

## STAGE DE FORMATION PERSONNELLE – CDS69 – 2016

Ce stage de 6 jours se déroule sur 3 week-ends, sur 3 massifs afin d'aborder toutes les problématiques liés aux milieux. L'apprentissage est progressif durant toute la formation.

Les 3 Week ends sont chacun précédés d'une soirée thématique. Nous vous donnerons rendez vous le mardi soir, pour suivre des exposés (Karstologie, Bio-Spéléo, Technique, Matériel, Secours, Présentation de la Fédération,...).

Vous commencez la spéléo ? Vous souhaitez devenir autonome ? Vous perfectionner ? Débuter l'équipement ? Vous préparer à un stage initiateur ? Découvrir d'autres massifs, rencontrer d'autres spéléos ? Ce stage est fait pour vous !

Hélène et Romain

**Dates du stage :** L'ensemble des dates est obligatoire.

- Au choix, le jeudi 25 février ou le jeudi 3 mars 2016 (ou les 2!) au mur d'entraînement du Gymnase Nelson Paillou, 23 Avenue Francis de Pressensé, Lyon 8<sup>e</sup>. Venez à 20h avec votre matériel de spéléo personnel. Les personnes éloignées de Lyon peuvent prendre contact avec les organisateurs pour être dispensées.
- Les mardis 8 mars, 15 mars, 29 mars et 5 avril 2016, à 20h, dans les locaux de la FFS, 28 Rue Delandine, Lyon 2<sup>e</sup>. Une visio-conférence sera organisée pour les personnes éloignées de Lyon.
- Les week ends suivants, du vendredi soir au dimanche soir :
  - 11 au 13 mars, à Vallon Pont d'Arc, Ardèche
  - 18 au 20 mars, à Montrond le Château, Doubs
  - 1<sup>er</sup> au 3 avril, à Saint Christol d'Albion, Vaucluse

**Niveau du stage :** Ce stage regroupe 2 niveaux : formation et perfectionnement.

- Stage "formation" : Ce stage vise à mener le stagiaire à l'autonomie dans sa progression sous terre. L'organisation d'une sortie et les notions d'équipement pourront être abordées.
- Stage "perfectionnement" : Ce stage vise à former des spéléologues conscients des caractéristiques du milieu et capables de conduire une exploration en toute sécurité. A la demande du stagiaire, il peut être une préparation en vue d'un stage d'initiateur fédéral.

**Matériel nécessaire :** Chaque stagiaire doit disposer de :

- Son propre matériel de progression individuel (Cependant, il existe des possibilités de location, contacter les organisateurs)
- L'habillement et les chaussures adaptés à la pratique de la spéléologie sur une durée de 8h voire plus
- Une couverture de survie renforcée
- Un exemplaire du "Pass Fédéral" : ce livret est envoyé aux nouveaux adhérents FFS depuis 2 ans, ou téléchargeable à l'adresse suivante : [http://ffspeleo.fr/supports\\_de\\_communication-168.html](http://ffspeleo.fr/supports_de_communication-168.html)
- Ses affaires personnelles de couchage dont un sac de couchage

**Prix du stage :** Le montant du stage est de 420€ pour les spéléos fédérés FFS, et de 840€ pour les non fédérés. Le prix du stage comprend la formation, l'hébergement en pension complète et le matériel collectif. Les transports sont en sus, un covoiturage est organisé au départ de Lyon.

Chaque stagiaire FFS est invité à se rapprocher du Comité Départemental de Spéléologie dont il dépend afin de connaître les subventions accordées. En particulier, le CDS69 accordera une subvention aux stagiaires fédérés dans un club du Rhône.

Conditions d'annulation : En cas d'annulation du stage par un stagiaire après le 25 février 2016, aucun remboursement ne sera effectué. Si l'annulation est effectuée avant cette date, le remboursement sera égal à 50 % du montant total du stage. TOUT REMBOURSEMENT NE SERA EFFECTUE QU'APRES ENTENTE AVEC L'ORGANISATEUR DU STAGE.

