

Technique Canyons :

Précautions à prendre pour les grands sauts de 10 m., 15 mètres ou plus...

Le nombre d'incidents vu en canyoning m'incite à écrire cette rubrique. En effet, avec les dents cassées, les langues entaillées, les tassements de vertèbres, les perforations de tympan et autres joyeusetés du même type, la liste des incidents apparus après de grands sauts est longue. Hormis le manque de fond (« élémentaire, mon cher Watson »), elle a pour seule et unique cause la mauvaise position du corps lors du contact avec l'élément liquide.

Explication :

Un homme de 100 kg (avec le matos) tombant d'une hauteur de 10 mètres atteint l'eau à une vitesse d'environ **50 km/h** et donne un choc de +/- **300 kgs** réparti sur la surface de.....ses pieds !

Pour la petite histoire, sachez que l'énergie dépensée est suffisante pour allumer un spot de 1000W pendant 10 secondes !

En conséquence, après avoir bien vu l'endroit exact de votre saut (endroit inspecté, puis conseillé par le sondeur) pensez à :

- Vérifier que la corde sur laquelle le « sondeur » est descendu est bien dégagée de la vasque et qu'elle ne vous gênera pas lors du saut
- « Lisez » bien l'eau (remous, tourbillons éventuels)
- Enlevez votre casque, mettez-le dans un kit **flottant** et lancez-le au « sondeur » qui vous aura précédé*

** (-Je sais que, sur ce point important, je suis en totale contradiction avec les*

conseils de l'école française de canyons mais :

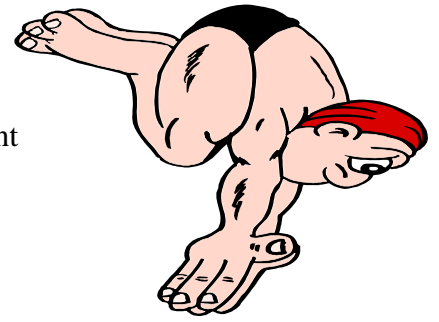
1. *Nous sommes spéléos et avons donc des casques spéléos et pas des casques « Spécial Canyons »*
2. *Cet article ne concerne que les **GRANDS** sauts et pas les sauts normaux où, dans ces cas-là, la main droite doit être placée bien à plat sur le casque pour éviter le choc de la jugulaire sur le menton.*
3. *Cet article est dû à des expériences personnelles et il n'engage que moi.)*

- Vérifiez si vos longes ne risquent pas de s'accrocher quelque part
- Remettez votre cagoule (pression sur les tympan diminuée)
- Respirez un grand coup
- Rentrez la langue et fermez la mâchoire (pas avec les dents les unes sur les autres)
- Gardez la tête droite
- Maintenez votre corps droit comme un I
- Placez votre main gauche sur la figure avec la paume sur le menton (pour éviter la « gifle »)

NOOOOON!



- Pincez-vous le nez entre le pouce et l'index
- Maintenez le coude gauche collé au thorax
- Placez le bras droit bien vertical
- Maintenez la main droite bien verticale avec les doigts qui se touchent
- Maintenez les jambes bien serrées et bien droites
- Essayez de mettre vos pieds le plus « en pointe » possible
- Juste avant l'impact, il semblerait qu'expirer violemment une partie de l'air de vos poumons tonifierait (???) la sangle abdominale.
(C'est un conseil de l'école Française de Canyons que je ne mets pas en pratique mais chacun est libre...)
- En bref, tombez comme un « clou ! »



NON !!!

Juste après le choc, (pour freiner votre descente vers les « Abysses »)

- Ecartez le bras droit à l'horizontale
- Ecartez le coude gauche en maintenant toujours votre nez pincé
- Pliez un peu les jambes (mais pas de trop car elles serviront d'amortisseurs si le fond est malheureusement atteint)
- Soufflez lentement l'air par la bouche et, presque simultanément, pincez-vous le nez fortement pour équilibrez vos tympans (claquements)- GARDEZ de l'air « au cas où »?
- Si vous remontez, alors vous pouvez expulser calmement l'air de vos poumons
- En remontant, pensez à nager en vous éloignant le plus vite et le plus loin possible de la cascade.

