

ÇA ME DIT DE GRIMPER

RAPPORT

ANNUEL

2025



<https://www.cameditdegrimper.com/>



L'ORGANISME ME DONNE L'OCCASION DE
DONNER ENCORE PLUS DE SENS À MA
PRATIQUE DE L'ESCALADE EN VENANT EN AIDE
AUX PLUS VULNÉRABLES TOUT EN
TRANSMETTANT MA PASSION.



SOMMAIRE

INTRODUCTION	03
5 ANS DÉJÀ	06
BILAN FINANCIER	05
ACTIVITÉS SUR LE TERRAINS	06
RÉCAPITULATIF DE L'ANNÉE	09
VISIBILITÉ	10
REMERCIEMENTS	10

INTRODUCTION



BIENVENUE,

Nous sommes particulièrement heureux·ses de vous présenter notre bilan d'activité 2025. Cette année, nous sommes fier·es du chemin parcouru et du rayonnement que l'organisme a su développer. Nos actions et notre engagement nous ont permis de gagner en visibilité et de faire reconnaître notre travail. Ces efforts ont notamment conduit au renforcement de nos ressources humaines, désormais pleinement mobilisées autour de la mise en œuvre de nos actions sur le terrain. Moins d'actions de terrain cette année, mais davantage de personnes engagées, de cœurs qui battent pour la mission et une équipe prête à passer à l'action.

5 ANS DÉJÀ

DEPUIS LA CRÉATION DE NOTRE ORGANISME,

29 JOURNÉES AVEC PLUS DE 160 PARTICIPANT·E·S

**HUIT GROUPES VARIÉS (PUBLIC, PRIVÉ,
GOUVERNEMENTAL) ONT BÉNÉFICIÉ DE NOTRE
PROGRAMMATION:**

- DPJ HUBERDEAU
 - PORTAGE
 - SOBERLAB
- CENTRE DE PÉDIATRIE SOCIALE
- LE SENTIER DU NOUVEAU JOUR
 - MAISONS DES JEUNES
 - MAISONS PÉLADEAU
- CARREFOUR JEUNESSE EMPLOI

**UNE ÉQUIPE
COMPLÈTE DE 22
PROFESSIONNELS. LES
EN ESCALADE ET EN
INTERVENTION MIS À
LA DISPOSITION DE
NOS PARTENAIRES ET
DE NOTRE MISSION.**

