



Sommaire

Stage canyon famille, Vésubie (06) du 6 au 12 mai 2018.....	1
Ma première sortie à la Sonnette.....	5
Une fête des pères sous terre.....	5
Canyons à l'heure espagnole.....	5
Carnet rose : bienvenue à Lora et Linn.....	6
Programme des activités et réunions.....	6

Stage canyon famille, Vésubie (06) du 6 au 12 mai 2018

Hélène Vidal et Delphine Chapon

Photos (par téléphone) : Gaël Kaneko

L'envie de finir le cursus [moniteur](#), de tester un « [stage canyon famille](#) » et de coorganiser le tout ensemble, joint à deux jours fériés dans une semaine nous avons fini (tardivement) par organiser ce stage en en faisant la promotion autour de nous et via un communiqué fédéral.

Après plusieurs sollicitations de familles monoparentales ou de participants « solo » nous nous retrouvons avec des stagiaires et des cadres où chacun connaît au moins deux personnes du groupe. Il n'y a que deux enfants, l'une tout juste prête pour démarrer le canyonisme et le second prêt à observer la nature et nourrir les animaux du pré situé sous nos terrasses.

Les arrivées s'échelonnent le samedi après-midi avec Gaël et Hélène, Jef dans son camion blanc marqué de la croix suisse, Jean-Marc après avoir déposé tous ses convoitours et le camion rouge

« plein comme un œuf » avec Jérôme, Alex, Titi, Mathilde, Oscar et Delphine en provenance de Nancy.

Gaël sera le « superviseur » d'Hélène et Delphine dans leur cursus monitorat fédéral (semaine pédagogique).

Jean-Marc est un ami d'Alex et a déjà pratiqué le canyonisme avec Jérôme, Titi et Delphine.

Jef connaît Hélène d'un précédent stage en Sierra de Guara et Titi de l'expédition lorraine France Vietnam Canyon 2008.

Après les retrouvailles et installations, nous partageons tous un repas dans le restaurant de notre hébergement. L'ambiance est douce et les assiettes copieuses.



Au premier jour après le tour de table, le niveau des stagiaires se confirme très hétéroclite allant du niveau [S.F.P. 1](#) à moniteur.

En écho, les attentes des stagiaires sont diverses :

(Suite page 2)

(Suite de la page 1)

apprendre ou réviser des techniques de corde, acquérir de l'expérience en descente aquatique/ rappels arrosés, parcourir de grands canyons.

Concilier toutes les demandes, avec la dynamique « stage famille » apparaît dès lors complexe. Alors que la météo est également incertaine avec des risques d'épisodes orageux et de pluie annoncés quasiment chaque journée.

La proposition de découvrir le [Vésuvia Mountain Park](#) ne fait quant à elle vibrer personne, nous resterons dans le milieu naturel et éviterons 1 h 30 de route pour cette visite (la météo finalement plutôt clémente ne nous y contraindra pas non plus).

Dans la chronologie de la semaine nous parcourons le [Rio sec aval](#) (v3a1II) avec exercices sur les trois premières cascades pour repérer les niveaux techniques de chacun et préciser les attentes de certaines techniques préalablement demandées par les stagiaires lors du tour de présentation en matinée.



Les stagiaires sont concentrés sur leurs techniques. Mathilde, 7 ans, viendra tester la descente sur corde et servira de lest pour le balancier espagnol.

- ✎ Lundi : pour voir les niveaux de pratique en canyon (fluidité, lecture du terrain), d'encadrement, de préparation d'une sortie, nous nous rendons à l'[Imberguet amont](#) (v4a2II) / [aval](#) (v3a2III). Jean Marc vérifiera ses acquis de la veille. Jérôme et Alex, travailleront la fluidité de leurs « manip » de corde. Jef trépignera d'avancer plus vite, mais prendra aussi plaisir avec le groupe ! La sortie du canyon étant contrainte par la météo en début d'aprèm' et le temps perdu dans l'organisation et la mise en place du groupe (gestion navette, matos individuel/ collectif : corde, pique-nique, répartition

sacs) n'ont pas permis, autant que nous l'aurions souhaité, de faire du travail d'apprentissage purement technique dans le canyon.

