Guy Périllat, Deborah Compagnoni, Edgar Grospron, Aurélien Ducroz et sans oublier bien-sûr William Bon Mardion, sacré champion du monde de ski-alpinisme en 2013, Dynastar conserve plus que jamais, son âme d'artisan et d'orfèvre des neiges.

Rencontre avec Serge Delacquis

TECHNICIEN SPÉCIALISÉ, ET RÉFÉRENT DYNASTAR POUR LA FFME.

En quoi consiste le partenariat avec la FFME ?

C'est un partenariat institutionnel dans le sens où nous fournissons des skis de ski-alpinisme à la fois pour les athlètes de l'équipe de France jeunes, ainsi que pour les sélectionneurs. Par ailleurs, nous équipons aussi, à titre individuel, de nombreux compétiteurs de l'équipe de France de ski-alpinisme senior. Cependant, nous n'avons pas désiré d'exclusivité, et je pense que ce serait une erreur. Les athlètes doivent être capables de choisir leurs produits, et surtout nous n'avons pas peur de la concurrence. Il faut être bon pour qu'on nous choisisse. Cette émulation est vitale, c'est ce qui nous fait progresser ! Le choix d'équiper les plus jeunes, qui manquent encore parfois de résultats et de moyens, pour trouver des sponsors à titre personnel, s'inscrit tout à fait dans les valeurs de Dynastar. Car on sait que l'équipement à un coût, mais qu'il est nécessaire à la performance. Nous investissons dans la jeune génération, en misant sur l'avenir. Une démarche basée sur la confiance et le respect.

Quel est le rôle exact d'un « technicien spécialisé » ?

Pour être honnête, c'est un peu le synonyme de "Couteau Suisse" (rires). Cela fait 35 ans que je travaille pour Dynastar, j'ai tourné un peu sur tous les postes, du service de courses aux chaussures... Mais plus spécifiquement pour la FFME, je suis en quelque sorte l'interface entre l'athlète et l'usine : Dynastar essaie de faire évoluer son produit, et inversement, je rapporte le ressenti et les demandes des athlètes.

Par ailleurs, je suis présent sur les compétitions majeures (championnats d'Europe/du monde et la Pierra Menta), et certaines courses importantes comme des championnats de France. Mon rôle sur place est de soulager les coureurs de tout souci matériel. Ils n'ont plus à s'occuper de fartage, d'affutage ou d'un quelconque problème de ski, c'est moi qui m'occupe de tout. Cette année, par exemple, je serai sur les championnats du monde en Suisse, sur la coupe du monde de Pelvoux et sur quelques championnats de France : les premières courses de la saison sont importantes pour s'assurer que les athlètes ont bien tout ce qu'il faut !

Les athlètes que vous équipez, vous aident-ils à développer le matériel ?

Bien entendu, car chaque coureur de haut niveau veut le top du top ! Nous sommes donc sans arrêt sollicités pour peaufiner tel ou tel petit détail, ce qui nous réjouit au plus haut point, car nous sommes toujours en demande de retours d'informations pour faire progresser et améliorer nos skis ! Et puis, ces champions sont nos premiers « testeurs ». Je me rappelle de l'année où nous avons sorti nos premiers ski carbone en ski-alpinisme. On a décroché cinq médailles de champion du monde, avec Florent Perrier. Aujourd'hui, les grandes innovations de ce type sont très rares... on travaille surtout par petite touche, on teste et on avance petit à petit, de façon tout à fait empirique. Par exemple, il y a deux ans, nous avons intégré le rooker sur les skis. Ainsi, sans changer la structure du ski, on a relevé un peu la spatule devant, ce qui s'est révélé particulièrement bénéfique pour les athlètes qui fatiguaient moins en descente, et avaient plus d'énergie dans la montée suivante !

Depuis combien de temps Dynastar est-il impliqué dans le ski-alpinisme ?

Depuis l'origine ! Le ski, la haute montagne et le terrain d'aventure, sont dans l'ADN de la marque. Nous avons toujours côtoyé des montagnards d'exception aux besoins particuliers, désirant des produits qui n'existaient pas. Nous avons ainsi souvent été sollicités pour travailler sur des types de skis ultra spécifiques, quasiment du sur-mesure. Comme les skis d'approche de Christophe Profit, on en a encore de ceux de Laurence de La Ferrière, qui l'ont suivie dans sa traversée du Groenland en autonomie totale.

Avec les premières courses de ski-alpinisme, des coureurs et montagnards habitués de Dynastar nous ont demandé de créer un ski qui serait spécifique à cette discipline naissante. Et ça s'est fait comme ça, main dans la main, comme en famille ! C'est toujours intéressant de développer un produit nouveau, en plus d'un challenge technologique, les autres spécialités peuvent bénéficier des nouvelles connaissances !

Que représente aujourd'hui la production de skis de ski-alpinisme pour Dynastar ?

Si on ne parle que du ski-alpinisme dans le sens, discipline de compétition, c'est très spécifique et destiné à très peu de coureurs. Le ski-alpinisme est surtout une vitrine, une vitrine de notre technologie de pointe en la matière. Ainsi, nous bénéficions de l'image de champions du monde, tel que William Bon Mardion, qui attestent de la fiabilité de nos skis, et crédibilisent Dynastar. Mais il est évident que ce ne sont pas ces produits qui font tourner l'entreprise : ces skis sont chers à produire, et nous en vendons très peu. En revanche, si on parle de ski de randonnée, la production est exponentielle depuis quatre ans. L'aventure est d'ailleurs aujourd'hui devenu l'axe de la marque !



PUBLICITÉ



ÉDITO

ACTU

COMPÉTITION

LOISIR

DOSSIER

CLUB

RENCONTRES

AU TOP

PORTFOLIO

LIBRAIRE

CRÉDITS



AU TOP

Sécurité Hivernale

... et santé des athlètes

Les premiers flocons arrivent, et l'impatience grandit. Nous avons tous bien hâte d'aller goûter la poudreuse, danser avec la glace, découvrir la montagne endormie sous son manteau de neige épaisse, envoûtante. L...

