



CONSEILS PRATIQUES

VIA FERRATA



PETZL

# Le matériel

Sur une Via Ferrata, le harnais, l'absorbeur d'énergie et le casque constituent l'équipement minimum.

- **Le casque** : il doit être léger, très aéré, confortable et facile à ajuster. Le casque protège la tête non seulement des chutes de pierres mais aussi d'un éventuel choc contre un barreau d'échelle ou le rocher.

- **Le harnais** : il doit offrir une grande liberté de mouvement et ne pas gêner pendant la marche. Les modèles équipés de tours de cuisses réglables sont mieux adaptés à la pratique. Pour ajuster son harnais, serrez en premier la ceinture puis dans un deuxième temps réglez les tours de cuisse.

- **L'absorbeur d'énergie** : comme son nom l'indique, cette longe permet d'absorber l'énergie d'une chute de manière dynamique (généralement le principe de dispersion d'énergie se fait par glissement d'une corde dans une plaquette métallique). Attention, il existe différents types d'absorbeurs d'énergie basés sur des principes de fonctionnement très différents : les absorbeurs en V avec lesquels un seul brin doit être relié au câble (car l'autre intervient dans l'absorption dynamique de l'énergie de la chute), ou les absorbeurs en Y où les deux brins peuvent être connectés au câble ce qui offre plus de sécurité.

Consultez la notice technique de votre appareil.



