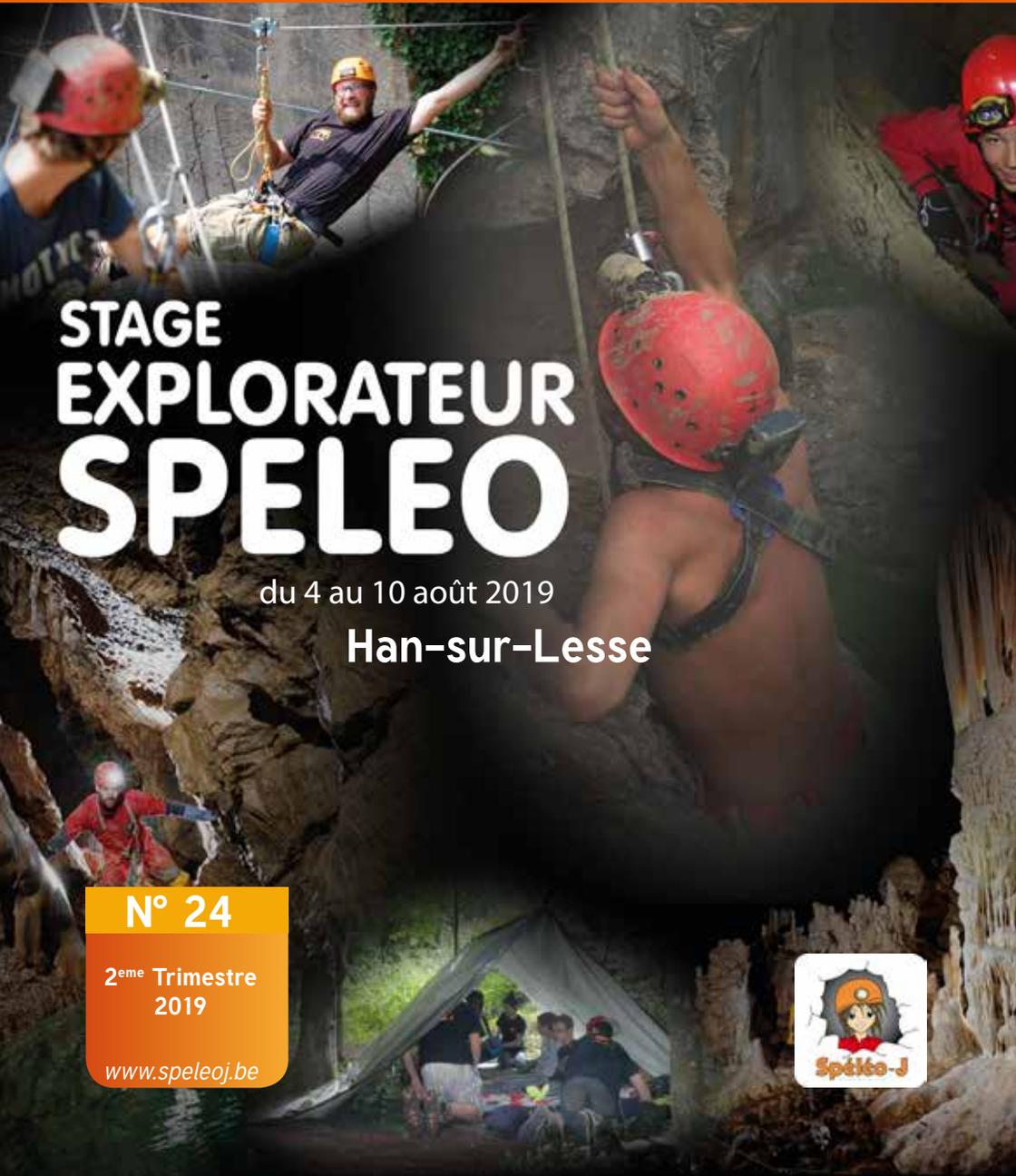


L'Excentrique 2.0

La spéléo par les jeunes, pour les jeunes !



STAGE EXPLORATEUR SPELEO

du 4 au 10 août 2019

Han-sur-Lesse

N° 24

2^{eme} Trimestre
2019

www.speleoj.be



EDITO

L'été, ce n'est pas seulement, le soleil, les boissons fraîches et la plage mais c'est aussi et surtout des moments de partage lors de sorties entre amis, d'événements divers ou même de camps...

Être un participant à un stage ne demande que peu d'investissement. Être animateur, en revanche, ce n'est pas une mince affaire, il faut se mettre en tête que l'on a des responsabilités vis à vis de nos stagiaires.

Quels sont les rôles de l'animateur ? Comment le devenir ? Et en spéléo ? Où pouvoir mettre en pratique les acquis de l'animateur ?

