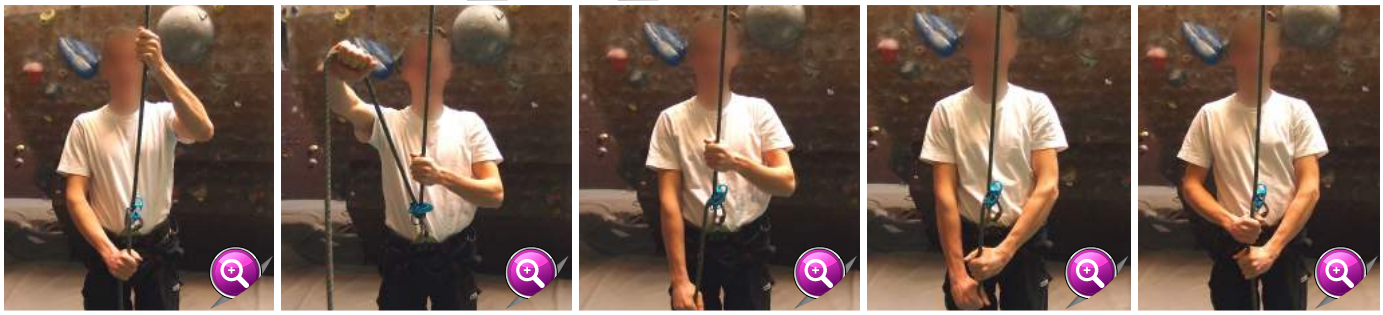
# L'assurage en moulinette en 5 temps

C'est la situation la plus répandue en escalade SAE. Le grimpeur est assuré par la corde montant au sommet de la voie, passant par deux points d'amarrage (maillons rapides) et redescendant vers l'assureur.

Mouvement enchainé

Etape 1 | Etape 2 | Etape 3 | Etape 4 | Etape 5



C'est une technique d'assurage de base. La méthode expliquée est la méthode universelle.

Etape 1 : Position de départ : la main gauche presque à bout de bras sur la corde supérieure et l'autre main près du système d'assurage sur la corde frein, je tire sur la corde supérieure et au même moment je tire sur la corde inférieure vers le haut (les cordes sont alors parallèles).
Etape 2 : J'avale en ramenant la corde frein parallèle à la corde supérieure.

⚠ Etape de transition : ne pas attendre entre l'étape 2 et 3

Etape 3 : A ce moment, descendre la corde frein vers le bas (OBLIGATOIRE), pour obtenir un freinage maximum.
Etape 4 : La main supérieure vient se mettre 15 cm en dessous du système d'assurage.
Etape 5 : La main inférieure peut se remettre en position initiale et, par la suite, on se retrouve en position 1.

⚠ Il est conseillé de faire des petits mouvements plutôt que de grands mouvements moins bien contrôlés.

L'assurage avec un système à freinage assisté (par exemple : le grigri) :

Le mouvement d'assurage est identique à celui du reverso, l'ATC ou le huit, même si ce sont des systèmes fondamentalement différents. De cette manière, le changement de système d'assurage ne perturbera pas trop un débutant.

⚠ Les systèmes d'assurage à freinage assisté n'autorisent pas de lâcher la corde frein.

Appliquer le système d'assurage universel (en 5 temps) dans tous les cas.

Toujours vérifier le blocage de la corde dans le bon sens avant de démarrer.
Pour assurer, faites tranquillement glisser la corde dans l'appareil.
En cas de chute du grimpeur, la tension rapide fait pivoter la came, qui appuie sur la corde et empêche son défilement.

