

MON CARNET DE PROGRESSION EN SPELEOLOGIE



BIENVENUE A TOI !

Tu arrives dans le monde de la spéléologie et nous t'en félicitons. Tu tiens ton **Carnet de Progression** en mains. Il t'accompagnera au fil de ta formation et de tes expériences.

Au bout de ce premier parcours, tu auras acquis de multiples compétences qui te rendront autonome pour parcourir le milieu souterrain !

Tu auras également toutes les clés en main pour passer plusieurs certifications officielles.

Vous avez dit « progression » ?

Ce carnet est composé de 3 niveaux. Chaque niveau comporte 6 thématiques :

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Matériel		
Techniques de progression		
Connaissance du milieu		
Protection - Accès		
Orientation		
Prévention et sécurité		

A
U
T
O
N
O
M
I
E

Chaque thématique pour chaque niveau peut être validé par les encadrants de ton club lors d'une activité, et pendant une formation spécifique par les titulaires de formation. Toutes ces personnes sont là pour t'accompagner et valider tes niveaux de pratiques.

Comment progresser ?

Pour chaque thématique, il y a trois types de compétences à acquérir :

Des savoirs : Des savoir-faire : Des savoir-être :
JE CONNAIS *JE PEUX* *JE SUIS*

C-M-A
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

A toi d'évaluer ta progression !

Coche, selon toi, la bonne case.

C : «**Connu**» :

Je connais ce critère, sans pouvoir le mettre en pratique

M : «**Maitrisé**» :

Je maîtrise partiellement ce critère

A : «**Acquis**» :

Cette compétence est acquise en toutes circonstances

SOMMAIRE

Bienvenue à toi !

P2

Sommaire

P4

Qui suis-je ?

P5

Equipier Spéléo

P6

Niveau 1 : découverte

P6

Niveau 2 : découverte de la verticale

P14

Niveau 3 : début de l'autonomie

P22

Mes notes

P30

Mes sorties Spéléo

P34

Et la suite ?

P36



Qui suis-je ?

Nom :

Prénom :

GSM. :

Courriel :

Adresse :

.....
Date de naissance :

N°de membre :

N°du club :

Nom du club :

Photo

Personne à prévenir en cas d'accident :

M./Mme :

GSM. :

Autres tél :

Toujours alerter le Spéléo-Secours (via la Protection Civile)

04/257 66 00



Procédure :

- Donner votre numéro d'appel
- Rester joignable : on va vous rappeler

En attendant les secours :

- Mettre tout le monde à l'abri de l'eau, du froid, des pierres...
- Ne pas laisser un blessé seul.
- L'allonger en PLS, comme ceci



EQUIPIER SPELEO

NIVEAU 1 : Découverte

Objectifs :

Equiper dans une grotte horizontale

- A l'aise en cavité horizontale
- Conscient de l'intérêt et de la fragilité du milieu karstique
- Respect des procédures d'accès (usage des clés, autorisation, etc.)
- Adapte les bons gestes de prévention et de sécurité



Matériel	C-M-A
Je connais : le matériel individuel personnel	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Je peux : ajuster mon casque ajuster mon harnais	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Je suis : proactif pour contrôler l'équipement des équipiers	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Date :

Nom du cadre :

Signature :

Techniques de progression**C-M-A****Je connais :**

la différence entre une main courante
et une corde de progression verticale

 Je peux :

progresser le long d'une main
courante en sécurité

me déplacer sur un sol
encombré de blocs

ramper, escalader ou descendre
des petits ressauts

aborder une étroiture

 Je suis :

endurant pour une sortie de 2
à 4 heures

attentif à transmettre des
consignes claires

une aide pour mes équipiers
lors de passages techniques

patient et attends toute l'équipe

Date :

Nom du cadre :

Signature :

