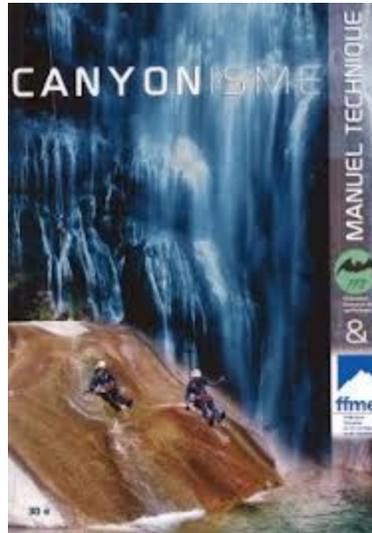


L'équipement du canyoniste

1. LE REFERENTIEL

Toutes les techniques sont issues du manuel de référence. C'est LA bible. Elle a été réalisée par les 3 fédérations qui gèrent conjointement l'activité canyon au sein de la Commission Canyon Interfédérale : FF de la Montagne et l'Escalade, FF de Spéléologie, FF des Clubs Alpains et de Montagne.



2. L'ENTRAINEMENT EN SALLE

2.1. Présentation

Les principaux exercices en salle concernent l'équipement au relais et la progression sur corde. Il convient donc d'avoir un minimum de matériel pour effectuer les manipulations de base.

Attention, beaucoup de fournisseurs proposent du matériel haut de gamme (légèreté), ou des solutions innovantes (descendeurs, mousquetons..), la facture peut vite atteindre des sommets. Alors avant d'investir renseignez vous auprès de canyonistes expérimentés plutôt que dans les magasins. Quelque soit la marque, le matériel de base convient parfaitement et présente une polyvalence appréciable en canyon.

2.2. L'équipement minimum

2.2.1. Le baudrier canyon

Le baudrier canyon, souvent équipé d'une culotte de protection, est différent de celui d'escalade. Ce dernier peut convenir aux exercices en salle mais sera beaucoup moins confortable. En effet le pontet du baudrier canyon est orienté différemment, il permet un alignement du descendeur par rapport à la corde ce qui simplifie les manips. Le baudrier spéléo ne présente pas cet inconvénient, il peut être utilisé en salle.

Escalade



Canyon



Spéléo



2.2.2. le descendeur canyon

Il existe plusieurs modèles de descendeurs canyon. Le plus utilisé est le "8". Il a l'avantage d'être polyvalent et commun à d'autres activités. De plus c'est le seul descendeur à ce jour qui permet d'effectuer toutes les manips spécifiques au canyon.



2.2.3. Les mousquetons

Ils existe une multitude de mousquetons aux formes et spécifications différentes. Pour

le canyon nous utilisons en priorité :

- des mousquetons HMS (en forme de “poire”) grand format à virole à vis :



- des mousquetons à doigt droit, pour la confection des longes :



Attention : les mousquetons à doigt coudé ou fils ne conviennent pas.

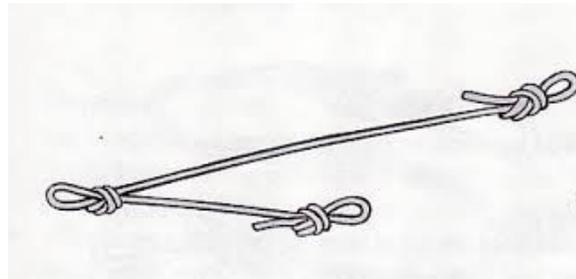
2.2.4. Les longes

Il est possible de les confectionner à la main ou d’en acheter dans le commerce. Dans tous les cas, au nombre de 2 (courte et longue), elles sont composées d’un bout de corde [dynamique](#) 9mm mini (et pas une corde canyon) ainsi que de 2 mousquetons à doigt droit. L’avantage de les confectionner soi-même et de pouvoir les adapter à sa taille... et de s’entraîner aux noeuds. Une longe doit être changée régulièrement (tous les ans pour un canyoniste régulier).