- ✎ Mardi : [Bagnolar](#) (v3a2III) pour travailler la préparation d'une sortie et la gestion du groupe, du temps passé en canyon au regard de la météo. Pour les enfants ce sera plage et galets.
- ✎ Mercredi : Rio sec aval (v3a1II.) Les stagiaires veulent travailler plus précisément sur des techniques, se poser pour bosser sans craindre les orages. Finalement, 7 h 30 dans le Rio sec ! Un serpent croisé et de nombreux moustiques. Mais chacun a eu le sentiment de « manip » et d'être à l'aise avec les différentes techniques vues. Pour les enfants ce sera piscine et balade à Nice.
- ✎ Jeudi : [Moulin de Roubion](#) (v4a3III) avec Philippe, un local, canyon choisi par les stagiaires pour son débit d'eau. L'objectif est l'organisation du groupe et de la sortie, la gestion du temps de parcours et de la météo avec le risque d'orages. Remerciement à Gaël qui a fait son petit footing post-canyon pour monter récupérer la voiture pendant que le groupe se déséquipait tranquillement. Pour les enfants ce sera journée au gîte, pâte à modeler et dessins animés. Jef fera également la sieste, terrassé par la fièvre et les courbatures. Visite conviviale de Thierry Colombo et Gilles Vergnes en soirée. Échanges sur le cursus du monitorat et les questions liées à la place de la pédagogie dans nos formations.
- ✎ Vendredi : une partie du groupe souhaitant s'éprouver dans [la Peira](#) (v4a2III) en testant la formule leader/équipier autonome et une autre partie du groupe ira dans [Duranus](#) (v2a3II) pour encadrer Mathilde. L'après-midi sera consacrée au coupé de corde du haut par intervention directe et indirecte (apprentissage ou révision) sur la terrasse de l'hébergement, la météo capricieuse et le matériel humide guidant les stagiaires vers ce choix plutôt que de retourner vers notre « cher » Rio sec !

La dernière soirée sera l'occasion de faire un débriefing de la semaine.

Pour l'équipe des cadres cette semaine la difficulté dans une équipe restreinte (deux cadres et un superviseur) a été de pouvoir s'adapter aux

(Suite page 3)

(Suite de la page 2)

attentes d'un groupe (même en petit effectif), aux niveaux de pratiques hétérogènes et aux profils variés.

Souvent le choix pédagogique a été de laisser la place à l'expérimentation individuelle, le cadre devant alors anticiper les étapes et l'enchaînement des manipulations que devait faire le stagiaire, en ne stoppant la manœuvre qu'en cas de danger repéré. Nous avons peu recouru à la démonstration de A à Z d'une technique. « L'enseignement » par l'erreur restant une méthode d'apprentissage riche pour le stagiaire, favorisant sa capacité à retenir et éviter de refaire le même impair. Mais cela a pu provoquer un sentiment de flou, de malaise ou de perte de confiance selon la personnalité du stagiaire et ses modes d'apprentissages (ex. : différentes techniques de mains courantes multipoints et installation de rappel guidé avec ajout par un tiers de l'ancre flottante).

Nous retenons de varier davantage les techniques d'apprentissage en alternant des temps d'autoréflexion/réalisation et des temps de reproduction/révision de la technique.

Quelques regrets : si chacun possède un livre PSV, nous n'avons pas pu voir sur ces six jours les techniques de premiers secours à victime : fiche alerte, appel secours et installation point chaud. De plus, les canyons parcourus ne présentaient pas de mouvements d'eau adaptés pour aborder les notions de déplacements dans ces passages d'eau vive. Également, nous n'avons pas pu aborder la dimension géologique et environnementale (hormis la question de la préservation des gravières, de l'usage du *floating* et de marcher aux abords des zones plates pour préserver la richesse du milieu).

