

België/Belgique
P.B
Brussel-x-Bruxelles
B-793

L'Excentrique 2.0

La spéléo par les jeunes, pour les jeunes !



N° 18

Octobre/Novembre/
Décembre 2017

www.speleoj.be



EDITO

Spéléo pour tous ?

La spéléo, une activité qui semble inaccessible pour beaucoup par peur de rester coincé, de manquer d'air, de se perdre, des araignées, de la « claustro », etc.

Et pourtant, au-delà de ces angoisses généralement exprimées, le milieu souterrain peut aussi être un formidable lieu d'échange et de découverte de l'autre, de la différence ! Les jeunes n'hésitent pas à partager leur passion avec des publics pour qui le monde souterrain est particulièrement hostile. Une aventure technique qui demande la prise en compte des paramètres spécifiques de chacun, mais avant tout une aventure humaine qui nécessite de l'écoute et une attention particulière des besoins spécifiques de l'autre. Des aventures riches dont la réussite doit bien plus à la complicité, à l'abandon des préjugés, à la confiance partagée et à l'ouverture d'esprit qu'à la compétence technique. Ensemble, on réalise que l'exploit n'est pas tant de vaincre la grotte, mais plutôt ses propres a priori.

Ce numéro, nouveau format pour une conception nouvelle, de l'Excentrique 2.0 est consacré à cette spéléologie de partage qui est illustrée ici par une descente à la grotte Sainte-Anne en compagnie de malvoyants et au travers l'interview de Fabrice Dotreppe qui nous relate son aventure avec les plus jeunes.

Loran Haesen

Demandez le programme

Quelques activités Spéléo-J prévues....

» Assemblée Générale Spéléo-J :
17 mars - Rue du Cazier 80 - 6001 Marcinelle dès 08h30 - maison@speleoj.be

» Journée Wallonne de l'Eau 2018 :
19/20 et 22/23 mars à Couvin (Grottes de Neptune pour un public scolaire)

» Les Parcours Techniques :

- Barchon : 20, 21 et 22 avril
- Le Rallye de la Basilique : 20, 21 et 22 avril
- Villers-le-Gambon : 26 et 27 mai
- Senzeille : 23 et 24 juin
- Roton : 01 et 02 septembre

Plus d'infos ? www.speleoj.be rubrique agenda

Il existe plusieurs lieux d'entraînement en Belgique pour les techniques spéléos :

Le Roton sera accessible les vendredis pairs dès 19h30 (Farciennes)

contact : les.sus.pendus@gmail.com

La Basilique de Koekelberg sera accessible les lundis impairs dès 19h30 (Bruxelles)

contact : rdethibault@gmail.com

Le site d'Entraînement spéléo de Villers le Gambon est aussi accessible sur réservation

contact : info@speleoviavlg.be

SOMMAIRE

- 02 *Edito/demandez le programme*
- 03/06 *Point d'interrogation*
Comment faire de la spéléo avec des jeunes enfants ?
- 07 *L'astuce du spéléo*
Comment lover une corde ?
- 08/09 *Le dossier du Mag*
Spéléo et cécité : questions, réponses et réflexions
- 10/11 *L'action phare du trimestre*
Spéléo pour tous : une activité loin des clichés
- 12 *Le coin SpéléRoc*
La Pixa 3 de Petzl

Comment faire de la spéléo avec des jeunes enfants ?



On ne le répètera jamais assez : la spéléologie est accessible à tous ! Alors pourquoi pas aux plus jeunes ?

Peut-on vraiment faire de la spéléologie avec de jeunes enfants ? Pourquoi ? Comment ? Beaucoup de questions et des éléments de réponses que nous avons recueillis lors d'un sympathique entretien avec Fabrice Dotrepe (Les Sus-Pendus).

La spéléo, pour quel enfant ?

« La spéléo est une activité complète et accessible à tous à partir de 4 à 6 ans dans certaines cavités horizontales présentant peu d'obstacles de progression. Les parents peuvent initier leurs enfants très jeunes car la grimpe est instinctive chez eux et le jeu de cache-cache dans

les endroits plus confinés est particulièrement apprécié. Le franchissement d'obstacles est pris comme un jeu, loin des appréhensions sécuritaires des adultes. A partir de 6 ans, on peut envisager l'apprentissage des techniques de progression sur cordes. »

Depuis quelques années, Fabrice a pris la peine d'entraîner sa fille et son fils dans son sillage afin de leur transmettre sa passion de la spéléologie qui, comme il le dit si bien, est « un sport d'entraide et non compétitif qui ne se situe pas dans l'affrontement mais dans le soutien ! ».


