

# DESCENTE DE CANYON

## Recommandations pour la pratique et l'encadrement des activités de descente de canyon

### Pour les pratiquants :

- Informez-vous sur la sortie même si vous êtes encadrés.
- Restez groupés.
- Ne sautez pas dans une vasque sans en avoir vérifié la possibilité.
- Soyez particulièrement vigilants dans les sections de parcours glissants.
- Communiquez clairement entre vous lors des manœuvres.
- Veillez à vous alimenter et à vous hydrater régulièrement et en quantité suffisante.
- Respectez le milieu et les personnes (discrétion)
- Équipement individuel Obligatoire :
  - Vêtements iso thermiques (veste à manches longues et pantalon, selon les canyons)
  - Casque de protection selon les normes en vigueur
  - Chaussures polyvalentes nage / marche
  - Cuissard et longes doubles, ou longe simple avec deux sorties d'attache
  - Descendeur et mousqueton de sécurité
  - Sifflet

## **Pour l'encadrant :**

-Se renseigner (niveau difficulté technique, engagement dénivelé, marche d'approche, durée, échappatoires, météo débit, et réglementation en vigueur ...).

-Vous devez présenter votre sortie systématiquement au président ou à un des ses représentants le vendredi soir entre 19h00 et 19h30.

- Remplissez avec soin la fiche de sortie, laissez un double dans le casier escalade ou dans la boîte à lettres du club.

-Vérifiez la validité des licences de chacun des participants.

-Adaptez le choix des canyons ou des itinéraires au niveau des plus faibles du groupe.

-Vérifiez que chacun dispose d'un matériel complet (combinaison, casque, baudrier, longes, etc...) adapté et réglé.

-EmpORTEZ du matériel selon les normes en vigueur, adapté au parcours et aux conditions météorologiques.

Équipement individuel (idem pratiquant)

Équipement collectif (liste à titre indicatif):

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

4 Mousquetons de sécurité

Matériel d'amarrage

Matériel de remontée sur corde

Sac de portage « auto-videur » avec bidon ou sac étanche

Couteau et sifflet

Trousse de secours

Une corde de sécurité « eau vive » pour les canyons à dominante aquatique.

-Contrôlez systématiquement les amarrages. Il est recommandé que l'amarrage comporte deux points d'ancrage reliés.

-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.

-Assurez-vous que vos consignes soient bien comprises (bruit).

-Respectez le milieu et les personnes (discrétion).

-Mettez tout en œuvre pour que la sortie Canyoning reste un plaisir.

NB : Toute sortie non annoncée le vendredi soir ou non signée par le président ou son représentant n'est pas considérée comme une sortie du club. Ces sorties informelles ne sont pas sous la responsabilité du club et en aucun cas les participants ne pourront utiliser le matériel et le minibus du club ou effectuer une réservation d'hébergement au nom du CAF Bassin Clusien.

*Document adopté par le comité directeur du 30/04/2013.*