

RAPPORT D'ACTIVITÉS



ÇA ME DIT DE GRIMPER

2024



SOMMAIRE



01 Introduction

02 2024 en bref

03 Nos actions
prioritaires

04 Gouvernance

05 Terrain

06 Finances

07 Communication
&
Logistique

08 Remerciements

Introduction

LA GENÈSE DU PROJET D'INTERVENTION PAR L'ESCALADE

Pour celles et ceux étant moins familiers avec l'organisme Ça me dit de grimper (CMDDG), voici quelques informations sur la genèse de ce projet et sa mission actuelle. L'escalade est une passion commune pour les quatre instigatrices et la pratique de celle-ci nous apparaissait comme un vecteur de changement permettant aux participants de vivre une expérience enrichissante tant sur le plan physique que psychologique.

L'organisme Ça me dit de grimper a réalisé en 2024 sa quatrième saison d'activités. Plusieurs cycles de réflexions et d'actions ont jalonné notre parcours cette année. Nous sommes fières des efforts investis pour bien diriger nos actions. Le rapport d'activités veut faire état non seulement des actions sur le terrain, mais également des étapes d'implantation nécessaires à tout nouvel OSBL.

Pour parvenir à nos fins, nous avons officiellement constitué le projet en OSBL auprès du gouvernement du Canada en décembre 2020. Et en janvier 2021, l'organisme était enregistré au Registraire des entreprises du Québec.



2024 en bref

Cette année, l'équipe de CMDDG a offert ses activités à six groupes provenant de 3 partenaires différents. Toujours dans le souci de croître progressivement à un rythme qui permet de bien développer différents volets de l'organisme, nous avons poursuivi nos objectifs principaux soit: poursuivre la recherche de nouveaux partenaires, faire croître le conseil d'administration et la recherche de financement. Cette année, nous sommes choyée d'avoir intégrée dans l'équipe, notre première coordonatrice, Stéphanie St-Amour Bélanger, étudiante à la maîtrise en travail social avec mémoire à l'Université Laval (Mémoire : Les retombées psychosociales et les ingrédients actifs présents lors de la pratique de l'escalade de rocher sous la perspective de l'empowerment). Stéphanie démontre un grand intérêt à soutenir la mission de l'organisme. Diplômée aux études supérieures spécialisées en Intervention par la nature et l'aventure (INA), elle a rejoint l'équipe comme une partie intégrante de son développement.

Nous avons eu la chance d'offrir le service au Sentier Du Nouveau Jour pour la 3e année.



2024 en bref (suite)

Au cours de l'année 2024, notre organisme a consolidé son engagement envers la communauté en développant deux nouveaux partenariats qui ont permis d'élargir notre portée et d'adapter nos interventions aux besoins de nouveaux publics. D'une part, nous avons collaboré avec le Centre de thérapie Portage et leur programme destiné aux adolescents. Grâce à cette entente, nous avons mis en place trois groupes, rejoignant au total environ 25 jeunes, afin de leur faire bénéficier durant deux journées de notre programmation clinique régulière dans laquelle nous abordons la sécurité physique et émotionnelle, la gestion du stress, l'affirmation de soi et la confiance en soi. Cette initiative a offert aux participants une occasion unique de s'engager dans des activités physiques et de renforcer leur estime de soi dans un cadre structurant et bienveillant.

D'autre part, nous avons établi un partenariat avec les Maisons Peladeau, soit le Pavillon Pierre-Peladeau pour hommes et la Maison Raymond-Chopin-Peladeau pour femmes. Dans ce cadre, nous avons développé une journée d'activité thématique axée sur l'escalade en pleine conscience comme outil de prévention de la rechute. Cette approche innovante allie les bienfaits physiques et mentaux de l'escalade à des techniques de pleine conscience, permettant aux participants de renforcer leur concentration, leur gestion du stress et leur résilience face aux défis du rétablissement.

Ces collaborations ont enrichi notre programmation et confirmé l'importance d'offrir des expériences engageantes et adaptées aux réalités des personnes que nous accompagnons. Nous espérons poursuivre et approfondir ces partenariats dans les années à venir afin d'avoir un impact durable sur notre communauté.