Beaucoup de questions auxquelles cet Excentrique répond avec attention.

En fin de trimestriel, vous trouverez l'habituelle rubrique de Nathalie qui vous emmène cette fois prendre un bon bol d'air frais dans les Alpes-Maritimes !

N'oublions pas la promo qui en élaboussera plus d'un ;-)

Bon voyage et surtout bonnes vacances à tous !

L'équipe de Spéléo-J

Demandez le programme

Quelques activités Spéléo-J prévues....

- **06 juillet** : Blind Challenge – partage une sortie spéléo avec des déficients visuels
- **14 juillet** : Big Jump à Han-sur-Lesse
- **Du 4 au 10 aout** : Camp J à Han-sur Lesse. Une semaine complète pour vivre la spéléo.
- **21-22 septembre** : Fêtes des spéléos à Ferrières
- **05-06 octobre** : JNS spéciale « invite un copain »
- **Vacances de Toussaint** mini camp-J à l'étranger

Vous avez, vous aussi, des idées plein la tête, des activités à proposer et vous vous sentez l'âme d'un super animateur ? N'hésitez pas à faire partie de notre équipe d'animation afin d'apporter votre touche haute en couleurs !

Plus d'infos ? maison@speleo.be
www.speleoj.be ou 081/23 00 09

SOMMAIRE

02	Edito/demandez le programme
03/18	Le dossier : Animateur :
03-04	Les rôles
05-06	Le parcours
08-09	Et en spéléo ?
10	Concrètement
10	Stage Spéléo-J
11/15	Focus
	Les Alpes-Maritimes
16	Le coin SpéléRoc
	La corde Canyon Petzl Push 9mm

Les rôles :

Lors d'un stage, un animateur joue un rôle important aux côtés du coordinateur du camp et des membres de l'équipe permanente.

Il est le référent pour le jeune, la personne ressource, celui qui lui montrera la marche à suivre et apportera une certaine stabilité. Il y a une série de points auxquels l'animateur devra faire attention pour le bon déroulement de celui-ci !

Par rapport à lui-même : durant le séjour, seul l'enfant est en vacances...

-> L'animateur doit s'adapter aux contraintes de la vie collective

-> Il est important qu'il soit sûr de lui !

-> Il doit être conscient de ses forces et faiblesses et doit se perfectionner au fil des animations et des stages qui passent .

-> Il doit être lui-même sans tricher

-> L'animateur doit aussi être exigeant et clair dans son comportement

-> Connaître ses limites

-> Être disponible : pour les horaires, on ne peut pas compter ses heures. La présence est perpétuelle. Attention, la fatigue va croissant durant le séjour. Il faut bien penser à se reposer, y compris en début de séjour, alors qu'on ne semble pas trop fatigué

-> Accepter des remarques éventuelles dans un but d'amélioration et non de reproche

En outre, l'animateur est indemnisé et pas salarié (ce n'est pas un métier)

Par rapport à l'équipe :

-> L'animateur est membre à part entière de l'équipe avec qui il va falloir discuter, négocier, faire des concessions, s'affirmer.



-> Il doit donc être ouvert. Garder son opinion en acceptant celui des autres !

-> Accepter de dialoguer et informer l'équipe des problèmes éventuels

-> Demander de l'aide si le besoin se présente

-> Ne pas se croire indispensable mais montrer qu'il veut aider et participer

Il faut bien être conscient que malgré des rôles différents, les adultes ont tous un objectif commun : le bien-être de leurs stagiaires !

Par rapport aux enfants :

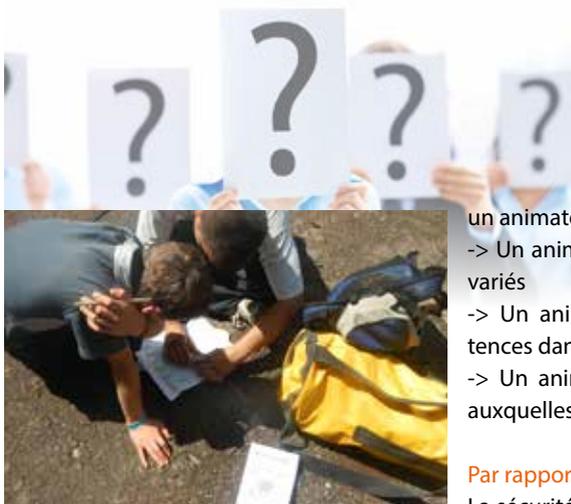
-> L'animateur est la référence immédiate pendant le séjour et un repère pour chaque enfant...

-> Il doit établir un dialogue sur le long terme avec eux, être à leur écoute, s'adapter à leurs besoins, leurs compétences et possibilités

-> Garder des réserves face au rôle que l'enfant nous fait jouer (parent - grand frère surveillant - enseignant...). Attention cependant à ne pas être le copain uniquement et ensuite, être complètement dépassé !

