

## FICHE 24 RAPPEL

### a. Généralités

Il est préférable pour débiter de placer un rappel au départ d'une plate-forme d'accès aisé (soit après escalade moulinette, soit en fin de via cordata).

A défaut de plate-forme, on peut aussi utiliser une corde placée en moulinette juste à côté de l'arrivée d'une voie pourvue à cet emplacement de bonnes prises de pied.

Il est toujours nécessaire d'avoir un moyen de contre-assurance pour palier une inattention ou défaillance du grimpeur qui pourrait lâcher la corde.

Quatre techniques de contre-assurance sont possibles

- par la corde d'assurance (moulinette ayant servi à l'assurance lors de la montée)
- par une autre personne au sol qui tient la corde de rappel
- au moyen d'un autobloquant sur la corde de rappel en-dessous du descendeur
- au moyen d'un autobloquant sur la corde de rappel au-dessus du descendeur

### b. Installation

La corde de rappel doit toujours être reliée au mur par 2 points d'ancrage fixes qui se situent généralement sur une même ligne. En fait, c'est exactement comme pour la corde d'une moulinette ☺

- soit en passant dans un seul maillon rapide relié par une chaîne ou une sangle à 2 points d'ancrage (configuration relais sanglé ou relais triangulé) photo illustrative
- soit en passant dans 2 maillons, chacun fixé dans un point d'ancrage. Dans ce cas, placez une sangle ou chaîne sur un des points de façon à descendre le maillon et ainsi éviter le vrillage des cordes qu'on rappelle sur 2 maillons horizontaux.



La corde doit toujours passer dans une pièce aux bords arrondis comme un maillon, un ring, voire un mousqueton (de sécurité car il y a toujours un risque d'ouverture), JAMAIS directement dans une plaquette sous peine d'être détériorée directement. **photo illustrative**

Corde dans plaquette

**Les 2 brins de corde doivent être égalisés et toujours toucher le sol ou au maximum à une trentaine de cm de hauteur** (avec le poids, même d'un enfant, elle touchera d'office le sol). Pour les rappels placés par le moniteur, on peut laisser les bouts au sol libres de façon à se dégager rapidement du rappel en avalant le restant de corde au travers du descendeur. Pour les rappels mis en place par l'élève après une manœuvre (par ex relais), il est fortement conseillé d'obliger l'élève à faire un nœud de sécurité au bout de chaque brin de corde de façon à éviter un accident dû à un brin trop court (mauvaise égalisation par l'élève) même si normalement ce dernier doit toujours vérifier que les DEUX brins arrivent au sol.

Pour l'apprentissage, on peut bien sûr attacher la corde aux points d'ancrage, la technique de descente est la même, mais on n'a pas un réel rappel puisqu'on ne peut « rappeler » la corde.

### **c. Contre-assurance par la corde d'assurance en moulinette**

Arrivé au sommet de la voie assuré en moulinette, faites-vous bloquer par l'assureur de façon à pouvoir libérer vos deux mains. Installez ensuite votre descendeur sur la corde de rappel et raccordez-le directement à l'anneau central de votre baudrier. Reprenez au maximum le mou sur le rappel et tenez fermement la corde de rappel.



Demandez à votre assureur de vous donner peu à peu du mou jusqu'au moment où vous êtes en tension sur le rappel. Tout en vous bloquant sur le rappel, demandez-lui de vous donner plus de mou afin que la corde d'assurance soit bien lâche. Commencez alors votre descente, le contre-assureur doit bien veiller à toujours garder la corde d'assurance un peu lâche de façon à vous permettre de contrôler vous-même votre descente.

Si, au départ, vous pouvez garder la main non freinante au-dessus du descendeur pour bien s'équilibrer, il est préférable après 1 ou 2 m de placer les 2 mains en-dessous du descendeur. La main la plus forte est la main freinante et se trouve le plus bas, à hauteur de la cuisse..

Prenez une position légèrement de côté (du côté de la main freinante) afin de pouvoir regarder vers le bas et voir où vous allez. La corde en-dessous est également de ce côté (voir la position de la photo de la page , qui illustre une descente pour un gaucher).

Descendez avec une vitesse constante, sans à-coups, éventuellement vous pouvez « courir », mais ne sautez pas, vous pourriez vous déséquilibrer et venir cogner la paroi avec votre dos.

