

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

L'Excentrique 2.0

La spéléo par les jeunes, pour les jeunes !



N° 26

1^{er} Trimestre
2020

www.speleoj.be



Photo de couverture
de Vincent Kalut.

EDITO

Cette année est une année importante pour notre association, nous renouvelons en effet notre agrément en tant qu'Organisation de Jeunesse. Depuis novembre, l'équipe évalue les actions de ces 3 dernières années, consulte tout azimut, collecte les informations, avis et détermine les grands axes de développement de Spéléo-J pour les 4 années à venir. Ce travail est réalisé avec le soutien de Conseil d'Administration. Cet important travail de réflexion et d'écriture mobilise en grande partie notre énergie, ce qui explique en partie le retard de cette publication. Cela n'empêche pas les projets de fourmiller... Cette année, un programme ambitieux de formations de base et de perfectionnement vous est proposé. Mais l'agenda va très vite se compléter avec bien d'autres occasions de se rencontrer, d'échanger, de partager ou de s'impliquer. Restez à l'affût !

Le spéléo est-il machiste ? Un constat ou une impression ? Quelques éléments de réflexion dans ce numéro ...

Une équipe très motivée prépare une rencontre avec nos amis québécois. Une occasion unique de partager notre expérience de la gestion du milieu souterrain dans une partie du monde confrontée à des problématiques semblables aux nôtres. Affaire à suivre !

Vous aussi avez des idées, un projet qui vous tient à cœur, n'hésitez pas à contacter l'équipe à la Maison de la Spéléo.

Bonne lecture
Loran Haesen

Demandez le programme

Quelques activités Spéléo-J prévues....

- Journées de l'Eau 2020 (CRHM) : activités scolaires à Mont Godinne - 16 et 17 mars
Infos : maison@speleo.be
- Journées de l'Eau 2020 (CRBL) : activités scolaires à Rochefort - 18 et 19 mars
Infos : maison@speleo.be
- Parcours Technique de Barchon
25 et 26 avril 2020
Inscription : <http://squadbarchon.be/>

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**
- 03/10 **Le dossier : les femmes et le sport**
 - 03 La spéléologie un milieu machiste ?
 - 04/06 L'égalité des sexes dans le sport
 - 07/10 Être femme en spéléo
- 11 **S'investir dans le CA ?**
- 12/15 **Focus**
 - La Côte d'Or
- 16 **Le coin SpéléRoc**
 - La combinaison AV

La spéléologie un milieu machiste ?



On constate effectivement que la parité n'est pas une réalité dans notre petite communauté. La proportion de filles est seulement de 31 % au sein de nos membres. Ce constat n'est pas une exception pour les activités de nature et encore moins dans le monde sportif. Comme vous le lirez ci-après, la place des femmes dans les activités sportives et surtout dans la compétition est toujours très inégale et l'époque où les femmes étaient carrément interdites de certaines activités physiques n'est pas si ancienne.

Heureusement, les choses évoluent et en spéléo aussi. Depuis quelques années on constate une très légère augmentation du nombre de filles qui pratiquent la spéléo.

Les clichés ont la vie dure, qui n'a jamais entendu ces à priori sur le milieu souterrain, l'obscurité fait peur, il y a des araignées et la présence de boue rebute les femmes ... Elles ne sont pas intéressées par cette activité ingrate ... Le côté force physique et risque attribué à la pratique de la spéléo n'est pas fait pour elles ... Sans compter que la spéléologie est historiquement une pratique masculine. Au-delà de l'image de notre activité et parfois

du côté machos de certains pratiquants masculins, il faut aussi relever que les fabricants de matériel se soucient trop peu d'offrir une gamme de produits adaptés aux femmes.

Dépassons ces idées d'un autre âge et posons-nous la question de l'intégration des filles dans notre activité. Les activités proposées répondent-elles aux attentes des pratiquantes ? L'image que nous véhiculons, n'est-elle toujours pas un peu rétrograde ? La place des filles dans les structures est-elle représentative ? Voilà des questions sur lesquelles nous devons nous pencher dans un avenir proche. En attendant, vous pourrez lire ci-après un chapitre très intéressant sur les caractéristiques physiques et physiologiques des femmes et des hommes. Comprendre ces différences, en tenir compte dans l'organisation des activités sont déjà un pas dans le sens d'une plus grande parité.



Photo de Vincent Kalut

L'égalité des sexes dans le sport :



A partir de 1920, au moment où se développe l'existence de fédérations omnisports, elles sont interdites de licences au sein des fédérations d'athlétisme ou de basket (jusqu'en 1936), de cyclisme (jusqu'en 1950), de football (jusqu'en 1970), d'haltérophilie (jusqu'en 1984), de rugby (jusqu'en 1989), de boxe (jusqu'en 1997).

