

# La spéléologie et le canyoning

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 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 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 de 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 : prawnny-people-Pixabay*

## 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 & CANYON CHEZ LES ENFANTS



**Spéléologie  
Canyoning  
Points de vigilance**



**Fédération Française  
de Spéléologie**



## Généralités

### « L'enfant n'est pas un adulte en miniature »

C'est une personne en apprentissage durant de longues années, dont la maturation physique, psychologique et cognitive est lente, variable d'un enfant à l'autre s'égrénant au fil des étapes scolaires : maternelle, primaire, collège et lycée. La pratique sportive doit suivre ces différentes étapes où se mêlent jeu, aventure, défi, connaissance en privilégiant toujours le plaisir. Cette pratique sera nécessairement progressive et adaptée aux possibilités de l'enfant, son développement psychomoteur, sa motivation, la fréquence de sa pratique et du lieu de pratique ainsi qu'à ses capacités à s'intégrer à un groupe.

Filles et garçons sont à égalité devant la pratique, même si les filles ont une force physique un peu moins grande et peuvent être gênées par leur cycle menstruel.

## La spéléologie

Dès qu'un enfant est capable de marcher de manière stable (à partir de 3-4 ans), il peut aller sous terre en étant accompagné par des adultes, parents ou non, dans des petites cavités horizontales sans obstacle. La sortie sera courte, sans temps d'arrêt prolongé ni ressaut vertical ni eau pour ne pas avoir froid.

À partir de 6-7 ans, la cavité peut être plus longue, avec quelques obstacles non exposés, un parcours plus varié et plus accidenté. Un petit ressaut en escalade/désescalade peut être envisagé avec un harnais adapté à l'enfant.

Dès que la coordination et le développement psychomoteur le permettent (vers 12 ans), la pratique en autonomie peut être engagée après une formation en milieu extérieur pour les manœuvres de corde (fractionnement, main courante). Les puits seront de faible profondeur, sans difficultés techniques importantes. L'accompagnement sera nécessaire sur les fractionnements et un adulte doit être présent au départ et à l'arrivée, à la montée comme à la descente.

À partir de l'adolescence (15-18 ans), en fonction du niveau

technique et de la motivation du jeune, la pratique autonome est envisageable sur le même terrain que les adultes mais toujours encadrée.

## Le canyonisme

Les mêmes principes sont applicables à cette activité plus ludique avec ses sauts et toboggans qui tentent beaucoup les enfants.

Pas d'arrêt prolongé, combinaison ajustée à la taille et à la morphologie du jeune (un tee-shirt technique sous la combinaison peut aider contre le froid), technicité et engagement du canyon adaptés.

La même progression est envisageable : d'abord de la descente de rivière pour se familiariser avec l'eau vive, sans cascade ni obstacle important, en tenant compte du débit de l'eau. Puis petits sauts et toboggans faciles (attention, mettre la tête sous l'eau peut être redouté), et enfin petites cascades équipées. Bien se sécher les oreilles pour éviter les otites externes.

## La plongée souterraine

Si la plongée mer peut être débutée dès l'âge de 8-10 ans, il n'en est pas de même pour la plongée souterraine qui demande un haut niveau de concentration. L'âge de 18 ans est impératif en matière de sécurité et de responsabilité, de rares exceptions pouvant confirmer la règle.

## Les points de vigilance

La physiologie de l'enfant nécessite quelques précautions.

- La force musculaire étant très limitée il faut adapter les manœuvres trop athlétiques.
- L'endurance d'un enfant est souvent surprenante, mais l'épuisement ne prévient pas, il faut garder de la réserve et ne pas être trop ambitieux dans les objectifs...

- L'ossature squelettique a des faiblesses, cartilages non soudés, articulations hyperlaxes, os fins. La croissance staturo-pondérale est un élément important à prendre en considération.

- L'enfant est très sensible au froid, qu'il ne sent pas toujours, mais, comme pour l'épuisement, l'hypothermie peut arriver très rapidement. La tenue vestimentaire doit être adaptée à la météorologie (chaude ou froide, humide ou sèche), à la morphologie de l'enfant et à la pratique.

- Prévoir de quoi alimenter et hydrater de manière suffisante et anticiper les pauses nécessaires. Chez l'enfant encore plus que chez l'adulte, il faut boire avant d'avoir soif et s'alimenter en conséquence des efforts et ne pas oublier de proposer d'uriner régulièrement.

- Les notions de jeu seront utiles pour les petits, la découverte et le défi raisonnable pour les plus grands, l'aventure sportive deviendra rapidement un moteur important.

- La solidarité, l'entraide, l'attention à l'autre seront des éléments primordiaux à mettre en avant.

- Le respect du genre et de l'intimité est impératif (tente de change, précautions lors de la mise en place du boudier en expliquant et prévenant de ce que l'on fait), attention aux paroles ou actes inappropriés.

Un encadrement mixte est souhaitable.

- Limiter la puissance des lampes à LED, l'œil des enfants est plus fragile, ne pas éblouir.

- Accompagner les jeunes filles dans la gestion de leur menstruation (un encadrement féminin pourra aborder le sujet plus facilement).

- Le transport d'un jeune mineur ne se fera pas avec un seul adulte.

**La sécurité doit être un souci constant  
par tous et pour tous**