



Club de Canyonisme - Normes de Sécurité

Les disciplines à maîtriser pour pratiquer le canyonisme en sécurité

La Marche

La marche d'approche (et de retour) fait partie de la sortie. Il faut donc en tenir compte au niveau de la fatigue générale. Préparez bien vos sacs pour ne pas qu'ils vous gênent lors de la montée. Ne mettez pas votre combinaison (risque d'hyperthermie) si la marche risque d'être longue ou s'il fait chaud.

La marche est aussi une technique de progression incontournable en canyonisme. Pendant la descente, évitez de marcher dans l'eau dès que cela est possible, c'est à dire lorsque la berge l'autorise et préférez en toute circonstance la nage, moins fatigante et plus sûre.

La Nage

Il est rare que le canyoniste nage. La majeure partie du temps, il se laisse porter par le courant dans une position dite de flottage. C'est la position utilisée pour évoluer lors de passages aquatiques en présence de courant, celle qui permet la plus grande protection (amortissement des chocs avec les jambes) et la plus grande anticipation (tête relevée). Le corps doit rester relâché afin de conserver une position allongée sur l'eau. Si le cours d'eau est peu profond, une jambe peut rester semi-fléchie afin de réduire les chocs sur les fesses. Le sac qui contient un bidon étanche et la combinaison facilitent la flottaison.

Il peut arriver que vous soyez obligé de nager, pour rattraper un objet ou pour sortir d'une veine d'eau... il est conseillé de jouer avec le courant en utilisant son corps et de s'économiser au maximum.

Escalade

L'escalade est parfois utilisée pour atteindre un amarrage ou pour sortir d'un canyon en cas de force majeure mais le plus souvent, c'est la descente qui sera l'un des moyens de progression les plus adéquates. Les techniques d'opposition sont très souvent utilisées.

ATTENTION : La roche est souvent très glissante !

Descente en rappel

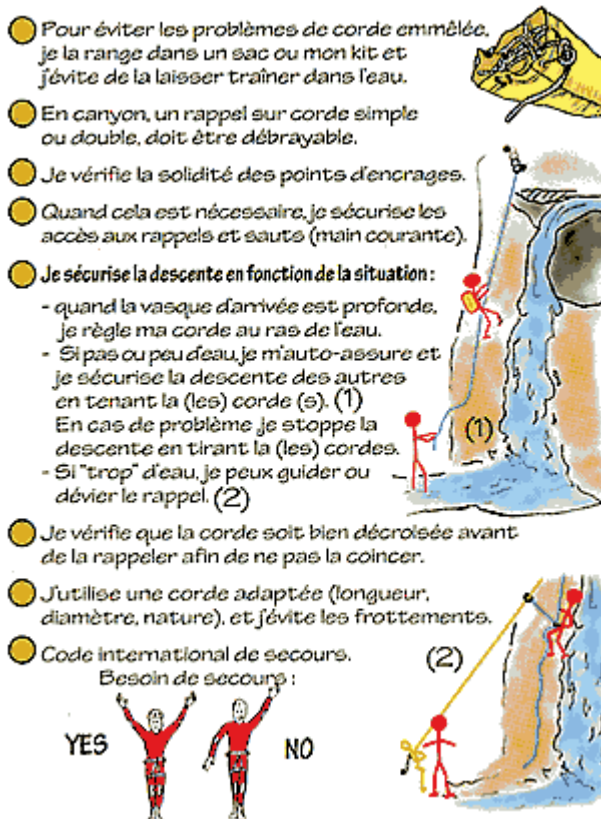
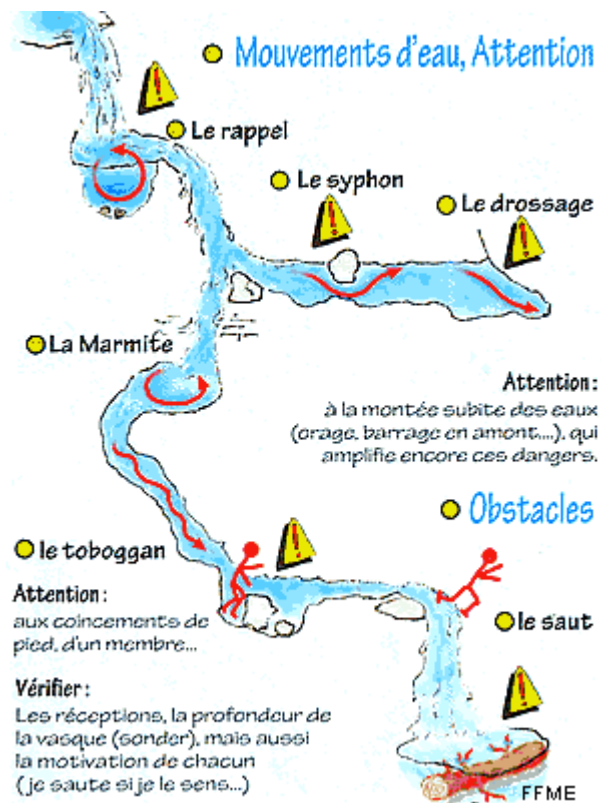
Avant d'effectuer un rappel, il est bon de vérifier l'état de l'amarrage. La descente est régulière et sans à coup. Il faut toujours être assuré, soit par un équipier soit auto-assuré.