Connaissance du milieu	C-M-A
Géologie	
Je connais :	
les 3 grandes familles de roches	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
l'origine des calcaires	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
le type de roche dans lequel les grottes sont creusées	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Je peux :	
identifier le calcaire, le schiste, le grès	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Je suis :	
respectueux du milieu et protège les concrétions	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Hydrologie	
Je connais :	
le rôle de l'eau et du CO2 dans la formation des cavités	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
l'importance des ressources en eau dans le karst	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Je peux :	
éviter toute pollution d'eau souterraine	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Je suis :	
conscient de la vulnérabilité de l'aquifère karstique	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Biologie

Je connais :

l'existence de la vie souterraine

la différence entre troglodite,
troglodyte, troglodyte

Je peux :

reperer les indices de présence
des troglodytes les plus imposants

Je suis :

discret et évite de perturber
la faune cavernicole

Patrimoine culturel

Je connais :

quelques notions d'occupation
des sites karstiques par l'homme

le principe de la démarche
archéologique

Je peux :

prévenir un responsable et arrêter toute
activité en cas de découverte fortuite

Je suis :

conscient de découvertes fortuites
de vestiges archéologiques

Date :

Nom du cadre :

Signature :

Protection - Accès	C-M-A
Je connais :	
le code de déontologie du spéléo	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
le principe de propriété	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
les raisons des fermetures des cavités	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Je peux :	
utiliser correctement les clés de l'UBS	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Je suis :	
respectueux du code de déontologie	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
respectueux des aménagements de la cavité (porte, balisage)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
responsable et sors mes déchets	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Date :

Nom du cadre :

Signature :

Orientation	C-M-A
Je connais :	
la notion d'échelle sur cartes	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
les différents nords	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
les représentations du relief	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Je peux :	
choisir une carte adaptée à mes besoins	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
orienter une carte	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
interpréter une carte à l'aide de la légende	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
suivre un itinéraire sur carte	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Je suis :	
attentif au nord et à l'échelle utilisés	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Date :

Nom du cadre :

Signature :

Prévention et sécurité	C-M-A
<p>Je connais : les caractéristiques physiques du milieu souterrain (humidité, froid,...)</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>les causes des incidents en spéléo sur base des statistiques</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>Je peux : prévoir un éclairage de secours</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>prévoir une couverture de survie</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>prévenir quelqu'un de ma sortie et des horaires prévus</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>Je suis : respectueux des consignes de sécurité</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>capable d'évoluer sous terre avec prudence</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>capable de gérer mes émotions (noir, araignée, étroiture, ...)</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Date :

Nom du cadre :

Signature :