L'arène olympique leur est aussi durablement restreinte étant donné qu'il faut attendre 2007, pour qu'une charte olympique rende obligatoire la présence des femmes dans tous les sports.

Ces inégalités ont, pendant longtemps, été justifiées par des ritournelles de discours, structurés autour de trois grandes mises en contrainte des femmes. D'une part, une assignation des femmes à un devoir de maternité constitue l'alpha et l'omega des politiques sportives : « Les fonctions spéciales qu'une femme doit subir et remplir sont incompatibles avec un travail musculaire intense (...). La femme n'est point faite pour lutter mais pour procréer ». (Dr Boigey, 1925). D'autre part, une assignation des femmes à un devoir esthétique fait qu'elles

ne sont pas seulement perçues comme mère et éducatrice, mais aussi comme objet de désir et de domination des hommes : « Est-il besoin d'insister sur l'importance, pour la femme, d'être belle ? Elle sait que sa beauté décide de son avenir, de son bonheur, plus qu'un autre facteur, peut-être » (Dr Bensidoum, 1933).

À l'origine, même si les femmes ont pris part aux Jeux Olympiques de 1900 à Paris, elles n'étaient que 22 sur 997 athlètes, soit seulement 2,2 %. Depuis, leur participation n'a cessé d'augmenter. Les Jeux Olympiques de la Jeunesse à Nanjing ont établi un nouveau record avec une participation féminine de 49 %, un pas de géant qui montre que la parité est très proche. Le pourcentage d'olympiennes à Londres et à Sochi, respectivement de 44 et 40 %, est également prometteur et est le résultat d'une action résolue depuis plus d'un siècle, tandis que le monde reconnaît désormais l'importance du sport pour tous.

Les femmes ont toujours pu pratiquer un sport, à toutes les époques. Aussi les femmes étaient-elles libres de participer à n'importe quelle compétition durant l'Antiquité, à la seule condition de ne pas prendre part aux exercices masculins. A partir du XIXe siècle, la reconnaissance des femmes dans le sport n'est plus acquise. Les autorités sportives et politiques développent une hostilité croissante à l'encontre de la gente féminine et déclarent l'interdiction de certains sports aux femmes pour de fallacieuses raisons médicales : corps trop fragile, dangers liés aux pratiques trop brutales, santé trop frêle...

Les vraies raisons de ces interdictions dérivent en fait des mœurs conservatrices qui

exigent qu'une femme ne se donne pas en spectacle.

« Que les jeunes filles fassent du sport entre elles, dans un terrain rigoureusement clos, inaccessible au public : oui d'accord. Mais qu'elles se donnent en spectacle, à certains jours de fêtes, où sera convié le public, qu'elles osent même courir après un ballon dans une prairie qui n'est pas entourée de



murs épais, voilà qui est intolérable ! », avait ainsi déclaré Henri Desgranges, créateur du Tour de France et journaliste français du début du XXème siècle. C'est avec les Jeux Olympiques de 1900 que les femmes ont pu effectuer un timide retour compétitif : quelques sportives parviennent à se faire une place auprès des médias. C'est le cas



de Suzanne Lenglen dans les années 1920, joueuse de tennis française dont la réputation n'est plus à faire. Aujourd'hui encore, les

femmes sportives n'ont pas le même type de notoriété médiatique. Il aura fallu attendre l'engouement soudain pour la Coupe du monde 2011 de football féminin pour que les sports dits masculins commencent à s'ouvrir, un peu, aux femmes.

Et pour que l'on prenne conscience que le football féminin existe officiellement depuis 1971, officieusement depuis 1919 déjà...

- **Kathrine Switzer, 1ère femme inscrite au marathon de Boston :**

Née en 1947, Kathrine Virginia Switzer étudie le journalisme à l'université de Syracuse, où elle s'entraîne au cross-country avec les hommes car aucune équipe féminine n'existe. Ayant entendu parler de Roberta Gibb, qui a parcouru le marathon de Boston en 1966 en 3 heures 21 minutes et 25 secondes mais sans être inscrite, Kathrine Switzer demande à son entraîneur Arnie Briggs de la laisser courir avec lui le même marathon. Il refuse d'abord, à cause des préjugés de cette époque qui estimaient que les femmes n'auraient pas assez d'endurance pour courir, que cela pourrait faire tomber leur utérus ou les masculiniserait. Il lui annonce tout de même qu'il l'aiderait dans sa démarche si elle se montre capable de courir cette distance à l'entraînement et si l'inscription d'une femme n'est pas interdite par le règlement.

