

COMPTE-RENDU DU STAGE ALBION 2K22

ALBION 2K22

Stage perfectionnement
Stage initiateur

Lieu : Saint-Christol d'Albion (84)
Gîte de l'ASPA
Dates : du 22 octobre au 29 octobre

Initiateur et tous niveaux de perfectionnement (découverte, SFP1, SFP2, prépa initiateur)
Progression avec et sans cordes, équipement, réchappe, et plus encore
Contact perf : Alexandra - arollandjean@gmail.com
Contact initiateur : Dominique - doumdoum.84@free.fr

Sommaire :

- I – Compte-rendu des formations techniques : SFP1 et SFP2 page 2
- II – Ressenti et compte-rendu des stagiaires initiateurs..... page 19

I – Compte-rendu des formations techniques : SFP1 et SFP2

Comme l'an dernier, ce compte-rendu montre le déroulement d'un stage perfectionnement, son contenu et le ressenti des stagiaires et des cadres. Le but ? Montrer ce qu'est un stage de perfectionnement aux futurs stagiaires mais aussi aux futurs cadres qui voudraient s'investir !

Le stage « perf » Albion 2k22 s'est déroulé en même temps que le stage initiateur.

Cette année nous sommes moins nombreux que l'année précédente : 7 stagiaires pour 4 cadres. Le stage est intimiste :D

Côté che-tron, voici nos beaux stagiaires et beaux cadres. Par soucis de cohésion nous n'avons pas séparés sur le trombinoscope les stagiaires « perf » des stagiaires initiateur (en plus ils sont tous trop beaux et belles, ça aurait été dommage!).

Chez les « perf » on rencontrera :

Qui ?	Alias	D'où (club) ?	Pourquoi faire?
Alexandra ROLLAND	Alex	Aubagne – 13	Encadrement
Alexandre ZAPPELLI	Zap	Aubagne – 13	Encadrement
Cassandra HRYNIEWICZ	Cass	Saint-Maur-des-Fossés – 94	SFP2
Catherine BABY	Cathy chiros	Nice – 06	SFP1
Catherine LEQUEUX	Kate	Paris – 75	SFP1
César BURLE	La girafe	Toulouse – 31	Encadrement
Émeric VAISSIÉ	Le jeune	Aubagne – 13	SFP1
Léonie FONCOURBE	Le zèbre	Roisey – 42	SFP2
Marc LAMOUR	Marco	Seyssins – 38	SFP1
Rodrigo CARDOSO PEREIRA	O gato	Baume-les-Dames – 25	SFP1
Thibault NAVARRETTE	Titi	Aubagne – 13	Encadrement

Mais le mieux c'est quand même de mettre des visages sur des noms !



Guillaume
alias GUIGUI



Rémi



Cassandra
alias CASS
LES



Sébastien



Éric



Léonie
alias LE ZÈBRE

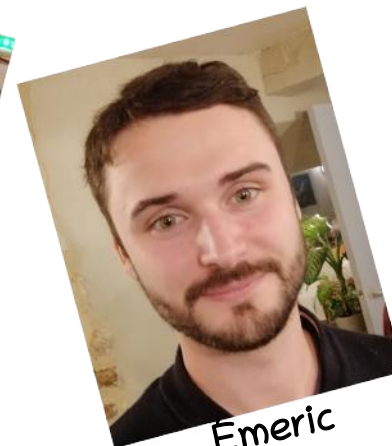


Sévan

SUPERS
STAGIAIRES



Catherine L
alias KATE



Émeric



Marjorie



Marc



Catherine B
alias CATHY CHIROS



Rodrigo
alias O GATO



Dominique FRANK
alias CHEFFE

« T
H
E »



Alexandra ROLLAND
alias PATRONNE

C

A

D

R



César BURLE
alias ...LA GIRAFE

E

S



Alexandre VANDERKHOVE
alias VDK



Édouard DESSAINT
alias DOUDOU



Thibault NAVARRETTE
alias TITI



Jacques BEILIN
alias PASCAL



Alexandre ZAPPELLI
alias ZAP

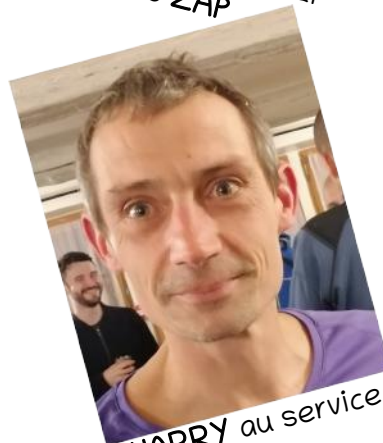
&

« LE »

STAFF



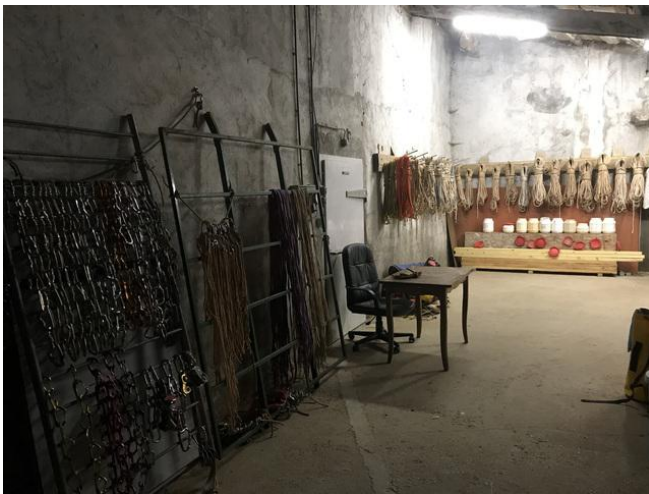
MARIE à la cuisine !



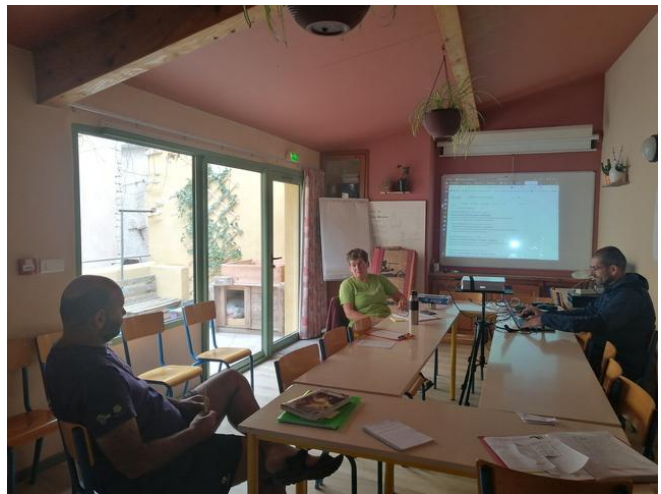
HARRY au service

A) Ce qu'on fait à l'arrivée :

Dans un premier temps les encadrants se rencontrent et discutent. Les premiers arrivés s'occupent de réaliser l'inventaire « précis » du matériel collectif : objectif zéro pertes en fin de stage ! Ensuite on se met autour d'une table et on se met d'accord sur les choix techniques à présenter aux stagiaires. Pourquoi ? Pour avoir un discours cohérent et une façon de faire homogène. Bien sur les trucs et astuces seront bienvenus lors des échanges avec les stagiaires ! On éclaire le vocabulaire, les nœuds qui seront utilisés pour les fractios et les raccords et l'organisation temporelle ! Une fois qu'on est tous en phase (ça n'a pas été difficile) nous pouvons aller accueillir nos stagiaires.



Le local matériel après inventaire de départ.



Le calme avant la tempête de stagiaires.

Comme la météo est au rendez-vous cette année, nous les amenons directement au local matériel. Et c'est au soleil que nous leur expliquons le déroulement du stage : un maître mot = adaptation. Et oui, nous sommes là pour les faire progresser donc tout au long de la semaine notre objectif est de les accompagner vers le mieux et le bien ! Le rythme des journées est bien posé également : départ des journées au plus tard à 9h et retour impératif à 17h au local matériel. Rangement du matériel collectif puis détente et soirée à thème si souhaité.

Chaque stagiaire se présente ensuite en expliquant sa pratique de la spéléo et ses souhaits et attentes du stage. Nous vérifions le matériel de chacun. Le stage est aussi le moment pour améliorer les réglages sur le baudrier ou de prendre des conseils sur le matériel perso.

Avant d'aller rejoindre l'équipe du stage initiateur pour la plénière d'ouverture du stage, nous insistons bien sur deux bonnes pratiques importantes que ce soit pour le stage mais aussi ensuite pour la pratique en club : le suivi sérieux de la sortie du matériel et de son retour après chaque sortie et la rédaction d'un compte-rendu de la journée avec objectif initial, atteint et bilan dans le cadre du stage mais surtout pour faire comprendre qu'en club ce sont les compte-rendu de sorties qui permettent d'avoir un suivi de l'activité du club (et en plus ça fait plaisir à relire).

Place à l'apéro de bienvenue !

B) Programme des soirées

Pour les stagiaires du « perf » il est de coutume de dire que les soirées ne sont pas obligatoires, mais tout bon spéléo ne peut que voir sa curiosité attisée devant des contenus si riches et si intéressants ! C'est en plus le moment de poser des questions sur ces sujets qui peuvent parfois rester flous car pas toujours approfondis lors des sorties en club par manque de temps ou de gardien de la connaissance.

Pour cette semaine, voici les interventions qui ont eu lieu :

Jour	Contenu	Animateur
Sa 22/10	Présentation du stage et du plateau d'Albion	Doum + Harry
Di 23/10	Géodésie et cartographie appliquées à la spéléo (où comment ne plus se perdre en cherchant l'entrée d'une cavité...)	Jacques
Lu 24/10	Accidentologie et prévention, gestion d'un incident, point chaud	Zap + Titi + César
Ma 25/10	Approches à la biospéléologie (chiroptères) et à la karstologie (formation du karst)	Cathy chiros + Zap
Me 26/10	Restitution des groupes pour la journée observation du milieu (thèmes : topographie, karstologie, biospéléologie)	Tout le monde !
Je 27/10	Présentation de l'organisation de la fédération (du club au national) + Préparation d'une sortie	Doum + équipe cadres perf
Ve 28/10	Soupe au Pistou !!	