Nos actions prioritaires

Lors de notre rencontre de planification stratégique à l'hiver 2023, nous avons décidé d'explorer la possibilité d'offrir nos services sous la forme d'un volet économie sociale afin de favoriser la perrenité de l'organisme et engager les partenaires dans la viabilité du programme. Concrètement, nous avons offert un modèle de tarification participatif où l'organisme CMDDG allait chercher des subventions pour couvrir les frais d'activités et l'organisme partenaire couvrait une partie des dépenses encourues à raison de 20% à 50%. Pour l'avenir de l'organisme, cette avenue semble être bénéfique.

Afin de témoigner de notre travail, nous avons rassemblé nos actions par catégories, car derrière les activités terrains pour les six groupes, se cache beaucoup de travail en arrière scène.



GOVERNANCE

Le conseil d'administration gravite les échelons de la maturité. La vision demeure claire et nous sommes désormais prêtes à accueillir de nouveaux membres parmi nous.



TERRAIN

L'apparition d'un plan pluie et d'un atelier d'intervention en escalade de bloc apparait dans notre programmation cet été avec la collaboration de Karine Ricard (Béta bloc). Une journée CMDDG est créée pour notre partenaire Les maisons Péladeau sur la thématique de la prévention de la rechute par la pleine conscience en escalade et contribue à diversifié l'offre de CMDDG.



FINANCES

Nous instaurons le principe d'économie sociale et pour la première année, une portion de nos finances proviennent de certains de nos partenaires. Une stratégie de diversification de la provenance de nos revenus est présentée sous forme de développement d'un plan de commandites.



COMMUNICATIONS ET LOGISTIQUE

Développement de nouvelles ententes avec des partenaires qui soutiennent nos activités et ajout de nouveaux médias pour assurer la visibilité de l'organisme..



Gouvernance

L'interaction entre tous les membres de l'organisme nécessite une division des rôles et des responsabilités entre les différentes parties prenantes . Depuis 2020, l'organisme évolue constamment. Nous devons nous adapter à cette croissance en fonction des nouveaux besoins qui émergent au coeur des activités.

- Engagement d'une ressource contractuelle afin de soutenir la coordination des activités de Ça me dit de grimper; recherche et subventions.
- CMDDG exécute une transition vers son nouveau mode de fonctionnement soit celui de l'économie sociale.
- 7 rencontres du conseil d'administration étalées durant l'année afin d'assurer la bonne gestion de l'organisme.
- 6 administratrices impliquées dans les différents mandats relevant de la gouvernance et offrant plus d'une centaine d'heure de bénévolat.





Terrain

1

SENTIER DU NOUVEAU JOUR

(TROISIÈME année)

2 jours d'escalade réalisés à Val David

12 participants (dont 2 intervenants) ont été rejoints

Âges: entre 22 et 63 ans

Profil du groupe: Tous en processus de rétablissement en thérapie fermée pour des enjeux de dépendances. Antécédents de judiciarisation, enjeux de santé mentale, dysfonctionnements familiaux, TDAH, troubles de comportements, enjeux d'attachement, difficultés avec l'autorité.

Retombées sur les participants: Lors du bilan des activités, nous avons reçu en guise de rétroaction des participants que l'activité leur a donné de l'espoir pour le « après » thérapie, qu'ils ont affronté leur peur, amélioré la cohésion dans le groupe et leur sentiment d'appartenance, qu'il y a eu des changements positifs dans les liens interventions-participants et une création rapide du lien de confiance sur 2 jours d'escalade.



Terrain

2

LES MAISONS PÉLADEAU

(PREMIÈRE COLLABORATION)

1 jour d'escalade par groupe réalisés à Val-David en octobre (femmes et hommes)

Nouvel atelier sur la prévention de la rechute par la pleine conscience.

5 participantes et 11 participants

Âges des participantes : entre 25 et 49 ans

Âges des participants: entre 30 et 60 ans

Profil du groupe: Tous en processus de rétablissement en thérapie fermée pour des enjeux de dépendances, enjeux de santé mentale, TDAH, problèmes de jeux et anxiété.

Retombées sur les participants: Apprendre à se faire confiance et faire confiance aux autres, prendre du recul devant un problème, y aller étape par étape dans un défi, ne pas avoir peur de sortir de sa zone de confort, apprendre à ne pas lâcher et persévérer, observer ses sensations et réactions devant un défi et choisir l'action à poser en pleine conscience, sortir des automatismes.