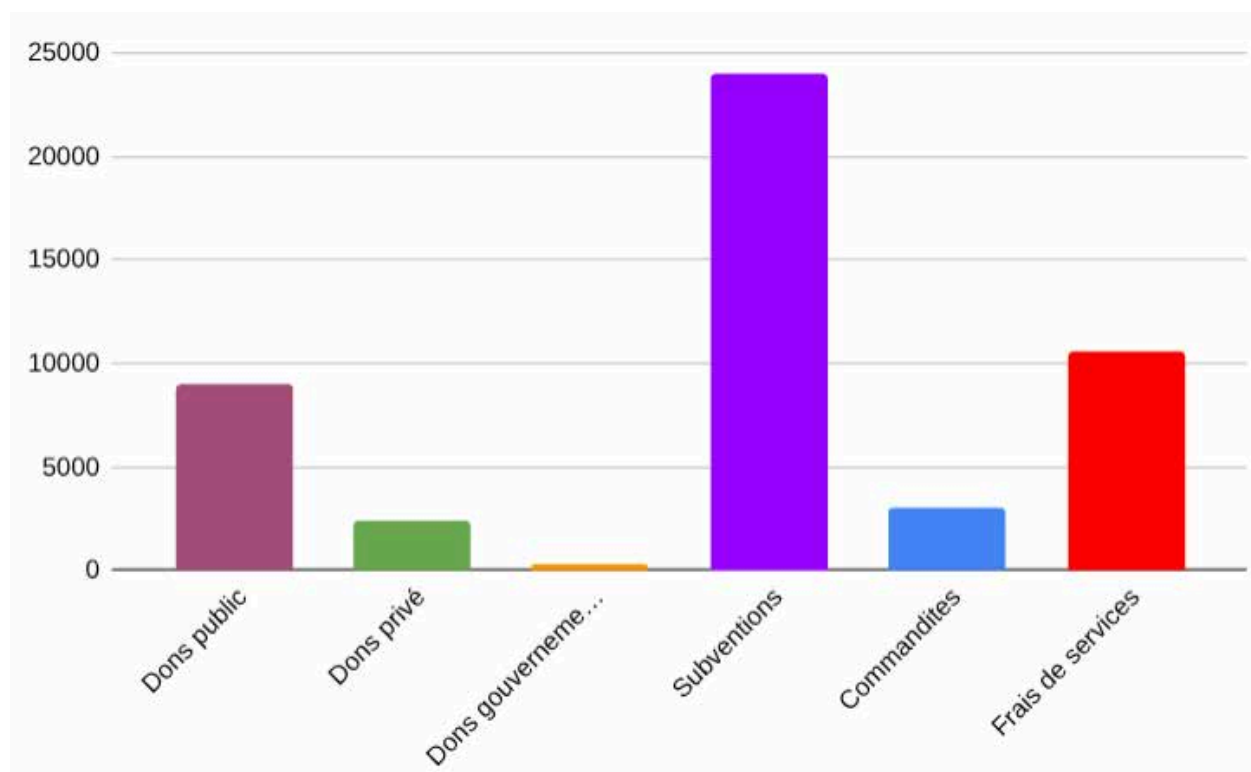


5 ANS DÉJÀ

C'est également un total de 9 063 \$ recueillis grâce aux dons du public, notamment via GoFundMe, ainsi qu'à des dons privés issus d'événements organisés par l'organisme et ses membres, tels que le Grimpodons de Belle-Neige et de La Cordée ou encore une présentation chez Arc'teryx, représentant 2 378 \$. À cela s'ajoute un don gouvernemental de 300 \$ accordé par la CAQ en 2023.

Le point culminant de cette rétrospective financière demeure l'obtention de 24 000 \$ en subventions sur cinq ans, un soutien essentiel à la réalisation et à la pérennité de notre mission. Chapeau à notre équipe dévouée, qui veille avec rigueur à notre santé financière.

Par ailleurs, une commandite récurrente d'Énergir contribue à hauteur de 3 000 \$, tandis que notre vision d'économie sociale, portée par le conseil d'administration, a permis d'inscrire plus de 10 640 \$ en frais de service provenant de nos partenaires.



BILAN FINANCIER 2025

COMMANDITES

1 000 \$

SUBVENTIONS

750 \$

DONS PUBLICS, ÉVÉNEMENTS ET C.O.CMDDG

2 765 \$

FRAIS DE SERVICES

8 290 \$

LES REVENUS 2025

Sur le plan financier, nous sommes ravis de constater que l'exercice de vision financière lancé en 2023 porte enfin ses fruits. Le plan de diversification piloté par Dian Luo se concrétise sous nos yeux. En 2025, près de 65 % de nos revenus provenaient des frais de services de nos partenaires.

Nos membres dévoués ont également investi toute leur énergie en début d'année pour participer à des événements de rayonnement et à des collectes de fonds publiques. La conférence-causerie de Zéro Gravité, ainsi que les présentations chez Arc'teryx et Passe-Montagne, ont contribué à dynamiser les dons publics, qui ont représenté 16,5 % de nos revenus annuels.

Encore une fois cette année, CMDDG bénéficie d'une commandite récurrente de l'entreprise Énergir de 1000\$.

2025 a également marqué la première année d'exploration de la production de coton ouaté à l'effigie de CMDDG. Bien que les revenus réels générés se soient élevés à 83\$ (785 - 702), l'objectif principal – accroître la visibilité de notre organisme – a été pleinement atteint. Nous comptons reproduire la formule en 2026.

Revenus d'intérêts

1,5%

Vente de cotons ouaté CMDDG

6,0%

Frais de services des partenaires...

5,4%

Dons publics (Go Fund Me)

10,3%

Événements publics / conférence

4,8%

Commandites

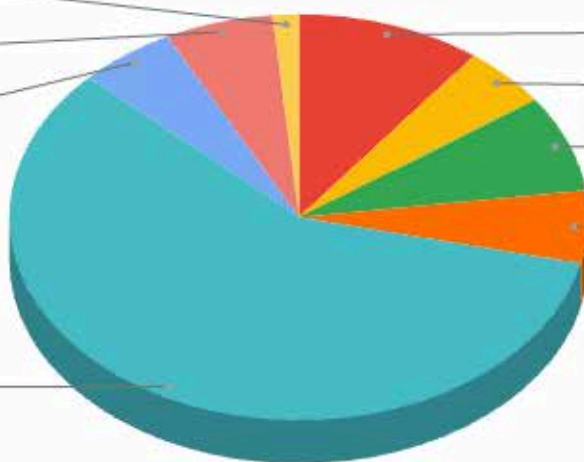
7,7%

Subvention fondation (Participa...

