

L'assurage en moulinette

A quoi ça sert ?

A grimper en toute sécurité, à retenir son copain pour éviter qu'il ne tombe.

C'est important ?

C'est la chose la plus importante en escalade. La sécurité n'est pas un jeu.

C'est compliqué ?

Non, ce n'est pas compliqué, mais il faut faire attention à ne pas se laisser distraire.

Comment fait-on ?

Les mouvements sont expliqués sur les images ci-dessous. Les moniteurs te les apprendront à la salle, sur le mur.



1) J'avale



2) Je bloque



3) Je me prépare à changer de main



4) Je change de main



5) Je reviens en position de départ.

Une chose à retenir ?

Oui ! Il ne faut **JAMAIS** pour aucune raison, quelle qu'elle soit, **lâcher** le brin de corde qui va vers le sol.