

Deviens autonome en spéléologie

Formations et camps
Saison 2023 - 2024



Bienvenue, toi, qui veux apprendre et te perfectionner en spéléo.

Tu es débutant, autonome en progression ou en passe de le devenir ? Tu souhaites maîtriser tous les trucs et astuces qui te permettront de franchir tous les obstacles ? Mieux maîtriser ton environnement et en toute sécurité ?

Pour te permettre d'acquérir toutes les compétences utiles et devenir un équipier autonome au terme d'une année. Nous te proposons une saison de formations et de pratique. Un programme en 2023 – 2024 à vivre à ton rythme. Et un outil pour t'accompagner « Le Carnet de Progression en Spéléologie »

Un calendrier 2023 – 2024

Pour cette saison, nous te proposons un programme complet avec un mix de journées de formations et d'activités de pratiques (journée ou camps d'un weekend à une semaine) pour parfaire ta technique et tes compétences.

Tu trouveras les informations principales dans ce document et aussi sur le site de Spéléo-J qui sera actualisé au fil de la saison.

<https://www.speleoj.be/speleo-en-action/devenir-speleo-autonome>

Un nouvel outil : le Carnet de Progression



Un *Carnet de Progression*, outil indispensable, t'accompagnera tout au long de tes apprentissages !

6 thématiques, 3 niveaux de progression, une foule de critères et une évaluation en 2 étapes. On te dit tout dans la vidéo de présentation : à voir sur le site Speleoj.be

Tu te poses des questions ? Tu as besoin d'un carnet ?

Envoie-nous un message à : maison@speleo.be

« Spéléo-J défend les principes d'égalité de genre et de diversité, en son sein. Dans le présent document, l'usage du genre masculin répond au seul but de faciliter la lecture et n'a aucune intention discriminatoire. Le genre masculin prend donc ici une valeur neutre. Ainsi, les termes écrit au masculin peuvent se rapporter à des hommes, à des femmes et à des personnes non binaires. »

A qui s'adresse ces modules de formations ?

- À tous les membres novices de clubs, qui veulent se lancer.
- A tous les spéléos désireux de se remettre à niveau.

Conditions d'accès

Être affilié à un club et en ordre d'assurance.

Modalités d'inscription

Chaque formation ou moment de pratique, est ouvert à tous. Les inscriptions se font via le formulaire accessible sur le site :

<https://www.speleoj.be/speleo-en-action/devenir-speleo-autonome>.

La confirmation d'inscription sera envoyée dès réception du paiement sur le compte :

BE19 0012 3259 9612 avec la communication : « Référence de l'activité + nom-prénom » renseignée sur le formulaire d'inscription. Par exemple : « F1 – Robert Martin »

Tarifs

Une modeste participation aux frais de 25,00 € par jour est demandée. Ce tarif comprend le matériel technique et pédagogique, l'encadrement, et les frais d'organisation (location des locaux, etc.). Ne sont pas compris : les frais d'hébergement et de repas. Pour les camps nous proposerons un forfait logement et repas démocratique.

Ces prix doivent permettre au plus grand nombre de participer. Si cela devait poser un problème, nous restons à ton écoute.

Engagement

En s'inscrivant, les participants s'engagent à suivre activement le module de formation ou de pratique et à respecter les horaires prévus. En cas de désistement, il y a lieu de prévenir par courriel dans les plus brefs délais à l'adresse : maison@speleo.be. Une autre personne pourra alors s'inscrire à la place en cas de liste d'attente.

Contacts



Spéléo-J

Organisation de jeunesse

maison@speleo.be

081 23 00 09

Avenue Arthur Procès à 5000 Namur

www.speleoj.be

Les différents modules de cette saison

Dans ce document, tu trouveras un descriptif de tous les modules pour la saison 2023 - 2024, et notamment :

Des journées de formations

Identifiées par un « F »

Des journées de mise en pratique (journée, week-end, semaine)

Identifiées par un « P »

Chaque module est mis en lien avec les thématiques du *Carnet de Progression* (CP).



