
RECOMMANDATIONS

**concernant
la pratique et l'encadrement**

**des activités de la
Fédération Française des Clubs Alpins et de
Montagne**

Spéléo

RECOMMANDATIONS PARTICULIERES POUR LA PRATIQUE DE LA SPELEO

POUR LE PRATIQUANT

- Restez groupés.
- Soyez particulièrement vigilants dans les sections de parcours glissants.
- Communiquez clairement entre vous lors des manoeuvres.
- Veillez à vous alimenter et à vous hydrater régulièrement et en quantité suffisante.
- Sachez conserver l'essentiel de votre énergie pour la remontée, qui est la partie la plus éprouvante.
- A la descente, prenez soin de mémoriser régulièrement le parcours, en vue du retour.
- Respectez le milieu et les personnes (Propriétés privées, autorisations d'accès...)
- Respectez les réglementations en vigueur (Itinéraires d'accès, parkings de véhicules...)

POUR L'ENCADRANT

- Compte tenu des difficultés de communication, assurez-vous que vos consignes soient toujours bien comprises.
- Ayez à l'esprit la solution de secours à un problème avant que celui-ci ne se pose à vous.
- Vérifiez que votre corde est toujours assez longue dans une verticale.
- Vérifiez systématiquement les ancrages qui subissent de nombreuses agressions.
- Ayez toujours à disposition une trousse à spit complète, ne serait-ce qu'en secours.
- Prenez la météo et estimez au mieux les risques d'orages ou de fonte des neiges : soyez particulièrement vigilant sur les risques d'augmentation rapide de débit liés par exemple à un orage lointain au-dessus du bassin d'alimentation du réseau.
- Informez-vous (suivant le cas) sur la régulation artificielle des débits d'eau.