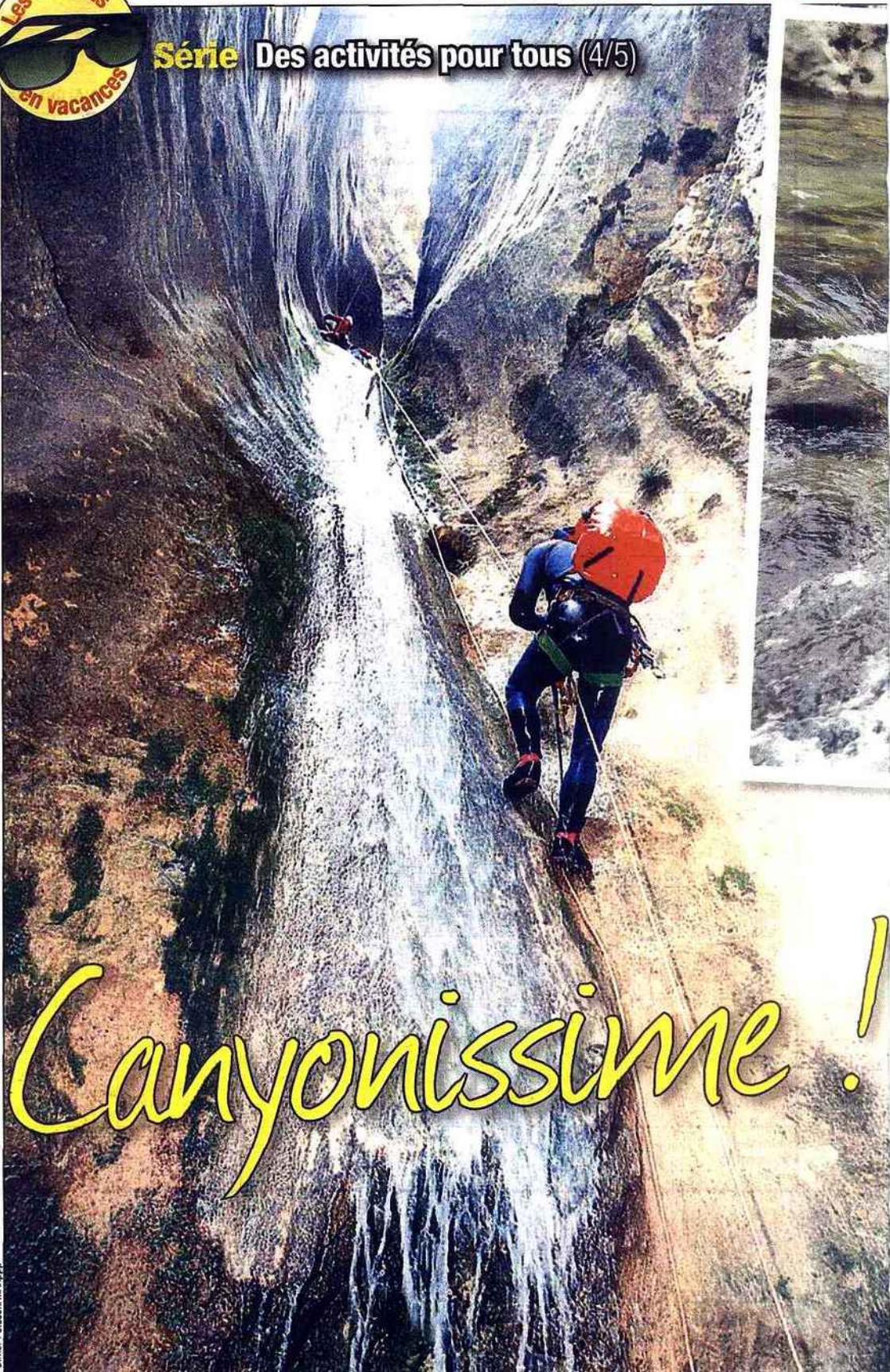




**France-Soir** Mercredi 4 août 2010

**Série Des activités pour tous (4/5)**



**Canyonissime !**

© Olivier Poisson/MAXPPP

## **Descendre en rappel des rivières, des torrents et des cascades : le canyoning sportif fait de plus en plus d'adeptes, avides de grand air et de sensations fortes.**

**S**uivre le lit du torrent. Se laisser porter au fil du courant, glisser sur un toboggan de roches, sauter dans des vasques d'eau claire et, bien sûr, descendre en rappel, les pieds dans la cascade : le « canyoning »

froide et des gorges souvent ventées. Il convient bien entendu d'être à l'aise dans l'eau et de savoir nager dans le courant. Si les parcours d'initiation sont accessibles aux enfants à partir de 5 ans, chacun veillera à ne pas surestimer son niveau. Pour se repérer, les professionnels se réfèrent à une échelle de 1 à 7, qui note le parcours selon sa difficulté verticale, aquatique, et son engagement.