Après quelques activités, Zoé et Eliott, les enfants de Fabrice, ont tout naturellement attiré d'autres enfants et d'autres parents à s'intéresser à leurs escapades. C'est ainsi, qu'autour d'eux, s'est créée une véritable section « junior ». Dans ce groupe, il y a d'abord les enfants d'autres parents spéléos. Nous avons aussi un papa, non-spéléo, qui est venu avec trois de ses enfants pour suivre les entraînements avec eux. Certains

jeunes avaient déjà connu le « 7ième continent » en participant aux Journées Nationales de Spéléologie. Font partie de ce groupe à ce jour : Zoé, Eliott, Louis, Gabrièle, Jeanne, Louis, Charles, Emilien, Eva, Valentin et notre plus jeune spéléo, Luc.

Mais qu'est-ce qui peut pousser des jeunes de 7 à 9 ans à se retrouver pour pratiquer la spéléo ? Fabrice a pour hypothèse qu'il faut prendre



en compte le fait que tous partagent un âge commun et des parents souhaitant les ac-



compagner. Rappelons en effet que, par rapport aux autres activités, en spéléo, il est préférable d'avoir un responsable affectif (un parent) qui vient et s'implique dans la pratique lors des activités de son enfant ou reste simplement. Cette présence rassure l'enfant lorsqu'il doit se dépasser.

Qu'apporte la spéléo à l'enfant ?

«La spéléo apprend à l'enfant à maîtriser ses émotions et sa prise de risque, à être attentif et précis, à avoir confiance en lui et à connaître son corps. C'est pourquoi cette discipline est adaptée aux enfants timides. Cette activité appelle à la résolution de problèmes par l'observation, l'analyse et la méthode, c'est un engagement total physique et psychologique. La spéléo confronte les enfants à leurs limites et les incite à les dépasser. Elle permet aussi d'acquérir une autonomie corporelle (équilibre, force, agilité). Cela permet également à l'enfant de se percevoir dans sa globalité et de prendre le contrôle de tout son être. Il développe son acuité visuelle, sa coordination et ses déplacements dans l'espace, sa souplesse et sa musculature. Un bon moyen de travailler la motricité. Ceci est également valable pour les plus grands.»

Fabrice ne le cache pas, le but de ces activités est de faire découvrir la spéléo afin que les enfants apprennent à connaître leurs capacités, leurs possi-

bilités et qu'ils se dépassent.

Également immergé dans la vie de groupe (la spéléo ne se pratique pas seul), il va

Ils en parlent

Ma première visite de grotte par Émilien (11 ans) J'ai eu peur de descendre dans la grotte par le petit trou. Mais une fois passé dedans, c'était vraiment très chouette. J'ai bien rigolé quand on passait par des petits trous.

J'ai eu peur pour papa à cause de son dos et qu'il ne sache pas passer dans des petits trous (il est plus gros que moi, lol). Mais il a tout réussi et on s'est bien marré !



J'ai vu une sorte de trou avec plein de stalactites.

C'était super beau. Aurélie, l'animatrice, m'a beaucoup aidé et l'autre animateur était aussi super chouette. Je me suis bien amusé et j'ai envie d'en refaire beaucoup avec mon papa et cette fois, mon frère et moi, on prendra maman et notre grand frère.

Emilien

J'ai fait de la spéléo grâce aux Journées Nationales de la Spéléologie. J'y suis allé le dimanche avec mon papa et mon petit frère. Nous nous sommes rendus au Trou de l'Eglise (près de Mont-Godinne). Ma première impression sur

l'entrée du trou par lequel nous allions passer était que c'était minuscule et que je n'allais jamais pouvoir y entrer !

A l'intérieur, j'ai découvert plein de choses : des pierres enrobées de traces blanches, des minis trous pour passer d'une salle à l'autre, des concrétions (j'ai appris ce mot là-bas grâce à l'animateur) immenses. C'était impressionnant et très chouette à faire. A la sortie, j'étais trempé mais heureux d'avoir essayé et espère vite y retourner.