Approche de la karstologie animée par Zap !



Soirée point chaud : qui sauvera la girafe?

C) Programme des journées

Après la prise de connaissance avec les stagiaires et de leur perception de leur niveau de pratique nous avons décliné le programme de la première journée. Cette première journée est la plus importante car elle permet de se faire une idée précise sur l'autonomie des stagiaires. Et que ce soit le cadre ou le stagiaire, on a souvent des surprises. La première journée a donc été une prise de connaissance des techniques et de l'aisance de chaque stagiaire. Pour 4 d'entre eux, un réglage du matériel était nécessaire et nous n'étions pas certain de leur autonomie. Nous avons donc choisi de commencer en falaise. Sage décision qui a été également très appréciée par les stagiaires qui ont pu mieux se situer.

Pour le reste du stage nous nous sommes adaptés au jour le jour en fonction des progrès de chacun et franchement, on a eu des bons stagiaires !

Jour	Aven	Stagiaires	Cadre(s)
Di 23/10	Borel	Cass, Léonie, Émeric	Titi, Zap
	Falaise l'Émine	Cathy chiros, Kate, Rodrigo, Marc	César, Alex
Lu 24/10	Aubert	Léonie, Marc	César
	Grand Guérin	Cass, Kate	Zap
	Marquisan	Cathy chiros, Rodrigo, Émeric + Amélie (découverte)	Titi, Alex + Doum
Ma 25/10	Aurel	Cass, Rodrigo, Cathy chiros	Alex, Zap
	Jacky	Léonie, Marc	Titi
	Jean-Laurent	Émeric, Kate	César
Me 26/10	Journée observation du milieu au Rousti	Karsto : Émeric, Cass + Rémi et Sébastien Topo : Marc, Kate + Eric et Marjorie	Karsto : Zap et Jacques Topo : VDK, Titi et la Girafe
	Journée observation du milieu à l'Aze	Biospéléo : Léonie, Rodrigo, Cathy chiros + Sévan et Guillaume	Alex (assistée de Cathy chiros!)
Je 27/10	Château	Cathy chiros, Kate	Titi, Doudou
	Jean-Nouveau	Marc, Émeric	Zap
	Pépette	Cass, Léonie, Rodrigo	César, Alex
Ve 28/10	Jean-Nouveau (grande explo)	Cass, Léonie, Émeric, Rodrigo	Titi, César, Doudou
	Marquisan	Cathy chiros, Kate, Marc	Alex, Zap
Sa 29/10	Nettoyage du matériel	Tous les stagiaires perfs	Tous les cadres perfs



La spéléo c'est rigolo (Falaise l'Émine)



La spéléo ça vole haut (Aven Borel)



La spéléo ça fait mal au cerveau (Aven Marquisan)



La spéléo c'est beau ! (Aven du Grand-Guérin)

Concernant la journée du mercredi « observation du milieu », elle est obligatoire pour les initiateurs et fortement recommandée pour les stagiaires « perf ». Chacun s'est réparti sur un des trois thèmes proposés en fonction de leur intérêt mais aussi pour équilibrer les groupes. Le but de cette journée est multiple. Il permet de faire une pause physique en milieu de stage mais aussi d'éveiller les stagiaires au milieu dans lequel ils évoluent car l'essence de la spéléologie avant la pratique sportive reste l'apport des observations souterraines que le spéléo peut faire remonter en surface. Chacun a pu y trouver son compte et la soirée est dédiée à la restitution des observations réalisées devant les autres groupes. Cet exercice n'étant pas inné chez tout le monde, les stagiaires ne sont pas forcés de prendre la parole. L'accent est mis sur l'éveil de leur curiosité sous terre. Et ça marche !



L'équipe topo en action au Rousti.



L'équipe karsto plus sérieuse que jamais au Rousti.



L'équipe bio a touché le fond on dirait à l'Aze.



Et on restitue tout ça bien sérieusement !

Le vendredi est traditionnellement réservé à une journée grande explo où les stagiaires vont pouvoir dépasser leurs limites et surtout apprendre à bien se gérer sur une sortie longue. À nouveau cette façon de procéder n'est pas obligatoire et dépend aussi de la capacité, de l'envie des stagiaires à aller flirter avec leurs limites. C'est pourquoi cette année nous avons fait 2 groupes, un qui est allé à -300 m dans le Jean-Nouveau et un qui est allé continuer l'apprentissage de l'équipement et de l'autonomie au Marquisan. Le pré-équipement du P167 du Jean-Nouveau la veille a permis de proposer aux stagiaires qui le souhaitent de réaliser eux-mêmes l'équipement jusqu'à -300 avec pour objectif : l'efficacité ! (Obligée de balancer : efficacité qui a été malmenée par l'oubli de combinaison et de sous-combinaison de certains... comme quoi « préparer une sortie » ça ne se fait pas à moitié...).



Une salle deux ambiances !

D) Compte-rendus des journées

Il est important de bien féliciter les stagiaires qui ont mis un point d'honneur à rédiger et rendre leur CR journalier chaque soir ! Ce travail n'est pas anodin car il nécessite de bien s'organiser pour se poser en équipe, revenir sur les objectifs du jour, s'ils ont été atteint ou non, de noter les observations du jour. Il permet aussi de noter le matériel pris pour la sortie (lors de l'enkitage la veille le soir ou le matin même en fonction des objectifs fixés) et de noter sa restitution pour vérifier les écarts s'il y a.

Les pages suivantes retranscrivent les CR de chaque journée sans modification.

STAGE CSR PACA / COMPTE-RENDU JOURNALIER

Date : 23/10/2022 Lieu : Falaise l'Émine TPST : 6 h	Participants : Cadre(s) : César, Alexandra Catherine L, Catherine B, Marc, Rodrigo
Objectifs fixés : Vérification du matériel et réglages. Point sur les acquis et les techniques à améliorer et à apprendre. Évaluation du niveau des candidats.	
Objectifs atteints : Matériel réglé. Évaluation du potentiel de chacun.	
Déroulement de la journée : Travail en falaise : Déviation, fractionnements, passage de nœuds, descente, montée, clé d'arrêt.	
Analyse / Bilan : Encadrement top car individualisé, bon ratio d'encadrement, bonne écoute.	
Comptage et localisation Chyoptère – ALLER 0	Comptage et localisation Chyoptère – RETOUR 0

STAGE CSR PACA / COMPTE-RENDU JOURNALIER

Date : 23/10/2022 Lieu : Aven Borel TPST : 6 h	Participants : Cadre(s) : Alex Z, Thibault Cassandra, Léonie, Émeric
Objectifs fixés : Travailler l'équipement, aisance sur corde, manipulation du matériel, observations biospel	
Objectifs atteints : Tous les participants ont pu équiper et déséquiper. Beaucoup de manipulations. Mise en place d'un palan. Manoeuvre de décrochage.	
Déroulement de la journée : Entrée dans la grotte à 10h20. Léonie et Cassandra ont équipé en double l'IPN puis Cassandra a équipé jusqu'au P9. Émeric a pris le relai jusqu'au grand méandre pendant que Léonie et Cassandra faisaient des conversions et passages de nœuds. Pause repas. Puis remontée et observation d'un petit rhinolophe. Déséquipement et rééquipement successifs par une autre équipe. Rééquipement de la grotte par Cassandra. Léonie et Émeric s'entraînant au décrochage. Présence de coléoptères, diptères et scolopendres. Tous troglodytes.	
Analyse / Bilan : ON A ÉTÉ EXTRAORDINAIRES (dixit Alex Z). Cassandra : première fois pour l'équipement et le déséquipement. Doit apprendre les différents nœuds. Trop forte en biospéléo. Émeric : première fois à l'équipement. Les cadres étaient très à l'écoute et attentifs, c'était agréable. Il y a eu plusieurs ateliers donc on ne s'est pas ennuyés. Le temps était bien géré donc on ne s'est pas « pressé ». Le fait qu'on était que 3 était impeccable parce qu'on était toujours en mouvement. + : Petit cours de karstologie particulièrement intéressant. Un grand merci ! L'équipeur :	
Comptage et localisation Chyrotère – ALLER 1 petit rhinolophe	Comptage et localisation Chyrotère – RETOUR 1

Rédacteur : Émeric, Cassandra et Léonie

Stage CSR PACA – Octobre 2022

STAGE CSR PACA / COMPTE-RENDU JOURNALIER

Date : 24/10/2022 Lieu : Aven Aubert TPST : 8 h	Participants : Cadre(s) : César Léonie, Marc
Objectifs fixés : Équiper et déséquiper jusqu'au P100.	
Objectifs atteints : OUI	
Déroulement de la journée : Arrivée au poulailier à 9h45. Léonie équipe jusqu'au P100. César prend le relai pour qu'on puisse se faire plaisir sur les fractios et le puits. Pause repas en bas du P100 puis on est repartis. Léonie commence à déséquiper et Marc prend le relai après le P100. On sort à 16h45. Attention : broche qui bouge dans le P100 (du bas, premier frac, broche de gauche).	
Analyse / Bilan : Super journée : plaisir à la fois à l'équipement (Léonie) et au déséquipement + manœuvres sur corde (Marc). Cadre à l'écoute et attentif. On est contents d'être allés aussi profond. C'était TOPISSIME !!D	
Comptage et localisation Chyrotère – ALLER 0	Comptage et localisation Chyrotère – RETOUR 0

