



Fédération Française  
de Spéléologie



## **Compte rendu du stage SFP 1 Christophe CASALE**

**Effectué du dimanche 26 mai au dimanche 2 juin 2024**

Cadres : Franck Z, & Antoine B.

Stagiaires : Roxane, Antonio H, Benoît R, & Christophe C.

# **STAGE DE FORMATION PRATIQUANT NIVEAU 1**





Voyagez sous  
l'horizon



## 1. Contexte

Il faut savoir que ce stage a failli ne pas avoir lieu.

Initialement, deux personnes du continent devaient venir ainsi qu'un cadre supplémentaire.

C'est finalement Roxane et Antonio dont le stage initiateur a été annulé par manque de stagiaire, qui l'ont quelque part sauvé en se greffant sur le SFP1.

Mais avant tout, qu'est ce que le stage SFP1 ?

Il ne s'agit pas d'une formation diplômante ; c'est un stage personnel de perfectionnement et d'accès à un début d'autonomie.

Les stagiaires ont des niveaux différents entre Roxane qui a fait également parti de Corse Canyon et à des objectifs professionnels, Antonio qui a déjà de l'expérience acquise sur de nombreux canyons à la Réunion, en Espagne, sur le continent, Benoît qui complète ces quelques canyons en apprenant à équiper, et Christophe, ayant en tout et pour tout 3 canyons depuis son affiliation en Novembre.

Disparate, vous ai-je dis ?

Nous apprenons via Whatsapp que l'équipe encadrante a fait quelques jours de repérage, de rééquipement, de logistique sans pour autant divulguer beaucoup d'informations.

D'ailleurs, tout au long de la semaine, le canyon du lendemain ne sera divulgué qu'au dernier moment dans la soirée.

Quoi prendre, les vêtements vont être trempés, il va faire froid ? Des questions se bousculent au moment de préparer les affaires.

Et voilà, nous y sommes.

Bastia - dipoi 1984





Voyagez sous  
l'horizon



## 2. Dimanche 26 mai, 1er jour

Antonio, Benoît et Antoine se retrouvent chez Franck vers 8H35 pour un petit café croissant avant la route, sauf Christophe qui sera récupéré sur le chemin à 9H00, et direction San Gavinu di Carbini.

Roxane partira en début d'après-midi avec sa propre voiture pour nous rejoindre à San Gavinu di Carbini.

Une pause café sur la route de Bavella au camping Ponte Grossu et nous voilà repartis.

Nous avons RDV au marché artisanal à San Gavinu avec la dame qui nous aura préparé les paniers repas du midi tout au long du stage.

Paniers récupérés, nous voici partis au théâtre de verdure afin de nous restaurer et attendre Roxane.

Table, chaises et tabourets sont installés pour ce repas rapide.

Roxane tarde un petit peu à arriver, alors on ouvre les manuels techniques.

Finalement elle appelle pour prévenir de son retard si bien que le briefing commence sans elle.

Pour patienter, Anto nous propose d'aller voir Curcuruzu, malheureusement une erreur de GPS nous amènera sur une piste devenue impraticable par le fourgon à Franck nous obligera à faire demi-tour. Qu'à cela ne tienne, on allait vers le château.

Nouvelles coordonnées et nous voilà arrivé au départ de la visite ...qui ferme. Décidément...

Finalement nous récupérons les clés du Gîte de LEVIE, et de la chambre « numéro 2 »,

Roxane montrera le bout de son museau vers 17h20.

A peine arrivée, nous attaquons les cours avec notamment les cotations des canyons, la lecture des topologies et ses légendes, et les bases officielles de référencement des canyons du genre descente-canyon.com ou la commission interfédérale canyon de la FFME.

Au terme de cette soirée, le premier canyon est annoncé : CAGLIOLI.

On se retrouve tous sur les bouquins et autres sites pour étudier l'itinéraire, les cordes à prendre... Je crois que la photo parle d'elle-même.



Bastia - dipoi 1984



I TOPI PINNUTI  
spéléologie - canyoning





Voyagez sous  
l'horizon



### 3. Lundi 27 mai 2024 – le CAGLIOLI – Jour 2

Antoine a RDV avec un monsieur vers 8H, pour récupérer ainsi que celles de l'ancienne gendarmerie, afin d'y déposer le matériel de canyon et y tirer des cordes pour étendre les combinaisons humides.

8H30 – Nous y voilà, nous y voilà, une heure de route pour rejoindre CAGLIOLI, puis 45 minutes de marche d'approche.

Nous serons donc 2 groupes de binômes encadré par Franck et Anto en fonction de nos niveaux respectifs Antonio et Roxane, Benoît et Christophe.

Chacun des binômes passera sur des ateliers où nous serons expliqués les mains courantes, les débrayables du haut puis

les débrayables du bas en remontant la cascade par une petite sente.

Quelques sauts, et beaucoup de coups de soleil pour certains, un petit peu de Bief.

Un repas frugal pris dans le canyon et nous sortons finalement à 17h.

Exceptionnellement, étant donné l'heure avancée et surtout le gîte plein à craquer, nous n'aurons pas cours ce soir-là.

Christophe sort son désormais incontournable « UNO Flip » auquel nous jouerons pratiquement chaque soir.



Le canyon du lendemain est annoncé.

Au fait, je ne vous ai pas parlé du repas du soir ?

La « cantinière » se prénomme « Parciliàs » tout au long de ce séjour, elle nous aura gâtés et chouchoutés avec cœur de par la qualité de ses repas du soir qui resteront à chaque fois secrets jusqu'à ce que les plats soient déposés à table.

Même Antonio a droit à son menu VEGAN gargantuesque.

Elle a été géniale avec nous si bien que nous nous sommes surpris chaque soir à penser au repas du lendemain.

Préparations, présentation, accompagnement, assaisonnement, mijotage,... rien ne manque.

C'était un vrai challenge pour Parciliàs qui nous explique qu'en gîte, normalement, c'est toujours le même repas qui est préparé chaque soir.

Bastia - dipoi 1984





Voyagez sous  
l'horizon



#### 4. Mardi 28 mai – le MURATELLU – Jour 3

C'est après un petit déjeuner où chacun aura trouvé sa place à la table, comme les tartines d'Anto préalablement grillées par Antonio et Christophe avant l'arrivée des troupes, que nous partons vers 08H20 à destination de notre canyon du jour.

Une première cascade C30 équipée par équipe en débrayable et nos premières mains courantes.

Les premières erreurs pointent leur nez :

- mousqueton oublié
- descendeur mal positionné
- débrayable positionné sur le mauvais brin
- nœud patate fait avant le passage dans l'anneau du relais...

Les enchaînements des relais sont particulièrement longs.



Le repas sera pris juste avant la dernière cascade (C35)

vers 14H30.

Changement de tenue et remontée par un chemin en mode sanglier énervé de 15H45 à 16H30.

Christophe aura réussi à nous faire un roulé-boulé arrière entraîné par le poids de son sac alors que Antonio ira jusqu'à arracher une roche pour se la prendre sur le coude et la jambe. Énervé, on vous a dit !!

J'ai failli oublier Benoît qui, en transpirant, a créé un nouvel affluent.



Pour le coup, arrêt apéro obligatoire et puis passage à la pharmacie l'achat de pansement liquide et de Biafine.

Nous rajouterons une seconde corde dans l'ancienne brigade, à l'étage pour faire étendre les combis qui n'avaient pas séché le premier jour au RDC.

Apéro débriefing, puis le programme des ateliers attendus pour le lendemain est annoncé, bien que le site restera secret.

À 21H, nous verrons en cours la l'aide à la prise de décision et la météo, en évoquant les sites internet hydroportail et vigicrues.

Bastia - dipoi 1984





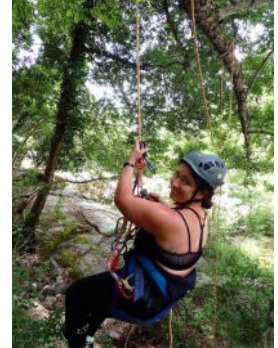
Voyagez sous  
l'horizon



## 5. Mercredi 29 mai – ZOZA – Jour 4

Nous retrouvons Poulpi chez lui vers 9H15 où nous prendrons un café puis le suivons jusqu'à une piste qui nous amènera sur un site extraordinaire, deux beaux murs verticaux, un pont et une cascade avec un bon petit débit. Franck et Anto s'attèlent au perfo pour faire deux ateliers équipés par des goujons amovibles (pulses)

Pendant ce temps, nous nous entraînons à la conversion dans les arbres. Repas avant de commencer la pratique.



Ainsi donc, deux ateliers de descente, conversion et remontée sont prêts.

Benoît montre à Christophe le nœud mickey pour équiper son relais, puis, partant le premier, met déjà la barre haute en s'immergeant totalement pour effectuer sa conversion.

