

⇒ **Il n'existe qu'une méthode pour assurer la montée** appelée ici méthode des 5 temps

⇒ **Il n'existe qu'une méthode pour assurer la descente** appelée ici « La pompe à vélo »

⇒ **Le contre assureur est obligatoire** tant que le niveau de maîtrise de l'assureur n°1 n'est pas très satisfaisant (plus d'erreur, permis d'assurer...).

⇒ **Vérifications mutuelles entre élèves** de la cordée systématiques et communication verbale nécessaire.

⇒ **Dernières vérifications avant le départ doivent être réalisées par le professeur lui-même.**

1. Les 5 temps : Voir fiche dessin
2. L'appareil d'assurage type « tube » est relié au pontet du baudrier par un mousqueton de sécurité (à vis). Il faut veiller à ce que ce mousqueton travaille correctement (dans son plus grand axe).
3. La tension de la corde entre le grimpeur et l'assureur n°1 est très importante. L'assureur doit garder en permanence la corde tendue. Le grimpeur doit arrêter sa progression si la tension est beaucoup trop molle.
4. *Positionnement de l'assureur n°1*: Debout, en chaussures, à maxi 1 mètre du mur en dehors du couloir de chute.
5. Aucun matériel (reste de corde, sac à pof, bouteille, chaussons ...) ne doit gêner les assureurs. Les cheveux longs sont attachés, et les bagues sont retirées.
6. Il est souhaitable d'associer dans le duo (grimpeur /assureur n°1) des élèves de gabarits assez proches.
7. Communication obligatoire : (exemple)

Au départ = Le grimpeur demande « assureurs prêts ? » / Réponse assureur n°1 « prêt ! » / assureur n°2 « prêt ! ».

En haut (ou pas) = Le grimpeur « sec ! » / l'assureur n°1 « OK sec ! » avec le prénom de l'intéressé.

Avant la descente = Assureur n°1 « prêt pour la descente ? » / Grimpeur « prêt ! » / Assureur n°1 « OK descente »

Pendant l'ascension = De la part du grimpeur « sec », « je repars », « avale le mou » plus prénom

