

## Définitions d'une APPN

Pratiquer une activité physique de pleine nature, c'est réaliser un déplacement exposé dans un milieu naturel et incertain qui requiert un engagement assumé individuellement et (ou) collectivement.

(EPS – Problèmes actuels – Editions Faculté du Sport Nancy et IUFM de Lorraine – 1998)

## Définition de la spéléologie

Activité  
de repérage

d'exploration

de cartographie

d'étude

des cavités souterraines

Elle présente diverses facettes

Scientifique

Sportive

Technique

Contemplative

## Les enjeux de formation de la spéléologie

### Moteur

Adaptabilité motrice  
Développement organique et foncier  
Amélioration de la proprioception  
Equilibration en situation instable  
Renforcement de la vision nocturne

### Cognitif

Connaissance du matériel et des techniques spécifiques de progression  
Appropriation d'un vocabulaire scientifique et technique  
Perception et traitement d'informations dans un milieu inhabituel  
Mémorisation d'un itinéraire  
Connaissance et compréhension d'un milieu naturel fragile

### Affectif

Confiance  
Connaissance de soi  
Persévérance et ténacité  
Rusticité  
Maîtrise des réactions émotionnelles

### Social

Solidarité et esprit d'équipe dans l'action et les prises de décisions  
Accès à l'autonomie au travers du respect de la sécurité  
de l'écoute et de l'attention portés aux équipiers  
Convivialité

## Démarche d'enseignement

Au centre de la problématique des activités physiques de pleine nature

Un grand principe à respecter

## L'engagement physique et affectif de l'élève

5

*paramètres à intégrer*

**Le choix du site de pratique**

**Les techniques de progression proposées à l'élève**

**L'assistance humaine et matérielle donnée à l'élève**

**Le degré de difficulté envisagé**

**La connaissance et l'interprétation du milieu**

## Modélisation de l'engagement en spéléologie 5 Niveaux de risque

| Site  | Technique   | Assistance  | Difficulté   | Interprétation du milieu   |
|---|---|---|--|--|
| <b>Milieu sauvage</b><br>Cavités s'ouvrant en moyenne ou haute montagne   | <u>Progression sur cordes</u><br>Dégagement d'équipier<br>Rappel de cordes<br>Technique légère                                  | <u>Evolution</u><br>Solo<br>en tête                     | <b>Classe 4</b><br>Toutes les autres cavités   | <u>Progression en milieu inconnu</u><br><br>Première<br>Exploration d'une cavité nouvelle  |
| <b>Milieu partiellement aménagé</b><br>Cavités école<br>Cavités classiques<br>Grottes<br>Gouffres   | Equipement d'une cavité<br>Déséquipement d'une cavité<br>Passage de nœuds<br>Fractionnement<br>Jumar                            | avec un équipier<br><br>en groupe                       | <b>Classe 3</b><br>Cavités ou portion de cavité permettant de se perfectionner dans la connaissance du milieu et dans les techniques de progression... L'ensemble des verticales ne doit pas excéder quelques dizaines de mètres, de préférence en plusieurs tronçons... | Exploration d'une cavité nouvelle équipée en fixe<br><br><u>Progression en milieu inconnu</u><br>puis<br><u>Progression en milieu connu</u>                |
| <b>Milieu de transition</b><br>Spéléodrome<br>Mines<br>Grotte touristique<br>Falaise<br>Pont, viaduc<br>Structure artificielle d'escalade | Descendeur<br>Echelle<br>Tyrolienne<br>Main courante<br><br><u>Progression sans équipement</u>                                  | Avec ou sans contre assurance par le bas ou par le haut | <b>Classe 2</b><br>Cavité ou portion de cavité d'initiation ou de découverte permettant une approche des différents aspects du milieu souterrain et techniques de la spéléologie...  | Avec ou sans descriptif de la cavité<br><br>Avec ou sans topographie<br><br>Avec ou sans balisage du parcours<br><br>Avec ou sans fléchage de l'itinéraire |
| <b>Complexification</b><br>Marche d'approche<br>Longueur du réseau<br>Température<br>Cavité réalisée en hivernale...                      | <b>Complexification</b><br>Transport de matériel<br>Eau, boue, froid<br>Instabilité du réseau<br>Passages étroits<br>Fatigue... | Avec ou sans encadrement                                | <b>Classe 1</b><br>Cavité ou portion de cavité ne nécessitant pas de matériel autre qu'un casque avec éclairage  | <b>Complexification</b><br>Type d'évolution en groupe... ou seul<br>Diversité et complexité du réseau<br>Qualité de l'éclairage<br>Fatigue...              |
|   |   |   | <b>Classe 0</b><br>Cavité aménagée pour le tourisme  |  |

