

CARNET DE PROGRESSION EN CANYONISME



NOM, PRÉNOM _____

ADRESSE _____



Fédération Française
de Spéléologie

LES 5 NIVEAUX DE PROGRESSION DANS LA PRATIQUE DU CANYONISME



1^{ère} salamandre INITIATION

Techniques de progression

- Ajuster mon casque.
- Me déplacer sur un sol encombré et glissant.
- Escalader ou descendre des petits ressauts.
- Sauter ou glisser d'une hauteur inférieure à 3 mètres.

Environnement

- Connaître les 3 grandes familles de roches.

Emotions

- Respecter les consignes.
- Flotter avec ma combinaison.
- Mettre la tête sous l'eau.

DATE D'OBTENTION :

TAMPON DE LA STRUCTURE



2^{ème} salamandre

DÉCOUVERTE DE LA VERTICALITÉ

Techniques de progression

- Mettre ma combinaison sans aide.
- Positionner et ajuster mon baudrier.
- Mettre en oeuvre les différentes phases du saut simple (impulsion, saut et réception) et du toboggan.
- Nommer le matériel individuel nécessaire à la progression.
- Identifier une main courante et savoir évoluer dessus en sécurité.
- Identifier et descendre une verticale entre 5 et 10 mètres.

Environnement

- Comprendre la formation des canyons : géologie, creusement.

Emotions

- Gérer mes émotions liées à la verticalité sur 5 à 10 mètres.
- Progresser en équipe.

DATE D'OBTENTION :

TAMPON DE LA STRUCTURE



3^{ème} salamandre DÉBUT DE L'AUTONOMIE

Techniques de progression

- Installer la corde dans mon descendeur.
- Descendre une verticale de 10 à 30 mètres.
- M'arrêter sur une corde en cours de descente (sans clé d'arrêt).
- Franchir une déviation.
- Descendre en rappel guidé.
- Connaître les codes de communication visuelle et auditive.
- Enkiter la corde.

Environnement

- Reconnaître et nommer des animaux typiques des canyons.
- Identifier les zones de frayères.
- Comprendre un descriptif de canyon.
- Connaître et respecter l'environnement dans lequel j'évolue.

Emotions

- Gérer mes émotions liées à un mouvement d'eau simple.
- Gérer mes émotions liées à la verticalité de 10 à 30 mètres.
- Communiquer sur mon état physique et émotionnel.

DATE D'OBTENTION :

TAMPON DE LA STRUCTURE



Salamandre d'argent

PROGRESSION AUTONOME

EQUIPEMENT DE CANYONS 2.2.II

Techniques de progression

- Assurer ma sécurité en toute circonstance.
- Gérer mon sac dans la progression.
- Choisir et moduler le freinage de mon descendeur.
- Réaliser une clé d'arrêt.
- Identifier et utiliser les différents amarrages.
- Réaliser un relais à l'aide d'un système auxiliaire.
- Réaliser un noeud de 8 et un noeud patate.
- Installer et utiliser un rappel débrayable du haut, avec système en butée et rappeler la corde (sans cordes raboutées).
- Équiper et déséquiper des mains courantes simples.
- Me repérer sur une topographie.
- Désescalader des petits ressauts.
- Connaître les principes d'équipement : amarrage irréprochable et verticales équipées avec une corde à simple débrayable.
- Connaître les risques liés aux sauts et toboggans.

Environnement

- Me repérer et m'orienter pour trouver le canyon et ses accès.
- Connaître la notion de bassin versant.

Prévention

- Identifier les différents types de mouvements d'eau.
- Participer à la préparation d'une sortie.
- Vérifier la mise en place de l'équipement personnel de mes coéquipiers.
- Connaître le système de cotations.
- Gérer le froid, l'humidité, l'alimentation en cas d'attente.
- Connaître les phénomènes de crue.
- Préparer le matériel collectif.

DATE D'OBTENTION :

TAMPON DE LA STRUCTURE



Salamandre d'or

PROGRESSION AUTONOME ÉQUIPEMENT DE CANYONS 3.3.II

Techniques de progression

- Remonter sur une corde à simple.
- Réaliser une conversion.
- Installer et utiliser un débrayable du bas en boucle, noeud en haut.
- Équiper un rappel guidé.
- Gérer un frottement.
- Installer une déviation.
- Analyser un obstacle et choisir la méthode d'équipement adaptée.

Environnement

- Consulter et interpréter une prévision météo.