Comme elle parcourt davantage que la distance d'un marathon à l'entraînement et que le règlement du marathon de Boston n'interdit pas explicitement aux femmes de participer, Kathrine Switzer parvient donc à convaincre Arnie Briggs de soutenir son inscription. Lors de son enregistrement officiel, elle préfère utiliser les initiales de ses prénoms, « K. V. » (Kathrine Virginia), qu'elle



emploi déjà pour signer les articles qu'elle écrit pour le journal de l'université, notamment pour rendre hommage à J. D. Salinger et E. E. Cummings.

Elle a 20 ans. Le 19 avril 1967, jour de la course, elle porte le dossard 261. Elle est encouragée par les autres participants. Malgré son apparence et le fait qu'elle porte du maquillage, du rouge à lèvres et un serre-tête en plus de son short et d'un survêtement, elle n'est pas empêchée de prendre le départ aux côtés de son entraîneur Arnie Briggs et son compagnon Tom Miller, athlète de lancer de marteau. Au sixième kilomètre, elle est remarquée par le véhicule des journalistes et des organisateurs. L'un des organisateurs officiels, Will Cloney, ne parvient pas à l'arrêter, tandis qu'un autre, Jock Semple, tente de l'extraire de la course en la retenant et en essayant de lui arracher son dossard, en lui criant « Tirez-vous de ma course et donnez-moi ces numéros ! ». Elle est défendue par Arnie Briggs, qui demande à Semple de la laisser courir, puis par Tom Miller, qui pousse Semple vers le bas-côté d'un violent coup d'épaule, ce qui permet à Switzer de poursuivre son parcours. Elle achève la course avec un temps d'environ 4 heures et 20 minutes, soit une heure de plus que le temps effectué l'année précédente par Roberta Gibb, qui n'était pas enregistrée. Les photos de cet

incident font les gros titres dans le monde entier.

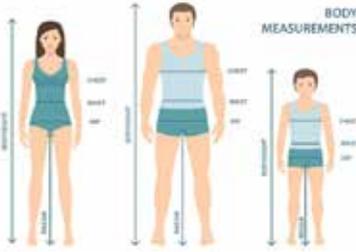
À la suite de sa course, Kathrine Switzer est disqualifiée de celle-ci et suspendue par l'AAU (la fédération américaine d'athlétisme), qui interdit aux femmes les courses sur route. Switzer milite pour que l'association d'athlétisme de Boston permette aux femmes de participer au marathon et pour qu'un marathon féminin figure au programme des Jeux olympiques. Finalement, le marathon de Boston est officiellement ouvert aux femmes en 1972 (où Switzer termine à la seconde place chez les femmes), et le premier marathon féminin olympique a lieu en 1984. Depuis 1967, elle travaille pour augmenter le nombre d'opportunités pour les femmes de courir, en différents endroits du monde.

Switzer remporte la victoire féminine au marathon de New York en 1974, avec un temps de 3 heures 7 minutes et 29 secondes (le 59e temps au total). Son meilleur temps personnel pour un marathon est de 2 heures 51 minutes 37 secondes, réalisé à Boston en 1975. Le 17 avril 2017, à 70 ans — 50 ans après sa première participation —, elle court pour la neuvième fois le marathon de Boston, avec le même numéro de dossard qu'en 1967, et achève sa course en 4 heures 44 minutes et 31 secondes. C'est son 40e marathon. Le 22 avril 2018, elle participe au marathon de Londres⁷, qu'elle termine en 4 heures 44 minutes et 49 secondes.

Source :

<https://www.50-50magazine.fr/2018/02/13/femmes-et-sport-une-course-vers-legalite-de-droits-et-de-dignite/>

Etre femme en spéléo



Morphologie

Les femmes sont plus petites et plus menues que les hommes. (En moyenne pour un homme 1m73 pour 73,7 kg et 1m62 pour 60 kg pour une femme.)

Il faut noter que, les proportions de taille des jambes et du buste sont identiques pour les hommes et les femmes.

La petite taille est souvent un handicap pour la remontée des puits, l'accès aux prises lors de certaines escalades ou pour équiper, ainsi que pour la marche (les enjambées sont tout simplement moins grandes !).

Par contre, la carrure plus menue des femmes devient un avantage dans les passages étroits, sinueux ...

Les os des femmes sont plus fins et plus fragiles que ceux des hommes. Les femmes sont donc davantage exposées aux fractures.

Sur cheveux longs, le casque glisse sur la nuque, entraînant ainsi un déséquilibre et donc une gêne et une fatigue au niveau du cou. De plus l'éclairage est mal dirigé. Attacher les cheveux avec un élastique positionné juste à l'arrière du casque permet de retenir en partie ce dernier.