Casques :  
METEOR  
ECRIN



Harnais :  
TETRAX  
PANDION  
CORAX



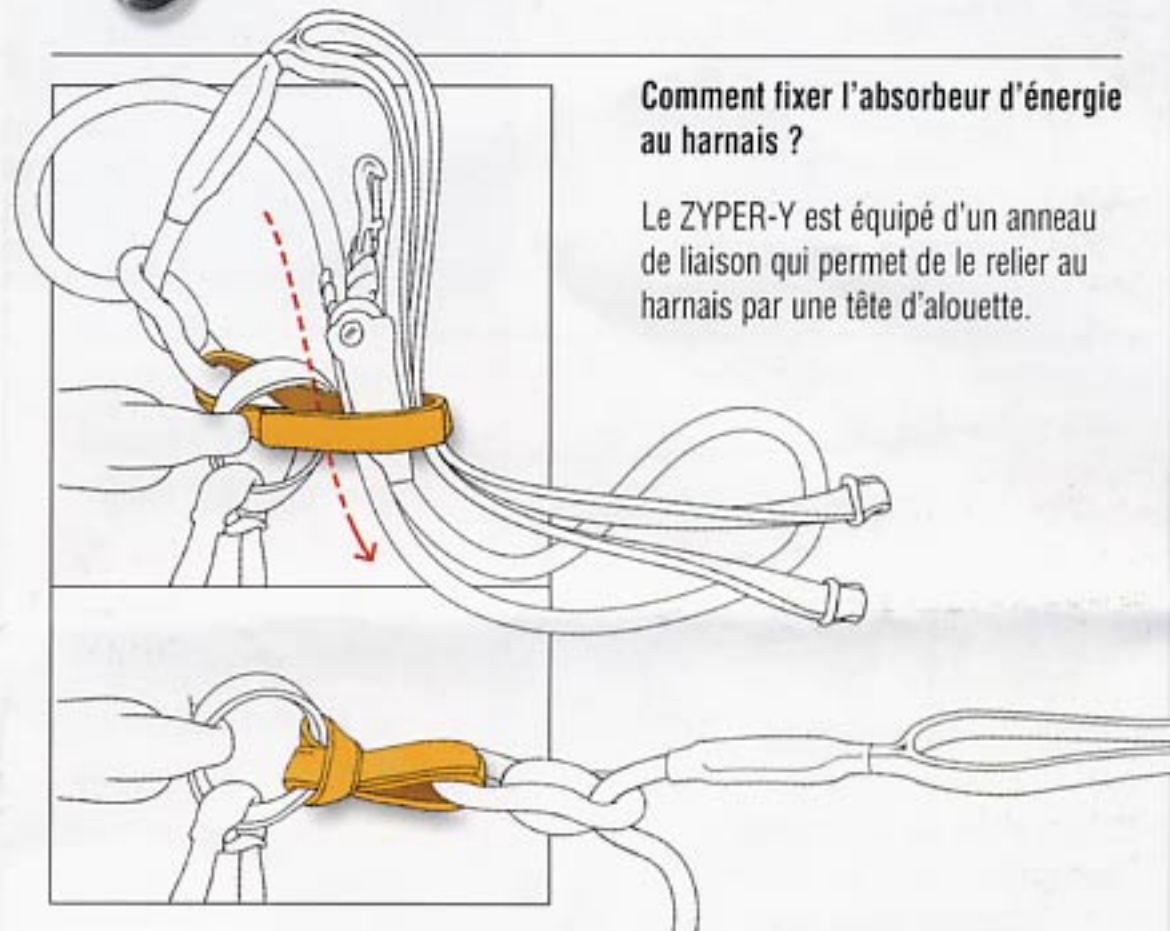
Absorbeur  
d'énergie en Y :  
ZYPER Y

- **Les mousquetons** : La norme prévoit des mousquetons spécifiques pour équiper l'absorbeur d'énergie. Ils sont caractérisés par une plus grande résistance, une grande ouverture, ainsi qu'un système de verrouillage automatique du doigt. Ils doivent évidemment être très faciles à manipuler.



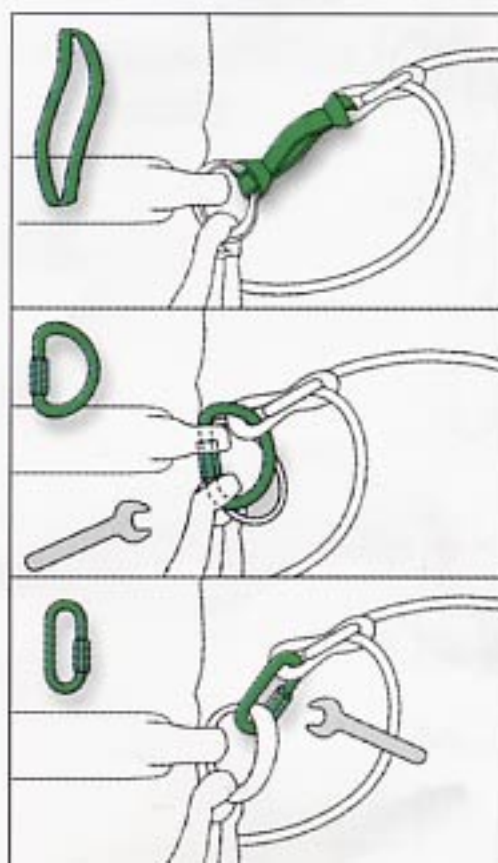
Mousquetons  
à verrouillage  
automatique  
type K

- **Le matériel complémentaire** : Pour compléter votre équipement, utilisez des chaussures offrant une bonne adhérence et une bonne tenue de pied, une paire de gants fins ou de mitaines qui protégeront des agressions du câble ou des échelons et aussi un petit sac contenant tout le nécessaire (vêtements de protection, boisson, nourriture, lampe frontale pour les galeries et les retours nocturnes)



## Comment fixer l'absorbeur d'énergie au harnais ?

Le ZYPER-Y est équipé d'un anneau de liaison qui permet de le relier au harnais par une tête d'alouette.



Pour les autres absorbeurs d'énergie, nous conseillons seulement deux moyens de liaison entre la longe absorbeur et le harnais :  
la sangle (fixée par deux têtes d'alouette)  
ou le maillon rapide (fermé avec une clé).

