



Stage Perfectionnement 1 & 2 CANYONISME

**28 mai au 1er juin (Vercors)
14 au 15 juin 2014 (Savoie)**
CPA03014A / CPB03014A

Le cru 2014 du stage perf organisé par le CDS Rhône l'année a connu bien des difficultés d'organisation heureusement compensées au final par une bonne ambiance et des nouveautés.

Profitant des ponts de Mai, la formule a été repensée pour passer à un grand week-end de 4 jours suivi d'un week-end de 2 jours permettant normalement au plus grand nombre de venir. Nous avons également profité de l'occasion pour tester avec succès un gîte (Presle), un spot d'escalade, de nouveaux canyons (Étroit des colombières, Pont du diable, Tailles) mais la grande nouveauté (et unanimement appréciée par tous) a été l'ajout d'une journée eau-vive technique et ludique à la base nautique de St pierre de Bœuf.

Malgré cela le stage a failli être annulé par manque de stagiaire, ce n'est qu'à la faveur d'une inscription de dernière minute que nous avons finalement décidé de maintenir son organisation. Il est regrettable et démotivant pour les organisateurs d'en arriver à ce point quand d'autres stages affichent complet refusant même des stagiaires.

Au final, nous avons mis en place un programme varié et complet, ou nous avons dû nous adapter afin de répondre aux différentes exigences des stagiaires.

Il faut souligner le travail d'Antoine cuisinier et cadre pour ses bons repas du soir dans le Vercors.

Bien aidé par la météo, nous avons finalement passé une bonne semaine avec des cadres et des stagiaires toujours très motivés tant en canyon que lors des soirées bien animées rythmée par le célèbre jeu culture canyon et les apéro'stagiaires !

Sylvain MELIN & Jacques LACHISE



Comité Départemental de Spéléologie du Rhône

Espace départemental des Sports
8 bis rue Louis Thévenet - 69004 LYON
<http://cde69.free.fr/>



Fédération Française
de Spéléologie

LISTING DES CADRES FEDERAUX

NOM	MAIL	DIPLOME
Sylvain MELIN	sylvain.melin@yahoo.fr	Initiateur EFC
Jacques LACHISE	jacques.lachise@club-internet.fr	Moniteur EFC
Fred CHAMBAT	fchambat@ens-lyon.fr	Moniteur EFC
Antoine AIGUEPERSE	antoine.aigueperse@gmail.com	Initiateur EFC
Clément BAUDY	clement.baudy@gmail.com	Initiateur EFC

LISTING DES STAGIAIRES

NOM	COORDONNEES		FEDERATION	MAIL
Cédric LACHARMOISE	01390	St Jean de Thurignieux	C69-01-205	cedric.lacharmoise@gmail.com
Audrey THOMAS	69003	Lyon	FFME	audrey.thomas@free.fr
Hélène DELIRY	38800	le Pont de Claix	CAF	helene.deliry@yahoo.fr
François DELIRY	38801	le Pont de Claix	CAF	francois.deliry@yahoo.fr
Brice PARQUET	74910	Seyssel	C74-014-041	b.parquet@free.fr
Anne Marie CABOT	38290	Frontenas	C38-018-072	amcabot@free.fr



Comité Départemental de Spéléologie du Rhône

Espace départemental des Sports
8 bis rue Louis Thévenet - 69004 LYON
<http://cgs69.free.fr/>



Fédération Française
de Spéléologie

EMPLOI DU TEMPS			
	MATIN	APRES-MIDI	SOIREE
Jeudi 29/05	Accueil des stagiaires et vérification du matériel Technique de progression et équipement : Exercices technique sur le rocher d'escalade de L'Albenc.	Technique de progression et équipement : Groupe 1: le Versoud inf. Groupe 2 : Les 3 blaireaux	Bilan du jour + exposé Préparation d'une sortie canyon
Vendredi 30/05	Techniques progression et secours en eau vive : Base nautique de St Pierre de bœuf		Bilan du jour + exposé Secours
Samedi 31/05	Technique de de réchappe et d'autosecours : Groupe 1 : Etroit des Colombières + Versoud inf. Groupe 2 : Le Neyron		Bilan du jour + exposés Géologie
Dimanche 1/06	Technique de progression et équipement : Groupe 1 : Le Furon intégral Groupe 2 : Les Ecouges 2		
Samedi 14/06	Technique d'équipement en verticales Groupe 1 : Cascades de Tailles Groupe 2 : La mine		Bilan du jour + exposé Météorologie
Dimanche 15/06	Autonomie en canyon : Le pont du diable et Ternèze 2		Fin du stage

Jeudi 29 mai matin : Exercices technique sur le rocher d'escalade de L'Albenc (38).