Terrain

3

PORTAGE

(nouveau partenariat)

2 jours d'escalade réalisés à Val-David en Juillet avec 3 groupes mixtes et une sortie à l'intérieur au BlocShop.

24 jeunes participants.es ont été rejoints.es

Âges : entre 13 et 21 ans

Profil du groupe: Troubles anxieux, troubles du déficit de l'attention, certains présentent des enjeux liés aux milieux familiaux. Plus précisément, les jeunes sont à Portage en raison d'enjeux liés à la consommation de drogues et d'alcool.

Retombées sur les participants: Se faire confiance et repousser leurs limites, au-delà de ce à quoi ils se croyaient capables. Plusieurs d'entre eux ont retrouvé goût à faire du sport et passer du temps à l'extérieur. Les discussions ouvertes sur le dépassement de soi et la confiance en soi ont continué au retour à Portage.



Finances

- Subvention de la MRC des Laurentides de 5750\$ obtenue en 2024.
- Ouverture d'un compte épargne à intérêt élevé depuis juin 2024. Cette action a permis d'ajouter un 152\$ à nos comptes.
- Revenus d'économie sociale de 2350\$ provenant de nos partenaires.
- Octroi de banque d'heures pour effectuer des tâches variables au sein de l'organisme.





COMMUNICATIONS ET LOGISTIQUE

- Recherche de soumissions pour la réalisation d'un site web permettant d'afficher une identité numérique de l'organisme aux partenaires.
- Ouverture d'un compte instagram pour faciliter la diffusion des informations relevant de l'organisme.
- Actualisation des contrats de locations de l'équipement auprès de l'école d'escalade Passe Montagne ainsi que de nos assurances responsabilités civiles.
- Développement d'un nouveau partenariat avec Bloc Shop pour offrir aux participants de CMDDG des abonnements à tarifs préférentiels et l'opportunité de découvrir l'escalade de bloc intérieure.
- Dons de matériel de Bloc Shop pour soutenir nos activités extérieures.
- L'équipe amorce un bel échange avec Emmanuelle Jasmin, ergothérapeute, professeure titulaire et directrice du programme d'ergothérapie à l'école de réadaptation de la faculté de médecine et des sciences de la santé de l'Université de Sherbooke. Elle s'intéresse à notre organisme et prévoit une présence terrain d'observation avec CMDDG en juin 2025.



REMERCIEMENTS

Toutes ces réalisations n'auraient pas été possibles sans l'immense dévouement de personnes exceptionnelles !

Notre équipe terrain et nos nombreux autres bénévoles dévoués en 2024:

Valérie Arrelle, Joanie Brière, Isabelle Massé, Stéphanie St-Amour Bélanger, Andréanne Vallières, Myriam Asselin, Clémence Hervieux, Daniel Plourde, Nicolas Vazeille, Ariane Arrelle, Hugues De Grandmont, Maxime Ratté, Ève Pharand et tous les autres que nous avons peut être oubliés...

Nos partenaires pour 2024 et leurs intervenants:
Le Sentier du Nouveau Jour, Portage et Les Maisons Péladeau

Tous nos donateurs privés et institutionnels ainsi qu'un merci tout spécial au Parc Dufresne, Val-David.

Les membres du CA 2024:
Valérie Arrelle, Joanie Brière, Dian Luo, Isabelle Massé, Andréanne Vallières et Karine Bérubé-Ricard.

Un merci tout particulier à l'école d'escalade Passe Montagne, notre précieux partenaire depuis la fondation de l'organisme et à toute son équipe qui s'implique à différents niveaux, **sans quoi il serait bien plus complexe** de réaliser notre mission.



Pour nous joindre



<https://ecole-escalade.com/intervention-plein-air/>



cameditdegrimper@gmail.com

Nous vous remercions pour votre soutien continu envers nos efforts pour contribuer au développement de l'intervention par l'escalade dans un contexte de plein air.

COORDONNÉES

Ça me dit de grimper
1125 Montée de l'Ubac, Val-Morin
J0T2R0



ÇA ME DIT DE GRIMPER

