

Sorties Spéléo

Mémento

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

Une sortie se prépare à l'avance pour adapter au mieux la cavité au groupe (ou le groupe à la cavité) et ainsi limiter les risques : voir "[préparation d'une sortie](#)".

Il faut impérativement **prévenir une personne de confiance** quand on organise une sortie souterraine : voir "[Organisation d'une sonnette](#)".

Gestion des clés et objets de valeur (téléphones, portefeuilles etc...)

Il est important de ne partir en expédition qu'avec le minimum vital sur soi : téléphone portable (pour désactiver la sonnette ou à l'inverse appeler des secours), papiers de la voiture et carte d'identité. Le reste est optionnel.

Il est préférable de ne pas emporter tout ça avec soi sous terre : le kit contenant les clés qui tombe au fond d'un méandre impénétrable, c'est le genre de chose qu'on préfère éviter !

À défaut, on peut cacher le tout près de la voiture, mais en haute saison plusieurs parkings du Vercors sont très « fréquentés ».

L'idéal est de tout glisser dans un mini-kit qu'on laissera assez loin de l'entrée de la cavité (zone non accessible sans éclairage) ou en bas de la première verticale (suspendu au relais par un mousqueton) en s'assurant que tous les participants savent où il se trouve.

La spéléo : un milieu humide et sale ;)

En général, on se mouille et on se salit lors d'une sortie spéléo ; on prévoit donc le matériel en conséquence : des bottes (type bottes de pêche) plutôt que des baskets, un kit spéléo plutôt qu'un sac à dos, une paire de gants imperméables (type gants de vaisselle) plutôt que des gants en laine. Tout objet qui entre dans une cavité en ressort sale ! Il ne faut donc emporter que du matériel et des vêtements qui ne craignent rien.

S'éclairer et se repérer sous terre

En spéléo, l'éclairage est vital d'où le caractère indispensable de piles de rechange et d'un éclairage de secours.

Certaines cavités présentent des passages labyrinthiques, c'est pourquoi il faut s'assurer qu'au moins un des membres de l'équipe possède la topographie.

Une boussole peut également s'avérer très utile.

Gestion du temps & des horaires

Sous terre, la perception du temps n'est pas la même qu'à l'extérieur : il passe plus vite. Pour ne pas sortir à 2 heures du matin alors qu'on avait prévu d'être dehors à 20h, mieux vaut ne pas oublier sa montre. De plus, il faut se rappeler que la montée est souvent plus longue et plus fatigante que la descente.

Emportés par l'excitation de la découverte et les verticales qui se déroulent devant nous, attention à ne pas oublier qu'une sonnette a été mise en place, parfois avec peu de marge (lire "comment organiser une sonnette").

Enfin, il est primordial de ne pas s'écarter de l'itinéraire qui a été choisi et annoncé. En cas de pépin, si vous vous retrouvez à 700m de votre objectif dans un vaste réseau, les secours mettront beaucoup plus de temps à vous localiser.

Gestion du froid et de l'effort

La température des cavités de la région est comprise entre 3°C et 10°C. Tant qu'on est en mouvement, cela ne pose pas de problème (à la remontée, on a même souvent assez chaud !). En revanche, le moindre arrêt (pause déjeuner, attente occasionnée par l'équipement des puits ou la progression, accident, exercice secours, etc.) entraîne rapidement une sensation de froid. Il est donc impératif de prévoir des vêtements chauds et d'éviter les déperditions de chaleur.

Pour cela, on peut enfiler la cagoule fine qu'on aura pris soin de glisser dans la poche de sa combinaison, s'asseoir sur son kit plutôt qu'à même le sol et même utiliser sa couverture de survie. Les plus frileux (ses) emporteront aussi des chaufferettes.

Humidité et déshydratation

Le milieu souterrain a un taux d'humidité qui frôle les 100%. La sensation de soif est donc très fortement diminuée et le risque de déshydratation est important. Combinée au froid et accentuée par les efforts et la transpiration, la déshydratation augmente le risque de fatigue, de crampes, de blessures. Il est important de boire régulièrement, même si l'on n'a pas soif. Il faut préférer la bouteille en plastique plus légère et plus souple que la gourde.

Attention, l'eau des cavités n'est pas potable !

Gérer les coups de pompe

On n'est jamais à l'abri d'un petit « coup de pompe », surtout quand on débute ! Rien de tel qu'une barre énergétique ou quelques biscuits glissés dans la poche de la combi. Quant au pique-nique, il faut le prévoir le plus digeste possible, bien protégé de l'eau et des chocs (dans un sac ou un bidon étanche). On oublie la banane qu'on retrouvera forcément écrasée au fond du kit ou le sachet de céréales qui finira éparpillé dans le bidon.

Gérer les obstacles

Les fiches d'équipement que vous emportez sous terre et qui vous guident ont été rédigées selon l'appréciation personnelle de leurs auteurs.