Ateliers 1 :

- Être capable d'installer son descendeur et se délonger.
- Être capable de réaliser une position d'attente et une clef sur descendeur.
- Connaître les différents montages du descendeur huit et leurs utilisations.
- Connaître l'équipement personnel.
- Être capable d'adapter sa tenue et de régler son équipement.
- Être capable de réaliser nœuds de base : vache, 8, nœud de mule.
- Connaître l'équipement du leader
- Être capable de réaliser différents nœuds (sangle, mickey, ½ cabestan, cabestan)
- Être capable de réaliser et d'utiliser les nœuds et montages autobloquants
- Être capable d'ensacher les cordes à simple.
- Connaître le principe du double amarrage.
- Connaître les différents types de corde.
- Connaître les facteurs de chute.

Ateliers 2 :

- Être capable de franchir en sécurité les différents équipements de main courante rencontrés en canyon.
- Être capable d'installer son descendeur et se délonger.
- Être capable de descendre (aisance et placement lors de la descente).
- Être capable de réaliser une position d'attente et une clef sur descendeur.
- Être capable de franchir une déviation.
- Être capable de remonter sur corde avec des bloqueurs mécaniques.
- Être capable de franchir relais et fractionnement sans appui
- Être capable de passer un nœud à la descente et à la montée
- Être capable de distinguer l'équipement de descente de celui de main-courante.



Comité Départemental de Spéléologie du Rhône

Espace départemental des Sports
8 bis rue Louis Thévenet - 69004 LYON
<http://cgs69.free.fr/>



Fédération Française
de Spéléologie

- Être capable d'installer une déviation

Ateliers 3 :

- Être capable de réaliser une conversion descente- montée et montée-descente
- Être capable de réaliser une descente et une remontée réchappe
- Être capable réaliser une conversion rapide montée → descente

Ateliers 4 :

- Être capable d'utiliser une auto assurance
- Être capable de réaliser une assurance du haut
- Être capable d'équiper une MC simple rappelable
- Être capable d'installer et faire fonctionner un système débrayable
- Être capable de réaliser une moulinette

Ateliers 5 :

- Être capable de descendre sur un rappel guidé.
- Être capable d'installer un rappel guidé simple ou en boucle





Jeudi 29 mai après-midi : Exercices technique en canyon.

Après avoir terminé les exercices en falaise, il s'avère que bien que tous inscrits en stage perf 1, le niveau technique et les attentes des stagiaires sont très hétérogène.

Nous faisons donc deux groupes : un groupe « perf 1 » se rend dans le canyon du Versoud inférieur, l'autre groupe rejoint le canyon des trois blaireaux à proximité afin de travailler des techniques particulières.

Nous en profitons pour revoir les techniques vues ou revues en falaises ainsi que sensibiliser les stagiaires aux règles de sécurité et de progression en canyon.

Canyon du versoud :

- Être capable de se déplacer avec aisance et rythme tout en assurant sa sécurité et celles des autres dans les différentes configurations d'un canyon : blocs, sol glissant, escalade.
- Être capable de gérer son sac dans les descentes de cascade.
- Connaître les codes de communication visuels et sonores.
- Être capable d'effectuer correctement le rappel de la corde.
- Respecter les autres usagers et les riverains.
- Connaître l'impact de la pratique sur le milieu et être capable d'adopter les attitudes et les comportements adaptés.
- Connaître des notions sur la flore et la faune rencontrées en canyon

Jacques + Antoine / Audrey, Anne-Marie, Brice

Canyon des trois blaireaux :



- Être capable d'équiper des grandes verticales avec relais
- Être capable d'installer un rappel débrayable du bas

Fred + Sylvain / Hélène, Cédric, François

Débriefing :

- S'assurer à l'approche d'une cascade
- Relais : Toujours relier les 2 points de fixation (pour les relais non équipé de chaine par ex.)
- Utiliser le vertaco (surtout avec un petit diamètre de corde)
- Nœud ou pas nœud en bout de corde (à adapter en fonctions de la situation)

Vendredi 30 mai : Exercices en eau-vive

Nous nous rendons à la base d'eau vive de St pierre-de-Bœuf. La journée sera pilotée par Julien (Moniteur Kayak) avec l'aide d'Antoine et Sylvain.