5,8%

Frais de services Portage

58,4%



BILAN FINANCIER 2025

COMPENSATIONS FINANCIÈRES

3 6 0 0 \$

COMPTABILITÉ/ IMPÔTS

2 1 4 0 \$

SALAIRES COORDINATION

1 7 7 0 \$

TRANSPORT

1 0 2 5 \$

LES DÉPENSES 2025

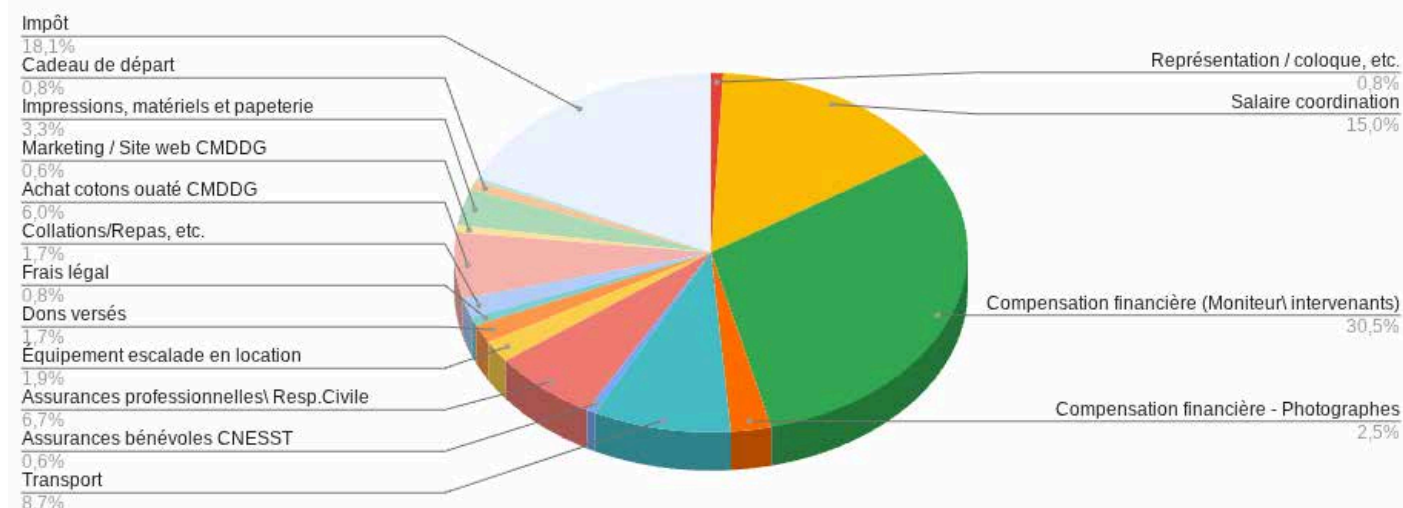
Comme chaque année (ou presque), la majeure partie des dépenses de l'organisme est consacrée à ses précieuses ressources terrain, et nous nous réjouissons de cet investissement dans notre mission.

La grande nouveauté financière de 2025 est le recours à un comptable professionnel pour mettre de l'ordre dans nos rapports d'impôts 2023-2024 et émettre les T4A de nos ressources à temps. Le salaire lié aux heures de coordination arrive en troisième position pour 2025, en combinant la coordination administrative et terrain.

Le transport occupe également une place importante cette année, reflétant la mobilité de nos équipes et leur engagement à faire rayonner la mission de l'organisme tout au long de l'année.

PERSPECTIVES FUTURES

Nous poursuivrons le développement et la diversification de nos sources de financement. Nous renforcerons également nos collaborations et partenariats stratégiques. Ces actions nous permettront d'assurer une stabilité financière durable et solide, à la hauteur de nos ambitions et de nos missions.



ACTIVITÉS — SUR LE TERRAIN

NOUVEAU PARTENARIAT AVEC LE **SOBERLAB**

En juin 2025, Ça me dit de grimper a établi un nouveau partenariat avec le Soberlab, un organisme sans but lucratif qui accompagne des personnes vivant avec un trouble de dépendance. Le Soberlab possède deux auberges où résident des participants pour une période de quelques mois afin de favoriser le maintien de leur abstinence et leur réinsertion sociale. Dans le cadre de cette collaboration, nous avons mis sur pied un groupe spécialement destiné à la communauté du Soberlab, afin d'offrir aux participants l'occasion d'explorer la pratique de l'escalade sur des parois naturelles et de découvrir ses bienfaits sur le plan physique, émotionnel et psychosocial.