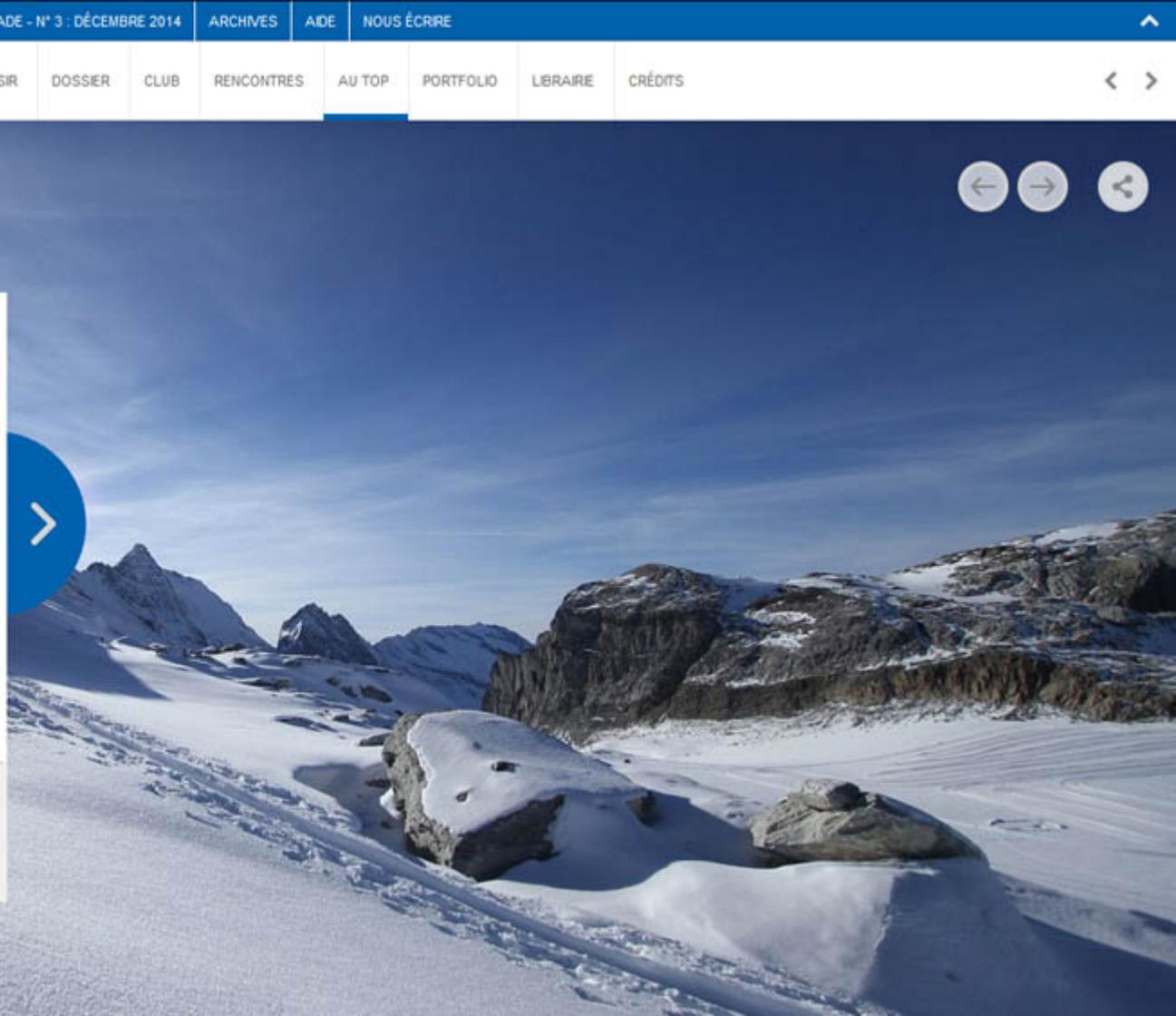


**LA SANTÉ DE NOS
ATHLÈTES EST UNE
PRIORITÉ**

Le suivi médical des athlètes
de haut niveau

**L'EXEMPLE DES TROUBLES
DES CONDUITES
ALIMENTAIRES**

Conduite à tenir en cas
d'anomalie





Rappels de base I

Sécurité hivernale

Les premiers flocons arrivent, et l'impatience grandit. Nous avons tous bien hâte d'aller goûter la poudreuse, danser avec la glace, découvrir la montagne endormie sous son manteau de neige épaisse, envoûtante. La montagne est belle en hiver, elle n'en est pas moins dangereuse. Une petite piqûre de rappel avant de chausser skis et crampons peut s'avérer fort utile.

Bases pour la sécurité

Avant de partir en montagne cet hiver, pour l'une ou l'autre des activités de la FFME, veillez à respecter quelques règles de sécurité. Tel que ne pas partir seul et être bien équipé, ou encore savoir s'orienter et prendre connaissance du bulletin d'estimation du risque d'avalanche de Météo France pour bien choisir ses sorties.

N'oubliez pas de prévenir vos proches de votre sortie, en donnant des informations précises sur votre itinéraire et ses horaires. Apprenez au préalable à déclencher d'éventuels secours avec votre téléphone portable (en gardant à l'esprit que le téléphone portable ne passe pas partout) et sachez bien maîtriser le matériel de sécurité en neige (Arva, pelle et sonde). Dans tous les cas, n'hésitez pas à vous faire accompagner pour découvrir les facettes d'une de nos disciplines, les clubs FFME sont là pour ça !

Voici une check-list à vérifier avant votre départ

Le matériel doit être adapté à la sortie (matériel spécifique) ainsi que :

- Tenue vestimentaire adaptée à la saison
- Lunettes de soleil classe 3 minimum
- Crème solaire, stick à lèvres
- Un sac à dos, eau et collation
- Des gants et bonnet
- Pharmacie personnelle
- Téléphone portable chargé
- Carte et boussole

Enfin, si vous vous engagez sur des itinéraires non balisés de moyenne ou de haute montagne, vous devez impérativement avoir des connaissances approfondies sur des sujets tels que : la technique de progression, le matériel et l'équipement, l'orientation et le choix d'un itinéraire, la météo et la nivologie, la conduite d'une course, la sécurité et les secours, l'alimentation et la diététique et d'une manière générale le milieu montagnard hivernal.

En effet, sur ces itinéraires non sécurisés, le balisage est en principe inexistant et s'il en existe un, mieux vaut savoir se débrouiller sans lui surtout en cas de mauvais temps (brouillard, chute de neige, etc.). Et même si sur le plan technique et physique les difficultés peuvent sembler similaires à des circuits aménagés, on passe à un autre niveau de pratique, qui requiert une totale autonomie.

Raquette à neige

Les conseils du cadre technique fédéral : Gaël Bouquet des Chaux

« La raquette à neige est une activité de loisir qui peut être pratiquée en découverte sur site nordique et en haute montagne sur des terrains glaciaires. La plupart du temps cette activité s'adresse à un public de randonneur qui ne sait pas ou ne veut plus skier. Cette activité est idéale pour les enfants, elle permet de pouvoir découvrir le milieu hivernal de la montagne tout en gardant un côté ludique. Le domaine de la haute montagne s'adresse à des spécialistes de la montagne enneigée, surtout sur les randonnées glaciaires où des compétences d'alpinisme priment ! »

Pratique des enfants en raquette à neige

Elle est vraiment idéale pour aborder de nombreux thèmes, comme la faune avec les traces d'animaux ou les jeux ludiques comme les glissades et les parcours trappeur... le choix des raquettes enfants se fait sur le poids et sur la facilité de mise en place. Les raquettes à élastiques semblent aujourd'hui les plus pertinentes surtout pour les petites tailles. Je vous déconseille de choisir des itinéraires sportifs avec du dénivelé, préférez des petites boucles variées sur des terrains plutôt nordiques et vallonnés.

