

# La spéléologie et le canyoning

Les formations assurées par les écoles fédérales (spéléo, canyon, plongée) de la Fédération Française de Spéléologie (FFS), dans ses stages et dans ses clubs, préparent le pratiquant à être autonome dans sa progression en milieu naturel, qu'il soit souterrain ou canyon.

- Que le parcours soit facile ou difficile, horizontal ou vertical, qu'il y ait présence d'eau vive ou non, le pratiquant est quelqu'un de conscient et responsable.
- Le débutant est encadré par une équipe compétente.
- Il pourra progresser à son rythme dans l'apprentissage des techniques et de la connaissance du milieu naturel.
- Spéléologie et canyoning peuvent être pratiqués dès le plus jeune âge.
- Tous les handicaps ou pathologies chroniques sont compatibles avec une pratique raisonnée.

La Fédération Française de Spéléologie est présente partout en France et regroupe près de 7000 pratiquants licenciés. Un club existe forcément près de chez vous. La FFS est agréée par la Sécurité civile et le Ministère de l'Environnement.

**Sa commission médicale, la CoMed, est pilotée par une équipe de médecins et personnels de santé.**



# Les milieux naturels

**L'être humain est fragile et inadapté à la vie prolongée en milieu naturel**

**Respectez** la nature et votre environnement.

**Anticipez** les obstacles et les difficultés.

**Préparez-vous**

- matériellement,
- techniquement,
- physiquement,
- mentalement,

pour que votre séjour dans la nature reste une expérience épanouissante et inoubliable.

## Contact

Fédération Française de Spéléologie :  
28 rue Delandine, 69002 LYON  
04 72 56 09 63  
[www.ffspeleo.fr](http://www.ffspeleo.fr)

Commission médicale FFS :  
<http://comed.ffspeleo.fr>



# SPÉLÉO ET CANYON AU FÉMININ

Wouah la meuf !

## C'est quoi ? Quelles contraintes ? Femme en expé



Fédération Française  
de Spéléologie



Spéléo et canyon au féminin

## C'est quoi ?

La proportion de femmes pratiquant la spéléologie et/ou le canyonisme dépasse les 25%, ce ne sont donc pas des activités réservées aux hommes.

Égales devant les mêmes contraintes du milieu, certaines différences physiologiques méritent d'être abordées sans tabou pour permettre une activité sereine.

## Quelles contraintes ?

### La morphologie

- Les femmes ont moins de **puissance musculaire** que les hommes, une **endurance** équivalente et une meilleure **souplesse** générale. Elles doivent aiguïser leur technique pour compenser le manque de puissance musculaire.
- Les **seins** sont fragiles, aussi le baudrier de torse devra être adapté. Les sangles en V sont moins pratiques mais adaptées aux très fortes poitrines. Le modèle basique est confortable pour la plupart des gabarits.
- **Hanches larges et taille fine** nécessitent de bien choisir son baudrier, il faut l'essayer avant d'acheter !
- Les **cheveux longs** seront soigneusement disciplinés et maintenus sous le casque.
- Elles sont plus sensibles au froid et la tenue vestimentaire doit en tenir compte, notamment aux extrémités mains et pieds.
- Elles ont une fragilité capillaire qui les expose aux **hématomes**. Le renforcement de la sous-combinaison avec des plaques de fin tapis mousse le long des avant-bras et des tibias est utile.

### La maternité

Au 1<sup>er</sup> trimestre, il n'y a pas de contre-indication à priori. Au 3<sup>e</sup> trimestre, la spéléo et le canyon sont fortement déconseillés en raison du risque traumatique. Entre les deux, chacune devra réfléchir, adapter son activité, ou renoncer.

Après l'accouchement, la récupération de la tonicité musculaire abdominale et la disparition d'une incontinence éventuelle, peuvent nécessiter de patienter encore 3 mois.

### Les menstruations

Les règles se gèrent différemment en fonction de la nature de chaque femme. Il n'y a pas de règle :-).

On transportera ses **serviettes hygiéniques** ou ses **tampons** dans une petite housse étanche.

Les tampons hygiéniques se changent toutes les 4 à 6 heures.

Le port prolongé de tampon peut se compliquer d'**un choc toxique** grave lié à une infection staphylococcique potentiellement mortelle.

L'utilisation de **la cup'** devient commune, on peut la vider toutes les 10 heures et la replacer même sans la rincer. Il n'y a pas de risque de choc toxique.

Il est possible, pour les utilisatrices de **pilule contraceptive**, de ne pas avoir de règles en continuant non stop leur pilule (pour celles qui n'ont pas de comprimés neutres), pour la durée d'un stage ou d'une expé.

Pour celles qui le souhaitent, **le stérilet hormonal** efface les menstruations. Il peut être proposé aux jeunes femmes.

### Les urines

Pour des raisons anatomiques, les femmes sont très exposées aux infections urinaires, potentiellement très graves en cas d'atteinte rénale (pyélonéphrite). **Il faut boire** en quantité suffisante soit 1,5 litres d'eau en temps normal, mais beaucoup plus en cas d'efforts et uriner souvent. Les systèmes « pipi debout » peuvent être adaptés.

Le mieux reste une ouverture de la combinaison au niveau de l'entrejambe, prévu par le fabricant où décousue par l'utilisatrice. Les couches d'incontinence peuvent être utilisées par les plongeuses.

### Les mycoses génitales

Le frottement du matériel, la difficulté à assurer une bonne hygiène, les troubles digestifs ou les règles, favorisent ces pathologies qui peuvent parfois être graves mais qui sont surtout invalidantes.

Dans tous vos choix  
parlez-en avant à votre gynécologue !

## Femme en expé

- Avant de partir, se renseigner sur les coutumes du pays, sur l'image et les droits de la femme afin d'**adapter sa tenue vestimentaire et son comportement** et éviter des réactions préjudiciables étrangères à nos standards occidentaux.
- Il est impossible de se procurer des tampons dans certains pays, prendre ses précautions.
- Prévoir systématiquement d'emporter **un antibiotique** monoprise contre les infections urinaires, un laxatif léger, **un ovule vaginal** contre les infections et quelques protèges slip.
- A la question « *êtes-vous mariée ?* », la réponse est toujours **OUI**, ce peut être la condition pour continuer de circuler ou bivouaquer avec votre équipe.