Théo

à la rencontre des valeurs d'échange, de partage des efforts, de respect, de responsabilité et d'entraide vis-à-vis des autres et de lui-même. Apprendre à décider et à choisir collectivement fait également partie intégrante de l'activité.

La spéléo permet, en outre, d'observer et comprendre les paysages souterrains et de les respecter, d'aborder la géologie et l'hydrologie par le contact avec la roche, la terre, l'eau... de découvrir une faune spécifique (chauve-souris, nyphargus, tritons, etc) et d'éveiller l'envie d'en savoir plus, de se confronter à l'inconnu, d'explorer !



En pratique

Comment se déroule un entraînement technique pour les enfants ?

L'apprentissage et l'entraînement aux techniques de progression sur corde se fait en milieu artificiel et plus particulièrement à la Tour du Roton. Dans ce monde vertical, la seule façon d'acquérir de l'expérience c'est de pratiquer le plus régulièrement possible,

pour atteindre une certaine autonomie.

Les sessions se déroulent traditionnellement en trois temps :

-Un petit échauffement à base de jeux,

-Des exercices d'apprentissage des noeuds et du matériel (personnel et collectif), d'éléments de technique et des règles de sécurité

-Et le moment de la progression sur agrès et donc de la mise en pratique des techniques fondamentales de progression.

Les entrainements ont débuté au mois d'octobre à la Tour du Roton tous les jeudis pairs et ils en sont aujourd'hui déjà à la quatrième session. Un matériel de base est fourni aux enfants. Coté encadrement, pas de soucis, nombre de spéléos ont adhéré au projet, une nouvelle motivation pour les membres, une belle opportunité de rassemblement autour de ce projet.

Selon Fabrice, les jeunes enfants sont certes un peu turbulents mais si on leur accorde une écoute attentive et que l'on prend la peine de les suivre pas à pas, on obtient des résultats qui participent à l'épanouissement des plus jeunes ! Actuellement, 3 enfants montent et franchissent une main courante, passent un

fractionné à la montée et à la descente facilement ! Ils sont en bonne voie vers l'autonomie.

Et sous terre me direz-vous?

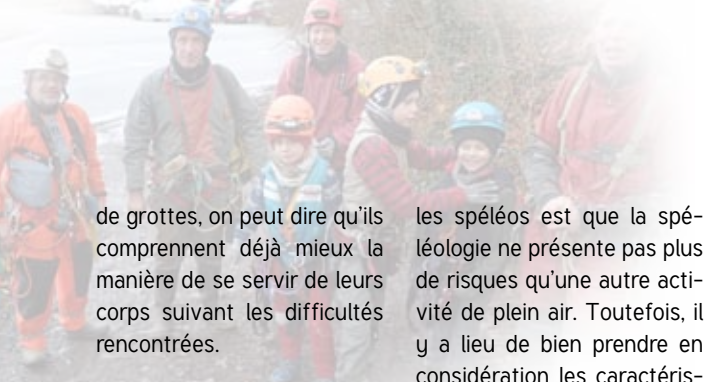
Dans le monde souterrain, les enfants sont heureux, ils jouent un peu et peuvent, sans les parents, se défouler (même s'il faut parfois leur rappeler qu'il y a des règles et qu'ils sont dans un environnement où leur attention doit être de premier ordre). La spéléo permet aux enfants de se dépenser physiquement et d'évacuer leur trop plein d'énergie. L'activité stimule également leur appétit, leur sommeil, leur concentration et leur capacité d'apprentissage.

Dans les périodes d'attente, le tout est de maintenir un esprit



créatif afin de les garder en haleine.

Ils ont une réelle envie d'aller au bout des cavités et les apprentissages se concrétisent par la pratique souterraine ! Après quelques découvertes



de grottes, on peut dire qu'ils comprennent déjà mieux la manière de se servir de leurs corps suivant les difficultés rencontrées.

Au réseau de Fresnes, il y avait 17 personnes dont 9 enfants qui essayaient de mettre en pratique ce qu'ils avaient vu à la tour du Roton. Et tout s'est très bien passé dans cette grotte relativement sèche ils n'ont pas eu froid, ni été dans une situation d'inconfort et ont donc été bien à l'écoute. *«A la grotte Véronika, par contre, avec Zoé et Louis 9 ans: c'était plus dur car il y avait des étroitures, le froid et l'humidité. Il y avait aussi des ramping obligatoires et les enfants devaient terminer à 4 pattes.»* Dans ce genre de situation, le soutien et les encouragements des animateurs et des accompagnants est très important car, c'est à eux, de rassurer l'enfant et de trouver des solutions aux difficultés des plus petits.