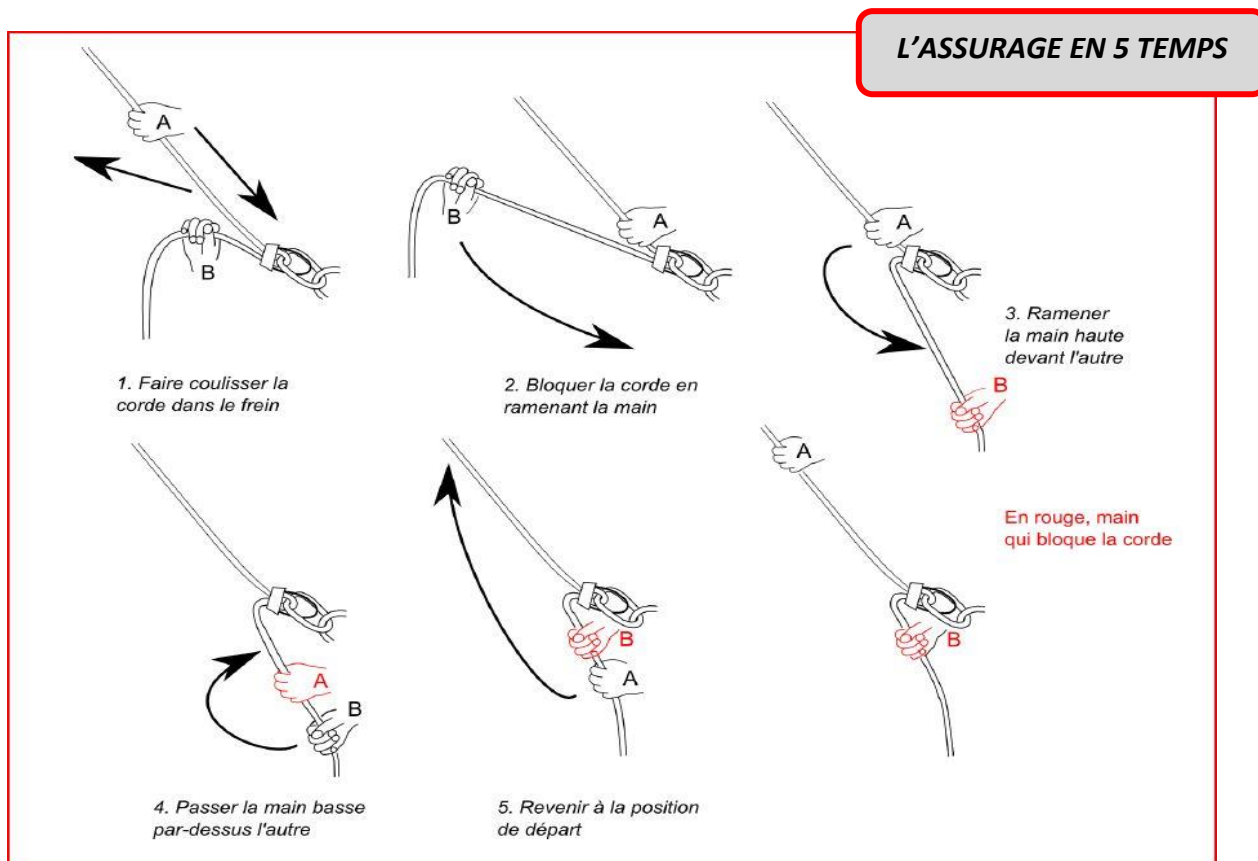
8. **La descente** s'effectue de manière uniforme par les assureurs à une vitesse lente de sécurité. Attention aux derniers mètres avant le retour au sol, source de nombreuses blessures (entorses).
9. **Lors de la descente**, les deux mains de l'assureur n°1 sont sur la corde de vie. Utilisation de la technique pompe à vélo pour effectuer la descente. Aucune main ne lâche la corde de vie.
10. **Les assureurs** doivent rester **vigilants** et concentrés pendant toute l'ascension et la descente de leur grimpeur.

Fiche Pratique : L'ASSURAGE EN MOULINETTE

POURQUOI ?

