

DESCENDRE EN RAPPEL

Descendre en rappel signifie que le grimpeur redescend par ses propres moyens en se laissant glisser avec un système de freinage sur une corde double (le milieu de la corde se situe au niveau du point d'ancrage). Arrivé en bas, le grimpeur peut rappeler la corde en tirant sur un brin.

La réalisation de cet exercice nécessite **la maîtrise des tâches suivantes:**

- **METTRE EN PLACE LA VACHE** (avant de grimper)

- **SE VACHER**

- **INSTALLER LA CORDE**

- **METTRE EN PLACE LE DESCENDEUR ET LE SYSTEME DE FREINAGE**

- **SE DEVACHER**

- **DESCENDRE EN SACHANT UTILISER L'ASSURANCE**

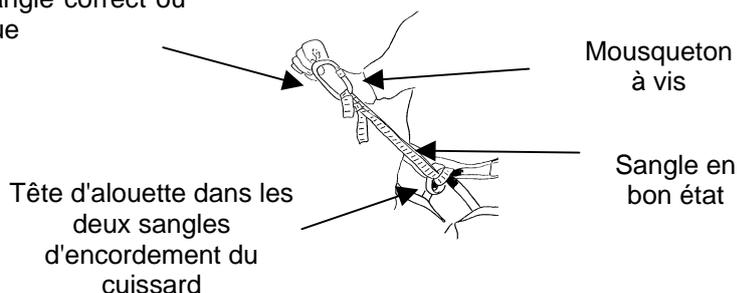
- **RECUPERER LA CORDE**

METTRE EN PLACE LA "VACHE"

OBJECTIF: mettre en place un système permettant de s'assurer ("se vacher") au sommet de la voie sans utiliser la corde.

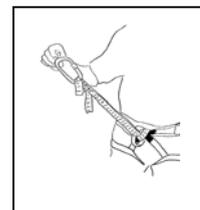
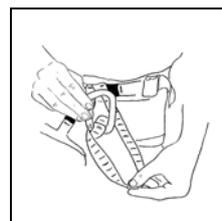
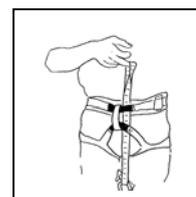
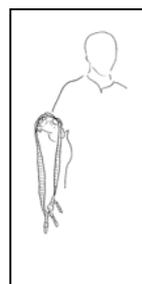
CRITERES DE REUSSITE

Noeud de sangle correct ou sangle cousue



REALISATION

1. Prendre une sangle cousue (anneau de 1,60 m de circonférence) ou une sangle d'une longueur de 1,80 m et réaliser un noeud de sangle pour en faire un anneau
2. Mettre un mousqueton à vis à proximité du noeud et laisser pendre la vache.
3. Passer derrière les deux sangles d'encordement du cuissard pour faire dépasser une boucle
4. Faire passer le mousqueton dans la boucle et tirer sur le mousqueton.



ERREURS FREQUENTES

Noeud de sangle mal réalisé

Vache placée sur une seule sangle d'encordement du cuissard.

Vache sur le porte-matériel.

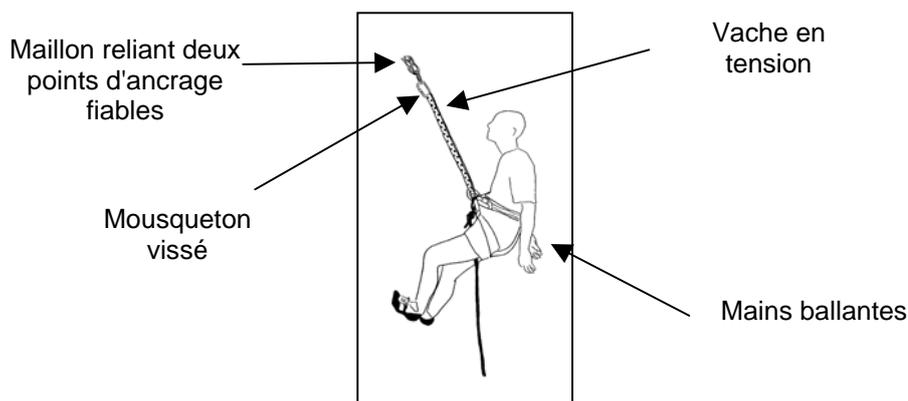
Vache non installée au départ de la voie.