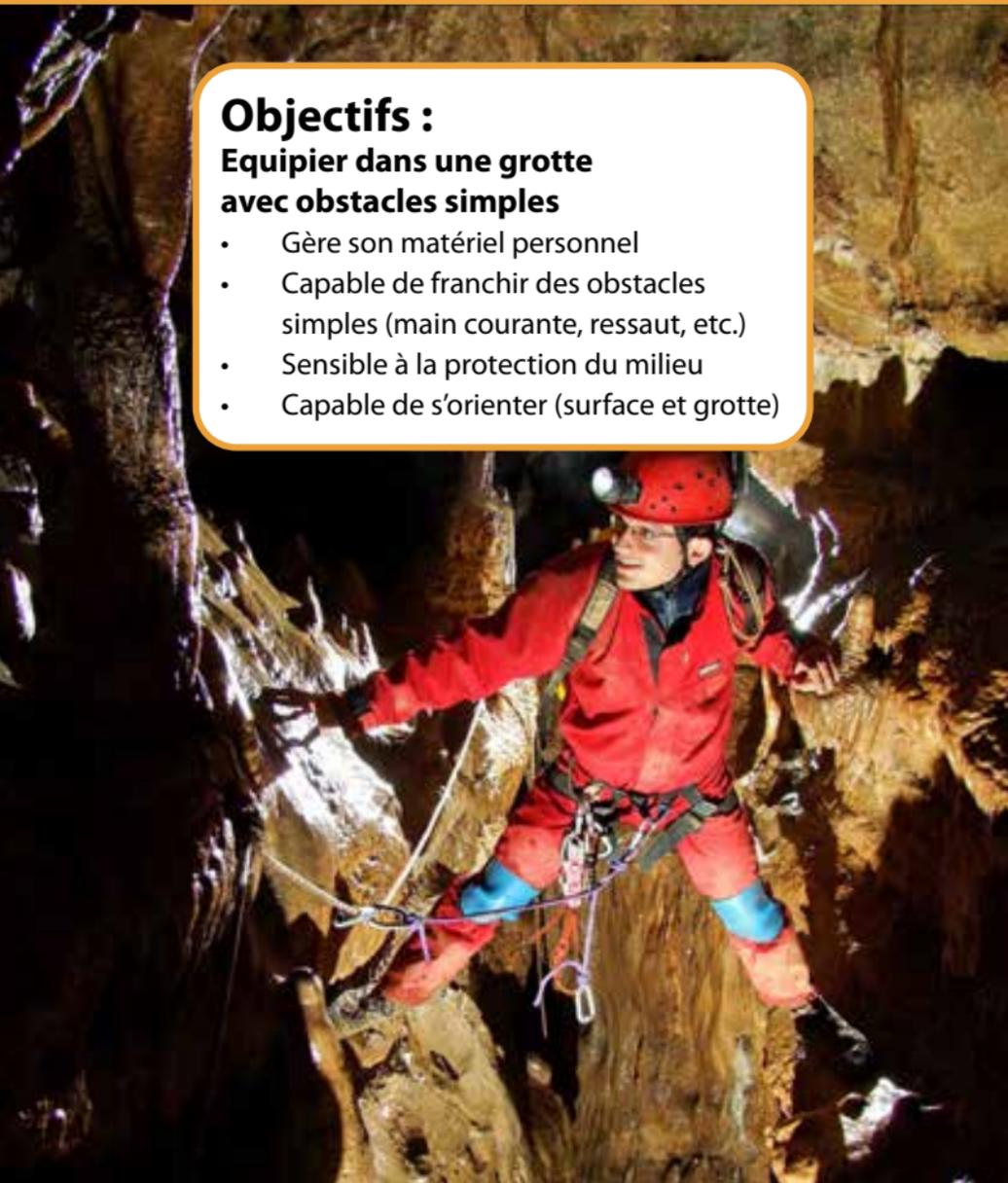
EQUIPIER SPELEO

NIVEAU 2 : Découverte de la verticale

Objectifs :

Equiper dans une grotte avec obstacles simples

- Gère son matériel personnel
- Capable de franchir des obstacles simples (main courante, ressaut, etc.)
- Sensible à la protection du milieu
- Capable de s'orienter (surface et grotte)



Matériel	C-M-A
Je connais : le matériel de progression	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Je peux : vérifier l'état de mes longes positionner et ajuster mon matériel personnel	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Je suis : capable de gérer mon éclairage principal et de secours	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Date :

Nom du cadre :

Signature :

Techniques de progression**C-M-A****Je connais :**

les notions d'amarrages et de corde hors frottement

 Je peux :

monter à l'aide de bloqueurs

franchir une vire

descendre et monter une verticale de 5 à 10 mètres

m'immobiliser sur une corde avec le descendeur

faire une escalade autoassurée sur bloqueur

me déplacer en opposition

 Je suis :

endurant pour une sortie de 3 à 5 h

capable de parer un équipier à la descente

capable de dire qu'une corde est libre

capable d'anticiper les difficultés

capable de gérer mes émotions face au vide

Date :

Nom du cadre :

Signature :

Géologie

Je connais :

l'évolution géologique de la tectonique, des plissements et de l'érosion.

quelques notions de strate, de joint, de diaclase, de faille

les principes de formation des cavités

Je peux :

reconnaitre un synclinal et un anticlinal

identifier les phénomènes karstiques : un lapiaz, des dolines, ...