Les autres suivent.



Nous travaillerons également la gestion des frottement par deviation humaine ou sac.

Christophe fera son premier saut de 8m, après les explications de Nico.

Puis vient l'heure d'apprendre à installer une tyrolienne, avec demi cabestan et bloqueur, avec un maximum

deux personnes, sur laquelle nous passerons à tour de rôle.

Benoît restera bloqué sur un rappel guidé.

Pour la peine, Christophe, qui semble avoir apprécié son premier saut, y retourne.

Ensuite Nico nous mettra au défi de passer le point de chute de la cascade en bac, pour jouer avec le courant.

Antonio ne mouillera pas sa combinaison avec sa plaie au bras.

Roxane fait un petit saut pour nous rejoindra au plus près du bas de la cascade.

Finalement Christophe fera une énième remontée sur corde et finira par déséquipé son atelier.

Après nous être changés, Poulpi nous emmenera un petit peu en aval pour nous faire un cours sur les dangers et phénomènes d'eaux vives.



Bastia - dipoi 1984





Voyagez sous  
l'horizon



Nous repassons chez Nico qui nous offrira un rafraîchissement pendant que Anto lui confectionner sa longe réglable.

Retour au gîte à 19h10 (nous sommes à l'heure pour le repas !)

puis cours très intéressant sur les dangers en canyon, les accidents et les risques.

Nous nous attarderons sur la trousse de secours et Franck et Antoine nous feront partager ce qu'ils ont dans la leur:

- protection thermique
- immobilisation sommaire
- pansements sommaires, compresses, désinfectant, grand ruban adhésif
- Moyen d'alerte
- briquet bougie lampe
- crayon papier, fiche d'alerte, fiche de suivi
- rations, barres

Enfin le canyon est annoncé pour le lendemain.

Bastia - dipoi 1984





Voyagez sous  
l'horizon



## 6. Jeudi 30 mai - la PURCARACCIA – Jour 5

En route à 8h40 pour le nouveau parking payant que nous quitterons vers 10H.

Le nouveau chemin est carrément m\*rdiq avec une arrivée à 11H50.

Un professionnel est déjà en train de faire descendre ces clients.

Le repas est pris au départ du canyon.

Premier toboggan à 12H30, main courante.

Les binômes sont éclatés et Rox et benoît équipent la corde de rappel, et apprennent à installer une corde de secours.

Les 2 C7 sont sautées, le surf est passé et Christophe, ayant pris de l'assurance en saut, nous fait un magnifique plat !



A la fin du canyon, Anto et Antonio rentrent en 18 minutes par l'ancien chemin, cachent leur sac et rejoignent le parking au pas de course pour se changer et rapprocher le véhicule pour le reste de la tribu; un grand merci à eux !!

Benoît semble être un petit peu fatigué, alors que Roxane et Christophe sont rentrés au petit trot.

Nous arriverons au gîte vers 18h15 où nous prendrons un verre avec Raphaëlle qui nous a rejoint le temps du rafraîchissement. Antoine nous abandonne le temps du repas au profit de Raph et Franck assurera le cours de 21h sur la fédération suivi de vidéo. toujours sans oublier notre UNO quotidien , hein !



Ah oui, j'oubliais, le canyon du lendemain est annoncé

Bastia - dipoi 1984







Voyagez sous  
l'horizon



## 7. Vendredi 31 mai – L'Anellu – Jour 6

Place à la pratique:

1er rappel, Franco et Anto montrent les techniques de remontées de coéquipier sur rappel débrayable en mode rapide (avec basic) et mode avec microtrax+basic.

Puis Antonio est descendu chercher le relais suivant avec un noeud patate.

Le troisième relais sera fièrement équipé comme un fractionnement par Benoît qui y aura laissé ses mollets sur la parois.

Il aura, au final, débrayé tout le monde jusqu'en bas.



Malgré tout, la corde a été méchamment tonchée.

Antonio équipe le 4ème relais avec une main courante qui partait de la vasque et y arrivera sans avoir à passer dans l'eau, à la grande tristesse d'anto résolu à mouiller ses stagiaires.

Christophe équipe la dernière cascade C23 en la rejoignant en moulinant une main courante. Ce relais a la particularité d'être en deux points non reliés.

Le SAR et la dégaine sont installés pour relier les 2 points.

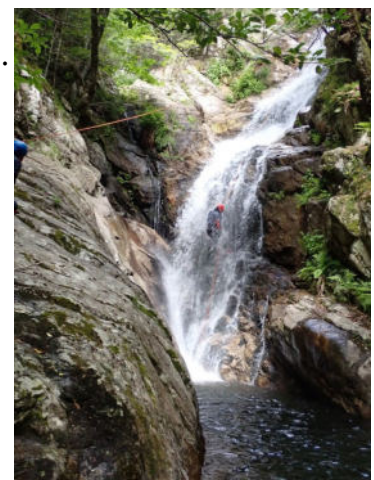
Antonio descend le premier et tout le monde est débrayé jusqu'en bas.

Tout va bien.

Un débrayable du bas est mis en place par Benoît.

Christophe descendra du côté du nœud de neuf coiffé d'un mousqueton qu'il a confectionné du haut avec la corde à Benoît.

Une fois arrivé en bas, Benoît lui demande si quelque chose l'avait choqué; mais la réponse ne vint pas instantanément. En effet, en démontant son relais, il s'est retrouvé sur un seul point, certes neuf, posé par Franck et Anto le WE précédent, mais un seul point.



Bastia - dipoi 1984





Voyagez sous  
l'horizon



Le soir, le cours a eu lieu en extérieur sur les panneaux d'entraînement du local.

Il y sera vu:

- les 3 méthodes de main courante multipoints
- les noeuds au grand désespoir d'anto qui les pensait tous acquis
- la remonté d'un équié indirecte

Hélas, malgré un cours très intéressant, la fatigue se fait ressentir, aussi bien pour les cadres que pour les stagiaires qui ne sont plus trop réceptifs.

Il n'y aura pas de UNO ce soir là.



Le dernier canyon, canyon plaisir, est annoncé.

Bastia - dipoi 1984





Voyagez sous  
l'horizon



## 8. Samedi 1er juin - le BARRACCI – Jour 7

Ce fut un canyon très ludique.

Nous y avons retrouvé un professionnel d'origine espagnole qui emmenait une future mariée et ses demoiselles d'honneur et autres amies.

C'est trop drôle de voir une fille en combinaison avec un voile.

Lors des sauts, on voit le voile droit au dessus du casque.

Le canyon débute par un saut, puis Benoît descend le premier rappel sur noeud patate et débrayage rapide maîtrisé par Antonio.

Le rappel suivant équipé de deux points non reliés est clairement pour Christophe. Il est tellement concentré à bien passer dans les deux points avec sa corde de rappel, tellement, qu'il en oublie que la main courante nécessite également deux points au départ.

Le rappel débrayable se passe bien, mais comme un initié est capable de tout, le rappel de la corde entraînera la coiffe de la broche par le descendeur en huit.

Finalement le professionnel lui débloquera le huit alors qu'il s'apprêtait à faire sa remontée sur corde.

Nous arrivons à la tyrolienne que viennent d'emprunter les filles.

Benoit descend, suivi de Roxane qui sera stoppée par son descendeur à griffe pris dans la corde servant à ramener la poulie.

Par une tenacité impressionnante, elle finit par se détacher et se jette à l'eau.

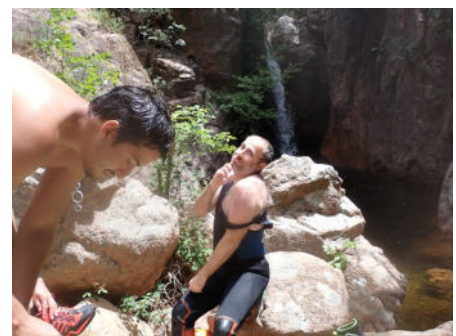
Antonio lui succède et tente de dénouer les spaghetti formés par la corde.

Il finira par se lancer sans achever cette tâche et restera lui aussi bloqué en plein milieu, et se fatiguant en cherchant à se délonger.

Antoine remontera par les rochers pour défaire l'oeuvre d'art et passera à son tour sur la tyrolienne.

La C12 sera faite en toboggan sauf pour Benoît, cependant il fera C10.

Le canyon se terminera par la C15.



Bastia - dipoi 1984





Voyagez sous  
l'horizon



Le repas du soir sera gargantuesque avec des lasagnes plus qu'il n'en faut.  
Parcilia se prêter à la photo souvenir, peut-être même avec un petit peu d'émotion.  
Nous finirons la soirée dans le seul bar du village pour y boire un verre. Un bar où il n'y a ni  
rhum, ni cognac ...



Et voilà, le stage se termine, plein de techniques et de souvenirs en tête.