ACTIVITÉS SUR LE TERRAIN

NOUVEAU PARTENARIAT AVEC LE **SOBERLAB** –SUITE–

Lors de l'activité à la paroi *Staircase* à Val-David, 8 participants ont eu l'occasion d'explorer ces deux thématiques centrales :

LA SÉCURITÉ PHYSIQUE ET ÉMOTIONNELLE

Nous avons travaillé autour des concepts de zones de confort, de tolérance et d'inconfort. Les participants ont été invités à reconnaître leurs limites, à nommer leurs besoins et à expérimenter la prise de risque saine dans un environnement sécuritaire.



L'ESCALADE EN PLEINE CONSCIENCE POUR LA PRÉVENTION DE LA RECHUTE

À travers des exercices de respiration, d'ancrage et d'attention au moment présent, les grimpeurs ont pu explorer comment la concentration, la gestion du stress et la régulation des émotions peuvent soutenir leur démarche de rétablissement.

Cette première collaboration entre les 2 organismes fut possible grâce à la subvention du programme Ensemble, on bouge de Participation et à la contribution financière de la Fondation du Soberlab.

ACTIVITÉS SUR LE TERRAIN

COLLABORATION AVEC LE **CENTRE DE THÉRAPIE** **PORTAGE** -PROGRAMME ADOLESCENT-ES

En 2025, CMDDG a renouvelé sa collaboration avec Portage pour une deuxième année consécutive. Deux groupes de 15 jeunes ont participé à notre programmation répartie sur deux journées complètes d'activités.

Pour la 1^{ère} journée, nous avons accueilli les jeunes à Val-David, où ils ont vécu une expérience d'initiation à l'escalade sur paroi naturelle. Lors de la seconde journée, nos activités ont eu lieu chez Bloc Shop Chabanel, un partenaire d'exception qui nous permet d'utiliser leurs installations lorsque la météo est incertaine. Ces 2 journées d'activités intérieures se sont avérées être un franc succès chez les jeunes. Nous avons pu aborder, au travers des ateliers pratiques, les 4 thématiques faisant partie de la programmation régulière de l'organisme, soit la sécurité physique et émotionnelle, la gestion de stress, l'affirmation de soi et la confiance en soi.

Tout au long des journées d'escalade, les jeunes se sont dépassés. Ils ont repoussé leurs limites avec courage, appris à mieux reconnaître leurs forces et collaboré pour établir des liens de confiance solides au sein du groupe. Cette expérience leur a permis de vivre des réussites significatives et de renforcer des compétences essentielles qu'ils pourront réinvestir dans leur parcours personnel et thérapeutique.



ENCOURAGÉS À GRAVIR LEUR PROPRE MONTAGNE, LES
JEUNES APPRENNENT À SE FAIRE CONFIANCE.



RÉCAPITULATIF DE L'ANNÉE

PROGRAMMATION CLINIQUE

En 2025, l'équipe de Ça me dit de grimper a entrepris un important travail de bonification de sa programmation clinique. Les ateliers portant sur la sécurité physique et émotionnelle, la confiance en soi, l'affirmation de soi et la gestion du stress ont été révisés afin d'en améliorer la structure et l'impact auprès des participants. Nous avons également intégré plusieurs activités brise-glace afin de dynamiser les journées, faciliter la cohésion de groupe et soutenir l'engagement dès les premières minutes des ateliers.

DÉVELOPPEMENT DES R.H.

Cette année a été marquée par l'arrivée de nombreux·ses humain·es extraordinaires dans notre mission. De nouveaux visages ont rejoint l'organisme, enrichissant nos équipes grâce à nos annonces sur les réseaux sociaux et à nos différents événements.

Ils et elles se sont intégrés tant au conseil d'administration qu'aux équipes terrain, tout en participant à la coordination avec nos partenaires. Ce vent de fraîcheur a ravivé l'esprit de communauté au sein de l'organisme et nous ouvre la voie à de nouvelles aventures.

VISIBILITÉ ET RAYONNEMENT

Notre présence sur les réseaux sociaux s'est nettement renforcée, avec une augmentation de 50 % du nombre de followers. Un grand merci à Ayuka Kawamoto-Gariépy pour son engagement et son dévouement envers la mission de l'organisme.

Nous avons également lancé notre site web à faible coût, grâce à un partenariat avec Webador pour les organismes à but non lucratif.

Enfin, grâce à notre première campagne de vente de coton ouaté CMDDG, nous avons fait rayonner l'organisme en portant fièrement nos cotons ouatés dans différents lieux publics, augmentant ainsi notre visibilité.