**Les organisateurs sont joignables par téléphone et à votre disposition pour toute information complémentaire :**

Hélène MATHIAS	06 14 47 23 45	helene.mathias@m4x.org
Romain ROURE	06 64 81 90 87	rroure.iphone@gmail.com

## PROCEDURES ADMINISTRATIVES DU STAGIAIRE

## FICHE 1

**Renvoyer le dossier de candidature dûment rempli et constitué des pièces suivantes :**

<input type="checkbox"/> Fiche 2 – Dossier de candidature	Obligatoire pour tous
<input type="checkbox"/> Fiche 3 – Liste de courses (ou page 47 du pass fédéral remplie)	Obligatoire pour tous
<input type="checkbox"/> Fiche 4 – Droit à l'image	Obligatoire pour tous
<input type="checkbox"/> Fiche 5 – Attestation d'assurance	Pour les personnes n'ayant pas souscrit l'assurance fédérale
<input type="checkbox"/> Fiche 6 (ou sur papier libre) – certificat médical, daté postérieurement au 25 novembre 2015	Obligatoire pour tous
<input type="checkbox"/> Fiche 7 – Fiche Sanitaire de Liaison et autorisation parentale	Pour les mineurs
<input type="checkbox"/> Une photographie (à envoyer par mail)	Obligatoire pour tous
<input type="checkbox"/> Un chèque du montant du stage, de 420€ (spéléo fédéré FFS) ou de 840€ (spéléo non fédéré), qui sera encaissé au début du stage	Obligatoire pour tous

Les chèques doivent être à l'ordre du CDS69.

**Tout dossier incomplet ne pourra entraîner une inscription.**

Les dossiers doivent être envoyés à :  
Hélène MATHIAS  
17 Rue René Guillet  
69003 LYON

## FICHE DE CANDIDATURE

## FICHE 2

### STAGE DE FORMATION PERSONNELLE EN SPELEOLOGIE ORGANISE PAR LE CDS69 MARS – AVRIL 2016

#### I – LE CANDIDAT :

Nom :	Prénom :	
Nationalité :	Date de naissance :	Age :
Adresse :		
Code postal :	Ville :	
Tel fixe :	Tel mobile :	
Mail :		
Profession :	Niveau d'étude :	
Autres diplômes :		
Suivez-vous un régime alimentaire particulier (allergies...) :		

#### II – AFFILIATION :

A quelle fédération êtes- vous affilié :  FFS  Autre (précisez) :

Numéro de licence : Club :

Responsabilité fédérale éventuelle :

Comment avez-vous eu connaissance de la fédération française de spéléologie ?

- Site web de la FFS     revue Spélunca     bouche à oreille  
 Site web de l'EFS     Facebook     Autre (préciser) :

Comment avez-vous eu connaissance du stage ?

- Site web de la FFS     Information CDS69     Information club  
 Recommandé par :     Autre (préciser) :

#### III – PERSONNE A PREVENIR EN CAS D'ACCIDENT :

Nom :	Prénom :	
Lien de parenté :		
Adresse :		
Code postal :	Ville :	
Tel fixe :	Tel mobile :	
Mail :		

#### **IV – TRANSPORT**

Modèle de mon véhicule :

Nombre de places :

Pouvez-vous utiliser votre véhicule pour le :

1<sup>er</sup> WE : OUI – NON – NSP  
2<sup>e</sup> WE : OUI – NON – NSP  
3<sup>e</sup> WE : OUI – NON – NSP