En ce qui concerne les combinaisons et sous-combinaisons, des tailles femme sont disponibles.

La résistance thermique

Les femmes ont un ratio surface/masse de corps plus important que les hommes, ce qui fait qu'elles sont plus sensibles au froid. Les doigts des femmes sont plus fins que ceux des hommes, et la sensibilité au froid est donc accrue. A cela s'ajoutent des problèmes de veines plus fréquentes chez les femmes et qui accentuent le froid aux extrémités.

Les solutions consistent simplement à s'habiller plus chaudement (sous-combinaisons plus chaudes, chaussons néoprènes, gants ...) diminuer les temps de pause mais en augmentant la fréquence.

Les femmes transpirant généralement moins que les hommes, elles ont moins de problèmes de froid du fait des sous-vêtements mouillés par la sueur.

La souplesse

Les femmes sont plus souples que les hommes. Cette différence est due à la structure ligamentaire plus souple des femmes, et à une masse musculaire moins développée.

Dans le cadre de la spéléologie cette souplesse avantage les femmes lorsqu'il s'agit de franchir des passages étroits, réaliser certaines escalades ...

La résistance à l'effort

Des études ont été effectuées sur la résistance des femmes à des efforts prolongés (endurance), notamment dans le milieu de la plongée qui est un domaine dans lequel la force physique intervient très peu. Toutes ces études ont conclu qu'il n'y avait pas de différence significative entre homme et femme, voire un certain avantage pour les femmes car naturellement, la femme est prédisposée à l'entraînement et à la performance en

endurance, car elle possède un plus grand nombre relatif de fibres musculaires de type aérobie par rapport aux sujets masculins.

L'effort musculaire

Le métabolisme de base de la femme apparaît plus faible que celui de l'homme du fait de la plus grande importance en graisse de sa masse corporelle. Par unité de masse maigre, le métabolisme de base est identique.



En fait, il est couramment admis que la masse musculaire d'un individu est directement proportionnelle à sa masse maigre (masse

maigre = poids de l'individu moins poids de graisse).

La recommandation couramment rapportée est de limiter, pour le portage en continu, les charges à 40% du poids du randonneur. Néanmoins, dès que la charge dépasse 20% du poids pour un randonneur non entraîné, des modifications sensibles de la marche sont observées.

La masse musculaire d'une femme est moins importante de 15% que la masse musculaire d'un homme.

Un homme de poids moyen (73, 7 kg) porte une charge 1,43 fois plus lourde qu'une femme de poids moyen (60, 7 kg)

Il faut donc organiser le portage du matériel collectif en conséquence et faire preuve de diplomatie et de raison.

Le non-respect de ce type de recommandation entraîne des soucis de santé comme fatigue musculaire, torticolis etc ...)

Remontée de puits, escalades ...

La remontée de puits, l'escalade ... nécessitent également des efforts musculaires im-

portants. Cependant, le ratio entre la masse musculaire et le poids transporté ne sera que faiblement défavorable à une femme, puisque la masse musculaire est proportionnelle au poids de la personne diminué de seulement 15 % pour une femme par rapport à un homme.

Le port d'une charge trop importante sur le dos dégrade de façon importante les performances physiques.

Les menstruations

70 à 90% des femmes reconnaissent ressentir des changements prémenstruels et 20 à 40% en éprouvant une gêne physique et psychologique. Quant aux troubles sévères altérant le comportement et les relations avec autrui, ils concerneraient 5 à 10% des femmes. La cause de ces troubles est mal connue.

Les symptômes peuvent influencer sur la pratique sportive de la spéléologie : jambes lourdes, varices sensibles, poussées d'hémorroïdes, maux de têtes, troubles du caractère... Une approche thérapeutique non médicamenteuse associant information, éducation, conseils d'hygiène de vie et alimentaires peut permettre une certaine auto-gestion d'un bon nombre de syndromes prémenstruels.

Les règles

Lors des règles les capacités physiques peuvent être diminuées de façon plus ou moins importante. 30% des femmes souffrent de dysménorrhée et 7% doivent rester au lit durant ces périodes. Des solutions médicamenteuses existent. La période de règles sont des événements pouvant conduire une femme à ne pas pratiquer de sport durant quelques jours.

D'une part, il est en effet difficile de concilier les contraintes de sorties spéléologiques

(durant plusieurs heures) avec les contraintes hygiéniques imposées par les règles. Ces interruptions mensuelles ont des effets sur la continuité de la pratique, et peuvent passer aux yeux du reste du groupe de spéléologues comme un désengagement partiel. Sans compter que cette indisponibilité vient s'ajouter au manque de temps libre déjà plus important pour les femmes.

