FICHE 22 LA LONGE PERSONNELLE

a. Confection

Lors d'exercices autres que la simple escalade en moulinette, il est intéressant de disposer d'une longe personnelle pour s'auto-assurer.

On peut facilement confectionner une longe personnelle avec un brin de corde dynamique (corde à simple, pas corde à double) de 2 m. Vous fixez une extrémité au baudrier (dans les 2 pontets d'encordement) au moyen d'un nœud en huit et vous faites un second nœud en huit à l'autre extrémité. Dans ce second nœud en huit, vous placez un mousqueton de sécurité (à vis ou automatique).

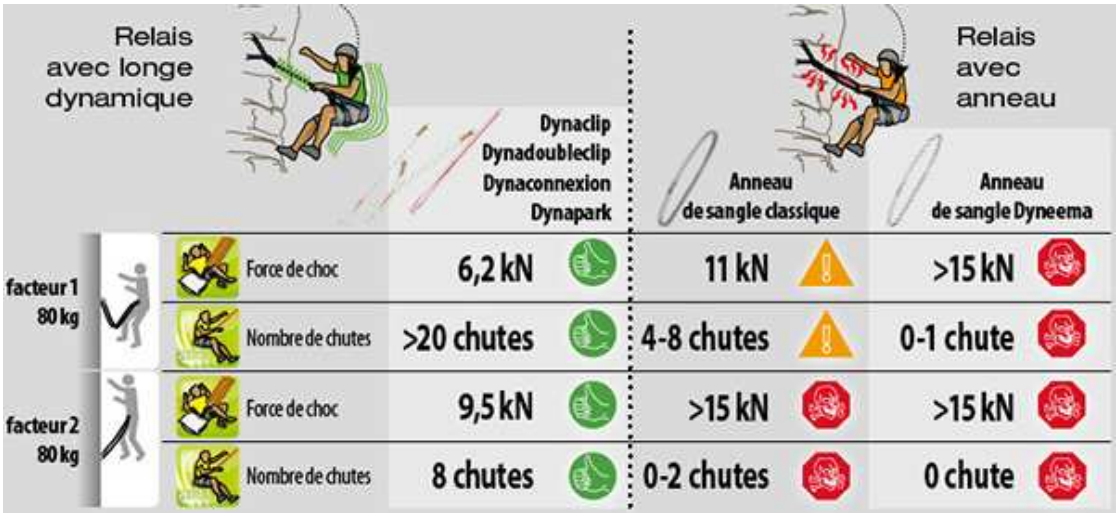
Le mousqueton ne peut pas arriver plus haut que votre visage (soit selon votre propre taille une distance de 20 à 40 cm entre les extrémités intérieures des 2 nœuds en huit. Avant d'utiliser la longe, mettez-la en tension afin de resserrer les nœuds, la mise en tension va écarter les nœuds d'une dizaine de cm. Ne faites donc pas les nœuds trop proches l'un de l'autre et si besoin, raccourcissez un des deux.

Pour éviter de devoir à chaque fois re-confectionner votre longe, vous pouvez bien sûr la garder en permanence fixée à votre baudrier.

Une autre possibilité est de la confectionner avec une grande boucle au niveau du nœud en huit fixé au baudrier. Grâce à cette boucle, vous pouvez fixer la longe au baudrier (idéalement toujours aux 2 pontets et pas à l'anneau central) au moyen d'une tête d'alouette comme sur la photo ci-contre. Vous pouvez ainsi garder votre longe dans votre sac, toute prête avec les nœuds ayant été bien mis sous tension et ne la fixer au baudrier que quand vous en avez besoin.

