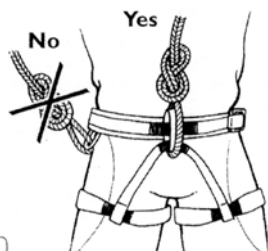


## LISTE DE VERIFICATIONS : à effectuer chaque changement de rôle dans la cordée GRIMPEUR-ASSUREUR-CONTRE ASSUREUR

### 1° VERIFIER AVANT DE GRIMPER :

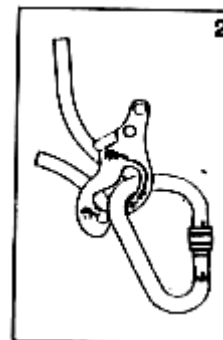
#### BAUDRIER

- Ceinture ajustée sur la taille (au-dessus des hanches)
- Réglage à la ceinture et aux cuisses
- Pas de sangle « vrillée »
- Mousquetons à vis sur le pontet (MOUSQUETON VISSE)



#### descendeur

- Le circuit de la corde pour l'assureur
- Le brin libre de la corde de l'assureur du côté du dessin du poignet, l'autre brin du côté du dessin du grimpeur
- La partie large du mousqueton à vis dans le yoyo ( MOUSQUETON VISSE)



#### CORDE

- Au sommet de la voie, la corde passe dans un mousqueton à vis fixé sur l'anneau (2 points de fixation)
- Vérifier le nœud de double 8 et que le brin libre du nœud mesure au moins 10 cm
- Vérifier le nœud au bout du brin libre de la corde.

FAIRE VERIFIER L'EQUIPEMENT PAR UN ADULTE AVANT DE GRIMPER

### 2° TESTER L'ENSEMBLE (GRIMPER + DESCENDRE) A FAIBLE HAUTEUR

(mains au dessous de la ligne des 2 m 50)

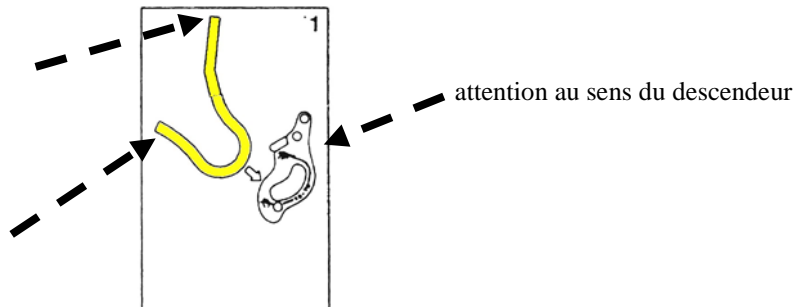
### 3° GRIMPER PLUS HAUT avec nœud de 8 sous le descendeur à 2m50.

## AFFICHE INSTALLER LE descendeur

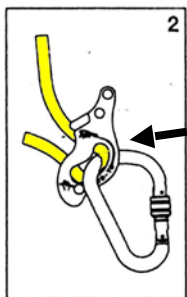
### 1 je plie la corde et la passe dans le descendeur .

corde qui  
va en haut  
du mur

Brin libre  
de la  
corde

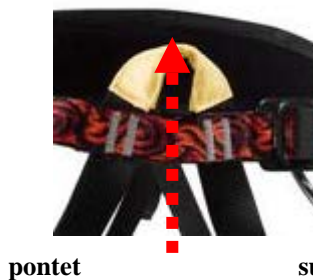
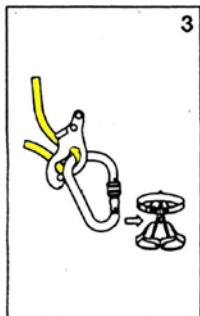


### 2 je passe le gros côté du mousqueton à travers le descendeur et la corde



### 3 j'attache le mousqueton au baudrier sur l'anneau ou le pontet.

Je n'oublie pas de visser le mousqueton



Sur le  
sur l'anneau



## VERIFIER L'INSTALLATION DU descendeur

▪ Le gros côté du mousqueton est dans le descendeur

▪ Le mousqueton est vissé.

