



©No limits canyon

## > Belles émotions dans le canyon

Se lancer dans les toboggans lustrés et sauter dans le vide sont les deux plaisirs toniques et vivifiants du canyoning. Mais ce sport de montagne ne souffre d'aucune improvisation. Le canyoning réclame de la technique d'escalade et de natation, de la maîtrise de soi et dépend de la bonne connaissance et du bon état du parcours. Et non pas de l'intrépidité. Pour ces raisons, l'apprentissage doit impérativement s'effectuer sous les conseils d'un moniteur diplômé. Petit avant-goût des préceptes de tout bon canyoneur :

**Le saut** est l'une des techniques de progression en canyon la plus ludique, mais elle est aussi à l'origine d'accidents... Avant tout saut, vérifiez la profondeur de la vasque dans laquelle vous allez sauter. Pour cela, un équipier ou votre guide descend en rappel et sonde la profondeur. Imaginez-vous dans le saut pour donner la bonne impulsion : en-dessous de 10 m, il n'y a pas de problème majeur mais au-dessus de cette limite, il est impératif de rentrer droit dans l'eau. Il est conseillé de garder le casque sur la tête, quoiqu'il arrive.

**Le toboggan** est l'autre façon très « fun » pour progresser en canyoning. Là encore, le toboggan comporte quelques risques. Avant de vous lancer dans une glissade effrénée, testez le fond de la vasque de réception et vérifiez que le plan de glissade ne comporte aucun obstacle. Lancez-vous allongé sur le dos tout en maintenant les bras sur votre corps... et ne freinez surtout pas votre descente avec vos bras ! Si toutes les mesures de sécurité ont été prises, vous en redemanderez !