



club alpin français  
fédération française des clubs alpins et de montagne



# R I F 2011

## 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 détrit (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](http://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.



club alpin français  
fédération française des clubs alpins et de montagne



# R I F 2011

## LA PREPARATION D'UNE SORTIE



**Prenez connaissance de la réglementation**



**Adaptez le choix du canyon** au niveau technique et physique de chacun des participants



**Renseignez vous sur la nature du parcours :** Accès, Echappatoires, Débit d'eau et mouvements d'eau dangereux, Longueur, Hauteur des cascades, Difficultés techniques, Ouvrage artificiel en amont, Risques particuliers du canyon



**Définissez votre horaire de départ** en fonction de la longueur du canyon, du niveau des participants et prévoyez une marge de sécurité sur la durée du canyon

**Remplissez la fiche de sortie** groupe au camping



**Prévoyez de quoi boire et manger** (barres céréales, eau)



**Prévoyez un moyen d'appel des secours et une fiche d'appel des secours**



**Contrôlez votre équipement**



club alpin français  
fédération française des clubs alpins et de montagne



# RIF 2011

## L'EQUIPEMENT INDIVIDUEL

- **Combinaison néoprène**



- **Harnais cuissard**



- **Casque de protection**



- **Longe(s) double(s)**



- **Chaussons néoprène**



- **Descendeur**



- **Gants (selon T° de l'eau)**



- **Mousquetons de**

**sécurité**



- **Chaussures polyvalentes**

**montantes**





club alpin français  
fédération française des clubs alpins et de montagne



# RIF 2011

## L'EQUIPEMENT COLLECTIF

- Corde(s) de longueur au moins égale à deux fois la longueur du plus long rappel



- Corde supplémentaire de secours (de longueur au moins égale à une fois la longueur du plus grand rappel)

- descendeur



supplémentaire

- 4 Mousquetons supplémentaires



- Cordelette



- Sangles

- Dégaines



- Sac



- Bidon étanche



- Masque de plongée



- Sifflet





club alpin français  
fédération française des clubs alpins et de montagne



# RIF 2011

## L'EQUIPEMENT DE SECOURS

- Corde de secours aquatique (canyon aquatique)



- Trousse de secours et couverture de survie



- Briquet



- Couteau rapidement accessible



- Fiche d'alerte



- Matériel de rééquipement



- Matériel de remontée sur corde



- Lampe frontale





club alpin français  
fédération française des clubs alpins et de montagne



# R I F 2011



## LES CONSIGNES DE SECURITE

- **Partez au minimum à trois et maximum à 8**
- **Restez groupés**
- **Longez vous** en haut des cascades
- **Contrôlez** systématiquement les amarrages déjà en place
- **Vérifiez la longueur des cordes** et leur état
- **Placez des protections** aux points de frottement ou utilisez des techniques qui permettent de déplacer les points de frottement
- **Ne sautez jamais** dans les vasques **sans en avoir vérifié** la possibilité (profondeur, encombrements et mouvements d'eau...)
- **Adaptez les techniques** aux obstacles (rappel débrayable, guidé, main courante,...)
- **Enlevez le sac** pour sauter
- **Prenez garde aux mouvements d'eau** au pied des cascades et étroitures
- **Restez très vigilant** dans les progressions de marche, les glissades ou les désescalades
- **Utilisez des signaux clairs** et convenus entre les membres du groupe
- **Buvez et mangez régulièrement**, emportez des boissons et des aliments énergétiques
- **Surveillez le débit** de l'eau et les éventuelles montées d'eau
- Evitez l'attente dans l'eau
- **Sortez du canyon** en cas de dégradation de la météo

**SACHEZ RENONCER**



club alpin français  
fédération française des clubs alpins et de montagne



# RIF 2011

## LA FAUNE ET LA FLORE



### Dans l'eau

Insectes

Larves

Truites

Grenouilles, têtards

Couleuvres

Ecrevisses

Algues, herbes

### Hors de l'eau

Chamois, Chevreuils

Sangliers

Renards

Lezards

Oiseaux

Fleurs, arbustes

**Evitez le piétinement du fond de la rivière lors des périodes de marche, Préférez les rives du canyon et nagez lorsque la profondeur est suffisante**

**Respectez la flore environnante, ne piétinez pas la végétation**

**Ne soulevez ou déplacez pas de pierres ou troncs inutilement**

**Ne troublez pas l'eau et ne rien déverser dans le cours d'eau**

**Evitez de faire du bruit**

**Ramasser vos déchets**

## LES AUTRES USAGERS

D'autres canyoneurs, des baigneurs, des promeneurs, des pêcheurs, des riverains partagent votre lieu de loisirs, respectez-les :