Quelques pistes de réflexions pour de prochains stages « famille » : Si plusieurs stages se déroulent au même lieu (famille, découverte, S.F.P...) avec possibilité de mixer les temps et publics : le stage famille en présence d'enfants devra être autonome pour les questions du quotidien afin de ne pas faire subir aux enfants les aléas des autres groupes (préserver leur cycle habituel de sommeil, respecter des horaires adaptés pour les repas, les temps d'activité canyon/jeux/détente et repos). Il faudra donc prévenir en amont les autres stagiaires de cette organisation inhérente au fait d'accueillir des enfants sur le lieu du stage et avoir un logement adapté (suffisamment grand pour que chacun circule sans déranger l'autre « à toutes les heures »). Disposer d'une équipe de cadre « fixe » pour favoriser la mise en confiance des parents et des enfants et préserver les temps de pratique en

présence des enfants pour les amener à progresser individuellement. Surtout, organiser davantage en amont le déroulé du stage en recueillant les attentes des parents et des enfants participants ou non (pratiquer entre adultes, en couple, avec ou sans les enfants, durée des journées et temps souhaités avec les enfants) et s'adapter au mieux à ces besoins spécifiques.



Les stagiaires :

Alex (Usanien) :

A une grande expérience de la montagne qu'il pratique depuis tout petit (vélo, alpinisme, via ferrata, escalade, ski et [snowscoot](#)). Il a découvert le canyon à l'adolescence. Depuis, il a fait plusieurs stages, S.F.P. 1 (2012) et S.F.P. 2 (2013), sans jamais en être totalement satisfait.

Il est demandeur de toujours plus de techniques de cordes, de réviser et d'apprendre, partant globalement « pour tout ». En attente cette semaine « de réviser et discuter sur des techniques, notamment celles liées à l'auto-secours et de faire du canyon avec les copains ».

Il encadre fréquemment à l'USAN (sorties, J.N.S.C., stages canyon) sans être diplômé fédéral, mais sans demande particulière en ce sens non plus en début de stage. Il sera finalement prêt en fin de semaine à se présenter à l'initiateur (si Hélène en organise un !).

Jean-Marc (Usanien) :

(Suite page 4)

(Suite de la page 3)

Notre stagiaire « 100 % S.F.P. 1 ». Jean-Marc vient de Dijon et s'est fédéré à la F.F.S. pour l'occasion du stage. Bienvenue !

Pratiquant l'alpinisme, l'escalade et la via ferrata depuis une dizaine d'années, Jean-Marc a une bonne expérience de corde et souhaite s'autonomiser en canyon qu'il pratique depuis quatre années, avec Alex.

Au terme du stage, il est autonome et valide son S.F.P. 1, haut la main, bien que la question des techniques aquatiques n'ait pu être enseignée. Nous le remercions pour son sourire inaltérable !

Jérôme (Usanien) :

Jérôme a découvert le canyon et le monde « de la corde » il y a 5 ans. Initiateur canyon fédéral depuis 2 ans. Il remplira ses objectifs de stage : faire des canyons et descendre dans l'actif. Il aura le souffle coupé sous la belle cascade du Moulin de Roubion.

Il a également aimé partager du temps avec sa fille en canyon, mais regrette le manque de prise en compte des horaires des repas des enfants qui n'ont pas pu partager ces temps avec le reste du groupe.

Mathilde :

Sept ans, elle suit avec plaisir ses parents dans l'activité. Elle est demandeuse et volontaire pour apprendre et s'amuser sur les cordes et dans les vasques. Elle ambitionne la présidence de la F.F.S. ;-)

Mathilde a adoré construire des radeaux et faire du rappel toute seule dans Rio sec aval, elle a aimé les cascades de Duranus avec chaque encadrant, chanter sur la marche de retour et retrouver son petit frère.

