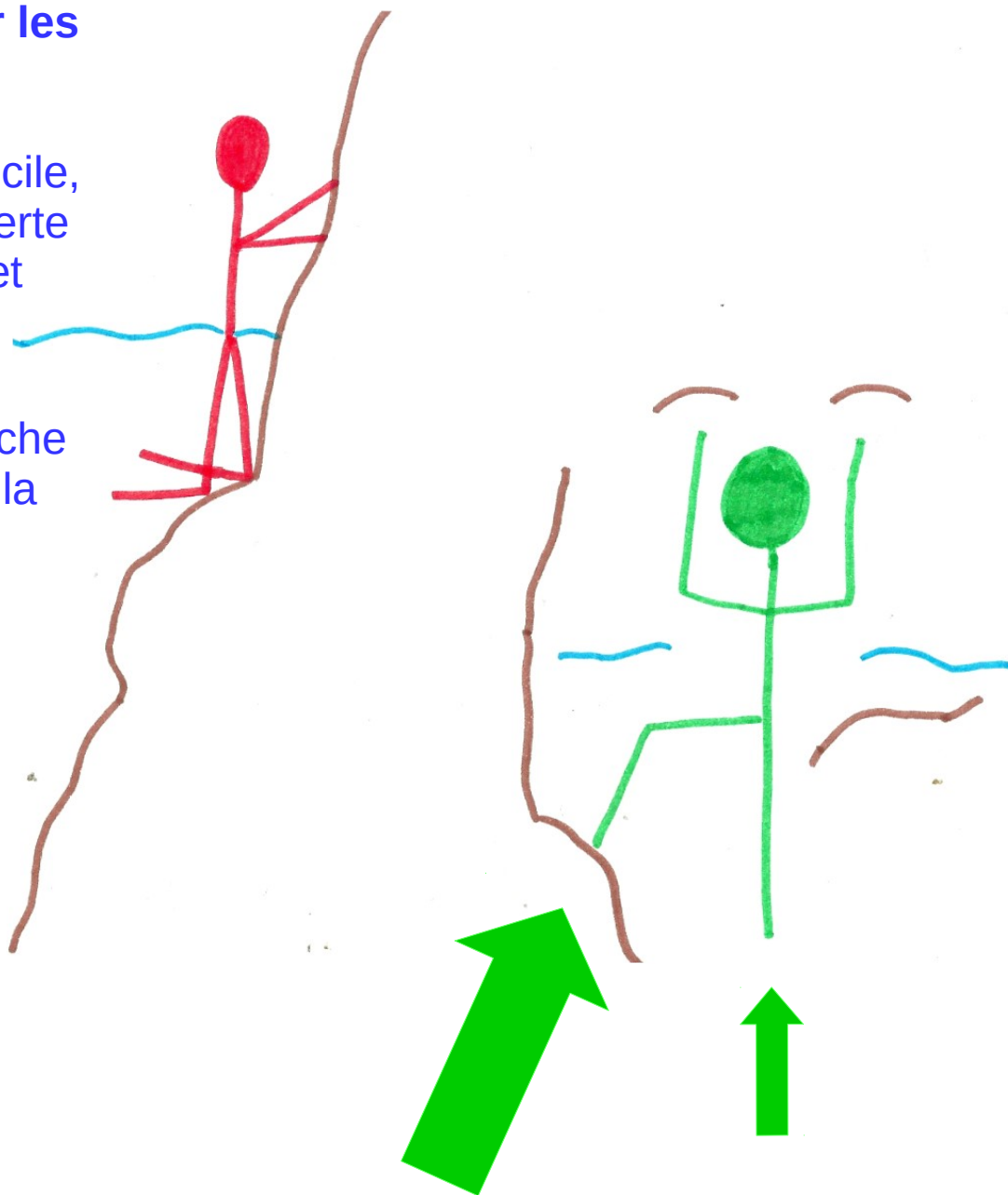


Sortir de l'eau

Jamais sur les genoux

sinon
montée difficile,
risque de perte
d'équilibre et
drossage

= chocs
contre la roche
à cause de la
houle



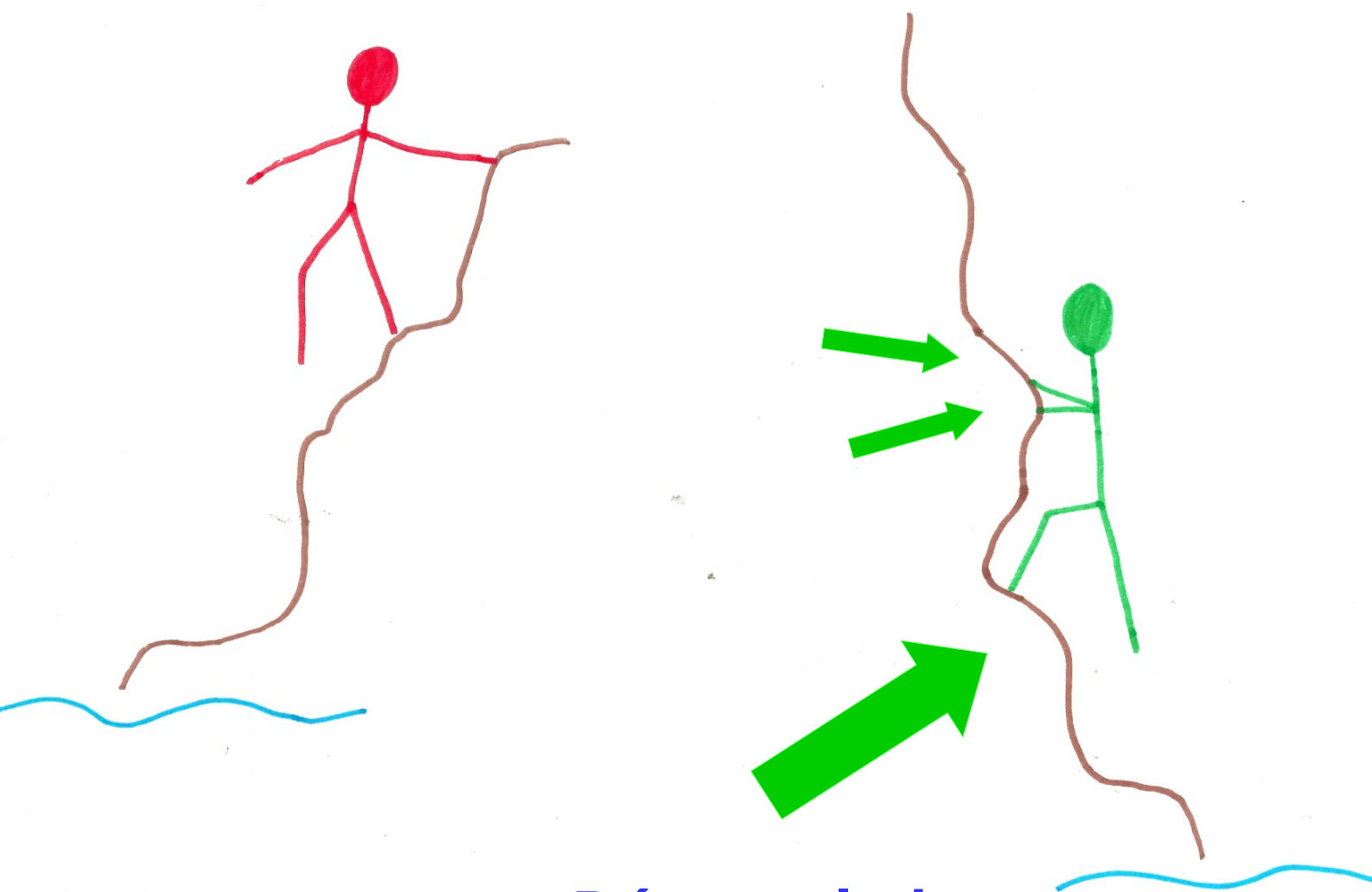
Debout

appuis sur les pieds

doucement avec les mains

Sur les pentes

Jamais en avant
sinon
descente non sécurisée,
risque d'accrochage et de chute
en contrebas ou de glissade sur
la roche humide ou friable



Désescalade

3 points d'appuis

pieds et mains bien assurés

Zones de saut

Jamais sans l'accord
du guide
sinon
incertitude sur la zone de
remontée
et risque de mal évaluer la
profondeur des pointes
de roche