Nous prenons la route le lendemain, dimanche 2 juin, en remerciant Anna, la responsable du  
gîte, direction le local avec arrêt café au camping de Ponte Grossu.

Au local, rangement, état des matériels et des cordes pour une séparation vers 13H30.

Bastia - dipoi 1984





Voyagez sous  
l'horizon



## 9. Impressions et ressentis

Comme on a déjà évoqué, ce stage a eu du mal à prendre forme au départ du fait des annulations des gens du continent qui devaient être venus. Cela n'a pas empêché l'envie des participants d'apprendre et de se former à la pratique du canyon. Le fait d'avoir la totalité des participants qui font partie du club, a permis aux encadrants Antho et Franck d'adapter le programme en fonction de ce qu'ils ont convenu le plus souhaitable pour faire progresser ses stagiaires.

Ce stage perfectionnement nous a permis d'acquérir une base sur laquelle pouvoir expérimenter, jouer et faire des erreurs afin de devenir autonomes dans la pratique du canyon. Parce que oui, les erreurs sont l'un des plus importants piliers de l'apprentissage. Ceci dit, il est beaucoup plus simple de faire des erreurs quand on est encadrés et corrigés, ce qui a fait de ce stage un parfait terrain de jeu on a pu essayer, et réessayer les mêmes erreurs afin de comprendre le pourquoi du comment.



Un autre pilier de l'apprentissage qui est aussi capital est la pratique, l'entraînement. La répétition fixe la notion. On a tous eu la possibilité, chacun a son tour, d'équiper, débrayer, descendre en premier, en dernier... et cela chaque jour. C'est précisément ça qui nous a permis au fur et à mesure de gagner en confiance tout le long du stage.

En dernier, on voudrait parler d'une autre partie indispensable de ce procès d'instruction. Les formateurs. On parle ici d'Antoine et de Franck, qui ont mis tout à disposition afin de garantir un stage à la hauteur. Ils ont été capables de nous transmettre leurs connaissances et leur passion pour la pratique du canyoning. On ne peut que les remercier pour leur patience et pour les efforts qu'ils ont fait pour nous. Ils ont utilisé leur temps personnel pour équiper certains canyons en avance, prévoir les techniques qu'on allait travailler chaque jour, préparer toute la logistique, faire les démarches/paperasses nécessaires, trouver l'énergie pour donner un cours de théorie chaque soir alors que même les stagiaires avaient du mal à tenir debout... Mais surtout on voudrait leur remercier pour l'engagement qu'ils ont fait, de nous accompagner dans ce

chemin d'apprentissage et de découverte, un engagement qui avait déjà commencé longtemps avant le stage et qui ne prendra pas fin ici, mais qui, avec certitude, continuera dans l'avenir.

Bastia - dipoi 1984





Voyagez sous l'horizon



Bastia - dipoi 1984



**I TOPI PINNUTI**

spéléologie - canyoning



# Compte rendu stage SFP1 canyon – Alta Rocca – Benoit Romanini

Semaine du 26/05/2024 au 02/06/2024

## Table des matières

1.	Contexte .....	2
2.	Départ.....	2
2.1	Cours du soir .....	3
3.	Jour 1 : Gaglioli + cours du soir .....	3
3.1	Cours du soir .....	5
4.	Jour 2 : Muratellu + cours du soir .....	5
4.1	Cours du soir .....	8
5.	Jour 3 : Rizzanese (Zozza) + cours du soir.....	8
5.1	Cours du soir .....	9
6.	Jour 4 : Purcaraccia + cours du soir.....	10
6.1	Cours du soir .....	11
7.	Jour 5 : Anellu + cours du soir .....	12
7.1	Cours du soir .....	14
8.	Jour 6 : Baracci .....	14
9.	Gîte.....	16
10.	Ressenti .....	17
11.	Quelle suite ?.....	17

# 1. Contexte

Membre du club I Topi Pinnuti depuis plus d'un an et demi en pratiquant à la fois de la spéléologie et du canyon, l'idée d'un stage formateur que ce soit à la fois en canyon et/ou en spéléologie pour améliorer mes techniques étaient d'un coin de ma tête, la seule équation manquante était où le faire ? j'avais songé dans un premier temps dans les Hautes-Alpes, région où je suis né et région où il y a une forte activité spéléologique et canyon d'autant plus que mon père vit là et donc la question logement et logistique ne se pose pas. Je ne voulais pas le faire en Corse au départ car je m'étais dit que les canyons vont être fait avec le club et que l'objectif d'un stage formateur est aussi fait pour voir d'autres canyons en dehors de la Corse, finalement, c'est un peu en sorte me mettre des contraintes pour rien.

Puis l'été dernier notre président, Franck Zerli, est parti faire son stage d'initiateur canyon dans les Pyrénées, l'organisateur du stage lui a demandé d'organiser à la fois un stage « Initiateur canyon » mené par Thierry Masson et « SFP1 » mené par notre président Franck Zerli, après nous en avoir parlé au club et en AG je me suis dit, « okay go pour le faire ».

Dans l'organisation, il s'est trouvé qu'au final, le stage d'initiateur canyon ne se fera pas, seul Antonio a maintenu son envie de le faire, d'autres au sein du club se sont désistés, mais annulé aussi par le manque de candidats externe au club (sûrement du au coût de transport pour venir en Corse ?).

Concernant le stage SFP1, il est maintenu, Antonio au dernier moment rejoint notre groupe, c'est ainsi que Christophe, Roxanne, Antonio et moi-même formons le groupe des formés, il devait y avoir deux autres personnes externe au club mais qui se sont également désistées, côté formateur nous avons donc Franck Zerli, Initiateur canyon et Antoine Boschi Moniteur canyon, la présence de ce dernier nous permet de outre passer un peu les règles fixés par le SFP1 à savoir « autonomie » en canyon d'une cotation maximum de V3.A3.II, la présence d'un moniteur canyon nous permet d'aller au-delà de ces cotations, on dira que c'est un SFP1 « nustrale ».

Les canyons qui vont être décrit ont été choisis par Franck et Antoine en tenant compte de la distance de route par rapport au refuge, le plus éloigné étant à 1h de route, il ne s'agissait pas de choisir des canyons éloignés car il faut tenir compte des marches d'approche, de sortie, le temps passé en canyon pour pratiquer les manips et aussi le repas du gîte à 19h pétante !! et la fatigue de la journée pour suivre les cours du soir.

## 2. Départ

C'est ainsi que dimanche 26 mai nous partons tous dans l'Alta Rocca et plus précisément à Levie pour cette semaine de formation.

Le matin à 8h je pars avec Antoine et Antonio pour rejoindre Franck chez lui car nous allons prendre son mini-bus qui est plus pratique pour le transport du matériel et des personnes tout au long du stage, après avoir pris un petit déjeuner chez Franck, nous partons et récupérons Christophe en cours de route pour aller à Levie, Roxanne quant à elle, nous rejoindra plus tard par ses propres moyens.

Nous sommes arrivés un peu avant midi à San Gavino Di Carbini où nous avons rencontré une traiteuse qui nous fournira en déjeuner pour la journée durant notre séjour. Nous nous sommes garés un peu plus loin pour que Franck et Antoine nous rappelle le contexte du stage, ce qu'on va



faire (bien qu'ils aient gardé en secret les canyons qu'on allait faire), manger car il est midi quand même, attendre Roxanne et surtout attendre l'heure de l'ouverture du gîte à 16h30.

Après un rappel de contexte, il nous restait du temps devant nous, Antoine a eu l'idée de visiter le site archéologique de Cucuruzzu non loin de nous étions (environ 20 min en voiture), malheureusement à notre arrivé, on nous informe qu'il y a un peu de marche, du genre 2h, pour accéder au site, du coup nous avons opéré un demi-tour.

Finalement il était proche 16h30 quand nous sommes rentrés de Cucuruzzu, Roxanne est arrivée aussi, nous étions donc tous au complet.

## 2.1 Cours du soir

Le cours du soir s'est orienté sur le passage en revue des cotations en canyon, présenté donc par Franck et Antoine, s'en est suivi de la prise de connaissances des topographies (les sigles utilisés) et la base de référencement des canyons pour avoir les infos clés (cotations, longueur de corde, débit d'eau reporté, accès, etc..) cf. [www.canyoning.com](http://www.canyoning.com) / [www.descente-canyon.com](http://www.descente-canyon.com)

Après avoir mangé à 19h, Antoine et Franck nous informe le canyon que nous allons faire le lendemain, « Gaglioli » et prenons donc connaissance de la topographie, de l'accès et de la longueur de corde à prendre

## 3. Jour 1 : Gaglioli + cours du soir

### Ruisseau de **Gaglioli**

Situation : France > Corse > Corse-du-Sud  
Commune : Sari-Solenzara  
Bassin : Solenzara

Intérêt : 😊 1,8/4 (9 votes). [Donnez votre avis !](#)

190m	v3a2I	35min
90m	20m*	2h00
1000m	* minimum de corde en simple. Prévoir le rappel de corde, la corde de secours, etc...	2min
20m		néant

Google  
Map data ©2019 Google

Départ sous les coups de 9h/9h30 car nous devons attendre les clés du local où nous pouvons stocker notre matériel car dans le gîte c'est un peu compliqué.