Rédacteur : Léonie

Stage CSR PACA – Octobre 2022

STAGE CSR PACA / COMPTE-RENDU JOURNALIER

Date : 24/10/2022 Lieu : Aven du Grand Guérin TPST : 5,5 h	Participants : Cadre(s) : Alex Z Cassandra, Catherine L
Objectifs fixés : Cassandra : équiper => trou broché pour travailler l'équipement Catherine : déséquiper (première fois)	
Objectifs atteints : Cassandra : oui Catherine : Non atteint. Déséquipement des 2 derniers puits.	
Déroulement de la journée : Galère pour trouver l'entrée. Début à 10h. Cassandra a équipé sous le regard très attentif de Zap. Trop d'hésitations de la part de Catherine, Zap a commencé le déséquipement. Fin par Catherine sans problèmes. Ossements au fond du trou + hétérocères + coléoptères + méta + orthoptères.	
Analyse / Bilan : Belle journée. Point sur nos acquis, les choses à améliorer. Cassandra => meilleure analyse et anticipation de la suite de l'équipement. Catherine => assimiler les techniques complètement + aisance. Se faire confiance.	
Comptage et localisation Chyoptère – ALLER 2 grands rhinolophes	Comptage et localisation Chyoptère – RETOUR 2

Rédacteur : Catherine L et Cassandra

Stage CSR PACA – Octobre 2022

STAGE CSR PACA / COMPTE-RENDU JOURNALIER

Date : 24/10/2022 Lieu : Aven du Marquisan TPST : 5 h	Participants : Cadre(s) : Alexandra, Thibault, Doum Catherine B, Rodrigo, Émeric + Amélie (découverte)
Objectifs fixés : Progression à l'équipement (Émeric), au déséquipement (Rodrigo), manœuvres sur corde (conversion, passage de nœud, fractionnement). Atteindre l'autonomie sur corde (Rodrigo et Catherine). Découverte de l'activité (Amélie).	
Objectifs atteints : Émeric : progression à l'équipement. Rodrigo : déséquipement (première fois) et manœuvres sur corde. Catherine : progression dans l'autonomie sur corde, révision des nœuds. Amélie : découverte accomplie.	
Déroulement de la journée : Entrée à 10h15 et sortie à 16h. Duvalius sur la paroi du P27 ? 2 crapauds dans la salle du P27.	
Analyse / Bilan : Poursuite des apprentissages. Choix de la cavité adéquat et encadrement parfait !!! Inexactitude de la fiche d'équipement.	
Comptage et localisation Chyoptère – ALLER Bas du P27 : 1 grand rhino et 1 petit rhino en haut de l'ébouli 1 grand rhino dans la galerie Martel.	Comptage et localisation Chyoptère – RETOUR

Rédacteur : Catherine B et Rodrigo

Stage CSR PACA – Octobre 2022

STAGE CSR PACA / COMPTE-RENDU JOURNALIER

Date : 25/10/2022	Participants : Cadre(s) : Alex Z et Alexandra
Lieu : Aven Aurel	Cassandra, Rodrigo, Catherine B
TPST : 6 h	
Objectifs fixés : Rodrigo : observation de l'équipement, déséquipement. Catherine : autonomie sur corde, gestion des fractios (à la montée). Cassandra : équipement sur puits plus complexes, bien analyser et anticiper la suite.	
Objectifs atteints : Catherine : descente sans problème, améliorer la remontée et l'anticipation sur les passages de fractios. Rodrigo : prise de conscience de l'équipement, déséquipement en entier et en sécurité.	
Déroulement de la journée : Début de la journée à 10h. Cassandra a équipé jusqu'au fond sur broches. La cavité contient beaucoup de CO2 (essoufflement rapide) et est assez froide. On s'arrête sur une corniche pour déjeuner à 12h20. Catherine remonte avec Zap => sur le dernier puits Zap fait un balancier pour remonter Cathy (démonstration). Cassandra équipe des pendules vers la fin. Le fond est très boueux => photo souvenir ! Rodrigo déséquipe tout comme un chat. Observation de collemboles.	
Analyse / Bilan : Encadrement super ! Douceur, pédagogie, soutien, efficacité, bienveillance. Cathy = progression en autonomie pas encore totalement acquise. Reste à travailler le retrait du croll. Rodrigo = apprendre les nœuds et les mettre en pratique. Cassandra = équiper sur spit, travailler les longueurs de nœuds pour que ce soit bien confort pour les autres et moins de perte de temps.	
Comptage et localisation Chyoptère – ALLER 1 chiro	Comptage et localisation Chyoptère – RETOUR 1 girafe:D

Rédacteur : Rodrigo, Cathy et Cassandra

Stage CSR PACA – Octobre 2022

STAGE CSR PACA / COMPTE-RENDU JOURNALIER

Date : 25/10/2022	Participants : Cadre(s) : Thibault
Lieu : Aven Jacky	Marc, Léonie
TPST : 6,5 h	
Objectifs fixés : Équipement et déséquipement jusqu'à -100m (P21)	
Objectifs atteints : Oui !	
Déroulement de la journée : Entrée dans le trou à 10h, Léonie équipe jusqu'au P21, pause repas puis déséquipement pour Marc. Merci à Thibault pour son humilité et les explications claires et précises ainsi que ses retours d'expérience passionnant.	
Analyse / Bilan : Trou intéressant pour la technique spéléo : recherche des points, orientation de la corde, progression avec kits lors du déséquipement en étroiture...	
Comptage et localisation Chyoptère – ALLER 1 à l'entrée du trou dans le 1 ^{er} puits	Comptage et localisation Chyoptère – RETOUR

Rédacteur : Léonie et Marc

Stage CSR PACA – Octobre 2022

STAGE CSR PACA / COMPTE-RENDU JOURNALIER

Date : 25/10/2022	Participants : Cadre(s) : César
Lieu : Aven Jean-Laurent	Catherine L, Émeric
TPST : 6,5 h	
Objectifs fixés : Émeric : équiper Catherine : observer l'équipement et commencer à déséquiper	
Objectifs atteints : Émeric a équipé et déséquipé. Catherine a déséquipé le puits du fond.	
Déroulement de la journée : Entrée dans le trou à 10h. Émeric équipe pendant que Catherine revoit les nœuds et observe.	
Analyse / Bilan : Émeric : compréhension du col de cygne, aller plus vite, travailler l'observation et les déviations sur AN. Catherine : implication dans la préparation de la sortie => meilleur appréhension de la sortie, plus de problème de gestion de stress car anticipation globale, meilleure observation à la descente de l'équipement. Problème de portage inconfortable à revoir sur le baudrier. Souhait pour la prochaine sortie => déséquiper entièrement une cavité mais sans ajout du poids du kit à la difficulté du déséquipement. Privilégier la variété du type de déséquipement. Souhait pour la dernière sortie => équiper un puits.	
Comptage et localisation Chyoptère – ALLER 1 chiro	Comptage et localisation Chyoptère – RETOUR 1 girafe:D

Rédacteur : Catherine et Émeric

Stage CSR PACA – Octobre 2022

STAGE CSR PACA / COMPTE-RENDU JOURNALIER

Date : 26/10/2022	Participants : Cadre(s) : Alexandra
Lieu : Aven de l'Aze	Catherine B (co-cadre), Léonie, Rodrigo, Guillaume et Sévan
TPST : 3 h	
Objectifs fixés : Journée étude du milieu : découverte de la faune souterraine.	
Objectifs atteints : Oui !	
Déroulement de la journée : Départ de l'ASPA à 9 h, marche d'approche puis introduction à la biospéléo et à la faune souterraine par Cathy pendant qu'Alex équipe. Nous observons tout au long de la descente les différents animaux, nous nous amusons à les identifier et à prendre des photos. Pause repas puis remontée à la surface.	
Analyse / Bilan : Grotte d'accès facile dont la flore et la faune sont très intéressantes et amusantes. Pour une première de biospéléo on a appris plein de trucs ! Merci !	
Comptage et localisation Chyoptère – ALLER 6	Comptage et localisation Chyoptère – RETOUR 2

Rédacteur : Collectif

Stage CSR PACA – Octobre 2022

STAGE CSR PACA / COMPTE-RENDU JOURNALIER

<u>Date :</u> 27/10/2022 <u>Lieu :</u> Aven du Château <u>TPST :</u> 5,5 h	<u>Participants :</u> Cadre(s) : Thibault (Titi), Édouard (Doudou) Catherine B, Catherine L
<u>Objectifs fixés :</u> Bas du P27. Cathy chiros => autonomie / conversion / passage de nœud Cathy L => déséquiper toute la cavité et équiper une partie	
<u>Objectifs atteints :</u> Cathy chiros => avec Titi, arrêt au palier avant le P27. Exercices ok – Croller / décroller ok – conversion ok – passage de nœud à travailler. Cathy L => objectif atteint. Équipement du dernier puits et déséquiper de la cavité.	
<u>Déroulement de la journée :</u> Marche d'approche terrible mais bon ... Aven très sympa, de beaux volumes, de belles verticales. Grande patience et gentillesse de nos encadrants, belle sortie merci !	
<u>Analyse / Bilan :</u> On progresse ! Comme tous les jours précédents des encadrants tops à tous les niveaux (pro, pédagogiques, gentils, à l'écoute...) Cathy L => plaisir d'avoir commencé à équiper. Découverte de nouvelles façons de faire, nouveaux nœuds. Satisfaction d'avoir tout déséquipé.	
<u>Comptage et localisation Chyoptère – ALLER</u> 0	<u>Comptage et localisation Chyoptère – RETOUR</u> 0

Rédacteur : Cathy B et Cathy L

Stage CSR PACA – Octobre 2022

STAGE CSR PACA / COMPTE-RENDU JOURNALIER

<u>Date :</u> 27/10/2022 <u>Lieu :</u> Aven Jean–Nouveau <u>TPST :</u> 6 h	<u>Participants :</u> Cadre(s) : Alex Z Émeric, Marc
<u>Objectifs fixés :</u> Équiper le P167.	
<u>Objectifs atteints :</u> Ok Balancier, palan et réalisation d'exercices en bas du P167	
<u>Déroulement de la journée :</u> Marc : équipement arbre et premier fractio Émeric : Tout le reste Zap : Réalisation changement de cordes + petite rando fond de puits Repas Remontée avec exercices à la sortie sur cordes (pose de main courante, tête de puits).	
<u>Analyse / Bilan :</u> Parfait. Marc souhaiterait commencer à apprendre à équiper vendredi.	
<u>Comptage et localisation Chyoptère – ALLER</u> 20–30 petit rhino dans le puits 1 grand rhino salle concrétionnée	<u>Comptage et localisation Chyoptère – RETOUR</u> idem