Il faut aussi avant tout éviter de perdre patience car on risque alors de faire disparaître leur intérêt.

Et la sécurité ?

Le consensus général parmi

les spéléos est que la spéléologie ne présente pas plus de risques qu'une autre activité de plein air. Toutefois, il y a lieu de bien prendre en considération les caractéristiques physiques des sites fréquentés et d'adapter le timing de l'activité et le matériel nécessaire. Une attention particulière sera portée sur la protection thermique (les enfants pouvant ressentir le froid plus vite qu'un adulte). De même, il faudra veiller à ce que l'enfant s'hydrate et s'alimente correctement pendant l'activité.

L'encadrement doit être de qualité tant du point de vue du nombre d'animateurs que des qualifications de ceux-ci. Il est primordial de bien préparer son activité, d'anticiper toutes les éventualités et d'être attentif aux comportements de l'enfant qui peuvent révéler des difficultés qu'il n'exprimerait pas. Des animateurs gardant leur calme en toute circonstance est essentiel pour maintenir l'ambiance et la confiance.

Lors de ses sorties, Fabrice recommande 1 animateur pour 2 enfants et au strict minimum 2 adultes par activité car la sécurité prime avant tout !

Le choix de l'activité doit impérativement tenir compte des capacités de l'enfant et les objectifs doivent rester accessibles. Il faut également envisager que l'enfant développe des craintes (« claustrophobie », peur du vide, de l'obscurité, des chauves-souris, etc) que vos encouragements ne parviendront pas à dissiper et qui lui rendront l'expérience désagréable. Il ne faut pas exclure non plus que ce type d'activité ne lui convienne pas.



Conclusion

Fabrice termine cet entretien en avouant, qu'à la base, il avait peur de faire des activités avec des plus jeunes en terme de responsabilités, le stress pour la logistique etc mais qu'au final tout a été balayé grâce à l'apport de la présence des parents, de spéléos chevronnés mais aussi par l'enthousiasme partagé en compagnie de cette chouette bande d'enfants

La spéléologie est une activité alliant l'aventure et la découverte qui fait grandir les enfants dans leur tête avec leur corps.

**Fabrice Dotrepe,
Loran Haesen**

Comment lover une corde ? Par Vincent Detraux

Lover une corde est une chose importante dans les techniques de spéléo alpine. Pourquoi me direz-vous ? Tout simplement pour éviter qu'elle ne se vrille (qu'elle ne tourne) lors de son utilisation, pour faciliter son transport, mais aussi pour pouvoir la ranger facilement dans son local. Mais « lover » (replier) une corde n'est pas une chose facile.

A la Maison de la Spéléo, lors d'emprunt de matériel, nous constatons (beaucoup) trop souvent que les cordes ne sont pas pliées correctement. Il existe plusieurs types de « lovage », mais je montrerai les plus adéquats pour nous. Voici de quoi réaliser un travail bien fait...



Étape 1 : Réalisez des boucles (identiques) de part et d'autre de la main (important de bien laisser le bout de la corde plus long que les boucles).

Étape 2 : Lorsqu'il reste assez de mou, tourner autour de la corde en remontant (pensez à bien serrer autour de la corde).

Étape 3 : Venir « coiffer » (mettre au dessus) la corde autour.

Étape 4 : Serrez la coiffe pour bloquer le tout.

Étape 5 : Notez que les boucles du lovage sont toutes identiques (pour se faire, faites les longueurs en fonctions de vos bras) et que les 2 bouts de la corde dépassent afin de pouvoir trouver facilement le marquage de la corde. Le bout de corde libre permet de confectionner un noeud pour accrocher le lovage à un crochet au mur, une barre, etc.

✓ Pas tout compris ? Des conseils ? Plus d'infos ?