-> Guider l'enfant sans donner d'ordres

-> Apporter le respect d'autrui



-> Donner l'exemple (tenue, chapeau, cigarette, pull, attitudes, langage...)

Par-dessus tout : le «NON» doit être expliqué et aussi justifier (si possible)

Par rapport à l'environnement du stage :

-> L'animateur doit connaître le lieu des animations avant de le faire découvrir à l'enfant (en écarter tout danger) et pouvoir le guider sereinement dans cette nature qui est inconnue aux jeunes !

-> Respecter l'environnement

-> Donner une bonne image de marque du groupe (magasins, plage, musées, ...)

-> Savoir s'adapter en fonction des demandes du groupe et des possibilités offertes au dernier moment (ex : changement de programme de dernière minute)

-> Mettre l'environnement (nature) à la portée des jeunes en leur donnant des clés de compréhension.

Pour le domaine des activités :

L'animateur doit connaître son activité :

-> S'expliquer distinctement

-> Adapter l'activité aux différents publics

-> Donner des conseils tout en laissant l'enfant tenter sa chance et essayer...

C'est la compétence qui permet d'obtenir l'écoute de ses stagiaires et donc,

un animateur compétent c'est :

-> Un animateur qui peut proposer des jeux variés

-> Un animateur qui possède des compétences dans des domaines pluridisciplinaires

-> Un animateur qui propose des activités auxquelles il a réfléchi

Par rapport à la sécurité :

La sécurité du groupe et la responsabilité de celui-ci ne s'arrête pas au moment d'aller dormir, non ! Un animateur est responsable 24h sur 24 de son groupe ! (lors des sorties vélos, jeux, des actions de la vie quotidienne...)

Il doit veiller aussi à la sécurité affective.

En ce qui concerne les familles : le stage débute dès le départ des parents, lors de l'accueil des stagiaires : L'animateur doit faire attention à l'image qu'il projette (tenue vestimentaire...). Il doit donc être à l'heure pour les activités, disponible pour les parents, dialoguer, être un relais vers la famille (courrier, téléphone).

En conclusion :

Il est important d'apporter un séjour de qualité aux jeunes. L'animateur est évidemment partie prenante du projet pédagogique qui jalonne le stage ! Il faut être conscient que chaque instant du camp est un moment d'activité qui doit obtenir la même importance. Avoir sous sa responsabilité des jeunes enfants ou de jeunes adultes est une responsabilité que nous confient leurs parents et il ne faut pas prendre à la légère cette confiance accordée. En bref, soyons dynamiques et disponibles pour nos stagiaires.

<http://fanfoue.chez.com/viecolo/animateur/>
(sources)

Le parcours :



Un des brevets d'animateur les plus connus en Belgique est le «BACV» Brevet Animateur de Centres de Vacances.

Une formation qui permet d'acquérir et de développer les compétences de base en animation de groupe.

A la clé : un brevet d'animateur de la Fédération Wallonie-Bruxelles !

Plusieurs partenaires de qualité proposent cette formation : Jeunesse Scientifique, Vacances Vivantes...

Petit tour d'horizon des grands axes de cette formation !

L'animateur

Devenir animateur, ça se construit ! Les animateurs sont les équipes qui sont à la barre lors des stages et préparent le programme.

Ils ne laissent rien au hasard et s'occupent des jeux, activités, veillées en les préparant minutieusement !

Et dès qu'ils sont en période de plaine, séjour ou camp, ils mettent leurs compétences en commun pour donner la possibilité aux enfants de s'épanouir et de grandir au fil des activités.

Ils veillent à ce que chaque enfant trouve sa place au sein du groupe.

Au fil des journées d'animations, les animateurs évaluent, avec les enfants et entre eux, le fonctionnement des activités. Cela permet d'adapter encore mieux les animations au groupe.

Le brevet d'animateur O.N.E :

On peut obtenir un brevet d'animateur au

terme d'une formation de 300 heures (150 heures de formation «théorique» et 150 heures de formation «pratique»). Le brevet d'animateur est un document officiel, il est homologué par la Communauté française.

Pour entamer la formation d'animateur, le participant doit avoir 16 ans au premier jour de la formation théorique et 17 ans au premier jour d'une des périodes de formation pratique.

La formation des animateurs est caractérisée par une alternance entre formation théorique et pratique. Cette originalité est très riche d'un point de vue pédagogique. En effet, les aller-retour entre théorie et pratique permettent aux animateurs en formation de repérer facilement leurs facilités et difficultés et de trouver des pistes pour améliorer sans cesse l'animation.