Rédacteur : Marc, Émeric

Stage CSR PACA – Octobre 2022

STAGE CSR PACA / COMPTE-RENDU JOURNALIER

Date : 27/10/2022	Participants : Cadre(s) : César, Alex
Lieu : Aven Pépette	Léonie, Cassandra, Rodrigo
TPST : 6,5 h	
Objectifs fixés : Équipement et déséquipement jusqu'au fond.	
Objectifs atteints : Cassandra : équipement sur plaquettes, apprendre à lire la cavité. Léonie : équiper et déséquiper. Rodrigo: accompagner l'équipeur, entraînement sur corde.	
Déroulement de la journée : Entrée dans la cavité à 9h30. Cassandra a équipé jusqu'au P45. Léonie prend la suite jusqu'aux sapins d'argile. Pause repas et café :D Équipement jusqu'au P28 par Cassandra, Rodrigo et César pendant que Léonie et Alexandra retournent et font des exercices de dégagement d'équiper.	
Analyse / Bilan : Gratitude d'encadrement, de patience, de compréhension, de nous donner confiance en nous et pour le café. Cassandra et Léonie : continuer à pratiquer l'équipement et la lecture de cavité. Rodrigo : me rappeler d'avoir confiance en moi et que « la présence » fait partie de la spéléo.	
Comptage et localisation Chyoptère – ALLER 4 petits rhinos	Comptage et localisation Chyoptère – RETOUR 0

Rédacteur : L'équipe

Stage CSR PACA – Octobre 2022

STAGE CSR PACA / COMPTE-RENDU JOURNALIER

Date : 28/10/2022	Participants : Cadre(s) : Alex Z et Alexandra
Lieu : Aven Marquisan	Marc, Catherine L, Catherine B
TPST : 6 h	
Objectifs fixés : Cathy chiros = autonomie Marc et Cathy L = équiper et déséquiper	
Objectifs atteints : Marc = ok pour équipement, nœuds, recherche d'itinéraire, ligne de spits, main courante, tête de puits.	
Déroulement de la journée : Heure d'entrée 10h30 Marc : équipement puits d'entrée + R3 + variant vire P27	
Analyse / Bilan : Progression dans l'équipement. Déséquipement ok	
Comptage et localisation Chyoptère – ALLER 0	Comptage et localisation Chyoptère – RETOUR 0

Rédacteur : Marc, Catherine L

Stage CSR PACA – Octobre 2022

E) Fin du stage

Comme tout bon stage, il se termine avec le nettoyage du matériel par le groupe des stagiaires et des cadres perfs pendant que les nouveaux initiateurs (et oui c'est une promo à 100 % de réussite) finissent leur formation avec les EPI et les bilans personnalisés. Après le tri et l'inventaire du matériel (qui avait déjà été bien initié la veille, il n'y a pas de secret, l'organisation ça fait tout!) nous traçons vers le site de lavage.

Cette année, la sécheresse ne nous aide pas mais nous trouvons quand même une belle vasque pour nettoyer les cordes et les kits. Nous avons de la chance, nous n'avons qu'une quinzaine de cordes, celles du CDS84, car celles de l'EFS et du CSR repartent prendre du service sur un stage dans le Vercors. Le temps est bon, le ciel est bleu... nous n'avons pas froid !



Chacun met la main à la pâte, en 1h c'est réglé. Le temps de se faire un bilan personnalisé puis en groupe et nous sommes de retour à 12h30 pour le repas et la plénière de clôture du stage qui se termine sur une très belle citation de VDK :

*« Ce n'est pas que de l'exploration souterraine, c'est de l'exploration intérieure »
Alexandre VDK le 29/10/2023 à 13h30*

F) Bilan et analyses des choix

Que dire pour ce bilan du stage « perf » ? L'organisation a été plus simple que pour le précédent. Deux raisons simples : nous étions moins nombreux et en ce qui me concerne, vu que c'est le second que j'organise, c'est toujours plus simple à organiser quand on sait à quoi s'attendre.

Nous avons abordés les points suivants avec les stagiaires qui devront continuer à travailler dessus pour s'approcher de la perfection :

- Portage du kit sur le baudrier et gestion du kit en progression verticale et horizontale. Avant de passer un obstacle, chacun doit se poser la question de comment gérer son kit avant de se lancer à l'assaut de l'obstacle.
- Le réglage des nœuds. Les nœuds ne sont pas réglés du premier coup et les stagiaires passent beaucoup de temps à reprendre du mou ou à reprendre de la corde pour les régler. Nous avons partagé nos techniques pour régler un nœud du premier coup. Il ne reste plus qu'à pratiquer.
- La tension relâchée, technique importante pour le bon réglage du col de cygne qui permet de servir de pédale lors du délongeage. Pourquoi s'en priver, c'est un gain de temps considérable dans une sortie.
- La lecture de la cavité. Elle vient en pratiquant et en déséquipant régulièrement. Il faut aussi changer de massif car les morphologies de cavités ne sont pas toujours identiques, les couleurs des parois peuvent rendre la recherche des spits difficiles.
- Les techniques de secours et de réchappe de base utiles pour l'équipement et la progression sur corde telles que la conversion et le passage de nœuds doivent être travaillées régulièrement pour ne pas perdre la main et dans toutes les circonstances. Il faut s'entraîner sous terre. Nous avons apporté nos trucs et astuces pour que chacun choisisse la façon de faire qui lui convienne le mieux.
- la confiance qui manque souvent aux spéléos débutant dans l'équipement à cause de la pression du groupe derrière. Il est important de différencier une sortie où l'équipement déroule et une sortie où l'équipeur est en apprentissage. Deux solutions, soit le groupe en est conscient et fait des exercices sur corde en attendant derrière ou observe le milieu (bio, karsto...), soit il faut décaler les départs. L'équipeur part 1 à 2h avant avec le binôme qui l'encadre et le reste du groupe rentre sous terre après un bon café.

Côtés retour des stagiaires deux remarques d'ordre général ont été faites, le reste on vous le laisse lire :

- Gestion des remontées bio pendant le stage (mais aussi pendant les sorties spéléos en général) et notamment des observations de chiros pour pouvoir défendre notre pratique contre les détracteurs fêrus de fermeture des cavités. Voir pour faire un document partagé en début de stage sur un drive.
- Comment prendre en compte la pratique des seniors et notamment en ce qui concerne le manque de force et la souplesse. Voir pour adapter l'équipement de la cavité ou trouver un moyen technique pour palier au manque de force et de souplesse dans les jambes (à tester une longue dynema avec renvoi sur poignée en plus de la pédale pour les passages de nœud, délongeages peu commodes etc.).
- Hébergement : Cadre et repas bien adaptés. Petits dortoirs appréciés.
- Bienveillance de l'encadrement. Bonne adaptation aux stagiaires. Bon déroulement des journées et bon choix pédagogiques. Écoute et disponibilité appréciées. Apprentissage avec des cadres différents chaque jour apprécié. Le discours technique et pédagogique est le même mais dit différemment et avec des astuces propres à chaque cadre qui permettent aux stagiaires de choisir ce qui leur va le mieux. Journée du mercredi (observation du milieu) reposante. Le mélange des groupes perf et initiateur est apprécié.

MERCI À TOUS POUR CETTE BELLE SEMAINE !

II – Ressenti et compte-rendu des stagiaires initiateurs

Dimanche 23 Octobre 2022 : Tests techniques en falaise, Simiane-la-Rotonde

Eric :

Arrivé le samedi 22 octobre. Présentation des stagiaires et de l'encadrement. Super gîte et de bons cuisiniers. Dimanche 23 : Évaluation des compétences en falaises. Du stress et la peur de mal faire, qui va se traduire par un décrochement et une réchappe ratés. Journée très physique. Bonne ambiance.

Marjorie :

Tests à la falaise de Simiane-la-Rotonde. Beaucoup d'anxiété, les stagiaires se mettent la pression tout seul et réfléchissent trop alors qu'il n'y pas de piège !

Personnellement, j'ai eu du mal à me mettre en route, sur le début de la première voie, avec notamment la gestion d'un frottement. L'équipement des voies 1 et 2 s'est bien passé, j'ai fait une alternance de tressages avec dyneema, un passage de nœud en tête de puits, puis sur main courante, une petite déviation.

À améliorer : la gestion du frottement sur sangle. Exercices techniques de réchappe, conversion et poulie bloqueur, ok ! Le décrochement d'équipier du bas vers le bas est loupé car après avoir réussi à faire fonctionner le balancier, j'ai mis en place le descendeur sur moi au lieu de la victime. Déconcentration et stress ! Le pauvre Guillaume se retrouve avec un sauveteur sur ses épaules, les jambes en l'air, mais bon, fallait bien faire un peu rire les cadres ;-)

Pour le passage de nœud à la descente, je me suis arrêtée trop loin du nœud, pourquoi ? Du coup, c'est parti pour une descente interminable au perroquet pour rejoindre le nœud et récupérer le basic... j'utilise la méthode avec croll pour ne pas m'épuiser sur ma pédale en enlevant mon descendeur (car c'est trop physique pour moi).

Le temps était avec nous et le soleil nous a réchauffé toute la journée.

Au menu de la soirée, ce sera géodésie. C'est assez complexe de comprendre tous les systèmes de références mais c'est néanmoins très instructif notamment pour ne pas gâcher sa journée de spéléo en ne trouvant pas le trou !

Guillaume :

Journée test en Falaise, journée plutôt stressante avec des hauts et des bas suivant les ateliers, malgré tout plutôt de bonnes sensations et une bonne remise en jambe à l'air libre avant d'attaquer l'équipement sous terre dès le lendemain.