Bases de la sécurité sur des itinéraires non balisés hors-piste

Ils sont semblables à toute activité de montagne s'effectuant en hors-piste ou en haute montagne (cf : les bases de la sécurité ci-dessus). Il faut connaître les différents types d'avalanche et leurs origines, bien maîtriser les outils et les techniques d'orientation sans visibilité, mais également maîtriser l'échelle des risques et les drapeaux de prévention des avalanches, et enfin, il faut aussi bien maîtriser ses raquettes dans tous les types de neige (poudreuse ou dure...)

Pratique de la raquette et son environnement

- J'observe, je respecte l'environnement et je suis attentif à l'impact de mon activité sur les autres.
- Je reste sur les itinéraires balisés pour ne pas perturber la faune, sauvegarder la végétation et laisser pousser la flore et les jeunes arbres, tous très fragilisés en hiver.
- Je respecte scrupuleusement les zones protégées.

Le ski de randonnée

Conseils du cadre technique fédéral : Olivier Mansiot

« Simple, convivial et 100% nature, le ski de randonnée est le sport de glisse aux plaisirs multiples ! Le goût de l'effort maîtrisé, la joie d'atteindre ses propres sommets et la liberté de la descente : un tout en un inédit qui explique le développement de ce sport aux tendances modernes... Une paire de « peaux de phoque » sous les skis et c'est parti : au bout de la montée, de nouveaux horizons s'ouvrent : à vous les plus belles pentes de neige ou un vallon reculé ! Le ski de rando offre ainsi une très grande variété de sorties tant par la durée que par la difficulté... Le niveau technique requis pour se faire plaisir équivaut aux pistes rouges en ski alpin. Pour le physique, il suffit de choisir une dénivelée adaptée à sa forme du moment ! De 10 à 80 ans ! »

Ski de randonnée sur pistes : attention danger !!

Avec le très fort développement du ski de randonnée, nous sommes de plus en plus nombreux à parcourir les pistes de ski avec nos peaux de phoque... Mais attention, tout n'est pas permis et trois règles essentielles doivent être respectées :

1-Respect des arrêtés municipaux Dans les deux tiers des stations françaises, le ski de randonnée est interdit par arrêté municipal. Cette disposition réglementaire est à respecter impérativement ! Question de sécurité pour vous-même et aussi de responsabilité (vous seriez responsable en cas de blessure d'un skieur alpin vous percutant par exemple, puisque vous n'auriez pas du vous retrouver sur une piste interdite à votre pratique...). Attention, si l'arrêté fait la liste des moyens de déplacement autorisés sur piste (ski alpin, surf, squal...) et que le ski de randonnée n'y figure pas, c'est qu'il est interdit. De plus en plus de station proposent maintenant des itinéraires adaptés à notre pratique.

2-Comportement adapté sur les pistes ouvertes et autorisées La pratique sur piste est attrayante à bien des égards (pente régulière et souvent facile, itinéraire balisé, neige damée idéale pour s'entraîner et notamment comparer ses chronos dans des conditions identiques), mais n'oubliez pas que d'autres usagers parcourent la piste dans un sens opposé au votre. Veillez à bien rester sur les bords de la piste, évoluez en file indienne plutôt que côte à côte, évitez les pistes avec rupture de pente vous masquant des skieurs arrivant du haut, et ne traversez les pistes que dans des zones dégagées avec une bonne visibilité pour les skieurs venants de l'amont.

3-Ski de nuit sur piste : danger de MORT !

Le ski nocturne sur piste fermée aux autres usagers paraît LA bonne solution pour s'entraîner tranquillement. C'est dans bien des cas une fausse bonne idée. Certes, le risque de se faire heurter par un skieur baisse sensiblement mais il est remplacé par le risque de se trouver nez à nez avec un engin de damage. Pire, de nombreuses dameuses utilisent maintenant des câbles dont la longueur atteint parfois 1 000 mètres rendant souvent invisible la machine. Mais le danger est bien là car non seulement le câble constitue un obstacle invisible et sous tension mais en plus il est susceptible de bouger brutalement sans avertissement (parfois plusieurs dizaines de mètres latéralement). On compte plusieurs accidents graves et parfois mortels... Alors renseignez-vous, soyez à l'affût de ce type de danger et préférez skier de jour, sur piste autorisée ou en dehors des pistes !!!

Cascade de Glace

Le conseil du cadre technique fédéral : Antoine Pêcher, CTN Alpinisme - Guide de Haute Montagne

« Avec l'augmentation du niveau moyen en escalade, le développement du dry tooling et l'amélioration du matériel, la cascade de glace est une activité qui peut vite paraître « facile ». Il faut pourtant rester très prudent car c'est aussi une activité qui comporte de nombreux dangers potentiels. Il est donc impératif d'être bien encadré et de bien se former. »

Les points clés

L'exposition aux avalanches

Les cascades sont souvent situées dans des entonnoirs qui collectent les avalanches et on ne voit pas toujours bien les pentes qui les surplombent. Celles-ci sont souvent très grandes et pas forcément exposées, ni enneigées de la même façon que la cascade. Il faut aussi faire attention aux pentes d'accès parfois piégeuses. Il est donc impératif de bien étudier le bulletin d'avalanches et la toponymie de l'endroit.

La solidité de la structure

Une cascade se forme lentement et s'effondre très vite ! Il faut donc bien suivre l'évolution des températures. L'idéal étant une longue période de grand froid suivi d'un réchauffement très léger et progressif. Trop chaud, ça fond (!) et trop froid, la glace accumule des grosses tensions qui peuvent se libérer brutalement.

Décaler et protéger les relais

Le leader doit donc bien anticiper la longueur suivante pour positionner son relais.

En glace, en tête, on ne tombe pas

Il faut donc garder une bonne marge et éviter la « fuite en avant ». Mieux vaut prendre le temps de mettre une broche, que de continuer complètement explosé en se disant que « ça ira mieux au-dessus ».

Brocher avant les rétablissements

Ils ont toujours l'air facile et c'est pourtant souvent là que l'on se met le plus au taquet !

Être humble

Les cascades ont toujours l'air plus facile, moins raide et moins longue du bas.

Restez prudents

Sauf dans des cascades vraiment particulières (avec des grands replats qui séparent les ressauts par exemple), il ne faut jamais s'engager derrière une autre cordée.



