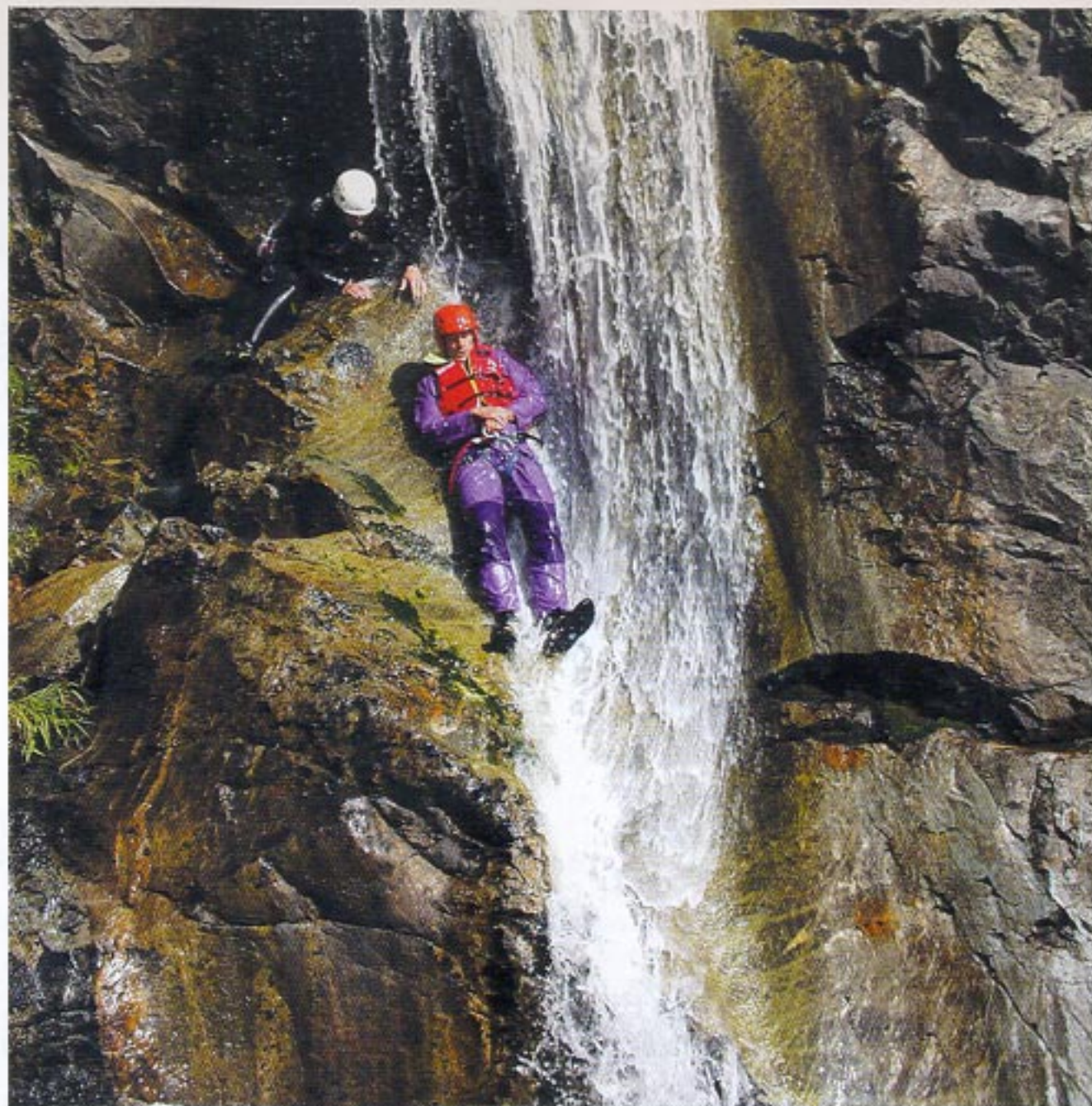


**S**oyons clairs: le canyoning n'est pas un sport extrême, mais il est dangereux s'il est mal encadré. Rien ni personne n'oblige à sauter ces 10 m de rochers si la frousse, soudain, devait serrer les entrailles. Gilles Jeannin et Claude-Alain Gaillard, responsables du Centre de canyoning des Marécottes baptisé « No Limits canyoning » le répètent: rien n'est obligatoire, hormis de suivre les consignes de sécurité. « Il y a toujours moyen d'installer une corde et de descendre en rappel, ou plus simplement encore de suivre le sentier s'il y en a un. Toutefois, le saut est l'un des grands plaisirs du canyoning! » Mais d'autres véritables bonheurs attendent ceux qui se lancent dans l'aventure... D'abord, un cadre absolument sauvage et magnifique qui semble avoir été façonné pour faire rêver les hommes: le canyoning, c'est avant tout s'amuser dans un fantastique terrain de jeu. Ensuite, la joie de redécouvrir notre toute première glisse enfantine, celle des toboggans. Nul doute que la pierre érodée les a créés pour nous accueillir dans l'écume et les rires. Enfin, les marmites d'eau cristalline appellent au saut – ou au simple plaisir d'y rester quelques instants pour y barboter... Mais attention: dans une eau qui ne dépasse pas 12°!

« Aimer l'eau est la seule condition requise par le canyoning, précise Gilles. Quelle que soit la température de l'air, celle des rivières de montagne varie, de mai à



Le toboggan garanti toujours de belles émotions

octobre, entre 8 et 12°. N'oubliez donc pas être vêtu d'un simple maillot de bain! On est toujours habillé d'une épaisse combinaison et de chaussettes en néoprène, d'un gilet, d'un baudrier, d'un casque et de chaussures.» En effet, cet accoutrement protège du froid et de la pierre; sans lui, les coudes, les genoux et le dos s'écorche-

raient et seraient certainement couverts de bleus... Cela signifie-t-il que le canyoning est un sport dangereux? « Non, répond Gilles. Tant qu'on le pratique avec des professionnels, les risques sont limités. » Être un « professionnel », c'est avoir suivi une formation spéciale qui donne un brevet de guide de canyon.