Au cours de la formation théorique, les animateurs développent des compétences en animation, gestion d'un groupe d'enfants et prennent conscience de l'importance éducative de leur rôle. La formation permet aux animateurs de prendre du recul par rapport à leur pratique pour la remettre en question et l'améliorer sans cesse.

Lors de la formation pratique, en situation de responsabilité et d'animation des enfants, les animateurs ont l'occasion d'appliquer leurs connaissances et de mettre leurs compétences au service de l'animation.

Le responsable qualifié

Dans les camps, la fonction de coordination est remplie par un «responsable qualifié». Le responsable qualifié est un animateur breveté de 18 ans au moins. Pour être responsable qualifié, l'animateur doit pouvoir justifier



d'une expérience d'animation d'au moins un an, postérieure à l'acquisition du brevet d'animateur, et il doit être désigné par les instances de son mouvement de jeunesse.

Cette disposition particulière pour les responsables de camps valorise et reconnaît l'expérience des animateurs de mouvements de jeunesse. Ceux-ci assurent en effet des animations hebdomadaires dans leur groupe. Ils ont une pratique importante de l'animation avec tout ce qu'elle implique en terme de préparation, d'évaluation, de gestion d'un groupe, de vie en groupe...

Le coordinateur de centre de vacances (O.N.E) :

Une fois le brevet d'animateur en poche, il est possible de tenter d'obtenir celui de coordinateur d'un centre de vacances. Le coordinateur met son expérience et sa formation au service de son équipe d'animation et veille à la cohérence pédagogique et logistique du centre de vacances.

Le coordinateur assure la gestion de l'équipe d'animateurs, supervise les activités proposées et la mise en application du projet pédagogique, évalue avec les animateurs le fonctionnement du centre de vacances.

Le coordinateur est également responsable d'entretenir des relations cordiales avec les différentes personnes impliquées de près ou de loin dans le centre de vacances.

Le brevet de coordinateur :

On peut obtenir un brevet de coordinateur à l'issue d'une formation ultérieure à celle d'animateur.

Pour entamer la formation de coordinateur, les participants doivent :

- posséder le brevet d'animateur
- avoir 18 ans le premier jour de la formation

théorique

• pouvoir justifier une «expérience utile» de 100 heures d'animation dans une plaine ou un séjour après l'obtention du brevet d'animateur

• entreprendre la formation au plus tard 24 mois après la fin de cette expérience utile

La formation de coordinateur comprend également une phase théorique de 150 heures minimum et une phase pratique de 150 heures minimum. Cette formation peut s'étaler sur une durée minimale d'un an et maximale de trois ans.

Le brevet de coordinateur est également homologué par la Communauté française.

Au cours de la formation théorique, les coordinateurs développent des compétences dans divers domaines de leur fonction tels que la gestion d'une équipe d'animateurs, la construction et l'application d'un projet pédagogique, l'administration, la logistique et la gestion d'un centre de vacances, les relations avec l'extérieur et les pouvoirs publics...

Lors de la formation pratique, les participants sont amenés à exercer la fonction de coordinateur d'abord en collaboration avec un coordinateur breveté et puis seul.

Comme celle des animateurs, la formation des coordinateurs est caractérisée par une alternance entre formation pratique et théorique.

Pour trouver un Centre de vacances, des organismes de formation au brevet d'animateur ou de coordinateur de Centres de vacances une seule adresse :

<http://www.centres-de-vacances.be>

(sources : <http://www.centres-de-vacances.be/animateur/>)



Et en spéléo ?



Ca y est ! Tu es enfin animateur breveté ONE! Nos félicitations !

Tu souhaites maintenant perfectionner tes compétences...mais quel sujet choisir ?

La nature, l'art, les sciences, le sport ? Et comment y parvenir ?

Et pourquoi pas une pratique qui regroupe plusieurs de tes centres d'intérêts ?! La spéléologie ! Une pratique qui prône la collaboration, l'échange, le partage et le dépassement de soi mais qui t'emmène également dans les méandres des sciences et au cœur de notre mère nature ! Ok, mais comment faire ? Tu as au minimum 18 ans ? Nous avons une proposition pour toi !

Il existe plusieurs formations qui te permettraient de pouvoir guider des groupes dans des grottes et de pouvoir les animer en toute sécurité. Petit tour d'horizon des possibilités actuelles !

Devenir spéléo

Faire de la spéléologie nécessite de multiples techniques à acquérir et pour réussir à maîtriser ces savoirs, tu devras forcément t'inscrire dans un organisme de spéléologie, participer à la vie active de celui-ci et pratiquer ! Il n'y a pas de secret !

Ensuite, comme il existe de nombreux stages de perfectionnement, tu auras l'occasion de te confronter à d'autres jeunes et moniteurs qui t'enseigneront les bons gestes.