Le médecin fédéral

Il est chargé d'appliquer et de faire appliquer la politique sanitaire du ministère des sports, de garantir la santé des sportifs, des athlètes de haut niveau, des compétiteurs, mais aussi des licenciés, de l'information et de la lutte contre le dopage, etc. Il préside également la commission médicale fédérale qui est composée d'un certain nombre de médecins et de kinés et autres professionnels de santé quand il y en a.

Budget

Le budget de ces examens s'élève à hauteur de 50 000 €. Il est prévu à la convention d'objectifs, il s'agit d'une dotation du Ministère des sports

Exploitation des résultats médicaux

Sont considérées comme des anomalies : des pathologies confirmées ayant nécessité un bilan complémentaire, et/ou une prise en charge thérapeutique, et/ou une contre-indication temporaire ou définitive à la pratique sportive.



La santé de nos athlètes est une priorité

Le suivi médical des athlètes de haut niveau

Le suivi médical des athlètes de haut niveau est obligatoire pour une fédération sportive. Son objectif premier est de préserver la santé des athlètes.

L'organisation du suivi médical des athlètes de haut niveau est prévu par décrets conjoints du Ministère de la Santé et du Ministère des Sports, il est d'ailleurs inscrit au règlement médical fédéral et dicté par des textes de référence (décrets du 11 février 2004 modifiés 16 juin 2006, repris par les articles A-231.1 à A- 231.8 du Code du sport).

Son objectif premier : préserver la santé des athlètes

« Il s'agit d'une véritable politique de santé au travail qui s'apparente à un suivi de professionnel du sport. Ses modalités sont similaires à la surveillance en vigueur dans la fonction publique territoriale, et notamment pour des équipes spécialisées (pompiers, GIGN), explique Pierre Belleudy, médecin fédéral de la FFME. On est en revanche loin de la médecine du travail d'employé de bureau. »

Un suivi réalisé par des spécialistes...

Il faut savoir que la fédération est tenue de mettre en place cette surveillance de santé, et elle doit donner aux athlètes les moyens de la faire. Ainsi, pour simplifier les démarches des sportifs de haut niveau (et pour leur éviter une avance de frais parfois coûteuse), la FFME a mis en place un système de bons de commande.

« Après, chacun est libre d'aller vers le médecin qu'il désire, précise Pierre Belleudy. Nous pouvons aussi orienter les athlètes qui ne savent pas à qui s'adresser, auprès des centres de médecine du sport dont certains nous connaissent bien nos sportifs et sont très spécialisés, notamment pour les dossiers des skieurs. »

A noter que les examens sont effectués par des médecins du sport en centres médico-sportifs dans 63 % des cas.

...et contrôlé par le médecin fédéral

Les dossiers (fiche de synthèse des résultats et les documents médicaux) sont ensuite envoyés au médecin fédéral, qui vérifie que les examens médicaux exigés sont complets, et que les résultats permettent la pratique intensive (entraînement et compétition) en toute sécurité.

« Il m'arrive d'avoir des résultats mauvais ou de constater une anomalie. Dans ce cas, je renvoie toujours vers le médecin traitant. C'est lui qui assure le suivi médical, car il connaît l'athlète en question bien mieux que moi ! »

Les dossiers médicaux de chaque athlète sont conservés 30 ans (plus la majorité) dans le plus strict respect du secret médical, comme l'impose la réglementation.

Les examens prévus

Deux types d'examen sont répertoriés :

1 - Les examens obligatoires, préalables à l'entrée en liste (réservés à ceux qui candidatent pour les listes sportives de haut niveau ou espoirs, (43 en escalade et 8 en ski-alpinisme en 2014, dont une dizaine seulement seront finalement retenus). Ils comportent : un examen médical effectué par un médecin du sport, un électrocardiogramme standard de repos avec compte-rendu, une échocardiographie transthoracique avec compte-rendu, une épreuve d'effort d'intensité maximale et un examen dentaire.

« Il est important de noter que sur cette cinquantaine d'athlètes, nous détectons chaque année en moyenne deux gros problèmes médicaux graves, et cinq ou six petites anomalies. Encore une fois, dans le cas de sérieux troubles, nous renvoyons les athlètes vers leur médecin généraliste, voire des médecins spécialistes ou experts dans un domaine particulier (cardiologue, ophtalmo, etc.) Dans ce cas encore, c'est la fédération qui prend en charge ces examens. »

2 - Le suivi régulier des athlètes inscrits en liste (162 athlètes en 2014 : 121 en escalade et 41 en ski-alpinisme), qui se compose de deux examens médicaux dans l'année par médecin du sport comprenant: un examen médical (un entretien et mesures anthropométriques, un bilan diététique, un bilan psychologique et une bandelette urinaire recherche de protéines, sucres, sang et nitrites), un électrocardiogramme standard de repos avec compte-rendu, un examen dentaire, un examen ophtalmologique (pour les skieurs seulement), ainsi qu'une épreuve effort cardiologique (tous les quatre ans).

Au bilan, cette année, 213 athlètes ont été suivis par la FFME (en examen d'entrée ou de suivi).



Budget alloué au suivi médical des athlètes de haut niveau

Examens supplémentaires, spécifiques à la FFME

Par ailleurs, la FFME, plus précisément pour les athlètes inscrits en liste ski-alpinisme, demande deux examens supplémentaires :

1 - Un suivi ophtalmologique annuel, en raison du risque traumatologique et de la souffrance particulière sur la rétine en altitude favorisant l'apparition de cataractes précoces. Cet examen est obligatoire et prévu à la réglementation.

2 - Une épreuve d'effort avec VO2 max annuelle, mise en place sur demande des entraîneurs de façon à pouvoir évaluer l'entraînement, la performance et l'état de forme des athlètes. Cet examen complémentaire est entièrement financé sur les fonds propres de la fédération au titre de l'amélioration de l'entraînement.

Principaux problèmes rencontrés pour la réalisation des dossiers

Le premier problème est la disponibilité des médecins (de moins en moins de médecins disponibles, notamment dans les vallées), car il ne s'agit pas d'un simple certificat médical. Il est parfois difficile d'obtenir un rendez-vous dans les délais. La perte des bons de commande, ou leur non acceptation, ou encore la non-application des honoraires conventionnés sont des soucis fréquents.



Exploitation des résultats médicaux

En cas de non validation du suivi

A la fin de chaque année, le médecin fédéral transmet au DTN, une liste qui l'informe de l'état de validité du parcours de tous les athlètes. Mais, la décision de maintenir un athlète en liste de haut niveau appartient au DTN. La seule non-réalisation du suivi médical de l'athlète ne peut pas être considérée comme une contre-indication médicale. Elle relève d'une éventuelle sanction administrative, sous l'autorité du DTN. « Cette conduite à tenir est très stricte, fixée par le ministère des sports », précise Pierre Belleudy.