Prévention

- Vérifier les amarrages en place.
- Identifier les difficultés et les risques du parcours.
- Choisir un canyon adapté aux capacités de mes coéquipiers.
- Participer à la progression du groupe en sécurité parades, transmission de consignes.
- Savoir renoncer.

DATE D'OBTENTION :

TAMPON DE LA STRUCTURE

ET APRÈS ?

CONTINUE TA
FORMATION
DE PRATIQUANT

DEVIENS
ENCADRANT



Fédération Française
de Spéléologie



SOCIÉTÉ NATIONALE DE SPÉLÉOLOGIE
ET DE CANYONING



Fédération Française
de Spéléologie



MINISTÈRE
DES SPORTS

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Le canyoning
est ton loisir

+ INFOS
www.ffspeleo.fr

Initiateur
fédéral
—
Moniteur
fédéral

Moniteur
professionnel
diplômé
d'état

Le canyoning
est aussi ton
métier

+ INFOS
www.snpsc.org



CHARTRE DES PRATIQUANTS

- 1 J'adopte un comportement responsable, discret et respectueux des propriétaires, riverains et usagers. Par mon attitude, je veux être et rester le bienvenu.
- 2 Je respecte les mesures réglementaires inhérentes au site de pratique et les spécificités locales d'accès. A cet effet, je me renseigne auprès des instances déconcentrées de la FFS ou des gestionnaires d'espaces naturels.
- 3 Je respecte et protège l'environnement, son patrimoine qu'il soit naturel, géologique ou culturel notamment en cas de découverte archéologique ou paléontologique.
- 4 Je favorise les sentiers et cheminements balisés ou existants. Je veille à ne pas dégrader le milieu. Je suis témoin privilégié de l'environnement et réfère de mes observations particulières aux autorités compétentes et signale tout problème au réseau d'alerte Suricate : <http://sentinelles.sportsdenature.fr>.
- 5 Je m'efforce de prévenir les risques d'accident en m'informant sur les conditions météorologiques, les spécificités du terrain notamment les possibles variations de débit.
- 6 Je choisis un site adapté aux conditions environnantes, au niveau technique et au nombre des participants.
- 7 Je veille à ma propre sécurité et celle des pratiquants qui m'accompagnent. Je prévois le matériel nécessaire. Je sais renoncer à une sortie si les conditions de sécurité ne sont pas toutes réunies.
- 8 J'applique et encourage le devoir d'assistance et d'entraide vis-à-vis des autres pratiquants.
- 9 J'informe la communauté de mes découvertes en rendant publiques les résultats de mes recherches et explorations.
- 10 Je respecte les travaux des autres, et notamment l'antériorité des découvertes et des travaux en cours ainsi que la propriété morale et intellectuelle des topographies et publications.

<https://ffspeleo.fr/zaa71>

COIN JEUX

Dans quel(s) type(s) de roche(s) rencontre t-on des canyons ?

- Calcaire
- Granite
- Basalte
- Gneiss

Quel est le canyon le plus long de France ?

- La Bendola
- La Maglia
- Le Llech
- Le Gouffre d'enfer

Quel animal a pour habitude de plonger au fond des vasques pour se nourrir ?



- Le cincle plongeur
- La salamandre
- Le vautour
- La bergeronette des ruisseaux

Quel poisson peut-on trouver dans les canyons ?

- La truite
- Le saumon
- Le vairon
- Le bar

Qui fut parmi les premiers découvreurs des canyons ?

- Haroun Tazief
- Edouard-Alfred Martel
- Patrick Edlinger
- Yann Arthus Bertrand



BIENVENUE EN CANYONISME !

Tu as débuté ou tu pratiques le canyonisme au sein d'une de nos structures et nous t'en remercions !

Les cinq niveaux de pratique du canyonisme, les salamandres, te permettent de construire ton parcours de pratiquant afin d'évoluer progressivement de la découverte vers l'autonomie.

En te référant à ton carnet de progression, tu peux connaître les compétences qu'il te reste à acquérir pour atteindre le niveau de progression supérieur !

Les encadrants de nos structures sont là pour t'accompagner dans ta progression, valider tes niveaux de pratique et te délivrer tes salamandres.

Poursuis ta formation partout en France :

Avec la FFS
www.ffspeleo.fr

Avec un moniteur professionnel
www.snpsc.org



Au plaisir de t'accueillir
au sein de nos structures !