



Stage en "mixité"

Perfectionnement à la spéléologie alpine

Sainte Baume - Abri de la Cayre

13 et 14 octobre 2018



*Compte rendu réalisé par
Dominique FRANK dit « Doumdoum »
Correspondante EFS du CSR PACA
16 octobre 2018*

PRÉAMBULE

Pourquoi un stage perfectionnement (perf) en "mixité"?

Le constat est établi que les femmes sont sous-représentées à l'EFS. Et, comme dans la société, au plus on monte dans les diplômes au moins on trouve de femmes. Cela est un déséquilibre flagrant et il faut y remédier. Pour cela, il faut du temps et de l'espace. Deux petits jours de stage "au féminin " ce n'est pas la mer à boire, et ça fait du bien à tout le monde.

Comment ça marche ?

Le contenu est exactement le même que sur un stage perf dit "normal", à ceci près que si le groupe est mixte et qu'une femme stagiaire veut faire un exercice, elle sera prioritaire sur l'homme stagiaire - idem pour l'encadrement.

PARTICIPANT-E-S

Stagiaires :

Lydia GUIDON LAVALLEE, Catherine VIGUIER et Sidonie CHEVRIER du club SCPA-13, Henri FLAMENT et Raymond LEGARÇON du club GSP-13, Valérie COSTAMAGNE du club GSO-83 et Viviane LE LAN du club SCS-83.

Cadres :

Catherine PAUL du club EXPL0-83, Dominique FRANK du club Ragaïe-84.

Organisatrice- correspondante Mixité CSR PACA :
Annie LEGARÇON du club GSP-13.

Trois départements (sept clubs) du CSR PACA représentés.



DÉROULÉ

Arrivée le **vendredi soir** à l'Abri du Cayre, je suis ravie d'avoir un peu de temps pour faire la connaissance de Catherine P. Je suis très soulagée de savoir qu'il y a une autre monitrice active dans cette région. On s'échange nos infos sur les stagiaires et on tombe d'accord sur un contenu de journée.



Samedi matin petit déjeuner face à la Sainte Baume, avant que n'arrivent les troupes. Moment de partage privilégié bien connu des amatrices du bivouac.

Ensuite, arrivent Annie et Raymond, Cathy V. et Lydia, Sidonie, Henri et sa femme Annie.

Petit tour de table puis on part vers la falaise. On retrouve Viviane et Valérie qui nous attendent sur le parking. Il est temps de démarrer la séance.

Catherine P. interroge sur l'expérience spéléologique de chacune et chacun pendant que je rassemble du matériel d'équipement. Ensuite, je présente les caractéristiques des cordes "facteur de chutes et force choc", amarrages, plaquettes et sangles dans un langage de tous les jours.

Le temps passe vite et il est presque **midi** lorsqu'on part déjeuner sur la falaise. Après ce rapide pique-nique, on se repartit en deux groupes et je me retrouve avec trois débutantes à l'équipement. La séance est difficile car le vide de la falaise est impressionnant. Je me demande si c'est pertinent de commencer l'apprentissage à

l'équipement en ce lieu (confirmé par Catherine P. qui a constaté qu'il y a peu de voies pour que trois personnes équipent en même temps, ce qui crée des temps morts).