Longe canyon du commerce



Longe “maison”



2.2.5. La dégaine

Elle est utilisée pour l'équipement. Une dégaine standard d'escalade convient parfaitement.



2.2.6. Les chaussures

Une paire de basket propre est le plus adapté (éviter les chaussons d'escalade moins confortables).

2.2.7. Résumé

Pour commencer il faut :

- 1 baudrier canyon si possible
- 1 paire de longes avec 2 mousquetons à doigt droit
- 1 descendeur en 8 avec 1 mousqueton HMS
- 1 descendeur en 8 et 1 mousqueton HMS supplémentaire pour l'équipement
- 1 dégaine
- 1 paire de basket

2.3. L'équipement complémentaire

En canyon nous pratiquons des exercices de réchap et de secours issus des techniques de la spéléologie (remontée sur corde, passage de noeuds). c'est pourquoi le matériel utilisé sera similaire.



2.3.1. Bloqueur de poing : La poignée ou basic

Elle permet surtout de remonter sur corde verticale. Il existe un modèle “allégé”, le Basic qui est plus adapté au canyionisme.

La poignée



Le basic



2.3.2. Le bloqueur ventral : Le croll

A ne pas confondre avec le basic, sa géométrie est différente, mais son utilité reste la même : la remontée sur corde. Il est accompagné d'une sangle de torse spécifique pour son maintien.



2.3.3. La pédale

Elle peut être achetée toute faite dans le commerce, mais aussi réalisée maison (a l'aide d'une cordelette dyneema), ou plus simple : un anneau de sangle.

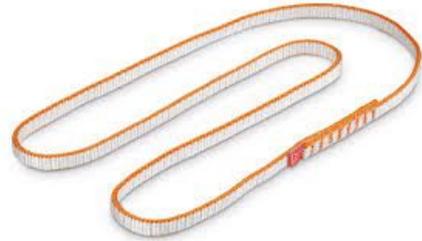
commerce



cordelette



sangle



2.3.4. Les bloqueurs

Pouliebloc, shunt, tibloc, ropeman. Ils sont nombreux sur le marché et peuvent remplacer poignée, basic ou croll.



2.3.5. Les sangles

Leur utilité est multiple, pédale, bloqueur, extension d'une longe au relais...

Polyester, nylon ou dyneema, plate ou tubulaire de nombreux modèles existent et la résistance à la rupture est globalement la même. Choisir au moins un modèle court 60cm et un modèle plus long 100/120 cm.

2.3.6. Résumé

Pour aller plus loin il faut :

- 1 bloqueur de point (basic)
- 1 pédale ou sangles munie d'un mousqueton a doigt droit
- 2 sangles
- Quelques mousquetons supplémentaires (HMS d'épaisseurs différentes, doigt droit)
- 1 bloqueur supplémentaire (croll..)

Il est inutile de se suréquiper, le but étant d'avoir le juste nécessaire sur soi afin de progresser en sécurité et de pouvoir anticiper les incidents éventuels. Ne pas hésiter à se renseigner auprès des canyonistes expérimentés avant d'investir dans du matériel parfois d'onéreux.

3. LA PROGRESSION EN CANYON

3.1. L'équipement minimum

3.1.1. La combinaison néoprène

il en existe 2 types :

1 pièce :



2 pieces (salopette + haut) :



L'épaisseur du néoprène varie en moyenne de 4mm à 7mm suivant les modèles. Pour

les pratiquants réguliers, Il est fortement recommandé de s'équiper d'une combinaison 2 pièces 5mm. Les combinaisons 1 pièce sont réservée pour la saison d'été et des canyons peu aquatiques ou eau "chaude".

Les combinaison canyon sont renforcées aux genoux, fesses et coudes. Une combinaison type plongée peut parfaitement faire l'affaire, elle risque simplement d'être un peu moins solide. Pour éviter l'usure, on peut appliquer une couche d'enduit type "polygluten".

En plus de la combinaison, il est impératif de s'équiper de chaussons néoprenne 3mm mini :



d'un top qui peut être en lycra ou néoprenne 2mm maxi.