RÉCAPITULATIF DE L'ANNÉE

RENCONTRE VISION

C'est lors de cette journée que nous traitons les dossiers prioritaires qui nécessitent une réflexion d'équipe ainsi que de la vision stratégique vers laquelle nous voulons tendre pour les prochaines années. Dans nos dossiers prioritaires, nous avons abordé celui de trouver des ressources humaines qualifiées pour soutenir la coordination de l'organisme et des différents projets en cours, la recherche de financement, la communication et ainsi favoriser le rayonnement de l'organisme sur les réseaux sociaux et auprès des partenaires. Nos efforts ont porté fruit puisque nous avons, en cette fin d'année 2025, plusieurs collaborateurs qui ont prêté mains fortes à l'organisme.

GOUVERNANCE

En 2025, six réunions du conseil d'administration ont été tenues afin de traiter les affaires internes de l'organisme. Cette année a également marqué l'adoption de notre première charte des administrateurs, de nouvelles chartes de rémunération mettant l'accent sur l'ancienneté, ainsi que la réflexion et la rédaction du contrat de la directrice générale, qui entrera en vigueur en 2026.

5 À 7 DE RECONNAISSANCE

Le 5 décembre dernier, une soirée de reconnaissance de l'implication dans l'organisme eut lieu au Bloc Shop Chabanel. Une vingtaine de personnes impliquées dans les activités de l'organisme et au sein du CA se sont réunies pour célébrer les 5 ans de CMDDG et terminer l'année en beauté. Petites bouchées et animations ont su agrémenter la soirée en plus des quelques prix de participation offerts par notre précieux partenaire l'école d'escalade Passe-Montagne.

VISIBILITÉ

CONFÉRENCE ZÉRO GRAVITÉ

Le 17 janvier 2025, nous avons tenu une conférence dans un centre d'escalade intérieur, à Zéro Gravité, réunissant une cinquantaine de personnes. Cette rencontre a permis de présenter le projet, les étapes de création l'organisme, la programmation clinique, l'équipe, les objectifs poursuivis ainsi que les partenaires ayant collaboré au projet. Dans un deuxième temps, un atelier pratique sur l'affirmation de soi a été animé auprès des participants, favorisant les échanges et l'expérimentation concrète des outils proposés. Cette activité a rencontré un franc succès et a suscité l'intérêt des participants pour la mission de l'organisme.

COLLOQUE RÉSEAU

Par ailleurs, au mois de juin, CMDDG a participé au colloque RÉSEAU, un événement rassemblant les intervenants et organismes œuvrant en Intervention par la nature et l'aventure (INA) au Québec. Devant une audience d'environ cinquante personnes, nous avons présenté l'organisme, ses objectifs et ses retombées, contribuant ainsi à accroître sa visibilité et à renforcer son rayonnement au sein du milieu. La participation au colloque a aussi permis de réseauter avec les principaux acteurs dans le domaine de l'INA au Québec et ainsi échanger sur les défis et enjeux communs rencontrés dans nos pratiques.



REMERCIEMENTS

NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION

VALÉRIE ARRELLE
PRÉSIDENTE (MF)

JEAN-BERNARD GARIÉPY
SECRÉTAIRE (2025)

ANDRÉANNE VALLIÈRE
ADMINISTRATRICE (MF)

JOANIE BRIÈRE
ADMINISTRATRICE (MF)

DIAN LUO
ADMINISTRATRICE (2023)

NOS ÉQUIPES TERRAIN 2025

JOANIE BRIÈRE (MF)
CRYSTELLE SAINT-PIERRE (2025)
HUGUES DE GRANDMONT (2023)
DANIEL PLOURDE (2023)
VALÉRIE ARRELLE (MF)
FANNY CHENAIL (2025)
SYLVAIN COUILLARD (2025)
JONATHAN NADON (2025)
EVE PHARAND-DECARI (2024)
EMANUELLE JASMIN (2025)
DAVID MADOKORO (2025)

NOS PARTENAIRES FIDÈLES

L'ÉCOLE D'ESCALADE PASSE-MONTAGNE
DEPUIS 2021
ÉNERGIR (2023)
LE PARC DUFRESNE DE VAL-DAVID
DEPUIS 2024
BLOC SHOP
DEPUIS 2024

NOS PARTENAIRES TERRAIN 2025

SOBERLAB
PORTAGE

**Merci à Francis Vachon et Ayuka Gariépy-Kawamoto
pour les photographies de 2025**

Suivez-nous car l'aventure se poursuit en 2026











