



## RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE DE LA VIA FERRATA

*Une Via Ferrata est un itinéraire tracé dans une paroi rocheuse, équipé d'échelles, de marches et de différents éléments destinés à rendre la progression aisée, ainsi que d'un équipement destinée à assurer la sécurité des pratiquants.*

*La Via Ferrata, comme toutes les activités de montagne, peut présenter des dangers objectifs.*

### **1 PREPARER SA SORTIE**

Choisir un itinéraire adapté à ses capacités ou celles de ces compagnons. Ce choix s'effectuera en consultant les topo-guides disponible dans le commerce, plaquettes d'information des offices du tourisme et les revues de montagne. On pourra ainsi juger du niveau de difficulté de l'itinéraire en fonction :

- des capacités athlétiques nécessaire à sa réalisation (nombre d'échelles, dénivellation,...). Une dénivellation de 200 m constitue un maximum pour une découverte de l'activité.
- de l'aspect vertigineux de cet itinéraire.
- du temps nécessaire à sa réalisation.

Les Offices du tourisme, les professionnels locaux ou les responsables de l'itinéraire pourront également vous fournir de précieux renseignements sur :

- l'état de la via ferrata .
- la fréquentation du parcours à la période choisie. ***Un nombre trop important de pratiquants sur un même itinéraire est souvent source de conflit et favorise des comportements peu sécuritaires.***

Consulter la météo, partez tôt. Ne vous engagez pas sur le parcours si le temps devient trop menaçant.

### **2 CHOISIR UN EQUIPEMENT ADAPTE AUX NORMES EN VIGUEUR :**

Il se compose :

- d'un casque
- d'un harnais d'escalade muni d'une longe de via ferrata équipée de deux mousquetons et d'un absorbeur de choc.

La fixation de la longe (longe double ou longe en y) sur le pontet du harnais s'effectue au moyen d'un maillon rapide semi-circulaire ( Connecteur d'escalade : norme EN 136.005.02) serré à l'aide d'une clef. ou d'une sangle cousue placée en « tête d'alouette »

- d'une paire de gants résistants

Vêtements chauds et imperméables, boisson, nourriture énergétique, trousse de pharmacie de premier secours permettant de faire face aux impondérables et aux brusques changements des conditions météorologiques.

Utiliser des chaussures légères de randonnée

***Attention, il convient néanmoins de ne pas se surcharger inutilement.***



### **3 EVOLUER EN SECURITE**

Le matériel de via ferrata doit être utilisé correctement pour permettre de progresser en sécurité.

Il est toujours préférable de progresser encordé.

Pour progresser encordé, il est nécessaire que le leader de la cordée connaisse les techniques d'assurance utilisées en escalade. Il est important aussi que les membres de la cordée progressent distant de 4 à 6 mètres en conservant la corde tendue, entre eux, et passée dans les ancrages (appelés : queue de cochon) posés à cet effet.

Si vous êtes expérimenté, vous pouvez progresser seul, auto-assuré sur votre longe. Cette progression en auto-assurance demande au pratiquant de respecter une procédure rigoureuse en toute situation. Il faut :

- ne jamais démousquetonner une longe sans vérifier que l'autre est mousquetonné.
- une seule personne entre deux ancrages du câble d'assurance.
- que le système amortisseur soit toujours efficace, c'est à dire pour les utilisateurs de longes doubles, qu'un seul brin soit mousquetonné sur le câble.

Rester attentif et vigilant tout au long du parcours .

*N'oublier pas que la formation est le meilleur gage de sécurité.*

### **4 RESPECTER SON TERRAIN DE JEU**

Garer correctement son véhicule

Respecter les itinéraires d'accès et de retour prévus .

Respecter les autres utilisateurs, garder votre calme et votre bonne humeur en cas d'attente

Respecter l'environnement naturel

Ramener vos déchets

***Si vous constatez une dégradation de l'équipement, informer l'autorité de référence :***

-Mairie

-Office du tourisme

-Gendarmerie

- Comité départemental FFME

### **5 EVOLUER EN GROUPE**

Encadrer un groupe est une responsabilité importante.

Il convient de connaître les réglementations en vigueur.

Le responsable du groupe doit être capable de juger de la difficulté de l'itinéraire, du niveau des participants et d'adapter le mode de progression et d'assurance à ces deux facteurs.

Il doit également être capable de mettre en sécurité un blessé et de déclencher les secours.

Il contrôle le matériel individuel de chaque participant et vérifie qu'il est utilisé correctement.

Il doit se munir du matériel collectif adapté à l'itinéraire envisagé: corde d'escalade de longueur suffisante , mousquetons, sangles et cordelettes, bloqueur et descendeur.

***Adapter le nombre de participants. Pas de groupes importants.***

## **6 PRATIQUER ET SE FORMER :**

Les 1000 associations FFME organisent toute l'année des activités escalade et via ferrata..  
Vous pouvez également/ suivre des formations dans ce domaine . Contacter notre Institut  
national de Formation : 8/10, quai de la Marne 75019 PARIS – web : [www.ffme.fr](http://www.ffme.fr)