MATERIEL

TECHNIQUES DE PROGRESSION

CONNAISSANCE DU MILIEU

PROTECTION - ACCES

ORIENTATION

PREVENTION ET SECURITE

Table des matières

Un calendrier 2023 – 2024	2
Un nouvel outil : le Carnet de Progression.....	2
A qui s’adresse ces modules de formations ?	3
Conditions d’accès.....	3
Modalités d’inscription.....	3
Tarifs	3
Engagement.....	3
Contacts.....	3
Les différents modules de cette saison	4
F1 – Apprentissage à l’autonomie sur corde.....	6
F2 – Apprentissage à l’autonomie sur un parcours de cordes	8
P1 - « L’envol »	9
P2 - Un week-end « Challenge sur cordes ».....	10
F3 – Orientation : lecture de cartes.....	11
F4 – Orientation : lecture de topos	12
F5 – Prévention et sécurité en spéléologie	13
P3 - Un week-end « anticiper et faire face ! ».....	14
F6 – Connaissance du Milieu	15
P4 – Camp spéléo « Tout Doubs ».....	16
P5 - Last but not least... LE camp d’été spéléo.....	17
Et plus si affinité	18
Evénement de clôture : La fiesta spéléo	18
Infographie	19

*Belles découvertes, belle progression
avec Spéléo-J*

F1 – Apprentissage à l'autonomie sur corde

Savais-tu que la progression sur corde est très sûre, à condition de respecter un certain nombre de règles ?

Les techniques de corde ont bien évolué dans le temps : c'est l'occasion d'une mise à jour.

Bienvenue à cette journée de techniques, encadrée par des formateurs chevronnés. Pour cette première étape du parcours : enfile ta combi, ton harnais, vérifie tes longes et ton casque. La présentation du matériel individuel indispensable ainsi que les techniques de montée et de descente, sont au programme.

Prêt ? Alors inscris-toi vite !

Objectifs de la formation

Lors de cette 1^{ère} journée, tu apprendras à :

- à connaître le matériel individuel du spéléo,
- à t'équiper et maîtriser ton matériel, l'entretenir et le contrôler,
- à progresser sur corde.

Informations pratiques

Attention, exceptionnellement ce module se tiendra à trois dates et endroits différents au choix.

FORMATION		MATERIEL
		TECHNIQUES DE PROGRESSION
F1	 Par Fabrice Dotreppe et Philippe Cuvelier	
	 dimanche 12-11-2023	
	 De 9h00 à 17h00	
	 Tour du Roton. Rue du Roton à Farciennes	
	 12 places	

OU

FORMATION		MATERIEL
		TECHNIQUES DE PROGRESSION
F1	 Par Alain Meyskens et Laurent Englebin	
	 Samedi 25-11-2023	
	 De 9h00 à 17h00	
	 Groupe Spéléo de Charleroi. Route de Couillet, 146D à Châtelet	
	 10 places	

OU

FORMATION		MATERIEL
		TECHNIQUES DE PROGRESSION
F1		<u>Par Robert de Thibault, Thomas Gobert et Chris Adriaensen</u>
		dimanche 26-11-2023
		De 9h00 à 17h00
		Parvis de la Basilique 1 Porte 7 à Koekelberg côté Gloires Nationales – Salle spéléo
		20 places

F2 – Apprentissage à l'autonomie sur un parcours de cordes

Savais-tu que la progression sur corde est très sûre, à condition de respecter un certain nombre de règles ?

Les techniques de corde ont bien évolué dans le temps : c'est l'occasion d'une mise à jour.

Bienvenue à cette **deuxième** journée de techniques, encadrée par des formateurs chevronnés. Pour cette seconde étape du parcours : t'équiper ainsi que monter et descendre sur une corde n'est plus un souci. EN plus, le fractionnement à la montée et à la descente, la progression sur vire (main-courante) et d'autres techniques n'auront bientôt plus de secrets pour toi.

Prêt ? Alors inscris-toi vite !

Objectifs de la formation

Lors de cette 2^{ième} journée, tu apprendras à :

- progresser sur un parcours de cordes présentant toutes les configurations d'équipement.

