

Technique de remontée sur corde suivie du rappel

La remontée sur corde est un exercice mettant en jeu la coordination motrice ainsi que la connaissance de certains nœuds et manipulations de corde.

Plusieurs techniques de remontée sur corde peuvent être envisagées. Il est bien sûr possible d'utiliser du matériel spécifique (bloqueurs mécaniques, poignées d'ascension, par exemple), mais nous envisageons ici deux méthodes utilisant du matériel polyvalent et peu coûteux.

Nous verrons ici la technique de la clé de pied, la remontée sur corde au Prussik sans longe (méthode n° 1) ou avec longe (méthode n° 2) et ensuite le rappel avec un système freinant.

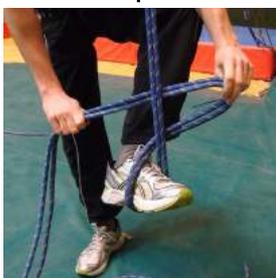
Clé de pied

La clé le pied est une technique de base lors de la remontée sur corde. Elle sert autant lors de la progression vers le haut que lors du déblocage de l'auto-bloquant. La clé de pied peut se faire pied gauche ou pied droit. Plus on la fait haut, plus la progression est rapide.

Etape 1



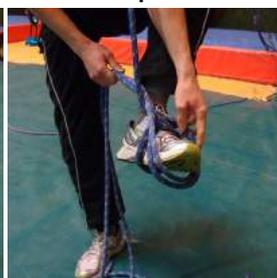
Etape 2



Etape 3



Etape 4



Etape 5



Remontée sur corde fixe : méthode n° 1

Etape 1



Etape 2



Etape 3



Etape 4



Etape 1 : Placer 2 nœuds de Prussik (ou 2 nœuds français) l'un au-dessus de l'autre. Joindre les 2 cordelettes au baudrier avec 2 mousquetons à vis.



Le Prussik du bas doit être un peu plus court que celui du haut.

Etape 2 : Faire une clé de pied (le pied à hauteur du baudrier si possible).

Etape 3 : Se redresser sur la clé de pied et remonter l'auto-bloquant du haut le plus haut possible.

Etape 4 : S'asseoir dans son baudrier, remonter l'auto-bloquant du bas et recommencer la même manœuvre.



Méthode plus rapide à apprendre.
Technique nécessitant moins de matériel.



Méthode plus lente que la méthode n° 2 (avec longe).

Descente en rappel de la méthode n° 1

Après avoir remonté sur la corde avec 2 Prussik, placer le matériel pour la descente.

Etape 1 :

- Assis dans son baudrier, prendre le matériel pour descendre.

Etape 2 :

- Placer son système d'assurance (Reverso, huit, ATC,...) sous l'auto-bloquant le plus bas et l'accrocher sur son potet.

Etape 3 :

- Faire une clé de pied.

Etape 4 :

- Retirer l'auto-bloquant le plus bas (détendu).
- Au besoin, se redresser sur sa clé de pied pour retirer plus facilement le mousqueton à vis qui lie cet auto-bloquant au baudrier.

Etape 5 :

- Se redresser à nouveau sur sa clé de pied pour desserrer l'auto-bloquant restant.
- Ramener le nœud auto-bloquant contre le système d'assurance.

Etape 6 :

- Placer une main fermement sous le système d'assurance.
- S'asseoir dans son baudrier et enlever la clé de pied en gardant la main sous le système d'assurance.
- Remettre la main libre sur le nœud auto-bloquant.
- Se laisser descendre en tirant le nœud auto-bloquant contre le système d'assurance.



Attention aux cheveux longs (il faut absolument les attacher).
Attention aux longues boucles d'oreilles (il faut les retirer).



Remontée sur corde fixe : méthode n° 2

Etape 1 :

- Placer un premier nœud auto-bloquant (celui du haut).
- Placer le deuxième auto-bloquant (celui du bas) raccourci par un nœud simple (voir la flèche sur la photo).
- Fixer une longe au baudrier par un nœud de tête d'alouette.
- Lier la longe à l'auto-bloquant du bas avec un mousqueton (voir la flèche sur la photo).

Etape 1



Etape 2



Etape 3



Etape 2 :

- Mettre son pied dans la boucle de l'auto-bloquant du bas et se redresser dessus afin de remonter l'auto-bloquant du haut.

Etape 3 :

- S'asseoir dans son baudrier et remonter le pied en faisant coulisser l'auto-bloquant du bas sur la corde fixe (il faut le desserrer préalablement).

Descente en rappel de la méthode n° 2

Etape 1



Etape 2



Etape 3



Etape 4



Etape 5



Etape 1 :

- Assis dans son baudrier, retirer le pied de la "pédale" et remonter l'auto-bloquant du bas.

Etape 2 :

- Accrocher son système d'assurage (reverso, huit, ATC...) sous les 2 auto-bloquants et le relier à son pontet.

Etape 3 :

- Faire une clé de pied sur la corde de rappel.

Etape 4 :

- Retirer l'auto-bloquant du bas et fixer sa longe sur le portematériel du baudrier.

Etape 5 :

- Se redresser sur sa clé de pied pour desserrer l'auto-bloquant restant.
- Ramener le nœud auto-bloquant contre le système d'assurage.
- Placer une main fermement sous le système d'assurage.
- S'asseoir dans son baudrier et enlever la clé de pied en gardant la main sous le système d'assurage.
- Remettre la main libre sur le nœud auto-bloquant.
- Se laisser descendre en tirant le nœud auto-bloquant contre le système d'assurage.



**Attention aux cheveux longs (il faut les attacher).
Attention aux longues boucles d'oreilles (il faut les retirer).**