En revanche, quand un examen met en évidence une anomalie il peut arriver que le médecin fédéral demande la suspension de l'entraînement d'un athlète, pour raison médicale. Cette procédure demande une parfaite confiance et cohérence d'objectifs entre le président, le médecin fédéral et le DTN. « C'est la grande chance que j'ai à la FFME, assure le médecin. Nous avons une façon de voir identique, et les mêmes positions tous les trois ».



Les cinq questions à poser à l'athlète. Si deux cases sont cochées la probabilité de présence d'un TCA est de 85%

- Vous faites-vous vomir parce que vous vous sentez mal d'avoir trop mangé ?
- Vous inquiétez-vous d'avoir perdu le contrôle de ce que vous mangez ?
- Avez-vous récemment perdu plus de 6 kg en 3 mois ?
- Pensez-vous que vous êtes grosse alors que d'autres vous trouvent trop mince ?
- Ditez-vous que la nourriture domine votre vie ?

Détail des signes observables

- Signes psychologiques**

Se trouve trop gros malgré un poids normal, inquiet ou préoccupé par l'alimentation, le décompte des calories, la préparation du repas, l'acte alimentaire, éprouve un sentiment d'impuissance et de culpabilité par rapport à la nourriture, faible estime de soi, insatisfait de son image, de son torse, de son visage, conflits familiaux et vie sentimentale perturbée, brusques changements d'humeur.
- Signes physiques**

Perte de poids (souvent rapide), souvent fatigué, n'arrive pas à suivre tous les entraînements, fréquents maux de tête, troubles du sommeil ou intolérance au froid, problèmes gastro-intestinaux, constipation, douleurs, colopathies, arrêt des règles, baisses de tension, malaises, bradycardie, déshydratation, se plaint d'être souvent malade, fréquence des blessures, entorses, claquages, élongations, crampes, parfois fractures de fatigue, poids trop faible pour réaliser des performances sportives.
- Signes comportementaux**

Suit un régime aminçissant (léger ou drastique), saute des repas, consomme beaucoup d'eau ou de boissons pauvres en calories, se cache pour manger ou désire manger seul, discussions fréquentes à propos du poids ou de l'apparence physique, épisodes sporadiques de boulimie, gavage et vomissements, utilise fréquemment la balance, souhaite des apports alimentaires réglés, n'accepte que certains aliments, phobie de certains aliments, se réfugie dans les micro-nutriments ou compléments alimentaires, refuse de manger pour prendre du poids, recherche une activité physique intense et constante, bien au-delà de l'entraînement, porte des vêtements amples propres à masquer l'apparence corporelle et la maigreur.

Anorexie mentale, définition

Trouble psychiatrique sévère associant anorexie, amaigrissement (IMC > 17.5) et arrêt des règles. Cette pathologie touche essentiellement les jeunes adolescentes. Il s'agit d'une maladie grave, dont seulement 1/3 des cas vont guérir sans séquelles, et 7% à 10% auront une issue fatale par dénutrition terminale ou suicide. Le traitement actuellement admis consiste en un contrat de reprise de poids, éventuellement assorti d'un isolement, et toujours d'un accompagnement psychothérapeutique.

L'exemple des troubles des conduites alimentaires

Conduite à tenir en cas d'anomalie

Rencontre avec Pierre Belleudy, médecin fédéral et médecin élu au conseil d'administration de la fédération.

Comment diagnostique-t-on un trouble du comportement alimentaire (TCA) ?

C'est en observant un ensemble de signes physiques et psychologiques, tels que les désordres alimentaires. Mais avant tout, il est important de rappeler que le TCA est une maladie, qui peut avoir des conséquences très graves, et que seul un médecin est habilité à diagnostiquer et traiter un TCA. Si le médecin qui examine un athlète, l'entraîneur, la famille ou des proches suspectent cette maladie, il est impératif d'en parler à l'athlète avant tout (et à sa famille si c'est un mineur), et d'alerter le médecin traitant.

Quelles en sont les conséquences ?

Elles peuvent être très sévères si on les laisse évoluer, le risque de complications somatiques et psychiques nombreuses est très fort. Il faut savoir qu'il s'agit de la maladie psychiatrique qui engendre le taux de mortalité le plus élevé, jusqu'à 10 % dans les études comportant un suivi de plus de dix ans. Si le risque suicidaire est la première des conséquences, persistant même à long terme, les privations alimentaires (souvent aggravées de vomissements volontaires succédant à des accès de boulimie) seront rapidement la cause d'un amaigrissement intense, d'un arrêt des règles chez la femme (aménorrhée) et d'une ostéoporose majeure et précoce. C'est ainsi que des jeunes femmes de 25 ans se retrouvent avec des os d'une personne de 65 ans (qui serait ménopausée et sans traitement hormonal substitutif), avec un risque fracturaire important, sans oublier également les défaillances cardiaques, l'infertilité, l'insertion sociale, la dépression, et l'altération de la performance.

Qui peut détecter cette maladie ?

La détection de ces troubles est un des « objectifs santé » majeur du suivi médical du haut-niveau. Dans ce cadre, le médecin qui examine le sportif, le médecin fédéral ou les entraîneurs peuvent suspecter la maladie. Mais le TCA ne touche pas seulement le haut niveau, aussi, entraîneur et le dirigeant de club peuvent eux être des acteurs importants, tout comme la famille, les proches, et le médecin traitant. Dans le cadre de la fédération, nous informons les entraîneurs par des consignes précises, et mettons à leur disposition des outils de détection.

Quels sont les signes qui doivent alerter l'entraîneur, ou le dirigeant de club ?

Il existe trois catégories de signes à repérer pour l'entraîneur : des signes psychologiques (tels que se trouver trop gros malgré un poids normal, le décompte des calories, une faible estime de soi, ou de brusques changements d'humeur), des signes physiques (perte de poids rapide, fatigue, problèmes gastro-intestinaux, arrêt des règles, malaises, blessures, etc.) ainsi que des signes comportementaux (régime aminçissant, se cache pour manger, obsession du poids, etc.)



Existe-t-il des outils pour « mesurer » et détecter cette maladie ?

Outre la liste de signes, il existe également un outil de dépistage, il s'agit du score de Scoff, qui consiste à poser cinq questions à un athlète. Si l'athlète répond positivement à deux questions, nous sommes dans le cas d'un trouble du comportement alimentaire (test fiable à 85%).



Existe-t-il d'autres facteurs détectables par exemple pour les familles ?

Les parents sont tout à fait capables de détecter les premiers signes de TCA. Pour cela ils doivent être parfaitement objectifs surtout quant aux conflits liés à l'environnement (pression des proches, conflit familiaux, etc.). On peut détecter un TCA en fonction du sport pratiqué, via un entraînement trop précoce, une pression de l'entraîneur sur le thème : le poids limite la performance. D'autres signes sont liés au psychisme (obsession de la performance, crainte de l'imperfection, insatisfaction de l'image de son corps, anxiété ou faible estime de soi), et à la relation à l'alimentation (régimes dans l'enfance, inappétence fréquente, fluctuations pondérales, obsession du poids et de la silhouette).