Voilà, tu te sens prêt, tu connais ton matériel, tes techniques ? Tu es prêt pour passer un brevet spéléo !

Obtenir un brevet spéléo

La première étape vers « l'animateur spéléo » est l'obtention d'un brevet en spéléo de type « A » proposé par nos confrères de L'Union Belge de Spéléologie.

Celui-ci atteste que tu es capable de progresser de manière autonome et en toute sécurité, que ce soit sur corde, sous terre et en falaise.

Il est obtenu par une évaluation pratique des compétences et connaissances du candidat dans le domaine de la pratique de la spéléologie alpine en Belgique.

Pour obtenir ce précieux sésame tu devras :

- maîtriser les nœuds de base ;
- progresser sur corde de manière fluide et en sécurité ;
- réaliser un déséquipement en toute sécurité avec une gestion responsable du matériel ;
- contrôler l'état de ton matériel individuel et l'entretenir convenablement ;
- progresser avec aisance dans les grottes belges.

Ouf ! Tu as enfin ce magnifique Brevet A. Et maintenant ? Tu peux enclencher la deuxième et filer vers l'Animateur Spéléo ! (Attention tu dois détenir le Brevet A depuis moins de 3 ans pour pouvoir accéder à la suite de la formation)

Devenir animateur spéléo

Nos confrères de l'Union Belge de Spéléologie en collaboration avec l'ADEPS te proposent un « monitorat spéléo Animateur » L'animateur spéléologue est le premier contact que rencontrera toute personne intéressée par le milieu souterrain : les débutants par exemple.

Cet animateur organise, prépare son activité spéléologique (Découverte du Milieu Souter-



rain) en privilégiant une approche pédagogique comme le jeu par exemple. (Le plaisir des participants reste la priorité !)

En tant qu'Animateur Spéléo, il faut savoir que tu pourras t'intégrer dans une équipe d'encadrement sous la supervision d'un cadre pédagogique d'un niveau de qualification supérieur.

La formation te confèrera des connaissances sur la formation des cavités, la vie au sein de

celles-ci ainsi que leur protection.

Lors de celle-ci tu seras également amené à passer un Brevet de Premiers Soins en Spéléologie mais également 2 weekends obligatoires qui comporteront divers modules.

Par exemple :

un module de didactique et éléments de pédagogie sur la découverte du milieu souterrain,

un de connaissance du milieu souterrain (biospéologie, géologie, hydrogéologie karstique, minéralogie), ou encore d'orientation (lecture de topographies et de cartes) ou même de protection du milieu... (etc)

Une fois toutes ces formations validées, tu pourras alors obtenir le diplôme de Moniteur Sportif Animateur délivré par l'ADEPS. Tu seras alors à même de guider des débutants dans le cadre de ton groupe de spéléos, de stages, ou lors de simples sorties animées !

Chouette non ? alors n'hésite pas à nous contacter pour plus d'infos.

Nous te redirigerons vers les bons contacts pour débiter ton apprentissage.

A très bientôt

L'équipe de Spéléo-J



WANTED : jeunes dynamiques



A l'attention de ceux qui ont la chance d'avoir déjà en leur possession un Brevet d'animateur de Centre de vacances et pourquoi pas leur brevet moniteur animateur en spéléologie.

Spéleo-J recherche activement des animateurs qui aideront l'équipe de permanents à gérer le stage qui se déroulera du 4 au 10 août. Si vous êtes intéressé, n'hésitez pas à contacter l'équipe : maison@speleo.be

Deviens un aventurier et rejoins-nous !

Camp résidentiel de 7 jours à Han-sur-Lesse
Du 4 au 10 août 2019

Âge : 13-16 ans (mixte)

Prix : 280 € et **120 € pour les membres**

Tu as envie de vivre un camp unique en son genre ? D'expérimenter des techniques te permettant de franchir tous les obstacles ? De sortir des sentiers battus ? Alors ce camp est fait pour toi !

Le stage d'explorateur spéléo te plongera dans la peau d'un aventurier de l'extrême et te permettra de vivre l'expérience d'une véritable expédition spéléologique, marche d'approche, orientation, camp de base, techniques spéléo, bivouac sous terre, technique de survie, etc

Relève tous les défis et découvre que toi aussi tu es capable de te débrouiller en toutes circonstances et de partir à l'assaut des endroits les plus reculés de la planète. L'esprit d'équipe, le dépassement de soi et la découverte de l'inconnu seront ton quotidien durant cette semaine inoubliable.

Cette aventure technique et humaine des plus époustouflantes se déroule dans l'environnement exceptionnel de Han-sur-Lesse et ses Grottes.

Seras-tu apte à prendre la relève des explorateurs des Grottes de Han ?