### **TECHNIQUES DE CORDES**

Dans sa phase d'initiation, le canyoning ne nécessite pas une grande connaissance technique. Cependant « les manœuvres de cordes ne s'improvisent pas », prévient Norbert Apicella, conseiller technique national. Il convient donc d'être à l'écoute et de maîtriser ses gestes. « La principale difficulté tient au sens de progression, d'amont en aval, et au fait qu'une fois engagé

(terme officiellement retenu par la Fédération française de la montagne et de l'escalade, FFME) a fait son apparition en Espagne à la fin des années 1960, avant de se développer en France dans les années 1980. Au début du XX<sup>e</sup> siècle, certains pêcheurs et chasseurs téméraires avaient déjà montré la voie. La version sportive a, quant à elle, connu un succès rapide auprès du grand public grâce à son caractère ludique. Aujourd'hui, la FFME estime le nombre de pratiquants réguliers à 40.000. Ce sport à sensations exige néanmoins une connaissance du terrain ainsi qu'une maîtrise de la

technique et du matériel. On jouera donc les aventuriers uniquement sous un œil avisé !

### **NAGER DANS LE COURANT**

Comme toute activité sportive, la pratique du canyoning requiert une bonne condition physique générale. Il faut d'abord être capable de crapahuter jusqu'au point d'entrée du canyon. La descente, en elle-même, nécessite une certaine endurance car elle peut durer plusieurs heures, dans une eau généralement

il est généralement impossible de remonter », poursuit le spécialiste. Pour s'assurer une formation sérieuse, des stages progressifs sont organisés par la fédération et validés par un système de passeports (voir encadré). Une façon d'évaluer son niveau et de progresser vers l'autonomie, voire l'encadrement professionnel.

### **LIMITER LES RISQUES**

Le canyoning présente des risques liés au milieu naturel. Notamment la crue, qui transformera totalement l'aspect du canyon. Néanmoins, les accidents tragiques restent souvent liés à des erreurs techniques : « Cordes et eaux vives ne font pas bon ménage », prévient Norbert Apicella. Il est donc impératif d'être encadré par un professionnel. L'accident courant reste l'entorse, lors de sauts. Seule une connaissance du terrain permettra

de cibler son atterrissage. Enfin, fatigue et froid peuvent entraîner une hypothermie, il faut donc bien s'isoler et s'alimenter régulièrement. A savoir : la licence fédérale comprend une assurance couvrant la majorité de ces risques.

### **À TAHITI AUSSI**

« Chaque recoin de la planète réunissant dénivelé, eau et roche est propice à l'activité », se réjouit un spécialiste. Située en Aragon, dans les contreforts des Pyrénées espagnoles, la Sierra de Guara réunit tous les critères. Roche karstique et eaux turquoises ont fait de ce parc naturel La Mecque du canyoning européen. En France, si les Hautes-Alpes restent la région la plus réputée, l'Isère, l'Ardèche, la Savoie et la Corse sont bien loties. Plus exotique, l'île de La Réunion est connue de longue date pour ses parcours vertigineux, réservés aux spécialistes. Depuis peu, l'île Maurice et Tahiti

mariant elles aussi les plaisirs du canyoning à ceux de la plage.

Le matériel de canyoning ressemble à celui utilisé en spéléologie. Cordes et harnais sont adaptés à l'environnement aquatique. La combinaison néoprène reste l'une des clefs du confort. Les meilleures sont dotées de renforts aux articulations. Autres accessoires indispensables : le casque (léger et résistant), les chaussures adhérentes, et les gants. Un sac étanche permettra de garder ses effets au sec. Si les prestataires fournissent généralement l'équipement, il peut s'avérer intéressant pour un pratiquant régulier d'acquérir son propre matériel. On peut s'équiper de la tête aux pieds pour environ 300 €. Le prix de l'encadrement, lui, varie de 40 à 80 €, selon le canyon. ■

**Mercredi prochain :**  
**La randonnée**

### S'IMMERGER DANS LE WEB

Avant de signer pour l'aventure, informez-vous sur le canyoning à travers ces différents sites Internet :

► **www.ffme.fr** Le site de la Fédération française de la montagne et de l'escalade rassemble toutes les informations sur la discipline, les spots, les stages, les formations. Tél. : 01.40.18.75.50