L'escalade et le ski-alpinisme sont-ils des sports où le risque est plus important de rencontrer ce type de maladie ?

Attention, il est important de préciser que l'activité sportive ne provoque pas les TCA, mais elle peut être un prétexte pour continuer à vivre et profiter de la maladie. C'est un peu provocateur comme raisonnement, mais c'est important de le savoir. Ainsi, le sport n'est pas le facteur déclenchant de cette déviance alimentaire, il n'en est que le révélateur : « je dois maigrir encore plus pour grimper mieux ». Ce sont en fait de véritables troubles de la personnalité, retrouvés essentiellement chez la jeune adolescente, ou intervient le rapport à la nourriture au père et à la mère. Il existe cependant quatre situations sportives qui vont favoriser la justification d'un TCA : les sports de minceur, les sports esthétiques, les sports « antigraivitationnaires » et les sports d'endurance. L'escalade et le ski-alpinisme sont donc parmi les activités à risque.

Que faire cas de dérive constatée chez un athlète de haut niveau ?

L'objectif prioritaire est de préserver santé des athlètes. Ne pas hésiter à en parler directement au sportif (ou ses parents s'il est mineur), lui conseiller de consulter rapidement son médecin traitant. Au niveau fédéral, dès qu'un trouble alimentaire est suspecté, une prise en charge spécialisée peut être proposée (diététicien, médecin, psychologue, etc.), mais toujours en relation avec le médecin traitant. L'objectif constant étant la préservation de la santé de nos sportifs. Une surveillance médicale renforcée, va être mise en place de façon à ce que l'athlète puisse continuer l'entraînement et les compétitions, sans se mettre en danger. Dans les formes sévères, nous pouvons imposer une suspension temporaire d'entraînement et compétition, voir définitive. Toutes ces démarches étant menées dans le strict respect du secret médical. Cette confidentialité et cette confiance sont essentielles pour que le malade puisse oser parler au médecin de son problème et se faire soigner sans réticence.

Les TCA sont-ils possibles à prévenir ?

Prévenir ce n'est pas dépister. Dans la mesure où il s'agit de troubles de personnalité qui trouvent leur origine dans la petite enfance et les rapports avec les parents, la nourriture et la sexualité, la seule action de prévention possible pour l'entraîneur sera de ne pas favoriser de tels comportements. Ne pas abonder dans le sens du régime erratique. Eviter par exemple les pesées en public, ou encore, faire l'éloge de l'habileté et des résultats et non de l'apparence ou des variations de poids. Enfin, encourager le sportif à se fixer une limite raisonnable d'entraînement et de performance et savoir repérer le surentraînement. Et surtout, être à l'écoute des signes premiers de désordre alimentaire.



Quel est rôle des entraîneurs et dirigeants de club ?

Il est impératif de souligner que l'entraîneur et le dirigeant de club ne sont pas chargés de la prise en charge thérapeutique. C'est une erreur récurrente !!! Ni l'un ni l'autre n'ont les compétences et les outils nécessaires pour soigner les TCA. Je me répète, il faut, en cas de détection, alerter l'athlète ou la famille si l'enfant est mineur ainsi que le médecin traitant. Le rôle des dirigeants de club, et d'aider à la diffusion des messages de prévention sur le sujet, ne pas sacrifier la santé au profit de la performance. Enfin il est important de valider et relayer dans les clubs, les CD, les CR, les objectifs fédéraux de préservation de la santé.

REC

1080p
1080p
1787'

Life. Camera. Action.

Action Cam HD 1080p avec GPS intégré

Action Cam VIRB® Elite

Et s'il existait une caméra haute définition plus performante que n'importe quelle autre caméra ?
 Une caméra permettant de filmer plus longtemps, plus intelligemment ? Avec un GPS intégré et un écran pour
 visualiser toutes vos photos/vidéos pendant et après l'action ?
 VIRB Elite, bien plus qu'une caméra...

GARMIN.

www.garmin.com/virb

©2014 Garmin France | Immatriculé en Espagne | Et autres des Garmin Perceps | ©2012 Garmin Ltd. | ECU, Garmin SAR 100 100, "Molokai, Ce Soir, Action."

