



Plusieurs options sont souvent possibles : la descente en rappel ou le saut.



Le canyoning procure des sensations multiples : le frisson lors d'un saut entre deux rochers à 7-8 mètres de la surface de l'eau ; un profond bien-être à nager sur le dos dans une eau calme ou à contempler les vautours qui suivent notre progression dans un dédale rocheux ; une légère appréhension avant de se lancer, « fesses bien en arrière » dans un rappel avec 25 mètres de vide dans

le dos ; l'extase totale au moment de se jeter les pieds devant dans une eau turquoise entourée de roches calcaires ou en découvrant un endroit unique au bout d'une longue descente (comme par exemple « la cocineta », photo de la première page). Autant de bons moments en perspective à partager en famille ou entre amis.

TEXTES ET PHOTOS :
SÉBASTIEN SOULIÉ

À PRÉVOIR AVANT DE PARTIR

■ **Le nécessaire** : un maillot de bain, un tee-shirt, une paire de chaussures de montagne légère ou de sport en bon état, une casquette (pour les marches d'approche), une crème solaire, un pique-nique, un appareil photo jetable étanche, une paire de gants (très utile)... et surtout l'encadrement d'un professionnel qui rassure et assure le bon déroulement des journées. Sa présence est une manière de limiter les risques de cette activité ouverte à tous (enfants à partir de 7-8 ans, sportifs ou non).

■ **Ce qui est fourni** : le baudrier, les cordes, les mousquetons et le descendeur pour les rappels, un casque, une combinaison, un sac à dos et des bidons étanches.



La descente en rappel requiert un minimum de technique. Avec le sourire, c'est encore mieux.



Un coin de paradis avec l'eau turquoise.



Tous les prétextes sont bons pour prendre son envol. Les barrages peuvent ainsi servir de support aux plus téméraires. Le saut n'est pas un passage obligé. Heureusement d'ailleurs...