• Si je tire la corde qui va vers le haut du mur, le descendeur bloque la corde



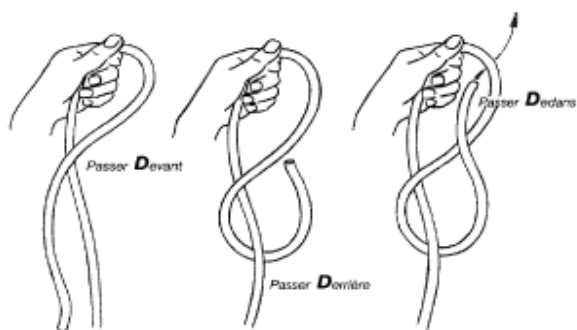
## AFFICHE NŒUD DE HUIT PUIS TRICOTAGE

### 1. Faire un nœud de huit simple :

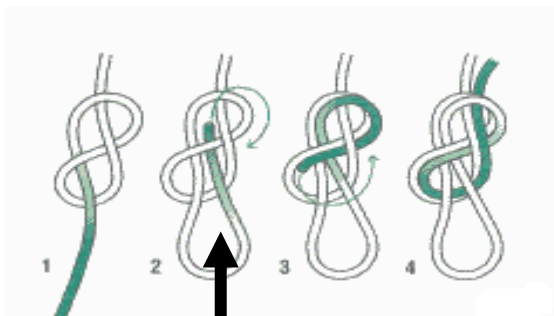
Passer devant

Passer derrière

Passer dedans



### 2. Passer le brin dans le pontet ou suivre l'anneau du pontet puis « tricoter » en mettant la corde à double



Point d'attache

Après avoir passé la corde dans le baudrier, je refais le trajet de la corde dans le nœud en sens inverse.

Quand j'ai fini de tricoter, je serre le nœud.

Je vérifie que l'extrémité de la corde dépasse du nœud d'au moins une main (15 cm).

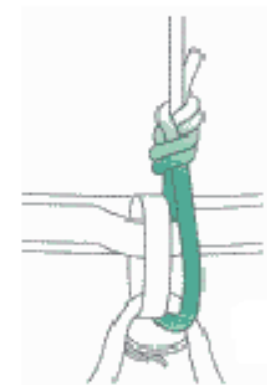
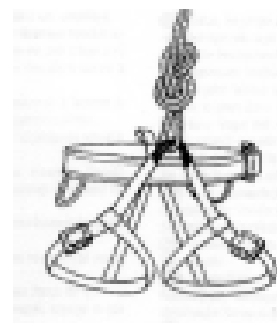
## VERIFIER LE NŒUD DE HUIT

**La corde est toujours à double.**

**Le brin qui sort du nœud mesure au moins 15 cm .**

**La corde est fixée au baudrier :**

SUR LE PONTET ou EN SUIVANT L'ANNEAU



## AFFICHE TECHNIQUE D'ASSURAGE

Cette fiche est faite pour un droitier ; pour un gaucher, il suffit d'inverser main droite / main gauche.