Informations pratiques

FORMATION		TECHNIQUES DE PROGRESSION
F2		<u>Par Robert de Thibault, Thomas Gobert et Chris Adriaensen</u>
		dimanche 03-12-2023
		De 9h00 à 17h00
		Parvis de la Basilique 1 Porte 7 à Koekelberg côté Gloires Nationales – Salle spéléo
		20 places

P1 - « L'envol »

T'équiper et progresser sur corde n'ont plus de secrets pour toi ?

Cette journée te permettra d'appliquer tes récents acquis sous terre. Ce sera aussi l'occasion de découvrir la Maison de la Spéléo et ses différents services, auxquels tu ne devras jamais hésiter à faire appel.

Prêt à prendre ton envol ? Inscris-toi vite !

Prérequis pour les spéléos novices

Avoir complété le *Carnet de Progression* des thématiques « matériel » et « techniques de progression »

Objectif de la journée

- découverte de la Maison de la Spéléo et des services qui y sont rendus ;
- visite médicale gratuite (pour ceux qui doivent renouveler leur attestation médicale) ;
- les conseillers de Spéléroc seront également à ton écoute ;
- parcours technique original à l'Haquin et ses plafonds.

Informations pratiques

Mise en pratique – Journée 1		MATERIEL
		TECHNIQUES DE PROGRESSION
P1	 Par le Groupe Spéléo de Charleroi et Spéléo-J	
	 Samedi 09 décembre 2023	
	 De 10h00 à 17h00	
	 Maison de la Spéléo. Rue Arthur Procès, 5 à Namur & Haquin	
	 15 places	

P2 - Un week-end « Challenge sur cordes »

T'équiper et progresser sur corde n'ont plus de secret pour toi ?

Viens profiter de ce week-end pour découvrir plusieurs grottes à caractère vertical et à travers des parcours originaux qui font la part belle à toute la panoplie des techniques de progression sur corde.

Défis au rendez-vous et ambiance garantie.

Prêt à faire chauffer ton descendeur ? Inscris-toi vite !

Prérequis pour les spéléos novices

Avoir complété le *Carnet de Progression* des thématiques « matériel » et « techniques de progression »

Objectif du week-end

- application sur le terrain de toutes les techniques de progression sur cordes ;
- acquérir de l'expérience ;
- collaborer en équipe.

Informations pratiques

Mise en pratique - Camp		MATERIEL
		TECHNIQUES DE PROGRESSION
	<u>Par le Spéléoclub Rochefortois, Glaise et Roc Ciney et le SpéléoLux</u>	
P2		Week-end du 12 au 14 janvier 2024
		Du vendredi 19h00 au dimanche 16h00
		Rochefort. Plus d'informations suivront
		15 places

F3 – Orientation : lecture de cartes

Sur le terrain, dans les environs de Marche en Famenne, viens découvrir comment t'orienter en surface, trouver une entrée de cavité, la reporter sur carte, etc.

Lire une carte sera bientôt un jeu d'enfant pour toi, en apprenant les notions d'échelle, de relief, les signes conventionnels et leur mise en pratique.

Prêt pour de nouvelles découvertes ? Inscris-toi sans tarder ! 😊

Objectifs de la formation

Tu apprendras à :

- choisir une carte adaptée à tes besoins ;
- orienter une carte avec ou sans boussole ;
- déterminer un chemin d'accès ;
- pointer un phénomène observé.

Informations pratiques

FORMATION		ORIENTATION - CARTOGRAPHIE
F3	 <u>Par Olivier Stassart</u>	
	 Dimanche 21/01/2024	
	 De 9h00 à 17h00	
	 Refuge du Spéléo-Lux. Fond-des-Vaulx à Marche	
	 12 places	

F4 – Orientation : lecture de topos

Viens découvrir comment préparer une sortie et t'orienter sous terre.

Cette première approche sur les topoguides et les topographies te permettra d'anticiper ta sortie et de la préparer de façon optimale en utilisant les informations disponibles.

La bonne utilisation d'une topo sous terre est la garantie d'une sortie réussie sans galère.

