

L'été approche, le confinement a été long ... vous êtes impatients de reprendre vos ascensions estivales et vos descentes de canyons ensoleillées. Que vous pratiquiez l'escalade, l'alpinisme, le canyoning, la randonnée de montagne, le plaisir rime avec votre sécurité ! Après être restés longtemps sans pratiquer, prenez le temps de revoir les consignes de sécurité avant de vous lancer.



AVANT LA SORTIE :

- 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...)
- Choisir l'itinéraire facile : la pause confinement nous oblige à une reprise en douceur.
- N'oublions pas de prévenir une personne de confiance de notre objectif • Evitons de partir seul...

PENDANT LA SORTIE :

- 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...
- Portons toujours le casque en escalade, en alpinisme, en canyoning.
- Le coronavirus circule toujours, respectez les gestes barrières dans toutes vos activités.

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

Canyonisme

PRÉPARER VOS SORTIES :

- [Révisez les techniques](#) : rappel débrayable en canyonisme...
- Utilisez [le Livret 1 l'Essentiel du Canyonisme](#)
- Préparez la sortie avec soin (itinéraire, conditions, météo, moyens d'alerte, matériel et fond de sac, longueur de cordes adaptée...)
- Utilisez le [canyon test - outil d'aide à la décision](#)
- Adaptez votre sortie au niveau physique et technique de chacun et surtout du plus faible.
- Pour des infos sur les canyons, vous pouvez consulter [le site de recensement des canyons](#)
- Croisez les infos avec des [sites généralistes](#) et les infos locales : affichage sur le lieu des sites de pratique, des clubs locaux et des professionnels locaux.
- Pensez à prévenir une personne de confiance de votre objectif
- Evitez de partir seul...

Et une fois sur le terrain, n'hésitez pas à renoncer, si tous les indicateurs ne sont pas au vert.

Information complémentaire : [prévention contre la leptospirose](#)



RÈGLES DE SÉCURITÉ EN CANYONISME

REX
CANYONISME



8-10 quai de la Marne - 75019 PARIS

T. +33 (0)1 40 18 75 50

F. +33 (0)1 40 18 75 59

www.ffme.fr

Alpinisme

- Engagez-vous dans des **itinéraires à votre niveau** (ne vous surestimez pas, la montagne vous le rappellera vite !).
- Informez-vous des **conditions de la montagne** (La Chamoniarde, Bureau des Guides...) et notamment des changements induits par le réchauffement climatique (recul glaciaire, chutes de pierre...)
- Respectez les **horaires** (en tenant compte des conditions de regel et du réchauffement)
- Respectez les règles de sécurité de base, notamment celles liés à l'**encordement** : encordement long sur glacier, encordement sur arêtes (mêmes jugées « faciles »), pose systématique de points d'assurage en cas d'assurage à corde tendue...
- Ayez toujours un œil « critique » sur le **matériel en place** (en particulier les relais), vérifiez bien les cordelettes en place sur toute leur longueur, n'hésitez pas à les changer en cas de doute.



RECOMMANDATION POUR LA PRATIQUE DE L'ALPINISME

**REX
ALPINISME**



Randonnée et accès de falaises via des sentiers scabreux

Randonner sur un glacier, parcourir une arête impose de s'encorder, s'engager sur un sentier étroit, glissant en bordure de falaise nécessite de se longer à la main courante... et demande la plus grande vigilance. Attention aux rochers et blocs instables surtout si d'autres passionnés progressent en dessous de vous !



8-10 quai de la Marne - 75019 PARIS

T. +33 (0)1 40 18 75 50

F. +33 (0)1 40 18 75 59

www.ffme.fr

LES NUMÉROS DES SECOURS

ALERTE DES SECOURS



ALERTE DES SECOURS PAR SMS



REX

Pensez à signaler vos incidents, accidents, quasi-accidents et bonnes pratiques sur le REX.

Saisissez un REX en cliquant sur l'image :



LES MESURES SANITAIRES POUR LA PRATIQUE SUR SNE

Retrouvez le protocole sanitaire dans le document « [Reprise et gestes barrières en sites naturels](#) ».

Bel été en sécurité à tous et toutes et dans le respect des gestes barrières !

8-10 quai de la Marne - 75019 PARIS

T. +33 (0)1 40 18 75 50

F. +33 (0)1 40 18 75 59

www.ffme.fr