Pas de vérification possible par le partenaire ou l'enseignant.

SE VACHER

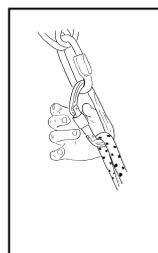
OBJECTIF: être auto-assuré au sommet de la voie sans utiliser la corde ou l'aide du partenaire.
On suppose que le relais est équipé; si ce n'est pas le cas, se reporter au chapitre "relier deux points d'ancrage".

CRITERES DE REUSSITE



REALISATION

1. Prendre le mousqueton et le passer dans le maillon prévu à cet usage.
2. Visser le mousqueton.
3. Mettre les mains dans le dos et se mettre en tension sur la vache.
4. Si l'escalade s'est effectuée en moulinette, il faut demander du "mou" à l'assureur. La corde doit être plus molle que la vache.
5. Annoncer "vaché".
6. L'assureur libère la corde après s'être inquiété que toutes les tâches précédentes ont été correctement réalisées.

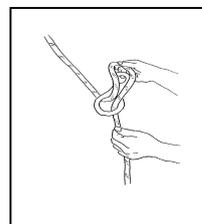


Changement de système d'assurage:

Test du nouveau système (vache) avant de supprimer l'ancien (corde)



Vaché !



ERREURS FREQUENTES

Le grimpeur ne vient pas se placer en tension sur sa vache.

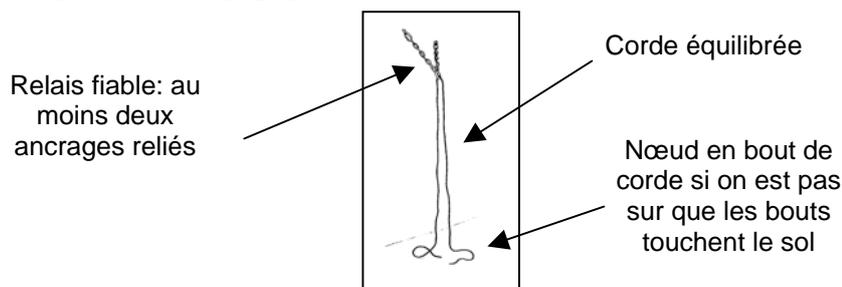
Le mousqueton n'est pas vissé.

Etre vaché sur un ancrage incertain.

INSTALLER LA CORDE

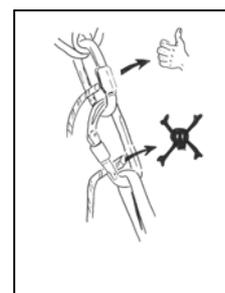
OBJECTIF: mettre en place la corde qui pourra être utilisée pour descendre au sol ou au relais et récupérée ensuite.

CRITERES DE REUSSITE

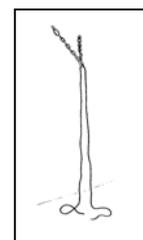


REALISATION

1. Se décrocher.
2. Passer une extrémité de la corde dans l'anneau du relais (déjà passé dans le cas d'une moulinette).
3. Nouer les deux extrémités de la corde.(noeud en huit double). Au cas où la corde est trop courte, le noeud va se bloquer contre le descendeur et l'autobloquant, évitant la chute.
4. A partir du noeud, lover la totalité de la corde en double. Le milieu de la corde se retrouve logiquement au niveau de l'anneau de relais (corde équilibrée).
5. Annoncer "corde", en ayant vérifié que personne ne se trouve sur la trajectoire et envoyer la corde vers le bas.
6. Vérifier (dans la mesure du possible), que la corde atteint le sol.



Corde !



ERREURS FREQUENTES

Lancer la corde sur quelqu'un.

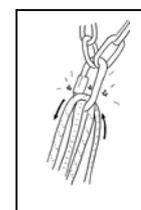
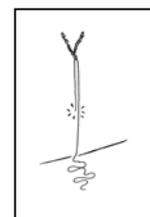
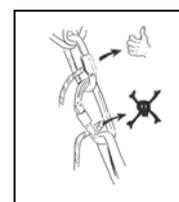


Corde trop courte et sans noeud.