Une main-courante facultative pour eux méritera peut-être d'être équipée quand même. Vous rencontrerez souvent des obstacles non mentionnés qui vous feront vous poser la question "on met une corde ?".

Gardez en tête que l'appréciation des difficultés dépend des ouvreurs et surtout du

niveau du groupe et des équipiers : ce qui semble facile à l'un peut ne pas être évident à négocier pour un autre !

Lors de l'équipement de la cavité, penser que tout obstacle, même minime, peut poser problème à quelqu'un.

Penser aussi que le petit ressaut de 3m facile à descendre sans corde à l'aller peut se révéler bien embêtant au retour, avec l'accumulation de fatigue.

Conclusion : équiper tous les passages délicats ! Une simple sangle en anneau peut grandement faciliter une remontée un peu raide ou glissante.

S'écouter, écouter les autres, communiquer

S'écouter, c'est être lucide quant à ses capacités physiques et mentales. Elles ne sont pas immuables et la forme d'un jour ne sera pas forcément celle de la veille. Il est également important de connaître ses limites et ses points faibles en matière d'engagement. On peut par exemple être à l'aise dans les étroitures mais user ses batteries dans les grands puits car on est sensible au vide (ou inversement).

Écouter les autres, c'est se rendre compte qu'un coéquipier est fatigué ou peu à l'aise même s'il ne le dit pas : il va moins vite, il trébuche, il parle moins alors qu'il était très loquace, etc.

Communiquer, c'est ne pas hésiter à dire « *je m'arrête là car j'ai atteint mes limites du jour* ». A l'inverse c'est aussi interroger ses partenaires ou leur dire : "je vois que tu es fatiguée" (ou "nous sommes fatigués"). Dans les deux cas, cela permet de faire une pause, ou d'envisager la remontée. C'est également tenir compte des limites d'engagement de ses équipiers pour les aider au besoin. Enfin, il est important de discuter avec ses coéquipiers avant la sortie, surtout si c'est la première fois qu'on est ensemble sous terre.

Rappelons-nous que la spéléo est une activité basée sur l'entraide où la notion de compétition n'existe pas

Savoir renoncer

Une météo peu favorable, une trémie qui s'est déstabilisée avec le temps, un équipier qui fatigue, une difficulté qui pose problème à un ou plusieurs membres du groupe... Les raisons sont nombreuses qui peuvent venir perturber ou retarder le déroulement d'une sortie.

Si les conditions météo ne sont pas réunies et font se poser la question quant à un éventuel risque de crue, il faut mieux annuler ou trouver une autre cavité.

Si la progression se retrouve freinée par un coup de fatigue ou un obstacle trop compliqué, faisons demi-tour ! La cavité sera encore là les fois suivantes.

D'autres infos sont sur la [page Wikipédia](#) consacrée aux techniques spéléo.

PRÉPARATION D'UNE SORTIE

En tout premier lieu, il convient de désigner un chef d'équipe : c'est lui/elle qui aura en charge de prendre les décisions importantes liées à l'organisation, le suivi de la progression et de l'équipe. C'est lui/elle qui sera attentif à la forme de ses équipiers et décidera par exemple du moment où l'on doit s'arrêter ou faire demi-tour.

SE RENSEIGNER SUR LA CAVITÉ :

- préparer coupe & topo, imprimées et mises sous plastique. Un exemplaire par équipe ;
- se renseigner sur des conditions d'accès particulières ou réglementées (saisonnalité, cavité fragile, inscription obligatoire) ;
- si possible & nécessaire, contacter un club spéléo ou le CDS local pour obtenir plus d'informations ;
- vérifier la présence d'un actif et la sensibilité à la crue de la cavité.

SE RENSEIGNER SUR L'ACCÈS :

- repérer le parking le plus proche ;
- quantifier la marche d'approche, et penser au retour qui se fera peut-être de nuit ;
- prévoir sur soi une carte IGN du secteur / un GPS et les coordonnées ;
- vérifier la présence d'obstacles sur le chemin d'accès (vires, passages exposés en falaise, etc.), en tenant compte de la fatigue au retour ;
- vérifier, en hiver, les conditions particulières d'accès (skis, raquettes).

