

PRESENTATION CANYONISME

Le canyionisme : Consiste à progresser par différentes techniques (rappel, saut, toboggan, marche, nage, escalade, désescalade, ...) dans un thalweg pouvant se présenter sous forme de torrents, ruisseaux, rivières, gorges, avec ou sans présence d'eau et comporter des cascades, des vasques, des biefs, et des parties subverticales.

3 fédérations proposent cette activité :

- La fédération Française des clubs alpins et de montagne - FFCAM
- La fédération Française de Montagne et d'escalade - FFME
- La fédération Française de Spéléologie - FFS

Les formations au niveau fédéral :

Pratiquant :

- Ancien Coursus : Débutant → Autonomie → perfectionnement : grandes verticales, eaux vives, secours, etc...
- Nouveau Coursus : Initié → Perfectionné → Spécialisé

Encadrant :

- Ancien Coursus : Initiateur → Moniteur → Instructeur
- Nouveau Coursus : Initiateur → Initiateur Qualifié →... ?... → Instructeur

Documentation :

- Charte canyon de bonne pratique
- Tableau de cotation canyon
- Livret canyon FFCAM
- Manuel technique de canyionisme FFS
- Manuel Canyionisme l'essentiel Tome 1 et 2 FFME
- Ouvrages topo de canyions
- Sites internet canyon : www.descente-canyon.com ; <https://infos-canyon.fr> ; www.canyoning.com

Matériel :

- **Individuel** : Casque, combinaison néoprène, gants, baudrier, chaussures et chaussettes de canyon, longe double, descendeur, mousquetons, descendeur de secours, dégaine, sangle, matériel de remontée sur corde (poignée, croll), auto assureur (shunt, ficelou), sac à dos, bidon étanche, K-way, couteau, sifflet, élastique pour cheveux longs, lacets de rechange, eau, barres énergétiques, nourriture.
- **Collectif** : Cordes, corde à couper, Kit boule, trousse de rééquipement, perforateur, lunettes de plongée, protège corde, scie, sécateur, purificateur d'eau, réchaud, bâche ...
- **De secours** : pharmacie, lampe frontale, piles, couverture de survie, point chaud, attelle modelable, scotch américain, traitements médicaux, barres énergétiques, boisson chaude, téléphones, radio ...

Le tout dans les normes, en bon état et respectant les recommandations constructeurs

Risques liés à l'activité :

Malaises tels que crise de diabète\hypo-hyper-glycémie, Fringale, Déshydratation, Hypothermie, Hyperthermie, crise d'épilepsie, crise d'angoisse\stress, Asthme (accentué par l'eau froide), allergies (végétaux, néoprène, pollutions dans l'eau), piqûres ou morsures d'insectes, Maladies (Leptospirose ou intoxication par une eau contaminée, polluée), Brulures dues à la corde ou au descendeur, Plaies, Echardes ou épines, Syndrome du baudrier, Fractures, Contusions, Entorses, Luxations, Chutes de pierres, Noyade...

Progresser en sécurité :

- Baisser au maximum le centre de gravité
- Ne pas hésiter à poser les fesses (utilité de la culotte de protection sur le baudrier)
- S'aider mutuellement surtout lors des déescalades (parades)
- Avoir des chaussures de canyon (adhérence ++)
- Ne jamais être seul ou isolé et rester à distance de communication
- Ne pas s'approcher de la zone dangereuse (vide, courant, etc..) sans y avoir été invité par l'encadrant
- Etre auto-assuré ou contre-assuré en rappel lorsque cela est possible
- Respecter les positions d'eau-vive : flotting, technique de saut, technique de toboggan, bac, etc...

Langage gestuel :

Illustrations : Henri VINCENS



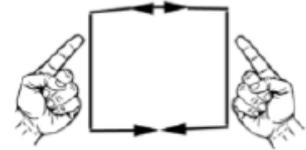
STOP



LONGEZ VOUS



AVANCEZ VERS MOI



ENVOYER LE KIT ou LE SAC



REMONTE LA CORDE



DONNE DU MOU



CA GLISSE



LA CORDE



JE SUIS EN DETRESSE
AQUATIQUE



UN OBSTACLE ICI



"NO" PAS BESOIN
D'AIDE



ICI SAUT POSSIBLE



ICI NE PAS SAUTER



"YES" BESOIN D'AIDE

Codes sonores :

Un coup _ : **STOP** ou **ARRETEZ** Deux coups _ _ : **OK** ou **"vous pouvez venir"**

Trois coups _ _ _ : **De-bra-yez** ou **donnez du mou**

Quatre coups _ _ _ _ : **Remonter la corde** – **repandre du mou**

Plusieurs petits coups brefs (minimum 6) - - - - - : **attirer l'attention d'un équipier (qui ne regarde pas dans votre direction par exemple)**

Plusieurs coups longs ininterrompus _ _ _ _ _ : **j'ai un problème, je demande une assistance.**

On peut aussi convenir d'autres codes sonores en se mettant d'accord avant le canyon.

Par exemple 5 coups de sifflet = j'ai besoin de la trousse de rééquipement et/ou du Perfo.