Elle n'a pas aimé avoir froid, ce qui n'a somme toute pas duré longtemps.

Jef :

Moniteur canyon fédéral, suisse et, entre autres, auteur d'ouvrages photographiques majeurs sur le canyonisme.

Jef a longtemps pratiqué la spéléo et le secours spéléo. Il s'est mis peu à peu au canyon, devenant moniteur en 2000. Deux ans plus tard, il se met à la photo, progressant alors de plus en plus souvent seul, cherchant alors à s'alléger pour gagner du temps dans la progression. Il regrette un peu de s'être éloigné de l'encadrement et d'avoir un peu perdu en connaissance/maîtrise des techniques.

Depuis 2014, il se remet à encadrer et voit dans les stages un moyen de recycler ses connaissances.

Jef prend du plaisir à participer à des stages ou des camps dès que possible, c'est avant tout les rencontres, les massifs et ses disponibilités qui le guident.

Jef sera malheureusement malade dès le troisième jour du stage et ne pourra plus sortir en canyon, manquant notamment les descentes de Moulin de Roubion et la Peïra.

Son objectif principal était de faire du canyon dans ce massif, il est très content des moments passés malgré la grippe qui l'a privé des deux dernières journées en canyon. Il a apprécié de revoir des techniques « oubliées » (diversité mains courantes multipoints et coupés de corde).

Il a animé joyeusement les instants partagés au gîte et nous livrera de nombreuses anecdotes sur ses ouvrages que nous avons largement feuilletés les soirs.

Titi (Usanien) :

Initiateur canyon fédéral, la nounou pendant le stage. Connaît bien le secteur, y ayant encadré de nombreux stagiaires.

Il a passé du temps avec ses petits-enfants et la grande journée dans Rio sec aval en profitant pour se faire remonter sur guide !

Pour conclure...

Quelques techniques n'ont pas pu être abordées du fait des contraintes météo qui raccourcissaient le temps à passer dans les canyons. Le manque de fluidité ou les « bavardages » ont certainement ralenti la cadence, mais ont créé des moments conviviaux.

Des parades ont permis de travailler sur la terrasse, sauf pour l'auto-secours qui n'a pas pu être réalisé.

L'hétérogénéité des niveaux a finalement été gérée et globalement lors du tour de table final, chacun a dit avoir trouvé ce qu'il était venu chercher : de l'eau, de la corde, des techniques, de la convivialité...

Le point « moins bien » est l'intitulé famille qui n'a pas pu avoir toute la place souhaitée initialement, puisqu'en minorité.

Nous remercions vivement tous les participants de cette semaine, Gaël pour sa présence, en dépit de ses fonctions de président de la Fédération, et l'USAN pour les moyens logistiques fournis.

Hélène Vidal et Delphine Chapon, nouvelles monitrices canyon F.F.S. !

Ma première sortie à la Sonnette

Sonia Luniaud

Ma première sortie à la [Sonnette](#) !!! Et avec plein de nanas !!!

Louis, Kurt et moi sommes allés à la Sonnette en compagnie d'un couple de potes et de leurs deux Schtroumpfettes. L'ambiance était très conviviale comme d'habitude (merci Sylvie dit « Dabo » je crois... pour la tarte au sucre en guise de récompense de fin de sortie).

Je ne remercie pas Louis d'avoir grandi des pieds et de m'avoir passé ses bottes trop petites. Il a fallu que je garde mes chaussures de ville, mais finalement c'était très confortable. Comme quoi, tout est possible.

J'ai appris encore plein de choses et je récupère



Une fête des pères sous terre

Thierry, Émilie, Cala et Ambre Hequet

Voici notre surprise pour notre papa cette année ! Quoi de mieux que de passer une fête des pères en famille ! Sous terre c'est nouveau, voir inédit pour nous, la « spéléo en Meuse ».