Participation à des stages ou expéditions organisées

Ces problèmes peuvent se révéler très gênants pour la participation à un stage ou une expédition organisée. Les périodes de disponibilité sont en effet plus restreintes (surtout si les organisateurs de stage s'ingénient à espacer les dates proposées d'un mois !).

L'aménagement du stage ou de l'expédition en conséquence par la personne organisatrice est souvent délicate, car il s'agit dans la plupart des cas d'un homme, avec qui le dialogue aura de grandes difficultés à se mettre en place. En général, la femme annulera simplement ses projets de participation.

La prise en continu de certaines pilules peut permettre occasionnellement d'annuler les règles. Mais ce moyen ne peut être appliqué à toutes les femmes et nécessite toujours un avis médical. Il est utile de prévoir des médicaments traitant les douleurs de règles dans la trousse de secours emportée sous terre. En effet, les douleurs survenant au début des règles peuvent être très vives et rendre très difficile la remontée en surface de l'équipière qui en souffrirait.

La grossesse



La pratique de la spéléologie est souvent incompatible avec la grossesse, d'autant plus que celle-ci est avancée. Bien que le sport soit vivement

conseillé durant cette période, il s'agit de sports ne mettant pas en danger le fœtus.

Le manque de souplesse, la morphologie caractéristique de la femme enceinte (le gros ventre !), les risques de chocs voire de chutes, le port du harnais, la modification du sens de l'équilibre ... sont autant d'éléments qui ne permettent pas d'envisager la spéléologie durant plusieurs mois.

La période post-natale est aussi une période délicate. Il n'est pas recommandé de recommencer à faire du sport avant 3 mois. Cette durée est portée à 6 mois pour les sports plus contraignants, dans lesquels on peut placer la spéléologie sans risque de se tromper.

En fait, la grossesse représente un arrêt de la pratique de la spéléologie pouvant aller jusqu'à 15 mois.

La reprise doit se faire progressivement. En effet, la ceinture abdominale est totalement « relâchée » durant la grossesse. De plus, l'entraînement physique manque, et la fatigue due au nouveau-né est souvent importante 6 mois après la naissance, surtout si le travail a été repris. Souvent, après la grossesse, les femmes ont un manque de fer et de vitamines, parfois même une légère anémie, d'autant plus si elles ont allaité.

La reprise de l'activité ne peut se faire que lorsque les capacités physiques sont pleinement retrouvées. Cette reprise progressive doit être encouragée et organisée., et, dans tous les cas, volontaire. Pour cela, il semble

important de garder le contact avec la future maman, et de lui faire part des problèmes de remise en forme auxquels elle doit s'attendre. Cela permettra d'éviter le découragement et la prise de risques inutiles pour la santé.

L'importance d'une bonne alimentation et hydratation



Chez l'homme, on retrouve environ 14 à 16 g d'hémoglobine par 100 ml de sang. Les femmes en possèdent légèrement

moins, 12 à 14 g d'Hb pour 100 ml de sang. Les femmes ont un taux d'Hb moindre que celui de l'homme.

Le fer entre dans la composition de l'hémoglobine qui est le transporteur de l'oxygène par les globules rouges.

Or, l'oxygène est un élément indispensable au bon fonctionnement musculaire.

L'apport en fer doit être plus important pour les femmes lors de périodes spécifiques comme les règles ou la grossesse d'où l'importance d'une alimentation riche en fer. L'hydratation est également importante car l'eau agit comme un volant thermique qui régule les montées de chaleur produites par l'effort musculaire. De plus, l'eau est nécessaire pour faire fonctionner les systèmes d'épuration (reins et foie) du corps humain.

Il s'agit notamment de l'épuration des toxines.

Enfin, l'eau est nécessaire au bon fonctionnement du système musculo-tendineux en évitant crampes et tendinites.

On constate que les femmes boivent généralement moins que les hommes. Ce fait est dû à l'habitude, ainsi qu'à la sudation moins importante des femmes.

Il faut contrer cette (mauvaise) habitude, en buvant avant et au-delà de la sensation de soif.

Les problèmes de circulation sanguine et hématomes

Les problèmes de circulation sanguine au niveau des membres inférieurs (varices, jambes lourdes...), bien qu'ils affectent femmes et hommes, sont nettement plus fréquents chez les femmes et peuvent apparaître très tôt (avant trente ans).

Quant aux hématomes, ils sont très fréquents chez les femmes qui ont, plus que les hommes, une peau qui « marque facilement ». Les hématomes sont principalement localisés sur les genoux, puis viennent les jambes, et enfin les membres supérieurs : coudes, bras, avant-bras. Beaucoup de femmes se plaignent également d'hématomes sur les cuisses. Ceux-ci sont dus aux boucles métalliques du harnais.