#### **V – COCHEZ / BARRER L'EQUIPEMENT INDIVIDUEL QUE VOUS POSSEDEZ :**

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Casque           | <input type="checkbox"/> Eclairage : Electrique / Acéto                         | <input type="checkbox"/> Bloqueur de poing |
| <input type="checkbox"/> Baudrier         | <input type="checkbox"/> Longes : En sangles / en cordes                        | <input type="checkbox"/> Croll             |
| <input type="checkbox"/> Descendeur       | <input type="checkbox"/> Pédale : En sangle / En cordelette                     |  |
| <input type="checkbox"/> Sous combinaison | <input type="checkbox"/> Combinaison : Respirante, semi-respirante, imperméable |  |

#### **VI – COCHEZ CE QUE VOUS AVEZ DEJA PRATIQUE :**

	Déjà fait	Maitrisé		Déjà fait	Maitrisé
Descente au descendeur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Conversion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Montée aux bloqueurs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Passage de nœud	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passage de fractionnement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Descente aux bloqueurs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passage de déviation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Montée et descente en réchappe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passage d'un fractionnement suspendu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Décrochement d'équipier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passage en opposition	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Passage d'étranglements	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	Jamais	Juste un peu	Souvent		
Déséquipement d'un puits	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Déséquipement d'une main courante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Equipement d'un puits	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Equipement d'une main courante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Combien de nœuds connaissez-vous ?

Lesquels ?

Sur le pass fédéral ([http://ffspeleo.fr/supports\\_de\\_communication-168.html](http://ffspeleo.fr/supports_de_communication-168.html), pages 42 à 47), à quel niveau vous auto-évaluez vous?  1  2  3  4  5

#### **VII – MOTIVATIONS (QU'ATTENDEZ-VOUS DE CE STAGE) :**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fait à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Signature du stagiaire



## DROIT A L'IMAGE

## FICHE 4

(A signer par le responsable légal pour les stagiaires mineurs)

### **MON DROIT A L'IMAGE :**

J'accorde au CDS69 et à sa Commission Enseignement, ses représentants, et toutes personnes agissant en son nom, la permission d'utiliser et de publier toute les photographies et films pris de moi à l'occasion du stage de formation personnelle. Ces images peuvent être exploitées sous quelques formes que ce soit, y compris sur internet dans le cadre de la promotion des activités du CDS69 et de sa Commission Enseignement, pour la durée de protection légale de ses droits d'auteur.

Date :

Signature :

### **JE DONNE MES IMAGES :**

L'auteur cède, à titre gratuit, le droit de représenter, de reproduire et d'adapter les photographies et films qu'il pourrait créer lors du stage de formation personnelle, aux fins d'illustration (*exclusif de la promotion du CDS69 et de sa Commission Enseignement*) du site Internet, et tous autres supports imprimés ou virtuels et ce dans le monde entier pour la durée de protection légale de ses droits d'auteur.

Date :

Signature :

## ATTESTATION D'ASSURANCE

## FICHE 5

**Vous devez impérativement faire remplir cette fiche par votre assureur  
si vous n'êtes pas assuré par l'intermédiaire de la FFS.**

Je soussigné :

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Qualité \_\_\_\_\_

Certifie que Mme, M \_\_\_\_\_

est assuré(e) auprès de la compagnie d'assurance : \_\_\_\_\_

Police N° \_\_\_\_\_

pour la pratique de la spéléologie, la participation à des stages et que le contrat prévoit bien les garanties de responsabilité civile, capital décès et invalidité, frais médicaux, de secours et de recherches.

Fait à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Signature et cachet de l'assureur ou du Président de la Fédération concernée :

## CERTIFICAT MEDICAL

## FICHE 6

### STAGIAIRE MINEUR

**Aucun stagiaire mineur ne sera accepté dans nos stages sans que la fiche sanitaire de liaison jointe ne soit remplie et signée par le responsable légal de l'enfant.**

La Spéléologie et le canyonisme sont des sports difficiles à codifier. Il n'existe pas de classement strict des cavités et canyons, et tous les niveaux de pratique sont possibles.

