

# PROGRAMME D'UN STAGE DECOUVERTE

## **FINALITE DU STAGE = DONNER ENVIE DE CONTINUER LA SPELEO**

### **BUTS A ATTEINDRE :**

- apprentissage technique adapté aux possibilités de chacun
- prise de contact avec tous les aspects de l'activité
- réponse aux centres d'intérêt individuels des participants.

### **EXEMPLE DE PROGRESSION SUR 5 JOURNEES**

*(es objectifs sont en italique)*

<b>jour</b>	<b>matinée</b>	<b>après-midi</b>
<b>J.1</b>	<i>Faire connaissance</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- formalités administratives</li><li>- présentation locaux, planning</li><li>- distribution matos, réglages</li></ul>	<i>1er contact avec milieu , gestion de l'éclairage.</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- Grotte horizontale sèche (2 à 3 heures)</li></ul>
<b>J.2</b>	<i>Apprentissage progression sur agrès</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- Grotte avec ressaut sans fractionnement (de 2 à 3 heures sous terre)</li></ul>	<i>Vers l'autonomie dans les manipulations</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- En falaise : fractionnements, mains-courantes, descente et montée sur corde</li></ul>
<b>J.3</b>	<i>Passer longtemps sous terre / application des techniques / observations sur le milieu</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cavité avec plusieurs puits, présentant plusieurs types de difficultés de progression (verticale, étroiture, escalade, oppo) et des endroits "agréables" (salles, concrétions)</li></ul> Environ 6 heures	
<b>J.4</b>	<i>Rupture du rythme / repos / élargissement de la perception de l'activité</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- Excursion en surface, lecture de paysage, lecture de carte</li><li>- Sensibilisation à la topographie, éventuellement : exercice de relevé sous terre</li></ul>	
<b>J.5</b>	<i>Exploration longue / journée "sensation"</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cavité verticale dépassant les -100m ; grand puits, traversée ; cascades... Durée de 5 à 6 heures.</li></ul>	

### **N.B. :**

1. Une équipe se constitue en fonction de plusieurs critères = rapidité de l'apprentissage technique, affinités personnelles, centres d'intérêt, disponibilités de véhicules... Les équipes ne sont pas nécessairement figées tout le long du stage.
2. De même une progression élaborée avant le stage a toutes les chances de se trouver modifiée pour diverses raisons : niveau ou volonté des stagiaires, météo, accès aux cavités...
3. On ne perdra pas de vue que, sauf souhait clairement exprimé par les stagiaires, la technique n'est pas un but en soi mais un moyen d'atteindre un objectif sous terre.
4. Pendant les soirées, on développera des thèmes ayant donné lieu à observations dans la journée (spéléogénèse, biospéléologie...) ainsi qu'une information sur l'histoire des explorations souterraines, l'organisation de la spéléologie...
5. Au bilan, on n'omettra pas de donner aux stagiaires les moyens de continuer la spéléo (liste des clubs de leur région, calendrier fédéral...).