ATTENTION : Ne jamais utiliser de système autobloquant en verticales arrosées.

Afin de récupérer la corde le plus facilement possible, le dernier sépare les brins en descendant et l'on tire la corde en s'éloignant le plus possible du ressaut.

Sauts et glissades

Le saut est l'une des parties les plus ludiques de la descente d'un canyon. Cependant, les sauts ne sont jamais obligatoires. Avant de sauter, il convient de vérifier la vasque de réception systématiquement même si vous avez descendu le canyon peu de temps auparavant. La reconnaissance du saut s'effectue suite à une descente en rappel ou descente. La personne vérifie la profondeur de la vasque de



réception et sonde minutieusement le fond de la vasque afin de repérer et d'indiquer les blocs dangereux aux équipiers. Elle retire toutes les branches et/ou objets susceptibles d'être dangereux. La corde reste en place et n'est retirée que lorsque le dernier à sauté.

L'impulsion décide de la qualité du saut. L'appel doit être dynamique et volontaire, un ou deux pieds en avant.

Attention : La zone de départ ne reste sèche que peu de temps, il faut se méfier des glissades.

Quelle position d'entrée dans l'eau adopter ?

Le saut tendu (hauteur importante) : les jambes droites et tendues mais décontractées, les bras sont serrés sur la poitrine.

Le saut groupé (faible hauteur) : les jambes sont semi-fléchies comme si vous étiez assis sur une chaise, les bras permettent de freiner l'entrée dans l'eau.

Il est recommandé d'enlever le sac pour des sauts de 3 m et plus ainsi que d'accrocher le descendeur sur le côté du cuissard.

Comme le saut, la glissade dans un toboggan est un acte très ludique. Comme pour le saut la reconnaissance des la vasque de réception est essentielle. L'équipier devra aussi vérifier le plan de glissade. Il doit être régulier et sans obstacle ni cassure.

La glissade doit être tonique, le corps allongé positionné dans l'axe du "tuyau", les pieds en avant et les jambes serrées. Les bras sont croisés sur la poitrine, les coudes serrés contre le corps, les pieds sont légèrement relevés.

Contrôler la glissade et maîtriser la vitesse sont des gages de sécurité.

L'entrée dans l'eau est toujours un moment important. Si cela est possible, un équipier assure la sécurité au pied du toboggan.

Le sac doit être envoyé avant votre passage. Il doit être systématiquement récupéré par un équipier afin de ne pas constituer un obstacle dangereux dans la zone de réception !

Les glissades comme les sauts ne sont jamais obligatoires et la glissade tête en avant est totalement proscrite.

Les toboggans mettent la combinaison à rude épreuve, n'oubliez pas de la protéger.