Quelques entraînements en salle ont été nécessaires pour se familiariser avec le matériel et le jargon « spéléo ».

Le jour J. L'appréhension est là, mais nous gagnons confiance en nous grâce aux sportifs expérimentés



Canyons à l'heure espagnole

Vincent, Anne-Cécile et Frédérique

Avec un départ de Nancy prévu vendredi 6 juillet à 17 h 30, Frédérique, Anne-Cécile, Vincent ([CAF de Nancy](#)) et Manu (USAN) partirent naturellement à 18 h 30. Arrivés passé minuit à [Saint-Thomas-en-Royans](#) dans un camping au milieu des bosquets. C'est d'un commun accord qu'il fut choisi de laisser l'heure de réveil libre et le choix du canyon indéterminé.

Le lendemain, après dégustation d'un clafoutis maison, les compères partirent de bon matin (environ 11 h) pour explorer les redoutables [gorges du Léoncel](#) (en réalité, un modeste [v3a2II](#)). En combi néoprène aux tailles justement choisies sans essai préalable (ouf !), ils effectuèrent une mise à l'eau rafraîchissante avant d'entamer leur première descente. Forestier, sauvage, voire tropical, le canyon s'offrit à nos compagnons en leur

petit à petit la confiance que j'avais perdue. Je prends plaisir, maintenant, à observer tout ce que la nature nous a offert et acquiert des gestes machinaux. Bon, faut avouer qu'une petite chute à Ouzène en 2016, n'était pas simple à gérer émotionnellement, mais l'équipe de l'USAN est tellement formidable que, jamais, je n'aurais abandonné.

Merci Christophe pour ta gentillesse, ton humour et ton professionnalisme.

Merci aussi à Sylvie pour sa douceur, son humour !

Merci à Jean-Luc pour avoir bien voulu partager sa voiture et papoter avec nous.


Une sortie en spéléo, ce n'est pas que pratiquer un sport... c'est aussi partager ses expériences et se raconter un bout de nos vies.

Tout ça pour dire, vive la spéléo et vive l'USAN !!!

qui nous encadrent et notre équipement adapté à ce sport. La motivation était optimale. Un petit peu d'histoire sur le site de la carrière c'est toujours sympa à savoir pour notre culture. Et c'est parti pour 4 heures...

Nous avons découvert un environnement naturel hors du commun. Nous nous sommes amusés et avons pris un grand plaisir à grimper, à descendre dans la grotte à la lumière de notre lampe, à remonter cette descente.

Dimanche convivial avec les spéléo de Nancy. C'est à refaire...



révélant ses élégantes formations de calcite, ses alternances de balades en sous-bois ensoleillés et ses rappels arrosés sur amarrage naturel. Après 4 h de barbotage, un pré ensoleillé idéalement placé permit de profiter d'un déjeuner bien mérité vers 16 h 30. Une superbe marche retour agrémentée d'un peu d'auto-stop les conduisit ensuite sans encombre à leur voiture. C'est ainsi, une fois n'est pas coutume, qu'ils arrivèrent à l'heure pour l'apéro.

Le lendemain matin, réveil musical au chant des oiseaux. Départ plus efficace pour la [partie supérieure des Écouges](#) (v5a3III) et retrouvailles avec deux autres canyonistes motivés vers 10 h 30. Au gré d'une succession de main-courantes multipoints rappelables et d'autres subtilités techniques, le canyon se découvre, plus imposant, plus minéral, plus arrosé, plus profond... plus sportif quoi !

Vivement les prochains, mais pas tout de suite la Suisse en hiver :-)! Merci Manu !

Carnet rose : bienvenue à Lora et Linn

Le 7 juin 2018 à 11 h une opération a été déclenchée en Belgique pour sortir deux petites chauves-souris bloquées dans la caverne Cécile.