Je suis :

conscient des phénomènes d'érosion et j'en évite les effets

Hydrologie

Je connais :

le cycle de l'eau

les notions de bassin d'alimentation et de perte

les notions d'épikarst, de zone vadose, d'épinoyée et d'aquifère

Je peux :

différencier résurgence, exurgence et source

Je suis :

attentif à toute pollution des eaux souterraines et les signale

Biologie

Je connais :

les particularités de la faune troglobie

les différentes espèces et la biologie des chauves-souris

les facteurs de perturbation de la faune souterraine

Je peux :

reperer la faune cavernicole

Je suis :

capable d'adopter le bon comportement en présence de chiroptères

Patrimoine culturel

Je connais :

les sites majeurs wallons

Je peux :

identifier le patrimoine souterrain anthropique

Je suis :

respectueux des sites et des vestiges qu'ils contiennent

Date :

Nom du cadre :

Signature :

Protection - Accès	C-M-A
Je connais :	
les différents statuts de protection applicables au karst	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
les conventions et partenariats pour l'accès aux sites	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
l'impact de la pratique spéléologique sur le milieu	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Je peux :	
identifier les sources de dégradations du milieu souterrain	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
me renseigner préalablement sur les conditions d'accès à un site	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
introduire des demandes d'autorisation dans les délais	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Je suis :	
capable de faire respecter le code de déontologie	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
capable de signaler les problèmes de fermeture, dégradation ou pollution	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
responsable et ressort les déchets présents sur un site	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Date :

Nom du cadre :

Signature :

Orientation	C-M-A
Je connais :	
les principes d'un relevé topographique en grotte	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
la différence entre plan et coupe : projetée et développée	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
les principaux signes conventionnels d'une topographie	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Je peux :	
utiliser une boussole	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
pointer l'entrée d'une cavité sur une carte IGN	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
définir le meilleur itinéraire d'accès sur une carte	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
définir les coordonnées d'un site	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Je suis :	
soigneux et précis dans le traitement des données	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Date :

Nom du cadre :

Signature :

Prévention et sécurité	C-M-A
<p>Je connais :</p> <p>le phénomène de crue</p> <p>l'organisation d'un secours spéléo</p> <p>le numéro du spéléo-secours</p>	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>Je peux :</p> <p>trouver les informations</p> <p>évaluer correctement les difficultés d'une sortie</p> <p>maitriser l'utilisation de la couverture de survie</p>	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>Je suis :</p> <p>capable de renoncer si les conditions ne sont pas optimales</p> <p>capable d'évaluer mes capacités personnelles</p> <p>capable d'adapter ma sortie à mes capacités</p> <p>capable de gérer mes besoins vitaux : eau, nourriture, médicament, ...</p>	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>

Date :

Nom du cadre :

Signature :

