

SPORT DECOUVERTE

LA VIA FERRATA

LES ALPINISTES OU LES GRIMPEURS NE SONT PLUS LES SEULS A RESSENTIR CETTE ETRANGE SENSATION DE LIBERTE DEVANT LE VIDE ET LES GRANDS ESPACES.



Grâce au développement de la Via-Ferrata, cette extase est désormais accessible au plus grand nombre.

Depuis le début des années quatre vingt dix, de nombreuses via-ferrata ont vu le jour sur tout le territoire. Quelques unes des plus belles de France se trouvent dans la région PACA.

MAIS QU'EST CE QUE LA VIA-FERRATA ?

Les premières via-ferrata ont vu le jour en Autriche. Mais c'est pendant la guerre de 1914-1918 que de nombreuses via ont été équipées en Italie. Les soldats italiens, pour mieux surprendre les soldats autrichiens ont fixé à même la roche des falaises du Sud Tyrol, des barres de fers, des échelles, et des ponts suspendus. Ces itinéraires forts dangereux ont été le théâtre de nombreux drames d'altitude.

L'ère de l'alpinisme moderne a eu l'idée de reprendre à son compte ces "voies ferrées" à des fins plus ludiques. Munis d'un système d'assurage, véritable fil d'Ariane, de nombreuses personnes se sont lancées sur les traces des valeureux combattants. Une nouvelle pratique était née.

"La France n'a pas tardé à emboîter le pas, de nos voisins transalpins.

Et la toute première via-ferrata fut équipée à Fressinière, situé dans les Ecrins.

POUR QUI ?

Etonnamment, tout le monde peut s'adonner à la via-ferrata. Cette activité est accessible aussi bien aux enfants qu'aux amateurs de sensations fortes et ceci en toute sécurité, dès lors que l'on respecte les consignes de sécurité pendant l'évolution. Nul besoin d'un niveau technique, physique ou moral élevé. Il est cependant conseillé d'être en bonne forme physique et non sujet au vertige.

Certaines via-ferrata ont été conçues spécialement pour les débutants ou les enfants.

D'autres, au style aérien, s'adressent à ceux qui souhaitent flirter avec le vide. Certaines, plus physiques et plus techniques raviront les plus sportifs. Vous l'aurez compris, il y en a pour tous les goûts.



EN PRATIQUE ?

Le principe est simple. Tantôt évoluant sur le matériel fixé à la falaise, tantôt sur la roche même, on progresse en étant constamment attachée aux systèmes d'assurance ancrés dans la roche, la ligne de vie.

Pour cela, il faut être équipé d'un baudrier ou harnais d'escalade auquel vient s'attacher une longe double munie d'un absorbeur de choc.



BIEN PREPARER SA SORTIE ?

Choisir son parcours

Bien préparer une sortie commence par le choix de la via-ferrata. Elle doit être adaptée à son niveau et à celui de ses compagnons. Ce choix s'effectue en consultant les topos, plaquettes, panneaux d'information. On pourra ainsi juger du niveau de difficulté de l'itinéraire, qui prend en compte plusieurs critères :

Les capacités athlétiques nécessaires à sa réalisation (nombre d'échelles verticales voire surplombantes, dénivellation, abondance des points d'aide...).

L'aspect vertigineux.

Le temps nécessaire à sa réalisation (plus le parcours est long, plus la fatigue se fait sentir mais sachez qu'un petit passage raide est tout aussi

éprouvant...).

S'informer auprès de professionnels

Les offices du tourisme, les professionnels locaux ou les responsables de l'itinéraire peuvent 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 conflits et favorise des comportements peu sécuritaires.

L'itinéraire de descente : quels sentiers utilise-t-il? Combien de temps faut-il?...

La météo : vous ne devez pas vous engager sur le parcours si le temps devient trop menaçant.

QUEL MATERIEL ?

Le baudrier et la longe double sont deux éléments indispensables qui permettent d'évoluer en sécurité. Sans oublier le casque qui protège contre tout risque de chute de



La longe permet de dépasser les ancrages en étant toujours relié à la ligne de vie.

pierres, d'objets ou un choc de la tête contre un barreau.

Primordial aussi : des chaussures de sports adaptées, c'est à dire non lisses, complètent l'équipement de base auquel nous pouvons ajouter un sac à dos avec des vêtements chauds et imperméables, boisson, nourriture énergétique, sifflet, ainsi qu'une paire de gants résistants mais pas trop chauds...

ESKAPAD

WWW.ESKAPAD.INFO

SPORT DECOUVERTE

RETROUVEZ TOUS LES
TOPOS VIA-FERRATA
SUR :

www.eskapad.info

L'ECHELLE DE COTATION

Les professionnels ont établi une échelle cotation permettant de classer les itinéraires entre eux selon leur difficulté. Tenez-en compte avant de vous lancer sur le parcours. En sachant toutefois qu'elle ne considère pas tous les critères individuels physiques ou techniques. En effet, par exemple un même itinéraire sera plus physique (et donc plus difficile) si on tire sans vergogne sur les câbles. A contrario,

une personne qui utilise bien ses longues, se repose correctement dans son baudrier et qui se place sur les points de progression se fatiguera moins. De même, la difficulté annoncée ne tient pas compte de l'état de l'itinéraire le jour J : un névé à la descente, un câble coupé en début de saison peuvent considérablement augmenter la difficulté d'un itinéraire.

L'ENCADREMENT

Des professionnels de la montagne sont formés pour vous encadrer en via-ferrata. Ce sont des guides de montagne et pour les itinéraires dont l'altitude ne dépasse pas 1500 mètres des moniteurs d'escalade (brevet d'état).

La fédération française de montagne et d'escalade forme des bénévoles dans ses clubs qui vous encadreront lors des sorties.

F Facile

PD Peu Difficile
>> enfant et débutant

AD Assez Difficile

D Difficile
>> débutant bien accompagné

D+ Difficulté Supérieure
>> personnes habituées

TD Très Difficile
>> expert

*On utilise les signes + et -
pour affiner la cotation*

FEDERATION FRANCAISE DE LA MONTAGNE ET
DE L'ESCALADE

8-10 QUAI DE LA MARNE - 75019 PARIS
TEL : 01 40 18 75 50 - FAX : 01 40 18 75 50
WWW.FFME.FR

ESKAPAD

WWW.ESKAPAD.INFO