

COMMISSION CANYON



Présentation – Information – Règlement

PERIODE DE PRATIQUE

La pratique du canyoning dans les Alpes Maritimes est autorisée du 1er avril au 31 octobre inclus, à l'exception de quelques canyons où s'applique une réglementation spécifique. Les canyons secs ou habituellement à sec sont autorisés toute l'année (Arrêté Préfectoral n°98.000481-bis du 22/12/1998 que vous trouverez sur le site internet du club).

De fait la commission canyon fonctionne toute l'année, proposant l'exploration de canyon en eau ou sec, fonction de la période et des conditions.

NIVEAU

La descente de canyon s'adresse à tous les niveaux de pratiquants, à condition de savoir nager pour les canyons aquatiques. Une bonne condition physique et une certaine habitude du dénivelé ou des gros sacs peut s'avérer nécessaire pour certains canyons plus particulièrement longs ou engagés, comme de bonnes aptitudes à l'escalade et à la désescalade.

Débutants :

Deux à trois sorties d'initiation sont programmées en début de saison (avril / mai / juin). Les personnes concernées sont les gens n'ayant jamais pratiqué ou très peu le canyoning.

Initiés :

Une personne initié dispose déjà d'une expérience de la descente de canyon, connaît et sait utiliser le matériel individuel en situation (descendeur, longes...). Il peut évoluer dans des canyons jusqu'à la cotation a3 v3 II ou sites réputés d'initiation, accompagné d'un Initiateur ou dans tout type de canyon accompagné d'un Moniteur.

Autonomes :

Il s'agit de personnes expérimentées, maîtrisant les techniques de progression en canyon quel que soit la cotation et l'équipement en place, mains courantes, rappels guidés..., à l'aise avec l'eau et les techniques de saut.

On ne demande pas à une personne autonome de savoir équiper un rappel ou une main courante, en revanche elle devra maîtriser la descente en rappel à simple ou à double, avec plus ou moins de freinage, être capable de faire une clé d'arrêt plein vide, passer un nœud en cour de descente ou exécuter une remontée sur corde fixe, à simple ou à double, de manière efficace, rapide et en toute sécurité.

La personne autonome devra donc obligatoirement disposer du matériel nécessaire aux techniques sus visées (autobloquants, pédale, etc.).

Une liste exhaustive des techniques à maîtriser est disponible dans le document [Référentiel Canyon](#) que je vous invite à consulter, rubrique « Référentiel de compétences ».

Un stage **Unité de Validation en Progression Autonome (UVPA)** d'au moins quatre jours permet de se former et de valider un niveau d'équipier autonome en progression.

L'équipier autonome titulaire de l'UVPA peut dès lors évoluer dans tout type de canyon quel que soit la cotation, accompagné d'un Initiateur.

FORMATION

A travers les différentes sorties, au contact des cadres, dans l'exercice de l'activité de son club, chacun peut se former pas à pas et à son rythme.

Pour aller plus loin et plus vite de nombreuses formations, pour vous amener à l'autonomie (UVPA), vous apprendre à équiper un canyon et vous préparer à l'encadrement (UFTV), valider votre niveau (UVTT), jusqu'aux formations diplômantes (brevets d'Initiateur, de Moniteur, d'Instructeur FFCAM), sont organisées par le club ou la fédération. Vous retrouverez une liste des stages proposés sur le site de la fédération <http://www.ffcam.fr/>. Les cadres du club pourront vous renseigner plus avant sur le sujet.

Le titulaire de l'UFTV pourra et devra (cela est fortement conseillé) co-encadrer les sorties clubs avec un cadre diplômé, dans une optique d'apprentissage et de préparation à l'encadrement, mais surtout pour réussir les tests de validation technique (UVTT) qui ouvrent la voie aux formations diplômantes.

Encore une fois n'hésitez pas à consulter le [Référentiel Canyon](#) et plus particulièrement la rubrique « Comment se former ? » pour plus de détails et avoir une vision d'ensemble du parcours et des formations proposées.

