

# Aventure au creux d'un canyon

**Adieu canoës, rafts et autres embarcations!**

Les adeptes de canyoning, eux, affrontent les rivières à pied. «Migros Magazine» a tenté l'expérience aux Marécottes (VS).

**S**autera, sautera pas? «Prends une grande inspiration», me recommande Gilles Jeannin, notre guide. A 11 mètres au-dessous de mes pieds, un bassin naturel dans lequel se jette une cascade m'accueillera si je décide de me lancer. Ce point de chute me semble bien bas! Moi qui ne me suis jamais risquée au plongeur des 5 mètres à la piscine, comment en suis-je arrivée là?

Premier jour de l'été. Le soleil est enfin au rendez-vous et semble vouloir rattraper le retard pris début juin. Aux Marécottes (VS), le ciel s'est habillé en bleu et la température ambiante n'inspire qu'une envie: nager, plonger, s'immerger, bref, se rafraîchir. Voilà qui tombe bien: au programme aujourd'hui, initiation au canyoning.

## Face à la rivière équipé en conséquence

Aucune embarcation impliquée dans cette activité. L'homme affronte seul la rivière, à pied... D'où un équipement de circonstance: combinaison en néoprène, chaussures adaptées, casque, gilet et baudrier. «Ce matériel reflète bien la nature du canyoning, un savant mélange entre escalade, spéléologie et plongée», résume Claude-Alain Gaillard qui gère, avec Gilles Jeannin, la société No limits canyon. D'avril à octobre, ils reçoivent chaque jour plusieurs groupes avides de sensations fortes.

Les quatre joyeux jeunes hommes présents aujourd'hui fêtent un

enterrement de vie de garçon. Monnaie courante aux Marécottes. «Nous accueillons également de nombreuses entreprises en séminaire, précisent les deux guides. Le canyoning, c'est un bon moyen de renforcer une équipe.»

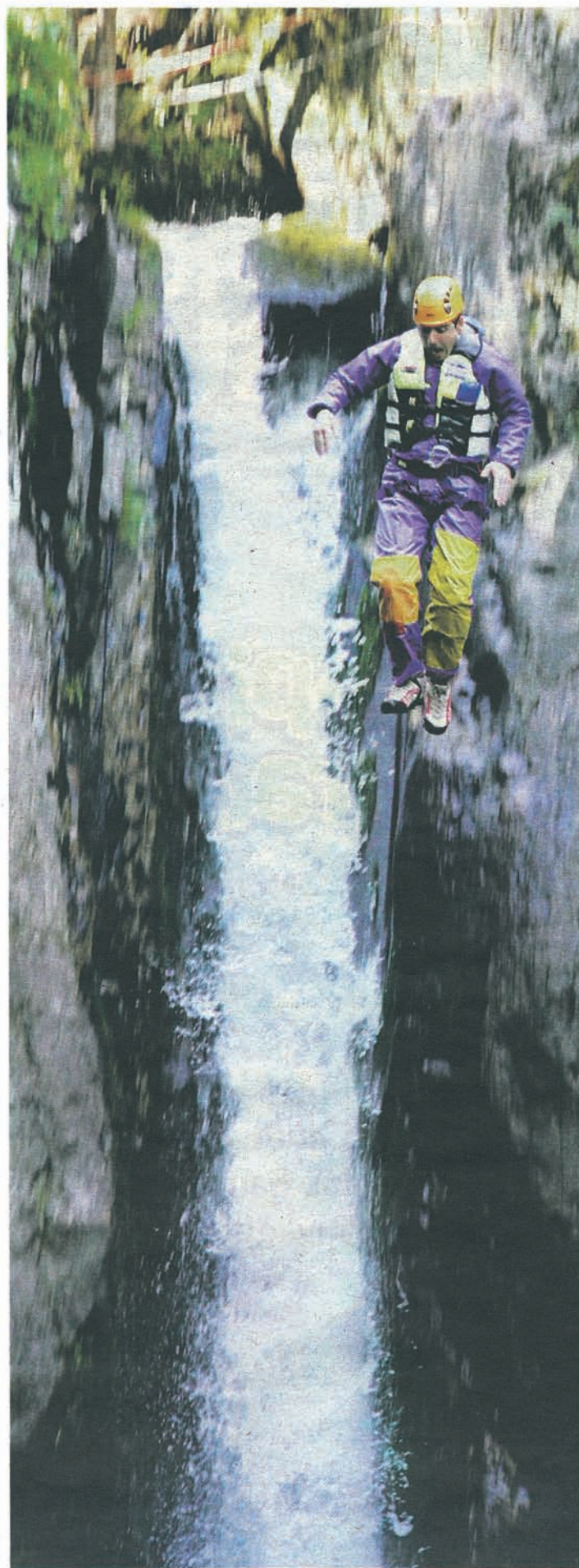
## Cap sur l'aventure dans le vallon de Van

Trêve de bavardage et place à l'aventure! Une fois le matériel distribué, nous embarquons dans un minibus, à destination de la Salanfe, cette rivière qui donne naissance, en aval, à la célèbre cascade de la Pissevache. Nous n'irons pas jusque-là: ses 114 mètres de hauteur nous seraient fatals! Nous nous arrêtons dans le vallon de Van, où le cours d'eau déambule au cœur d'une forêt.

