

# Canyoning : une matinée pour apprivoiser le Loup

**Mon été extrême** Chaque semaine, nous testons pour vous une activité à sensations. Aujourd'hui : sauts, toboggans, descentes en rappel... dans les cascades des gorges du Loup

Le rendez-vous est fixé à 8h45 au-dessus de la commune de Tourrettes-sur-Loup près de Courmes. En contrebas, on distingue la rivière et les lagons... Le soleil du matin illumine doucement la beauté du site et avive le parfum de la nature. Déconnexion assurée. C'est Olivier Germain, le moniteur de Canyon 06 qui me guidera pour le grand saut dans l'inconnu ! Ce matin-là, je m'aventure dans « l'aqualand naturel » des Gorges du Loup pour 2h30 de canyoning. Je teste un parcours niveau 2 (4 niveaux en tout) plutôt accessible. Un jeune couple et une famille font partie de mon groupe. Tous un peu stressés, on s'échange des répliques dignes des réunions des alcooliques anonymes : « Alors, c'est la première fois pour toi aussi ? »

## « Un toboggan ou un saut, ça n'est jamais obligatoire »

Olivier Germain tente de rassurer sa troupe de novices : « On va parcourir les gorges sur un kilomètre. L'essentiel, c'est de se faire plaisir à son rythme. Un toboggan ou un saut ça n'est jamais obligatoire. » Le moniteur donne quelques recommandations pour ajuster le baudrier et précise quelques points de détail... « La combi, on l'enfile comme une grosse



2h30 de sensations fortes dans les Gorges du Loup avec un objectif : avancer à son rythme et se faire plaisir.

(Photos Stéphane Héry)

chaussette et interdit de faire pipi dedans ! Les toilettes c'est par là », avertit-il en désignant un coin de verdure.

Serrés comme des saucisses dans nos armures aquatiques, on se déplace telle une armée de sumos au début du parcours. Et l'entrée en matière est plutôt abrupte.

La première étape, c'est douze mètres de descente en rappel près d'une cascade. Groupes. Et là, c'est un peu comme à l'école, lorsqu'on n'a pas révisé sa

leçon et qu'une personne va être désignée par le prof... Je m'éloigne du moniteur, histoire de me faire toute petite. « Allez Marcceau, tu commences ! » ouf...

Je passe avant-dernière pas vraiment rassurée. « L'idée, c'est de basculer un maximum en arrière et d'avoir les jambes bien écartées et tendues », m'explique Olivier Germain. J'ai l'impression de me jeter d'une des tours Petronas. Du coup, dès le premier pas... Je glisse. Sur le moniteur en plus. Arf... La honte.

## « Pour les sauts tu réfléchis trop »

Je me rattrape et décide d'y aller franchement. Cramponnée à ma corde, j'ai mis du temps à descendre. À l'arrivée, j'étais quand même fière de ma performance « Indiana Jones pour club du troisième âge ».

Puis, Olivier Germain nous amène entre les rochers en file indienne. « Attention aux zones marron, c'est glissant », me prévient Sabine, l'une des participantes. Comme pour le téléphone arabe, on se passe le mot. Les brasses dans les lagons sont plutôt toniques... Température : 13 degrés. C'est comme plonger dans



Première épreuve du parcours : la descente en rappel de 12 mètres !

un bassin de glaçons... Tout nu. Puis, le moniteur nous mime la position à adopter pour les sauts.

Peu de profondeur, on se met en boule. Comme une bombe. C'est plutôt easy. De même que les toboggans : il suffit de « faire la momie », les bras en croix et de se laisser porter. Pour les plus grands sauts, on fait l'allumette. Là en revanche, peu de téméraires dans le groupe. Arrivés au saut de 5 mètres, pas de volontaires... Le moniteur nous désigne du doigt. Vient mon tour. « Tu réfléchis trop... », me martèle Olivier Germain avant que je m'élanche. C'est bien le drame de ma vie qui transparait jusque dans les gorges du Loup. Le vertige me donne l'impression de tanguer. D'autant que je retombe systématiquement sur les fesses, au lieu de garder mes jambes droites ! Sur le dernier saut, je me sens plus à l'aise et plonge sans réfléchir. Je termine l'activité épuisée avec une certitude : non je n'assurerais pas la relève de Bear Grylls dans *Man vs Wild* ! Le ca-

nyoning c'est aussi apprendre à se faire confiance... J'y travaille activement.

**STÉPHANIE WIELÉ**  
swiele@nicematin.fr

## Savoir +

Canyon06.  
Entre 40 et 70 € pour une personne, selon le niveau et la durée ( Journée ou demi-journée).  
Possibilité d'avoir un guide personnalisé. La période idéale pour le canyoning, c'est jusqu'à fin septembre.  
Renseignements et réservations à Olivier Germain, moniteur diplômé d'État au 06.81.05.30.20.  
Mail : Olivcanyon@gmail.com



J'ai testé un parcours niveau 2 sur un kilomètre. Et entre les sauts, la balade permet d'apprécier le paysage préservé.