- **Evitez de faire du bruit**
- **Sachez rester discrets** aux abords des habitations
- **Soyez patients** avec ceux qui vous précèdent, conciliant avec ceux qui vous doublent
- **Respectez les itinéraires** d'accès et de retour
- **Ne piétinez pas les clôtures**, refermez les barrières
- **Respectez les balisages** et interdictions d'accès
- **Parquer les véhicules** aux endroits prévus à cet effet, sans gêner la circulation ou les riverains
- **Evitez** le « naturisme » sur les parkings
- **Ramasser vos déchets**



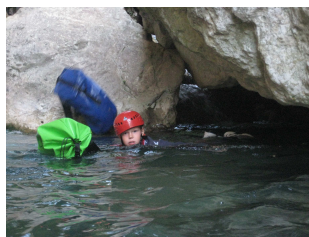
## EMMENER LES ENFANTS EN CANYON

(avec nos remerciements à Henri VINCENS pour la mise à disposition de ses textes)

### Quelques conseils

Il est nécessaire, pour que les enfants profitent de cette activité avec la meilleure sécurité possible, de respecter quelques règles simples :

- **Choisir des canyons courts**, de 1H à 3H dans le milieu
- 
- **Equiper parfaitement les enfants** en recherchant une combinaison bien adaptée, d'épaisseur 5 mm minimum, avec cagoule, gants et bonnes chaussettes, et , faut il le préciser, leur mettre un casque
- 
- **Veiller à ce qu'ils aient bien mangé** dans les heures précédentes, les faire manger et boire régulièrement pendant l'activité (nourriture énergétique, boisson chaude en thermos)
- 
- **Prévoir un nombre d'adultes suffisant** en fonction du nombre d'enfants et de la difficulté du parcours
- 
- **Se méfier énormément de l'émulation et de la compétition** qui peuvent s'instaurer entre enfants et les canaliser dans des jeux encadrés.
- 
- **Ne pas pousser aux exploits**, chaque enfant devant évoluer selon ces capacités et surtout se faire plaisir sur le moment.



## LA PAGE DES ENFANTS ( INTERDITE AU PLUS DE 10 ANS )

(avec nos remerciements à Henri VINCENS pour la mise à disposition de ses textes)

Les adultes, tes parents, oncles et tantes ou des amis veulent te faire découvrir le canyonisme. Ils ont bien raison, car c'est très amusant. Les enfants, mais aussi les adultes aiment sauter dans l'eau, nager, s'éclabousser. On peut faire cela dans certains canyons, mais il y a généralement beaucoup de monde. Dans d'autres canyons, il faut parfois faire des rappels avec les cordes pour découvrir des vasques d'eau amusantes, mais aussi des lieux très étroits où coule l'eau, des lieux très beaux.

Dans certains canyons, les rappels de cordes sont haut et très impressionnants ; il faut être aussi courageux que les adultes. Il y a donc des canyons très différents, il y a plus ou moins de vasques d'eau, plus ou moins de rappels de cordes. TU dois savoir un certain nombre de choses avant de te lancer dans l'aventure avec les adultes.

Les adultes pensent souvent qu'ils savent tout. Tu sais très bien que ce n'est pas vrai et qu'ils ont des choses à apprendre même s'ils en savent plus que toi. Alors je vais te donner un certain nombre d'astuces que tu pourras peut-être même leur apprendre !

Tu devras bien dire aux adultes qui t'emmènent comment tu nages et si tu aimes marcher un peu, parce qu'ils oublient parfois de le demander.

Ensuite il faudra vérifier que tu possèdes bien tout le matériel nécessaire et que tu sauras t'en servir.

**La combinaison :** elle ne doit pas être trop grande car tu auras froid, tu dois avoir des chaussettes chaudes et des gants

**Les chaussures :** Elles doivent être confortables, ne pas glisser, comme, une vieille paire de baskets

**Le casque :** il doit être en bon état, ajusté à ta tête et attaché

**Le baudrier :** il te permet de te suspendre dans le vide, il doit être bien ajusté au tour des cuisses et de la taille, et ne pas te faire mal quand tu marches ou fais un rappel

**La longe :** elle te permet de t'attacher, il faut te longer à chaque fois que tu risques de tomber. Tu dois pouvoir attraper facilement le mousqueton quand elle est tendue

**Le descendeur :** souvent appelé le huit, il te sert à descendre en rappel. Fais attention à ne pas le perdre