PUBLICITÉ



ÉDITO

ACTU

COMPÉTITION

LOISIR

DOSSIER

CLUB

RENCONTRES

AU TOP

PORTFOLIO

LIBRAIRE

CRÉDITS

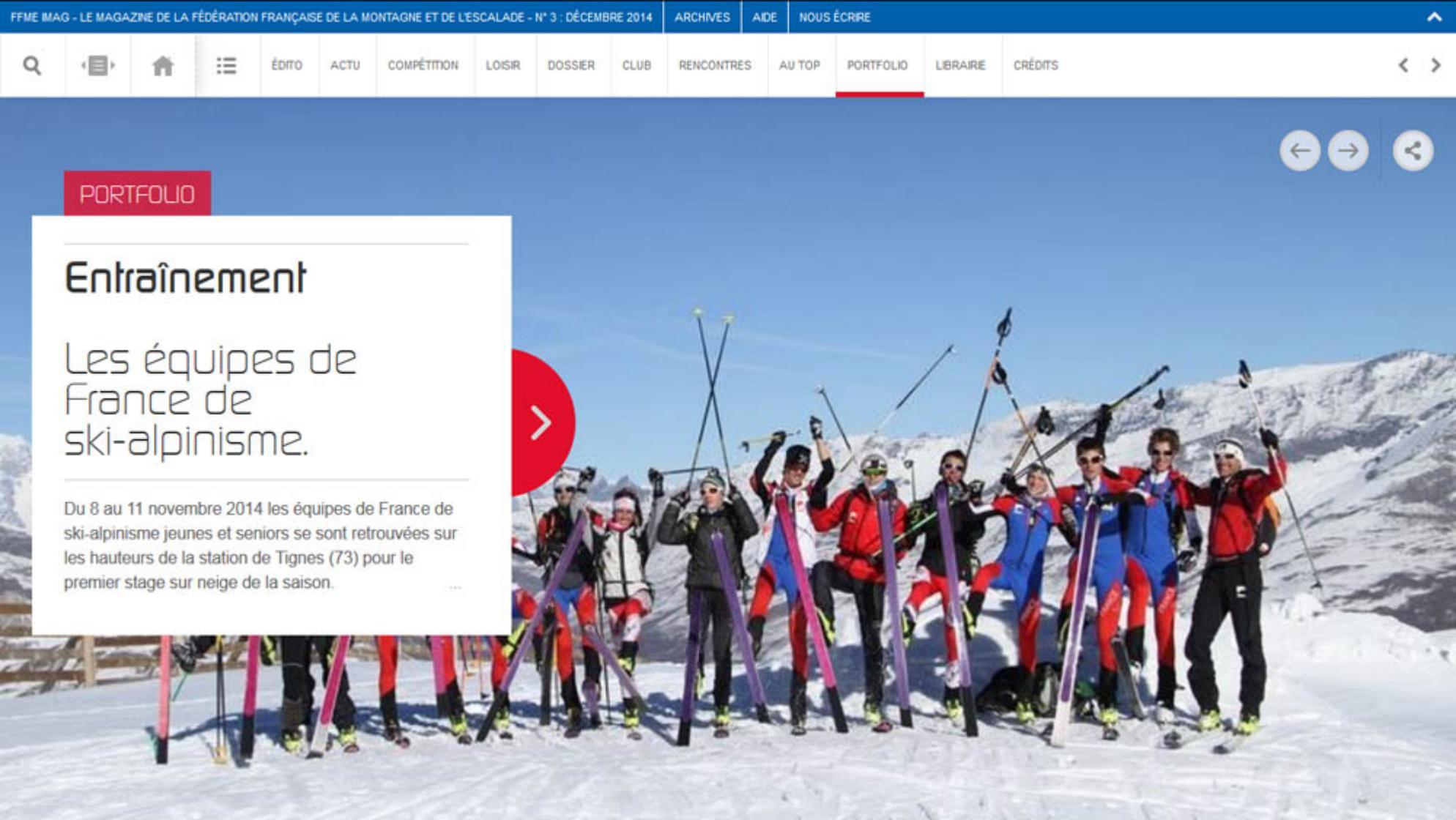


PORTFOLIO

Entraînement

Les équipes de France de ski-alpinisme.

Du 8 au 11 novembre 2014 les équipes de France de ski-alpinisme jeunes et seniors se sont retrouvées sur les hauteurs de la station de Tignes (73) pour le premier stage sur neige de la saison. ...





ÉDITO

ACTU

COMPÉTITION

LOISIR

DOSSIER

CLUB

RENCONTRES

AU TOP

PORTFOLIO

LIBRAIRE

CRÉDITS



Entraînement à Tignes



Ski-alpinisme

Entraînement des équipes de France

Du 8 au 11 novembre 2014 les équipes de France de ski-alpinisme jeunes et seniors se sont retrouvées sur les hauteurs de la station de Tignes (73) pour le premier stage sur neige de la saison.

L'équipe de France sénior était composée de Valentine Fabre, Marion Manégli et Axelle Mollaret chez les femmes ainsi que de Didier Blanc, William Bon Mardion, Valentin Favre, Pierre-François Gachet, Xavier Gachet, Mattéo Jacquemoud et Alexis Sévenec. (Absences de Laetitia Roux et de Léo Viret)

L'équipe de France jeunes : Manon Gaydon, Elisa Gayet, Fanny Meynet-Cordonnier, Adèle Milloz et Sophie Mollard chez les femmes, ainsi que de Simon Bellabouvier, Emilien Bochet, Loïc Brouet, Eddy Bouvet, Benjamin Chamoux, Samuel Equy, Carl Frison-Roche, Robin Gaydon, Swann Juillaguet, Will Juillaguet, William Perrier. Des jeunes issus des Comités de Savoie, Haute-Savoie, Isère et Pyrénées Orientales. A noter que certains jeunes sélectionnés n'ont pu être présents.

A l'encadrement : Patrick Rassat (entraîneur équipe de France senior) et Thierry Galindo (entraîneur équipe de France jeunes) avec l'aide d'Adrien Piccot.

Si pour les seniors, l'objectif principal du stage était de retrouver la neige et la glisse pour la reprise de l'entraînement spécifique, à raison de deux séances par jour, pour les jeunes, le programme de ces quatre jours était également l'occasion de peaufiner le renforcement musculaire.

Ils commençaient donc avec une longue séance sur les skis le matin (travail d'endurance fondamentale et de technique en montée et en descente avec du dénivelé (entre 6000 et 8000m de dénivelé positif), puis enchaînaient avec une séance plus courte l'après-midi avec du travail technique sur les manipulations (avec débriefing vidéo pour toujours être plus efficace et plus rapide), pour finir sur une séance au gymnase Espace Tignes avec de la préparation physique (abdos/gainage, de la coordination, de la vitesse, du renforcement musculaire, pliométrie et étirements) ou du sport collectif, dont une séance mémorable mixant les jeunes, les seniors et les coaches (foot, hand et basket ball).

Le stage s'est bien déroulé pour tous, grâce notamment à des conditions nivo-météo favorables durant ces quatre jours.

A noter également la venue de Damien You, DTN Adjoint, pour rencontrer les athlètes, et qui a pu chausser les skis pour une montée jusqu'au Funi (900m D+), ainsi qu'une réunion très intéressante avec Sébastien Coutant qui gère les sportifs de haut niveau à la DRJSCS et qui les a informés sur les droits des sportifs de haut niveau.



Portfolio de l'entraînement

Les athlètes se préparent désormais pour les premières échéances compétitives : le Championnat de France de Vertical Race le 3 janvier.



Leader de la location entre particuliers sur internet



- Publiez **gratuitement** et en quelques clics votre annonce sur Airbnb.fr
- Vous ne payez **3% de frais** de service que lorsque vous prenez une réservation
- Nous vous offrons les services d'un **photographe professionnel** et une **garantie hôte** de 700 000€

Une question ? Ecrivez à ski@airbnb.com

PUBLICITÉ



ÉDITO

ACTU

COMPÉTITION

LOISIR

DOSSIER

CLUB

RENCONTRES

AU TOP

PORTFOLIO

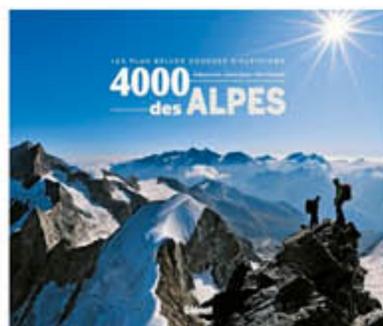
LIBRAIRE

CRÉDITS



LIBRAIRIE

Notre avis sur...



4000 des Alpes

Peu de montagnes exercent autant de fascination sur les alpinistes, toutes disciplines confondues, que les 4000 des Alpes. Le Cervin, la Jungfrau, le Grand Paradis, le mont Blanc, les Grandes Jorasses sont le rêve et l'objectif de tout montagnard un tant soit peu ambitieux. L'alpiniste autrichien Karl Blodig a été le premier à gravir tous ces 4000. Avec la publication en Allemagne, en 1923 de son livre Les 4000 des Alpes, devenu un classique de la littérature alpine, il a inspiré des générations d'alpinistes. Réédité maintes fois, l'ouvrage est ici totalement remanié et actualisé grâce au travail d'écriture de deux passionnés des Alpes et aux images de photographes montagne réputés. Ainsi, 61 sommets et 244 itinéraires sont présentés.

