



Bon été à toutes et tous.

## Sécurité estivale, les conseils

L'été est là... vous préparez vos courses, ascensions estivales et descentes de canyons ensoleillées.

Au fil des vacances, que vous pratiquiez l'escalade, l'alpinisme, le canyoning, la randonnée de montagne, faites-vous plaisir en sécurité !

### Avant :

- Révisons les techniques peu utilisées dans l'année : relais, descente en rappel...
- Préparons la sortie avec soin (itinéraire, conditions, météo, moyens d'alerte, matériel et fond de sac...)
- N'oublions pas de prévenir une personne de confiance de notre objectif
- Evitons de partir seul...

### Pendant :

- Contrôlons tout et à 2 : nœuds d'encordement, nœud en bout de corde, installation du rappel, la qualité du relais... Nous sommes coresponsables de notre sécurité !
- Restons vigilants lors de toutes les manœuvres de sécurité, tout particulièrement en fin de journée : la fatigue, les changements d'altitude, le bonheur d'une course accomplie font souvent oublier les difficultés et dangers de la descente ou du retour...

## Et surtout, sachez renoncer

En canyoning, les sauts, les toboggans ne sont jamais obligatoires ! Et pensez toujours à bien vérifier la profondeur des vasques !

En alpinisme ou dans une grande voie d'escalade : « mieux vaut revenir que s'engager ou persister si nous ne sommes pas sûrs de nous. »

## Quelques rappels

Vous aurez la joie de pratiquer toutes ces activités en site naturel.

Un canyon, une voie d'une longueur de corde, une grande voie d'escalade, une course d'alpinisme, une randonnée ne se déroulent pas dans des milieux aseptisés :

- Vérifiez les amarrages, ne faites jamais confiance aux vieilles sangles en place : si nécessaire, renforcez les équipements...
- Les amarrages sont souvent beaucoup plus éloignés que sur les structures artificielles d'escalade... : apprivoisez le milieu en commençant par des itinéraires « faciles », augmentez progressivement la difficulté. Autrement dit, pratiquez en ayant de la marge.

Randonner sur un glacier, parcourir une arrête impose de s'encorder...

Parcourir un canyon exige de maîtriser les techniques de cordes bien différentes qu'en escalade (rappel débrayable, corde réglée au ras de l'eau...) et de s'informer sur le parcours :

- Utilisez l'outil d'aide à la décision

Enfin, amusez-vous sans oublier les règles de sécurité

Sécurité estivale, les conseils

Et surtout, sachez renoncer

Quelques rappels

### POUR EN SAVOIR PLUS

- [Mémento alpinisme](#)
- [Manuel technique descente de canyon](#)
- [Mémento randonnée](#)
- [Mémento escalade](#)
- [Santé et alpinisme](#)
- 

