

La spéléologie et le canyonisme

Les formations assurées par les écoles fédérales (spéléo, canyon, plongée) de la Fédération Française de Spéléologie (FFS), dans ses stages et dans ses clubs, préparent le pratiquant à être autonome dans sa progression en milieu naturel, qu'il soit souterrain ou canyon.

- Que le parcours soit facile ou difficile, horizontal ou vertical, qu'il y ait présence d'eau vive ou non, le pratiquant est quelqu'un de conscient et responsable.
- Le débutant est encadré par une équipe compétente.
- Il pourra progresser à son rythme dans l'apprentissage des techniques et de la connaissance du milieu naturel.
- Spéléologie et canyonisme peuvent être pratiqués dès le plus jeune âge.
- Tous les handicaps ou pathologies chroniques sont compatibles avec une pratique raisonnée.

La Fédération Française de Spéléologie est présente partout en France et regroupe près de 7000 pratiquants licenciés. Un club existe forcément près de chez vous. La FFS est agréée par la Sécurité civile et le Ministère de l'Environnement.

Sa commission médicale, la CoMed, est pilotée par une équipe de médecins et personnels de santé.



Les milieux naturels

L'être humain est fragile et inadapté à la vie prolongée en milieu naturel

Respectez la nature et votre environnement.

Anticipez les obstacles et les difficultés.

Préparez-vous

- matériellement,
- techniquement,
- physiquement,
- mentalement,

pour que votre séjour dans la nature reste une expérience épanouissante et inoubliable.

Contact

Fédération Française de Spéléologie :
28 rue Delandine, 69002 LYON
04 72 56 09 63
www.ffspeleo.fr

Commission médicale FFS :
<http://comed.ffspeleo.fr>



LE CANYONISME



**C'est quoi ?
Quels risques ?
Quelle prévention ?**



Fédération Française
de Spéléologie

C'est quoi ?

Le canyonisme, parfois considéré comme de la spéléologie à ciel ouvert, naît en 1905 quand E-A. Martel, le fondateur de la spéléologie, descend pour la première fois le canyon du Verdon.

Il consiste à descendre des torrents, ruisseaux, rivières, gorges (plus ou moins étroits, profonds), avec ou sans eau et pouvant présenter des cascades, des vasques, des biefs, des parties verticales. La progression fait appel à la marche, à la nage, aux sauts et glissades, à la désescalade, et aux techniques d'évolution sur corde (rappel, etc.). Le canyonisme nécessite un matériel adapté et une formation à ses techniques spécifiques.

Il connaît un essor majeur depuis quelques décennies, en particulier pour ses aspects ludiques.

Mais il reste une activité de pleine nature, avec des risques objectifs aux conséquences potentiellement graves.

Ne sont abordés ici que les risques spécifiques au canyonisme, les risques plus généraux sont traités dans les autres plaquettes (déshydratation, hypoglycémie, hypothermie, etc.).

Quels risques ?

La traumatologie

Comme toute activité de pleine nature, la progression en terrain accidenté expose le pratiquant à de nombreux risques liés au milieu :

chutes, glissades, chutes de pierres, etc. Cela commence dès la marche d'approche.

La progression en canyon induit des risques spécifiques. Les sauts et toboggans peuvent être source d'entorses, luxations, fractures et contusions diverses. Le saut peut être mal centré, la vasque peut contenir des branches ou être moins profonde que ce que l'on a évalué.

La prévention repose sur la concentration lors de la progression, le respect des mains courantes en se longeant systématiquement, la reconnaissance systématique de toute vasque avant de sauter et la connaissance des techniques des sauts et toboggans.

La noyade

C'est le risque majeur en progression aquatique. Plusieurs causes sont possibles dont trois principales :

- Les crues subites, surtout dans les canyons ayant pas ou peu d'échappatoires. La surveillance de la météo et des lâchers de barrage est fondamentale.
- La suspension sous cascade, l'aérosol des embruns peut remplir les poumons en quelques minutes. L'équipement hors d'eau évitera ce risque.
- La noyade en vasque : l'émulsion air-eau liée à la chute d'eau entraîne une réduction importante de flottabilité, les remous, rappels et siphons aspirants peuvent entraîner la personne vers le fond, les courants puissants peuvent drosser la personne.

La prévention repose sur la formation technique, la reconnaissance des cascades et vasques, la technique du rappel guidé, la sécurisation par une personne aguerrie en bas de la cascade.

Savoir nager est indispensable !

Même avec de solides connaissances techniques, il faut savoir renoncer dès lors que le niveau d'eau ne permet pas de parcourir le canyon sans danger.

Les sauts et toboggans

Aspects les plus ludiques et emblématiques de l'activité et souvent les plus recherchés, ils peuvent être une cause d'accidents aux conséquences graves (luxation, fracture, dégâts internes,...)

À partir d'une hauteur de 3 m, le saut demande une technique bien précise pour ne pas se blesser. En effet de cette hauteur, la rentrée

dans l'eau se fait à 40 km/h, cette vitesse augmentant avec la hauteur de la chute (54 km/h pour un saut de 13 m).

Il y a des risques dans les quatre phases du saut : l'impulsion (risque de glissade), le vol (risque de déséquilibre), la rentrée dans l'eau (impact) et la phase sous l'eau (amortissage ou non en fonction de profondeur et de la nature du fond).

La prévention repose sur le fait de sauter en restant droit, ce qui nécessite un apprentissage de la posture et de la prise d'appel. Afin d'éviter des lésions aux tympans, il faut expirer au moment de l'entrée dans l'eau.

Arriver dans l'eau la bouche fermée évite de se blesser les dents et la langue.

Pour les toboggans, la position allongée les jambes serrées et les bras le longs du corps ou sur la poitrine est recommandée.

En aucun cas les sauts et les toboggans ne sont obligatoires. Pour chaque obstacle, il est toujours possible de poser une corde permettant son franchissement.

Les infections

Plusieurs pathologies peuvent se contracter en canyon :

- le tétanos est omniprésent et nécessite une vaccination en règle
- la maladie de Lyme, transmise par les tiques (lors des marches d'approche). Dans les zones à risque, procéder quotidiennement à un contrôle visuel
- les mycoses, liées au milieu humide et au frottement de la peau avec les combinaisons néoprènes. Une bonne hygiène et une désinfection des néoprènes sont indispensables
- des otites peuvent être liées au traumatisme du tympan et du conduit auditif lors des sauts
- la leptospirose, transmise par les urines des rongeurs sauvages. La meilleure prévention, pour les pratiquants assidus ou les professionnels, est la vaccination
- d'autres pathologies peuvent se contracter en canyon, selon la zone géographique et les caractéristiques du canyon : bilharziose, hépatites, etc.

La présence de cyanobactéries est un risque toxicologique possible.