Nicolas alias Poulpy nous rejoint pour nous accompagner ces 3 jours (il ne fait pas le SFP1) et nous partons donc tous vers ce canyon, il s'agit du canyon le plus éloigné du gîte (1h de route), nous arrivons donc vers le point de départ vers 10h30, nous préparons notre matériel, qui dit autonomie dit aussi gestion des cordes, c'est ainsi que chacun des formés porte les cordes (et ce sera le cas dans tous les autres canyons).

Nous débutons notre marche d'approche pour environ 45min à 1h, au tout départ on voit l'eau qui est pas mal stagnante, ça en dit pas mal sur le peu d'eau, puis le sentier quitte le ruisseau et nous nous enfonçons dans du maquis, un premier passage a été effectué par Franck, Antoine et Poulpy pour rendre le sentier plus accessible mais ça n'empêche pas se faire bien griffer comme il faut.

Chaleur écrasante et le poids du sac se faire sentir et je me dis « on est qu'au premier jour... », nous arrivons donc au point de départ du canyon, il n'y a pas beaucoup d'eau, tant pis on fera quand même avec, on mange puis on s'équipe.



*Christophe changeant une sangle à l'amarrage*

Les exercices du jour sont : Installation d'une main-courante simple, vérification des amarrages, changement des sangles d'amarrage (si besoin), rappel débrayable, rappel débrayable du bas.

Pour réaliser ces exercices la cascade de 20 mètres est le lieu pour les faire.

Pour aller plus vite dans l'apprentissage, nous nous sommes séparés en deux groupes, le premier : Roxanne et Antonio sont avec Antoine et Poulpy et le second groupe : Christophe et moi-même avec Franck.

Christophe se lance donc en premier sous l'œil de Franck, mise en place de la main courante en auto-moulinette, la corde du fond de sac après être passée par les amarrages est attaché sur un mousqueton HMS via un nœud huit double et accroché sur le pontet du baudrier, le reste de la corde est accroché sur le descendeur en mode rapide pour faciliter la progression.

Christophe arrive donc au relai et constate que la sangle reliant les deux amarrages est à changer, il change donc la sangle, place le mousqueton primaire et le mousqueton de la main courante fermant et sécurisant ainsi la main courante, ensuite, il installe le rappel débrayable avec la corde du début de sac.



*Mise en place finale de la main courante*

Une fois ces éléments installés, Christophe doit retirer la main courante, descendre via son rappel débrayable et récupérer sa corde de descente en bas, afin de me laisser le champ libre pour effectuer exactement les mêmes manips.

C'est ainsi à mon tour d'effectuer les mêmes gestes que Christophe, la mise en place dans l'ensemble est fluide, la seule petite difficulté était de savoir où était le milieu de corde, j'avais une corde de 50 mètres pour une cascade de 20 mètres, les cordes sont marquées afin de nous aider à nous situer, je n'avais pas vu ces marquages, c'est au moment de la descente qu'Antoine et Poulpy me disent que le milieu de corde était au  $\frac{3}{4}$  de la cascade.

Une fois en bas, nous sommes invités à remonter, le chemin de remontée est pénible, il faut un petit peu grimper à travers encore et toujours du maquis, ce qui avait le don de m'agacer (pour pas changer).

Nous refaisons de nouveaux les mêmes manips, mais cette fois arrivé en bas il s'agira de faire un débrayable du bas.

Après avoir passé au moins 2h30 dans cette cascade de 20 mètres nous nous décidons tous de partir et de continuer dans ce canyon. De la marche en bloc... ce que j'aime, puis nous arrivons à un autre relai, il s'agissait de mettre en place une main courante multipoint qu'Antonio a mis pendant que Christophe de son côté a changé une autre sangle d'amarrage situé dans un autre point, finalement nous sommes descendus par le relai mis en place par Antonio, au niveau de ce relai on pouvait soit sauter soit descendre en rappel, de mémoire Roxanne et Christophe ont sauté le reste sont descendus en rappel.

Encore une marche en bloc pour accéder à un autre rappel, cette fois, c'est Roxanne qui a mis en place le débrayable sur le lequel tout le monde est descendu, Roxanne descendra en dernière pour récupérer la corde.

Et le canyon se termine par un petit saut de 3 mètres et par une bonne demi-heure de marche de sortie dans de l'eau stagnante où le fond semblait vaseux par moment et au milieu d'une flore dense. Mon ressenti personnel était : « Ce canyon n'a rien pour lui !! pas d'eau, une flore envahissante, de la marche en bloc » ça m'a sorti de la journée.

Nous avons terminé le canyon aux alentours de 17h et partons rapidement afin d'être à l'heure pour le diner du soir au gîte car il est à 19h et qu'une heure de route nous attend.

### 3.1 Cours du soir

Pas de cours du soir prévu

## 4. Jour 2 : Muratellu + cours du soir

### Muratellu

Situation : France > Corse > Corse-du-Sud  
Commune : Zonza  
Massif : Bavella

Intérêt : 😊 2/4 (9 votes). [Donnez votre avis !](#)

 1142m	 ??	 1mn
 242m	 40m*	 2h
 375m	* minimum de corde en simple. Prévoir le rappel de corde, la corde de secours, etc...	
 40m	 30mn	 3.3km



Map data ©2019 Google

?? : Cotation : V4.A1.II

Lundi soir après le diner et le cours, Antoine et Franck nous annonce le canyon du jour, Muratellu, au regard de la topographie c'est un canyon avec plusieurs successions de vertical, pas de marche en bloc, un canyon qui va droit au but, quasiment peu de temps pour la marche d'approche, par contre la marche de sortie... il est écrit sur la topo : « Marche de sortie en mode sanglier énervé », petite parenthèse avant de continuer le déroulement de ce canyon, Franck nous avait averti d'une belle marche de sortie que j'allais apprécier, ce message est bien entendu une macagna car il a toujours le souvenir d'un pétage de plomb de ma part au canyon de Chiuvone

l'été dernier où la marche de sortie est presque digne d'une remontée d'un couloir en alpinisme et avec du maquis au milieu pour corser of course et j'en pouvais plus ce jour-là, je m'attendais donc ce jour ci dans ce canyon à une marche de sortie horrible, mais on y reviendra plus tard.

Cette fois nous sommes parti du gîte un peu plus tôt après avoir récupéré notre matériel, le canyon se situe à environ 30 min du gîte non loin du sommet du col de Bavella. Arrivé sur le parking on s'équipe, au moment de mettre ma combinaison, une douleur atroce aux épaules... et oui, lors du canyon de Gaglioli je n'ai pas mis de crème solaire, étant blanc comme un linge, il est arrivé ce qui devait arriver, un beau coup de soleil, cette douleur me suivra tout le long du stage.

Top départ à 10h, la marche d'approche est rapide, juste 5 min. la vue au premier rappel donne une vue sur les aiguilles de Bavella. Ça change du canyon de la veille, question débit d'eau, idem, peu d'eau.



*Antonio admirant la vue des aiguilles*

Christophe se lança en premier pour équiper la première verticale de 55 mètres fractionné au bout du 30<sup>ième</sup> mètres. L'idée de la première descente est comme hier, fonctionner en binôme, Christophe équipe la main-courante et le premier relais et ensuite à mon tour de descendre pour équiper le relais au fractionnement.

Ces manips vont nous permettre de nous faire travailler le débrayage en communiquant par sifflet, le nœud patate et la gestion des frottements. C'est ainsi qu'en descendant en premier je communique avec Christophe à coup de sifflet pour me donner plus de corde pour installer le relais à mis hauteur de la C55.

Antoine me rejoint pour voir, il constate ainsi deux pratiques à améliorer, la première, défaire le nœud patate que Christophe a fait pour placer la corde en haut du relais et refaire un nœud patate qui viendra en buté, sécurisant ainsi la corde installé quand le suivant descendra, en l'occurrence Christophe, l'autre point à améliorer était la manière de me longer, en effet, je me suis longé sur le corde reliant les deux amarrages, Antoine m'a déconseillé de le faire préférant me voir être longé sur les amarrages directement. Je lui ai dis que j'ai procédé de cette manière car j'allais avoir peu d'espace pour installer le débrayable, c'est ainsi qu'il me parle du SAR (Système Auxiliaire de Relais) en deux temps trois mouvements il me montre les manips, je trouve ça génial en termes de confort et de propreté lors de l'installation d'une ligne, j'adhère complétement.