NE PAS utiliser de sangle qui est entièrement statique, donc sans aucun allongement qui lui permettrait d'absorber un choc. Si vous n'avez rien d'autre et tout-à-fait occasionnellement, c'est une solution de pis-aller et il faudra veiller à ce que cette sangle soit toujours tendue, sans possibilité de choc. Si, par exemple, vous êtes remonté pour prendre une autre prise ou préparer une manip, votre baudrier peut se trouver à hauteur du point d'ancrage. Si vous glissez, vous tomberez de la longueur de votre longe, soit un facteur de chute de 1 (longueur de la chute/longueur de corde disponible pour absorber la chute) qui pourrait déjà mener à une rupture de la sangle (si ce n'est pas la première fois qu'elle est ainsi sollicitée ou si elle est déjà un peu vieille) ou en tout cas à un sérieux choc dans votre colonne vertébrale ainsi que sur les points d'ancrage.

Voici un petit tableau intéressant tiré du site web de Beal

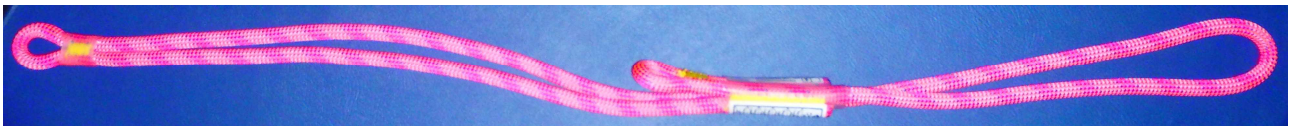


Attention, si vous confectionnez vous-même la longe comme expliqué ci-dessus, la force choc et le nombre de chutes dépendront des caractéristiques de la corde utilisée. Avec une corde dynamique, la force choc devrait être du même ordre que dans le tableau ci-dessus 'avec la longe dynamique. Pas nécessairement le nombre de chutes ! Il est de toute façon recommandé de changer votre longe si vous avez pris une chute de facteur supérieur à 1.

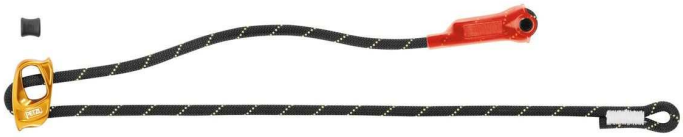
b. Achat

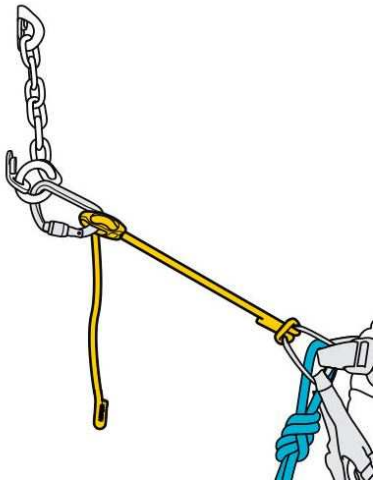
Des longes « toutes faites » existent sur le marché, la plupart à usage « industriel », d'autres à usage « sportif ». A vous de voir si l'utilisation que vous en faites justifie le prix.

- La longe Dynaconnexion de Beal constituée d'un anneau de corde cousu que l'on peut fixer aux 2 pontets d'encordement au moyen d'une tête d'alouette (avec la longue ganse – à droite sur la photo) et qui dispose de 2 points d'attaches fixes à environ 30 et 70 cm (par rapport au baudrier). Voir les caractéristiques dans le tableau ci-dessus. Si l'extrémité supérieure est trop longue par rapport à votre taille, vous pouvez la raccourcir au moyen d'un nœud en huit fait sur les 2 brins entre les 2 points d'attache. (voir tableau page précédente)