Prêt pour de nouvelles découvertes ? Inscris-toi sans tarder ! 😊

Objectifs de la formation

Tu apprendras à :

- déchiffrer un topoguide et trouver les bonnes informations ;
- bien préparer ta sortie sur base de la topo et autres informations ;
- comprendre les informations reprises sur une topographie ;
- t'orienter sous terre.

Informations pratiques

FORMATION		ORIENTATION - TOPOGRAPHIE
F4	 <u>Par Olivier Stassart</u>	
	 Dimanche 18/02/2024	
	 De 9h00 à 17h00	
	 En salle et en cavité. Lieu à confirmer	
	 12 places	

F5 – Prévention et sécurité en spéléologie

Cette journée vise à te sensibiliser aux risques que tu encours, à réfléchir à ta responsabilité au sein d'une équipe et à te donner une série d'informations et de recommandations utiles.

N'oublie pas que n'importe quel incident peut entraîner des conséquences graves pour tous, la victime, bien sûr, mais aussi ses coéquipiers et les secouristes.

La maîtrise de son matériel et agir logiquement évite de transformer une galère en catastrophe.

Prêt pour une aventure « safe » ? Inscris-toi sans tarder !

Objectifs de la journée

Tu apprendras à :

- connaître les risques spécifiques au milieu souterrain et les types d'incidents les plus courants ;
- adopter les bons comportements de prévention ;
- emporter le matériel de secours de base et savoir s'en servir ;
- adapter ton activité aux conditions et à tes capacités ;
- gérer un incident : appel et point chaud.

Informations pratiques

FORMATION		PREVENTION - SECURITE
F5		<u>Par Loran Haesen et Olivier Stassart</u>
		Dimanche 03/03/2024
		De 9h00 à 18h00
		Maison de la Spéléo. Avenue Arthur Procès, 5 à Namur
		15 places

P3 - Un week-end « anticiper et faire face ! »

Chouette, encore un moment de pratiques et de rencontres entre spéléologues.

Cette fois-ci, nous t'invitons à profiter d'un week-end dans la région liégeoise et de découvrir plusieurs grottes.

Au programme : des défis en orientation et des surprises concoctées par notre équipe. Ambiance garantie.

Prêt pour vivre l'aventure ? Inscris-toi sans tarder ! 😊

Prérequis pour les spéléos novices

Être autonome sur corde, avoir complété le *Carnet de Progression* des thématiques « matériel » et « techniques de progression », « orientation » et / ou « prévention et sécurité »

Objectifs du week-end

- Préparer tes sorties, anticiper les obstacles et appliquer les différents acquis des formations « orientation » et « prévention et sécurité » sur le terrain.
- Tu seras également *fin prêt* pour te lancer à l'assaut des parcours du Fort de Barchon et de la carrière de Senzeilles.

Informations pratiques

Mise en pratique - Camp		ORIENTATION
		PREVENTION - SECURITE
P3	<u>Par Spéléo-J</u>	
	 Week-end du 15 au 17 mars 2024	
	 Du vendredi 19h00 au dimanche 16h00	
	 Sprimont. Plus d'informations suivront.	
	 15 places	

F6 – Connaissance du Milieu

Savais-tu que la Terre était sculptée par le vivant ?

Alors viens t'en rendre compte par toi-même en l'explorant.

Par des balades guidées autour de Han-sur-Lesse et dans la ville de Rochefort, de multiples observations de phénomènes remarquables sont à faire.

Les notions de géologie, géographie, géomorphologie, hydrologie, karstologie et biospéologie seront au programme pour mieux comprendre notre planète sculptée par le vivant. Une partie transversale concernera par ailleurs le code de déontologie spéléo, la prévention et les accès au milieu souterrain.

Prêt pour de nouvelles découvertes ? Inscris-toi sans tarder ! 😊

Objectifs du week-end

Tu apprendras :

- des notions fondamentales qui régissent la karstification, la description et le fonctionnement du karst ;
- à reconnaître et décrire certaines structures géologiques ou karstiques simples dans les paysages par l'observation et la confrontation des notions fondamentales vues sur le terrain ;
- à identifier des pratiques et leurs impacts sur les paysages en lien avec la spéléologie et le milieu karstique.