Je me retrouve moi et Antoine longé sur le SAR, je peux tranquillement installer mon débrayable sur le relais pour que Christophe puisse descendre jusqu'en bas de la C55 qui lui devra donc me communiquer la longueur de corde à rajouter sur la seconde partie de la C55.

Quelques coups de sifflet seront nécessaires, la corde est ajustée à hauteur d'eau, Antoine s'apprête à descendre et me dit de prévenir Roxanne, que je dois tout démonter et que nous trois allons continuer. Au moment où Roxanne arrive, je lui informe, elle n'est pas très rassurée à l'idée d'être seule sur le relais et en pensant qu'Antoine aller y rester du coup, nous avons attendu que Franck descende pour voir ce que Roxanne va faire et pour que je puisse tout déséquiper ma ligne pour pouvoir continuer.

Arrivé en bas je rejoins Christophe et Antoine, on se met un peu à l'écart pour être au soleil, tout en haut on voit Poulpy arriver, il nous rejoint dans ce canyon aussi. Au moment de baisser mon

regard, je vois Franck et Roxanne au relais, avec un petit coup de peur pour elle car étant en facteur 2 sur le relai, finalement plus de peur que de mal.



*Pont de singe et sa déviation*

Tout le monde est descendu, c'est donc au groupe suivant d'équiper le second rappel, une C40 avec une déviation puis suivi quasi directement par une C37.

Antonio et Roxanne sous le regard de Franck équipe donc le rappel. Antonio descend en premier, la déviation pour éviter tout frottement est installée sur un « pont de singe » en effet, il reste des installations d'une via ferrata qui aujourd'hui fermé. Communication au sifflet pour ajuster la corde, Franck descend en second puis Roxanne.

Antoine nous fait signe de le rejoindre car c'est au tour de Christophe et moi-même de descendre, j'installe donc le débrayable et vois un mousqueton seul, je demande à Antoine à qui il est :

- « Antoine c'est un oubli ou il était déjà là avant ? »
- En haussant les épaules « Roxanne n'a pas vu et est parti sans, c'est le mousqueton d'Antonio »

Du coup, je le récupère et le rendrais à Antonio une fois en bas, une fois le débrayable installé, Christophe descend, une communication toujours à coup de sifflet me fait signe de débrayer une bonne longueur de corde.

Une fois la corde ajusté, Poulpy descend pour rejoindre Christophe, ensuite mon tour et Antoine pour clôturer la descente, au moment de mon arrivé à la C37, Christophe était en train d'installer la corde de rappel pour moi et Poulpy puissions descendre, Christophe attendra Antoine pour faire de même et déséquiper la ligne.

Nous tous donc arrivé en bas de la C37, je rends le mousqueton à Antonio, nous prenons notre pause déjeunée ici avant d'entamer la dernière descente une C34 et cette fameuse marche de sortie en mode sanglier énervé.

Après avoir terminé de manger, Christophe part équiper la C34, Antoine descend en premier, suivi de moi et Christophe pour clôturer, Antoine nous dit que c'est la fin et nous indique où se trouve le début de la marche de sortie, un maquis dense et un sentier peu évident raide !! je comprends le sens du mode sanglier énervé.

On se déséquipe, le temps que Franck, Roxanne et Antonio descendent la C37. Nous partons donc avec Antoine et Christophe, les autres ayant presque terminé de se changer. Le poids du sac un vrai fardeau à ce moment et je vous épargne la douleur du frottement des bretelles du sac avec les coups de soleil...

C'est quasiment raide sur la première moitié du parcours, Christophe devant moi s'écroule méchamment, il n'arrivait plus trop à bouger sur le moment et m'indique que son bras gauche est coincé, je l'aide à se relever, visiblement pas de blessure au premier coup d'œil, mais de retour au gîte il a un beau gonflement au poignet et une douleur.

On s'enfonce un peu plus dans le maquis en se frayant un chemin, puis un moment j'entends « ça va Antonio ?? » c'est qu'au moment où le second groupe nous rejoins que je vois Antonio avec une

plaie ouverte au biceps et une méchante égratignure sur la jambe, je ne sais pas ce qu'il s'est passé, mais il s'est fracassé lui aussi. En tous les cas, ça a mérité un tour à la pharmacie à Levie où on lui dira que sa plaie était à la limite de la suture.

Quasiment 40 minutes de marche de sortie pénible, vers le ¼ restant j'en pouvais plus du poids du sac avec ces coups de soleil, Franck a donc échangé son sac avec le mien, il me dira par la suite qu'il est déséquilibré.

Nous arrivons enfin au parking du départ, on se change puis on part vers le gîte, ensuite, Roxanne, Antonio et moi-même partons à la pharmacie, pour Antonio prendre une colle cutanée et moi de la Biafine, la pharmacienne très souriante et visiblement amusé de nos exploits.

Une fois arrivé au gîte j'ai été moi-même surpris de ne pas avoir autant juré que lors du canyon de Chiuvone (peut-être que je commence à m'habituer à ces sentiers horribles) et garde un bon souvenir de ce canyon outre par la marche de sortie, correspond au genre de canyon que j'apprécie. Mais toujours hésitant quelle est la marche de sortie la plus horrible Chiuvone ou Muratellu ?

## 4.1 Cours du soir

Le cours du soir a été orienté sur comment préparer sa sortie en canyon avec un groupe, les éléments qui sont à prendre en compte sont la météo, les débits d'eau en cours malgré une belle météo les débits peuvent toujours être importants. Autres éléments à prendre en compte, le niveau des personnes qui vont participer au canyon mais aussi leur ressenti, il en ressort qu'il est important d'être complètement transparent sur son niveau pour anticiper au mieux les risques et gérer en conséquence.

L'outil d'aide à la décision qui est disponible sur ([www.canyoning.com](http://www.canyoning.com)) permet de donner une notation en fonction de plusieurs paramètres si la note n'est pas bonne, il est déconseillé de faire une sortie

Concernant la météo et les débits, différents sites sont à disposition, notamment, [www.meteofrance.com](http://www.meteofrance.com) / [www.meteociel.fr](http://www.meteociel.fr) / [www.vigicrues.gouv.fr](http://www.vigicrues.gouv.fr) , le site [www.descente-canyon.com](http://www.descente-canyon.com) peut aussi être utile pour connaître les débits actuels si des personnes reportent

## 5. Jour 3 : Rizzanese (Zoza) + cours du soir

Mercredi c'est « jour de repos » enfin pas trop nous devons apprendre d'autres techniques à savoir remontée sur corde, conversion, mise en place d'une tyrolienne. C'est ainsi que Poulpy nous amène à Rizzanese pas très loin de chez lui à Zoza, à ce site il y a de quoi effectuer nos exercices.

Après quelques minutes de route nous arrivons chez Poulpy pour prendre le café nous y restons une demi-heure puis nous chargeons l'ensemble de l'équipement dans son 4x4, car l'accès est à la fois privé et un peu accidenté, Poulpy descendra au site avec son 4x4 avec Roxanne, tandis que le reste à pied.

Toujours à notre habitude nous débutons les exercices à partir de 10h, c'était aussi l'occasion de tester les Pulses de chez Petzl, ce sont des amarrages présentant la même résistance qu'un amarrage classique visé dans la roche, à la différence qu'ils peuvent être retiré très facilement.

Ces amarrages installés par Franck, Antoine et Poulpy et vont nous permettre de descendre une des parois afin de faire notre conversion.

Mais avant de se lancer dans cet exercice, un petit rappel des manips est fait aux arbres, toujours par groupe, une fois les exercices terminés on s'approche de la paroi de travail, et Antoine me dit :

- « *Bon Benoît, tu installes un fractionnement comme en spéléo (double nœud de chaise) puis tu descends au niveau de l'eau puis tu remontes* »
- « *okay Antoine* »

Mais à priori j'étais dans la lune et je me suis jeté dans l'eau à la fin de la descente, Antoine qui s'exclama : « Tu fais quoi ?? aller débrouille toi pour remonter »

J'avoue ce n'était pas facile d'installer les outils de remontée à savoir : basic, pédale, micro-trax, poulie dans l'eau, j'y arrive au bout 5 minutes. Je remonte, une fois arrivé, Antoine qui dit aux autres :

- « *Bon vu que Benoît n'a pas écouté, vous allez tous une fois en bas vous mettre à l'eau et faire la remontée* »

Antonio qui me dit avec son temps macagneur « ma ce n'est pas possible Benoit ! » et je vois le visage de Christophe dépité, mais finalement tout le monde a réussi (cœur sur vous <3).

Après avoir déjeuné, Antoine nous montre comment installer une tyrolienne, Poulpy est parti aux amarrages du bas pour fixer la corde, tandis qu'en haut Antoine met en place le basic et le demi-cabestan pour faire la traction, j'aide Antoine à tirer la corde pour l'à tendre et verrouille donc la tyrolienne à l'aide d'un nœud de mule et fermé par un nœud simple (de la même manière que pour une clé dans un descendeur en huit)

Les formés s'élancent et moi qui descend en mode rappel guidé, mais bon ça pas très bien fonctionné.

