

# Le canyoning - 1/1

**De la varape, de l'apné à contre courant, des sauts de 10 mètres de haut vous connaissez ?**

## Qu'est ce que c'est ?

Malgré ce que peuvent en dire les autres, le canyoning, est bien un sport. Certain disent qu'il est dangereux mais je pense en fait qu'il est mal connu et surtout mal pratiqué.

En effet dans le cas où l'on connaît mal une pratique il faut redoubler de vigilance. La première chose à faire est de demander à un guide de nous accompagner, et la deuxième de regarder la météo. Ce sont je crois les deux choses les plus essentielles au bon déroulement de votre aventure.

Le guide vous emmènera dans des gorges à votre niveau, pourra vous conseiller tout au long du parcours, vous prévenir lorsque c'est dangereux et même prendre des photos de vous et vos copains sans qu'il manque quelqu'un sur la photo !!

La météo quant à elle vous permettra d'éviter de vous noyer ou d'être pris dans des tourbillons lors de la montée des eaux...

## L'équipement :

Un bon équipement se compose d'un casque, d'une combinaison (longue ou courte, tout dépend de la saison), de très bonnes chaussures de marche et d'une bourriche où l'on pourra mettre toutes les petites affaires que l'on veut emmener (appareil photo, crème solaire, et repas ou sinon vous mangerez un repas assez mouillé !!)

## Où aller ?

**En Ardèche :** les gorges de l'Ardèche sont bien connues et il y a de quoi ! Elles offrent de magnifiques paysages alors n'oubliez surtout pas votre appareil photos pour ne pas avoir de regret. De plus, de petites rivières classées selon le degré de difficultés peuvent aussi convenir à une famille avec des enfants...

**En Espagne :** les "rios" ce qui signifie rivière, sont certes plus difficiles, mais les paysages y sont encore plus magnifiques !! Cette fois-ci il vaut mieux partir avec des cordes d'escalades car certains rochers sont assez abruptes, alors attention aux vertiges !!

Comme exemple, j'ai le souvenir d'un certain **barrage mesurant 10 mètres de haut** d'où nous devions sauter en fin de parcours (ça faisait 8 heures que nous crapahutions dans les rochers, l'eau... ). Même si je n'ai pas le vertige, j'ai quand même eut l'appréhension de louper mon élan pour me vautrer lamentablement par terre, alors après quelques respirations et (je l'avoue) un peu d'élan donné par les mains de mon cher cousin, me voilà partie dans les airs en pestant contre mon cousin ! L'atterrissage pas très contrôlé m'a quand même soulagé et m'a donné qu'une seule envie : recommencer !! (avec quand même une petite envie de balancer mon cousin pour me venger de la fayeuse qu'il m'a fait !)

**Ce sport rassemble plusieurs autres : tout d'abord la randonnée, la natation et l'escalade. Il est en fait très complet mais il faut le pratiquer avec beaucoup de prudence...**