

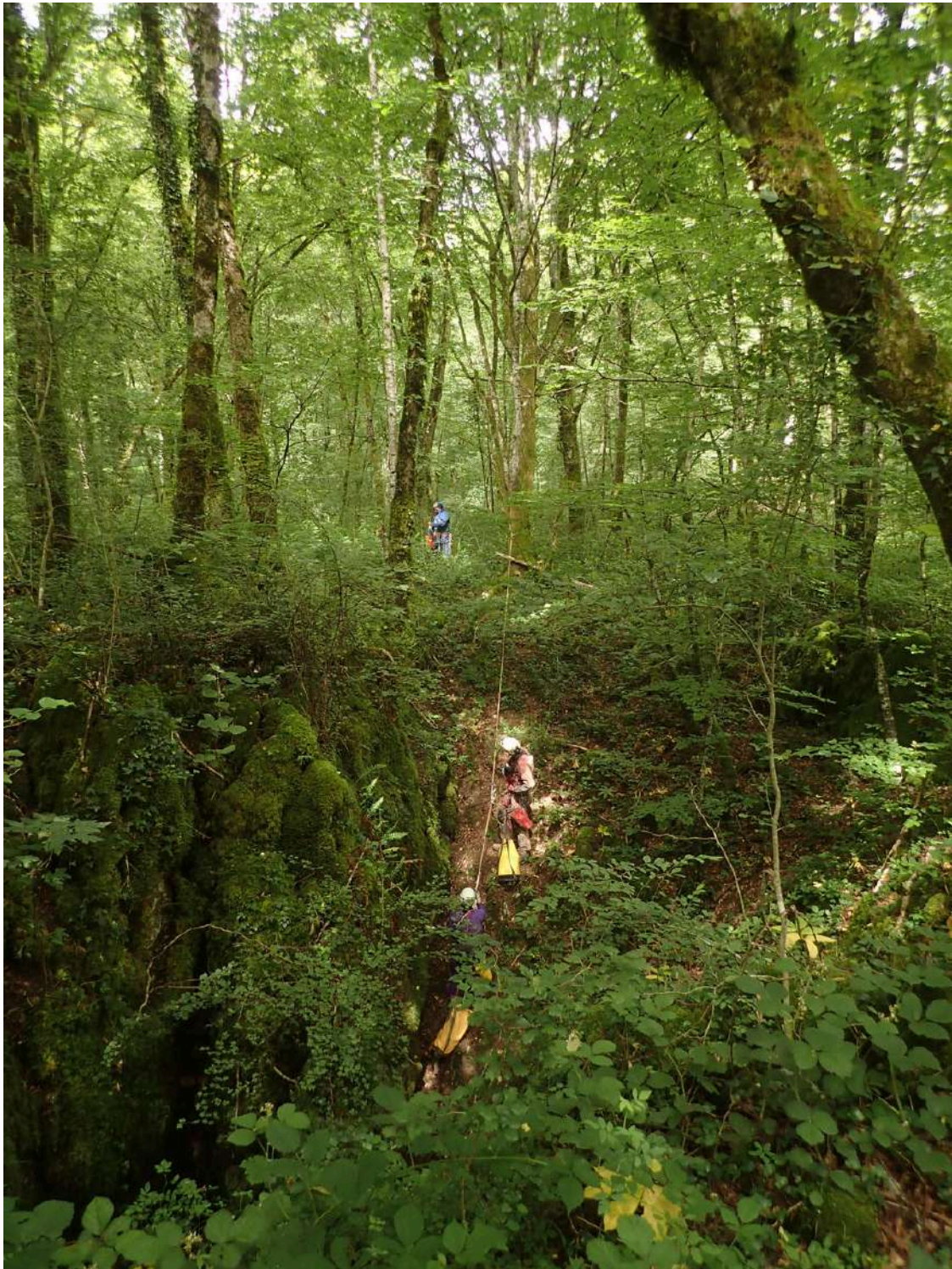


Comité Spéléologique Régional
de
Bourgogne Franche-Comté

Week-end féminin du CSR BFC Edition n°3



Fédération Française
de Spéléologie



Comité Spéléologique Régional de Bourgogne Franche-Comté



Comité Spéléologique Régional
de
Bourgogne Franche-Comté

Week-end féminin

29 - 30 juin 2024

à Salins-Les-Bains



Fédération Française
de Spéléologie

SOMMAIRE

Introduction

Trombinoscope

Planning

photos

Le mot du début

Ce troisième week-end féminin s'annonçait plus laborieux que les précédents.