⚠ Technique: usage du 8 au pied de mur (et uniquement le huit à l'exclusion de tout autre système d'assurage)

Certains pratiquent la technique d'assurage par l'intermédiaire d'un huit mousquetonné sur un ancrage sécurisé en pied de voie. Si ce système n'est pas interdit, la Fédération insiste sur le risque à utiliser un descendeur en huit à d'autres fins que le freinage d'un rappel ; même lors de cette manœuvre de descente, l'utilisation d'autres instruments plus appropriés que le huit est vivement recommandée. Néanmoins, certains fabricants de huit ne prohibent pas son utilisation comme outil d'assurage (notamment en pied de voie) pour autant que certains critères très rigoureux soient respectés (la consultation scrupuleuse de la fiche technique PETZL réf. D01600-G 240204 est alors obligatoire).
Ces critères obligatoires sont les suivants :

⚠ - double ancrage solide répondant aux normes strictes au pied de la voie;
⚠ - la disparité entre la force de l'assureur et le poids du grimpeur (un trop grand différentiel risque de limiter le facteur freinant du huit) doit être prise en compte (un "ange gardien" contre assurant l'assureur principal peut aider à freiner la descente);
⚠ - l'utilisation d'une corde neuve et très fluide augmente également le glissement dans le huit et la difficulté de freiner convenablement une chute (ange gardien recommandé);
⚠ - comme pour toute technique d'assurage, le manque d'expérience de cette technique requiert un "ange gardien";
⚠ - ce système est prohibé avec des cordes dont le diamètre est inférieur à 10,2 mm.

La Fédération n'interdit par conséquent pas l'utilisation de cette configuration (huit inversé avec faible angle d'ouverture pour assurer en pied de voie) pour autant que son utilisation respecte rigoureusement les critères mentionnés ci-dessus et qu'une information spécifique à ce sujet soit garantie lors de la formation si tel est le choix du formateur.
Dans tous les cas, la responsabilité de l'utilisation d'une telle configuration relève du formateur et des gestionnaires de la salle dans laquelle se pratique la formation CATAGSAE et ne saurait engager celle de la Fédération ou de son directeur sportif.

# La descente

Avant le début de la descente :

Quel que soit le système d'assurage utilisé, il faut respecter 4 étapes :

1) Le grimpeur signale son désir de descendre sans crier (parce qu'il est en haut de la voie par exemple).
2) L'assureur tend la corde au maximum.
3) Le grimpeur se met en position assise pendu à la corde sans tenir les prises d'escalade, pieds à plat sur le mur, les genoux semi-fléchis et les jambes légèrement écartées.
4) L'assureur entame doucement la descente en vérifiant la bonne position du grimpeur tout au long de la descente.

Veillez à ce que l'assureur ne s'éloigne pas trop du mur (environ 2 à 3 m de recul en fonction de la hauteur du mur) ou au fil à plomb de la corde si celle-ci est décalée par rapport au pied du mur (dévers).

Avec un assureur freinant :

Dès que le grimpeur est en position correcte et stable, l'assureur entame sa descente.

Attention aux différences de poids entre le grimpeur et l'assureur !!! (Rapport de masse maximal : 25-30 %).

Dans cette manœuvre, il ne s'agit pas de laisser glisser la corde simultanément dans les deux mains (risque de brûlures et donc de lâcher de corde), mais bien d'assurer une sécurité active en agissant de telle sorte que la corde soit tenue à tout moment par deux mains.

L'assureur doit être en position stable 1 pied vers l'avant.

L'assureur veille à maîtriser et à contrôler la descente jusqu'à l'arrivée sur le sol.

On peut rajouter un " ange gardien " qui tient la corde frein avec les deux mains quand la différence de poids est un peu trop élevée.

Avec un assureur à freinage assisté (par exemple : le grigri 1) :

Dans la cadre d'une descente avec grigri, la méthode est aussi très importante.

Le grimpeur doit impérativement être en position assise dans son baudrier avant d'actionner la poignée du grigri.

D'une part, une main est en permanence en contre-assurance sur la corde et contrôle ainsi la descente.

D'autre part, l'autre main va tirer doucement sur la poignée jusqu'à ce que la corde défile doucement et sans à-coups.

Logiquement, si on tire trop fort, la corde n'est plus retenue; si on ne tire pas assez, la corde ne défile pas. Il s'agit donc d'un bon dosage pour une descente en toute sécurité.

Exemple d'apprentissage pour la descente : l'assureur tire doucement sur la poignée et tient la corde pour la sentir défiler ET le moniteur appuie plus ou moins sur la main de l'assureur (côté poignée) pour l'aider à faire descendre le grimpeur à la bonne vitesse.

**Tout au long de la manoeuvre, le moniteur contre-assure la corde !!!**