Info et renseignements : maison@speleo.be
Inscription : www.speleoj.be

Focus sur les Alpes-Martimes :



Les Alpes-Maritimes sont un département français de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur. Ce département est entouré par le Var au sud-ouest et les Alpes-de-Haute-Provence

au nord-ouest ainsi que par l'Italie à l'est et la mer Méditerranée au sud. Si le département des Alpes-Maritimes est célèbre par sa Côte d'Azur, il n'en est pas moins un département très montagneux (80% de montagne et 20% de littoral).

Le Parc National du Mercantour, connu pour sa Vallée des Merveilles, sa faune et sa flore, couvre 16% du territoire. Le Parc naturel régional des Préalpes d'Azur est un espace de nature, de culture et de vie.

Le département se découpe en plusieurs vallées qui ont toutes des caractéristiques et des charmes différents. Celle de la Roya est située à l'extrême sud-est des Alpes Maritimes. Elle est délimitée au Nord, au Sud et à l'Est par la frontière avec l'Italie. La vallée de la Roya est célèbre pour ses randonnées de haute montagne mais offre de nombreuses autres activités sportives telles que le canyoning. Les amateurs de culture seront heureux de parcourir à pied le "sentier des villages perchés", entre Tende et le littoral en passant par les villages médiévaux de Tende, Saorge ou Sospel.

On ne peut pas présenter les Alpes-Maritimes sans parler du massif du Marguareis qui est un ensemble karstique dans les Alpes Ligures au nord du département. Il est situé à

l'extrémité orientale de la chaîne du Mercantour. Il mesure environ 10 km de long et 5 km de large. La zone karstique s'étend des deux côtés de la frontière franco-italienne. C'est en Italie que la superficie est la plus importante. Le point culminant est la pointe Marguareis à 2650 m d'altitude. Entouré de profondes vallées, le massif présente une morphologie de hauts cirques, caractéristiques des karsts alpins.

La spéléologie

Les zones karstiques des Alpes-Maritimes sont souvent répertoriées comme suit : les karsts littoraux, le karst alpin du massif du Marguareis, le karst méridional des Préalpes de Grasse.

Les plus longues cavités dans le département des Alpes-Maritimes sont l'aven des Baoudillouns (plus de 11400 m de développement) et l'aven Calernaüm (9384 m). Ces deux cavités sont situées sur le plateau de Calern, plateau semi-désertique de 20 km² de l'arrière-pays grassois.



L'Aven des Baoudillouns forme avec l'Aven des Moustiques et le Neva de Nrehlac la plus longue traversée du département. La visite du grand aven des Baoudillouns est une magnifique course mais très exigeante. Les puits, particulièrement esthétiques, sont entrecoupés par des méandres souvent



sportifs et techniques, ce qui la réserve aux équipes entraînées et expérimentées. La traversée Baouillouins- Nrehlac est une course très soutenue. Elle demande une sérieuse préparation mais permet sur un parcours de 2,1 km de développement et 350 mètres de dénivélé, de découvrir une grande variété de paysages souterrains.

L'Aven Calernaüm est un classique de la région avec de beaux puits, des galeries énormes, de belles concrétions. Deux cents mètres de puits traversent la série de calcaires jurassiques pour rejoindre un complexe réseau de galeries.

Le massif du Marguareis compte la cavité la plus profonde du département, l'Aven de l'Ail avec -563 m. Le massif compte également une cavité très connue, l'Aven du Penthotal. L'Aven du Penthotal à La Brigue est une cavité à dominante verticale avec une succession de puits dont le puits de la Papesse de 110 m. Le réseau du col des Seigneurs, à La Brigue, forme un système complexe de plusieurs cavités : Aldo, Fiat-Lux...

- Inventaire des cavités des karsts littoraux ouest du département des Alpes-Maritimes (France) / Cavani, Daniel; Fiquet, Marc; Hof, Bernard. - Mandelieu la Napoule : Comité départemental de spéléologie des Alpes-maritimes, 2012.

- Inventaire des cavités en date du 01/01/2005 sur le massif du Marguareis côté français / Comité de spéléologie des Alpes-Maritimes - Fédération Française de Spéléologie, 2005.

- Inventaire spéléologique des Alpes Maritimes, Tome 1: Aiglun - La Brigue / Créac'h, Yves . - Nice : Comité de Spéléologie des Alpes-Maritimes - CAF, 1984.

- Inventaire spéléologique des Alpes Maritimes, Tome 2: Le Broc - Gourdon / Créac'h,

Yves. - Nice : Comité de Spéléologie des Alpes-Maritimes - CAF, 1984

- Inventaire spéléologique des Alpes Maritimes, Tome 3: Grasse - St-Vallier / Créac'h, Yves . - Nice : Comité de Spéléologie des Alpes-Maritimes - CAF, 1985

- Inventaire spéléologique des Alpes Maritimes, Tome 4: Sallagriffon - Villeneuve Loubet - Alpes de haute Provence - Var / Créac'h, Yves. - Nice : Comité de Spéléologie des Alpes-Maritimes - CAF, 1987.