PRÉPARER SON ITINÉRAIRE DANS LA CAVITÉ :

- si le critère principal est la sortie en groupe, choisir un objectif et une cavité adaptés au groupe, en particulier à l'équipier le plus faible ;
- si le critère principal est le choix de la cavité, il est impératif d'adapter le groupe en s'assurant que chacun des équipiers a le niveau requis (physique, endurance, autonomie sur corde, maîtrise des obstacles rencontrés) ;
- bien repérer les difficultés identifiables sur la coupe / topo ;
- si elle existe, se munir d'une fiche d'équipement la plus récente possible ;
- préparer le matériel nécessaire, en prendre davantage que prévu : les équipements, en particulier dans le Vercors sont en cours de mise à neuf dans de nombreuses cavités, ou tout simplement peuvent avoir changé depuis la rédaction de la fiche. **Dans les cavités du Vercors, prévoir un stock de cordelettes Dyneema, préférence étant donnée aux AF et AN par le CDS lors du rééquipement des cavités.**

DURÉE DE LA SORTIE :

- déterminer une durée de sortie soit en fonction de l'objectif choisi, soit selon les impératifs des participants et adapter la nourriture et l'éclairage en prévoyant une bonne marge ;
- garder en tête qu'une sortie peut vite déborder de l'horaire prévu : on peut prendre du temps (pour des photos, des pauses, se réchauffer), se perdre. Il n'est pas rare de dépasser un horaire de plusieurs heures ;
- en général, pour une heure de sortie de cavité prévue avant 19H, prévoir un déclenchement des secours pour 23H. Si vous prévoyez de sortir plus tard, le déclenchement des secours doit être décalé le lendemain matin, à 6H ou 7H. Il est fréquent de ne pas avoir de réseau téléphonique immédiatement à la sortie de la cavité.

QUELQUES REMARQUES :

- penser l'objectif en fonction non seulement du niveau des participants, mais aussi du nombre. La quantité totale de matériel (poids, volume, nombre de kits) doit être adaptée à l'équipe, et la taille de l'équipe au profil de la cavité (imaginez à 10 dans un méandre de 600m de long...) ;
- sur des cavités importantes ou des traversées, il est possible d'équiper une partie la veille, pour gagner du temps le lendemain. La même équipe peut tout prendre en charge, on peut aussi organiser une sortie spéciale (exemple : une équipe descend les Saints de Glace le samedi et laisse le matériel en place pour une seconde équipe qui fera la traversée TQS / Saints de Glace le lendemain) ;
- pour des sorties techniques, longues ou importantes, il est important d'avoir un groupe homogène, ou de prévoir différents objectifs en scindant l'équipe principale en plusieurs sous-équipes ;
- ne pas surestimer ses forces, viser trop haut, ou attendre la fatigue pour faire demi-tour : garder en tête à l'aller que le retour reste à faire ;
- **NE PAS DÉVIER DE L'OBJECTIF CHOISI** : en cas de difficultés, les secours doivent pouvoir vous trouver à l'endroit attendu !
- toujours garder en tête qu'il vaut mieux renoncer à une sortie si les conditions l'exigent, qu'y aller quand même et prendre des risques : il est primordial de savoir renoncer quand c'est nécessaire.

LA VEILLE DE LA SORTIE :

- **mettre en place la sonnette** ;
- vérifier les conditions météo (météo du jour et des 48H écoulées) : si les conditions ne sont pas réunies ou défavorables, ne pas hésiter à annuler !
- vérifier sa forme physique : en cas de doute, prévenir ses coéquipiers et revoir l'objectif à la baisse ou annuler sa participation à la sortie.

ORGANISATION D'UNE SONNETTE

PRÉVENIR UNE PERSONNE DE CONFIANCE :

- à l'oral, en vérifiant avec elle les informations notées ;
- par SMS, en **demandant obligatoirement confirmation** de la réception ;
- s'assurer avec la personne qu'elle sera disponible jusqu'à l'heure convenue pour recevoir l'appel de confirmation de sortie et contacter le secours spéléo le cas échéant.

Dans l'idéal, organiser la sonnette la veille de la sortie. Ne pas attendre le dernier moment : une fois à proximité du parking ou de la cavité, la réception téléphonique peut ne plus être suffisante !

INDICATIONS SUR LA CAVITÉ :

- nom de la cavité, commune, massif, département ;
- si la cavité est complexe, **objectif et itinéraire** (exemple : le Trou qui souffle, objectif galerie des marmites par les Saints de Glace) ;
- si la cavité est en cours d'exploration et non répertoriée, indiquer soit des coordonnées GPS précises, soit les coordonnées d'une personne connaissant la cavité.

INDICATIONS SUR LES VÉHICULES :

- emplacement du parking ;
- description des véhicules (marques et modèles), dans l'idéal avec l'immatriculation.

INDICATIONS SUR L'ÉQUIPE :

- nombre de personnes ;
- nom ou prénom de chaque personne ;

ORGANISATION DE LA SONNETTE :

- indiquer l'heure à laquelle prévenir les secours ;
- fournir les numéros de téléphone à appeler :
 - **112** (demander le CODIS du département où se trouve la cavité)
 - **0 800 121 123** (numéro national gratuit)
 - **le conseiller technique local**

NE PAS INDIQUER ni une heure d'entrée dans la cavité, ni une durée de sortie, ni une heure de sortie. Donner simplement l'heure à laquelle contacter les secours !