## **Principes d'action fondamentaux**

*Actions spécifiques à réaliser pour être efficace dans les APPN*

Principe de déplacement et de pilotage

Principe de lecture et de trajectoire

Principe de gestion de l'effort

Principe de maîtrise des émotions

Principe de sécurité

Principe de respect de l'environnement

## Fondamentaux et contenus d'enseignement en spéléologie

### Principe de déplacement ou de pilotage

#### -Progresser sous terre avec une certaine aisance-

- Réaliser un déplacement équilibré en marchant sur un sol glissant, instable et chaotique.
- Utiliser prioritairement son endurance lors d'une progression régulière dans les galeries.
- Exploiter sa résistance pour franchir une étroiture ou se déplacer dans un méandre ou encore se dégager d'une tête de puits.
- Utiliser des modes de cheminement variés et adaptés à la configuration de la cavité.
- Adapter la préhension à la forme et à l'emplacement des prises.
- Créer contre la roche des points d'appui solides et variés avec tout son corps pour progresser en opposition.
- Explorer un réseau en portant un kit de matériel ou de secours.
- Franchir des obstacles ponctuels avec souplesse, agilité et relâchement ou au contraire en exerçant des actions en force.
- Aider physiquement un équipier lors de passages difficiles ou délicats.
- Effectuer des mouvements coordonnés lors d'une progression à l'échelle, sur corde ou lors du franchissement d'un ressaut.
- Connaître le matériel spécifique.
- Manipuler avec adresse le matériel de progression verticale en réalisant les gestes appropriés.

La pratique de la spéléologie offre à l'élève un véritable terrain d'aventure à sa mesure. L'enfant en immersion dans un environnement stimulant va enrichir sa motricité de base et mettre en œuvre des coordinations nouvelles. Il entre dans un dialogue permanent avec le milieu souterrain où la progression et le franchissement d'obstacles deviennent de réels défis et parcours moteurs.

La spéléologie amène l'élève dans un véritable jeu d'endurance et de résistance, d'agilité et de souplesse, de coordination et de force.

## Principe de lecture et de trajectoire

### -Lire le milieu avant et dans l'action-

- Connaitre les symboles spécifiques d'une topographie en spéléologie.
- Prélever des indices pointés sur une topographie pour se situer, évoluer et s'orienter sous terre.
- Choisir un itinéraire adapté à l'aide d'une topographie.
- Lire un plan afin d'évaluer, d'apprécier les difficultés de la progression ou les éventuels obstacles.
- Prendre et mémoriser des repères sous terre pour ne pas se perdre.
- Adapter son déplacement à la configuration de la cavité afin de s'engager avec aisance et prudence.
- Imaginer les séquences gestuelles pour progresser au dessus du vide ou en équilibre instable.
- Trouver les meilleures prises afin de franchir un ressaut ou de se déplacer en opposition.
- Observer l'efficacité ou les difficultés de cheminement rencontrées par un équipier afin d'avancer plus facilement.
- Utiliser la vision nocturne pour s'orienter et se déplacer.
- Déchiffrer différemment le milieu lors d'une progression souterraine avec un éclairage réduit ou dans le noir absolu.
- Suivre les autres et s'orienter en allant vers un bruit.

La spéléologie demande au pratiquant de se déplacer sous terre avec prudence et efficacité ; celui-ci doit véritablement composer avec un milieu varié et parfois variable.