Pour les genoux, qui sont les plus touchés, l'utilisation de genouillères (réglables de préférence), bien qu'inconfortables, permet de protéger efficacement. On peut également recommander l'utilisation de certains médicaments.

Sources :

«article femme et spéléo» de Cécile Morlec

S'investir dans le CA ?



Et si ce texte n'était pas une fiction ...

Cela fait maintenant presque un an que je suis au CA. Je commence à comprendre le comment et le pourquoi du fonctionnement de notre organisation de jeunesse et du paysage associatif dans lequel elle s'inscrit. Nous ne sommes plus que 5 administrateurs actuellement pour réfléchir, prendre des décisions afin de donner les directives de travail à Loran et à toute l'équipe. 5 dont la moitié seulement maîtrise parfaitement les rouages de notre asbl et possède les contacts nécessaires à la poursuite de notre objet social. Cette moitié de CA n'est pas éternelle et elle s'essouffle aussi.

Je ne sais trop pourquoi le nombre d'administrateurs a fondu au cours de ces 20 dernières années ; nous étions alors une vingtaine autour de la table. Certes, ce nombre important apportait son lot de difficultés.



Il est temps néanmoins de se réveiller.

Il est temps que de nouvelles figures nous rejoignent au CA. L'avenir de la spéléo en dépend.

A ce jour, être administrateur est certes un engagement. Mais nous avons la chance de disposer d'une équipe motivée qui prend en charge toute la gestion administrative de l'association, son organisation et le service aux membres.

J'en appelle donc à toutes et tous, un tant soit peu intéressés de s'investir dans ce qui est notre passion. Nous avons besoin d'idées innovantes et de nouvelles forces pour que la spéléo vive.

- Pour toute question, merci de contacter un administrateur ou via un mail à administration@speleo.be



Notre prochaine Assemblée Générale se déroulera le 21 mars dès 9h00 à Onhaye entre Dinant et Philippeville. On vous y attend nombreux afin d'échanger vos points de vue concernant Spéléo-J mais aussi les futures animations.

Adresse : Complexe Sportif et Associatif de Miavoye, rue Sous-Lieutenant-Pierard 01 à 5520 Onhaye.

Focus sur la Côte d'Or:



La Côte-d'Or fait partie de la région Bourgogne-Franche-Comté. Elle est limitrophe des départements de l'Yonne, de la Nièvre, de Saône-et-Loire, du Jura, de la Haute-Saône, de l'Aube et de la Haute-Marne. La Côte d'Or tire son nom du fait que ses vignes deviennent dorées à l'automne. Ces vignes composent la majorité des nombreux grands espaces de la Côte d'Or. Le parc national des Forêts de Champagne et Bourgogne est situé dans le Nord du département.

La spéléologie, ainsi que la randonnée et l'escalade, reste l'activité principalement décrite dans cet article, le relief n'étant pas propice au canyoning.

La spéléologie

Sur le plan spéléologique, les cavités se répartissent essentiellement dans trois unités bien distinctes : la Côte et l'arrière-Côte, le Seuil de Bourgogne et le Chatillonnais. La Côte, arrière-Côte et le Chatillonnais ne représentent qu'un intérêt mineur pour les spéléologues. On y trouve principalement des cavités de petite taille.

Le secteur du « Seuil de Bourgogne », à l'ouest de Dijon, reste le plus intéressant puisqu'il est constitué de plateaux calcaires entrecoupés par quelques rivières (Suzon, Ignon, Tille). Mais la région est surtout caractérisée par plusieurs vallées sèches, appelées « combe ». Le secteur propice au creusement de cavités comprend des réseaux tels que celui de Francheville.

En effet, le Réseau de Francheville est le plus connu de la région. Le réseau est la 17ème plus longue cavité naturelle de France et



la plus longue de la région avec plus de 28530 m de développement et une profondeur de -170 m. Le réseau est accessible via 4 entrées : les gouffres du Soucy, de la Combe aux Prêtres, de la Rochotte, et de Nonceuil. Le réseau contient 67 siphons et la quasi intégralité de son développement n'est pas accessible aux non plongeurs. Seuls les gouffres de la Combe aux Prêtres et de la Rochotte permettent aux non plongeurs de visiter quelques galeries non noyées du réseau. Ainsi, la seule traversée possible, sans



avoir besoin de franchir de siphon, est celle Combe aux Prêtres-Rochotte. Le cheminement de cette traversée est de 1237 m. C'est une grande classique, réputée comme sportive, variée, et surtout très belle.

