

# SÉCURITÉ ESTIVALE



Bon été à toutes et tous.

## Sécurité estivale, des conseils et des rappels

L'été approche... vous pensez déjà à vos ascensions estivales et vos descentes de canyons ensoleillées. Que vous pratiquiez l'escalade, l'alpinisme, le canyonisme, la randonnée de montagne, le plaisir rime avec votre sécurité !

### Avant :

- Révisons les techniques : [manœuvre de haut de voie](#), relais, descente en rappel... [rappel débrayable en canyonisme...](#)
- Préparons la sortie avec soin (itinéraire, conditions, météo, moyens d'alerte, matériel et fond de sac, longueur de corde adaptée...)
- N'oublions pas de prévenir une personne de confiance de notre objectif
- Evitons de partir seul...

### Pendant :

- **Contrôlons tout et à 2** : adoptez le double contrôle réciproque (le DCR), 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...
- Portons toujours le casque en escalade, en alpinisme, en canyonisme.

## Sachez renoncer

En canyonisme, les sauts, les toboggans ne sont jamais obligatoires ! **Pensez toujours à bien vérifier la profondeur des vasques !** (Mieux vaut un rappel qu'une fracture)...

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



Mettez le visuel et le lien pour une lecture directe de la vidéo

(<https://www.youtube.com/watch?v=L6-nRllehD0>)

Idem pour le rappel débrayable en canyonisme,

(<https://www.youtube.com/watch?v=4o1c6wGYLBo>)

Une trousse de secours dans le fond de sac



(le lien est déjà intégré sur l'image)

## POUR EN SAVOIR PLUS

[Mémento alpinisme](#)

[Manuel technique descente de canyon](#)

[Mémento randonnée](#)

[Mémento escalade](#)

[Santé et alpinisme](#)

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... : 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... et demande la plus grande vigilance. Attention aux rochers et blocs instables surtout si d'autres passionnés progressent en dessous de vous.

Après un hiver à faible enneigement, un printemps arrosé et neigeux en altitude : prudence !

Parcourir un canyon exige :

- de maîtriser les techniques de cordes bien différentes de l'escalade (rappel débrayable, corde réglée au ras de l'eau...),
  - de s'informer sur le parcours,
  - de vérifier les débits,
  - de se méfier des mouvements d'eau indécélables (notamment dans les siphons même dans les canyons les plus connus).
- 
- Utilisez l'outil d'aide à la décision

Enfin, amusez-vous sans oublier les règles de sécurité.

**Pour les curieux** : connaissez-vous Gendloc, le dispositif mis au point par la gendarmerie pour vous localiser facilement en cas d'accident ?



*(le lien est déjà intégré sur l'image)*

Une erreur de balisage, un panneau défectueux, un problème de pollution, un besoin de sécurisation, un conflit avec un propriétaire ou d'autres pratiquants...

Préservons la qualité de nos sites de pratique, de nos espaces, de nos spots et rejoignez la communauté des sentinelles des sports de nature. Signalez les problèmes que vous rencontrez.



Besoin de matériel ?



*(le lien est déjà intégré sur l'image)*



Signalez vos incidents, vos accidents, vos presque accidents, vos bonnes pratiques dans le REX FFME