



fédération  
française  
de la montagne  
et de l'escalade

## RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE DE LA VIA FERRATA

*Adoptées en comité directeur du 24 septembre 2005*

*Une Via Ferrata est un itinéraire tracé dans une paroi rocheuse, équipé d'échelles, de marches et de différents éléments destinés à rendre la progression aisée, ainsi que d'un équipement destiné à assurer la sécurité des pratiquants.*

*La Via Ferrata, comme toutes les activités de montagne, peut présenter des dangers objectifs.*

### 1 PREPARER SA SORTIE

Choisir un itinéraire adapté à ses capacités ou celles de ces compagnons. Ce choix s'effectuera en consultant les topo-guides disponible dans le commerce, plaquettes d'information des offices du tourisme et les revues de montagne. On pourra ainsi juger du niveau de difficulté de l'itinéraire en fonction :

- des capacités athlétiques nécessaires à sa réalisation (nombre d'échelles, dénivellation,...). Une dénivellation de 200 m constitue un maximum pour une découverte de l'activité.
- de l'aspect vertigineux de cet itinéraire.
- du temps nécessaire à sa réalisation.

Les Offices du tourisme, les professionnels locaux ou les responsables de l'itinéraire pourront également vous fournir de précieux renseignements sur :

- l'état de la via ferrata.
- la fréquentation du parcours à la période choisie.

***Un nombre trop important de pratiquants sur un même itinéraire est souvent source de conflit et favorise des comportements peu sécuritaires.***

Consulter la météo, partir tôt. Ne pas s'engager sur le parcours si le temps devient trop menaçant.

### 2 CHOISIR UN EQUIPEMENT ADAPTE AUX NORMES EN VIGUEUR :

Il se compose :

- d'un casque
- d'un harnais d'escalade muni d'une longe de via ferrata équipée de deux mousquetons et d'un absorbeur d'énergie. La longe (longe double ou longe en y) est fixée soit sur le pontet du harnais, soit sur les boucles d'encordement, à l'aide d'un maillon rapide semi-circulaire (Connecteur d'escalade : norme EN 136.005.02) serré à l'aide d'une clef ou d'une sangle cousue placée en « tête d'alouette ». Pendant une progression encordée, les membres du groupe peuvent utiliser une double longe (sans absorbeur d'énergie) en sangle cousue ou confectionnée avec de la corde dynamique à simple nouée.
- d'une paire de gants résistants

Vêtements chauds et imperméables, boisson, nourriture énergétique, trousse de pharmacie de premier secours permettant de faire face aux impondérables et aux brusques changements des conditions météorologiques.

Utiliser des chaussures légères de randonnée

***Attention, il convient néanmoins de ne pas se surcharger inutilement.***

### 3 EVOLUER EN SECURITE

Le matériel de via ferrata doit être utilisé correctement pour permettre de progresser en sécurité (cf notice du fabricant).

Il est toujours préférable de progresser encordé.

La FFME recommande la progression encordée pour les groupes.

La FFME recommande la progression encordée avec des enfants.

Pour progresser encordé, il est nécessaire que le leader de la cordée connaisse les techniques d'assurage utilisées en escalade. Il est important aussi que les membres de la cordée progressent distant de 4 à 6 mètres en conservant la corde tendue, entre eux, et passée dans les ancrages (appelés : queue de cochon) posés à cet effet.

Dans la pratique individuelle, on peut progresser sans l'usage de la corde.

Si vous êtes expérimenté, vous pouvez progresser seul, auto-assuré sur votre longe. Cette progression en auto-assurage demande au pratiquant de respecter une procédure rigoureuse en toute situation. Il faut :

- ne jamais démousquetonner une longe sans vérifier que l'autre est mousquetonnée.
- une seule personne entre deux ancrages du câble d'assurage.
- que le système amortisseur soit toujours efficace (voir notice du fabricant).

Rester attentif et vigilant tout au long du parcours.

***N'oublier pas que la formation est le meilleur gage de sécurité.***

### 4 RESPECTER SON TERRAIN DE JEU

- Garer correctement son véhicule.
- Respecter les itinéraires d'accès et de retour prévus.
- Respecter les autres utilisateurs, garder votre calme et votre bonne humeur en cas d'attente
- Respecter l'environnement naturel
- Ramener vos déchets

***Si vous constatez une dégradation de l'équipement, informer l'autorité de référence (le gestionnaire de la via ferrata) :***

- Mairie ;
- Office du tourisme ;
- Gendarmerie ;
- Comité départemental FFME.

### 5 EVOLUER EN GROUPE

Dans le cas d'une progression en groupe, la FFME recommande la pratique assurée via une corde d'escalade. Le leader procède à l'assurage des participants à l'aide de techniques d'assurages usitées en escalade rocheuse et avec les objets adéquats.

Encadrer un groupe est une responsabilité importante.

Il convient de connaître les réglementations en vigueur.

Le responsable du groupe doit être capable de juger de la difficulté de l'itinéraire, du niveau des participants et d'adapter le mode de progression et d'assurage à ces deux facteurs.

Il doit également être capable de mettre en sécurité un blessé et de déclencher les secours.

Il contrôle le matériel individuel de chaque participant et vérifie qu'il est utilisé correctement.

Il doit se munir du matériel collectif adapté à l'itinéraire envisagé : corde d'escalade de longueur suffisante, mousquetons, sangles et cordelettes, bloqueur et descendeur.

***Adapter le nombre de participants. Pas de groupes importants.***

### 6 PRATIQUER ET SE FORMER :

Les 1000 associations FFME organisent toute l'année des activités escalade et via ferrata.

Vous pouvez également/ suivre des formations dans ce domaine. Contacter le service formation : 8/10, quai de la Marne 75019 PARIS – web : [www.ffme.fr](http://www.ffme.fr)