



Fédération Française  
de Spéléologie

28 rue Delandine - 69002 Lyon  
Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98  
Association loi 1901, agréée par les Ministères des Sports (agrément Sport), de l'Intérieur  
(agrément Sécurité Civile) et de l'Ecologie, du Développement Durable, des Transports et  
du Logement.  
[www.ffspeleo.fr](http://www.ffspeleo.fr) <http://efs.ffspeleo.fr>

**CDS69**  
8 bis rue Louis Thévenet  
69004 LYON  
[www.csr-rhonealpes.fr/cds69/](http://www.csr-rhonealpes.fr/cds69/)

## STAGE DE FORMATION PERSONNELLE – CDS69 – 2018

### INFORMATIONS PRATIQUES A CONSERVER ET RELIRE AU COURS DU STAGE

#### **Judi 1<sup>er</sup> mars**

Heure : de 20h à 22h

Lieu : Gymnase Nelson Paillou, 23 Avenue Francis de Pressensé, Lyon 8<sup>e</sup>

Matériel nécessaire :

- matériel de progression individuel PROPRE (boudrier + quincaillerie)
- tenue de sport
- baskets

Planning : Les stagiaires seront mis en situation de pratique de techniques spéléo, sur un mur d'escalade, encadrés par des cadres diplômés. Le matériel personnel sera vérifié. Le niveau technique sera évalué afin de tirer le meilleur parti de la suite du stage.

Participation : Cette séance est facultative, mais fortement recommandée pour les personnes n'habitant pas trop loin de Lyon. S'il y avait trop de participants, une seconde session pourra être organisée le jeudi 8 mars.

#### **Mardi 13 mars**

Heure : de 19h30 à 22h30 environ

Lieu : Siège de la FFS, 28 Rue Delandine, Lyon 2<sup>e</sup> (RDV dans les sous-sols, entrée entre le 19 et le 21 Rue Marc-Antoine Petit)

Une visio-conférence sera organisée pour les personnes éloignées de Lyon. Voir infos-skypes en dernière page.

Matériel nécessaire :

- papier et crayon
- spécialités culinaires à partager (il est cependant recommandé de manger avant)

Planning : De 19h30 à 20h, préparation du matériel collectif. A partir de 20h, présentation du stage et des participants.

Organisation covoiturage WE1. Exposé théorique.

#### **Mardi 3 avril**

Heure : de 20h à 22h30 environ

Lieu : Siège de la FFS, 28 Rue Delandine, Lyon 2<sup>e</sup>

Une visio-conférence sera organisée pour les personnes éloignées de Lyon. Voir infos-skypes en dernière page.

Matériel nécessaire :

- papier et crayon
- spécialités culinaires à partager (il est cependant recommandé de manger avant)

Planning : Organisation covoiturage WE3. Exposé théorique.

#### **Mardi 10 avril**

Heure : de 19h30 à 22h30 environ

Lieu : Siège de la FFS, 28 Rue Delandine, Lyon 2<sup>e</sup> (RDV dans les sous-sols, entrée entre le 19 et le 21 Rue Marc-Antoine Petit)

Une visio-conférence sera organisée pour les personnes éloignées de Lyon. Voir infos-skypes en dernière page.

Matériel nécessaire :

- papier et crayon
- spécialités culinaires à partager (il est cependant recommandé de manger avant)

Planning : De 19h30 à 20h, rangement du matériel collectif. A partir de 20h, exposé théorique. Débriefing et clôture du stage.



Fédération Française  
de Spéléologie

28 rue Delandine - 69002 Lyon  
Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98  
Association loi 1901, agréée par les Ministères des Sports (agrément Sport), de l'Intérieur (agrément Sécurité Civile) et de l'Ecologie, du Développement Durable, des Transports et du Logement.  
[www.ffspeleo.fr](http://efs.ffspeleo.fr) <http://efs.ffspeleo.fr>

**CDS69**  
8 bis rue Louis Thévenet  
69004 LYON  
[www.csr-rhonealpes.fr/cds69/](http://www.csr-rhonealpes.fr/cds69/)

## **WE1 - Week end du 16 au 18 mars**

Lieu : Gîte du Césame – Hameau de La Combe – 07150 Vallon Pont d'Arc, Ardèche

Coordonnées GPS : N 44.3995, E 4.4046

Temps de route depuis Lyon : 2h30 + bouchons

Heure de début : Les stagiaires sont invités à arriver dans la soirée du vendredi soir, à partir de 19h et avant 23h. Une arrivée plus tardive est toujours possible, à condition de respecter le sommeil des autres (prévoir sa tente!) et sachant que le réveil est à 6h45 le samedi matin...