Remarques :

-Si ces astuces vous sont vivement conseillées pour les grands sauts, elles n'en restent évidemment pas moins valables pour les sauts normaux : qui peut le plus peut le moins !

-L'épaisseur de votre combi néoprène a incontestablement beaucoup d'importance : plus elle est fine, (2, 4, 5 mm), plus le choc sera rude.

-Attention : Beaucoup d'accidents ont eu lieu à cause d'une glissade incontrôlée au moment de l'élan !
Avec, en corollaire, une mauvaise position au moment de l'impact !

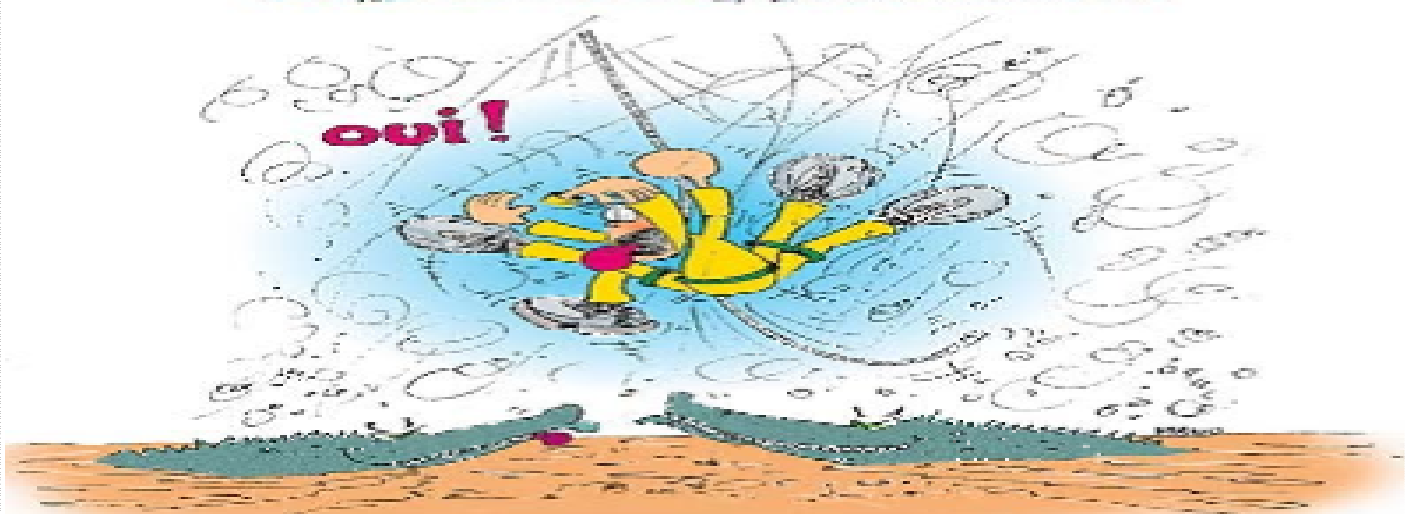


Dernière recommandation :

Maintenant que vous êtes prêts à faire « le grand saut », sachez que la descente de canyons est comme l'écriture : le fond est plus important que la forme ! (bof)

En espérant que ces quelques conseils vous aiderons à mieux « sauter », je vous souhaite à tous et à toutes de faire encore de nombreux beaux canyons en toute sécurité

LES CANYONS AIGRIENS...



... Vous Envaiez ?

PS : La technique pour les sauts encore plus hauts paraîtra prochainement mais plus dans la rubrique « Canyon », ce sera dans la rubrique « Parachutisme »

Philou.