

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 canyonisme, 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 de 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 canyonisme.
- 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 !

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

### Escalade

L'escalade en site naturel n'est pas une pratique aseptisée et demande des connaissances et un entraînement spécifiques.

Les conditions d'évolution ne sont pas celles que l'on rencontre en Structures Artificielles d'Escalade (SAE).

Quelques points clés :

- Une attention particulière doit être portée sur les **manipulations de corde**. Manip du relais, rappel... Révisez les techniques de base ! Assurez-vous que vous les comprenez et que vous les maîtrisez. Vos manipulations de corde doivent être simples, efficaces et claires !
- Le **milieu naturel** est toujours susceptible d'évoluer. Soyez vigilant ! Anticipez les possibles chutes de pierre, vérifiez et soyez sceptiques sur l'équipement en place.
- N'oubliez pas les **fondamentaux** : double check et nœud en bout de corde !

### 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...

Vous doutez d'un saut, d'un toboggan, d'une profondeur mieux vaut un rappel qu'une fracture.

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](#)

## 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). Les temps prévus par les topos sont souvent de bons indicateurs. Si vous dépassez largement l'horaire prévu, c'est souvent un signe que vous vous êtes engagés dans une course trop dure pour vous.
- Respectez les règles de sécurité de base, notamment celles liés à l'**encordement** : encordement long sur glacier, encordement sur arêtes (mêmes jugées « faciles »), pose de points systématiques en cas d'assurage à corde tendue...

## RÈGLES DE SÉCURITÉ EN CANYONISME

REX  
CANYONISME



## RECOMMANDATION POUR LA PRATIQUE DE L'ALPINISME

REX  
ALPINISME



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](http://www.ffme.fr)

- 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.
- Repérez et craignez les « **petites flemmes** » ! C'est de là qu'arrivent la plupart des accidents. Flemme de mettre ses crampons pour traverser un petit névé, flemme de renforcer un relais en place, flemme de retaper un piton... La fatigue est souvent mauvaise conseillère !

### Randonnée et accès de falaises via des sentiers scabreux

Randonner sur un glacier, parcourir une arrête impose de s'encorder, s'engager sur un sentier étroit, glissants 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 !



### Via Ferrata

Malgré un aspect accessible, facile et aseptisé, la pratique de la Via Ferrata demande un minimum de technique et de préparation.

Plusieurs points essentiels :

- Utiliser du **matériel adapté** ! Les longes notamment, doivent impérativement être des longes de Via Ferrata normées pour cet usage ! Les longes d'escalade (même en corde dynamique) ne sont pas adaptées pour la Via Ferrata et sont donc à proscrire.
- L'**encordement** est fortement recommandé (même pour des pratiquants autonomes).
- Une sortie en Via Ferrata se **prépare** ! Itinéraire, difficulté, météo, échappatoires possibles...
- **Ne pas se surestimer** (soi et les gens avec qui l'on part) ! Certaines Via Ferrata présentent de vraies difficultés : longueur, portions athlétiques, sections vertigineuses...

Retrouvez toutes [les recommandations de la fédération pour la pratique de la Via Ferrata](#).

## 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.



## 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](http://www.ffme.fr)