Pas d'obligation

hauteur progressive

départ avec de bons appuis

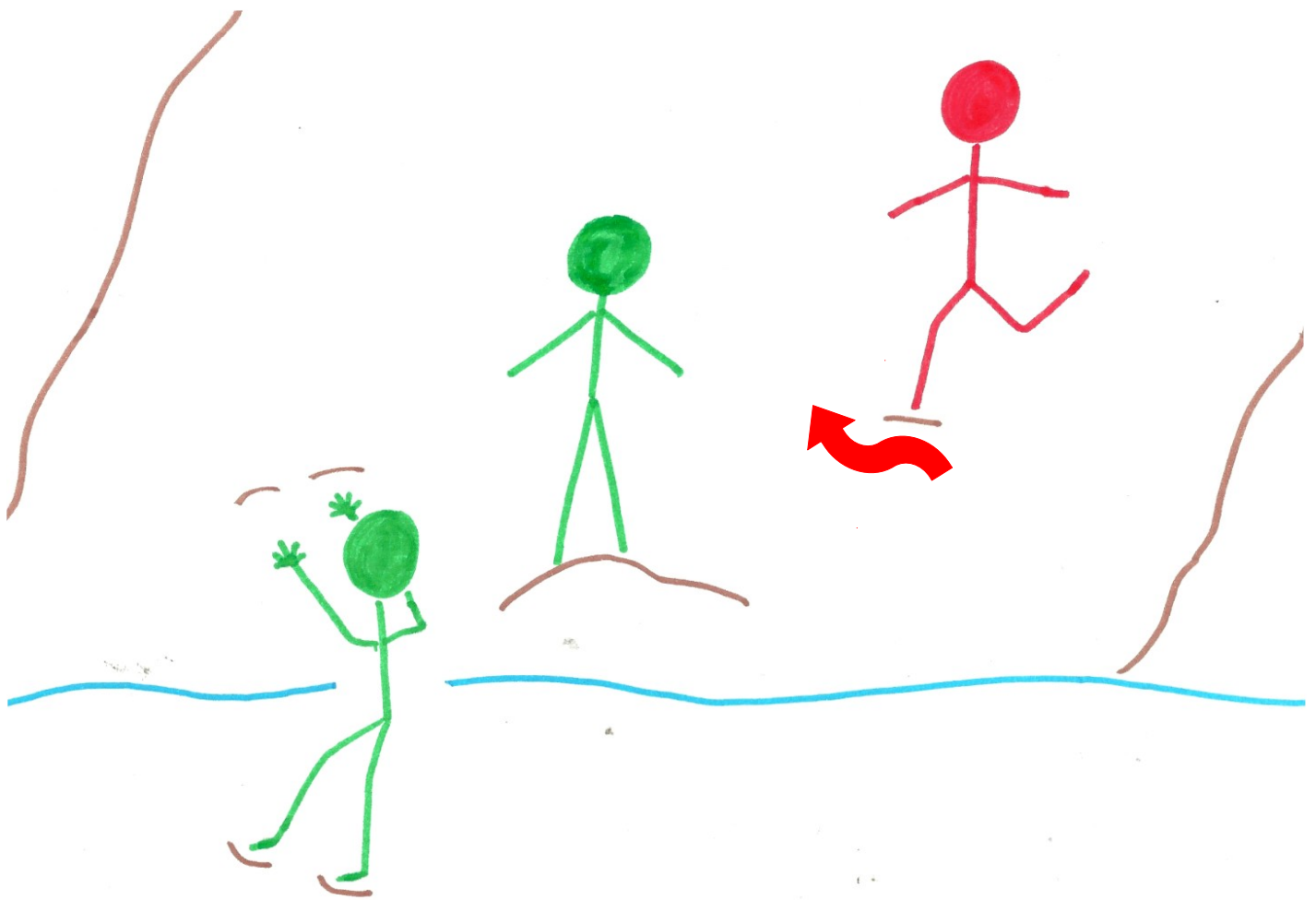
Déplacements

Jamais de précipitation

sinon

chute, choc ou entorse à craindre

sur la roche inégale ou sur les algues



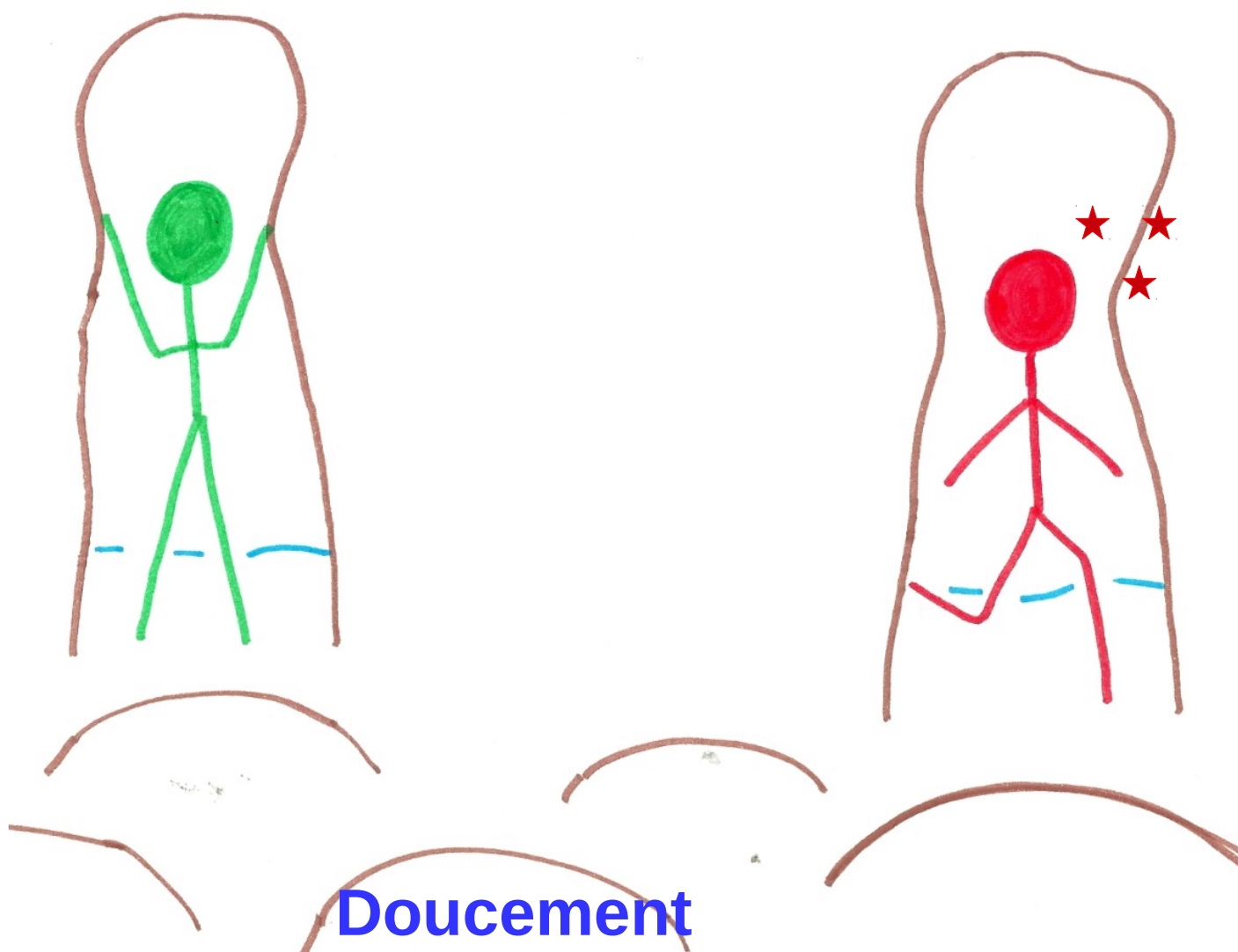
Cool !

au raz de l'eau

en concertation avec son binôme

Dans les grottes

Jamais la tête exposée
sinon
attention au coup dans la parois
suivi d'une perte de connaissance,
évacuation compliquée !!!



en traînant les pieds

les mains de part et d'autre de la tête

Dans les vagues

**Jamais dans les déferlantes
sinon
la vague va nous bousculer, nous cogner,
nous dresser
le long de la falaise exposée**



Vers le large

attendre le calme

attendre la consigne du guide