- N'hésitez pas à prendre contact avec nous ou à passer à la Maison de la Spéléologie ! Nos techniciens spéléos vous montreront la technique en live !
Dorénavant, vous retrouverez en plus de cette page trimestrielle des infos complémentaires à la technique présentée sur Facebook sous forme de vidéos explicatives : www.facebook.com/speleo-j - **Contact :** maison@speleoj.be

Spéléo et cécité

Questions, réponses et réflexions



Sources :

www.cairn.info/revue-empan-2010-3-page-13.htm
www.liguebraille.be
www.blindlife.ch/drupal/node/51

Le dossier du Mag

Fermez les yeux un instant... Vous êtes plongés dans le noir. Comment faire pour vous vêtir, lire un ouvrage, cuisiner, aller étudier, faire du sport..?

Le sport facilite la réadaptation et/ou l'intégration des individus en situation d'invalidité visuelle, ils gagnent en confiance et reviennent vers une existence « classique ».

Il engendre une mixité naturelle avec les valides et/ou les autres familles de handicaps. Cela facilite l'intégration et permet de changer les regards et les mentalités sur les personnes en situation de handicap visuel.

Toute personne handicapée surveille également un peu plus sa condition car elle dépense plus d'énergie par ses efforts de concentration et de tension nerveuse et leur corps vif et plein de spontanéité, s'alourdit peu au fil du temps !

Le sport aide aussi à la maîtrise du corps et développe l'audace de ces sportifs aux yeux clos et mi-clos, les pousse à explorer de nouvelles perceptions.

Il développe les mémoires tactiles, olfactives, sonores, la mémoire des choses rencontrées, identifiées au hasard de la vie courante, qui constituent l'expérience à partir de laquelle on devient audacieux.

Les malvoyants doivent en effet évoluer en milieu plus délicat pour s'habituer à des situations plus extrêmes. Cela leur permet de se dépasser et dynamise la capacité à se forger, via des constructions mentales, des représentations très concrètes.

La spéléo peut leur apporter cette « construction mentale » leur permettant de se renforcer et de connaître des sensations nouvelles, en s'entraînant tout en passant un moment convivial dans un environnement peu banal que les non passionnés fréquentent rarement.

Les sorties spéléos permettent en outre pour chacun de favoriser l'esprit d'équipe, de sensibiliser à la fragilité du monde souterrain.

Pour ce « type » de public, le suivi de l'activité est bien évidemment renforcé entre la grotte et la surface. Les guides n'hésitent pas à donner plus d'informations d'ordre visuel. Un accompagnateur est affecté à chaque malvoyant afin de le guider au coeur des méandres du septième continent ! Une expérience unique pour eux !

En résumé, de la découverte en passant par le jeu ou la compétition, le sport (dans notre cas la spéléo) est l'animation qui porte des valeurs morales comme : la justice, l'égalité puisqu'il est censé

voir le pratiquant hors de toute appartenance socioculturelle ou politique et laisser à chacun, selon ses capacités, sa chance de vaincre et de s'affirmer.

Cette activité met en exergue un espace où les personnes peuvent dans un cadre défini être libres de laisser cours à leur expression corporelle et garder le contrôle de leur corps mais ça c'est en théorie !

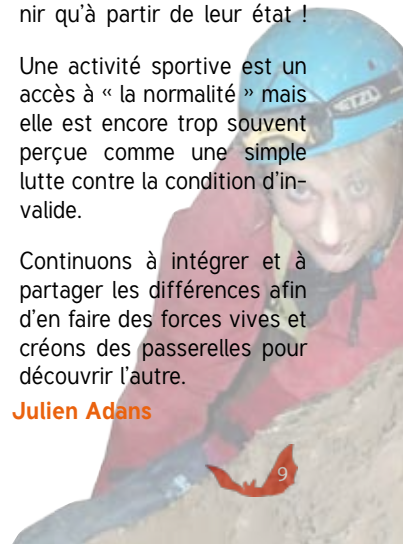
Les personnes porteuses de tout handicap ont malheureusement une relation paradoxale avec le sport car elle se construit souvent sur des notions rivales : capacité/incapacité, maladie/santé, intégration/exclusion...

La presse participe à cette relation paradoxale en véhiculant un message double où le rappel au handicap est fréquemment présent comme si le sport choisi par les personnes ne pouvait se définir qu'à partir de leur état !

Une activité sportive est un accès à « la normalité » mais elle est encore trop souvent perçue comme une simple lutte contre la condition d'invalidité.

Continuons à intégrer et à partager les différences afin d'en faire des forces vives et créons des passerelles pour découvrir l'autre.