Sévan :

Après un petit déjeuner à 7h30, nous partons vers 8h30 au local matos pour enkiter. Au programme, équipement de falaise avec la technique spéléo. Les kits devront donc contenir « une dizaine de divers amarrages » selon les dires de nos chers encadrants... En vérité, au moins 6 plaquettes, quelques sangles et quelques AS (Amarrage

Souples) seront nécessaires pour palier aux éventuelles situations rencontrées. Au final, nous prenons la route vers le site aux alentours de 9h15. Sur la route, seuls les cadres assis devant, Doumdoum, VDK, et « Pascal » discutent. Le silence entre Sébastien, Marjorie et moi-même, souligne la tension présente avant cette première évaluation.

Garés proche du site, nous nous équipons. Un check de notre matériel personnel est effectué par les cadres. Pour ma part, j'ai précédemment réclamé une poignée de rechange, la mienne commence à être bien trop usée. De plus, je changerai mon croll après le stage. Finalement nous montons au niveau du haut des falaises et démarrons chacun l'équipement de nos voies respectivement que nous avons précédemment tirées au sors.

Le bon côté de la falaise, c'est que la lecture de l'équipement n'est pas compliquée : les points sont plutôt visibles, et on a généralement l'embarra du choix. Le mauvais côté... c'est qu'il n'y a qu'un côté ; L'équipement ne se fait que sur une seule face, contrairement à l'environnement souterrain qui permet d'équiper tout autour de nous, ce qui est par exemple plus pratique pour la gestion des frottements. Finalement, chacun trouve sa ligne, jusqu'au moment fatidique du changement de corde. De mon côté la chance me sourit et c'est au niveau de mon dernier fractionnement que je termine la corde, la jonction s'opérant alors sur ce fractionnement, évitant ainsi tout passage de nœud. Lorsque nous terminons notre ligne jusqu'en bas, on déséquipe la ligne d'un collègue. Le mien s'étant amusé à équiper en « mickey », avec une jonction en double pêcheur, une vrai galère à défaire...

Après un ré-enkitage, c'est parti pour une deuxième ligne ! La mienne va s'avérer plus facile que la précédente, avec encore une fois une jonction au niveau du dernier fractionnement. Doum me propose une troisième si j'avais envie de m'amuser. J'opère donc un troisième équipement, mais malheureusement, après moult recherches de points en compagnie de VDK, le verdict tombe... La voie n'est plus praticable. Où sont les points intermédiaires ? D'après VDK, il est possible qu'un gros bloc, contenant les fameux points se soit détaché auparavant... c'est très rassurant !

Après l'équipement, place aux tests techniques de progression. Mais avant cela, on déjeune en bas des falaises. À leur demande, les cadres feront groupe à part pour le déjeuner. Sûrement une technique pour élaborer des complots machiavéliques à notre égard...

Les tests de progressions se découpent en quatre modules : Réchappe, décrochement, conversion/passage de nœud, et utilisation du poulie/bloqueur. Plusieurs cordes sont en place, assurant un roulement des activités. Chacun d'entre nous aura ses petites galères : Pour ma part, le nœud « machar tressé » que je voulais utiliser en guise de poignée ne bloque plus la corde, en tout cas pas sous l'œil du moniteur... J'opte donc pour un bon vieux tisserand ! Arrivé au frac, je me longe et opte pour un « demi-cabestan » à la descente. Avec le stress d'être assidûment observé, je m'y reprend à 2-3fois pour obtenir ce nœud pourtant si simple et si souvent réalisé ! Mais bon, finalement on y arrive. Un petit « nœud de mule » en guise de clé avant de me délonger, puis retour au sol après débrayage de cette dernière.

Certains nous offriront un beau spectacle d'acrobatie sur corde, avec un décrochement qui a tourné de manière assez artistique, je vous laisse en juger par la photo ci-après.

Finalement, avant de tout ranger et de rentrer au gîte, les moniteurs nous ferons une petite démonstration de la conversion et passage de nœud, avec en bonus un beau moment de débat en Doumdoum et VDK sur la meilleure technique du passage de nœud à la descente.



Finalement, c'était une bonne première journée, plutôt instructive, et avec en bonus une météo très favorable ! Nous rentrons au gîte vers 16h30. Vers 17h00, nous tirons au sort la cavité du lendemain et commençons la préparation des kits. À 18h, Jacques nous offre un superbe exposé sur la cartographie, outil absolument essentiel pour la prospection des trous. Il nous a présenté les grandes problématiques de cette discipline : la complexité du système terre considéré, et l'histoire qui au fil des années confronte différentes méthodes de cartographie, dont nous devons nous dépêtrer pour ne pas finir en Somalie alors que nous cherchions à la base une cavité dans l'Ain.

Sébastien :

Journée falaise, équipement de voies, techniques de réchappe, dégagement d'équiper, passage de nœud, installation d'un poulie-bloqueur. Un échange avec les encadrants sur les questions que l'on peut se poser. Le niveau d'initiateur me paraît assez élevé par rapport à ce que l'on peut faire en encadrement initiateur dans le club.

Rémi :

Samedi : Arrivé avec souvenirs, nostalgie et tristesse. La dernière fois que je suis venu dans le gîte de l'ASPA c'était il y a 15 ans avec l'EDS du Gard. Je dormirais dans la même chambre qu'à l'époque. Je ne me mêle pas trop au groupe malgré le pot d'accueil, il me faut un toujours un temps pour m'ouvrir. J'ai du mal à m'endormir à cause du stress et des ronflements.

Dimanche : Encore beaucoup de stress, je n'ai pas pu me préparer comme prévu. Je dois pas mal compter sur la théorie et la logique. Le début de la matinée est chaotique, les questions du cadre me permettent d'avancer dans la bonne direction. La suite se passe mieux, le fait de changer de moniteur y participe car le regard qui se pose sur moi est neuf. Je fais donc l'équipement en prenant en compte les erreurs passées.

L'après-midi les exercices techniques se déroulent bien je me détend un peu.

Le cours de géodésie du soir est hyper intéressant mais le sujet est tellement dense que le temps manque pour l'approfondir. Je poursuivrais de mon côté si j'y arrive.

Lundi 24 octobre : tests en cavité !

Éric :

Évaluation des compétences à l'aven de la Pépette. Quelques difficultés au départ, les amarrages forés ne sont pas mentionnés dans le topoguide. Yes ! j'ai réussi le décrochement d'équipier !

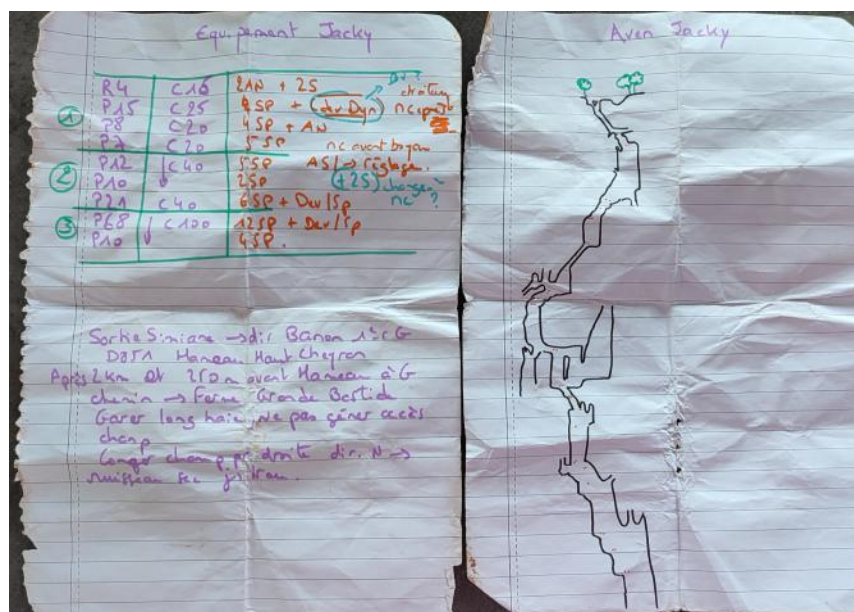
Marjorie :

Aven Jacky, avec VDK et Rémi. Encore beaucoup de stress en cette deuxième journée de tests. Est-on dans le bon trou ? En effet, la fiche d'équipement est complètement différente du terrain. Nous n'avons pas pris assez d'amarrages souples pour les amarrages forés ou naturels, et ils sont non mentionnés dans la topo. Rémi et moi ne connaissons pas bien le plateau d'Albion mais apparemment c'est assez typique comme équipement ici. Je commence à équiper, je suis assez lente. En effet, j'ai du mal à bien lire la cavité. Il faudra pour progresser : imaginer le passage de la corde et la progression des équipiers, avant de chercher les spits. Je dois aussi encore affiner le réglage des déviations (frotter et toucher, c'est différent).

Les décisions prises sont les bonnes, je refuse de descendre un puits sur un mono-point, alors conversion, je remonte jusqu'à trouver l'AF permettant une descente en sécurité pour tous, j'imaginai des points mieux placés pour cet obstacle.

La partie technique se passe bien et je valide les loupés de la veille.

Les tests techniques sont tous terminés et validés, l'aventure continue (ouf) !



Dans la poche de la combi !

Sévan :

Pour ce deuxième jour de test, direction l'aven Autran, avec Guillaume comme équipier et Jacques comme cadre. Guillaume me fait remarquer le comble de la situation : le tirage au sors a élu les deux grenoblois pour un « aven Autran » (Autran est également un village dans le Vercors).

L'objectif semble simple : atteindre le « méandre rouge » à -100m. Seulement dès l'enkitage, on sent déjà que les cents premiers mètres de ce magnifique -600 nécessitent une attention particulière. On part avec deux kits blindés de 100m de corde chacun, plus un kit bouffe qui contient également une 35m.

Pour l'accès au trou, nous nous rendons à l'avis non avisé des deux GPS présents, l'un connaît une route que l'autre ne voit même pas, et la voiture effectue les derniers 100m tout à fait stressant pour le bas de caisse.