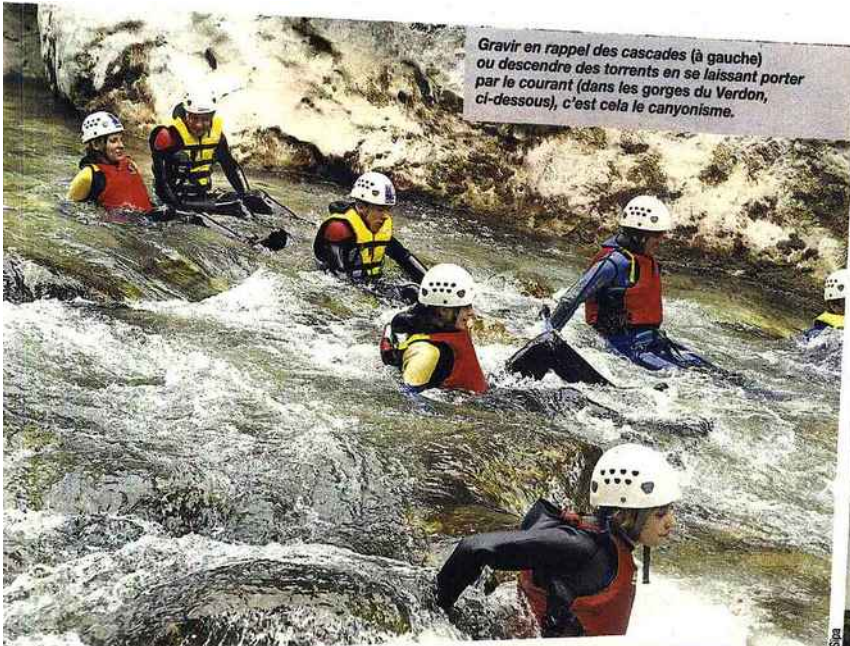
► **www.canyoning.com** Cette page, dédiée à l'activité, répertorie entre autres l'ensemble des parcours canyons en France.

► **www.ultramarina.com** Un spécialiste des destinations plongée depuis plus de vingt ans.

► **www.descente-canyon.com** Ce portail francophone rassemble actualités et photos sur la descente de canyon.

► **www.guara-canyoning.com** Un site d'informations sur le canyoning dans la sierra de Guara, en Espagne, là où tout a commencé. ■

**Baptiste Briand** © Relixnews



Gravir en rappel des cascades (à gauche) ou descendre des torrents en se laissant porter par le courant (dans les gorges du Verdon, ci-dessous), c'est cela le canyonisme.

**Conseils d'expert** **Norbert Apicella**  
conseiller technique national

**“Sécuriser au maximum”**

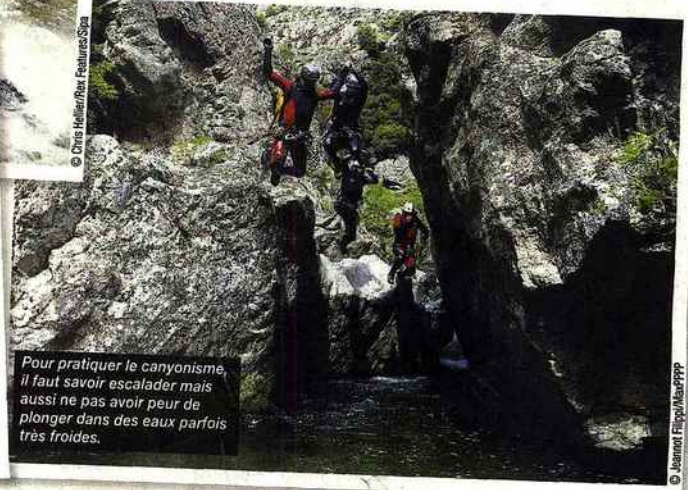


Son rôle fédéral et son expérience du terrain font de Norbert Apicella l'un des spécialistes de la discipline en France. Il insiste sur l'importance de l'encadrement : « Le rôle de la fédération est de sécuriser au maximum la pratique de cette activité en éditant notamment une série de normes. Pour débiter, il est indispensable d'être encadré par un professionnel. Une fois passée l'étape découverte, l'inscription en club est le moyen idéal (et le plus économique) de progresser.

Un système de passeports de couleur permet de valider les différentes étapes de sa progression. Blanc : je sais m'équiper. Jaune : mes premiers pas vers l'autonomie. Orange : je participe activement à l'encadrement. Vert : je suis autonome et je peux aider un cadre. Enfin, violet et rouge sont les dernières étapes avant la formation professionnelle. »



Cordes et hamais, combinaison, casques et chaussures : on peut s'équiper pour environ 300 €.



Pour pratiquer le canyonisme, il faut savoir escalader mais aussi ne pas avoir peur de plonger dans des eaux parfois très froides.