L'effort au cours de la progression intéresse tous les groupes musculaires. La progression, très variée, peut être rapprochée du "parcours du combattant", à plus grande échelle, mais sans la notion de compétition. C'est une progression associant marche, escalade, ramping, descente et remontée, méandres, ressauts, passages bas et grandes verticales.

Sur le plan physiologique, il s'agit d'un effort prolongé sur plusieurs heures, voire plusieurs jours avec passages d'intensité musculaire maximum, de courte durée, le tout se déroulant dans un milieu hostile, où la déperdition énergétique est accentuée par le froid et l'humidité.

### L'EXAMEN MEDICAL

**A / Pour une pratique de "loisirs" de la spéléologie ou du canyonisme en tant qu'activité de pleine nature** (inscription à un club, pratique sous une forme touristique, stages techniques,...)

L'examen doit permettre d'informer le consultant sur ses possibilités physiques et ses limites. Il pourra ainsi prendre ses responsabilités et choisir son niveau de pratique. Dans ces conditions, il ne faut pas de compétence physique particulière; une intégrité anatomique et une bonne tolérance cardio-vasculaire suffisent.

Dans cet esprit, il n'y a pas de contre-indication propre à la spéléologie et au canyonisme. Toutefois, le risque de chute, la durée des expéditions (10 - 20 heures), l'éloignement des secours et le type d'activité choisi doivent faire discuter :

- les états syncopaux ;
- l'épilepsie ;
- le diabète insulino-dépendant ;
- les états vertigineux vrais et troubles de l'équilibre ;
- les insuffisances rénales ;
- les cardiopathies graves ;
- les maladies pleuro-pulmonaires graves
- les atteintes osseuses, ligamentaires ou articulaires graves ;
- la convalescence de maladies graves ;
- les affections psychiatriques non compensées.

Le médecin consultera, conseillera, éventuellement contre-indiquera selon que le sujet se destine à une pratique plus ou moins intensive. Par ailleurs, un examen cardio-vasculaire approfondi est fortement conseillé à partir de 40 ans (Electrocardiogramme, voire épreuve d'effort) ainsi qu'un bilan biologique élémentaire.

**B / Pour un spéléologue consultant en vue de son inscription à un stage de formation de cadres de l'Ecole Française de Spéléologie ou de canyonisme**

L'examen doit sélectionner des sportifs en bonne condition physique et psychique. Au cours de ces stages, le spéléologue sera amené à donner le maximum de ses possibilités. Par la suite, il sera responsable direct d'une équipe spéléologique, dans ses fonctions de cadre. Dans cet esprit, les contre-indications précédentes seront absolues.

Nous rappelons que les vaccinations antitétaniques et antipoliomyélitiques sont indispensables. Certains autres vaccins peuvent être conseillés, pour les expéditions ou selon le type de pratique (canyonisme, plongée souterraine).

**C / Pour un spéléologue pratiquant la plongée souterraine**

Les contraintes physiologiques cumulent celles de la spéléologie et de la plongée. Les contre-indications se cumulent également. Les contre-indications médicales de la plongée sous-marine sont à consulter sur des documents spécifiques.



## LE CERTIFICAT MEDICAL

Je soussigné(e), Docteur : \_\_\_\_\_  
demeurant à : \_\_\_\_\_

certifie avoir examiné Mlle, Mme, M. (barrer les mentions inutiles) :

né(e) le : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_

membre actif de l'association sportive :

et n'avoir pas constaté, à la date de ce jour, de signe clinique apparent contre-indiquant la pratique de :  
(cocher la case correspondante) :

- la spéléologie (pratique « loisirs »)  
 la spéléologie (stage de formation de cadres)

*Barrer la mention inutile*

Le présent certificat a été établi à la demande de l'intéressé(e), en un exemplaire, et remis en main propre pour faire valoir ce que de droit.