Après un petit quart d'heure de marche dans ce décor bucolique, nous parvenons à notre point de départ. Dernières recommandations: toujours attendre le guide, poser le pied à plat sur le sol pour éviter de tomber, bien rentrer les coudes lorsque nous nous glisserons le long des cascades, etc.

C'est parti! Première surprise: la température de la rivière, qui se maintient à 11° C durant toute l'année. Brrr, voilà qui réveille! «Ne vous inquiétez pas, vous allez vite vous réchauffer», nous rassure Gilles. Et de nous indiquer le chemin à suivre: un toboggan dans le lit d'une cascade... L'adrénaline commence à monter.

L'un après l'autre, nous nous allongeons dans le courant, joi-



Le saut de 11 mètres constitue l'un des points forts du parcours.



Pour affronter une eau à 11 degrés, mieux vaut revêtir une combinaison en néoprène.



Rien de tel qu'une bouffée d'air frais pour reprendre ses esprits après une plongée dans l'eau.



Gare aux pierres glissantes lorsqu'on marche dans le lit de la rivière!

gnons les mains sur notre ventre, fermons les yeux et confions notre sort à la rivière. Qui, fort heureusement, prend bien soin de nous et nous dépose quelques mètres plus bas, éclaboussures à la clé. Ouf! Jusque-là, rien de bien méchant.

Deuxième toboggan, plus impressionnant celui-là. «Lorsque vous arriverez en bas, vous vous retrouverez dans un petit bassin où il y a pas mal de courant. Ne vous inquiétez pas, ouvrez les yeux, vous verrez tout de suite par où passer.» Gloups! Gilles a beau essayer de nous rassurer, c'est avec une certaine appréhension que je me laisse aller cette fois-ci dans la cascade. Effectivement, l'arrivée surprend, mais je parviens – sans trop de mal – à m'extraire du bassin.

### **Toboggans, sauts et tyrolienne**

Nous abordons alors la partie «relax» du parcours: une descente en tyrolienne, à quelques mètres d'une cascade. «Vous n'avez rien à faire. Simplement admirer le paysage.» Oui, bon, encore faut-il avoir le courage de se lancer! Mais une fois en l'air, effectivement, la vue en vaut la peine. Le soleil perce les feuillages de ses rayons, illuminant de mille feux la cascade. Un véritable kaléidoscope aux nuances vertes, bleues et dorées... En amont, des cols encore enneigés complètent le panorama.

LIRE LA SUITE  
EN PAGE 68



➔ Prochaine étape: le premier saut de la journée. Le point de départ se situe à quelque 3 mètres de l'eau. «On commence en douceur, pour grimper de plus en plus», précise Gilles. Et que se passe-t-il lorsque quelqu'un n'ose pas sauter ou franchir un obstacle? «L'avantage de ce parcours, c'est le chemin qui le longe. A chaque instant, il est possible de sortir de l'eau et de contourner l'obstacle... ou de le refaire à volonté!»

Quelques toboggans et sauts – de plus en plus hauts, Gilles n'avait pas menti – plus tard, nous nous retrouvons à ce fameux «11 mètres», le clou de la sortie. Alors? Sautera, sautera pas? Après tout, je viens de réaliser un «8 mètres», la différence n'est pas énorme... Surtout, ne pas regarder en bas. Se lancer sans trop réfléchir. Facile à dire! Allez, on ne vit qu'une fois. Sautera!

Verdict? Un peu sonnée, mais bien vivante, et heureuse d'avoir accompli cet «exploit». La fin du parcours se déroule sans heurts. Nous sortons bientôt de la rivière et prenons le soleil sur la rive. La fatigue commence à se faire sentir: plus de deux heures – le temps a filé – à se débattre dans le courant d'une rivière, ça épuise! Pour sûr, demain, les courbatures seront au rendez-vous. *Tania Araman*

*Photos Yann André / Strates*



Le canyoning permet d'explorer des endroits inconnus d'une beauté époustouflante.

## Canyoning à la Salanfe: infos pratiques

**Prix:** 120 francs par personne, minimum 4 pers., gratuité dès la 8<sup>e</sup> personne.

**Durée:** 1/2 journée.

**Période:** de fin avril à fin octobre.

**Age minimum:** 9 ans.

**Matériel:** maillot de bain et linge. Le reste (combinaison, chaussures, casque, etc.) est fourni sur place.

**Plus d'infos:** 027 395 45 55 ou [www.nolimitscanyon.ch](http://www.nolimitscanyon.ch)



**A note:** No limits canyon a reçu en mai dernier la certification ISO-Safety in adventure ainsi que le label Valais Excellence. D'autres parcours, de difficultés variées, sont également proposés.