Heure de fin : Le départ du gîte s'effectue aux environs de 18h.

Hébergement : Chambre dortoir – Sanitaires rudimentaires avec accès par l'extérieur – Possibilité de planter la tente à côté du gîte - [http://cesame.ardeche.free.fr/?page\\_id=16](http://cesame.ardeche.free.fr/?page_id=16)

Fichier de covoiturage : [lien](#)

### Matériel nécessaire :

- Matériel de progression individuel
- Habillement et chaussures adaptés à l'évolution en falaise extérieure, selon météo du jour
- Habillement et chaussures adaptés à la pratique de la spéléologie sur une durée de 6h voire plus
- Couverture de survie renforcée
- Lampe de secours
- Moyen de chauffage individuel
- Montre
- Gants
- Clé de 13
- Eventuellement de quoi prendre des notes
- Bouteilles d'eau à remplir.
- Affaires personnelles de couchage dont un sac de couchage
- Repas du vendredi soir (non fournis)
- Spécialités culinaires à partager

### Planning :

Samedi – Journée en falaise extérieure, ateliers techniques selon niveau des stagiaires. En soirée, exposé théorique et préparation de la sortie du lendemain.

Dimanche – Sortie spéléo par petites équipes, de 4 à 6h sous terre.





Fédération Française  
de Spéléologie

28 rue Delandine - 69002 Lyon  
Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98  
Association loi 1901, agréée par les Ministères des Sports (agrément Sport), de l'Intérieur  
(agrément Sécurité Civile) et de l'Ecologie, du Développement Durable, des Transports et  
du Logement.  
[www.ffspeleo.fr](http://www.ffspeleo.fr) <http://efs.ffspeleo.fr>

**CDS69**  
8 bis rue Louis Thévenet  
69004 LYON  
[www.csr-rhonealpes.fr/cds69/](http://www.csr-rhonealpes.fr/cds69/)

## **WE2 - Week end du 23 au 25 mars**

Lieu : Gîte du Refuge – 18 rue du Tilleul – 25660 Montrond le Château, Doubs

Coordonnées GPS : N 47.1443, E 6.0430

Temps de route depuis Lyon : 2h30 + bouchons

Heure de début : Les stagiaires sont invités à arriver dans la soirée du vendredi soir, à partir de 19h et avant 21h30.

Heure de fin : Le départ du gîte s'effectue aux environs de 18h.

Hébergement : Chambres dortoirs – Sanitaires partagés - <http://speleo-gcpm.fr/gite-speleo/>

Fichier de covoiturage : [lien](#)

Matériel nécessaire :

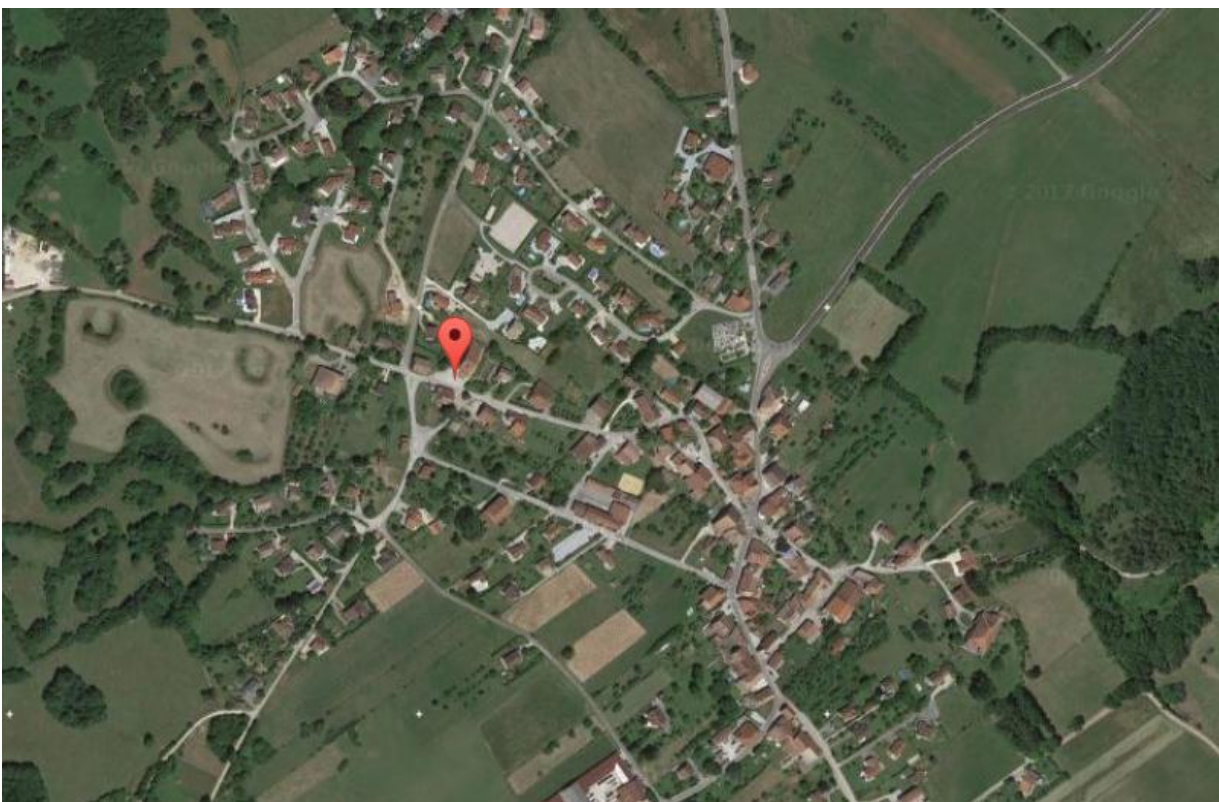
- Matériel de progression individuel
- Habillement et chaussures adaptés à la pratique de la spéléologie sur une durée de 6h voire plus, EN CAVITE FROIDE ET POTENTIELLEMENT HUMIDE, DURANT 2 JOURS (buff, gants, sous-combi chaude, 2 jeux de piles...)
- Couverture de survie renforcée
- Lampe de secours
- Moyen de chauffage individuel
- Montre
- Gants
- Clé de 13
- Bouteilles d'eau à remplir.
- Affaires personnelles de couchage dont un sac de couchage
- Repas du vendredi soir (non fourni)
- Spécialités culinaires à partager

