



FEDERATION FRANÇAISE DE SPELEOLOGIE

Comité Spéléologique d'Île de France

5 Rue Campagne Première 75014 Paris

Association agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports



COMITÉ RÉGIONAL DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE SPÉLÉOLOGIE

<http://www.ffspeleo.fr/csr/cosif/>

## FORMATION PREVENTION ET AUTO-SECOURS

### **Objectifs :**

Tout spéléologue est susceptible d'être, un jour, confronté à un incident ou accident sous terre qu'il vaut mieux savoir gérer. Ce stage, d'une durée de 2 journées au moins, vise à former des spéléologues capables de prévenir les accidents, éviter les sur-accidents, sortir un équipier blessé ou épuisé d'une cavité par ses propres moyens, le mettre en sécurité pour attendre les secours, faire un diagnostic précis et recueillir les informations nécessaires à la bonne organisation des secours.

L'encadrement est effectué par des brevetés fédéraux (initiateurs, moniteurs, ou instructeurs) mais aussi par des spéléologues non brevetés (dans la limite de 25% du nombre d'encadrants) maîtrisant parfaitement les techniques enseignées.

### **Prérequis :**

Le stage "prévention et auto-secours" s'adresse aux spéléologues de tous niveaux, désireux d'apprendre ou de revoir les techniques d'auto-secours et de mise en alerte des secours. Il est cependant nécessaire d'être autonome sur corde.

### **Contenu :**

Le programme n'est pas figé et pourra s'adapter aux demandes des stagiaires. Le contenu de ce stage est évolutif et tend à enseigner tout ou partie des compétences suivantes en fonction du niveau de pratique des participants :

- Savoir choisir, installer, régler et vérifier son matériel ;
- Entretien du matériel individuel et collectif ;
- Utilisation du matériel collectif et notions de base des règles de sécurité à l'équipement ;
- Techniques de progression sur agrès en sécurité (conversion montée-descente, passage de nœud, descente sur corde tendue...) ;
- Techniques de réchappe (remplacer un descendeur, un bloqueur, une pédale...) ;
- Mise en place d'un poulie-bloqueur (pour remonter un équipier épuisé ou du matériel lourd) ;
- Techniques d'assistance, de décrochement ou de dégagement d'un équipier sur corde (dégagement du bas vers le bas, du haut vers le haut) ;
- Principes de physiologie et de diététique sportives appliquées à la spéléologie ;
- Montage de point chaud (pour une attente longue) ;
- Connaître le fonctionnement du SSF, les différents stages proposés par l'EFS et le SSF, les principales causes d'accident en spéléologie ;
- Connaître la conduite à tenir en cas d'accident.

### **Compétences à l'issue du stage :**

A l'issue de la formation, le spéléologue a les bases nécessaires pour palier à un manque de matériel, aider un équipier en difficulté et connaît les principes de premiers secours et de mise en alerte. Bien que l'enseignement dispensé lors de ce stage soit orienté vers les techniques de réchappe, d'auto secours ou de mise en attente d'un blessé jusqu'à l'arrivée des secours, toutes ces techniques de cordes peuvent être



FEDERATION FRANÇAISE DE SPELEOLOGIE

**Comité Spéléologique d'Île de France**

5 Rue Campagne Première 75014 Paris

Association agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports



COMITÉ RÉGIONAL DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE SPÉLÉOLOGIE

<http://www.ffspeleo.fr/csr/cosif/>

utilisées largement en spéléologie dans des contextes totalement différents et sont autant d'outils utiles à la pratique de la spéléologie.