

La spéléologie et le canyionisme

Les formations assurées par les écoles fédérales de la FFS, Fédération Française de Spéléologie (spéléo, canyon, plongée), dans ses stages et dans ses clubs, préparent le pratiquant à être autonome dans sa progression en milieu naturel, qu'il soit souterrain ou en 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 canyionisme 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 plus de 7 000 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.

Image de couverture : lavnatella-pregnancy-pixabay

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>



SPÉLÉO - CANYON ET GROSSESSE



**Que se passe-t-il ?
Quels risques ?
Quelle prévention ?**



**Fédération Française
de Spéléologie**



La grossesse

La grossesse n'est pas une maladie ! N'oublions pas que c'est un événement normal de la vie !

L'activité sportive est toujours bénéfique lors de la grossesse, mais il faut tenir compte des contre-indications médicales, du stade de la grossesse, de l'activité pratiquée et du ressenti personnel de chaque femme.

Généralités

La grossesse entraîne un profond bouleversement du corps et de la physiologie avec une augmentation de la fréquence et du débit cardiaque, de la fréquence respiratoire, de la température corporelle, du poids (9 à 15 kg en temps normal), d'une hyperlaxité ligamentaire, tous phénomènes pouvant limiter la pratique sportive, sans parler des troubles fréquents comme les nausées, les vomissements et les troubles urinaires. On observe également des modifications métaboliques (lipides, glucides), hormonales, vasculaires, de la coagulation sanguine.

Les contre-indications médicales à la pratique sportive

- **Toute grossesse pathologique** : hypertension artérielle et éclampsie, diabète gestationnel, métrorragies, placenta prævia, grossesse gémellaire ou plus, menace d'accouchement prématuré, rupture de la poche des eaux...
- **Toute grossesse à risque** : fausses couches répétées, retard de croissance fœtale, décollement placentaire, procréation médicalement assistée, grossesse tardive, pathologie générale.
- **Les activités sportives de contact ou à risque de chutes ou**

traumatismes sont formellement déconseillées ainsi que la pratique sportive par fortes chaleurs.

- **Au moindre symptôme** (comme douleurs, fièvre, perte de sang ou de liquide amniotique), il faut arrêter l'activité sportive et consulter un professionnel de santé, sage-femme ou médecin.

Le stade de la grossesse

- **Jusqu'au 3^e mois** : c'est la loi du « tout ou rien », la grossesse « tient ou ne tient pas » mais il n'y a pas de limitation au sport sauf en cas de contre-indication citée précédemment ou de fatigue importante.

Une activité sportive douce est recommandée (gymnastique, marche, vélo, natation...) au moins 2 h 30 par semaine.

- **Du 4^e au 6^e mois** : stade intermédiaire, le ventre s'arrondit, la mobilité corporelle devient plus difficile.

- **Du 7^e au 9^e mois** : à ce stade, pourquoi prendre des risques inutiles ? Seul le sport adapté peut être recommandé.

Le post-partum

- **Après la grossesse** : on peut reprendre une activité simple comme la marche, en évitant les sports avec impacts (course à pied, sauts, sport collectif, sport de raquette).

- **Il est conseillé d'attendre 6 à 8 semaines avant de reprendre progressivement une activité sportive plus intense**, en fonction du résultat de la rééducation périnéale et du renforcement musculaire (ne pas vouloir aller trop vite).

- **Après une césarienne** : il faut attendre au moins 8 semaines avant d'envisager une reprise. Pour la spéléologie et le canyonisme on se fiera à ce délai minimal.

- **L'allaitement** : il ne pose pas de problème par rapport à la reprise du sport si ce n'est le port d'un soutien-gorge de maintien.

Et pour nos activités ?

La spéléologie

Elle n'est pas recommandée à partir du 4^e mois, même si certaines cavités simples sont faisables, car le risque de chute est omniprésent et les contraintes posturales sont problématiques (étroitures, ramping, oppositions, progression sur corde).

Le canyonisme

Il n'est pas recommandé à partir du 4^e mois, en raison du risque traumatique omniprésent.

Attention au risque de méconnaître une fissuration de la poche des eaux durant les activités aquatiques.

Pour ces deux activités, les baudriers ne sont pas adaptés à un ventre de grossesse.

La plongée souterraine

Tout comme la plongée en mer, elle est formellement contre-indiquée dès le début de la grossesse.

En conclusion

- **La plus grande prudence s'impose pour pratiquer la spéléologie et/ou le canyonisme durant une grossesse et dans les deux mois qui suivent.**

- **Inutile de prendre des risques aux conséquences mal prévisibles et potentiellement graves alors que les grottes et les canyons seront toujours là l'année suivante... !**

Si la grossesse se termine au bout de neuf mois, la parentalité prend la suite et ouvre de nouvelles perspectives, pour la mère comme pour le père...

Mais cela est une autre histoire !!