Corde non équilibrée.

Corde passée dans le mousqueton de la vache.

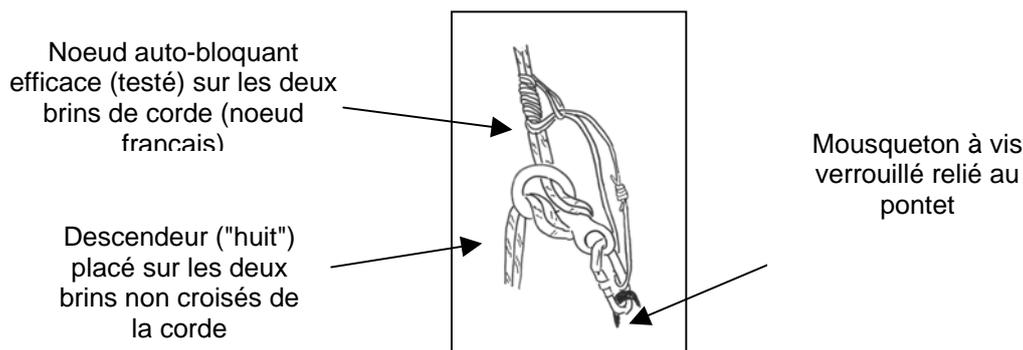
Corde installée sur un relais incertain.



METTRE EN PLACE LE DESCENDEUR ET LE SYSTEME D'AUTOASSURAGE

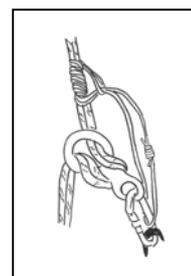
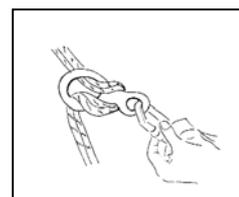
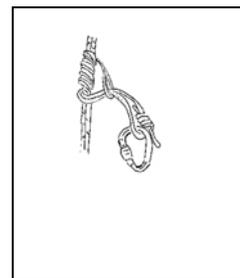
OBJECTIF: installer sur la corde le système de freinage et le système d'assurance reliés au cuissard permettant à l'utilisateur de descendre en toute sécurité.

CRITERES DE REUSSITE



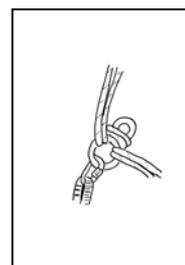
REALISATION

1. Prendre l'anneau de cordelette et placer le noeud de "double pêcheur décalé d'une dizaine de centimètres de la partie inférieure de l'anneau.
2. Tout en laissant la boucle supérieure contre la corde (deux brins), réaliser vers le bas un nombre de tours suffisant (quatre au minimum, plus si nécessaire selon les diamètres et la qualité des cordes et cordelettes utilisées).
3. Passer la boucle inférieure (celle du noeud de pêcheur) dans la boucle supérieure.
4. Tester l'efficacité du noeud de machard: en tirant sur la boucle inférieure, la cordelette ne doit pas coulisser vers le bas.
5. Relier par un mousqueton à vis verrouillé la cordelette au pontet du cuissard.
6. Prendre le descendeur et tirer au travers du gros trou les deux brins, puis passer la boucle obtenue avec les deux brins derrière le petit trou.
7. Mettre un mousqueton à vis sur le pontet (dans un plan horizontal), placer le "huit" dans un plan vertical (cordes qui montent en haut, cordes qui descendent en bas), Mettre le mousqueton dans le petit trou du huit. Les cordes ne doivent pas se croiser.
8. Visser le mousqueton.



technique du huit imperdable

1. Pour éviter de perdre le descendeur au moment de la mise en place de la corde:
2. Placer au départ de la voie le mousqueton sur le gros trou du descendeur.
3. En laissant le mousqueton sur le pontet ou le porte-matériel, tirer les deux brins de la corde au travers du gros trou et passer la boucle derrière le petit trou.
4. Enlever le mousqueton du gros trou (le descendeur peut être lâché) et le replacer sur le petit trou du descendeur.
5. Pour défaire le descendeur, faire la manoeuvre inverse.