On se gare à 15min du trou et entamons la marche d'approche. Arrivés au trou on s'équipe, et je me dévoue pour démarrer l'équipement. On entre donc aux alentours de 9h40, après l'installation d'un accès au puits qui part d'un arbre, et d'un départ sur un AF et un spit. Un mètre plus bas, je pose un petit fractionnement et repère un petit rhinolophe. On est en Octobre et l'hibernation n'a pas encore commencé, je reste tout de même délicat, préviens les copains et continue à descendre. Les premiers puits s'enchaînent tranquillement. Entre deux puits il y a un espace, si l'on conserve la même corde, il faut considérer à la fois la longueur pour arriver en bas du premier, et la longueur pour atteindre le départ du deuxième. Pour ma part, j'opère une petite faute de confort consistant à prendre l'hypoténuse comme longueur, l'arrivée en bas du premier puits devient alors compliqué. Je redonne donc du mou pour régler le problème. À la fin de la corde de 35m, je passe le relais à Guillaume. Il équipe une jolie portée, et en bas de celle-ci entame l'équipement de la suite. Pendant ce temps, nous profitons avec Jacques de la beauté du puits pour un exercice de décrochement. J'opte de nouveau pour la technique du balancier sur « grande longe » et le décroche en moins de 4min. Jacques m'explique que je pourrais gagner un peu de temps en réalisant le balancier sur le matériel de la victime. La suite de l'équipement n'est pas bien compliqué, même si l'accès à certains puits demande une certaine adresse ; c'est en fait régulièrement une succession de passages exiguës qui s'enchaînent, avec des têtes de puits tout aussi étroites. Des points pris aussi haut que possible semble donc une option tout adaptée. A la fin du kit on switche de nouveau. Au fur et à mesure on approche de notre objectif, mais l'heure tourne, l'exercice est somme toute super intéressant et les conseils de Jacques sont avisés, par exemple : « Si tu équipes un départ de puits étroit, que tu cherches un frac plus bas pour éviter un frottement et que tu ne trouves qu'un mono-point, rien ne t'empêche d'aller chercher ton deuxième point sur l'un des deux amarrages précédents ».

Pour la dernière corde on switche une dernière fois et Guillaume arrive à être assez efficace pour que l'on arrive à l'objectif fixé ! Le fameux passage du triangle est d'ailleurs vraiment intéressant en terme de progression ; j' imagine que lors d'un retour d'une grosse exploration, ce passage doit juste être super chiant.

Arrivés au fond vers 15h30, on profite du moment pour une petite photo et entamons rapidement la remontée. Guillaume commence à déséquiper. Je pars devant, Jacques reste à portée de voix, je me pause au spot bouffe pour me restaurer. Jacques arrive à la fin de mon repas, nous discutons un moment. Guillaume arrive fatigué, il vient d'enkiter l'inenkitable et ressort d'une étroiture avec un kit énorme. Je prend le relais pour la suite et essaye de faire au plus vite, en jouant à tétis avec les kits. Jacques me débarrasse du kit bouffe rempli. Lorsque je termine d'enkiter le dernier, on n'est plus loin, la dernière corde sera tirée depuis la surface.

On ressort vers 17h15.

Sébastien :

Journée équipement à l'aven Pépette, 2 équipiers et 1 cadre. Pas toujours évident de trouver la bonne voie à équiper quand on ne connaît pas la cavité, mais les petites erreurs, permettent de continuer la formation après avoir validé les pré-requis. Les échanges avec les cadres nous permettent de mieux comprendre les attentes d'un initiateur.

Guillaume :

Deuxième journée de test mais sous terre cette fois ci.

Au tirage au sort la veille au soir je tombe sur l'aven Autran, en binôme avec Sévan. C'est drôle que les deux Grenoblois se retrouvent à l'aven Autran. Objectif -100 au début du méandre rouge. La sortie se passe bien.

Sévan débute l'équipement, j'enchaîne après qu'il ait passé quelques puits. Les automatismes reviennent plus facilement sous terre. Pendant que l'un équipe l'autre effectue décrochage et passage de nœud avec Jacques, notre encadrant du jour. Sévan reprend la tête et je fini pour les 3 derniers puits. Objectif atteint !

Une fois en bas à peine le temps de faire une photo souvenir qu'on remonte. Je déséquipe la 1ere moitié et Sévan le reste.

Le soir avant le repas les résultats de ces deux jours de tests tombent... Je continue le stage, comme le reste de mes camarades qui ont eux aussi validé leurs tests !

Rémi :

Tests sous terre, je ne suis pas stressé du tout. J'ai l'impression d'aller faire une sortie avec des collègues spéléos (ce qui est aussi le cas). Nous n'arrivons tout de même pas jusqu'à notre objectif. On passe trop de temps à chercher les amarrages sans visualiser un parcours global d'équipement qui nous mènerait à les trouver plus facilement. Je prend du plaisir.

Le soir cours de prévention accidentologie, de bonnes références et une mise en situation de secours, où nous serons juge, enrichissante.

Mardi 25 octobre : journée en falaise, à Monieux, Aven de l'Émine.

Sébastien :

Journée technique d'encadrement à l'Aven de l'Emine, secours, pédagogie.

Mise en situation d'une victime sur corde avec Doudou (Edouard), décrochage suivi de la mise en sécurité avec un point chaud de fortune et appel du secours.

Cette journée de formation était superbe, on comprend mieux à ce stade les premières journées de validation d'entrée pour l'initiateur, la connaissance et l'utilisation de son matériel.

Marjorie :

Briefing du matin avec Doum qui explique le programme de la semaine, après la validation des pré-requis. On entame la partie enseignement pur. Que des apports et vendredi, à nouveau une évaluation qui sera formative.

J3 - Techniques entraînement en falaise

J4 - Observation du milieu : utiliser le milieu pour construire la journée pédagogique, exercices ludiques.

J5 - Repérage de la cavité, formaliser la séance, la minuter. 17 personnes en tout, public découverte. 3 cavités, 6 chacun, tirage au sort.

Cette semaine il faudra être vigilant, pas de fautes de sécurité ! Savoir faire plusieurs choses en même temps.

- Poignée chaussée ;
- Clé sur descendeur ;
- ne pas monter sur la victime lors d'un dégagement (pédale et pantin !) ;
- le stagiaire en formation de cadre n'est pas une guirlande de Noël, cadre épuré, se servir du mini-kit ;
- être nickel propre vendredi matin pour l'accueil du public ;
- réaliser un équipement clair et lisible : exemple pas de tisserand qui traîne, idem sangles ;
- question récurrente des débutants : on se longe où ? Donc ça doit être facile à comprendre ! Mousqueton de confort. Et mousquetons de couleur si possible ! Exemple : tu te longes dans le mousqueton orange...

Aujourd'hui l'objectif du J3 est de créer une caisse à outils.

Lieu : puits ouvert de l'Émine. 3 ateliers :

Atelier 1 : assurance à la descente avec Doudou, **Atelier 2** : intervenir en auto-moulinette sur corde assurance « sonnette », fond de boucle et assistance à annexe avec Jacques. la remontée.



Éric et Sébastien sont concentrés sur la démonstration pieds au sol avant la mise en pratique sur corde.



Boucle « fermée » avec Rémi.

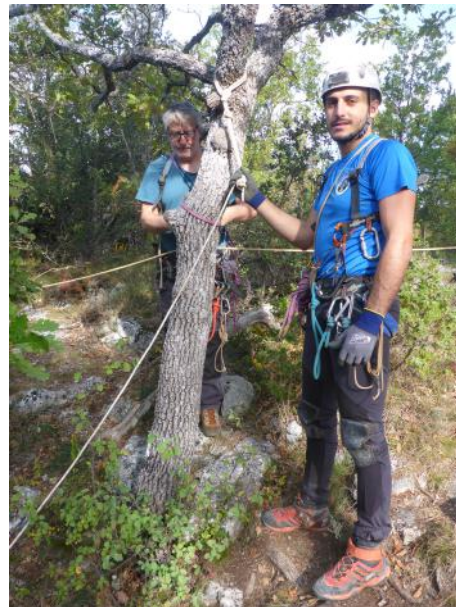
Atelier 3 : didactique avec VDK : comment expliquer au public à l'aide d'un mini parcours pédagogique : comment mettre son descendeur, se longer, utiliser les bloqueurs etc..



Avoir une réflexion sur notre propre pratique, le réglage du matériel pour être efficace et moins se fatiguer. On va apprendre la polyvalence du matériel.

Parole du jour : Doum : « *je ne veux pas entendre vendre* » : « ça se mérite la spéléo » si un débutant est en galère ! »

Ce fut une très belle journée, à nouveau ensoleillée. Chacun commence par équiper une voie différente et Eric équipe la main courante.



J'ai révisé les techniques d'assurance et d'assistance avec Doudou que je connaissais déjà, notamment grâce aux exercices SSF.

Découverte de l'intervention en auto-moulinette. Jacques insiste sur le fait de « fermer » la boucle. Cela veut dire que l'on est longé sur le MAVC à la personne que l'on aide et ceci jusqu'en bas. Cette consigne n'est pourtant pas décrite dans le manuel, et je le fais remarquer. Après relecture et vérification du manuel au repas, Jacques atteste que c'est pourtant essentiel. En effet, si je ne me longe pas à l'autre, si l'écart de poids est important, je risque de « finir » dans la poulie du haut ! (contre-poids involontaire)

Il insiste également sur notre placement : les pieds du cadre poussent contre paroi, on place la personne fatiguée ou en difficulté parallèle au mur, sur nos cuisses pour éviter qu'elle ne se râpe contre le mur.

L'atelier avec VDK fut fort enrichissant, on décortique tout, pour bien comprendre le matériel, son réglage, comment expliquer au public, avec des images mentales. (à réutiliser vendredi)

Et enfin, le clou du spectacle ! Après le repas, Doudou a oublié quelque chose en haut de l'aven, mais comme il a trop mangé, il nous fait un petit malaise sur corde ! Avec Sévan, on se regarde, toi ou moi ? Je lui donne ma dyneema de secours pour qu'il teste cette technique, car d'habitude, il fait la méthode grande longe. Sévan part donc décrocher Doudou, pendant que nous regardons. Après un temps de latence et une petite inertie, on comprend que l'on doit organiser le secours en entier jusqu'à la simulation d'appel aux CT ou SSF national ! C'est parti ! Globalement l'exercice se passe bien, chacun fait selon ses compétences. Il faudra cependant améliorer le confort de la victime et découper nos ponchos, car la tente est trop petite pour un grand Doudou !