Il en résulte un livre magnifiquement illustré et documenté, qui se prête aussi bien à la simple lecture qu'à la préparation de nouveaux projets de courses ou au souvenir de moments vécus : cartes et croquis permettent de visualiser la topographie des lieux et le tracé des différentes voies ; informations techniques et pratiques renseignent sur la difficulté de tel itinéraire rocheux, mixte ou neigeux ainsi que sur les conditions d'accès aux refuges ; sans oublier le récit de l'histoire passionnante de l'âge d'or de l'alpinisme, des premières ascensions à nos jours.

Une oeuvre indispensable à tout alpiniste désireux de satisfaire sa passion et fasciné par la splendeur des sommets.

4000 des Alpes Les plus belles courses d'alpinisme

Photographes : Willi Paul Burkhardt, Ralf Gantzhorn et Marco Vollen.
Auteurs : Helmut Dumler et Wolfgang Pusch.

Editions Glénat Livres
Collection Beaux Livres Montagne
272 pages
39,50 €

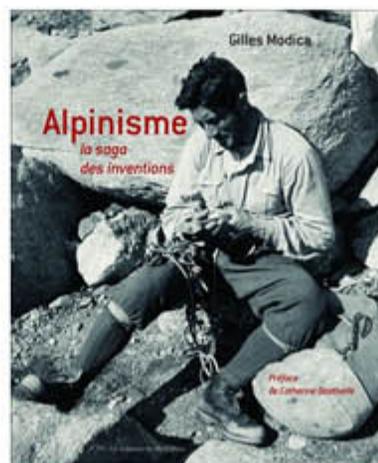
Dico impertinent
de la montagne

Impertinent : qui n'est approprié à l'objet dont il est question ; qui va à l'encontre de la raison ; qui est déplacé, blessant ; qui dénote l'irrespect.

Pourquoi il est impertinent, ce dictionnaire ?
Parce que la montagne, c'est sacré. Les adeptes de cette religion, tels les fidèles de toute église, la vénèrent comme une déesse ; plus qu'une raison de vie, la montagne EST la vie. Fréquenter les refuges, parcourir les forums sur internet, ne peut que nous le faire ressentir avec violence : si on arrive à ne pas se faire happer par les sempiternels débats techniques qui tels des sables mouvants piègent le lecteur et dont seule la stérilité des échanges permet de survoler sur l'incompétence des propos, on saura que la sacralité de la montagne, source d'inspiration inépuisable, est le sujet de prédilection. Alors, il se peut que, parcourant les définitions de ces trois cent seize mots triés sur le volet, on ait l'impression de se voir dans un miroir, totalement confits dans le sérieux de nos pratiques, frisant le ridicule. Donc, la lecture de cet opuscule est bienvenue, nécessaire, salutaire même. Comparable à un bon petit livre rouge signe Potard, cuvée 2007, ce petit livre jaune signé Cédric Sapin-Defour, très bonne cuvée 2014, nous permet de rire de nous-même.

L'éditeur m'a conseillé de le déguster le soir, entre amis, partageant un bon rouge, justement. Ainsi tout devient plus savoureux, plus décalé, léger. On arrête l'immersion totale. On vit librement.

Dico impertinent de la montagne
Cédric Sapin-Defour
JMEditions
200 pages
11,90 €

Alpinisme, la saga
des inventions

L'histoire de l'alpinisme est indissociable de celle des outils et des techniques qui jalonnent la conquête de l'altitude. De la petite astuce improvisée jusqu'à l'instrument le plus ergonomique, le mieux profilé, le plus sophistiqué, cet ouvrage d'érudition et d'expérience vous confiera par exemple, de quelle arme se servait Saussure à l'époque de l'ascension du mont Blanc (1787) et quel type de bâtons de montagne il utilisait ? Vous découvrirez également depuis quand l'on s'encorde sur les glaciers, sur le rocher, à quoi ressemblaient les premiers crampons ou encore qui a inventé le rappel... L'histoire de l'alpinisme se déroule ainsi comme une saga, où le matériel ne cesse d'évoluer. Inventer pour franchir, inventer pour revenir, inventer pour élargir encore et toujours le champ du possible, sur les parois de neige, roc et glace. Ce récit, par sa tendre profondeur, touche la sensibilité de chacun, tant les grimpeurs que les admirateurs de l'Alpe, ou les simples curieux.

Alpinisme, la Saga des inventions

De Gilles Modica (Préface Catherine Destivelle)

Les Editions du Mont-Blanc
256 pages
39 €

Calendrier adidas
2015

Le calendrier outdoor d'adidas pour l'année 2015 est tout fraîchement arrivé à la FFME. Douze mois illustrés par les différentes activités de l'équipementier des équipes de France d'escalade. De l'escalade au ski-alpinisme en passant par la high line, il y en a pour tous les goûts.

Pour bien commencer l'année, la FFME offre 10 exemplaires de ce calendrier à ses lecteurs. Pour participer au tirage au sort, rien de plus simple, envoyez votre nom, prénom, téléphone et adresse postale à l'[email](mailto:ffme@ffme.org) de contact de l'iMag **avant le 15 janvier**.

Les gagnants seront contactés par email.



ÉDITO

ACTU

COMPÉTITION

LOISIR

DOSSIER

CLUB

RENCONTRES

AU TOP

PORTFOLIO

LIBRAIRE

CRÉDITS



CRÉDITS



n°3 - Décembre 2014

Le magazine de la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade

Editeur

Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade
8-10 Quai de la Marné
75019 Paris
Tél. : 01 40 18 75 50
Fax. : 01 40 18 75 59
www.ffme.fr

Président fondateur

Pierre YOU

Directrice de la publication

Marie-Anne MIDY

Rédactrice en chef

Auriana BEAUTE

Participation

Gaël BOUQUET des CHAUX, Olivier MANSIOT, Marco MINOGGIO, Antoine PECHER, Pierre YOU.

Couverture

Arrivée des Sherpas © Marion POITEVIN

Crédits photos

Philippe BATOUX, Marianne BERGER, Laurent BOERO, Bastien GERLAND, Sheila MC CARRON, Olivier MANSIOT, Hélias MILLEROUX, Antoine PECHER, Marion POITEVIN, Christophe ROSANVALLON, Thierry RUIZ, Frédéric SALLE, Thierry VIENS, Dynastar, FFME, Comités Régionaux FFME Haute-Normandie et Rhône Alpes, FEMIXSPORTS, IFSC.

Conception E-MagULTRAMEDIA (www.agence-ultramedia.com)

Ultramedia 2014 © Tous droits réservés sur l'E-Mag

Creation et développement E-MagREZO ZERO (www.rezo-zero.com)

NOUMÉA

NOUMÉA

n°3

n°3