### **d. Contre-assurance du bas**

En étant auto-assuré au moyen d'une longue personnelle (voir fiche 21), le grimpeur place son descendeur sur la corde de rappel et ensuite directement à l'anneau central de son baudrier, comme sur la photo ci-dessus. Il reprend le mou au maximum pour être en tension sur le rappel et prévient le contre-assureur en bas avant d'enlever sa personnelle.

Le contre-assureur est attentif, il doit garder la corde très légèrement tendue : pas de trop sinon il empêche le grimpeur de descendre, mais suffisamment sinon en cas de nécessité, il aura trop de mou à reprendre avant d'avoir un réel effet de freinage.

### e. Contre-assurance avec autobloquant en-dessous

En étant auto-assuré au moyen d'une longe (ou par la corde de moulinette), faites un nœud autobloquant autour des 2 brins de la corde de rappel (machard de préférence, 3 ou 4 tours) que vous fixez à l'anneau central de votre baudrier au moyen d'un mousqueton de sécurité.

Attention, il faut bien faire au minimum 3 tours **complets**, il doit donc y avoir 6 brins autour de la corde de rappel et non 4 comme sur la photo ci-contre où le grimpeur a fini son nœud pendant le 3<sup>ème</sup> tour et non **après** le 3<sup>ème</sup> tour !



Prenez un peu de mou sur la corde de rappel au-dessus du nœud autobloquant pour y placer votre descendeur que vous reliez ensuite à votre baudrier au moyen de

- votre longe personnelle si vous descendez contre-assuré par la corde de moulinette (comme sur la photo ci-contre),
- ou d'un des brins de votre double personnelle (par exemple après une via cordata)
- ou d'une petite sangle d'env 30 cm placée aux 2 pontets d'encordement au moyen d'une tête d'alouette (si vous utilisez votre longe personnelle comme auto-assurance.



L'important est que le descendeur se trouve à hauteur de votre visage. S'il est plus haut, il faut absolument qu'en étant retenu sur l'autobloquant, vous puissiez « confortablement » mettre votre main au-dessus du descendeur. Si ce n'est pas possible, c'est que votre sangle ou longe personnelle est trop longue, il faut la raccourcir. Bien veiller aussi à mettre d'abord les nœuds de la personnelle sous tension au préalable sinon vous « perdez » facilement 10 cm.

Pour descendre, bien faire glisser le nœud autobloquant avec une main au-dessus du nœud (et PAS sur le nœud). La main freinante se trouve à hauteur de la cuisse. La photo illustre la position pour un gaucher !

Prenez aussi une position légèrement oblique dans la direction de votre main freinante de façon à bien regarder les obstacles en-dessous de vous ... ainsi que la longueur de corde restante !



#### Avantages :

- Quand le grimpeur est bloqué par l'autobloquant, son poids reste principalement pris en charge par le descendeur, l'autobloquant ne doit donc bloquer que l'équivalent de la force à appliquer avec la main freinante. Il sera ainsi beaucoup plus facile à débloquent (il faudra le débloquent alors qu'il est sous tension !)
- les 2 mains sont situées sous le descendeur et permettent un bon contrôle du défilement de la corde
- la position est stable avec le descendeur situé assez haut par rapport au centre de gravité du grimpeur, MAIS PAS TROP HAUT car vous devez toujours pouvoir facilement mettre votre main au-dessus du descendeur alors que vous pendez complètement dans le vide.
- il est possible en cas de nécessité de descendre avec une seule main, même si ce n'est pas conseillé !

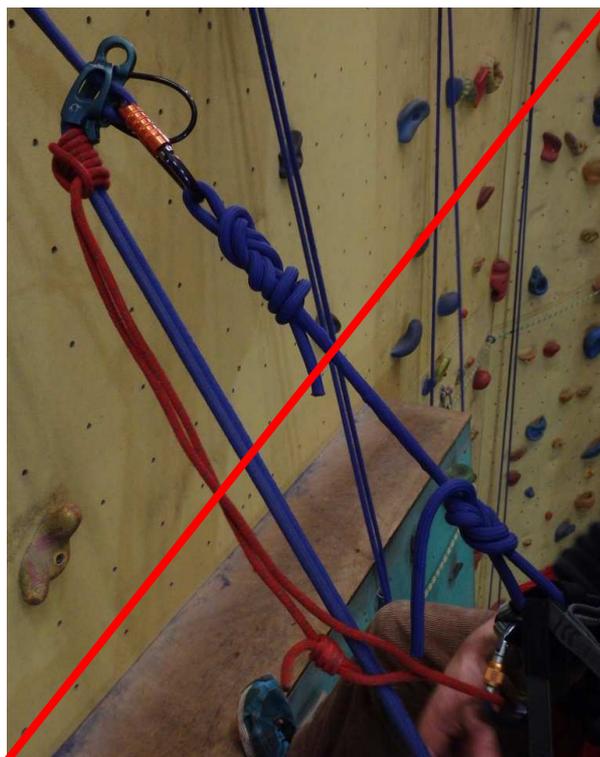
#### Inconvénients:

- le nœud autobloquant doit être assez court pour ne pas venir buter contre le descendeur car dans ce cas, il ne bloquera pas puisque le descendeur le poussera vers le bas avant que la cordelette ne soit tendue, donc pas comme la photo ci-contre
- le descendeur se trouvera à peu près à hauteur du visage il faudra donc faire attention aux cheveux « volants » qui pourraient passer dans le descendeur

#### Remarques

Il est important que le descendeur reste à portée de main de façon à pouvoir si besoin le débloquent ou faire un autobloquant au-dessus de lui (par exemple s'il faut remonter)

**TOUJOURS commencer par placer l'autobloquant AVANT le descendeur.**



#### f. Contre-assurance avec autobloquant au-dessus

En étant auto-assuré comme pour la méthode précédente, faites un nœud autobloquant autour des 2 brins de corde. Même s'il se débloque moins facilement sous tension que le machard, le nœud français est dans ce cas une bonne option si vous avez une longue cordelette. Fixez-le à l'anneau central de votre baudrier au moyen d'un mousqueton de sécurité, la cordelette doit être assez longue que pour avoir le nœud à environ 30 cm au-dessus de l'anneau central.

Attention, vous devez quand la cordelette est tendue toujours pouvoir atteindre le nœud confortablement !



Si votre cordelette est trop longue, faites un nœud de huit à la bonne longueur et attachez le mousqueton dans la boucle ainsi formée au-dessus de celui-ci.

Placez ensuite votre descendeur que vous reliez directement à l'anneau central de votre baudrier en l'accrochant en-dessous du mousqueton de la cordelette, de façon à avoir la corde de rappel bien accessible quand vous pendez sur le nœud autobloquant.

Si vous ne disposez que d'une petite cordelette de longueur juste suffisante pour faire les 3 ou 4 tours, vous pouvez la relier à l'anneau central au moyen d'une autre sangle ou si vous disposez d'une double personelle, utilisez une de celles-ci que vous aurez raccourcie à une trentaine de cm (sinon le nœud autobloquant sera beaucoup trop haut).

Avec une petite cordelette, il est même préférable de faire un machard que vous reliez à l'anneau central comme indiqué ci-dessus.

Placez ensuite votre descendeur en-dessous de l'autobloquant et raccordez le également à l'anneau central au moyen d'un mousqueton de sécurité que vous placez en-dessous de celui avec votre nœud autobloquant..

Pour descendre, la main freinante tient la corde sous le descendeur, l'autre main est située au-dessus du nœud autobloquant (PAS sur le nœud) et le fait glisser vers le bas.



**Avantages:**

- permet d'enchaîner directement un rappel après une remontée sur corde fixe ou une remontée sur corde fixe après le rappel
- permet de passer plus facilement un surplomb en dégageant le descendeur du bord du surplomb (il faut aussi ensuite dégager l'autobloquant, mais ce sera souvent plus facile que le descendeur métallique et plus volumineux)
- 

**Inconvénients:**

- Quand le grimpeur est bloqué par l'autobloquant, son poids est entièrement pris en charge par l'autobloquant, le descendeur situé plus bas ne joue aucun rôle. Comme le poids sur l'autobloquant est plus important que pour l'autobloquant situé en-dessous, il sera aussi plus difficile à débloquent.
- Le réglage de la longueur de l'autobloquant est plus délicat et comme il va s'allonger un peu quand il sera mis sous tension, on se trouve vite dans une situation où l'autobloquant est hors de portée des mains et donc impossible à débloquent aisément.
- les deux mains sont indispensables pour effectuer la descente : une sous le descendeur pour se freiner et l'autre au-dessus du nœud autobloquant.
- L'autobloquant peut se bloquer intempestivement si la main supérieure ne pousse pas correctement l'autobloquant vers le bas

**Remarques**

**Il est important que le nœud autobloquant reste toujours à portée de main.**

**Comme dans la méthode précédente, TOUJOURS commencer par l'autobloquant ! Vous êtes ainsi déjà doublement sécurisé pour placer le descendeur.**