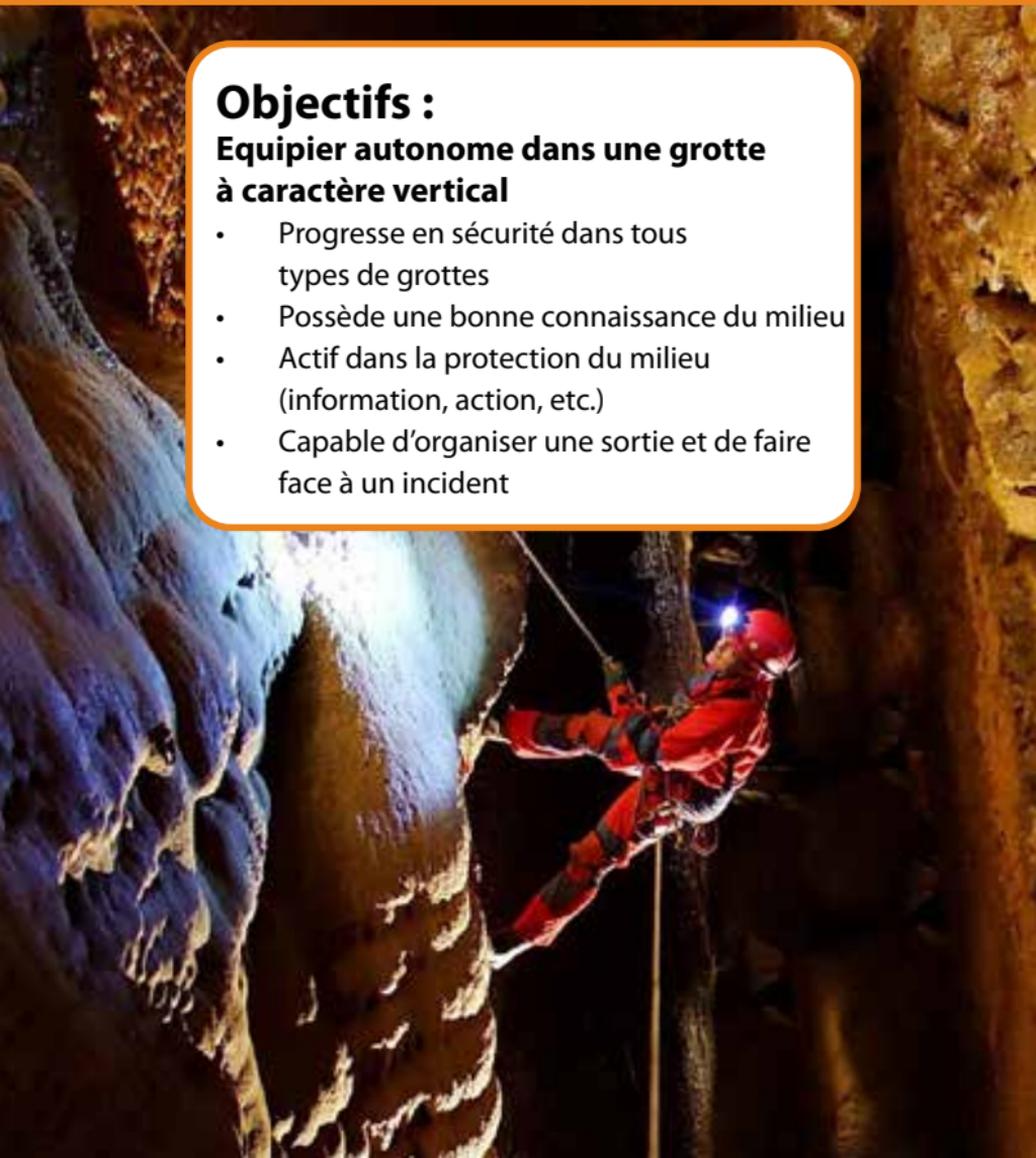
EQUIPIER SPELEO

NIVEAU 3 : Début de l'autonomie

Objectifs :

Equipier autonome dans une grotte à caractère vertical

- Progresse en sécurité dans tous types de grottes
- Possède une bonne connaissance du milieu
- Actif dans la protection du milieu (information, action, etc.)
- Capable d'organiser une sortie et de faire face à un incident



Matériel	C-M-A
Je connais : le matériel collectif	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Je peux : identifier l'usure anormale du matériel individuel et collectif réaliser les nœuds de base vérifier l'état de mon matériel personnel	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Je suis : attentif à toute anomalie et le signale : usure anormale, tonche, ... attentif à ranger le matériel et lover les cordes	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Date :

Nom du cadre :

Signature :