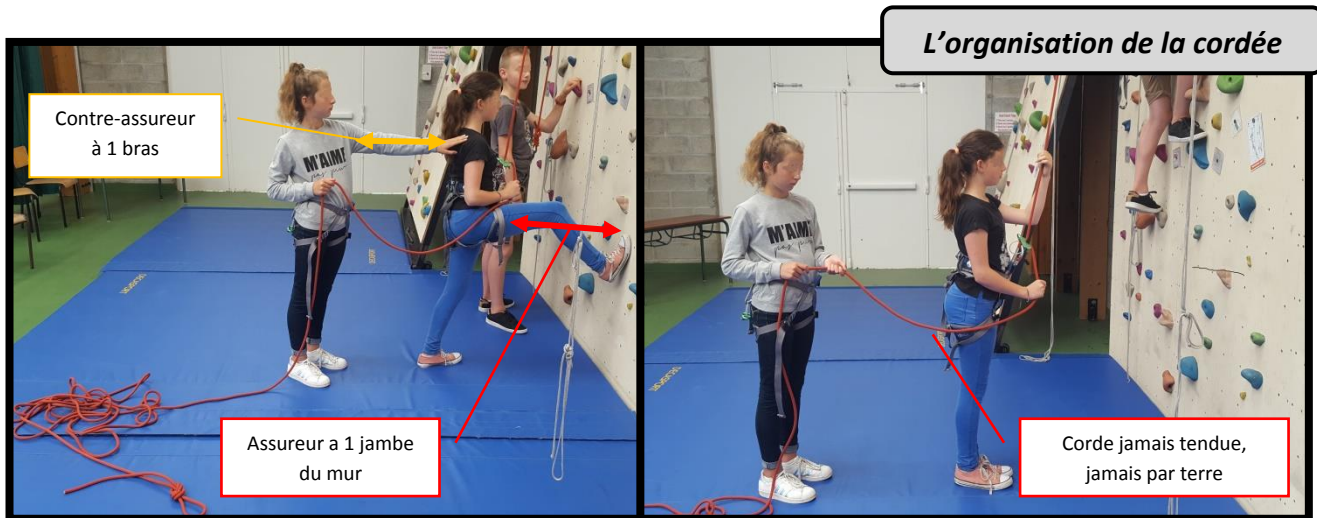
- **Le 5 temps** : Il y a toujours au minimum une main sur la corde de vie (sous le frein d'assurage)
- **Positionnement de l'assureur n°1** : Il doit se situer à 1 mètre maximum de la paroi pour pouvoir prendre appui rapidement contre le mur avec son pied si besoin. Il ne doit pas se positionner dans le couloir de chute pour éviter tout télescopage avec son grimpeur.
- **Les positions de mains de l'assureur n°1** : Lorsque le grimpeur est à l'arrêt, les 2 mains tiennent la corde de vie. La main sur la corde de vie doit toujours être au niveau de la cuisse, coude baissé proche du corps pour « casser » la corde dans le système d'assurage.
- **La corde tendue** permet à l'assureur de sentir son grimpeur. Cette tension pourra évoluer lorsque l'assureur n°1 aura un niveau de maîtrise satisfaisant.
- **La descente** avec la technique dite « pompe à vélo » : Les 2 mains sont toujours en contact avec la corde.
- **La communication obligatoire avant le départ** : Pour éviter que le grimpeur commence son ascension et que les assureurs eux ne commencent pas à avaler le mou. Risque de retour au sol.

COMMENT ?



Petites phrases mnémotechniques : Lors de l'explication, on peut détailler les étapes en disant :

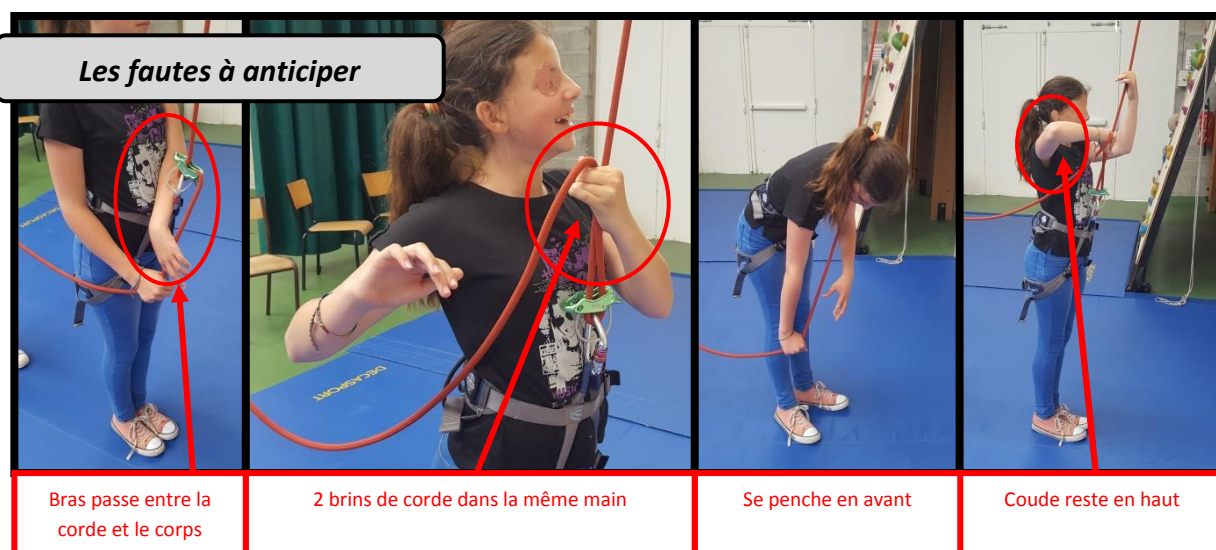
- 1, pour avaler la corde du grimpeur ; 2, pour freiner fort à la cuisse ; 3, 4 et 5 : pour revenir en position initiale **SANS LÂCHER LA CORDE DE VIE (CORDE DE SECURITE ...)**
- HAUT, BAS, CHANGE, DE, MAIN.
- A, B, C, D, E. Avale, Bloque, Croise, Décroise Et recommence



