



Ligue Réunionnaise de Canyoning

Consignes de Sécurité

Bonjour,

Vous allez participer une journée d'initiation au canyoning. Soyez les bienvenus parmi nous !

Vous trouverez ci-dessous quelques recommandations qui vous permettront de passer un moment inoubliable en notre compagnie. Le canyoning consiste à descendre en rappel le long des cascades et à traverser les bassins.

Pré requis pour participer à cette journée :

- Etre en bonne santé physique
- Savoir nager 50 m
- Ne pas avoir le vertige.

Bien préparer sa sortie :

- Pour plus de confort, laissez les bagues, alliances, boucles d'oreille, chaînes, etc. chez vous.
- Pour les photos, optez pour le jetable aquatique.
- Matériel à prévoir pour la descente du canyon : Maillot de bain, Basket, une bouteille d'eau (en plastique), des sucreries, un sandwich.
- Matériel à prévoir après le canyon : Linge de rechange, serviette, grand sac poubelle, chaussures
- Les cheveux longs doivent être attachés en chignon, c'est indispensable pour la sécurité.
- Avant la descente, bien s'alimenter : La pratique du canyon est caractérisée par des efforts d'intensité modérée mais de longue durée. Ne pas surcharger son estomac.
- Aucune possibilité d'enlever sa combinaison pour se soulager... Passez aux toilettes avant de venir.

Bien nous renseigner sur votre état de santé et vos capacités physiques :

- Conditions physique (+ ~ -)
- Pratique sportive (+ ~ -)
- Traumatisme rachidien, fractures ou autres : oui, non lequel(les)
- Perte de connaissance, épileptique...
- Difficultés respiratoires, asthmes, allergies
- Prise de médicaments (ayant des conséquences sur l'attention, la concentration, l'éveil)
- Avez vous des problèmes cardiaques ?

Vous allez pratiquer une activité à risques. Nous devons vous en informer :

- Les dangers de l'eau : les mouvements d'eau (siphons, drossage, courants), les crues.
- Les chutes de pierre : n'enlever jamais votre casque
- La fatigue : entraîne une baisse de vigilance et une baisse de votre capacité physique à progresser en toute sécurité.
- Les glissades et les chutes : Le contexte humide rend les glissades plus fréquentes, il faut donc rester concentré tout le long des progressions entre les rappels.
- Les sauts : L'appel du saut doit être dynamique et volontaire, l'impulsion décide de la qualité du saut (attention aux glissades à l'approche du saut). Rentrer bien les coudes et coller les jambes. Un saut n'est jamais obligatoire. Celui-ci doit rester un plaisir pas une contrainte.

Afin d'éviter les accidents, il est indispensable de suivre scrupuleusement les recommandations des moniteurs. La ligue souscrit pour l'occasion une assurance en responsabilité civile. Les moniteurs sont tous bénévoles. Le milieu naturel est propre, respectons le, nous le laisserons donc propre.

Bonne journée à tous et à bientôt sous les cascades.