

# VIA FERRATA DE LA GRANDE FISTOIRE - CONSIGNES DE SÉCURITÉ



Afin d'effectuer cette activité en sécurité, vous devez pouvoir bien comprendre les présentes consignes ainsi que l'ensemble des personnes qui vous accompagnent, dans le cas contraire, ne vous engagez pas seuls et faites appel à un guide (nous contacter 0492684039).

Les via ferrata se trouvent sur des terrains communaux et de gestion intercommunale. La redevance est obligatoire.

La via est interdite lorsque la météo n'est pas favorable (pluie, vent fort, orage...) La Régie des via ferrata est décideuse de l'ouverture des deux parcours.

## ► Autonomie ?

Les via ferrata ne sont pas des parcours aventures dans les arbres où vous êtes assistés d'opérateurs. Il s'agit bien de vous retrouver à plusieurs centaines de mètres du sol dans une activité nécessitant une bonne forme physique (votre poids a des conséquences directes sur le matériel comme les longes et les obstacles, passages surplombants et les tyroliennes...) et une certaine maîtrise de soi. Sans assistance extérieure, vous devrez évoluer sous une sécurité active (de votre fait).

Avoir le vertige est rédhibitoire pour cette activité.

## ► Matériel technique indispensable



- Le matériel doit être aux normes, non périmé, en bon état et adapté spécifiquement à la pratique de la via ferrata et à nos tyroliennes.
- Le matériel qui est mis à votre disposition par nos soins est adapté, suivi et entretenu. Vous assumez la responsabilité de tout autre équipement vous appartenant.
- La Régie des Via Ferrata et son personnel ne sauraient être tenus responsables pour une mauvaise utilisation, adaptation ou défaillance de votre matériel. En outre, La Régie des Via Ferrata et son personnel se réservent le droit de refuser l'accès ou d'engager des poursuites à l'encontre de personnes ayant un comportement inadapté, ne respectant pas les consignes, suspectées d'être sous l'emprise de substances stupéfiantes, alcoolisées ou mal équipées.



- Casque d'alpinisme (pas de VTT) afin de parer aux chocs et possibles chutes de pierres (vent, animaux...).
- Harnais d'escalade.
- Longes doubles avec mousquetons de sécurité type « via ferrata » et absorbeur de choc obligatoire. (Attention ! longes fonctionnant entre 40 et 110kg).
- Poulie de type TANDEM SPEED ou TRACK de chez PETZL, sur roulement à billes avec une longe adaptée ne dépassant pas 40 cm de longueur.
- Sac à dos de randonnée (beaucoup d'eau, téléphone, vivres de course, pharmacie, habits de rechanges en cas de mauvais temps, , crème solaire, gants...).
- Tenue de sport confortable, fonction des conditions météo du moment. Eviter tee-shirt et shorts trop courts pour que les sangles du baudrier ne soient pas à même la peau.
- Chaussures de randonnée, de trail ou de bonnes baskets. Chaussures à semelles lisses proscrites.

# VIA FERRATA DE LA GRANDE FISTOIRE - CONSIGNES DE SÉCURITÉ



## ► Mise en place du matériel

- **Harnais** : il doit être à votre taille (S/M pour les personnes de 40 à 70kg, L/XL pour les personnes entre 70 et 110 kg). Une fois les sangles agrandies au maximum, disposez les longes vers l'avant et remontez le harnais sur vos hanches, commencez par serrer assez fort (mais raisonnablement) la sangle de la taille afin que votre harnais reste au-dessus des os de votre bassin. Ajustez les sangles des jambes sans forcer (les sangles sont munies de systèmes de serrages « auto-lock » anti-retour). Attention, les anneaux sur les côtés du harnais ne résistent pas à votre poids, ils sont uniquement destinés à ranger du matériel.
- **Casque** : agrandir au maximum le serrage postérieur (molette), placez le casque sur votre tête et serrez jusqu'à ce que le casque ne tombe plus sur votre visage. Ajuster la sangle jugulaire sans étranglement.
- **Longes et poulies** : en fonction de votre matériel, veillez à avoir bien compris où se fixent les longes de progression et la poulie.