- Spéleo Sportive au Marguareis / Oddou, Alain, Auteur; Sounier, Jean Paul. - La Calade - Aix-en-Provence : Edisud, 1986.

Randonnée et escalade

Le département des Alpes-Maritimes possède un réseau de sentiers de randonnée très développé qui s'adresse aux randonneurs débutants comme confirmés. Le département est traversé par des sentiers de grande randonnée (GR 51, 52, 5, 653A).

Des randonnées de plusieurs jours avec nuitées en refuges permettent de découvrir les paysages des Alpes du Sud. Dans le Marguareis, les parcours offrent des panoramas somptueux, notamment via le Col des Seigneurs avec vue sur le Mercantour et le Piémont italien.

Dans l'arrière-pays niçois, les Gorges du Loup sont réputées pour leurs falaises propices à l'escalade. Entre les reliefs du Mercantour et l'immensité bleue de la Méditerranée, avec le charme de l'arrière-pays et de ses villages perchés, et les eaux vives du Loup en fond de vallée, ce secteur est parfait pour les grimpeurs de tous niveaux, du débutant au confirmé. Pour les accros des voies extrêmes et pour faire monter l'adrénaline jusqu'au 9a, c'est au secteur Déversé qu'il faut grimper, là où les voies déversantes sont très physiques.

- Les guides randoxygène : rando pédestre / Conseil Général des Alpes Maritimes .- 1998

Via Ferrata



A Puget-Théniers, la via ferrata des « Demoiselles du Castagnet » permet un parcours aérien qui remonte une belle lame de calcaire en forme d'éventail pour finir sur une superbe aiguille rocheuse qui domine la vallée du Var et la cité médiévale d'Entrevaux. Ce parcours est très agréable, varié et ludique, accessible aux amateurs et débutants.

La via ferrata des « Canyons de Lantosque » propose un itinéraire hors du commun qui suit d'abord l'étroit canyon du Riou puis la rivière encaissée de la Vésubie. De nombreuses traversées (pont de bois, pont de singe, himalayen, passerelle...) se succèdent dans une ambiance de canyoning pour finir par une grande tyrolienne de 100m. Elle est accessible à tous et particulièrement bien adaptée pour les enfants.

La vallée de la Roya offre des itinéraires beaucoup plus techniques comme celui des Hérétiques au départ du village de Tende. C'est un parcours sportif et ludique qui permet d'effectuer un itinéraire à la carte grâce aux échappatoires. L'intégralité nécessite une bonne préparation physique avec des ponts de singes, des passages déversés, des surplombs.... Cette via ferrata s'articule autour d'un riche patrimoine lié à l'occupation très ancienne des lieux. La première partie du

tracé passe juste sous les ruines du château médiéval perché au sommet d'un bastion rocheux. On peut visiter au passage la chapelle Saint-Sauveur, probablement une des plus anciennes chapelles des Alpes-Maritimes dont certaines peintures murales remontent au début du XIVe siècle. Plus haut, l'itinéraire traverse la grotte des Hérétiques qui a servi de lieu de culte et de refuge aux calvinistes au XVIe siècle.

La Ciappea est une via ferrata à sensations dans la vallée de la Roya. Elle est située à La Brigue, petit village médiéval à quelques kilomètres de Tende. Ce parcours intéressant domine le village et offre une belle vue sur les montagnes du Mercantour. C'est un parcours très sportif, ludique et assez engagé. La première partie de la via ferrata est plus ou moins athlétique grim pant le long d'un éperon rocheux. Ensuite vient une impressionnante tyrolienne facultative de 120 m de long. La suite du parcours est moins physique mais les sensations sont encore là avec les ponts de singe de plus en plus longs.

- 72 nouvelles via ferrata. Alpes françaises, Pyrénées, Andorre, Corse, Suisse, Autriche, Slove nie, Dolomites / Papandréou, Gérard. - Aix-en-Provence : Edisud, 2000.

- Via Ferrata / Conseil Général des Alpes Maritimes. - Conseil Général des Alpes-Maritimes, 2014. (Les Guides Randoxygène)

Les Canyons

Les canyons de la région ont la particularité de disposer d'une grande diversité que ce soit au niveau des roches qui les composent ou bien au niveau de la flore qui les arbore.