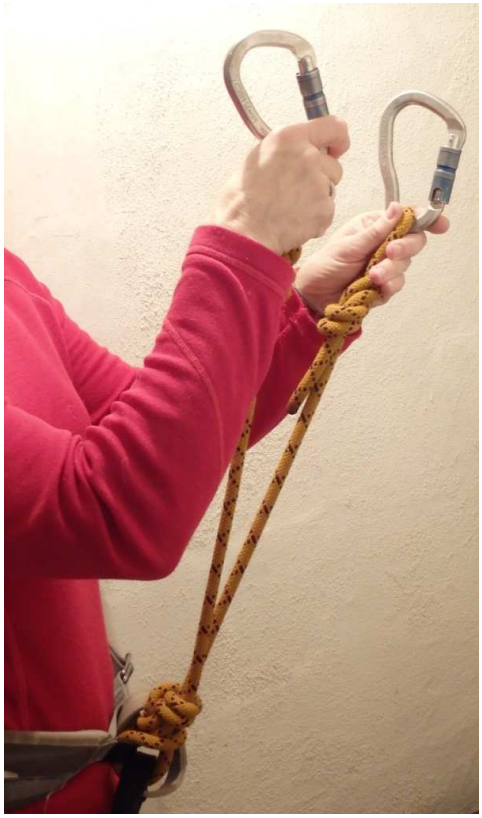
- La longe PETZL Connect Adjust qui dispose d'un bloqueur permettant d'ajuster la longueur désirée de l'auto-assurage. Les caractéristiques sont du même ordre que dans le tableau ci-dessus.





- C'est le même principe que la plaquette Slyde de la marque KONG, mais dans ce cas, il faut la monter soi-même (attention de la monter correctement et comme les extrémités de la sangle ne sont pas cousues, il faut aussi faire les nœuds (comme pour la longe décrite à la page précédente).

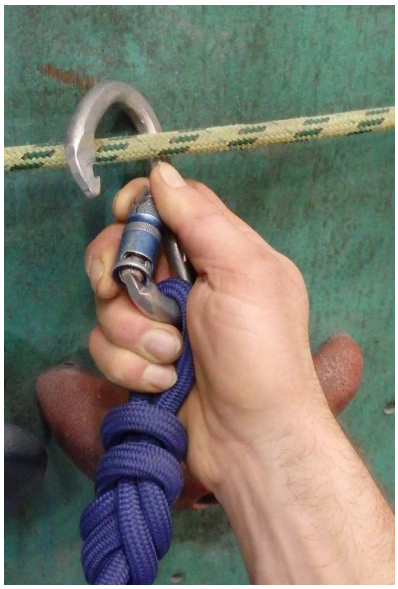
c. Longe Double



Pour évoluer sur une via cordata, il est indispensable d'utiliser une « double » personnelle (ou deux « simple »).
Pour une longe double, utilisez une corde d'environ 2m50, faites un nœud de huit à 15 cm du milieu. Passez l'extrémité de la moitié sans nœud de huit dans les 2 pontets et tricotez le nœud en huit comme pour l'encordement le plus près possible du baudrier, égalisez les deux brins. Faites un nœud de huit à chaque extrémité et placez-y un mousqueton de sécurité.
Mêmes remarques que ci-dessus au niveau de la longueur : maximum à hauteur des yeux + toujours mettre les 2 brins de la longe en tension avant de les utiliser.
Puisque vous n'utiliserez pas cette longe double en permanence, pour la mettre et l'enlever plus facilement, vous pouvez aussi la confectionner avec au milieu un nœud de huit avec large boucle que vous placerez sur le baudrier au moyen d'une tête d'alouette (photo ci-contre).

d. Mousquetonner la longe.

En général vous mousquetonnerez la longe soit dans un autre mousqueton ou maillon ou sur une corde. Même si le mousqueton est vissé, il est toujours préférable d'avoir l'ouverture du côté opposé au mur. Pour avoir l'ouverture bien orientée, il y a deux méthodes :
Meth 1 mousquetonner de l'arrière vers l'avant ou Meth 2 mousquetonner de l'avant vers l'arrière **et ensuite** retourner le mousqueton



Mousquetonner un maillon rapide de l'av vers l'Ar

Retourner le mousqueton

Avec la première méthode, l'ouverture du mousqueton reste en haut, avec la seconde méthode, elle se retrouve en bas.
Généralement si vous avez confectionné votre longe au moyen de nœuds de huit, le mousqueton n'est pas « bloqué » par un string comme il peut l'être avec des longes « commerciales ». Vous pouvez donc employer la seconde méthode.
Pour la via cordata, il est préférable d'employer la première méthode pour éviter de devoir chaque fois retourner le mousqueton.