

Problématique : comment transmettre de manière ludique les conditions de sécurité de l'escalade aux débutants ?

L'assurance :

L'assureur est le bras droit de l'escaladeur. En effet, il joue un rôle incontournable sur sa sécurité. C'est donc une chose à ne pas prendre à la légère ! C'est pour cela que savoir assurer, c'est indispensable.

-En moulinette

Lors d'une grimpe en moulinette classique, l'assureur doit respecter quelques règles **incontournables** :

-le positionnement des mains

(Pour les droitiers, sinon tu inverses)

La main gauche tiens la corde en **haut, le bras levé** et la main droite en **bas, collée au bassin**. Attention ! La corde au-dessus du descendeur n'est pas obligatoirement tenue, mais la corde en dessous du descendeur est **obligatoirement** maintenue !

-le mouvement

Quand la corde commence à être trop détendue (on appelle ça du mou), l'assureur doit procéder à un mouvement permettant **d'avalier le mou** :

Dans un premier temps, on **tire** la corde avec la **main gauche vers le bas**, pendant qu'on **tire** la corde avec la **main droite vers le haut**.

Dans un deuxième temps, on rabat notre main droite vers la hanche, puis nous lâchons la corde de notre main gauche pour aller tenir la corde en dessous du descendeur

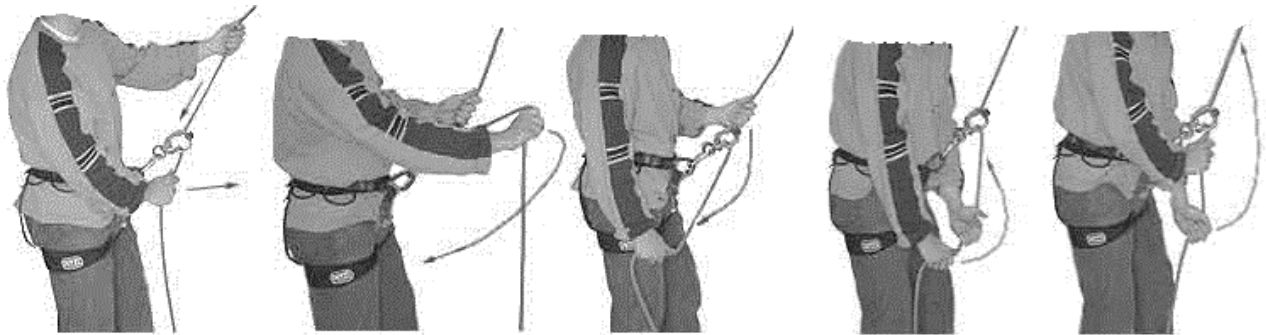
Troisièmement, on lâche notre main droite pour aller tenir la corde toujours en dessous du descendeur, mais cette fois-ci le plus proche de ce dernier, avant de reprendre la position initiale.

Ca y est ! Tu viens d'effectuer le mouvement principal d'un assureur en moulinette. Bien sûr, tu devras connaître d'autres astuces pour rendre plus à l'aise ton grimpeur :

-quand le grimpeur chute, tu dois effectuer un petit saut, le corps légèrement en arrière pour que la chute soit moins rude et l'amortissement moins violent.

-Avant que le grimpeur n'atteigne (environ) la troisième dégainé, reste près du mur et éloigne toi au fur et à mesure qu'il monte.

Nous avons réalisé une vidéo montrant un assurance en moulinette, regarde la pour un appui pratique : <https://www.youtube.com/watch?v=soddjYRUD9o>



1/positionnement

Initiale

2/ravale du mou,

main droite en haut

3/plaquage sur la

hanche de la main droite

4/main gauche

en bas

5/main droite

repositionné

-En tête

En grimpe en tête, la technique d'assurance est un peu plus complexe, il demande plus **d'attention et de technique**.

Heureusement, l'assureur conserve le même positionnement qu'en moule, mais doit cette fois-ci faire le **mouvement inverse** : il doit **donner du mou**.