Déjà, trouver un hébergement disponible et pas hors de prix fut une vraie bataille, qu'Annissa remporta après moult galères : le camping de Salins-les-Bains voulait bien de nous.

Ensuite, il fallut penser à la logistique, moins évidente à organiser en plein air qu'à l'abri dans un gîte. Là encore, Alain, notre cher cuistot déjà présent pour le WEF précédent, a répondu présent et nous a été d'une grande ressource : dans son camion magique, ont voyagé barnums de la municipalité de Francheville (merci à elle), frigo emprunté à mon boulot, glacière de cuisinier pro, gamelles et vaisselles en tous genres... Bref, de quoi nous faire des repas de reines !

Puis, le week-end approchant, une nouvelle péripétie s'est faite jour : il fallait se rendre à l'évidence, la météo était contre nous. La pluie s'inviterait pour notre séjour, au point qu'il nous a effleuré l'esprit d'annuler ou reporter notre rendez-vous...Mais non, on n'est pas en sucre !

Et au dernier moment, d'ultimes rebondissements : des embûches personnelles nous privaient de deux précieux cadres, Tom et Rémy. En croisant les doigts pour que leurs soucis s'évaporent bien vite, il fallut trouver des remplaçants. Rémy nous envoya Jean-Marie, force tranquille qui nous fut précieuse dans ce cadre un peu chamboulé.

Enfin, contre toute attente, nous nous retrouvâmes le vendredi soir au camping, nous tassèrent sur les trois emplacements au lieu de 4 promis, installèrent les barnums qui furent bientôt des refuges précieux sous une pluie dantesque, mais malgré tout cela...

Nous profitâmes de sorties inoubliables dans les cavités jurassiennes et d'une bonne humeur indémontable !

Merci à tous les cadres, merci à toutes les stagiaires, on partait avec beaucoup de handicaps, mais vous avez été nos meilleurs atouts pour la réussite de ce week-end !

Marion Mongour (CAF Dijon)

Les organisatrices du stage



Anissa - SC Nivernibou



Marion - CAF Dijon

Les stagiaires



Violaine - SC Dijon



Lucie - La Musaraigne



Sarah - CAF Dijon



Lisa - SC Dijon



Gaëlle - GSD



Hélène - SC Dijon



Simone - SC Dijon



Sandrine - GSD



Zoé - GSD



Régine - La Musaraigne



Maëlis - SC Dijon

Les cadres



Arnaud - GS Marcel Loubens



Véronique - SC de Vesoul



Jean-Marie - SC jura



Mouloud - GSD



Annissa - SC Nivernibou

Planning

	Samedi	Dimanche
Véronique	Marion & Lisa Gouffre des Griffes	
Mouloud	Lucie & Maëlis Gouffre de la découverte	Lucie, Lisa & Maëlis Gouffre de Foye
Annissa	Violaine & Zoé Baume des Crêtes	Marion & Zoé Gouffre de la découverte
Arnaud	Sarah & Régine & Sandrine Gouffre de Faye	Hélène & Régine Baume des Crêtes
Jean-Marie	Gaëlle, Hélène & Simone La lessive du champ Guillobot	Sarah, Violaine & Gaëlle, Gouffre des Griffes

Quelques impressions des stagiaires...

Joé

Si on essaye de se faire des retours sur l'apprentissage je vais essayer de ne pas trop m'éparpiller...

En terme d'apprentissage technique pour la spéléologie stade bébé qui marche à peine que je suis, ce week-end féminin m'a permis de voir et mettre en pratique des bases d'équipement sur amarrages naturels et forés, revoir et apprendre de nouveaux noeuds, observer les techniques de décrochement, me familiariser un peu plus à la lecture des cavités et lecture de topo, préparations de kits en prévoyant du matériel secours, découverte de ce qu'est la vie avec une lampe frontale du tonnerre (encore mille mercis Marion !), j'ai aussi pu réaliser mes premiers déséquippements, réviser la manip' de conversion montée/descente et bien d'autres petites choses rigolotes comme se rouler dans l'herbe pour un pré-nettoyage de combi... Mais aussi et surtout, ce week-end féminin m'a appris que j'étais capable de beaucoup de choses. Il m'a permis de prendre confiance, tout bêtement parce que les personnes du groupe m'accordaient leur confiance. Avec une pédagogie à base de "montre moi comment tu ferais ça avec tes connaissances" tout en étant supervisée, on se rend compte qu'on est déjà capable de faire des choses efficaces (et surprise ! On les retient souvent mieux que quand on nous impose une façon de faire sans en exprimer la logique !) Et ça parce qu'on nous accorde l'espace pour s'essayer. Ce weekend m'a permis d'apprendre qu'il existe un espace pour poser des questions sans recevoir de jugement et aussi recevoir des réponses différentes des "boh laisse, tu auras bien le temps de voir ça plus tard" ou "laisse moi faire" en boucle qui laissent un goût amer de frustration supplément sexisme ! Être dans un cadre de stage prévu pour l'apprentissage et la transmission, où chacune porte de l'attention aux difficultés des autres, ça m'a reboostée ! Et devinez-quoi ? Maintenant je progresse avec beaucoup plus de sérénité et la conviction que c'est dans ces stages là que naissent de futures cadres ! Merci encore pour tout, et vivement le prochain !

