

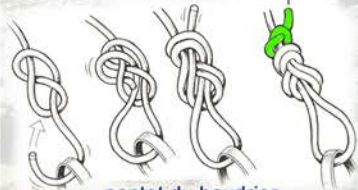
## ESPRIT DE CORDEE

### S'ÉQUIPER



Pontet

### S'ENCORDER



pontet du baudrier

Baudrier (harnais) enfilé seul ✓

Baudrier (harnais) serré à la taille, sangles droites ✓

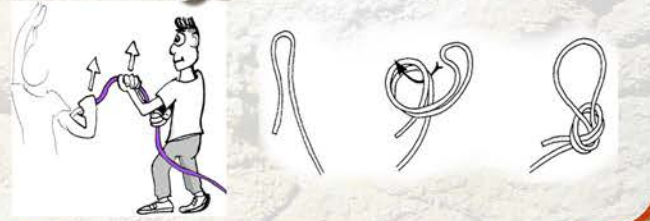
Noeud de huit réalisé seul ✓

Noeud proche du pontet, compacté ✓



## ESPRIT DE CORDEE

### CONTRE-ASSURER



Tenir la corde à deux mains ✓

Ne pas gêner l'assureur ✓

Faire et défaire une "queue de vache" ✓



## ESPRIT DE CORDEE

### ASSURER EN MOULINETTE



Assureur proche du mur ✓

Brin de corde toujours tenu sous le frein ✓

5 TEMPS RESPECTES (1, 2 je bloque, 3...4...5) ✓

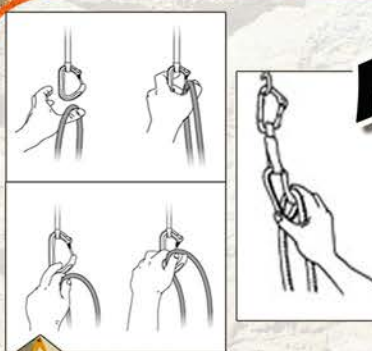
Tend la corde (avale) sans tirer ✓

Le grimpeur et l'assureur communiquent ✓



## ESPRIT DE CORDEE

### MOULI-TÊTE



Accrocher un brin de corde au pontet.

PIEDS AU SOL

Mousquetonner deux dégaines MAIN DROITE ET MAIN GAUCHE pendant 1 minute sans s'arrêter. Combien de "clippages"?

GRIMPE-DESESCALADE

Réaliser un circuit sans chuter. Alternier MAIN DROITE/GAUCHE

Accrocher un brin de corde au pontet.

Atteindre le sommet en mousquetonnant toutes les dégaines (dans le bon sens)

Prendre une 2e corde de couleur différente

Un 2e assureur donne du mou.

○ FACILE ○ ASSEZ DIFFICILE ○ DIFFICILE ○ TRES DIFFICILE