Techniques de progression**C-M-A****Je connais :**

les facteurs de chute

les différents amarrages

les techniques d'assurage de base

 Je peux :progresser en sécurité
en toute circonstance vérifier la présence d'un nœud
en bout de corde

gérer mon kit dans la progression

franchir un fractionnement plein vide

 franchir une déviation, un nœud,
un pendule, un parapluie

déséquiper en sécurité

 Je suis :endurant pour une sortie
de 4 à 6 heures capable de gérer l'effort : je fais une
pause au bon moment à l'écoute de mon état physique
et émotionnel et je communique

Date :

Nom du cadre :

Signature :

Connaissance du milieu	C-M-A
Géologie	
Je connais :	
les mécanismes de formation des concrétions	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
l'apport scientifique des concrétions	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
les mécanismes de creusement et comblement des grottes	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Je peux :	
identifier les principales concrétions	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Je suis :	
respectueux des spéléothèmes et des remplissages	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Hydrologie	
Je connais :	
le principe d'un traçage	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
la notion de débit	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Je peux :	
estimer le débit d'un cours d'eau aérien ou souterrain	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
trouver l'information sur le régime hydrologique d'un cours d'eau	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Biologie

Je connais :

la faune et la flore spécifique du karst

Je peux :

identifier quelques espèces
emblématiques des milieux calcaires

Je suis :

capable de signaler la présence
de chiroptères à la Maison de la Spéléo

respectueux d'espèces protégées sur les
massifs calcaires, j'évite le piétinement

Patrimoine culturel

Je connais :

la législation spécifique
des fouilles archéologiques

Je peux :

prendre toutes les précautions
en cas de désobstructions

être attentif à la présence de vestiges
dans les zones d'entrée et je les déclare

Date :

Nom du cadre :

Signature :

Protection - Accès	C-M-A
Je connais :	
le tissu associatif environnemental intéressé au karst	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
les mesures ou dispositifs qui limitent l'impact de la spéléo	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Je peux :	
sensibiliser le public à la fragilité du karst	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
participer à des actions d'entretien ou de réhabilitation de sites	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Je suis :	
en bonnes relations avec les propriétaires et les riverains	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Date :

Nom du cadre :

Signature :

Orientation	C-M-A
Je connais : tous les éléments d'une topographie	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Je peux : utiliser tous les éléments d'une topographie	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
évaluer les obstacles d'après une topographie	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
me repérer sous terre à l'aide d'une topographie	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Je suis : capable de chercher les renseignements utiles à une sortie	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Date :

Nom du cadre :

Signature :

Prévention et sécurité	C-M-A
Je connais : les signes de présence du CO2 les bases d'une prévision météo	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Je peux : choisir une activité adaptée à mes capacités réagir efficacement en attendant les secours faire un point chaud prévenir les secours efficacement	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Je suis : attentif à l'état de forme de mes équipiers en possession d'une trousse de secours capable de «me maîtriser» en cas d'urgence	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Date :

Nom du cadre :

Signature :