L'évolution du concept sportif de la Via Ferrata, les mauvaises utilisations et les problèmes de compatibilité entre la pièce métallique absorbeur et certains mousquetons, nous conduisent à **proscrire fortement l'usage du mousqueton pour relier l'absorbeur au harnais.**

# Via Ferrata : chemin de vertige

Chemin suspendu équipé d'échelles et protégé par des câbles, la Via Ferrata permet aux randonneurs sportifs de découvrir un univers vertigineux : celui de la paroi de montagne. Elle donne une partie des sensations procurées par l'escalade. Mais attention : comme la piste tracée et damée de la station de ski, la Via Ferrata est un itinéraire aménagé dans un espace qui reste ce qu'il est, l'espace de la montagne et de la verticalité. Son apparente facilité et son aspect ludique ne doivent pas occulter ses risques. Et pour s'y aventurer, il faut un minimum d'attention, de condition physique et de technique.

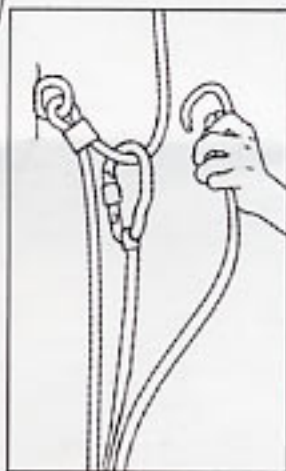


## Comment progresser ?

### Progression autonome

Quelques règles à ne pas oublier :

1. La première règle, bien plus qu'en escalade, est d'éviter la chute à tout prix car toute chute est dangereuse.
2. Economisez-vous pour ne pas atteindre vos limites et augmenter le risque de chute. Prenez votre temps dans les passages faciles, reposez-vous avant les passages difficiles.
3. Vous devez toujours faire attention à être longé sur le câble. Avec les absorbeurs en Y, il faut garder le plus souvent possible les 2 mousquetons sur le câble.



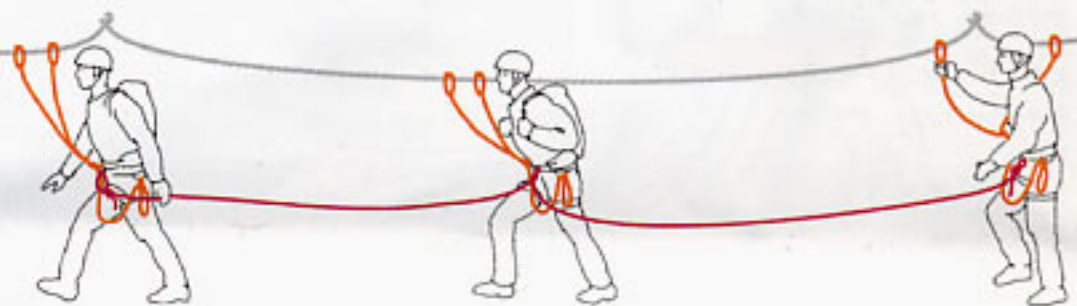
4. Mousquetonnez vos longes au-dessus du fractionnement dès que possible. Cela diminuera la hauteur de chute potentielle.
5. Ne vous engagez pas sur une portion de câble sur laquelle une autre personne est déjà engagée.
6. Dès les premiers mètres, apprenez aux débutants à se suspendre avec le matériel. Il est important qu'ils aient confiance dans le matériel afin qu'ils n'hésitent pas à se reposer si nécessaire.



**En cas de grosse fatigue,** pensez à vous auto-assurer sur un barreau d'échelle ou un ancrage fixe. Et profitez-en pour vous reposer ou admirer le paysage et l'ambiance.

## Les conseils de bon sens

- Prendre la météo locale
- S'informer de la difficulté et de la durée de la via ferrata
- Signaler à un proche votre objectif et votre heure de retour
- Si vous n'avez aucune pratique, ne partez pas avec d'autres personnes sans expérience. Des amis compétents, un club ou des professionnels sauront vous faire partager leur plaisir.



### Progression encordée

Si vous n'êtes pas à l'aise dans ces terrains, si vous estimez que vous pouvez chuter dans un passage, il faut progresser encordé.

La progression encordée offre évidemment plus de sécurité, à conditions de maîtriser les techniques d'utilisation de la corde. Si vous ne les maîtrisez pas, faites appel à une personne expérimentée, ou à un guide.