Fait à :  
Date :

Signature et cachet professionnel :

## FICHE SANITAIRE DE LIAISON (STAGIAIRE MINEUR)

## FICHE 7

CETTE FICHE PERMET DE RECUEILLIR DES INFORMATIONS UTILES PENDANT LE STAGE DE L'ENFANT ;  
ELLE ÉVITE DE VOUS DÉMUNIR DE SON CARNET DE SANTÉ ET VOUS SERA RENDUE À LA FIN DU SÉJOUR.

### 1 – L'ENFANT

Nom :	Prénom :
Garçon <input type="checkbox"/> Fille <input type="checkbox"/>	Date de naissance : <span style="float: right;">Age :</span>

### 2 - VACCINATIONS (se référer au carnet de santé ou aux certificats de vaccinations de l'enfant).

VACCINS OBLIGATOIRES	oui	non	DATES DES DERNIERS RAPPELS	VACCINS RECOMMANDÉS	DATES
Diphtérie				Hépatite B	
Tétanos				Rubéole Oreillons Rougeole	
Poliomyélite				Coqueluche	
<b>Ou</b> DT polio				Autres (préciser)	
<b>Ou</b> Tétracoq					
BCG					

SI L'ENFANT N'A PAS LES VACCINS OBLIGATOIRES, JOINDRE UN CERTIFICAT MÉDICAL DE CONTRE-INDICATION  
ATTENTION : LE VACCIN ANTI-TÉTANIQUE NE PRÉSENTE AUCUNE CONTRE-INDICATION

### 3 - RENSEIGNEMENTS MÉDICAUX CONCERNANT L'ENFANT

L'enfant suit-il un traitement médical pendant le stage ? oui  non

Si oui, joindre une ordonnance récente et les médicaments correspondants (boîtes de médicaments dans leur emballage d'origine marquées au nom de l'enfant avec la notice)

Aucun médicament ne pourra être pris sans ordonnance.

L'enfant a-t-il déjà eu les maladies suivantes ?

<b>RUBÉOLE</b> oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/>	<b>VARICELLE</b> oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/>	<b>ANGINE</b> oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/>	<b>OREILLONS</b> oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/>	<b>SCARLATINE</b> oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/>
<b>COQUELUCHE</b> oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/>	<b>OTITE</b> oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/>	<b>ROUGEOLE</b> oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/>	<b>RHUMATISME ARTICULAIRE AIGÛ</b> oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/>	

Allergies : Asthme oui  non  Médicamenteuses oui  non   
Alimentaires oui  non  Autres (préciser) :

Préciser la cause de l'allergie et la conduite à tenir (si automédication le signaler)

---



---



---



---



---

Indiquez ci-après les difficultés de santé (maladie, accident, crises convulsives, hospitalisation, opération, rééducation) en précisant les dates et les précautions à prendre :

---



---



---



---



---

#### 4 - RECOMMANDATIONS UTILES DES PARENTS

Votre enfant porte-t-il des lentilles, des lunettes, des prothèses auditives, des prothèses dentaires, etc...précisez.

---



---



---



---



---

#### 5 - RESPONSABLE DE L'ENFANT

Nom :	Prénom :
Lien de parenté :	
Adresse (pendant le stage) :	
Code postal :	Ville :
Tel fixe :	Tel mobile :
Tel professionnel :	
Nom et téléphone du médecin traitant (facultatif) :	

#### 6 - AUTORISATION PARENTALE

Je soussigné(e), \_\_\_\_\_ responsable légal de l'enfant, l'autorise à participer au stage de spéléologie sur 3 week ends du 25 février au 5 avril 2016.

Je déclare exacts les renseignements portés sur cette fiche et autorise les encadrants du stage à prendre, le cas échéant, toutes mesures (traitement médical, hospitalisation, intervention chirurgicale) rendues nécessaires par l'état de l'enfant. J'autorise également, si nécessaire, le responsable du stage à faire sortir mon enfant de l'hôpital après une hospitalisation.

Date :

Signature :