Informations pratiques

ATTENTION : cette formation se donne sur **deux journées**

FORMATION		CONNAISSANCE DU MILIEU
		PROTECTION - ACCES
F6		<u>Par Arnaud Sougnez</u>
		Week-end des 6 ET 7 avril 2024
		Du 9h00 à 17h30
		Rochefort. Plus d'informations suivront
		12 places

P4 – Camp spéléo « Tout Doubs »

Il est temps de se lancer à l'assaut de cavités plus importantes et de réaliser de belles balades souterraines ! Bref, de mettre à l'épreuve tous tes acquis.

Le Doubs ne manque pas d'arguments pour titiller la curiosité d'un spéléo. De *belles classiques* pour tous les goûts et tous les niveaux.

Envie d'un peu d'exotisme souterrain ? Inscris-toi vite ! 😊

Prérequis pour les spéléos novices

Avoir complété le *Carnet de Progression* et s'être entraîné un minimum.

Objectifs du Camp

- Découvrir les classiques de ce département bien connu des spéléos belges ;
- appréhender des courses d'une certaine ampleur ;
- mettre en pratique tous les acquis du parcours de formation ;
- partager l'ambiance d'un camp spéléo.

Informations pratiques

Mise en pratique - Camp		TECHNIQUE	ORIENTATION
		MILIEU	SÉCURITÉ
P4	 <u>Par Spéléo-J</u>		
	 Du 9 au 12 mai 2024		
	 Plus d'informations suivront		
	 Doubs - France		
	 15 places		

P5 - Last but not least... LE camp d'été spéléo

The place to be, apothéose d'une saison riche en formations et en moments de pratiques. LE camp d'été est l'occasion de vivre un grand moment, en équipe, et sous terre, de préférence...

C'est dans le Vercors, haut lieu de la spéléologie, que nous établirons notre camp. Au programme, un cocktail de rivières souterraines, cascades, puits et réseaux kilométriques.

Avec une incursion possible au mythique gouffre Berger pour les participants ayant un niveau suffisant.

Prérequis

Être autonome ! Et avoir pratiqué régulièrement.

Objectifs du Camp

- Mettre en pratique tous les acquis du parcours de formation ;
- découvrir les gouffres alpins ;
- réaliser des courses d'une certaine ampleur ;
- partager l'ambiance d'un camp spéléo international.

Informations pratiques

Mise en pratique - Camp		TECHNIQUE	ORIENTATION
		MILIEU	SECURITE
P5	 <u>Par Spéléo-J</u>		
	 Du 27 juillet au 04 août 2024		
	 Plus d'informations suivront		
	 Vercors - France		
	 15 places		

Et plus si affinité

En dehors des modules repris ci-dessus, voici des propositions d'**événements** supplémentaires pour vivre des moments incroyables.

 Plus d'informations sur : <https://www.speleoubs.be/agenda>

Parcours technique de Barchon	
E1	<u>Par le SAS (Squad Alpinisme Spéléo)</u>
	 Du 19 au 21 avril 2024
	 Du vendredi 18h00 au dimanche 16h00
	 Fort de Barchon. Rue du Fort, 4671 Blégny

40 ans de l'UBS – Challenges spéléo	
E2	<u>Par l'Union Belge de Spéléologie</u>
	 Du 15 au 16 juin 2024
	 Du samedi 9h00 au dimanche 14h00
	 Grottes de Han. Han-sur-Lesse
	

Parcours technique de Senzeilles	
E3	<u>Par le Groupe Spéléo Centre Terre (GSCT)</u>
	 Du 29 au 30 juin 2024
	 Du samedi 9h00 au dimanche 17h00
	 Carrière du Beau Château. Senzeilles

Evénement de clôture : La fiesta spéléo

Que tu aies participé ou contribué un peu, beaucoup ou passionnément à cette saison 2023 - 2024, nous t'invitons à passer un moment festif, célébrer ce programme et partager souvenirs

Fiesta de fin de saison	
	<u>Par Spéléo-J</u>
	 Samedi 31 août 2024
	 Plus d'informations suivront
	



SAISON DE FORMATION 2023 - 2024