La base est particulièrement bien adaptée aux exercices d'eau-vive. Nous commençons les exercices dans une petite veine d'eau pour travailler ensuite en gros débit.



Le programme :

- Être capable de nager avec aisance en eau calme avec matériel.
- Être capable de lire les mouvements d'eau et de les anticiper
- Être capable de réaliser un parcours aquatique varié (départ plongé, bac, stop)
- Être capable de remorquer un équipier en difficulté en eau calme
- Traversée de veine d'eau :
 - Être capable d'installer une tyrolienne oblique
 - Méthode de la tortue
- Être capable de secourir un équipier en eau vive
 - par lancer de corde de secours ou de kits
 - par remorquage



Comité Départemental de Spéléologie du Rhône

Espace départemental des Sports
8 bis rue Louis Thévenet - 69004 LYON
<http://cgs69.free.fr/>



Fédération Française
de Spéléologie



La journée se termine en beauté avec des exercices ludiques proposés par Julien et de nombreuses descentes de la rivière en floating ! La journée a fait l'unanimité.



Débriefing :

- Lancer de corde : prévenir la victime, le lancer demande de l'entraînement
- Dans l'actif ne pas paniquer, essayer de rester les jambes bien tendues à l'horizontales.



Samedi 31 mai : Technique de réchappe et d'autosecours :

- Être capable de remonter sur corde avec des bloqueurs mécaniques.
- Être capable de passer un nœud à la descente et à la montée
- Être capable de réaliser une conversion descente- montée et montée-descente
- Être capable de réaliser une descente et une remontée réchappe
- Être capable de réaliser une conversion rapide montée → descente
- Être capable de descendre sur un rappel guidé.
- Être capable d'installer un rappel guidé simple ou en boucle

Groupe 1 : Etroit des Colombières + Versoud inf.

Jacques + Sylvain / Cédric, Brice

Groupe 2 : Le Neyron

Fred + Antoine / Audrey, Anne-Marie, Hélène, François





Comité Départemental de Spéléologie du Rhône

Espace départemental des Sports
8 bis rue Louis Thévenet - 69004 LYON
<http://cgs69.free.fr/>



Fédération Française
de Spéléologie

Dimanche 1er juin : Technique de progression et équipement en canyon long:



- Technique de sauts et toboggans.
- Gestion et répartition des sacs, bidons et kit
- Le relais décalé largable sur amarrage naturel TM
- Déviation largable sur plaquette ou AN

Groupe 1 : Le Furon intégral

Jacques + Sylvain / Audrey, Anne-Marie, Brice

Groupe 2 : Les Ecouges 2

Fred + Antoine / Hélène, Cédric, François

Débriefing :

- Beaucoup d'eau dans le Furon : les exercices en eau vive ont portés leurs fruits et les stagiaires sont plutôt à l'aise dans le débit.
- Lancer de corde : les lancer sont plus précis
- Dès l'arrivé au relais, prendre le réflex « mousqueton primaire »
- Attention au débrayable qui ne débraie pas !
- Oubli de la dégaine ou mousqueton de sécurité sur le débrayable

Les 4 premiers jours du stage se terminent. Direction la Savoie 15 jours plus tard !



Samedi 14 juin : Technique d'équipement en verticales :

Antoine et Fred n'étant pas disponible, Clément se joint à Sylvain pour encadrer dans les Cascades de Tailles pendant que Jacques part avec Cédric et François dans le canyon de la mine.



Groupe 1 : Cascades de Tailles

*Clément + Sylvain / Audrey, Anne-Marie,
Hélène, Brice*

Groupe 2 : La Mine

Jacques / Cédric, François



- Coupé de corde du haut par intervention indirecte
- Gestion des cordes et des frottements en verticales
- Déviation largable sur amarrage naturel et sur maillon rapide

Dimanche 15 juin : Canyon en autonomie :

Pour le programme de cette journée nous avons décidé de faire une petite surprise aux stagiaires en leur dévoilant les canyons prévus à la dernière minute. Saut, toboggan et ambiance canyon : nous nous dirigeons vers le Pont du diable et Ternèze 2.

