

# **FEDERATION FRANCAISE DE SPELEOLOGIE**

## **ECOLE FRANCAISE DE DESCENTE DE CANYON**

28 Rue Delandine – 69002 LYON – Tél. 04.72.56.35.70 / Fax. 04.78.42.15.98

<http://canyon.ffspeleo.fr>

Association Loi 1901 agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports (agrément Jeunesse et Sports, agrément Jeunesse et Education Populaire), et de l'Environnement



## **REFERENTIEL DU STAGE DECOUVERTE**

10 décembre 2009

---

### **1° OBJECTIFS :**

- Découvrir l'activité, ses aspects sportif, culturel et fédéral.
- Etre autonome en progression individuelle dans toute situation (obstacles et/ou équipements) ne présentant pas de difficultés et de dangers dus à l'eau (fort débit, siphon, drossage, rappel).

---

### **2° ORGANISATION**

Stage de niveau

- national (EFC),
- régional (Comités régionaux FFS),
- départemental (Comités départementaux FFS).

---

### **3° CONDITIONS D'ACCES**

- Formation ouverte à tous (fédérés ou non fédérés).
- Avoir 12 ans révolus pour participer au stage (autorisation parentale pour les mineurs).

---

### **4° DUREE**

- 4 jours.

---

### **5° PRE-REQUIS**

- Savoir nager 50m.

## 6° REFERENTIEL

<b>Progression horizontale et aquatique</b>	
Progression horizontale	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se déplacer avec aisance et rythme tout en assurant sa sécurité et celles des autres dans les différentes configurations d'un canyon : blocs, sol glissant, escalade, désescalade.</li></ul>
Progression aquatique	<ul style="list-style-type: none"><li>• Savoir nager avec aisance en eau calme avec matériel.</li><li>• Maîtriser les techniques de saut et de toboggan.</li></ul>

<b>Progression verticale</b>	
Mains-courantes	<ul style="list-style-type: none"><li>• Savoir franchir en sécurité les différents équipements de main-courante rencontrés en canyon.</li></ul>
Descente de verticales	<ul style="list-style-type: none"><li>• Savoir installer son descendeur et savoir se délonger.</li><li>• Savoir descendre (aisance et placement lors de la descente).</li><li>• Savoir réaliser une position d'attente et une clef sur descendeur.</li><li>• Savoir réaliser une descente de fortune.</li><li>• Connaître les différents montages du descendeur huit et leurs utilisations.</li><li>• Savoir gérer son sac dans les descentes de cascade.</li></ul>
Autres compétences	<ul style="list-style-type: none"><li>• Savoir franchir relais et fractionnements.</li><li>• Savoir franchir déviations et nœuds.</li><li>• Savoir remonter sur corde.</li><li>• Savoir faire les conversions descente → montée et montée → descente.</li></ul>

<b>Equipement</b>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Connaître l'équipement personnel.</li><li>• Savoir ensacher les cordes en simple.</li><li>• Savoir effectuer correctement le rappel de la corde.</li><li>• Connaître le principe du double amarrage.</li><li>• Savoir distinguer l'équipement de descente de celui de main-courante.</li></ul>

<b>Assurance et secours</b>	
Assurance	<ul style="list-style-type: none"><li>• Savoir assurer une descente du bas.</li></ul>
Secours Auto-secours	<ul style="list-style-type: none"><li>• Savoir s'auto dégager.</li><li>• Connaître les principes du déclenchement des secours.</li><li>• Connaître les premiers gestes de secours spécifiques à l'activité.</li><li>• Savoir réaliser une trousse un premier secours adapté à l'activité.</li></ul>

<b>Compétences générales</b>	
Communication	<ul style="list-style-type: none"><li>• Connaître les codes de communication visuelle et sonore.</li></ul>
Comportement	<ul style="list-style-type: none"><li>• Respecter les autres usagers et les riverains.</li><li>• Connaître l'impact de la pratique sur le milieu et savoir adopter les attitudes et les comportements adaptés.</li></ul>
Connaissances liées à la pratique	<ul style="list-style-type: none"><li>• Savoir interpréter un croquis topographique et se repérer.</li><li>• Connaître les risques météorologiques et savoir comment accéder aux différentes sources d'informations météorologiques.</li><li>• Connaître la nécessité de s'alimenter et de s'hydrater, thermorégulation.</li><li>• Connaissances élémentaires sur la FFS ses structures, son fonctionnement et ses stages.</li></ul>