L'élève évolue alors dans un environnement complexe à déchiffrer qui l'amène à effectuer une lecture permanente et instantanée de la cavité ; le spéléologue doit ainsi improviser dans l'action, en prélevant les informations pertinentes l'amenant à sans cesse s'adapter.

La pratique de la spéléologie installe donc l'élève dans un dialogue perception-action. L'enseignement de la spéléologie participe, de ce fait, à une véritable éducation des sens et de l'attention.

## Principe de gestion de l'effort

### -Progresser sous terre avec économie et efficacité-

- Trouver des points de repos ou des positions de moindre effort lors du franchissement d'un ressaut, d'un méandre en opposition ou lors d'un cheminement pénible mais éviter les phases trop statiques.
- Ne pas remonter trop vite un puits à l'échelle ou sur corde.
- Avancer à son rythme.
- Mobiliser un maximum d'énergie dans certaines circonstances.
- Utiliser prioritairement son endurance pour se déplacer sous terre.
- S'engager sous terre avec une condition physique et un niveau technique adaptés à la cavité.
- S'économiser dans l'effort en réalisant les gestes adaptés à un bon déplacement et effectuer plutôt des gestes lents et précis.
- Ne pas forcer sans discernement pour franchir des passages étroits mais alterner tonicité, souplesse et relâchement.
- Evaluer son niveau physique sous terre et savoir renoncer.
- Effectuer les bons réglages de son équipement individuel lors de progression sur corde.
- S'alimenter, se réhydrater régulièrement durant l'exploration d'une cavité.
- S'appuyer sur les conseils de ses équipiers pour vaincre les différents obstacles plus facilement.
- S'aider mutuellement pour l'acheminement des kits matériel et de secours et ne pas s'encombrer inutilement de matériel.
- Réguler son effort en tenant compte par exemple de son asthme.
- Equiper la cavité de manière à rendre aisée la progression de tout équipier.
- Adapter l'exploration de la cavité et les objectifs poursuivis par rapport à l'équipier le plus faible.

L'exploration d'une cavité s'envisage souvent dans la durée. Le pratiquant sans trop s'attarder cependant sous terre doit se déplacer avec économie. La spéléologie va alors permettre à l'élève de s'engager dans l'action avec humilité et intelligence. L'enseignement de cette pratique invite finalement l'élève à découvrir l'effort certes consenti, mais surtout mesuré et réfléchi.

## Principe de maîtrise des émotions

### -Assumer psychologiquement son effort-

- Dédramatiser le caractère impressionnant du milieu.
- Garder sa lucidité lors de passages engagés.
- Progresser avec calme dans l'eau ou sous cascades.
- Dominer son appréhension lors du franchissement d'étroitures.
- Dominer sa peur du vide, ou son vertige et ne pas se crispier.
- Accepter la chute de faible hauteur avec parade ou encordée.
- Vaincre le confinement ou sa relative claustrophobie.
- Eviter d'angoisser inutilement avant l'exploration d'une cavité.
- Accepter l'expérience du noir absolu.
- Se déplacer avec un faible éclairage ou même sans lumière.
- Prendre sur soi et accepter l'effort dans sa durée.
- Cheminer seul ou en tête du réseau.
- Ne pas communiquer son stress à tout le groupe mais se confier aux autres.
- Avoir confiance en la solidité du matériel utilisé et en ses équipiers.
- Ne pas hésiter à s'appuyer sur ses équipiers lors du franchissement de passages psychologiques délicats.
- Eviter l'inhibition totale en restant à l'écoute de l'encadrement.
- Savoir renoncer face au danger.

La pratique de la spéléologie engage l'élève physiquement, mais aussi psychologiquement et affectivement. L'exploration d'une cavité amène souvent l'élève à plonger dans un milieu incertain, inconnu et quelque peu hostile. Le pratiquant part alors à sa propre rencontre ; il s'explore lui-même, laisse échapper et se dévoile aux autres aussi. Confronté en quelque sorte à des peurs ancestrales, le spéléologue exprime ou refoule. L'enseignement de la spéléologie provoque finalement l'élève dans son intégralité et contribue ainsi à une éducation plurielle de la personne.