Pour le pont du diable nous briffons les stagiaires et leurs demandons de se conduire en groupe autonome. Les cadres restent en retraits pour observer la progression.



Malheureusement François se blesse sur le premier saut, rien de très grave mais il doit quand même mettre fin à sa journée de canyon. Le reste de l'équipe continu à parcourir le pont du diable dans une belle ambiance canyon.



Débriefing :

- Importance de la communication
 - Entre le cadre au relais et l'équipier en bas
 - Entre la personne qui est au relais et la personne qui descend
- Sur les sauts, on a tendance à envoyer sonder la personne qui ne veut pas sauter. Comment cette personne pourrait-elle correctement apprécier la dangerosité du saut sachant qu'elle ne saute jamais ??



Comité Départemental de Spéléologie du Rhône

Espace départemental des Sports
8 bis rue Louis Thévenet - 69004 LYON
<http://cds69.free.fr/>



Fédération Française
de Spéléologie

Dimanche 13 juillet 2014 – Bilan collectif

- Le contenu technique correspond aux attentes des stagiaires
- Grand intérêt pour les exercices en falaise et eau-vive.
- Par la force des choses et/ ou le caractère de chacun, personne dans le groupe stagiaire n'a été moteur, à la fin du stage il aurait été bien que les cadres soient plus « effacés » et nous indiquent la manière de fonctionner dès le début en étant plus précis et directif.
- Activité eaux vives très intéressante et sur un site bien adapté, voir s'il est possible de caler les 2 premières journées (techniques en falaise et eaux vives) dans le même secteur pour optimiser les déplacements.
- C'était motivant de faire un petit canyon dès la première journée, j'aurais cependant apprécié de passer plus de temps sur les techniques (je parlais de zéro et je n'ai pas eu le temps de tout voir le matin).
- Anticiper si possible la diffusion des informations, pour laisser aux stagiaires le temps de vérifier les prérequis et préparer les apéros, compléter la fiche technique sur le matériel (dégaine...).
- Avis perso : j'aurais préféré terminer le stage par une sortie plus technique.
- Les objectifs sont remplis en ce qui me concerne, je repars avec de bonnes bases et en ayant passé un très bon moment, merci aux organisateurs pour la logistique et le côté ludique et à tous les cadres pour leur patience et leur pédagogie.
- La création des groupes de niveau n'a pas été suffisamment claire et définie
- Gîte de Presle confortable, peut-être un peu loin des canyons par rapport au gîte de Pont-en-Royans (lits confortables, sanitaires suffisants et toujours de l'eau chaude disponible).
- Le jeu culture canyon est un rendez-vous incontournable du stage tous les soirs. Il a permis de débriefer en s'amusant pendant la soirée.
- Le canyon de L'étrétoit des colombières est bien adapté au niveau perf 1 voir début perf2 (MC multipoint, relais décalés etc...)
- L'importance de connaître toutes ces techniques est partagée par tous ; ainsi que l'importance de les revoir périodiquement afin qu'elles deviennent automatiques le jour où il est nécessaire de les mettre en œuvre en canyon
- Communication et collectif en canyon à améliorer

Bilan des cadres

- Peu de monde cette année (6 pers.) du coup l'organisation a été très compliquée. Et le budget difficile à tenir voire impossible si Antoine n'avait pas préparé les repas dans le Vercors. Le moindre gîte ½ pension est maintenant à 50 voire 55 € jour. Certes, on pourrait diminuer le nombre de cadre sur le stage (ex. 2 cadres pour 6 au lieu de 3 ou 4) mais il faut que cela reste un plaisir aussi pour les encadrants !
- Certains stages ont refusé du monde...peut être pourrions-nous améliorer la communication entre département / région afin d'optimiser le remplissage des stages.
- Merci à Julien d'avoir répondu présent pour encadrer la journée eau-vive.
- L'organisation sur 4 jours consécutifs (au lieu de 2x2 jours auparavant) a été appréciée par les stagiaires qui ont eu plus l'occasion de faire connaissance et prendre leurs marques.
- Les exposés sont bien rodés
- Merci à Sylvain d'avoir pris la relève avec brio dans l'organisation et l'exécution des stages canyon au CDS69
- Avec cette nouvelle formule (4 jours + 2 jours et eau vive), des RdV sont déjà pris pour l'année prochaine.
- Si la formule 4j + 2j est retenue pour l'année prochaine, nous pourrions envisager de changer de département pour aller un peu plus loin (Jura ?)
- Certains canyons de Chartreuse pourraient être ajoutés au programme 2015.
- Il y a de la demande pour un stage découverte en parallèle, à programmer en 2015 ?