## ► Techniques de progression

- Vous allez grimper sur une falaise équipée de barreaux métalliques comme si vous grimpez sur une échelle. Le parcours est muni d'une ligne de vie ininterrompue qui suit le cheminement des barreaux et qui est ancrée tous les 3 à 4 mètres. Vous devez systématiquement y être attachés avec vos deux mousquetons de progression.
- L'encordement avec une corde d'escalade est recommandé (obligatoire pour les personnes de moins de 40kg pour lesquelles l'absorbeur d'énergie des longes ne fonctionne pas) mais nécessite des compétences dans sa gestion (choix de la corde et de sa longueur, noeuds..).
- A chaque point d'ancrage de la ligne de vie (et dès que possible) passez vos mousquetons l'un après l'autre sur le segment suivant. Ayez conscience à chaque instant de la trajectoire que vous pourriez suivre dans le cas d'une chute et de ses conséquences en matière d'impact. En via ferrata, ne prenez pas la chute à la légère.
- Les mousquetons sont personnels, ne jamais toucher les mousquetons d'une autre personne, idem avec les poulies. Ne pas avancer avec les mousquetons dans les mains pour gagner du temps, ceci est source d'accidents très graves.
- Pas plus d'une personne entre deux points d'ancrage de la ligne de vie (hors secours ou assistance à une personne en difficulté).
- Vos deux longes peuvent être associées à une troisième sangle plus courte destinée à vous connecter à un barreau pour vous reposer ou avoir les mains libres. Veillez à ne pas connecter cette longe à votre harnais car cela pourrait court-circuiter le système d'absorption d'énergie des longes.

# VIA FERRATA DE LA GRANDE FISTOIRE - CONSIGNES DE SÉCURITÉ



## ► Les tyroliennes

Les tyroliennes sont les agrès qui nécessitent le plus de concentration et peuvent engendrer des erreurs dramatiques, chaque élément est essentiel et la séquence à suivre est simple mais incontournable. Toute autre organisation est dangereuse.

Les tyroliennes ne sont pas obligatoires, elles sont toutes munies d'échappatoires permettant de les éviter. Un panneau rappelant les consignes est installé à chaque départ ainsi que pour les échappatoires.

- **Pas plus d'une personne sur chaque tyrolienne.** NE JAMAIS REJOINDRE QUELQU'UN BLOQUÉ SUR UNE TYROLIENNE (risque mortel de collision). Appelez les secours et/ou l'accueil de la via ferrata.

- **Assurez-vous de votre capacité physique** (force dans les bras) afin de pouvoir rejoindre la fin de la tyrolienne si besoin.

- **Veiller à ce que personne ne soit sur le câble.** Si présence d'une personne, laisser la personne se détacher tranquillement et quitter la zone d'arrivée afin de ne pas la percuter.

2

- Installer la poulie et les longues conformément à ce qui est indiqué sur les panneaux et aux recommandations reçues lors du briefing. Veillez à ce que la distance entre la poulie et votre harnais vous permette de saisir le câble en fin de tyrolienne (**30 à 40 cm max. pour la longe de poulie**). Dans le cas contraire, vous ne pourriez pas rejoindre la fin de la tyrolienne, vous seriez bloqués.
- Ne pas oublier de **poser les mousquetons des longues de progression au-dessus de la poulie.**
- **Poser une main sur la poulie** (attention : les doigts ne doivent pas dépasser). De cette manière, cela vous évitera de tourner dans les airs et vous permettra d'arriver de face.
- **Ne pas vous élaner au départ** de la tyrolienne, ne prenez pas de position aérodynamique, vous arriveriez trop vite, risque de collision.

3

- Pendant les traversées, sur la **première moitié du câble, faire un grand écart avec les jambes** pour faire de la résistance à l'air et éviter de prendre trop de vitesse. **Sur la deuxième moitié du câble, courir dans les airs** pour arriver **EN COURANT** sur de grandes plateformes en bois, afin d'amortir le choc et ne pas vous blesser aux genoux et aux chevilles (parapentistes et parachutistes font la même chose pour atterrir).
- Ne vous fiez pas aux personnes vous ayant précédé : en fonction de votre poids, du vent, de la température, il se peut que vous arriviez plus ou moins loin.
- A l'arrivée, ne vous laissez pas repartir en arrière, vous auriez besoin de beaucoup de force et de temps pour vous tirer jusqu'à l'arrivée de nouveau. **Pensez donc bien à attraper le filet à l'arrivée pour vous stabiliser.**
- Si vous repartez en arrière, laisser filer la poulie sans mettre vos mains sur le câble. Lorsqu'elle s'arrête, pivotez le dos à l'arrivée puis tractez vous, une main après l'autre jusqu'à la plateforme.
- Une fois arrivé, **décrochez d'abord tout votre matériel. Puis, alertez la personne suivante en criant « libre »**. Cette dernière ne posera sa propre poulie que lorsqu'elle aura entendu le signal clairement.