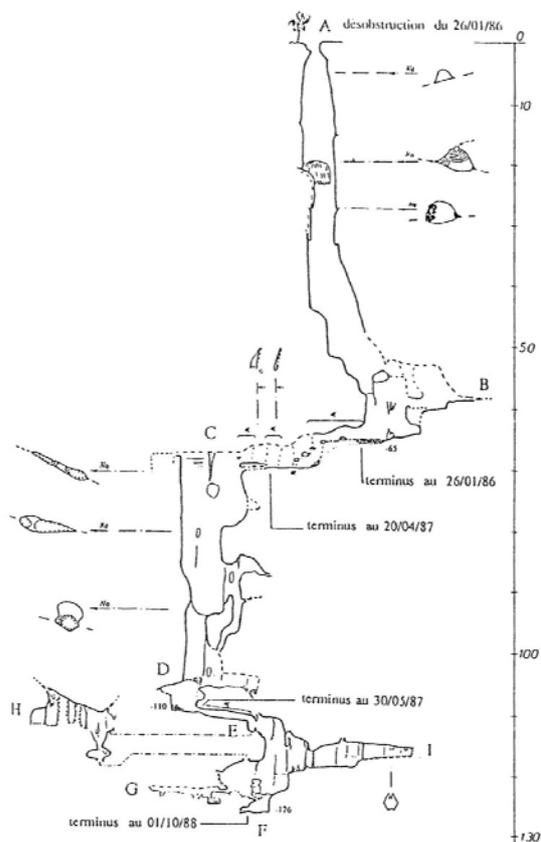
J'amène rapidement mon groupe voir l'autre atelier qui me semblait plus proche d'une ambiance spéléo. Une petite main courante équipée par la deuxième équipe me permet d'approcher la technique de progression en mode "bouge tranquille". Mais bon il se fait tard et il est temps de déséquiper et de rentrer à l'Abri faire un petit débriefing car le plus gros de la troupe repart ce soir !

Après le repas Annie répond à l'interview de Catherine P.

On se lève **tôt dimanche** et après le ménage, on quitte Annie et Raymond pour partir avec Viviane et Valérie à l'aven de l'Écureuil.

FICHIER DES CAVITES DU VAR

Fichier n°: 2002/000
Page: 1/323



Topographe :

PERSPECTIVES

Apparemment il est difficile pour une femme de se libérer plus d'une journée... Le domicile la réclame.

Quelques points d'améliorations et de réflexions qui sont ressortis lors du stage.

- Organisation de stages avec accueil des enfants de stagiaires en activité plein air.
- Formule de stage à la journée, reste à trouver la bonne formule (mobilisation des cadres).

La séance démarre avec lecture d'une fiche d'équipement et enkitement. Viviane démarre l'équipement avec Catherine P. et semble à l'aise pour équiper jusqu'en bas du p65 fractionné en 3 points. Valérie prend le relais, franchie le méandre et équipe la main courante et la tête de puits, suivi d'un fractio en plein vide. Il est temps de remonter et l'aven sera promptement déséquipé par Doum et Valérie.

A l'inventaire du matériel, on trouve une tonche sur une corde (C65) qui date du rassemblement de Néoules. Au pique-nique, on parle de nos forces de résiliences ;-). Puis je reste avec Catherine P. pour répondre à son interview.



Le groupe de travail "Mixité" doit continuer à travailler sur le sujet.

A expérimenter, une formule sur **4 journées** :

- 1- Progression sur agrès.
- 2- Connaissance du matériel - apprentissage des nœuds.
- 3- Débuter à l'équipement - équiper une voie en falaise.
- 4- Équiper en spéléo - conduite d'une explo classique.

Une journée tous les quinze jours ?

Une journée pendant quatre mois ?

Deux weekends ?

Mais surtout **il faut que le stage se fasse connaître**. Et il est important que les femmes adoptent l'idée. Qu'elles y reconnaissent un réel besoin.

Un-e spéléo se doit de se former. Nous pratiquons dans un milieu confiné où il est difficile, lorsque l'on est confronté à un problème, de trouver la solution ailleurs, chez l'autre. Si l'on n'a pas les ressources en nous, alors on devient très vite dépendant. Et du sentiment de dépendance découle rapidement le sentiment d'incapacité. Je trouve que c'est en totale contradiction avec ce que l'on vient chercher en général en spéléo. Pratiquer, s'épanouir, se libérer.

La femme ne reçoit pas naturellement une formation technique, il faut qu'elle aille la chercher. Les hommes parlent facilement techniques entre eux, mais la femme et rarement dans le cercle de conversation. Il s'en suit une mise de côté qui s'installe petit à petit.

Je ne dis pas que c'est général. Heureusement que l'on fait de plus en plus attention à ça et surtout avec les nouvelles recrues.

De même certains hommes peu guerriers peuvent se retrouver mis de côté aussi.

Un stage en "mixité" fera bien attention à ne mettre personne de côté.

Doumdoum.