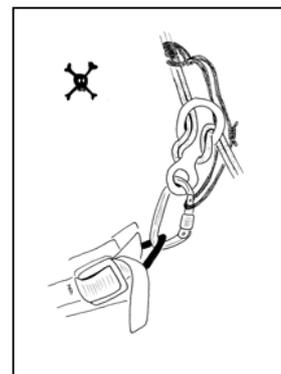
ERREURS FREQUENTES

pas d'auto bloquant ou auto bloquant inefficace

cordes croisées dans le descendeur

descendeur ou auto bloquant installé sur un seul brin de la corde

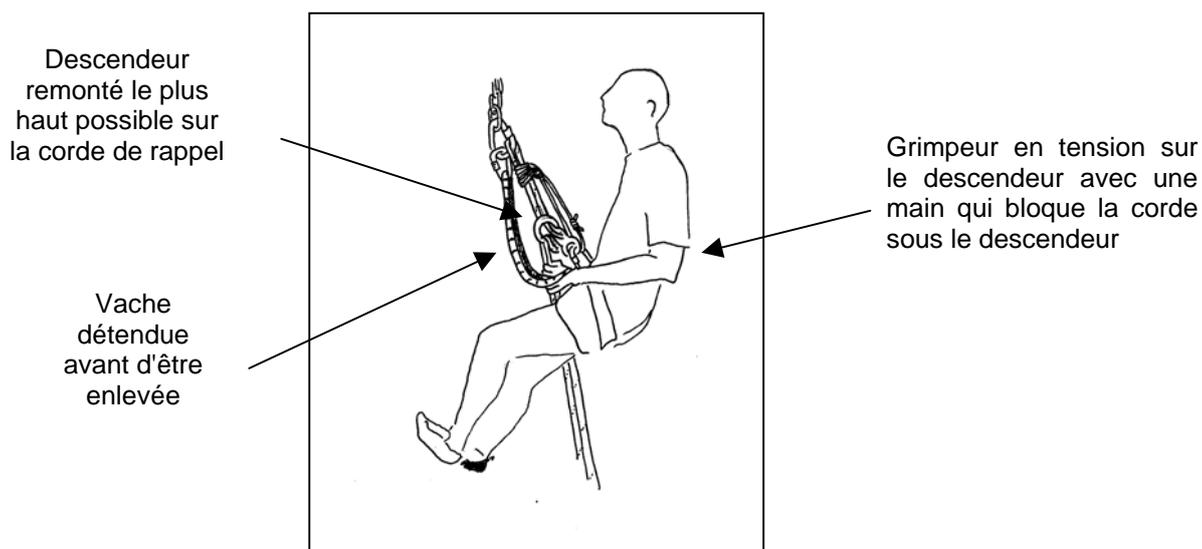
descendeur installé sur le porte-matériel pour la descente



SE DEVACHER

OBJECTIF: Enlever l'élément de sécurité (la vache) qui relie le grimpeur au relais en vérifiant que les systèmes de freinage et d'auto assurage sont efficaces.

CRITERES DE REUSSITE



REALISATION

1. Bloquer la corde en aval du descendeur avec une main et se mettre en tension sur le descendeur.
2. Vérifier que la vache est détendue.
3. En restant en tension sur le descendeur et en conservant une main en aval du descendeur, enlever la vache avec la deuxième main.



Changement de système d'assurage:

Test du nouveau système (descendeur et cordelette) avant de supprimer l'ancien (vache)

ERREURS FREQUENTES

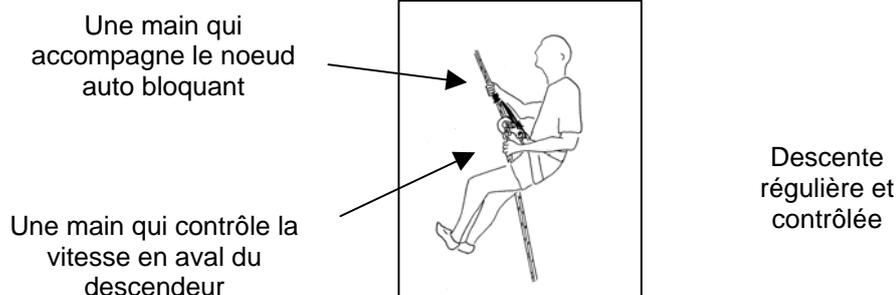
Se dévacher sans être en tension sur le descendeur

Cette méthode ne permet pas de tester le système de descente avant son utilisation et de prévenir toutes les erreurs d'installation.