BILAN DES STAGIAIRES

1 : pas d'avis 2 : pas satisfait 3 : moyennement satisfait 4 : satisfaisant 5 : très satisfaisant

Les thèmes	Anne-Marie	Cédric	Audrey	Brice
Contenu du stage	5	5	5	5
Méthode	5	5	4	5
Groupe	4	4	5	5
Objectifs	5	4	5	5
Encadrement	5	5	5	5
Hébergement	5	4	4	5
Repas	5	5	5	5
Site	5	5	5	5

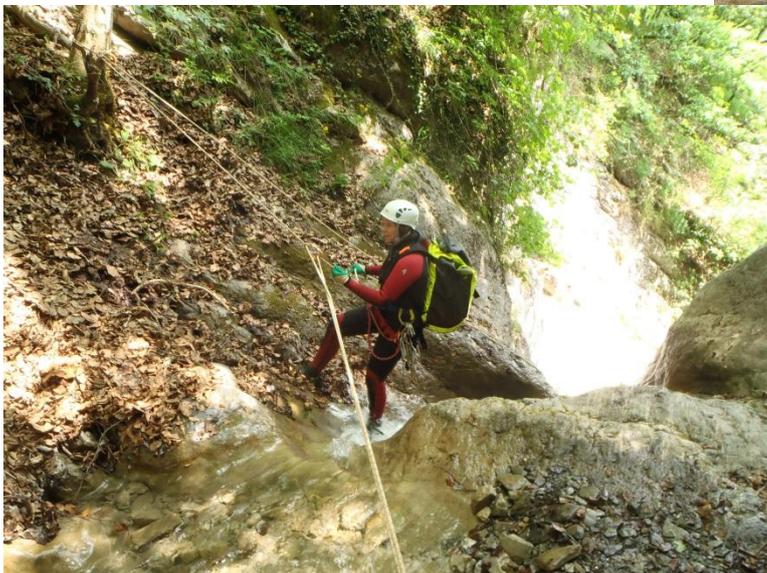
BEST OF - LES STAGIAIRES



François



Hélène ou Miss Nœud Patate



Anne-Marie



Comité Départemental de Spéléologie du Rhône

Espace départemental des Sports
8 bis rue Louis Thévenet - 69004 LYON

<http://cde69.free.fr/>



Fédération Française
de Spéléologie



Audrey



Brice

Cédric



BEST-OF : LES CADRES



Jacques a fait son travail : Les stagiaires sortent usés et fatigués des canyons



Sylvain sait rester proche de ses stagiaires.



Fred...et « les 3 blaireaux »



Antoine..et ses bottes ;-)



Clément



Comité Départemental de Spéléologie du Rhône

Espace départemental des Sports
8 bis rue Louis Thévenet - 69004 LYON
<http://cgs69.free.fr/>

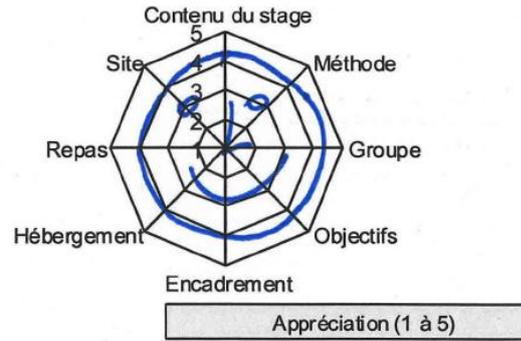


Fédération Française
de Spéléologie

Le mot de la fin à Brice :

Indice de satisfaction

Les thèmes	Indice de satisfaction
Contenu du stage	
Méthode	
Groupe	
Objectifs	
Encadrement	
Hébergement	
Repas	
Site	



Commentaires éventuels :

Tous VA BIEN

Merci BEAUCOUP.