



## La boîte à outils du stagiaire spéléo

On a regroupé pour vous ici des documents dont la lecture est fortement recommandée pour approfondir ce que vous apprenez en stage. La majorité des liens renvoient vers le site de l'Ecole Française de Spéléologie. Les documents **surlignés en gris** sont plus spécifiquement à destination des stagiaires initiateurs.

### Matériel

Choisir son matos personnel [Partie 1](#) (Info-EFS n°59 page 21) / [Partie 2](#) (Info-EFS n°60 page 22)

Les efforts lors de la progression ou les chutes sur corde ([Vidéo](#) 25 min)

[Confection des longes](#) (Info-EFS n°70 page 24) / [Résistance des longes](#) / [Mousqueton à virole sur grande longe](#)

[Les sangles](#) / [La cordelette Dyneema](#)

[Les amarrages en plafond](#)

[Les vis de plaquettes](#) (Info-EFS n°59 page 23)

[La rupture de fractionnement en cours de descente](#)

Le nœud de chaise double ([Vidéo](#) 2 min) / [La résistance des nœuds](#)

[Les équipements posés en fixe](#) (Info-EFS n°50 page 24)

[Les normes du matériel de spéléologie](#) (Info-EFS n°49 page 13)

### Technique

[Utilisation de la poignée](#)

[Les déviations sans douleur](#) (Info-EFS n°63 page 27)

[La conversion sans problème](#) (*mise à jour : se longer dans le trou du haut de la poignée et non pas au-dessus*)

[Le portage du kit-bag en spéléologie verticale](#) (Info-EFS n°67 page 24)

[Tourner et remplacer les poulies descendeur](#)

Décrochage du bas vers le bas ([Vidéo](#) 12 min) + [La pédale crollée](#)

[Equipement d'un fractionnement](#) (Info-EFS n°52 page 15)

[Le double amarrage](#) / [Les Nœuds en Y](#) (Info-EFS n°65 page 22) / Force exercée sur un nœud à 2 oreilles ([simulateur](#))

[Les techniques légères](#) (*mise à jour : les micro-mousquetons non normés ne sont plus utilisés*)

[Le B.A.BA des techniques légères](#) (Info-EFS n°68 page 26)

[Le rappel de corde en traversée](#) (Info-EFS n°29 page 40)

[L'assurance des débutants en verticale](#) (Info-EFS n°27 page 37)

### Prévention et sécurité

[Le point chaud](#) (Info-EFS n°68 page 18) / [Les moyens de chauffage](#) / [L'hypothermie](#) (Spelunca n°139 page 58)

La crue ([Vidéo](#) 6 min)

[L'analyse de l'accidentologie](#) (Spelunca n°158 page 10)

[La sonnette](#) (Info-EFS n°70 page 31) / [Outils d'aide à la décision et de prévention des risques](#) (Info-EFS n°68 page 22)

[Les techniques d'évacuation lors d'un auto-secours](#) (Info-EFS n°53 page 22)

Les techniques d'auto-secours en [16 vidéos](#)

### Scientifique

[B.A.BA de spéléologie scientifique](#)

Le site de la Commission Médicale : <http://comed.ffspeleo.fr>

Le site du Groupe d'Etude de Biospéologie : <https://geb.ffspeleo.fr>

### Enseignement

[Enseigner la spéléologie](#)

[Les apprentissages moteurs sur agrès](#)

[Spéléologie et pédagogie](#)

### Divers

Pour les filles : [As-tu ton Zig ?](#)

Mise à jour : janvier 2024