TPST*	Progression et objectif

* TPST : Temps Passé Sous Terre

TPST*	Progression et objectif

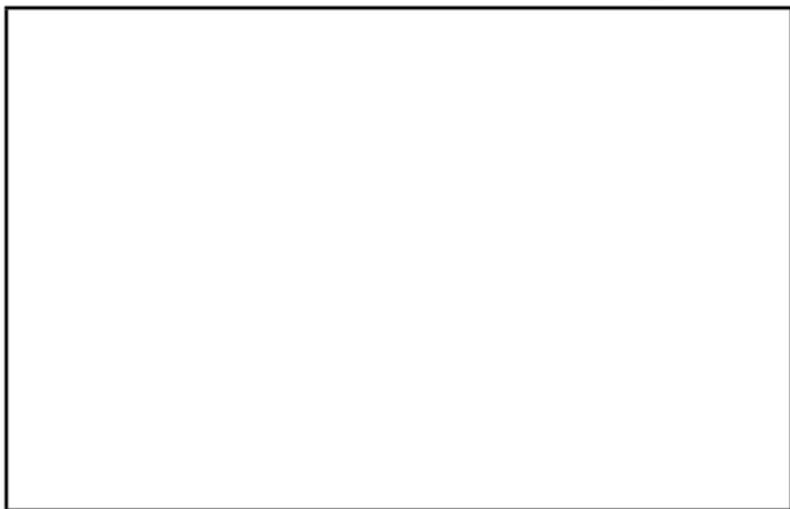
* TPST : Temps Passé Sous Terre

Mes notes

MES IMPRESSIONS GÉNÉRALES 😊

MES COUPS DE COEUR ❤️

MES COUPS DE GUEULE 😞



MES COUPS DE FOLIE ⚡



ET LA SUITE ?

Tu es à présent autonome dans le monde souterrain, tu es capable de suivre n'importe quelle équipe. Bravo ! Tu peux à présent poursuivre ta route en validant tes connaissances, tes capacités et tes attitudes en passant des certifications.

Tu as validé tous les niveaux des thématiques : matériel et techniques de progression ? Alors tu es tout à fait prêt pour passer ton Brevet A.

Tu as validé tous les niveaux des autres thématiques ? Alors tu as toutes les compétences pour passer la certification de « Moniteur Sportif Animateur » (MSA), reconnue par l'ADEPS.

Pour compléter le MSA, il te reste juste à suivre :

Le module pédagogique : formation de 2 journées pour pouvoir apprendre à animer les personnes novices.

Le stage : une journée sur le terrain qui te permettra de mettre en pratique toutes tes connaissances, tes capacités et tes attitudes.

Et après ?

Tu as acquis une autonomie d'équipier-spéléologue, toutes nos félicitations ! Continue ta progression en étant capable d'emmener tout le monde.

Le Brevet B : complète ta formation pour maîtriser toute les techniques d'équipement d'une cavité et la gestion de toute la logistique et la sécurité de tes activités.

Le MSI : formation certifiée par l'ADEPS, dont le 2ème niveau est le brevet de «Moniteur Sportif Initiateur ».



POUR AVANCER...

Tu peux compter sur divers services de la Maison de la Spéléologie :



Le Centre de documentation qui recèle une très importante collection d'ouvrages généralistes et techniques, des topos, des guides, etc. et où une bibliothécaire chevronnée peut te conseiller.



L'expertise de l'Union Belge de Spéléologie afin de t'aiguiller pour la sélection de tes activités spéléologiques (formations, camps...)



La centrale d'achat «SpéléRoc» où des spéléologues te donneront des conseils avisés pour compléter ton matériel.

Adresses utiles :

La Maison de la Spéléologie et du Patrimoine Souterrain

Avenue Arthur Procès 5 à 5000 Namur

maison@speleo.be

<https://www.speleo.be/>

Tél : +32 81 23 00 09



Spéléo-J

Organisation de jeunesse

maison@speleo.be

<https://www.speleoj.be/>



Union Belge de Spéléologie

Fédération sportive

maison@speleo.be

<https://www.speleoubs.be/>



Une publication de Spéléo-J asbl 2023.

Photographies de Gaëtan Rochez et Vincent Gerber

Deviens un spéléologue autonome !

Tu viens de t'inscrire dans un club de spéléologie, cette activité qui consiste à découvrir, explorer, étudier, cartographier et parcourir les cavités souterraines ? Alors cet outil est fait pour toi : pour t'accompagner de la découverte de cette activité à ton autonomie.

Ce **Carnet de Progression** t'emmènera à l'aventure d'un monde différent. Tu pourras avancer, à ton rythme, au travers de différents niveaux de compétences et de différentes thématiques.

Valide tous les critères du Carnet pour devenir un spéléologue autonome.

N'oublie pas : que tu sois plus attiré à vivre la spéléo comme une activité scientifique ou comme une activité physique, il y a, au-delà de ça, la maîtrise de soi et la solidarité. C'est avant tout un travail d'équipe !