Planning :

Vendredi soir – Préparation de la sortie du lendemain.

Samedi – Sortie spéléo par petites équipes, de 4 à 6h sous terre. En soirée, préparation de la sortie du lendemain.

Dimanche – Sortie spéléo par petites équipes, de 4 à 6h sous terre.







Fédération Française  
de Spéléologie

28 rue Delandine - 69002 Lyon  
Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98  
Association loi 1901, agréée par les Ministères des Sports (agrément Sport), de l'Intérieur (agrément Sécurité Civile) et de l'Ecologie, du Développement Durable, des Transports et du Logement.  
[www.ffspeleo.fr](http://www.ffspeleo.fr) <http://efs.ffspeleo.fr>

**CDS69**  
8 bis rue Louis Thévenet  
69004 LYON  
[www.csr-rhonealpes.fr/cds69/](http://www.csr-rhonealpes.fr/cds69/)

### **WE3 – Week end du 6 au 8 avril**

Lieu : Gîte de l'ASPA – Rue de l'Eglise – 84390 Saint Christol, Vaucluse. Se garer à l'église et descendre à pied sur 50 m.  
Coordonnées GPS : N 44.0288, E 5.4920  
Temps de route depuis Lyon : 3h30

Heure de début : Les stagiaires sont invités à arriver dans la soirée du vendredi soir, à partir de 19h et avant 21h30.

Heure de fin : Le départ du lieu de lavage s'effectue aux environs de 17h.

Hébergement : Chambres dortoirs – Sanitaires en chambres - <http://www.aspanet.net/le-gite-de-laspa/>

Fichier de covoiturage : [lien](#)

Matériel nécessaire :