Je ne m'étaie donc pas plus pour vous redire que tout le reste était super, la logistique parfaite, la nourriture aussi, la bonne humeur très chaleureuse malgré la pluie !

J'ai adoré vous rencontrer et j'ai beaucoup de plaisir à l'idée de vous revoir !

Merci encore ! (coeur coeur)



Sandrine

Gouffre de Foye à Myon avec Sarah et Régine - Arnaud comme instructeur

Ce gouffre j'y suis allée déjà plusieurs fois mais je n'ai jamais équipé la main courante. Le terrain est glissant et il y a 25 m de vide en dessous. Je profite donc de cette occasion et je me lance à l'équipement avec une certaine appréhension. J'utilise principalement des nœuds de huit et un nœud papillon pour la révision. J'arrive en bout de corde et je dois démarrer avec la seconde. Cela me perturbe car dans ma tête, j'imagine qu'il faut tricoter les 2 cordes. Arnaud m'explique que dans cette configuration, il n'y a pas besoin de les lier. Je continue et me retrouve au niveau de 2 spits assez éloignés l'un de l'autre. Il faut s'étirer, se courber et surtout utiliser les 2 mains, chose que j'ai beaucoup de mal à faire et surtout au dessus du vide. J'arrive enfin à fixer le spit mais c'était la galère ! désolée pour les noms d'oiseau 😊. Je termine avec la tête de puits que j'équipe avec un bunny. A mon niveau, le défi est réussi !

Sarah prend le relais pour l'équipement du 2nd puits.

Après une pause repas, nous profitons d'un cours "kit de survie" vraiment très intéressant ! Avant de remonter, nous profitons également d'un cours sur les techniques de réchappe. J'apprends à faire des nœuds de cœur, demi-cabestan avec nœud d'arrêt, machard... Je ne connaissais aucun de ces nœuds et j'ai beaucoup apprécié ce moment 😊.

Ce que je retiens de cette leçon très enrichissante, c'est de toujours avoir de la cordelette et de la dyneema dans son mini-kit ! ça ne pèse rien du tout et cela peut vraiment être utile !

Je remercie Arnaud pour sa patience et tous ses bons conseils lors de cette sortie 😊

Merci également aux organisatrices toujours au top sans oublier Alain pour son succulent repas 😊

Et le mot de la fin...

Top chrono, 30 minutes pour le mot de fin !

Une nouvelle édition qui se termine au pied d'un cours d'eau pour laver le matériel et glaner les ressentis des stagiaires.

Quelques points à améliorer, comme toujours mais dans l'ensemble le retour est encore très positif. C'est encore une super rencontre qui s'est déroulée dans les terres Jurassiennes.

De nouvelles têtes sont apparues. Ce qui me réjouit. J'aspire à ce que ces week-ends de formation soient ouverts à l'ensemble des licenciées de la région. D'ailleurs, les Icaunaises et les Belfortaines on vous attend !

Un stage qui se déroule pour ma part avec une nouvelle casquette, celle d'encadrante pour la première fois. Privilège de débutante, je mets mon vélo le jour 1 pour le choix de la cavité ;)

Quel plaisir de contribuer à mon échelle à l'accompagnement vers plus d'autonomie pour pouvoir jouir pleinement des trésors que recèle notre univers.

J'ai appris qu'il était fort agréable d'avoir des stagiaires motivées pour progresser ! J'ai appris aussi que c'est tout un art de laisser entrevoir la suite des marches afin de répondre à la grande curiosité tout en recentrant le corps de la leçon sur les apprentissages en cours d'acquisition pour bien les consolider afin de pouvoir aller sereinement vers l'étape d'après.

Un super week-end encore !

Encore merci aux stagiaires d'avoir répondu présentes, merci aux cadres de prendre du temps pour transmettre et merci à Alain pour les bons repas !!

Annissa

*Un BIG MERCI à Alain
notre super cuistot !*



Un grand merci à nos financeurs



Rédaction : Marion Mongour & Annissa Quotb