Cette journée m'a permise de mieux comprendre à quoi sert toute cette technique. Je trouve que les attentes du niveau initiateur sont assez hautes, mais complètement en adéquation avec la réalité. Tout commence à s'imbriquer (enfin) dans mon esprit. Avant, je voyais ça comme une juxtaposition de choses à savoir, pour attester d'un niveau mais ça commence doucement à prendre du sens.

Guillaume :

Troisième journée, cette fois-ci en extérieur à l'aven de l'Émine. Les tests validés, on attaque la formation. Le thème du jour est l'encadrement.

Une journée riche en apports techniques. En supplément un petit exercice secours surprise après la pause du midi. Le tout sans pression de la part des encadrants. De retour, au gîte on reçoit une formation sur les thèmes du lendemain, et on se positionne sur celui que l'on veut.

Pour moi ça sera la biospéleo, les petites bêtes présentes sous terre en gros.

Éric :

Journée très enrichissante sur la pédagogie et le secours.

Rémi :

Retour en extérieur pour des ateliers. De nouveau stress à l'équipement, je mets du temps et comme pour le premier jour, ce sont des histoires de frottements qui me perdent et me ralentissent. Les ateliers sont intéressants, essentiels mais assez basiques, encore une fois c'est le manque de temps qui ne permet pas d'approfondir. L'exercice soudain de secours est très intéressant pour apprendre à gérer une situation en groupe.

Le soir nous choisissons d'avoir deux cours plutôt qu'un seul plus poussé. Les deux sujets sont les chauves-souris et la karsto. Les deux parties sont claires et précises. Les intervenants sont encore une fois très compétents. Je choisis le thème karsto pour la journée du lendemain.

Mercredi 26 octobre : journée d'apports scientifiques

Éric et Marjorie :

Marjo : En binôme avec Éric et Marc (stagiaire perf) pour une journée topographie au Rousti. Encadrés par Titi, la girafe et VDK. On fait un point sur les outils et méthodes en salle le matin. Titi nous fait part de son expérience. Puis on part faire la topo d'une zone du Rousti, du puits d'entrée jusqu'à 2 petits départs annexes de la grande galerie. Rôles : Éric au distoX, Marc à la photo et à la recherche des points d'arrivée, Marjo à la prise de note. Ensuite, nous rentrons reporter le tout sur du papier millimétré, habiller la cavité, plan + coupe et enfin on prépare la présentation du soir pour restitution à tous. Je laisserai la parole à Eric et Marc pour la présentation (10 diapos) et répondrai aux questions éventuelles.



Éric et Marjorie réalisent une visée.

Rémi et Sébastien :

Rémi : Karsto : belle application du cours de la veille, on nous explique la démarche pour faire des suppositions d'après nos observations. C'est un bon exercice d'observation. Les groupes sont ouverts. Je rencontre donc de nouvelles têtes et c'est très bien. Au retour nous préparons une restitution qui est essentielle afin d'organiser les éléments abordés sous terre et que les informations apprises puissent être utiles aux autres équipes.

Le soir, la restitution se passe dans une bonne ambiance générale. Je me servais du travail des autres groupes dès le lendemain.

Guillaume et Sévan :

Biospél à l'aven de l'Aze.

Le soir de retour au gîte, on présente notre journée aux autres groupes.

Jeudi 27 octobre : Présentation du public support, des cavités et tirage au sort.

Guillaume :

C'est parti pour les deux derniers jours. Aujourd'hui c'est préparation de la sortie de demain avec le public support. Au tirage au sort, je tombe sur l'aven de l'Aze en binôme avec Sébastien.

Il s'agit de préparer au millimètre la journée du lendemain. On connaît déjà notre public support et on adapte la sortie par rapport à eux. Aucun stress, DoumDoum qui nous accompagne nous laisse réfléchir, se tromper et nous donne de précieux conseils.

Le soir, on contacte le public par téléphone, on prend toutes les informations nécessaires mais le problème... notre public n'est pas adapté à la sortie prévue...

Donc gros changement de programme, on inverse deux groupes et finalement, on se retrouve non pas avec 6 adultes mais 4 enfants de 7 ans à encadrer... 😞😞

Éric (Rousti) :

Repérage de la cavité qui va nous servir de test pour valider notre diplôme. Encore un peu d'auto secours, très intéressant.

Sébastien (aven de l'Aze) :

Journée découverte de la cavité qui va nous servir de support pour la validation de l'initiateur et mettre en pratique plusieurs techniques d'assistance. Prise de contact avec le public et élaboration d'un planning sur la journée du lendemain.

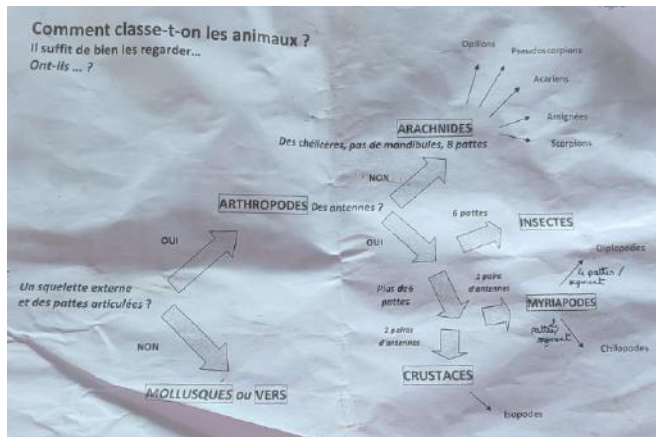
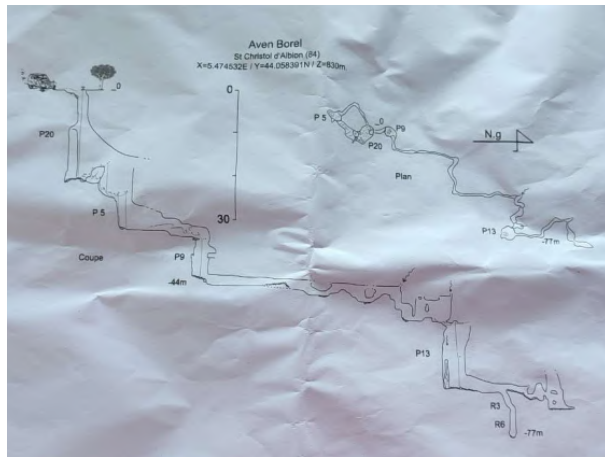
Les techniques et les cours vus durant toute la semaine sont là pour nous aider à faire une belle sortie d'encadrement.

Marjorie (aven Borel) :

Aujourd'hui nous préparons la sortie de demain, découverte du public, des cavités, tirage au sort et repérage. Je tombe à nouveau avec Rémi, faudra lui donner une médaille, il m'aura supporté toute la semaine et VDK aussi ! Et ce sera l'aven Borel pour nous.

On est assez inquiet avant le repérage, on trouve la cavité difficile pour des enfants de 8 à 10 ans. Le repérage va nous rassurer, c'est carrément jouable, mais exigeant. On opère des choix de mise en place de franchissement d'obstacle, on réfléchit au placement du cadre, aux techniques d'animation. VDK nous conseille. La cavité est très jolie et intéressante pour travailler l'autonomie sur corde avec des enfants. Elle est riche, points biospel et karsto à prévoir. On rentre, on ajuste nos kits, on prépare la fiche pédagogique, ça prend du temps (fiche ci-après).

Dans la nuit, je me réveille vers 3h du mat', j'ai oublié de préparer le bidon point chaud (pensez aux couvertures de survie, pharmacie, bonnets, col polaire, doudounes, bougies). Quand on passe l'initiateur, le cerveau surchauffe nuit et jour !



HEURE	ACTIVITE	TYPE DE PUBLIC	REMARQUES
9h00	Accueil	Adulte	Accueil
9h15	Accueil	Adulte	Accueil
9h30	Accueil	Adulte	Accueil
9h45	Accueil	Adulte	Accueil
10h00	Accueil	Adulte	Accueil
10h15	Accueil	Adulte	Accueil
10h30	Accueil	Adulte	Accueil
10h45	Accueil	Adulte	Accueil
11h00	Accueil	Adulte	Accueil
11h15	Accueil	Adulte	Accueil
11h30	Accueil	Adulte	Accueil
11h45	Accueil	Adulte	Accueil
12h00	Accueil	Adulte	Accueil
12h15	Accueil	Adulte	Accueil
12h30	Accueil	Adulte	Accueil
12h45	Accueil	Adulte	Accueil
13h00	Accueil	Adulte	Accueil
13h15	Accueil	Adulte	Accueil
13h30	Accueil	Adulte	Accueil
13h45	Accueil	Adulte	Accueil
14h00	Accueil	Adulte	Accueil
14h15	Accueil	Adulte	Accueil
14h30	Accueil	Adulte	Accueil
14h45	Accueil	Adulte	Accueil
15h00	Accueil	Adulte	Accueil
15h15	Accueil	Adulte	Accueil
15h30	Accueil	Adulte	Accueil
15h45	Accueil	Adulte	Accueil
16h00	Accueil	Adulte	Accueil
16h15	Accueil	Adulte	Accueil
16h30	Accueil	Adulte	Accueil
16h45	Accueil	Adulte	Accueil
17h00	Accueil	Adulte	Accueil
17h15	Accueil	Adulte	Accueil
17h30	Accueil	Adulte	Accueil
17h45	Accueil	Adulte	Accueil
18h00	Accueil	Adulte	Accueil
18h15	Accueil	Adulte	Accueil
18h30	Accueil	Adulte	Accueil
18h45	Accueil	Adulte	Accueil
19h00	Accueil	Adulte	Accueil