RETOUR DES STAGIAIRES (EXTRAITS)

• Le fait de se retrouver entre femmes, et d'être formées par des femmes, j'ai trouvé ça plutôt bien, car je n'ai ressenti aucune pression de réussite ou de performance en tous genres. Ça permet beaucoup de liberté de parole ; les échanges ont été cool, et c'étaient de vrais échanges. Le fait d'être en petit nombre est un plus, ça permet cette convivialité, cette écoute, et aussi une mise en pratique pour tous.

J'ai également apprécié la souplesse d'inscription, puisque j'ai pu me greffer à vous au dernier moment, et pour une seule journée.

Côté technique j'ai appris des astuces mémo - techniques, revu et intégré certains nœuds. J'ai apprécié de faire.

J'aurais aimé pouvoir davantage manipuler, faire et refaire, voir des situations plus difficiles : passages de nœuds, de déviations éloignées, le raboutage de 2 cordes...

Mais je sais que si j'avais pu rester sur les 2 jours ça aurait été mieux et plus complet pour moi.

Une idée qui me paraît intéressante serait de pouvoir équiper une cavité que nous n'avons encore jamais équipée nous-mêmes. A programmer peut-être sur une autre journée ?

Cathy Viguier

- Moi personnellement qui n'avait vraiment aucune envie d'apprendre à équiper, j'avoue que maintenant, c'est un objectif que j'aimerais atteindre.

Toutes les consignes sur l'équipement ont été très positives pour moi, à ce jour je comprends mieux mon matos et comment moins me fatiguer.

Viviane Le Lan

- Je suis très contente d'être venue le samedi avec vous.

J'ai osé poser des questions, oser dire "je ne sais pas faire " et j'ai donc appris ! Et pas seulement faire ce que je sais déjà faire.

Je n'avais jamais équipé, jamais fait une conversion et oublié les nœuds car peu de manipulation.

Depuis samedi, j'ai un bout de corde et je refais tous les jours les trois nœuds appris, je m'entraîne dans mon jardin à équiper sur un AN et j'ai même demandé à mon mari de me mettre une corde dans un arbre pour ne pas oublier les conversions !

Alors bravo pour votre patience et vos explications pour une novice comme moi.

Lydia

- Ce stage m'a permis de me réconcilier et notamment avec l'équipement, car je manque de pratique en spéléo dû au temps et de la disponibilité de chacun au sein du club. Pour la manipulation du matériel en falaises, il m'a apporté de l'assurance et de la confiance en moi bien que, parfois, le vide me tétanise...

Valou

- Malgré les nombreuses années passées sous terre, avec beaucoup de plaisir à découvrir les merveilles souterraines, j'ai vraiment apprécié le déroulement de ce stage, avec à la clé, de la théorie puis de la mise en pratique de ces informations. Pour ma part, j'ai amélioré ma connaissance des pratiques de corde que je laissais de côté.

Je remercie toute l'équipe qui participait à cette sortie, dans une ambiance de franche camaraderie.

Amitiés à tous,

Henri

- J'ai beaucoup apprécié la présentation faite en guise d'introduction par Doumdoum devant les kits : « dédramatisation » de l'équipement, conseils et explications bien retenus grâce à raisonnements clairs et remarques qui restent en tête.

Mise en pratique en falaise très intéressante (et on était bien, au soleil !) ; j'ai regretté de ne pas avoir pu rester pour la suite du stage et la sortie en cavité du dimanche.

Grosse envie de reparticiper à des week-ends comme celui-ci, sans stress et avec des conseils de pratique que j'ai retenu comme utiles.

Bien sûr, un grand merci à Annie, Doumdoum et Cathy pour l'organisation, l'accueil, la disponibilité et patience pour les explications, la zénitude dans la pratique, la convivialité en soirée et le très bon repas. Sympa, l'idée de l'interview d'Annie.

Merci encore pour ces propositions de stages.

Sidonie

- En conclusion, devant les réactions positives des participant-e-s, j'ai bien envie avec votre soutien de compléter ce stage avec une sortie supplémentaire d'une journée.

Conclut Annie,

Correspondante Mixité du CSR PACA