

La spéléologie un sport à risque ?

La formation assurée par la Fédération Française de Spéléologie (FFS), dans ses stages et dans ses clubs, prépare le pratiquant à être autonome dans sa progression en milieu souterrain.

Que le réseau exploré soit facile ou difficile, horizontal ou vertical, qu'il y ait des rivières souterraines ou non, le spéléologue est un explorateur 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.

La spéléologie est une des activités les moins accidentogènes des activités de pleine nature

Elle peut être pratiquée 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 8000 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

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



SYNDROME DU HARNAIS

On est mal !

C'est quoi ?
Quels risques ?
Comment le prévenir ?
Comment le traiter ?



Fédération Française
de Spéléologie

Le syndrome du harnais

C'est quoi ?

Le syndrome du harnais a été très étudié en spéléologie dans les années 80, suite à des accidents mortels non expliqués, heureusement très rares.

Il survient quand un spéléologue est immobilisé sur une corde en suspension inerte (inconscience et inertie corporelle totales).

Diverses circonstances peuvent déclencher ce syndrome :

- **traumatisme crânien** ou autre (par chute de pierre)
- **épuisement à la remontée**
- **puits arrosés**
- **bloquage sous cascade**
- **malaise** (problème physiologique comme épuisement, hypoglycémie, déshydratation, problème cardiovasculaire, etc.)

Quels risques ?

C'est un risque vital immédiat puisque le décès peut survenir dans les minutes qui suivent la suspension en inertie totale.



Comment le prévenir ?

- **Adaptez** la cavité à votre niveau physique et technique.
- **Nettoyez** les abords de puits.
- **Ne remontez pas** une verticale en cas de crue ou de chutes de pierres.
- **Ne remontez pas** une verticale en état de fatigue.
- **Ménagez-vous** des temps de repos et de récupération avant d'entamer la remontée de verticales.
- **Mangez et buvez** régulièrement.
- **Ne laissez pas un équipier seul** dans un puits. Gardez toujours un contrôle visuel ou vocal.
- **Attendez** toujours le dernier équipier avant de sortir.

Comment le traiter ?

Une seule chose compte :
le décrochage de la victime en urgence

Les méthodes de décrochage doivent être connues et pratiquées régulièrement en exercice afin de maîtriser la technique, seul gage d'efficacité.



Groupe Spéléo-Archéo de Mandreure - speleo-mandreure.fr

Une fois la victime sur le sol, ce sont les règles du secourisme qui s'imposent :

- **Mise en Position latérale de sécurité** (PLS) si la victime est inconsciente mais avec une ventilation et une activité cardiaque conservées.
- **Réanimation** par massage cardiaque externe si la victime ne respire plus, complétée par du « bouche-à-bouche ».