Lora (2,360 kg ; 47 cm) et Linn (2,660 kg ; 49 cm) sont sorties à 12 h 10. Après examen elles vont bien et la maman aussi !

Félicitations aux heureux parents !

Programme des activités et réunions

Activités régulières

- **Gymnase** : tous les mardis soir de 20 h à 22 h ([gymnase Provençal](#), quai René 2, Nancy), apprentissage et entraînement spéléo ou escalade ; **chaussures de sport propres obligatoires. REPRISE LE 5 SEPTEMBRE !**
- **Piscine** : tous les jeudis soir de 20 h 45 à 22 h 45 ([piscine Nakache](#), avenue Pinchard, Nancy), natation ou initiation à la plongée (sur demande formulée à l'avance) ; **bonnet de bain obligatoire ; entrée à 2,30 €/personne. REPRISE LE 27 SEPTEMBRE !**
- **Nouveau local** : régulièrement des séances de travaux de sécurisation, d'aménagement et de rangement ; **venez travailler en semaine ou les soirs !**

Programme du mois de septembre

- **le 1^{er} septembre** : Opération « Faites du sport » organisée par l'[O.M.S. de Nancy](#) au centre commercial Saint-Sébastien avec animation aux Techniques spéléologiques de progression sur corde / Responsable : Christophe Prévot
- **du 1^{er} au 2 septembre** : Sortie canyonisme dans l'Ain puis le Jura / Responsable : Christophe Laclau
- **le 8 septembre** : Travaux au local (réorganisation des locaux, déplacement d'étagères, transport d'ordures...) / Responsable : Christophe Prévot
- **le 16 septembre** : Journée du patrimoine souterrain dans le cadre des [Journées européenne du patrimoine](#) au Spéléodrome de Nancy / Responsable : Christophe Prévot

PROCHAINE RÉUNION : MERCREDI 26 SEPTEMBRE À PARTIR DE 19 h AU LOCAL !

Prévisions

- **le 29 septembre** : Formation harnais [Handispél](#) au gymnase Provençal de 10 h à 17 h / Responsable : Christophe Prévot
- **le 30 septembre** : Visite du [Spéléodrome](#) puis des grottes de Pierre-la-Treiche avec les participants de la formation Handispél / Responsable : Christophe Prévot
- **le 7 octobre** : Journée « Spéléo pour tous » à Pierre-la-Treiche dans le cadre des [Journées nationales de la spéléologie et du canyonisme](#) d'automne / Responsable : Christophe Prévot
- **du 12 au 14 octobre** : Stage [découverte-S.F.P. 1-S.F.P. 2](#) de spéléologie du C.D.S. 10 à la [Maison lorraine de la spéléologie](#) à L'Isle-en-Rigault / Responsable : Christophe Petitjean
- **du 15 octobre au 16 novembre** : canyonisme dans les [Blue Mountains](#) (Australie) / Responsable : Emmanuel Belut

Activités régionales et nationales

- agenda régional : camps, stages, expéditions, etc. sur <http://csr-1.ffspeleo.fr/?view=programme.php>
- agenda national et international : congrès, rassemblements, etc. sur <http://ffspeleo.fr/actus-nationales-150.html>
- stages nationaux E.F.C. / E.F.P.S. / E.F.S. : <http://ffspeleo.fr/calendrier-des-stages-27.html>

Toute l'année on recherche des bénévoles du club pour guider des groupes dans les grottes de Pierre-la-Treiche ou au Spéléodrome de Nancy. Pour ces guidages, le club participe aux frais de déplacement et d'usure du matériel personnel à raison de 40 € par journée d'encadrement. Vous êtes intéressés ? Contactez Pascal Houlné, responsable des activités éducatives : houlne@orange.fr ou 07 81 66 10 22.

Veuillez transmettre vos articles, propositions pour le programme et annonces diverses pour le bulletin *Le P'tit Usania* à Christophe Prévot : christophe.prevot@ffspeleo.fr ou 03 83 90 30 25.