



ESCALADE SENIOR



Organisation de la section saison 2026-27

La RS Aurillac met en œuvre - pour la saison 2026-2027 - une section Escalade Senior à titre expérimental.

1 Présentation générale et contexte :

La pratique de l'escalade vient enrichir l'offre pluridisciplinaire de la RS Aurillac ; elle s'inscrit dans l'esprit du label « Sport Senior Santé » qui vise, par la pratique d'une activité sportive régulière, modérée, adaptée et diversifiée, à retarder les effets du vieillissement, en restant autonome et en contribuant à l'équilibre physique, mental et social des seniors.

Le projet s'inscrit dans une progressivité. Le démarrage de l'activité est prévu pour se faire en salle dite SAE (Structure Artificielle d'Escalade) et pourra évoluer vers une pratique en extérieur dite SNE (Site Naturel d'Escalade), sans dépasser le premier relais, selon la progression technique, physique et sécurisée des pratiquants.

La réalisation du projet est rendue possible par un partenariat entre la RS Aurillac, Hervé Dubois Initiateur Escalade et l'Association Aurillac Montagne Escalade (AME) qui bénéficie d'une délégation de la ville d'Aurillac pour gérer le mur d'escalade du gymnase Marie Marvingt.

L'assurance proposée dans votre licence de La Fédération Française de la Retraite Sportive (FFRS) couvre cette activité.

2 - Objectifs

Au-delà des objectifs habituels des activités physiques proposées par la RS Aurillac (maintien de la forme, de la force, des capacités motrices, de l'équilibre, de la souplesse et du lien social), l'organisation de cette activité veille à assurer :

- Votre sécurité individuelle et celle du/des groupes constitués
- Votre évolution technique pour atteindre un niveau d'autonomie habituellement exigé par tous les clubs d'escalade.

3 - Lieu et créneau horaire

Cette activité se déroulera les mercredis de 17h à 19 h entre le 30 septembre 2026 et le 30 juin 2027 pour une pratique en Structure Artificielle d'Escalade (SAE) au Gymnase Marie Marvingt d'Aurillac.

Version 13/07/2026



ESCALADE SENIOR



4 - Organisation des sessions

La RSA prévoit une entrée progressive des 14 adhérents qui sont répartis en deux temps : Apprentissage et Perfectionnement

- Le temps Apprentissage constitué de 8 séances

Session 1 (8 participants) : du 30 septembre 2026 au 09 décembre 2026

Les 8 séances se dérouleront les 30 sept, 07 oct. 14 oct. 04 nov. 18 nov. 25 nov. 02 déc. 09 déc.

Session 2 (6 participants) : du 13 janvier 2027 au 17 mars 2027

Les 8 séances se dérouleront les 13 jan, 20 jan, 27 jan, 03 fév. 10 fév. 03 mars, 12 mars, 17 mars.

Chacune de ces sessions, composées de 8, puis de 6 pratiquants (2x 4 cordées puis 2 x 3 cordées), se déroule sur 8 séances d'escalade permettant d'obtenir le niveau « Initié » de la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne (FFCAM) qui correspond à la capacité à évoluer en cordée autonome et sécurisée.

En conséquence, votre inscription doit intégrer votre engagement à suivre au moins 7 séances sur les 8 proposées.

- Le temps Perfectionnement réunit les participants des 2 sessions et se déroule du 31 mars au 09 juin, et comporte également 8 séances dont les dates prévisionnelles sont 31 mars, 07 avril, 28 avril, 12 mai, 19 mai, 26 mai, 02 juin, 09 juin (modifiables).

5- Encadrement

L'encadrement est assuré bénévolement par Hervé Dubois détenteur des brevets fédéraux FFME suivants :

- Initiateur escalade
- Moniteur escalade perfectionnement
- Moniteur grandes voies
- Moniteur terrain d'aventure

L'objectif pédagogique et technique de M Dubois est de permettre aux débutants de pratiquer l'escalade sereinement, en autonomie et en sécurité sur une structure artificielle.

Pour ce faire, M Dubois se réfère au référentiel du niveau « Initié » FFCAM. Le programme d'initiation permettra aux inscrits de participer à une séance de tests d'évaluation de niveau et de compétences, au terme de l'initiation.



ESCALADE SENIOR



Une fois les pratiquants placés en situation d'autonomie et de sécurité, ils continueront d'évoluer sous les directives de M Dubois sur des voies qui leur sont techniquement accessibles.

6- Matériel

Les pratiquants bénéficient du matériel d'escalade prêté par AME durant la phase d'apprentissage.

Matériel concerné : EPI (équipements de protection individuels tels les baudriers, systèmes d'assurance) et cordes.

Puis, les pratiquants pourront acquérir progressivement leur matériel individuel (en priorité chaussons, puis baudrier et système d'assurance).

7 - L'inscription

Cette activité est à jauge : pour cette 1^{ère} année. Le nombre de places est limité à 14 inscrits à l'ouverture des inscriptions.

Selon l'évolution des deux 1^{ères} sessions, la RS Aurillac se réserve la possibilité d'intégrer de nouveaux pratiquants à compter du 05 mai 2027.

Pour cette activité, il est demandé une participation forfaitaire de 25 € pour couvrir les frais inhérents à cette section.

Les inscriptions sont :

- ouvertes via le site internet :
 - Pour les adhérents 2025-2026 sur le site [FFRS 360](#) à partir du 27/07/26
 - Pour tout nouvel adhérent [ICI](#) à partir du 03/08/26
- Réalisables au Bureau de la Retraite Sportive à partir du 24/08/2026 selon les horaires indiqués sur le site internet

Début Septembre, la référente Escalade Senior contactera chaque participant pour l'inscription définitive sur l'une ou l'autre des sessions *Temps d'Apprentissage*.

Besoin d'info supplémentaire : Elisabeth Houllier-Bousquet 07 85 82 1712 ou elisabeth.houllier.bousquet@gmail.com



ESCALADE SENIOR