Et ensuite, s'en est suivi de nage au niveau de la cascade où ça bouillonne, je n'y suis pas aller pour cause de lentille de contact, j'avais peur de les perdre mais en tous les cas, les autres se sont amusés, Christophe a même fait une frayeur à l'équipe en restant longtemps sous l'eau comme un poisson.

Pour terminer cette journée, on range le matériel, on se change et on suit Poulpy un peu plus loin pour y voir des mouvements d'eau, pour avoir une approche théorique des mouvements faute d'y pratiquer car les débits ne sont pas suffisants pour avoir une approche eau-vive, ainsi nous sommes informés des dangers en canyon tels que les siphons, rappels de courant, marmites, drossages.

La journée s'est terminée de nouveau chez Poulpy à prendre l'apéro puis retour au gîte pour le diner et on nous informe que le canyon du lendemain est : Purcaraccia

## 5.1 Cours du soir

Le cours du soir a pour thème, l'accidentologie ce thème aborde les différents types d'accident qui peuvent arriver en canyon lors de la progression, les accidents les plus courants sont lors des sauts et toboggan. Nous avons passé en revue le matériel de secours et la trousse de secours, il est donc conseillé que chacun ait au moins une petite trousse avec lui/elle avec à minima une couverture de survie.

L'autre thème abordé, les mouvements d'eau, noyade, le froid, les débits d'eau important en cascade provoquant des embruns et menant à des situations d'hypoxie plus ou moins avancées et des pertitions caloriques et aggravation des blessures importantes en cas de froid.

## 6. Jour 4 : Purcaraccia + cours du soir

### Ruisseau de **Purcaraccia**

Situation : France > Corse > Corse-du-Sud  
Commune : Quenza  
Massif : Bavella  
Bassin : Solenzara

Intérêt : 😊 3.4/4 (146 votes). [Donnez votre avis !](#)

730m	v4a2II	1h30
140m	45m*	2h00
800m	<small>* minimum de corde en simple. Prévoir le rappel de corde, la corde de secours, etc...</small>	30min
40m		néant



Map data ©2024 Google

Canyon de Purcaraccia, l'un des canyons les plus emblématiques de la Corse où se concentre tout ce qu'il y a de plus ludique dans un canyon à savoir des rappels, des sauts, des toboggans et quasiment pas d'encaissement, ce qui fait un canyon parfait pour les personnes n'ayant pas pratiqué de canyon et pour les guides pour leur activité.

Canyon également sous le coup d'un arrêté car sur-fréquentation, accident à gogo et donc l'accès est normalement censé être réservé uniquement pour les guides diplômé d'Etat et membres d'association sportive fédérés (FFME, FFCAM, FFSC).

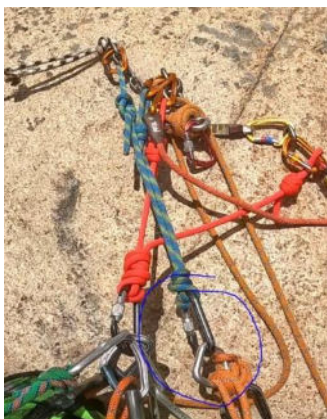
Le sentier d'accès a également été changé et nous aurons donc l'occasion de tous le découvrir.

Arrivé au parking payant à 10h on se change, on charge nos sacs et on part, le nouveau sentier débute bien, puis ça devient l'horreur, encore et toujours de la marche en bloc... des passages scabreux avec les sacs lourds et me concernant toujours ce coup de soleil qui n'est pas parti, c'est violent, je suis déjà mentalement sorti de ce canyon. De plus le temps du matin n'était pas vraiment avec nous avec des nuages et du vent.

On arrive au départ du canyon vers 12h après environ 1h30-2h d'approche, on prend la décision de manger tout de suite et de s'équiper, le canyon commence par un toboggan un T7, puis un autre un T15 après quelques minutes de marche sur les dalles nous nous approchons de la C6 avant d'entamer la première grande cascade de 45 mètres.

Pour accélérer la descente, Antoine nous demande d'installer deux lignes et envoi Roxanne et moi pour le faire, un main-courante fixe est déjà installé pour faciliter l'accès, Roxanne, prendra les amarrages les plus évident pour installer tandis que moi j'observe uniquement que 3 amarrages, ainsi un problème se pose d'avoir deux de rappels sécurisés par deux points (en toute logique il faudrait 4 points). Franck arrive et me parle de faire un huit suspendu à l'aide du SAR, un des amarrages va donc servir à accueillir à la fois le SAR de Roxanne et le mien.





*SAR et huit suspendus*

Ensuite, on nous a également donné pour instruction de rabouter nos deux cordes, ainsi, je raboute les deux cordes de fond de nos sacs respectifs et je sécurise au moyen d'une queue de vache sur le SAR de Roxanne pour éviter que la corde m'échappe lors du raboutage de corde, nous avons ainsi, un rappel débrayable du côté de Roxanne sur un amarrage et un rappel débrayable sur le huit suspendu.

Tout est enfin mis en place, Franck descend en premier et nous informe à coup de sifflet de remonter de la corde pour l'ajuster à hauteur d'eau.

A la suite de l'installation, nous expliquons à Christophe et Antonio l'installation et ensuite ils descendent conjointement sur nos deux rappels installés, une fois en bas Antoine nous donne les dernières instructions. Une fois en bas je démonte mon SAR et huit suspendu, raboute ma corde à celle de Roxanne et ensuite je descends en rappel sur la corde de Roxanne. La descente est intéressante, un petit peu arrosé à la fin, Roxanne désinstalle son équipement au relai et ensuite elle descendra en mode toboggan, Antoine et Christophe s'occupe de retirer la corde du relai et de l'enkiter.

S'en suit d'un nouveau toboggan, un peu de désescalade encore des toboggans ou saut selon le choix avant d'arriver à la dernière cascade une C40 fractionné au milieu.

Sur cette descente c'est Antonio qui se lance, au niveau de la rive gauche à 25 mètres il installe sa ligne en mode main-courante fractionné, ensuite avec son deuxième sac il installe le dernier rappel de 25 mètres, c'est ensuite que Christophe descend pour assurer l'ensemble des personnes restantes depuis le relai.

Antonio attendait tranquillement en bas de la cascade. Une fois tout le monde descendu, un peu de marche en bloc et s'en suit encore des toboggans dont un qui s'appelle toboggan de la mort. Je ne me suis pas senti de le faire j'en avais un peu marre de tout ces toboggans et la dernière descente c'était soit toboggan soit saut, quasiment tout le monde l'a fait en mode toboggan à l'exception de Christophe qui préféra sauter il a failli se prendre un beau plat en ce plaçant trop en avant dû à un manque de visibilité et à la vision d'un coin de roche qui lui fait réagir.

Canyon enfin terminé mais il reste encore tout cette marche de sortie... marche en bloc et sentier accidenté...

Le groupe s'est ensuite scindé en deux, Antoine et Antonio sont partis très rapidement les premiers, l'idée était de prendre le mini-van de Franck et de nous récupérer à l'ancien sentier car plus accessible, et l'autre groupe (Franck, Christophe, Roxanne et moi-même prendrons l'ancien sentier) me concernant j'en ai eu un peu ma claque de ce canyon, pour ma part la seule partie intéressante reste les deux grands rappels, le reste ne présente aucun intérêt sur le plan technique et les marches d'approche et de sortie une perte de temps non négligeable. J'étais visiblement plus en nerf après ce canyon que celui de Muratellu à comparaison.

Et pour couronner ce canyon un bébé tique c'est accroché à mon bras...

