



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 AUX TECHNIQUES LEGERES

### Objectifs :

Ce stage a une durée de 2 jours au moins. Il existe des formules plus longues comme celles des stages de perfectionnement à l'équipement ou les stages modules 0 de préparation au monitorat qui permettent d'aborder également les techniques légères. Il vise à former des spéléologues capables d'équiper en toute sécurité avec du matériel de type L dans des cavités de classe 3 et 4 (cf recommandations fédérales "*spéléologie et sécurité*"). Il est encadré par des brevetés fédéraux (initiateurs, moniteurs, ou instructeurs).

Le stage "techniques légères" s'adresse aux spéléologues déjà autonomes en progression sur agrès et entraînés à la progression sans agrès. Il est ouvert aux spéléologues ayant déjà pratiqué l'équipement et souhaitant connaître les techniques spécifiques liées à l'utilisation de matériel de type L. Il est aussi ouvert aux spéléologues souhaitant apprendre à progresser sur du matériel de type L, pour avoir un regard critique sur les agrès qu'ils utilisent.

### Contenu :

**Anticipation et vision de l'équipement :** l'installation des agrès pour franchir un obstacle est indissociable d'une bonne observation du milieu ; il convient de reconnaître des critères précis pour réussir un équipement sûr.

- Approche d'une verticale
- Notions de main-courante et de tête de puits.
- Où et pourquoi réaliser un amarrage irréprochable (notions adaptées au matériel de type L) ?
- Choix des nœuds ?
- Fractionner ou dévier ? Spit ou amarrage naturel ? Fractionnement de confort ?
- « Lecture de cavité » : Comment trouver la bonne trajectoire ? Le hors-crue ?
- Critères de choix de l'emplacement d'un amarrage....

**Techniques d'équipement :** la réalisation d'un équipement sûr et confortable demande des connaissances précises sur le matériel existant et son utilisation.

- Caractéristiques des cordes, cordelettes et sangles.
- Résistance du matériel, facteurs de chute (notions spécifiques au matériel de type L).
- Types de plaquettes et de connecteurs, mise en place optimale.
- Où se longer ?
- Techniques d'équipement d'une main-courante.
- Techniques d'équipement d'une verticale.
- Calcul du mou aux fractionnements ou notion de corde tendue...



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/>

**Compétences à l'issue du stage :**

A l'issue de la formation, le spéléologue est capable de se déplacer en toute sécurité sur du matériel de type L, il connaît les règles de sécurité de l'équipement avec tous types de matériel ainsi que les techniques spécifiques à l'utilisation de matériel de type L.