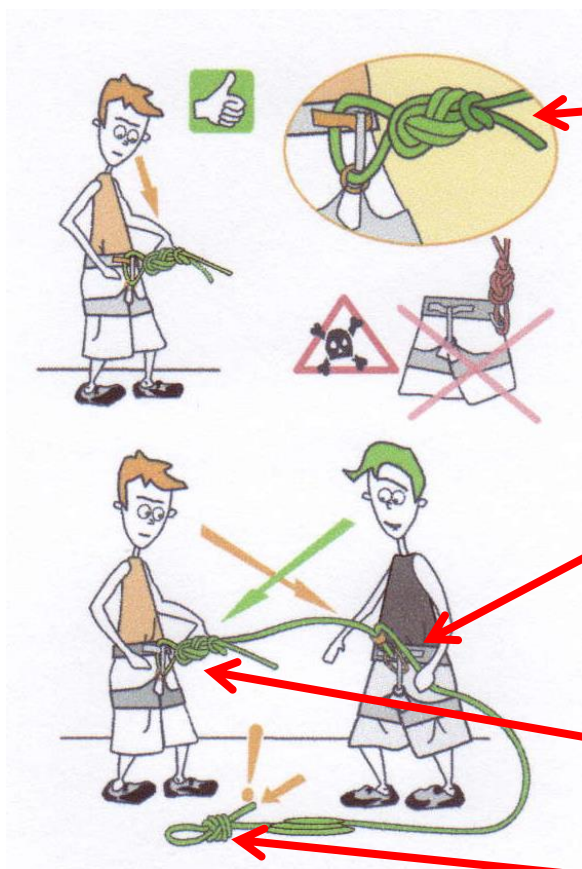
- **Comment limiter le différentiel de poids** : Faire une vrille entre les cordes (croiser les cordes) du grimpeur et de l'assureur. Cela rajoute du frottement donc du freinage. (1 vrille pour 10 kg d'écart maximum, 2 vrilles maximum)
- **Les repères à prendre pour l'assureur n°1 avant de faire descendre son grimpeur** : Repères visuels (mon grimpeur ne tient plus les prises). Repères proprioceptifs (sentir le poids du grimpeur dans son baudrier)

LES FAUTES A ANTICIPER

- Dans les 5 temps : Un ou les pouces de l'assureur sont orientés vers le bas.
- Dans les 5 temps : La main qui tient la corde de vie est vers le haut et non vers la cuisse: «**Attention au coude levé** »
- Dans les 5 temps : Les brins de corde sont tenus à une seule main, au-dessus du système d'assurage, lors du changement de mains lorsque l'assureur veut ravaler le mou.
- Les descentes express



ET AVANT CHAQUE DÉPART :



1. Je m'encorde correctement en étant concentré et me vérifie une première fois seul.

2. Je vérifie mon assureur visuellement et physiquement (essai d'ouverture du mousqueton de sécurité et traction vers le haut de son système le tout accroché au bon endroit)

3. Mon assureur me vérifie visuellement et physiquement (palpation du nœud de huit et traction vers le haut, le tout accroché au bon endroit)

4. Il y a un nœud en bout de corde.

5. Le contre assureur se met en place après nous avoir vérifiés une dernière fois et prend la responsabilité d'appeler le professeur en levant le bras