DESCENDRE EN SACHANT UTILISER L'AUTO-ASSURANCE

OBJECTIF: Descendre régulièrement et en contrôlant la vitesse le long de la corde de rappel en étant capable de bloquer et débloquer le noeud d'auto assurance.

CRITERES DE REUSSITE



REALISATION

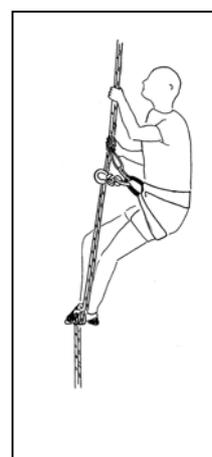
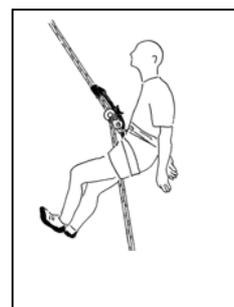
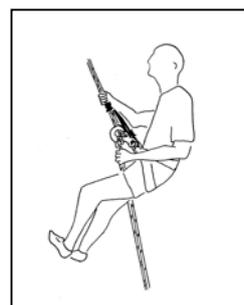
Après s'être devaché, mettre une main sur le noeud auto bloquant et l'amener au contact du descendeur (l'autre main bloque la corde en aval du descendeur).

Entamer la descente en laissant filer doucement et régulièrement la corde au travers du descendeur (la main supérieure maintient le noeud auto bloquant à proximité du descendeur pour éviter un blocage involontaire).

Pour se bloquer, lâcher le noeud et continuer la descente. La cordelette se tend et bloque le grimpeur.

Pour débloquer le noeud, essayer de l'amener vers le bas avec une main en conservant la deuxième main en position de blocage en aval du descendeur. Si le noeud est trop serré et ne peut être débloqué, réaliser la manoeuvre suivante: avec les mains, prendre la corde et réaliser deux ou trois tours autour du pied (en commençant par l'intérieur: meilleure position anatomique). Venir bloquer la corde en plaçant l'autre pied dessus et pousser sur les jambes (s'équilibrer avec les mains sur la corde); la cordelette se détend légèrement. Desserrer le noeud auto bloquant en agissant sur la boucle et le faire coulisser vers le descendeur. Placer une main sous le descendeur pour bloquer la corde et se mettre en tension sur le descendeur. Enlever les tours de corde autour du pied en s'aidant de la main libre

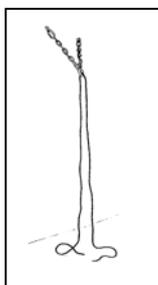
Reprendre la descente en plaçant la main libre sur le noeud auto bloquant.



RECUPERER LA CORDE

OBJECTIF: être capable, quand on est arrivé au sol ou au relais de faire coulisser la corde pour la récupérer.

CRITERES DE REUSSITE



Pas de frottements importants sur l'amarrage ou la paroi

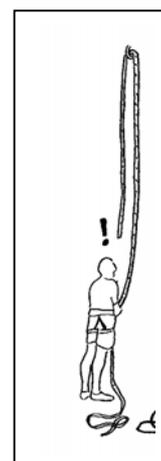
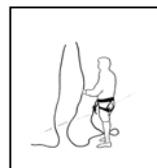
Corde non vrillée

Personne sur la trajectoire de chute de la corde

Pas de noeud sur la corde

REALISATION

1. Dévriller la corde et défaire les nœuds en bout de corde
2. Tirer sur une extrémité de la corde
3. Annoncer "corde !" avant la chute



CORDE !

ERREURS FREQUENTES

Nœud sur une des extrémités. La corde est bloquée et ne peut être récupérée.

Corde vrillée. Le rappel de la corde est difficile en raison des frottements.
Rappel de la corde impossible sur l'amarrage.

Oublier d'annoncer corde.