## 6.1 Cours du soir

Le cours du soir nous présente l'organisation de la FFSC (Fédération Française de Spéléologie et de Canyon), la composition du CA avec ces élections tous les 4 ans). La FFSC détient également des agréments notamment dans la partie secours auprès du ministère de l'intérieur

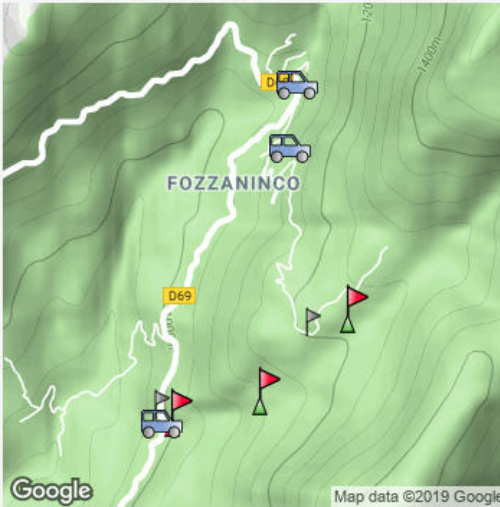
## 7. Jour 5 : Anellu + cours du soir

Ruisseau d' **Anellu**, Aneddu

Situation : France > Corse > Corse-du-Sud  
Commune : Aullène  
Massif : Alta rocca

Intérêt : 😊 2,4/4 (8 votes). [Donnez votre avis !](#)

??	v3a3ll	25
??	25m*	2h30
??	* minimum de corde en simple. Prévoir le rappel de corde, la corde de secours, etc...	10min
22m		néant



Canyon du jour l'Anellu situé environ à 35 min du gîte, le temps est plutôt nuageux au début avec du vent, un peu comme la veille à Purcaraccia, on s'équipe et nous partons pour une vingtaine de minutes de marche d'approche, le sentier est propre, ça change clairement des derniers canyons, nous descendons au niveau de la rivière, point de départ du canyon, nous avons perdu Roxanne, elle ne nous a pas entendu, elle nous rejoindra au bout d'une dizaine de minute.

L'objectif de ce canyon est donc de mettre en place l'ensemble des techniques que nous avons apprises lors des derniers canyons, mais aussi apprendre la remontée d'une personne sur corde via la méthode rapide au moyen d'un basic et d'un croll (ou micro trax) et une bonne dose de force avec son bassin.



*Roxanne remontant Franck via la méthode de remontée rapide*

Cet exercice se fera lors du premier rappel au niveau de la C17, Franck jouera la victime à remonter, mais avant il nous montre la technique à employer pour réaliser cet exercice, Christophe s'élance donc en premier, ensuite mon tour, Franck prendra plaisir à ajouter de la résistance pour nous faire suer vient aussi le tour de Antonio et Roxanne.

La remontée de victime sur corde de manière rapide consiste à se longer sur l'amarrage du haut, mousquetonner notre descendeur avec le mousqueton placé dans le huit, tirer notre bassin vers le bas pour ensuite placer le basic en buté sur l'amarrage, ensuite il faut retirer le descendeur qui était en buté précédemment, à notre pontet nous rajoutons soit le croll soit la micro-trax pour éviter un retour de corde lors de notre mouvement de bassin en traction ce qui nous permettra aussi de remettre le basic en buté, créant ainsi une remontée de victime. Il important de noter lors de cet exercice que nous devons être en dessous de l'amarrage où le basic est en buté ce qui nous permet d'avoir plus d'amplitude, se mettre à la perpendiculaire à l'amarrage exerce une force trop importante, d'un il est plus difficile de remonter une victime et de deux, nous sommes en position d'arrachement de l'amarrage.

L'exercice en tout est pour tout aura duré une bonne heure, le vent est toujours là, nous prenons la décision de manger et de continuer le canyon dont on va équiper les lignes à tour de rôle.

Antonio et Roxanne descendrons les premiers pour équiper la C15, Franck les rejoint ainsi que Antoine, ensuite moi et en dernier Christophe qui doit déséquiper la C17 où nous avons fait l'exercice de remontée.

Nous arrivons tous au pied de la C15, Antoine me demande d'équiper la C10 et faire de la gestion de frottement car il y a une zone qui peut clairement couper la corde.



*Moi-même équipant la C10*

Pour équiper la C10 une main-courante en mode fractionnement doit être faite pour arriver au relais qui est soit dit en passant pas le plus confortable.

Mise en place du mousqueton primaire et verrouillage de la main-courante avec un cabestan, puis installation de la ligne de rappel débrayable, évidemment j'allais être l'avant dernier à passer et je devais donc rester dans cette position inconfortable pendant un moment, je n'ai plus l'ordre de descente en tête, mais je sais que j'ai mal débrayé au moment du passage par Antonio, la corde s'est donc retrouvée complètement touchée pour le reste cela s'est passé sans accroc.

Je laisse Christophe arriver à mon niveau pour que je puisse descendre, il assure aussi la gestion du frottement, une fois en bas de la C10, Franck fera un nœud signalant donc une corde abîmée et je vais devoir débrayer du bas Christophe pour gérer le frottement, Antoine se longera avec moi pour rajouter un contre-poids supplémentaire si jamais cela n'est pas suffisant.

Pendant que nous enkittons notre corde, Antonio et Roxanne préparent la descente suivante, une C12 qui ma foi est arrosée juste comme il faut, je prends plaisir à descendre cette cascade dans l'eau, arrivé en bas, Antoine me demande de le suivre pour équiper la C22 mais j'ai préféré laisser aller Christophe en premier pour que je puisse faire des prises de vue pour les vidéos (oui j'ai oublié de préciser, que je filmais l'ensemble des canyons).

Une fois Antonio en bas de la C12, je suis parti, le temps qu'ils enkitent leurs cordes et pars donc rejoindre Antoine et Christophe qui était entrain d'équiper la C23, il y a pas mal d'eau et avec le cadre forestier c'est beau, une fois la ligne terminée, Antonio, Roxanne, Franck et Antoine descendent la ligne, tandis que moi je raboute les deux cordes et m'apprête à descendre, le rappel est gentiment arrosé, j'adore, la corde par moment se retrouve coincée, une petite clé pour m'assurer, prise de la corde coincée par les deux mains et hop c'est réglé, arrivé dans la vasque de réception je me dirige vers Antoine pour assurer la descente de Christophe, au moment où il enlève son SAR, on constate une erreur, le rappel était sur un seul point, Christophe descendra sans accros, au moment de venir vers moi, on lui demande si il a pas fait une erreur, sous un regard dubitatif il ne voit pas, on lui dira avec Antoine, le fait d'avoir installé le rappel sur un mono point, car les deux amarrages n'étant pas reliés l'un à l'autre et qu'il faut donc passer la corde dans les deux amarrages dans ce cas.

Le canyon est ainsi terminé, une marche en bloc finalise le canyon mais pour une fois je n'étais pas blasé, le canyon m'ayant donné bonne satisfaction à ce moment, j'ai évidemment les mollets en feu à la suite du relais de la C10 et puis le soleil a fait son retour et plus de vent.

Nous sommes arrivés en avance au gîte à notre retour, ce qui nous a permis d'enchaîner directement vers le dernier cours du soir.

## 7.1 Cours du soir

Le dernier cours était axé relai multipoint et coupé de corde en secours, sur la planche d'exercice du club spécialement ramené pour la démonstration. C'est un exercice plus orienté pour les encadrants préparant l'initiateur canyon, mais pour la connaissance nous sommes preneurs, le cours est donné par Franck sous le regard d'Antoine et de quelques touristes de passage au gîte et d'un chat aussi qui viendra souvent nous voir le soir lors de nos apéros.

Un peu avant le diner du soir, Franck et Antoine nous annonce le dernier canyon : Baracci uniquement la partie supérieure, nous n'avons pas le temps de faire l'intégrale et personnellement je pense que je ne l'aurai pas fait car il y a au moins une heure de marche en bloc

## 8. Jour 6 : Baracci

### Baracci

Situation : France > Corse > Corse-du-Sud  
Commune : Santa-Maria-Figaniella

Intérêt : 😊 2,6/4 (52 votes). [Donnez votre avis !](#)

490m	v3a4III	5mn
350m	35m*	4h
4500m	* minimum de corde en simple. Prévoir le rappel de corde, la corde de secours, etc...	45min
30m		3.0km



Le canyon de Baracci fait aussi partie d'un canyon fréquenté par les touristes par sa facilité d'accès et également du cadre.

On s'est dit qu'en mai il n'y allait pas avoir de monde, en effet en arrivant au parking aux alentours de 10h il n'y a personne, on s'équipe pour nous prenons directement le sentier qui nous mène au début du canyon et il y a de l'eau en tout cas mieux que la dernière fois lorsque nous l'avons fait en août dernier.



Antonio exécutant un débrayage rapide

A ce stade, nous avons au choix de commencer le canyon soit en sautant, soit en rappel, bien évidemment moi je ne saute pas, alors Antonio installa la ligne, Antoine lui donna comme exercice à Antonio de faire un débrayage rapide pendant que moi je dois nager le plus vite en ayant en buté avec le descendeur le nœud patate

Arrivé dans l'eau je nage à toute vitesse, la corde se retrouve vite tendue et je vois Antonio accélérer le rythme, un bon exercice cardio pour nous deux.

Une fois le ligne tendu, on m'envoie les sacs de chacun que je tasse dans un coin.

Le reste du groupe saute, au moment où le dernier saute, un groupe arriva, il s'agit d'un moniteur canyon que nous avons vu l'année dernière et qui encadre une dizaine de personnes. On va accélérer le rythme, au niveau du C12 dont la moitié se fait en toboggan en ralentissant la chute avec un rappel tout le monde descend à l'exception de moi où nous installons avec la corde de secours (la corde que j'ai touché au canyon d'Anellu).