Julien Adans





Spéléo pour Tous !

Une activité loin des clichés

Bonjour à tous, Ce petit texte pour partager avec vous la magnifique expérience que nous avons pu vivre ce samedi grâce à la comJ et Spéléo-J. Nous sommes allés faire un guidage pour des personnes mal-voyantes à la grotte Sainte-Anne.



La journée a commencé par l'installation des mains courantes aux endroits les plus compliqués à franchir et un test à l'aveugle du parcours que nous allions proposer. A midi, la comJ et Spéléo-J nous avaient préparé un bon barbecue avec une excellente salade de pâtes. Vers 13h, Blind Challenge est arrivé. Nous avons aidé à équiper toutes les personnes déficientes pour leur parcours dans la grotte. Une fois tout le matériel bien en ordre, nous avons chacun pris en charge une personne mal voyante et nous avons commencé le parcours. L'expérience était très intéressante. Le fait de décrire ce que nous voyons, de faire sentir à la personne malvoyante le paysage de la grotte nous a permis de ressentir et de découvrir la grotte d'une autre façon. Je pense que ce parcours en grotte à été aussi enrichissant pour eux que pour nous. A la sortie de la grotte, une soupe bien

A gauche : Au coeur de l'action avec l'ASBL Blind et Spéléo-J dans la grotte Sainte-Anne

L'action phare du trimestre



chaude, une boisson et un bon feu nous attendaient. Nous avons été soignés aux petits oignons. Merci à la comJ, Spéléo-J et à Blind Challenge (l'ASBL s'occupant des mal-



voyants) pour cette journée inoubliable. Voici ci-dessous le lien d'un petit reportage de la RTC pour partager ce moment avec vous : <https://www.rtc.be/video/info>

Article du SCAN



Le coin



Ouverture de 9h00 à 17h00 du lundi au vendredi à la Maison de Spéléo à Namur - 081/23.00.09

La lampe Pixa 3...

On a testé pour vous, on vous propose !



Lampe parfaite pour les casques qui serviront au club pour les guidages, ou pour un nouveau membre qui cherche une lampe robuste et facile à fixer soit sur le casque ou à porter en bandeau pour l'extérieur.

Fonctionne avec 2 piles AA et compatible avec des piles rechargeables (autonomie max de 26h). Passage automatique en mode réserve dès que les

piles sont presque déchargées (signalé par le clignotement de l'éclairage et un voyant rouge). Petit conseil, lors de votre sortie, prévoyez quand même 2 piles de rechange au cas où.

Nous utilisons depuis plusieurs mois cette lampe sur les casques du service guidage et prêt de matériel. Sa robustesse et facilité d'emploi et surtout d'entretien en font un maître achat parfaitement adapté à nos grottes belges. Ce que nous apprécions : lampe IP 67 (étanche jusqu'à -1 mètre pendant 30 minutes) et donc facilement lavable, excellente résistance aux chutes (2 m),

aux chocs et à l'écrasement (80 kg), accessoirement, elle résiste aux produits chimique. Son bouton rotatif est manipulable avec des gants et la possibilité de la positionner en mode "stockage" permettant ainsi de protéger la vitre de la lampe et d'éviter tout allumage



intempéstif au fond du kit. Puissance de la lampe : 100 lumens.

Didier Sauvage
Loran Haesen

✓ En promo ce trimestre chez SpéléRoc :

Le Conseil d'Administration a décidé d'octroyer une série d'avantages aux membres : Chaque trimestre, SpéléRoc vous proposera un focus sur un produit qui vous sera vendu à des conditions exceptionnelles.

Ce trimestre, vous l'aurez compris, c'est la lampe Pixa 3 qui sera à l'honneur !

Offre étoile : 48 € au lieu de 60,90 € livré avec 2 piles AA !

Offre valable du 1^{er} au 31 janvier 2018 inclus !

Notez également, qu'à partir de janvier 2018, chaque membre spéléo obtiendra, dès son premier achat, une carte de fidélité nominative. Au 6^{ème} achat, la totalité des sommes sera additionnée et vous obtiendrez un bon de 15% à valoir lors de votre prochaine visite.

Pour les achats supérieurs à 1500€, obtention de conditions plus avantageuses (Offre non cumulable avec la carte de fidélité !).

Pixa3
48€ au lieu de 60,90€