### POUR AVALER LA CORDE (MONTEE)

**1 POSITION DE DEPART :** main gauche juste au dessus du descendeur, main droite contre la cuisse. sur le brin libre

**2 J'AVALE** (les deux mains devant, les deux brins de la corde se touchent)

**3 JE BLOQUE DEVANT MA CUISSE EN RESTANT DROIT.**

**4 JE PASSE LA MAIN GAUCHE SOUS LE descendeur.**  
(laisser la place d'une main sous le descendeur)

**5 JE RAMENE LA MAIN DROITE SOUS LE descendeur.**

**JE RECOMMENCE AU 1.**

### POUR LA DESCENTE

**POSITION DE DEPART :**

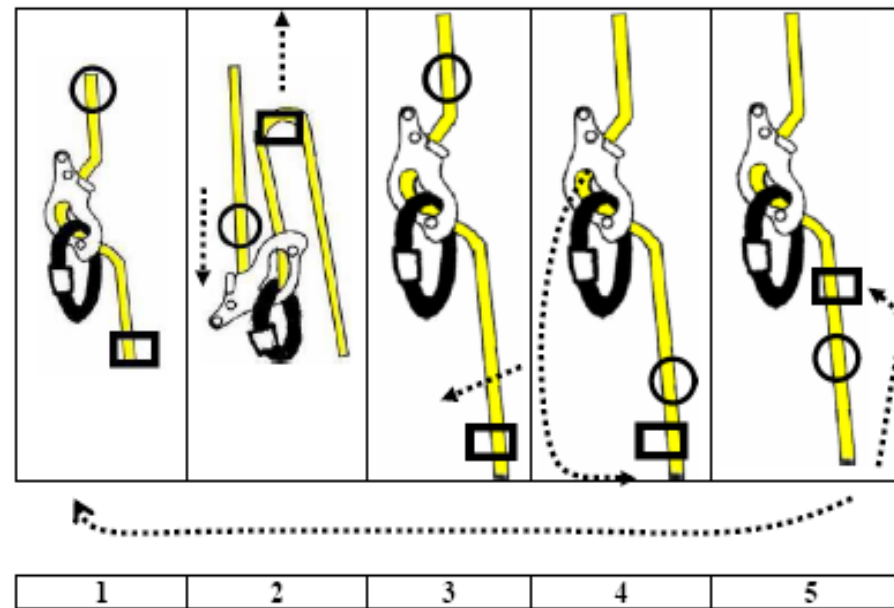
Main droite sur le brin libre sous le yoyo. Main gauche sur la tête du descendeur.

**DEUX ACTIONS SIMULTANÉES :**

**1 Pousser de la main gauche le yoyo à l'intérieur du mousqueton pour que la corde coulisse (la corde sort à peine de la gorge).**

**2 Contrôler le coulissement de la corde de la main gauche (en laissant filer ou en reprenant de la corde quand la main arrive sous le descendeur).**

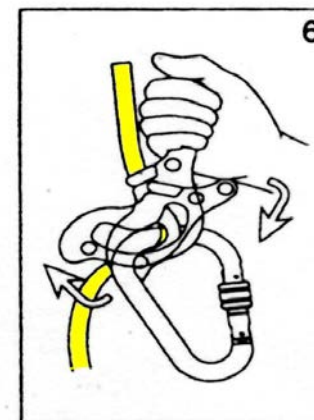
## SCHEMAS



Main DROITE



Main GAUCHE



**AFFICHE COMMUNICATION ASSUREUR - GRIMPEUR**

**AVANT LA MONTEE**

**Grimpeur : *Je suis prêt à grimper !***

**Assureur : *Je suis prêt à assurer !***

**PENDANT LA MONTEE**

**Grimpeur : *Sec !* (si la corde n'est pas relativement tendue)**

***Du mou !* ( si la corde est trop tendue)**

**Assureur : *Stop !* (s'il n'arrive pas à avaler la corde assez rapidement)**

**POUR LA DESCENTE**

**Grimpeur : *Je suis prêt à descendre !***

**Assureur : *Prêt, je te descends. !* (après avoir assuré très sec et vérifié que le grimpeur était assis dans le baudrier, prises de main lâchées)**

**EVALUER LA COMMUNICATION**

**Je coche les phrases prononcées :**

**AVANT LA MONTEE**

**Grimpeur : *Je suis prêt à grimper !***

**Assureur : *Je suis prêt à assurer !***

**PENDANT LA MONTEE (SI BESOIN)**

**Grimpeur : *Sec !*  
*Du mou !***

**Assureur : *Stop !***

**POUR LA DESCENTE**

**Grimpeur : *Je suis prêt à descendre !***

**Assureur : *Je suis prêt à te descendre !***