Charte Canyon Attitude

Cette charte invite à une pratique responsable de la descente de canyon et au respect de notre environnement. Dans la nature, tout est lié. Chaque attitude peut avoir un impact sur ce qui nous entoure.

Prenons en conscience et soyons des acteurs responsables.

Avant de partir en canyon

- Je choisis un canyon adapté aux conditions, au niveau technique et au nombre des participants.
- Je m'informe des conditions météorologiques et des éventuelles régulations / variations du niveau d'eau.
- Je prends les informations sur l'organisation de la pratique locale (autorisations, dates et horaires de pratique, zones de stationnement, accès et retours, consignes particulières ...).
- J'adapte l'effectif du groupe à la fréquentation du canyon et à sa vulnérabilité (présence de gravières, tufs, faune, flore...).
- Je suis attentif à l'impact de mes moyens de déplacement, j'utilise le train, le covoiturage, ... et la marche à pied.
- J'évite les navettes, je préfère la randonnée.
- Je prépare mon sac à l'avance et m'équipe / déséquipe discrètement en dehors des zones d'habitation. Je respecte les zones de stationnement.
- Je sais renoncer.

En canyon

- Je respecte les propriétaires et tous les aménagements (clôtures, cultures, prises d'eau,...).
- Je respecte les autres « utilisateurs » (pêcheurs, chasseurs, randonneurs, baigneurs, ...).
- Dans les divers cheminements j'utilise les sentiers prévus, j'évite de piétiner le lit de la rivière inutilement (sentier de bordure, nage, ...) et je veille à ce que tout le monde passe au même endroit.,
- Je reste discret et veille à ne pas déranger ou dégrader le milieu.
- Je veille à laisser le site propre : je ne laisse ni détritrus (biodégradable ou non) ni cordes ou autres « mauvais » équipements en place.
- Je suis un témoin privilégié de l'environnement canyon et réfère de mes observations particulières en mairie ou gendarmerie et à la permanence du réseau alerte : www.canyoning.com/alerte .

De manière générale

- J'évalue les conséquences de mes propres actions.
- Je fais passer le message de Conscience et Respect.
- J'affirme que les pratiquants de la descente de canyon ne sont pas de simples consommateurs d'activité mais sont des acteurs directs de l'environnement.
- Je favorise, si possible, la communication avec les interlocuteurs locaux pour une approche commune sur les sites de pratique.

LA

COTATION CANYON

La cotation vaut pour un débit ordinaire, correspondant à la période habituelle de pratique, donc à niveau relativement bas, sans être forcément à l'étiage.

Elle est calibrée pour un groupe de 5 personnes, en situation de découverte du canyon **(à vue)** et dont le niveau de pratique est en adéquation avec le niveau technique du canyon.

Elle s'entend pour une pratique habituelle et raisonnée, dans un souci de sécurité et d'efficacité des déplacements (une recherche personnelle d'augmentation de difficulté ne rajoutera rien à la cotation initiale).

Les canyons sont cotés de la manière suivante :

- La lettre v suivie d'1 chiffre arabe de 1 à 7 (l'échelle restant ouverte vers le haut) pour la difficulté dans le caractère vertical.
- La lettre a suivie d'1 chiffre arabe de 1 à 7 (l'échelle restant ouverte vers le haut) pour la difficulté dans le caractère aquatique.
- 1 chiffre romain pour l'engagement et l'envergure : de I à VI (l'échelle restant ouverte vers le haut).