Nous franchissons rapidement les obstacles, la C11 qui finalement se fait en saut de quelques mètres en prenant le risque de marcher sur une dalle un peu pentue mais avec nos chaussures il n'y a pas de problème.

Une C10 qui se descend aussi en toboggan, sachant qu'il fallait un peu accélérer je me suis lancé à le faire sans corde de rappel, finalement cela s'est bien passé.

Nous arrivons aussi à un autre C10, nous avons également deux manières de le descendre en installant un rappel ou bien emprunté un pont de singe et passer dans des passages étroits en mode spéléo (rien de fou), je prends la seconde option avec Franck pour des raisons d'images (je filme pour rappel). Christophe installe donc la main courante mais galère pour trouver le second point, une fois trouvé, il installe le rappel débrayable au relai à ce moment le groupe qui était derrière nous, nous a rattrapé, à priori il s'agit d'une sortie célébrant un mariage, l'une d'entre-elles portaient une voile de mariée.

Pendant ce temps Antonio, Roxanne, Antoine descendent Christophe déséquipe puis descend, au moment de rappeler la corde elle se retrouve coincé, impossible de tirer. Le guide encadrant le groupe remarqua que le huit s'est buté dans l'amarrage, Franck et moi tirons un bon coup et arrivons à déloger le huit, Christophe a pu récupérer sa corde.

Nous continuons notre progression jusqu'à la fameuse tyrolienne, où à cette dernière j'ai failli me laminer le dos, mais pour l'instant elle est occupée par le guide et son groupe, une fois que tout le monde est passé Franck, moi-même, Roxanne et Antonio empruntons la tyro, Antoine et Christophe privilégiant le saut.

Franck se lança en premier, ensuite moi où j'ai demandé à Roxanne de retenir la corde servant à rappeler la poulie au cas où.



*Corde de rappel prise dans le descendeur*

Roxanne s'élanche et.... Son descendeur s'accroche à la corde de rappel la stoppant net au milieu de la tyrolienne, elle se démena quelques minutes puis arriva à s'en extraire.

C'est ensuite au tour d'Antonio, il remonte la poulie à son niveau, essaye de faire propre, mais à ses pieds un sac de nœud se forme, au moment de s'élancher, il se retrouve lui aussi coincé au milieu non pas par le descendeur mais par le sac de nœud crée, il a du mal à s'en défaire, Antoine décida de

remontée via un chemin qui retombe sur le début de la tyrolienne, essaye de démêler tant bien que mal, Antonio arriva au final à se délonger de la poulie, se met en traction sur la corde et nous offre son plus bel vol plané canyon.



*I believe I can fly, I believe I can touch the sky*

Et pour terminer ce canyon une petite marche en bloc par arriver à la cascade finale de 15 mètres, Nous constatons un gros rondin de bois bouchant une partie du cours d'eau, diminuant le débit de la cascade, pendant que Christophe installa le rappel débrayable, Antonio et Antoine essaye de le retirer, après quelques minutes d'effort c'est chose faite et le débit en devient plus important.

Roxanne descendra en première puis c'est à mon tour, se prendre la cascade est un bonheur le débit étant top pour le faire sans être en danger. Puis le reste du groupe descend, je reste non loin de la cascade pour filmer chacun descendre.

Nous arrivons donc à la fin de la première partie du canyon, on se déséquipe, se change et puis nous partons pour 20 min de marche de sortie. Arrivé au véhicule on met nos habits, Antonio discutera avec son compatriote espagnol (le guide que nous avons croisé) et mangeons sur place.

Nous avons terminé le canyon sous les coups de 13h-13h30, puis avant de rentrer nous avons fait un détour vers Propriano pour prendre un verre avant de rentrer au gîte pour notre dernier repas et dernière nuit.

## 9. Gîte

Petits mots concernant le gîte, un très beau gîte situé à Levie et qui sert de passage pour la rando Mare e Mare.

Nous avons eu une chambre pour nous quatre avec un petit lit chacun, tandis que Franck et Antoine se devait de partager un seul grand lit.

Mais ce qui nous a le plus plu dans le gîte ce sont les repas, la cuisinière du nom de Parcillia s'est démenée pour nous faire un repas différent chaque jour et un plat spécial pour Antonio étant végétarien, elle nous avoua que c'était plaisant que cela lui changé de son quotidien car elle fait souvent la même chose (les gens ne restant pas une semaine complète dans un gîte). Je n'ai pas retenu tous les plats qu'elle nous a fait mais on peut citer au moins les suivants :

- Lasagne
- Pâtes carbonara
- Polenta à la semoule
- Agneau avec des pommes de terre
- Riz avec du lapin

Sans compter sur les entrées des salades super bien assaisonné et des déserts de folie. En tout cas une chose est sur on avait hâte de rentrer au gîte à 19h pour se goinfrer !!

Par curiosité en rentrant à la maison je me suis pesé car je craignais d'avoir pris du poids tellement les plats étaient gargantuesque, j'ai perdu 1,5kg en 6 jours... incroyable mais autant dire que le déjeuné de midi en canyon était très peu en comparaison du repas du soir.

En tout cas ça reste une bonne adresse, si personnellement je passe dans le sud pour une rando, je me stopperai ici.

## 10. Ressenti

Cette semaine était top, bravo et mes remerciements à Franck, Antoine et Poulpy pour l'organisation bien que j'imagine le choix des canyons n'étaient pas évident pour répondre à des contraintes de temps/apprentissage, malheureusement les débits d'eau n'étaient pas présents pour pouvoir faire une approche eau-vive, mais bravo à eux aussi pour la préparation du terrain la semaine avant le stage et pour les choix effectuer la traiteuse du midi et le gîte et surtout d'avoir maintenu le SFP1 au regard de nombreux désistements, c'est à souligner.

Me concernant, les marches d'approches de Gaglioli et de Purcaraccia m'ont sorti de l'apprentissage et mon laissé un sentiment de perte de temps qui aurait pu être consacré sur l'apprentissage dans des canyons plus facile d'accès. Les marches en blocs toujours l'horreur pour moi, si je devais classer les canyons que j'ai le plus apprécié au moins apprécié ils sont les suivant :

1. **Anellu** : Belle découverte, marche d'approche et de sortie comme il faut, débit d'eau correcte dans un cadre verdoyant.
2. **Muratellu** : Oui malgré la sortie chaotique !!, mais les successions de verticales ont donné un aspect technique et manipulations de cordes intéressantes.
3. **Baracci** : Débit d'eau au top, mais je ne le classe pas en premier, je l'ai déjà fait il y a donc moins de surprise 😊.
4. **Purcaraccia** : marche d'approche horrible, canyon bien pour des touristes, les successions de toboggan et de saut ne donnent peut d'apprentissage sur les aspects techniques à l'exception des deux grands rappels, lieu trop touristique qui enlève le caractère sauvage d'un canyon.
5. **Gaglioli** : Débit d'eau faible, marche d'approche un peu gênante, eau stagnante par endroit, marche en bloc à part la première cascade, il n'y a peu d'intérêt.

## 11. Quelle suite ?

Au moment où j'écris ce compte rendu de stage, je reviens de vacances où j'étais dans les Hautes-Alpes, il était prévu que je fasse 4 canyons « d'envergure » pour mon niveau, un V4.A2.III, un V4.A3.III, un V5.A4.IV et un V4.A3.II pour me donner une idée des canyons alpins et surtout peut être me préparer à un SFP2 dans les Hautes-Alpes quand l'occasion se présentera.

Malheureusement sur un séjour de 15 jours, il a plu pour au moins 9-10 jours et le soleil avait du mal à se stabiliser depuis au moins mi-mai avec des pluies récurrentes le soir, le guide avec qui j'ai pris contacte m'a informé de l'impossibilité de les faire actuellement car tous en crues.

Cela étant il m'a proposé un petit canyon V3.A2.III, où il allait encadrer un groupe de 3 personnes, il me donna l'occasion de confirmer la mise en pratique du SFP1 en mettant en place les main-courante et rappel débrayable et de gérer mon autonomie, un petit retour positif était top de sa part

Il m'indiqua également que les autres canyons que je voulais faire étaient complètement rééquipé, il a aucun problème pour que nous puissions y aller mis à part les frottements à gérer sur les C40 et C50 de ces canyons (on se fait un camp dans les Hautes-Alpes ? 😊) sinon autre alternative qu'il me propose, si je remonte seul voir avec le Spéléo Club de Gap, ça sera effectivement moins cher... affaire à suivre, en cas tout l'idée d'un SFP2 dans le 05 est dans ma

tête, je n'ai pas trop ambition à vouloir passer le niveau Initiateur ou Moniteur pour le moment considérant que je n'ai pas assez de canyon à mon actif, privilégiant l'acquisition d'expérience canyon avant tout encadrement.