La fiche SSSI complète détaillant les procédures et conduites à tenir, ainsi que les coordonnées des acteurs du Secours Spéléo est disponible au téléchargement.

DÉTERMINATION DE L'HEURE DE CONTACT DES SECOURS :

- Si la sortie est COURTE (>7H) et SORTIE PRÉVUE AVANT 19H, indiquer 23H
- Si la sortie est LONGUE (>7H) et SORTIE PRÉVUE AVANT 19H, indiquer 6H
- Si la sortie est prévue après 19H, indiquer 6H le lendemain matin.

À LA FIN DE LA SORTIE :

- contacter la personne en charge de la sonnette pour lever cette dernière dès la sortie de la cavité et dès que le réseau est disponible ;
- si le contact se fait par SMS, **demandez obligatoirement confirmation** de la réception !

EXEMPLE SONNETTE 1 :

- **Cavité** : grotte Favot, La Balme de Rencurel, Isère
- **Objectif** : parcours intégral de la cavité, y compris P50
- **Équipe** : 3 personnes (noms, prénoms)
- **Véhicule** : Dacia Duster noir immatriculé XX-000-YYY + Dacia Logan beige immatriculé XX-000-YY, garés au parking de la grotte le long de la départementale
- **Heure d'alerte** : **23H**

EXEMPLE SONNETTE 2 :

- **Cavité** : pot souffleur des Erges, Saint-Andéol, Isère
- **Cavité en cours d'explo, non répertoriée**
- **Coordonnées GPS** : x.xxxxx / y.yyyyy
- Plus d'infos sur la cavité : contacter Gilles Palué au 00 12 34 56 78
- **Objectif** : désobstruction du siphon boueux dans la galerie des absents
- **Équipe** : 2 personnes (noms, prénoms)
- **Véhicule** : Dacia Logan MCV beige immatriculé XX-000-YY garé à la barrière de la réserve, route de l'auberge de Roybon
- **Heure d'alerte** : **06H le lendemain**

PRÉPARATION DU MATÉRIEL

I – Individuel

Sur terre :

- boisson et nourriture pour avant et après la sortie ;
- affaires de rechange (selon la saison).

Sous terre, fourni en initiation et aux membres du club la première année :

- combinaison spéléo classique ou Texair (PVC) ;
- casque équipé d'un éclairage électrique ;
- le matériel de progression verticale :
 - baudrier avec MAVC et 2 longes ;
 - descendeur spéléo avec mousqueton de renvoi (freinage) ;
 - harnais de torse + bloqueur de poitrine ;
 - bloqueur de poing ;
 - pédale.

Sous terre, non fourni :

- une paire de bottes ou chaussures de canyon / rando (qui ressortiront plus ou moins sale) ou chaussures spécialisées.
- des vêtements chauds :
 - sous-combinaison dédiée spéléo OU sous-vêtements techniques (collant ET maillot de corps) ;
 - une polaire fine ;
 - une cagoule (idéal) OU un bonnet + cache-cou ;
 - une paire de chaussettes chaudes OU des chaussettes néoprène / étanches ;
- pour les éclairages : piles / batteries de rechange (casque club = 4+4 AA) ;
- une frontale de secours (portée autour du cou) ;
- une paire de gants imperméables solides (type gant de jardinage à minima), gants en sous-couche étanche conseillés ;
- bouteille d'eau / gourde plastique d'1L ;
- nourriture qui résiste à l'écrasement, dans un sac hermétique si possible, plus quelques en-cas (barre céréales, fruits secs...).

II – Collectif

Sur terre :

- une montre ;
- un téléphone portable chargé ;
- la carte IGN du secteur, voire un GPS avec les coordonnées de la cavité ;
- corde + connecteurs si passage à sécuriser pendant la marche d'approche.

Sous terre :

- le nécessaire à l'équipement des obstacles, d'après la fiche d'équipement. Attention à ne pas surcharger les kits, penser qu'à la remontée le matériel sera sans doute

boueux ou humide ! IMPORTANT DANS LES CAVITÉS VERCORS : prévoir un stock de cordelettes Dyneema ;

- cordes, plaquettes, mousquetons, boulons (si gougeons), sangles, cordelettes, amarrages souples etc..
- plusieurs clés de 13mm (au moins deux par équipe).
- du matériel de secours :
 - mousquetons supplémentaires ;
 - corde de la longueur du plus grand puits ;
 - plusieurs Cordelettes Dyneema >1m ;
 - couteau à corde ;
 - 4/5 bougies + briquet ;
 - couverture de survie ;
 - poulie ;
 - un descendeur et un bloqueur de poing supplémentaires ;
- de quoi se repérer sous terre :
 - la topo (bien protégée de l'eau) ;
 - éventuellement une boussole ;
- la fiche secours SSSI.