

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.

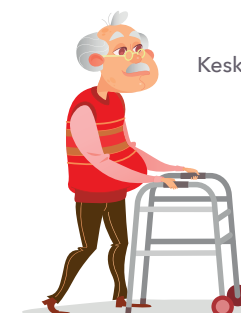
Contact

Fédération Française de Spéléologie :
28 rue Delandine, 69002 LYON
04 72 56 09 63
www.ffspeleo.fr

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



LES SÉNIORS



Keski dit papi ?

**C'est qui ?
Quels risques ?
Les aspects positifs
Prévenir le vieillissement**



Fédération Française
de Spéléologie

C'est qui ?

Senior, terme utilisé à partir de 45 ans pour désigner une personne plus tout à fait jeune, mais pas encore « âgée », ce terme visant surtout les plus de 60 ans !

Les possibilités de l'être humain diminuent progressivement à l'âge adulte. Cela n'est cependant perceptible qu'à partir de la quarantaine et ne deviendra notable qu'à partir de la soixantaine.

Il y a donc une très grande latence d'expression et d'adaptation.

Les progrès sociétaux et médicaux ont permis un allongement de l'espérance de vie, passée de 40 ans en 1900, à 79 ans pour les hommes et 85 ans pour les femmes actuellement.

Les effets du vieillissement sont extrêmement variables selon l'individu, son environnement psychosocial et familial, ses contraintes professionnelles, son hygiène de vie, ses valeurs, son vécu personnel, son activité physique (sport, bricolage) et mentale, etc.

Quels risques ?

Le processus du vieillissement touche les fonctions biologiques de manière très variable.

- **Appareil locomoteur** : usure des cartilages (arthrose), fragilité des tendons, des muscles et des os, perte de souplesse articulaire, baisse de la force musculaire.

- **Appareil cardio-respiratoire** : baisse des volumes

respiratoires et du débit cardiaque, hypertension artérielle, athérosclérose.

- **Appareil sensoriel** : baisse des performances visuelles et auditives, troubles de l'équilibre.

- **Appareil neuropsychique** : baisse de la mémorisation et du potentiel multitâches, temps de réaction allongé, charge mentale moins bien tolérée, réflexes plus lents, troubles du sommeil, dépression, prise médicamenteuse.

- **Appareil endocrinien** : diminution de la sécrétion hormonale, surcharge pondérale, obésité, diabète.

Les aspects positifs

L'aspect déficitaire du vieillissement ne doit pas occulter ses aspects positifs !

L'expérience acquise est une vraie richesse

La maîtrise de la pratique, qu'elle soit professionnelle, sportive ou autre, pourra servir aux autres (tutorat, formation, encadrement). L'optimisation des gestes et des savoirs permet de se concentrer sur les tâches plus difficiles.

La faculté d'apprentissage et d'acquisition de connaissances est parfaitement conservée (même si elle peut demander plus de travail).

En spéléo et canyon il n'y a aucune limite d'âge pour pratiquer !

Chacun pourra le faire à son rythme et à son niveau. Un entraînement régulier est un garant de la santé et le meilleur moyen pour pratiquer longtemps en sécurité.

La solidarité du groupe fera le reste.

On est plus sensible au froid, moins agile, les gros efforts sont plus pénibles (portage, étroitures, puits), une ostéoporose peut favoriser un risque de fracture traumatique... Mais pas plus que dans la vie courante ! Et quelle joie de faire découvrir le milieu à ses enfants et petits enfants... !

Si vous êtes porteur d'une pathologie, votre médecin vous aidera à définir vos possibilités. En cas de contre-indication médicale, l'engagement bénévole au sein des structures reste un facteur très positif.

Prévenir le vieillissement

Le vieillissement est inéluctable, mais on peut le prévenir et le ralentir de manière efficace.

Cela évitera au passage nombre de maladies chroniques invalidantes et rendra cette période sereine et épanouissante.

- Avoir une alimentation saine et équilibrée
 - Lutter contre le stress
 - Avoir un temps de sommeil suffisant
 - Avoir une pratique sportive régulière et adaptée,
 - Conserver des liens sociaux forts (bénévoles ou non, familiaux ou autres)
 - Avoir toujours des projets personnels, savoir adapter ses comportements et envies à ses possibilités physiques
 - se ménager et ne pas prendre de risques inconsidérés.
- Et, faut-il le rappeler, pas de tabac ni alcool ni substances addictives... !