DIFFICULTÉ	V : Caractère Vertical	a : Caractère Aquatique
1 Très Facile	Absence d'obstacle vertical obligatoire. Absence de rappel et de main courante, corde et baudrier inutiles pour la progression normale en sécurité. Absence de passage d'escalade/désescalade	Absence d'eau ou marche en eau calme. Nage facultative. Absence de saut. Absence de toboggan
2 Facile	Rappel(s) d'accès et d'exécution facile, inf. ou égal à 10 m. Main courante de sécurité Passage d'escalade/désescalade facile et peu exposé.	Nage ne dépassant pas 10 m de longueur en eau calme. Saut d'exécution simple inf. à 3 m. Toboggan court ou à faible pente.
3 Peu Difficile	Verticales à faible débit. Réception en vasque avec nage en eau calme. Rappels d'accès et d'exécution simple, inf. ou égal à 30 m, séparés, au minimum, par des paliers permettant le regroupement. Main courante de progression facile. « Marche » technique qui nécessite une attention particulière (pose des appuis précis) et une recherche d'itinéraire sur terrain pouvant être glissant ou instable ou accidenté ou encombré ou dans l'eau. Passages d'escalade/désescalade (jusqu'au 3c), peu exposés, pouvant nécessiter l'usage d'une corde.	Nage ne dépassant pas 30 m en eau calme Progression en courant faible. Saut d'exécution simple de 3 à 5 m. Toboggan long ou à pente moyenne.
4 Assez Difficile	Verticales de débit faible à moyen pouvant commencer à poser des problèmes de déséquilibre ou de blocage. Rappel (s) d'accès difficile et/ou sup. à 30 m. Enchaînement de rappels en paroi avec relais confortables Présence de frottements de corde Main courante de progression complexe, rappel ou bas du rappel non visible du départ, réception en vasque avec mouvements d'eau. Passages d'escalade / désescalade jusqu'au 4c ou A0, exposés et/ou nécessitant l'usage des techniques d'assurage et de progression.	Immersion prolongée entraînant une perte calorifique assez importante. Courant moyen. Siphon large de moins d'1m de longueur et/ou de profondeur Saut d'exécution simple de 5 à 8 m. Saut avec difficulté d'appel, de trajectoire ou de réception inf. à 5 m. Grand toboggan ou à forte pente.
5 Difficile	Verticales de débit moyen à fort, franchissement difficile <u>nécessitant une gestion de la trajectoire et/ou de l'équilibre.</u> Enchaînement de rappels en paroi avec relais aériens, Franchissement de vasque suspendue déversante durant la descente. Support glissant ou présence d'obstacle. Désinstallation de la corde difficile (en position de nage ...). Passages d'escalade / désescalade exposés, jusqu'au 5c ou A1.	Immersion prolongée en eau froide entraînant une perte calorifique importante. Progression en courant assez fort, pouvant perturber les trajectoires de nage, les bacs, les arrêts ou les reprises de courant. Difficultés obligatoires liées à des phénomènes d'eau vive ponctuels (tourbillons, rappels, marmites, drossages ...) pouvant entraîner un blocage ponctuel du canyoniste. Siphon large et jusqu'à 2 m de longueur et/ou de profondeur. Saut d'exécution simple de 8 à 10 m. Saut avec difficulté d'appel, de trajectoire ou de réception de 5 à 8 m.
6 Très Difficile Exposé	Verticales de débit fort à très fort. Cascade consistante. Franchissement très difficile, <u>nécessitant la gestion efficace de la trajectoire et/ou de l'équilibre.</u> Installation de relais difficile : mise en place délicate d'amarrage naturel (bloc coincé, ...). Accès au départ du rappel difficile (installation de main courante très délicate ...). Passage d'escalade / désescalade exposé, jusqu'au 6a ou A2. Support très glissant ou instable. Vasque d'arrivée fortement émulsionnée.	Progression en courant fort rendant les trajectoires de nage, les bacs, les arrêts ou les reprises de courant difficiles à exécuter. Mouvements d'eau bien marqués (drossages, contre-courant, rappels, vagues, tourbillons ...) pouvant entraîner un blocage assez prolongé du canyoniste. Siphon technique jusqu'à 1 m maxi avec courant éventuel ou cheminement. Siphon large jusqu'à 3 m de profondeur et/ou de longueur.
7 Extrêmement Difficile Très Exposé	Verticales de débit très fort à extrêmement fort. Cascade très consistante. Franchissement extrêmement difficile <u>nécessitant l'anticipation et la gestion spécifique de la corde, de la trajectoire, de l'équilibre, des appuis et du rythme.</u> Passages d'escalade / désescalade exposés, au-dessus de 6a ou A2. Visibilité limitée et obstacles fréquents. Passage possible en fin de rappel ou en cours de rappel dans une (des) vasque(s) avec mouvements d'eau puissants. Contrôle de la respiration : passage(s) en apnée.	Progression en courant très fort rendant les trajectoires de nage, les bacs, les arrêts ou les reprises de courant extrêmement difficiles à exécuter. Mouvements d'eau violents (drossages, contre-courant, rappels, vagues, tourbillons ...) pouvant entraîner un blocage prolongé du canyoniste. Siphon de plus de 3m de longueur et/ou de profondeur. Siphon technique et engagé de plus de 1m avec courant ou cheminement ou sans visibilité.

ENGAGEMENT / ENVERGURE	CRITÈRES
I	<p>Possibilité de se mettre hors crue facilement et rapidement. Échappatoires faciles présentes sur toutes les portions du parcours. Tems de parcours du canyon (approche, descente, retour) inférieur à 2 heures.</p>
II	<p>Possibilité de se mettre hors crue en ¼ heure de progression maxi. Echappatoire(s) en ½ heure de progression maxi. Tems de parcours du canyon (approche, descente, retour) entre 2 et 4 heures.</p>
III	<p>Possibilité de se mettre hors crue en ½ heure de progression maxi. Echappatoire(s) en 1 heure de progression maxi. Tems de parcours du canyon (approche, descente, retour) entre 4 et 8 heures.</p>
IV	<p>Possibilité de se mettre hors crue en 1 heure de progression maxi. Echappatoire(s) en 2 heures de progression maxi. Tems de parcours du canyon (approche, descente, retour) entre 8 heures et 1 jour.</p>
V	<p>Possibilité de se mettre hors crue en 2 heures de progression maxi. Echappatoire(s) en 4 heures de progression maxi. Tems de parcours du canyon (approche, descente, retour) entre 1 et 2 jours.</p>
VI	<p>La possibilité de se mettre hors crue peut demander plus de 2 heures de progression. Echappatoire(s) le temps nécessaire pour s'échapper est supérieur à 4 heures de progression. Tems de parcours du canyon (approche, descente, retour) supérieur à 2 jours.</p>