L'aventure spéléologique du réseau de Francheville a débuté en 1904 avec l'exploration du gouffre du Soucy. Il faudra attendre les années 70 et la découverte du gouffre de la Combe aux Prêtres pour que l'exploration de la rivière souterraine puisse véritablement commencer. Durant plus de 20 ans les spéléologues dijonnais vont vivre une aventure palpitante qui les conduira au cœur du massif. Aujourd'hui, avec près de 30 km de galeries répartis entre 4 entrées, le réseau de Francheville est devenu une cavité réputée et régulièrement visitée.

Le gouffre du Soucy est un gouffre de 57 m de profondeur. C'est un grand classique bien connu des spéléologues pour sa verticalité. C'est aussi un bon terrain d'initiation et d'entraînement aux techniques spéléos. Le développement visitable sans plongée est de 340 m. Le gouffre constitue un regard direct sur le cours d'eau souterrain.

Le gouffre de la Rochotte a été ouvert en 2006. Ce nouvel accès au réseau de la Combe Aux Prêtres a été creusé en vue de rejoindre une partie déjà connue du réseau. Il s'agit d'un très beau puits de 89 m (plusieurs puits de 16, 8, 51 et 14 m) et permet de réaliser la traversée Combe aux Prêtres – Rochotte. Le gouffre de la Combe aux Prêtres doit sa dé-

couverte à l'exploitation d'une petite carrière. La traversée permet d'y admirer la galerie des Gours et d'emprunter un pont de singe surplombant un lac souterrain.



Le gouffre de Nonceuil est un puits artificiel creusé en 1986, est situé à 5100 m à vol d'oiseau du Creux du Soucy. C'est l'entrée la plus en aval du Réseau de Francheville. A partir de -45 m, le puits se prolonge sous l'eau sur une quinzaine de mètres et recoupe un beau conduit horizontal noyé qui est le collecteur venant de la Combe aux Prêtres.

La Côte d'Or compte de nombreux sites de plongée souterraine comme la Résurgence du Creux Bleu qui est aussi un très beau site de promenade. Le Creux Bleu est l'exutoire principal du réseau de Francheville. Elle doit son nom à la couleur de son eau. C'est un lieu d'entraînement des plongeurs. Le réseau souterrain est limité par une salle entièrement noyée.

Une autre grotte bien connue du département est la grotte Neuvon. Cette grotte, véritable réseau souterrain de plus de 23 km, s'ouvre sur la commune de Plombières les Dijon, traverse la commune de Daix et s'étant jusqu'à la commune d'Hauteville et de Darois. Les travaux menant à la découverte de ce réseau souterrain débutent en 1966 suite à des pluies torrentielles qui ont précisés l'endroit



où creuser. Depuis les découvertes n'ont pas arrêté de progresser pour atteindre en 2001 près de 20 km de développement dans des galeries de grandes dimensions. Un nouvel accès, sans avoir à plonger, permet d'autres découvertes. En effet un gisement paléontologique d'importance est mis à jour. Ce sont principalement des ossements d'ours des cavernes et de lions datant d'au moins 100 000 ans. Il est découvert également une quantité impressionnante de traces de griffades d'ours sur les parois de la grotte. Parallèlement à cela de nouvelles galeries sont découvertes, portant à plus de 23 km l'étendue du réseau.



Bourgogne, 1987

- L'exploration du Soucy de Francheville. Le 24 octobre 1904 / Drioton, Cl.. - Dijon : Imprimerie Darantière, 1905. - (Mémoires de la Société Bourguignonne de Géographie et d'Histoire, T. 21).

- Le réseau souterrain de Francheville / Degouve, Patrick, Le Bihan, Bernard. - Dijon : SC Dijon, 2010

- Inventaire des siphons en Côte d'Or / Spéléo Club de Dijon, Laureau, Pierre, 1999.

- Aperçu des principaux types de cavités souterraines de la Bourgogne Côte-d'Orient / Ciry, Raymond, 1963.

- La grotte de Neuvon / Degouve Patrick, Laureau Pierre. - (Sous le Plancher N°3), 1988 p. 16-76

La Grotte de Neuvon n'est pas aménagée pour être ouverte au public. Elle est strictement réservée aux spéléologues membres d'un club. Il existe deux entrées. L'entrée historique ouverte en 1966 est accessible uniquement en plongée, la deuxième, ouverte en 2012, se nomme la « Porte des Etoiles » ou « Gouffre de la Pérouse » s'ouvre sur le plateau de Vossenvaux et est soumise à autorisation.