HEURE	ACTIVITE	REMARQUES
9h00	Accueil	Accueil
9h15	Accueil	Accueil
9h30	Accueil	Accueil
9h45	Accueil	Accueil
10h00	Accueil	Accueil
10h15	Accueil	Accueil
10h30	Accueil	Accueil
10h45	Accueil	Accueil
11h00	Accueil	Accueil
11h15	Accueil	Accueil
11h30	Accueil	Accueil
11h45	Accueil	Accueil
12h00	Accueil	Accueil
12h15	Accueil	Accueil
12h30	Accueil	Accueil
12h45	Accueil	Accueil
13h00	Accueil	Accueil
13h15	Accueil	Accueil
13h30	Accueil	Accueil
13h45	Accueil	Accueil
14h00	Accueil	Accueil
14h15	Accueil	Accueil
14h30	Accueil	Accueil
14h45	Accueil	Accueil
15h00	Accueil	Accueil
15h15	Accueil	Accueil
15h30	Accueil	Accueil
15h45	Accueil	Accueil
16h00	Accueil	Accueil
16h15	Accueil	Accueil
16h30	Accueil	Accueil
16h45	Accueil	Accueil
17h00	Accueil	Accueil
17h15	Accueil	Accueil
17h30	Accueil	Accueil
17h45	Accueil	Accueil
18h00	Accueil	Accueil
18h15	Accueil	Accueil
18h30	Accueil	Accueil
18h45	Accueil	Accueil
19h00	Accueil	Accueil

Documents préparatoires emmenés sous terre pour la journée d'encadrement (topo, biospel, fiche pédagogique)

Rémi (aven Borel) :

Préparation de la journée d'évaluation. Je me pose pas mal de questions face aux différents obstacles, en effet l'ensemble me paraît assez technique au vu du public support listé la veille. Nous repérons les différentes étapes qui pourront rythmer la journée du lendemain mais sans approfondir suffisamment les cas de figures possibles. Nous sortons assez tôt ce qui n'est pas fait pour me rassurer.

Le soir nous devons détailler précisément le déroulement de la journée du lendemain en sachant d'avance que cela ne se produira pas comme prévu. Ça me saoule clairement, je ne comprends pas pourquoi on le fait, l'investissement est trop important face à son utilité (nous l'avons peut être fait trop sérieusement). Heureusement que mon binôme est prof donc habitué à ce genre d'exercices.

Cours sur la fédération de spéléo, cela permet vraiment de se sentir membre d'une organisation. Bon c'est quand même compliqué.

Vendredi 28 octobre : journée d'encadrement dit « Le grand Jour »

Guillaume :

La journée test en encadrant un public support.

C'est pour moi le plus gros défi de la semaine, n'ayant jamais encadré et d'autant plus des enfants est un sacré challenge ! Surtout que ce n'est pas vraiment ce que je fais au quotidien, être pédagogique n'est pas vraiment ce qu'on me demande...

Le public est là, on suit le programme prévu et la journée se passe super bien, grosse adaptation de la sortie à mi-journée car il s'agit d'un public très jeune (3 filles de 7 ans) mais ça le fait et on a tous apprécié notre journée.

De retour au gîte, briefing avec l'ensemble du groupe. Quelques points d'amélioration mais rien de rédhibitoire à mon sens.

On est tous reçu " Initiateur Spéléo " !!! Félicitations ! L'objectif est atteint !! On peut décompresser et fêter ça.

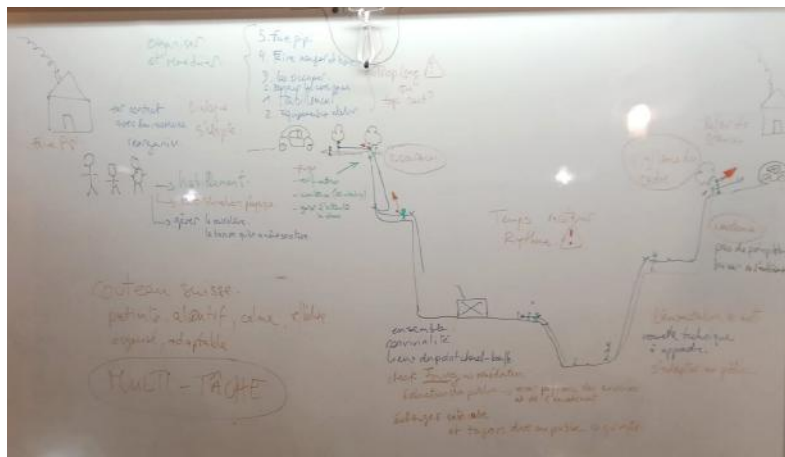
Marjorie :

Aujourd'hui nous accueillons notre public pour l'évaluation de la partie pédagogie. Je suis moins stressée que les autres jours. Le public arrive et 3 personnes manquent à l'appel, nous allons donc partir avec 2 enfants, un garçon de 7 ans et une fille de 10 ans. Après les présentations d'usage, les 2 petits nous disent qu'ils ont déjà fait un peu de spéléo, ce qui tombe bien, notre objectif pédagogique du jour sera « progresser en autonomie ». C'est ainsi qu'après avoir perdu un peu de temps à équiper les enfants par manque d'organisation, nous allons leur faire découvrir l'aven Borel avec Rémi.

Nous avons bien préparé la séance en amont, chacun sait ce qu'il a à faire. Nous irons moins loin que prévu, ce qui perturbe un peu le plan initial, et entraîne un couac de kits, mais finalement, tout se passe bien. Les enfants ont l'air de prendre du plaisir et sont curieux d'apprendre de nouvelles choses comme remonter au bloqueur (avec assistance au besoin). Le temps passé sous terre est de quasiment 5h et c'est assez long, d'ailleurs le plus petit commence à avoir froid, ce qui activera notre remontée.

J'ai été agréablement surprise de cette journée. Je n'ai pas l'habitude d'emmener des enfants aussi jeunes en sortie et ils m'ont impressionné par leur envie et leur ténacité.

De retour au gîte, on fait un débriefing fort constructif et détaillé avec Doum, avec des points d'amélioration à travailler, puis un débrief en commun avec tous les groupes. Le maître mot c'est devenir multi-tâches !



De l'accueil à la cavité, la descente et la remontée, notre placement, nos différents rôles, le repas convivial, le point chaud, le timing... = Être multi-tâches !

Les résultats nous sont annoncés et tous les stagiaires initiateurs ont été reçus, c'est l'heure de partager un verre !

Rémi :

Départ, changement des groupes devant l'annulation au dernier moment de certains public support. Je ne suis pas stressé, mon attention se porte d'avantage à mon public que sur l'examen. Tout au long de la journée je dois m'appliquer à la communication et c'est pas évident pour moi.

Je suis impressionné par nos deux jeunes stagiaires, cette expérience m'enrichis beaucoup. On change nos plans de progression par rapport à la veille. Je commence à stresser quand le plus jeune (8 ans) montre des signes de fatigue évident. Cela passera par la suite, j'apprends donc en même temps comment fonctionne un enfant. Toutes les erreurs commises dans cette journée me serviront aussi pour progresser, les remarques et l'implication ponctuelle de notre juge seront les bienvenus.

Le retour du soir détaillé point par point est très instructif surtout enrichis par le partage de nos diverses expériences.

Samedi 29 octobre

Rémi :

Cours sur la méthode 3x3 emprunté à la préparation des courses de montagnes, j'ai l'impression d'appliquer le tableau lorsque j'organise une sortie. Les informations me paraissent donc évidentes mais essentielles.

Cours sur les EPI, à priori plutôt chiant mais le déroulement prouvera le contraire grâce aux diverses illustrations, expériences, exemples, connaissances de chacun.

Heureusement que nous étions dans une pension complète attentive au besoin des spéléos, sinon il aurait été difficile de suivre cette semaine assez dense.

Marjorie :

Fin de la semaine, derniers cours et échanges d'expériences. Il nous reste encore une intervention ce samedi matin sur les EPI et le 3 par 3.

Débriefing individuel pour chacun. À la lecture de la grille d'évaluation finale, les 2 cases à renseigner pour chaque compétence peuvent faire peur, c'est soit « acquis », soit « non-acquis ». L'auto-évaluation, quant à elle, est plus fine avec des nuances qui permettent d'être un point d'appui pour la progression de chaque stagiaire.

Les cadres auront su faire preuve de patience et de bienveillance pour mettre à l'aise les stagiaires à chaque étape du processus, cette semaine évaluative aura donc aussi été formative. Merci beaucoup à tous les cadr'O'taupes !

L'initiateur n'est pas le point d'arrivée mais le point de départ pour nous, nouveaux cadres fédéraux, pour encadrer en club, en stage et pour progresser encore. Ce fut une semaine intense et riche.

L'ASPA est un lieu d'accueil vraiment adapté, on y mange très bien, les chambres non mixte ont été appréciées. Harry et Marie sont à notre écoute et Harry nous partage sa passion et son enthousiasme, en distillant ses connaissances sur le plateau d'Albion. Un grand merci à eux aussi !

Bonus du stage : J'ai une C5 et je l'utilise !

On a oublié de parler de l'impératif imposé par notre cheffe à tous, j'ai nommé Doumdoum la magnifique ! Parmi le lot de corde, nous avons le bonheur d'avoir une C5 à notre disposition ! Qu'elle meilleure idée alors que de l'utiliser tous les jours !!! Les photos pour preuve !

Pas de photo ...



23/10 : Sur la falaise Gaudin avec les initiateurs

24/10 : Dans le R2 du Marquisan avec les perfs

25/10 : Pour tenir la grille à l'entrée du Jacky avec les perfs



Pas de photo ...

26/10 : Pour rejoindre la main courante en place à l'Aze (bio)

27/10 : Une belle jonction de corde avec passage de noeud à Pépette avec les perfs.

28/10 : Au fond du kit dans le Jean-Nouveau avec les perfs



Après le mot de la fin, la photo de la fin sur le rond-point de Saint-Christol ! Attention, une girafe se cache parmi les spéleos, la trouverez-vous ?