Il y a 4 grands pôles de pratique pour le canyoning : Var - Cians (clue du Raton, clue d'Amen, Gorges de Daluis, vallon de Challandre...) ; Préalpes - Estéron (clue de la Cerise, clue des

Mujouls, clue de Saint-Auban, clue d'Aiglun, clue du Riolan, gorges du Loup...) ; Tinée - Vésubie (vallons de l'Infernet, de l'Imberguet, de Cramassouri, riuo de la Bollène, vallon de la Peïra...) ; Roya - Bévéra (clue de la Maglia, vallon de Carleva, la Bendola, vallon d'Audin...)

La pratique du canyoning est réglementée dans les Alpes-Maritimes par arrêté préfectoral. Elle est autorisée du 1er avril au 31 octobre inclus, à l'exception de certains canyons (uniquement de 15 juin au 31 octobre).

Au coeur de la vallée de la Roya, la Bendola, à Saorge, est un des plus grands parcours d'Europe avec ses 15 km de course pour 1500 m



de dénivelé. Dans sa version intégrale, cette descente très technique se déroule sur deux jours avec un bivouac à mi-parcours. Terrain d'aventure par excellence, la Bendola dans sa version intégrale reste le canyon le plus sauvage des Alpes-Maritimes et son parcours cumule éloignement, difficulté et engagement. Cette descente d'une ampleur exceptionnelle s'adresse à des canyonistes avertis et entraînés. Les gorges recèlent de longues parties nagées dans un environnement sauvage et impressionnant où l'encaissement très prononcé des parois ne permet aucune échappatoire. La descente intégrale de la clue de la Bendola est vivement déconseillée jusqu'à la mi-juillet, au moins en raison de nombreux ponts de neige résiduels couvrant

le torrent et risquant de s'effondrer.

L'amont du canyon se présente comme une longue marche entre des parois plus ou moins encaissées qui offrent un paysage de montagne merveilleux. Les points forts du canyon : la première cascade de 45m qui marque le tiers du parcours, la deuxième cascade de 41m qui marque les 3/4 de la descente amont et enfin un couloir très marqué s'ouvrant sur une cascade.

Pour la seconde partie, l'usage de la corde n'est plus indispensable. Après quelques ressauts, c'est une très longue marche en rivière un peu fastidieuse qu'il est nécessaire d'effectuer pour rejoindre la passerelle de la Baragne. La descente devient alors très encaissée et aquatique jusqu'à un très beau pont en arche, point d'arrivée du canyon (pont de Castou).

Si la Bendola intégrale se parcourt en deux jours, la partie médiane s'effectue aisément en une journée au départ de Saorge et présente peu de difficultés, l'usage de la corde n'y étant pas indispensable.

- 100 beaux canyons méditerranéens : Alpes-Maritimes / Fiorina, Jean-François; Jourdan, Franck. - Challes-les-Eaux : GAP, 2007.
- 30 plus beaux canyons : Alpes du sud, Alpes-Maritimes, Verdon, Ligurie / Ayasse, Hubert.
- Aix-en-Provence : Edisud, 2006
- Les canyons sauvages des Alpes-Maritimes / Fiorina, Jean-François; Jourdan, Franck; Juda, Jean-Claude. - sl : Association Corse Canyon, 2004.

La liste complète des références est consultable sur le catalogue en ligne de la bibliothèque : https://biblio.speleoj.be/opac_css/

Nathalie Goffiou

Le coin



Ouverture de 9h00 à 17h00 du lundi au vendredi à la
Maison de Spéléo à Namur - 081/23.00.09 -
Contact et commande : maison@speleo.be

Spéléo-J ASBL - Editeur resp.: Laurent Haesen - c/o exp.: Avenue Arthur Procès, 5 - 5000 Namur - Belgique - ISSN 0770.8106 Périodique trimestriel - 2^{ème} trimestre 2019
(l'Excentrique est réalisé avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles/Service jeunesse).

70 €

**PROMO - 20%
pour 100% de plaisir !**

Promo juillet - août 2019

**60 m
Petzl PUSH 9 mm**

Corde semi-statique de 9 mm de diamètre destinée à la pratique autonome de la spéléologie et du canyoning, offrant une bonne prise en main et un excellent rapport poids/durabilité. Conditionnée par Spéléroc en longueur utile de 66 mètres, intégrant dès lors une marge permettant de compenser la rétraction de la corde lors des premières utilisations. Recommandé par:

Spécifications
Diamètre: 9 mm
Certification(s): CE EN 1891 type B, UIAA
Résistance à la rupture: 22 kN
Résistance avec un nœud en huit: 12 kN
Force de choc (facteur 0,3): 4 kN
Nombre de chutes facteur 1: 9
Poids au mètre: 56 g
Construction: 32 fuseaux
Pourcentage de la gaine: 45 %
Allongement statique: 3,5 %

20% OFF

Photo du produit non contractuelle. Conditionnement: Spéléroc 66 m

Ed Responsable, Design et photo: Joël Fantastella (Photographie, Canyon du Ruzand - Vervors)