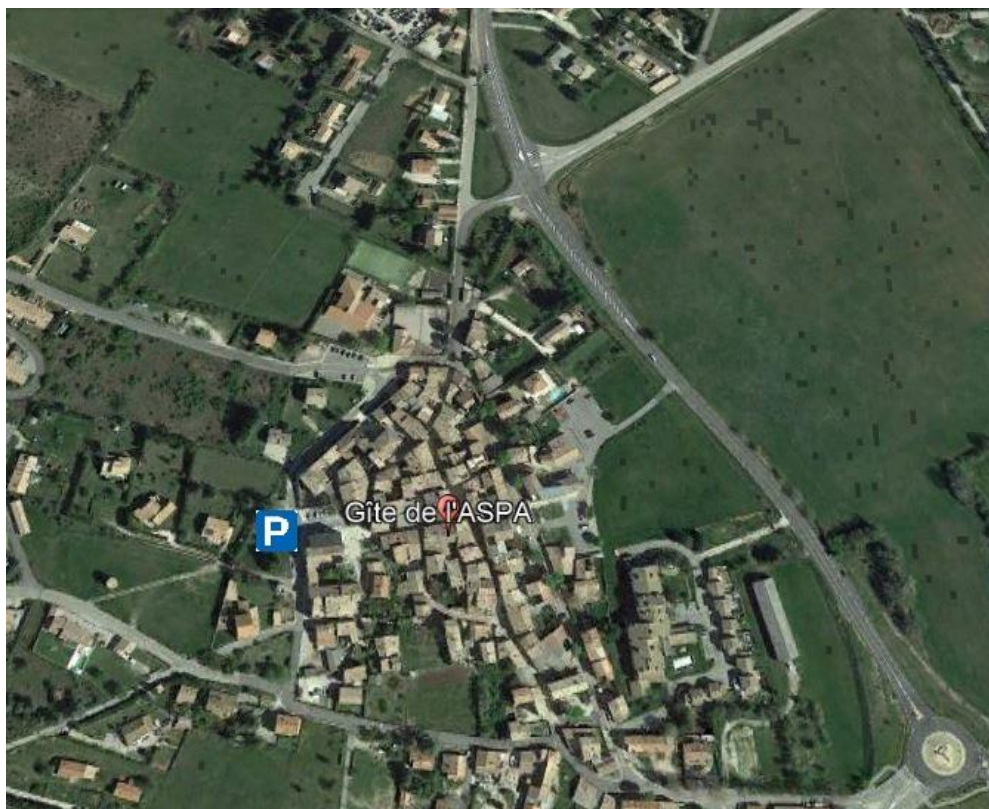
- Matériel de progression individuel
- Habillement et chaussures adaptés à la pratique de la spéléologie sur une durée de 8 à 12h voire plus en cavité relativement froide
- Couverture de survie renforcée
- Lampe de secours
- Moyen de chauffage individuel
- Montre
- Gants
- Clé de 13
- Bouteilles d'eau à remplir.
- Affaires personnelles de couchage dont un sac de couchage
- Repas du vendredi soir (non fourni)
- Spécialités culinaires à partager

Planning :

Vendredi soir – Préparation de la sortie du lendemain.

Samedi – Sortie spéléo par petites équipes, de 8 à 16h sous terre, selon envies.

Dimanche – Grasse matinée. Rangement et lavage du matériel collectif.





Fédération Française  
de Spéléologie

28 rue Delandine - 69002 Lyon  
Tél. 04 72 56 09 63 – Fax. 04 78 42 15 98  
Association loi 1901, agréée par les Ministères des Sports (agrément Sport), de l'Intérieur  
(agrément Sécurité Civile) et de l'Ecologie, du Développement Durable, des Transports et  
du Logement.  
[www.ffspeleo.fr](http://www.ffspeleo.fr) <http://efs.ffspeleo.fr>

**CDS69**  
8 bis rue Louis Thévenet  
69004 LYON  
[www.csr-rhonealpes.fr/cds69/](http://www.csr-rhonealpes.fr/cds69/)

## **Divers**

### Participation à la vie du groupe

Ce stage est organisé de façon entièrement bénévole. Aussi, les stagiaires sont mis à contribution tout au long du stage pour donner un coup de main. Quatre groupes seront constitués qui tourneront sur les tâches suivantes : service du repas, vaisselle, nettoyage du gîte, et gestion du matériel collectif. Le tout dans la joie et la bonne humeur!

### Comptes-rendus et photos

Les spéléos font perdurer une tradition de longue date qui consiste à rédiger des comptes-rendus de leurs expéditions. Il sera donc demandé aux stagiaires de bien vouloir participer à cet effort de documentation, en établissant des comptes-rendus de leurs sorties, sous toutes les formes qu'ils peuvent imaginer (texte, dessin, chant, film...!) Les photos seront aussi partagées. Le compte-rendu global du stage, qui compile toutes ces contributions individuelles, est un fabuleux souvenir pour chacun, et un excellent moyen de communication et de récolter des subventions...

De plus, les stagiaires du CDS69 ayant rédigé au moins un compte-rendu de sortie sont éligible à une subvention de la part du CDS69.

### Instructions pour les connexions du mardi soir par Skype :

Informations de connexion disponibles en début de stage.

Connectez-vous à Skype vers 19h50 pour les essais

Mettez votre micro d'ordi en off sauf quand vous voulez parler

**Les organisateurs sont joignables par téléphone et à votre disposition pour toute information complémentaire :**

<b>Hélène MATHIAS</b>	<b>06 14 47 23 45</b>	<b>helene.mathias@m4x.org</b>
<b>Romain ROURE</b>	<b>06 64 81 90 87</b>	<b>rroure.iphone@gmail.com</b>