

# LES REFERENTIELS DES STAGES

de l'Ecole  
Française de  
descente de  
Canyon



---

Fédération Française  
de Spéléologie

## Le stage Découverte

Objectifs, organisation et contenu

*Edition 2012*



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://canyon.ffspeleo.fr>



## OBJECTIFS ET ORGANISATION

### 1. OBJECTIFS :

- Découvrir l'activité, ses aspects sportif, culturel et fédéral.
- **Etre autonome en progression individuelle** dans un canyon de **cotation 3-3-II maximum**, dit « canyon à engagement limité » (correspondant au niveau 3 du *Pass Spéléo-canyon-plongée*).

### 2. ORGANISATION :

Stage de niveau

- national (EFC),
- régional (Comités régionaux FFS),
- départemental (Comités départementaux FFS).

### 3. CONDITIONS D'ACCES :

- Formation ouverte à tous (fédérés ou non fédérés).
- Avoir 12 ans révolus pour participer au stage (autorisation parentale pour les mineurs).

### 4. DUREE : A partir de 2 jours

### 5. PRE-REQUIS : Savoir nager 50 m.





## CONTENU

<b>Progression horizontale et aquatique</b>	
<b>Progression horizontale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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, désescalade.</li> </ul>
<b>Progression aquatique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Savoir nager avec aisance en eau calme avec matériel.</li> <li>Maîtriser les techniques de saut et de toboggan.</li> </ul>
<b>Progression verticale</b>	
<b>Mains-courantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Savoir franchir en sécurité les différents équipements de main-courante rencontrés en canyon.</li> </ul>
<b>Descente de verticales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Savoir installer son descendeur et savoir se délonger.</li> <li>Savoir descendre (aisance et placement lors de la descente).</li> <li>Savoir réaliser une position d'attente et une clef sur descendeur.</li> <li>Savoir réaliser une descente de fortune.</li> <li>Connaître les différents montages du descendeur huit et leurs utilisations.</li> <li>Savoir gérer son sac dans les descentes de cascade.</li> </ul>
<b>Autres compétences</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Savoir franchir relais et fractionnements.</li> <li>Savoir franchir déviations et nœuds.</li> <li>Savoir remonter sur corde.</li> <li>Savoir faire les conversions descente → montée et montée → descente.</li> </ul>
<b>Équipement</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Connaître l'équipement personnel.</li> <li>Savoir ensacher les cordes en simple.</li> <li>Savoir effectuer correctement le rappel de la corde.</li> <li>Connaître le principe du double amarrage.</li> <li>Savoir distinguer l'équipement de descente de celui de main-courante.</li> </ul>
<b>Assurance et secours</b>	
<b>Assurance</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Savoir assurer une descente du bas.</li> </ul>
<b>Secours Auto-secours</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Savoir s'auto dégager.</li> <li>Connaître les principes du déclenchement des secours.</li> <li>Connaître les premiers gestes de secours spécifiques à l'activité.</li> <li>Savoir réaliser une trousse un premier secours adapté à l'activité.</li> </ul>
<b>Compétences générales</b>	
<b>Communication</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Connaître les codes de communication visuelle et sonore.</li> </ul>
<b>Comportement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respecter les autres usagers et les riverains.</li> <li>Connaître l'impact de la pratique sur le milieu et savoir adopter les attitudes et les comportements adaptés.</li> </ul>
<b>Connaissances liées à la pratique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Savoir interpréter un croquis topographique et se repérer.</li> <li>Connaître les risques météorologiques et savoir comment accéder aux différentes sources d'informations météorologiques.</li> <li>Connaître la nécessité de s'alimenter et de s'hydrater, thermorégulation.</li> <li>Connaissances élémentaires sur la FFS ses structures, son fonctionnement et ses stages.</li> </ul>

