

**PSF 2019 - 2020**

**Rencontre des clubs d'Île-de-France - 11/01/2020**

Conseils à la réalisation des dossiers PSF



# Ce qu'attend le service Instructeur PSF

## Bien comprendre en quoi consiste chaque projet

### PROJET - PROJET 2 – DE LA SALLE AU MILIEU NATUREL : DÉCOUVERTE DES PRATIQUES DE L'ALPINISME

**Description**

\* Récence  Première demande  Renouvellement

\* Intitulé

\* Période   Annuel

\* Date de début  \* Date de fin

\* Objectifs

[Besoin d'aide ?](#)



- ◆ En 2020, les axes du PSF FFME devraient apparaître, il vous faudra choisir le bon axe.

# Intitulé

## Devrait donner une image synthétique du projet

- ◆ Votre projet doit être en rapport avec l'un des axes définis par la fédération. Dans le cas contraire, il sera classé hors PSF.

### Les axes des PSF :

- ◆ Axe 1 : Faciliter l'accès de la pratique des activités de la montagne et de l'escalade à de nouveaux publics,
- ◆ Axe 2 : Former des dirigeants et intervenants pour proposer une pratique de qualité, sûre, pour tous les publics et sur l'ensemble des pratiques (loisir, entraînement, compétitions, découverte, santé, accès au haut-niveau, etc.),
- ◆ Axe 3 : Des événements pour promouvoir les activités de la montagne et de l'escalade dans le respect des préconisations de la commission fédérale RSO-Développement Durable,
- ◆ Axe 4 : Dans la perspective des Jeux Olympiques de Paris 2024, encourager les clubs dans l'amélioration de la performance,
- ◆ Axe 5 : Proposer un projet innovant de développement,
- ◆ Axe 6 : Développer des actions Handi-Escalade dans le cadre de la demande de la délégation faite par la Fédération.

# Intitulé

## Exemple d'intitulés : trouver ceux qui correspondent à des projets entrant dans le PSF FFME

- ◆ Incitation à l'expression et à la médiation pour enfants souffrant de difficultés psychiques, dans le cadre d'une pratique de l'escalade,
- ◆ PROJET CLUB / ECOLE (Option escalade),
- ◆ Cours d'escalade à destination de jeunes en SESSAD,
- ◆ Développement des activités féminines et milieux difficiles de la ville.
- ◆ Création créneaux baby escalade
- ◆ Formation des cadres bénévoles
- ◆ Public éloigné de la pratique sportive : Création de nouvelles sections escalade dans des communes rurales de l'agglomération

**Attention aux projets qui visent des non licenciés : un des objectifs vise à augmenter le nombre de licenciés, les projets doivent s'adresser à des licenciés FFME**

## Les objectifs

Visent à énumérer clairement votre action (et son but) : même exercice trouver les objectifs entrant dans le PSF FFME

### Exemple d'objectifs

- ◆ permettre aux salariés des sociétés X la pratique d'un sport le midi pendant la pause déjeuner - Encadrement par un BE
- ◆ Travail sur les éprouvés corporels et l'image du corps, travail sur les appuis et le tonus, la coordination motrice, travail sur la confiance en soi, lien avec les autres
- ◆ Correction des Inégalités d'Accès à la pratique Sportive - Personnes en situation de Handicap
- ◆ Faire découvrir l'escalade en milieu naturel pour les enfants mais également les nouveaux grimpeurs - Rendre accessible ces stages à faible prix pour le proposer à un maximum de personne
- ◆ Création d'une groupe d'entrainement spécifique et destiné uniquement aux femmes de 39 ans et plus adhérentes licenciées,
- ◆ A compter de 2018-2019, aux circuits préexistants de DIFFICULTE jeunes et senior, s'ajouteront , un circuit de BLOC jeunes et seniors (jusqu'alors open en régions) et de COMBINE.