## Principe de sécurité

### -S'exposer en toute sécurité-

- Progresser sous terre si possible avec un équipier ou en groupe.
- Ne pas hésiter à utiliser une assurance pour franchir un passage périlleux.
- Utiliser une terminologie spécifique à la caractérisation des obstacles rencontrés et aux gestes élémentaires d'une assurance.
- Savoir renoncer en fonction des difficultés rencontrées, du temps passé sous terre et évaluer l'état de fatigue des équipiers.
- S'interroger sur les risques inhérents à une progression aquatique ou à un danger d'éboulement et de chutes de pierres.
- Ne pas enlever son casque lors d'une attente à la base d'un puits.
- Ne pas s'engager tête en avant dans l'étranglement d'un réseau inconnu.
- Se longer à l'approche et en tête de puits.
- Connaître le matériel et effectuer les bons gestes techniques lors de sa manipulation.
- Equiper correctement une cavité verticale en utilisant les bons points d'ancrage et le matériel à bon escient.
- Savoir reconnaître et faire des nœuds différents et adaptés à la cavité.
- Respecter le temps d'exploration prévu afin de ne pas se fatiguer davantage.
- Eviter les attentes trop longues afin de ne pas prendre froid.
- Conserver toujours un éclairage suffisant tout au long de la visite d'un réseau.
- Prendre des repères afin de ne pas avoir de difficultés à retrouver la sortie.
- Constituer une équipe d'exploration adaptée en nombre à la cavité.
- Vérifier le harnachement d'un équipier.
- Aider, parer, assurer, prévenir la chute d'un partenaire.
- Maîtriser les techniques de dégagement sur corde d'un équipier et de survie.

La spéléologie amène le pratiquant à s'exposer physiquement en évoluant dans un milieu inhabituel et parfois dangereux. Confronté au risque, le spéléologue doit connaître et respecter les précautions d'usage lui permettant d'évoluer sous terre en toute sécurité et faire preuve d'humilité, d'une audace mesurée, de calme et de vigilance. Mais au-delà d'une sécurité en action, les pratiquants et l'équipe d'encadrement doivent aussi être en mesure d'élaborer un véritable protocole de questionnement et d'investigation leur permettant d'assurer le bon déroulement de l'activité. Cette démarche engage alors l'élève dans une véritable éducation à la sécurité.

## Principe de respect de l'environnement

### -Pratiquer en communiant avec la nature-

- Posséder des connaissances scientifiques élémentaires et diverses en relation avec la discipline.
- Emprunter le parcours balisé et imposé dans certaines cavités exceptionnelles afin de protéger la beauté du site.
- Ne rien abandonner sous terre, ni papiers, ni piles usagées.
- Respecter les abords d'une cavité.
- Ne pas forcer ou détériorer l'accès d'une cavité interdite ou soumise à réglementation.
- Eviter de souiller une cavité et remonter en surface tout déchet ou matériel abandonné par d'autres équipes.
- Récupérer tout fléchage ou balisage inutile de la cavité.
- Faire preuve de prudence pour ne pas détruire les concrétions d'un réseau lors d'une exploration.
- Eviter de ramasser et de remonter en surface cailloux et morceaux de calcite et respecter la faune cavernicole existante.
- Utiliser prioritairement les ancrages naturels afin de ne pas dégrader les parois d'une cavité.
- Ne pas abuser d'explosifs ou d'outils spécifiques lors de la découverte et de la désobstruction d'un réseau afin de ne pas défigurer la cavité.

La pratique de la spéléologie favorise la rencontre souvent fortuite de l'élève avec la nature. Cette rencontre et cette compréhension du milieu naturel n'est réellement possible que si le spéléologue s'approprie les connaissances scientifiques de base de la discipline.

La confrontation et la communion surtout de l'élève avec l'environnement l'amène à respecter un terrain d'aventure parfois fragilisé par les nombreux passages des hommes.

Cette prise de conscience par l'élève d'une activité aux déclinaisons diverses : sportive, scientifique mais aussi contemplative doit participer à un véritable déclic ou éveil écologique.