Et enfin d'une paire de gants type dyneema (rayon bricolage castorama ou autre) :



A noter qu'il existe aussi de gants néoprenne, ceux ci sont intéressants en hiver mais ils s'usent très vite.

3.1.2. Les chaussures

Les chaussures canyon :

Elle sont parfaitement adaptées à l'activité, 3 principaux modèles se partagent le marché :

Five/Ten



Adidas



Bestard



Tenue du pied / cheville	++	+++	++++
Adhérence sur rocher humide	++++	+++	++
Durée de vie	+	+++	++++
Prix approx.	140€	140€	140€
Pour quelle pratique / Pourquoi les choisir.	Canyon été, petites marche d'approches. L'adhérence !	Canyon aquatique, hivernal. Un bon compromis	Canyon avec longues marche d'approches. Le confort et maintien des chevilles.

Les chaussures tout terrain :

Pour ceux qui veulent démarrer l'activité en maîtrisant leur budget, il y a la possibilité d'utiliser une paire de chaussure de montagne ou de basket.

A éviter : le basket type "converse", les chausson de plongé à semelles rigides.

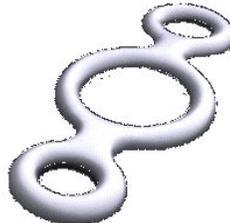
3.1.3. Le descendeur canyon

Il existe plusieurs modèles de descendeurs canyon, voici les principaux :

Le huit classique



Le double huit



Le pirana



Nota : C'est en équipement que le 8 c'est imposé jusqu'à maintenant. Le fait d'utiliser le même outil pour la descente en rappel et la mise en place de débrayable a contribué à sa standardisation, Il est classiquement utilisé en buté contre l'amarrage.

3.1.4. Casque

Il est obligatoire en canyon. Il est fait pour protéger le canyoniste lors de sa progression, des sauts, mais aussi en cas de chutes de pierres (et des chutes de mousquetons..). Les casque type VTT ou chantier sont à proscrire.

Il faut choisir un casque d'escalade avec des petites aérations (pour faire circuler l'eau lors des sauts) et privilégier les couleurs qui se voient bien dans l'eau.



3.1.5. Sac canyoning

2 types de sac sont utilisés :

- Le kit boule : Il est utilisé pour porter la corde en progression et équipement.



- Le sac canyoning : Utilisé pour le portage du matériel personnel (bidon étanche..) et de secours (couverture survie, trousse, corde de secours)



Il existe différents modèles avec des options spécifiques (grilles latérales, volume etc...). Eviter les sacs trop petits ou trop gros (lourd à porter). A partir de 30L pour les femmes et 40L pour les hommes, plus il y a de trous, mieux le sac se videra de l'eau après un passage aquatique. Les marques références : Gens de la montagne ou Résurgence.

3.1.6. Couteau

De type poignard plongée ou griffe d'ours, il doit être accessible et utilisable d'une seule main.



Nota : la plupart des couteaux vendu pour des couteaux canyon (petlz, edelride) ne sont pas adapté à l'activité car il ne peuvent être manipulés d'une seule main.



3.1.7. Cordes

3.1.8. Résumé

Pour commencer il faut :

- 1 boudrier canyon (ou spéléo)
- 1 paire de longes avec 2 mousquetons à doigt droit
- 1 descendeur avec 1 mousqueton HMS
- 1 combinaison néoprène 2 pièces, chausson, gants
- 1 casque
- 1 paire de chaussures

Pour une pratique régulière :

- 1 descendeur en 8 supplémentaire pour l'équipement
- 4 mousquetons HMS
- 1 sac canyon
- 1 couteau
- le matériel de réchap décrit dans le § 1.



4. BIBLIOGRAPHIE / WEBOGRAPHIE

Page canyon de la FFME : <http://www.ffme.fr/canyonisme/page/presentation-1.html>

Base de topos, débits d'eau : <http://www.descente-canyon.com/>

Comission Canyon Interfédérale : <http://canyoning.com/>