# Description du projet

## Un exemple de description d'un projet 2019

### □ L'escalade comme réducteur de stress

Il a été montré que l'exercice physique réduisait le stress en augmentant les niveaux de noradrénaline, une hormone qui aide à équilibrer la réponse de notre cerveau au stress. En effet, certains chercheurs suggèrent qu'il pourrait être utilisé pour aider à traiter une grande variété de troubles mentaux. Y compris la toxicomanie, la dépression et l'anorexie.

Mais l'escalade en elle-même a un atout supplémentaire dans sa manche par rapport aux autres activités physiques. Ainsi, selon l'Université de l'Indiana, les grimpeurs qui s'impliquent totalement dans l'activité entrent dans un état d'esprit qui peut conduire à l'euphorie. Et même au blocage de la douleur. L'escalade en extérieur possède encore d'autres avantages. Car le temps passé en plein air induit des niveaux de stress moins élevés.

L'escalade développe le bien-être personnel en permettant de libérer l'esprit, se recentrer sur soi, libérer les tensions, et permettre au corps de se dépenser.

L'escalade permet le bien-être corporel, mais aussi la stimulation de l'esprit en développant l'analyse, la créativité, le dépassement de soi et la détermination.

En extérieur, elle offre un cadre ressourçant et énergisant et, dans tous les cas, ce sport apprend la gestion de la peur, l'anticipation, l'analyse des situations, et est très utile pour développer la confiance en soi.

### □ L'escalade comme véhicule de valeurs

Pour beaucoup, grimper est bien plus qu'un sport ou une simple détente. "C'est un exercice physique incroyable. Mais ce que je préfère dans l'escalade, c'est sa dimension spirituelle", précise Cedar Wright, écrivain, cinéaste et grimpeur. "D'un point de vue mental, l'escalade est une école extraordinaire. Pour la concentration, l'équilibre, la détermination et... tout un ensemble de valeurs qu'elle véhicule".

Une étude publiée dans la revue *Adapted Physical Activity Quarterly* a exploré les bienfaits de l'escalade en salle sur les enfants inadaptés. La recherche a montré qu'après six semaines à grimper, l'efficacité des enfants et leurs capacités à assurer s'était considérablement améliorée.

Pas un grimpeur n'est étranger à la notion de défi. "Je pense que les bienfaits de l'escalade sur l'esprit sont un peu plus subtils à cerner que ceux qu'elle peut avoir sur le corps. Et je suis sûr qu'ils sont différents pour chacun. Mais je pense que c'est un sport très stimulant", explique Alex Honnold, grimpeur bien connu pour ses solos et pour ses records de vitesse en bigwalls. "Le processus qui consiste à surmonter tout le temps votre propre peur vous permet de mettre en perspective les autres défis de la vie".

# La Description du projet

## Un autre exemple

**Intitulé :** Journée découverte gratuite de l'activité en partenariat avec le Téléthon

**Fédération:** FEDERATION FRANCAISE DE LA MONTAGNE ET DE L'ESCALADE

**Objectifs :** Découverte de l'activité au travers des activités de loisir et sport santé.

**Description :** Découverte de l'escalade de bloc et en moulinette, et sensibilisation aux notions de sport santé par un BEESAPT ou association spécialiste sport santé (FFEPGV)

Les points clés à retenir :

- ◆ Eviter le hors sujet
- ◆ Trop minimaliste = difficile de savoir ce qu'il y a derrière.
  
- ◆ Les informations importantes :
  - ◆ Le pourquoi : ce qui motive votre projet, la raison de ce projet
  - ◆ Le comment : l'ensemble des actions à réaliser pour atteindre votre objectif
  - ◆ Une temporalité : 1 début, 1 fin, 1 durée, 1 nombre de séances, sorties...
  - ◆ Des acteurs : les publics touchés (s'ils ne sont pas licenciés, comment vous aller les amener à se licencier), qui encadre, anime vos actions...

# Public bénéficiaire

## Public bénéficiaire

* Statut	Licenciés-Adhérents	* Tranche d'âge	Toutes tranches d'âge
* Genre	Mixte	* Nombre (au total)	30
Commentaire (bénéficiaires)	Augmenter la diversité d'activité auprès des adhérents du club		
* Type (validité)	Public valide		

ENREGISTRER

Besoin d'aide ?