La Côte d'or compte une grotte touristique, la grotte de Bèze. Elle est située sur la commune de Bèze, à 30 km au nord-est de Dijon. Le développement connu de la cavité est actuellement de plus de 2800 m pour 26 m de dénivelé. La partie aménagée se visite à pied et en barque. La première partie de la grotte, la salle de la Crétanne est connue depuis fort longtemps, elle aurait servi de refuge aux moines et habitants du village durant les invasions.

- Inventaire des principales cavités de Côte d'Or / Balacey, Jean-Francois, 1974.

- Topo-guide spéléo en Côte d'Or / ASCO, 1991.

- Guide pratique de la spéléo en Côte-d'Or / Degouve de Nuncques, Patrick, Dusz, Jean-François. - Dijon : Ligue Spéléologique de

Randonnée et escalade

La Côte d'Or compte un grand nombre de kilomètres de parcours balisés. La Côte d'Or est le pays des Grands Crus, avec des sentiers à travers vignes, et des paysages à couper le souffle. Les chemins de l'Auxois, dans le Morvan ou dans le Châtillonnais sont le poumon vert de la région. La Côte-d'Or compte plus de 1660 km de boucles « Promenade et Randonnée », c'est à dire des circuits se faisant au maximum sur la journée. Ces itinéraires, balisés sur le terrain, permettent de découvrir le territoire au rythme de la marche.

La Côte-d'Or compte aussi des itinéraires de Grande Randonnée. Grâce à ces GR vous

pouvez randonner en itinérance et découvrir la richesse du patrimoine naturel et culturel du département. Le département est notamment le point de départ du GR « Au fil de la Seine » qui longe ce fleuve mythique de sa source à la Manche sur près de 800 km.

Le GR « Fontenay – Vézelay » est un parcours de 84 km au coeur du pays bourguignon à la découverte de la Bourgogne millénaire, de la diversité des paysages, des villages traditionnels et des richesses patrimoniales, comme l'abbaye de Fontenay.

Sans oublier le GR de « Pays des Grands Crus » qui s'étire sur 86 km, à la découverte de la réputée côte viticole bourguignonne. Vous randonnerez parmi les plus beaux sites de la Côte de Nuits, des Hautes Côtes puis de la Côte de Beaune entre Dijon et Santenay et découvrirez les plus grandes appellations viticoles.



Pour l'escalade, la Côte-d'Or regorge de sites naturels exceptionnels. Avec pas moins de deux mille voies d'escalade aménagées entre granit et calcaire, le département regorge de spots de « grimpe ». L'accessibilité aux sites de pratique est facilitée car ils sont à proximité des grands axes routiers. Cette diversité

permet une pratique de l'escalade depuis le grimpeur débutant jusqu'au grimpeur confirmé. Des débutants jusqu'aux pros, il y en a pour tout le monde.

Le site d'escalade de Saffres est l'un des plus anciens sites du département. Près de 450 itinéraires sont proposés aux grimpeurs, qu'ils soient débutants ou experts. La falaise est de loin la plus renommée de la Côte d'Or avec des voies allant du 3+ au 8a. Les grimpeurs viennent de la France entière, voire même de l'étranger pour passer de grands moments d'escalade. Un secteur découverte est identifié pour les groupes de débutants.



Vous trouverez votre bonheur en Côte d'Or et pour agrémenter votre expédition, vous pouvez aussi programmer la visite de caves viticoles.

- Escalades et randonnées dans les Grands Causses / Club Alpin Français - Section Causses et Cevennes - 1985.

- Escalade en Côte d'Or / Quarteaux, B., 1985 (2ème éd.).

- Brochon: site sportif et naturel en Côte d'Or

Nathalie Goffioul



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

SpéleRock - Editeur resp.: Laurent Haesen - c/o exp.: Avenue Arthur Procès, 5 - 5000 Namur - Belgique - ISSN 0770-8106 Périodique trimestriel - 1^{er} trimestre 2020
[Excentrique est réalisé avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles (Service jeunesse). Photo de couverture de Vincent Kalut.

PROMO
Février 2020

~~129€~~
100€



E.d. Resp. & Design: Joël Fontenelle

Combinaison de spéléologie pour homme, souple et résistante, en polyamide haute ténacité enduit polyuréthane. Conçue pour les cavités froides et humides. Fabriquée avec un tissu imperméable mais non étanche aux coutures. Soufflet d'aération au niveau du buste et élastique à la taille. Col doublé en fibres polaires. Renforts genoux et fesses (couture de deux épaisseurs de tissu). Une capuche rangée dans le col. Une poche double sur la poitrine fermée par autoagrippant (une ouverture horizontale sous rabat, une ouverture de côté). Serrage des poignets. Fermeture de cette combi spéléo par un autoagrippant de 40 mm. poids: 995 gr.