Toutes les formations sont remboursées sous réserve de huit encadrements ou co-encadrements dans l'année, en une seule fois pour l'UFCA, l'UFTV et l'UVTT, en trois fois sur trois années pour les brevets d'Initiateur, de Moniteur et d'Instructeur de descente de canyon. Les frais de transport sont également remboursés pour les stages hors département, sur une base de 0,33€/km et dans la limite de 100 euros. Les coûts de péage, tunnel, etc. ne sont pas remboursés et n'est admis qu'un seul remboursement par stagiaire dans le cadre d'un covoiturage.

INSCRIPTION

Le planning est établi annuellement et disponible sur le site Internet du club. Des sorties peuvent être reportées, annulées, ou ajoutées suivant les disponibilités des encadrants, aussi je vous invite à consulter régulièrement le site Internet ou à contacter les encadrants.

Le numéro de téléphone et le mail de l'organisateur de la sortie sont à votre disposition pour toute question et inscription.

Clôture des inscriptions la veille, avec un maximum de 8 participants par encadrants, voire moins suivant les canyons, le niveau des participants ou les réglementations et usages en vigueur.

Une participation de 5 euros est demandée si vous n'êtes pas affilié au CAF pour des questions d'assurance (carte découverte). A noter que si vous n'êtes pas encore membre du club, vous avez la possibilité d'adhérer au Club Alpin de Saint-Laurent-du-Var directement [en ligne](#) depuis Internet, et même de profiter d'un demi-tarif à compter de la mi-période d'adhésion, qui correspond peu ou prou au début de la saison canyon (avril/mai) !

Dans la plupart des cas le point de rendez-vous sera situé sur le parking des Orangers, parking délimité par l'avenue des Orangers et la rue Francis Tesseire, sur la commune de Saint-Laurent-du-Var, au niveau de la crèche des Renardeaux et face au jardin d'enfant Robin-des-Bois.

Par ailleurs et suivant la demande des séjours canyon peuvent être organisés, généralement dans d'autres régions ou à l'étranger.

MATERIEL

Le matériel collectif (cordes, trousse à spit, etc.) est fourni par le club.

Le matériel individuel est de votre ressort. A minima il sera constitué des éléments suivant :

- baudrier canyon avec maillon delta ou demi-lune, associé à une longe double (corde dynamique d'escalade 10mm min) et ses mousquetons à vis,
- descendeur en 8 et son mousqueton à vis, éventuellement assorti d'un fusible,
- deux mousquetons libres à vis,
- autobloquant type Shunt ou Machard,
- sifflet, couverture de survie et lampe frontale (le trio indispensable !),
- combinaison (salopette + veste), chaussons et gants néoprènes (pour les canyons en eau),
- vivres de course, eau et sandwich,
- casque,
- sac canyon et bidon étanche (pour les canyons en eau),
- affaires de rechange et sacs poubelles pour les affaires mouillées et/ou sales.

A défaut il sera loué par vous-même, éventuellement avec le concours de l'encadrant qui pourra vous renseigner ou vous conseiller.

Quelques magasins généralement sur la route ou pas très loin :

- **Aventure cote d'Azur** (<http://www.aventurecotedazur.com/> ou 04 92 13 62 51) sur la RN202 au Baus-Roux.
- **Randonnées Aventures Canyons** (<http://rac06.free.fr/> ou 04 92 08 18 33) à Plan-du-Var.
- **Chullanka** (<http://www.chullanka.com/> ou 04 92 91 79 00) à Antibes.

Penser à réserver vos locations à l'avance et à vous organiser côté horaire ! Compte tenu des horaires d'ouvertures, il est parfois nécessaire de récupérer le matériel la veille de la sortie ou de le rendre le lendemain.

Quel que soit votre niveau, je vous invite à consulter le [Référentiel Canyon](#) et la rubrique sur « Le matériel de descente de canyon ».

EQUIPE ENCADRANTE

Un moniteur de descente de canyon,

Jean-Baptiste Rosso
jbrosso@free.fr
06 07 08 01 65



et deux initiateurs de descente de canyon,



Nicolas Gustin
nicolas.gustin@gmail.com
06 84 13 93 69

et

Johanne Bentolila
johannejb@free.fr
06 09 39 73 03



*Jean-Baptiste Rosso.
Responsable de la commission canyon du CAF Saint-Laurent-du-Var.
Moniteur de descente de canyon.*

Mis à jour le 31/08/2012.