- ◆ Public hors-club = si le projet consiste à les licencier, le projet entre dans le PSF (à préciser dans le commentaire).
- ◆ Attention à des nombres réalistes dans vos projets : ce nombre est évalué en fonction du public touché (il est logique qu'un projet concernant des publics en situation de handicap touche moins de personnes qu'un projet de découverte de la pratique de l'escalade en site naturel avec des jeunes du club)

# Moyens matériels et humains

## ✓ Moyens humains

\* Moyens matériels et humains

Encadrement par le BE et des prestataires professionnels (guide)

	Nombre de personnes	Nombre ETPT
Bénévoles participants activement à l'action/projet	<input type="text" value="10"/>	<input type="text" value="0.5"/>
Salarié	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="0.5"/>
dont en CDI	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="0.5"/>
Autres CDI	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Besoin d'aide ?



- ◆ Partie importante et souvent mal renseignée.
- ◆ Faire le lien avec le budget en renseignant le coût des postes importants :
  - ◆ 1 professionnel pour encadrer = 3 000€
  - ◆ Achat de petit matériel pédagogique pour le groupe baby : 1 000€
  - ◆ Achat d'entrée à la salle BO, accès à l'espace Baby : X€.

# Budget

Projet n° 1	6. Budget du projet		
	Année 2019 ou exercice du 1/1/2019 au 31/12/2019		
Charges	Montant	Produits	Montant
<b>CHARGES INDIRECTES RÉPARTIES AFFECTÉES AU PROJET</b>		<b>RESSOURCES PROPRES AFFECTÉES AU PROJET</b>	
Charges fixes de fonctionnement	0		0
Frais financiers	0		0
Autres	0		0
<b>TOTAL DES CHARGES</b>	0	<b>TOTAL DES PRODUITS</b>	6 000
Excédent prévisionnel (bénéfice)	6 000	Insuffisance prévisionnelle (déficit)	0
<b>CONTRIBUTIONS VOLONTAIRES EN NATURE</b>			
<b>86 - Emplois des contributions volontaires en nature</b>	0	<b>87 - Contributions volontaires en nature</b>	0
860 - Secours en nature	0	870 - Bénévolat	0
861 - Mise à disposition gratuite de biens et services	0	871 - Prestations en nature	0
862 - Prestations	0		
864 - Personnel bénévole	0	875 - Dons en nature	0
<b>TOTAL</b>	0	<b>TOTAL</b>	0
<b>La subvention sollicitée de 6 000 €, objet de la présente demande, représente 100.0% du total des produits du projet.</b>			

# Budget

- ◆ Evitez de surévaluer vos charges budgétaires : vous devrez réaliser votre action et en cas de contrôle vous devrez justifier de la bonne utilisation...
- ◆ Votre budget doit être à l'équilibre : la commission PSF ne peut pas attribuer une subvention sur un budget dégageant de l'excédent
- ◆ Eviter une subvention représentant 100% de votre budget : vous devez assumer une part du financement. 2/3 de subvention pour 1/3 d'autofinancement = possible. Mais tout dépend de votre projet.

## Dernières vérifications

- ◆ Attention en fin de Projet vous pouvez :
- ◆ VOIR LE RECAPITULATIF DE LA DEMANDE
- ◆ Cette action ne transmet pas le dossier, il faut cliquer sur **TRANSMETTRE** pour que le dossier nous soit transmis.
- ◆ Après avoir terminé votre demande et fermé Compte Asso, nous vous conseillons d'ouvrir une nouvelle fois Compte Asso et de vérifier que votre dossier indique bien :
  - ◆ Etat : transmis au service instructeur.
  - ◆ Si jamais vous lisez **Etat en cours de saisie**, vous n'avez pas cliqué sur le bouton **TRANSMETTRE**, nous n'avons pas accès à votre dossier !!!
  - ◆ Réouvrez votre dossier pour le **TRANSMETTRE**

**Merci de votre attention**

