

LA PROGRESSION SUR CORDES, DU DEBUTANT AU PROFESSIONNEL !

A - Utilisation du descendeur spéléo :

Ce que je me dis, en tant que droitier : « La corde sort toujours du DESCENDEUR en haut et à droite »

-1-

- Je tiens le mousqueton du descendeur dans la main gauche,
- avec ma main droite, je le place perpendiculaire au mousqueton porteur,
- avec le pouce droit j'appuie sur le cliquet pour l'ouvrir.

-2-

- Sans lâcher la main gauche, je prends la corde avec la main droite et la place sur la gauche du descendeur,
- puis la fait passer sur mon pouce gauche,
- enfin je fais remonter la corde entre les poulies fixes en dessinant un « S ».

-3-

- Je replace le descendeur perpendiculaire au mousqueton porteur,
- je ferme le cliquet (clic !)
- je rappelle le mou,
- et je mets mon mousqueton de frein sur la corde.

-4-

- Je teste mon descendeur en étant longé :

- dans boucle d'aisance
- sur la MC
- en étant longé long sur ma poignée (fractio)

- tout en tenant la corde, je me délonge avec la main gauche en réalisant une traction avec la main droite.

->**on ne fait pas de clef d'arrêt au moment de se délonger** (sauf si il y'a 2 points d'amarrage au dessus comme un départ de puits ou fractio doublé). En effet, les tests on montré qu'en cas de rupture d'un mono point, le facteur de choc sur le descendeur risque au mieux de plier les flasques mobiles au pire de les casser....

- je commence ma descente, les 2 mains sous le descendeur.

-5-

- Arrivée en bas, je lâche la corde,
- j'effectue une flexion des jambes, puis me relève.
- Le mou ainsi gagné me permet d'enlever plus facilement le descendeur.
- J'effectue l'étape 1 pour retirer la corde.

B - Passage de fractio à la descente :

Ce que je me dis : « Je me longe en 1^{ER} »

-1-

- Je m'arrête lorsque mon descendeur se trouve au niveau du fractio.
- Je me mets en position d'arrêt (main droite haute ou clef au debut), et me longe court dans le nœud.
- Je reprends ma descente sur quelques centimètres pour que ma petite longe se tende.
- Une fois en tension sur ma petite longe, je retire mon descendeur et le place sur la corde du bas.
- Reprendre la phase A-1

C - Utilisation des bloqueurs :

Ce que je me dis : « Je mets et j'enlève toujours le CROLL en 1^{ER} »

-1-

- Je place mon croll, tjrs en 1^{er}, sur la corde, puis le referme. Je resserre mon croll
- Je place ma poignée, tjrs en 2nd et raccordée à ma GRANDE longe et la referme.
- Je pompe pour ravalier le mou.
- Dés que j'ai décollé les pieds, je mets mon pantin.
- J'entame la montée

-2-

- arrivée en tête de puits (ou au fractio), je me longe.
- J'enlève mon croll, tjrs en 1^{er}, et le referme (ou le replace sur la corde du haut si fractio)
- Puis j'enlève ma poignée, tjrs en 2nd, et me longe sur MC (ou la place au dessus de mon croll si fractio)

D - Les petites « difficultés » à repérer et autres petits trucs, pour réussir une progression sur corde :

Ce que je me dis : « tout se joue sur les détails...»

Remontée

- > ne jamais venir en butée du noeud avec sa poignée
- > au départ de la remontée, placer la corde sur le coup du pied qui à la pédale
- > ne jamais enlever un bloqueur sans être longé

Descente

- > toujours utiliser un mousqueton de frein
- > ne jamais utiliser la poignée rouge du descendeur « STOP » comme frein lors de la descente. C'est un antichute.
- > ne jamais enlever un descendeur sans être longé (sauf une fois au sol, hors zone de risque de chute)

Conversion montée/ descente

- > mise en place du descendeur + clef d'arrêt complète sous le croll sur corde molle
- > penser à bien redescendre la poignée, avant de tester son descendeur. Risque de rester en tension sur sa grande longe.

Conversion descente montée

- > RAS

Passage de nœud à la montée

- > se longer dans le nœud

Passage de nœud à la descente

- > enlever le mousqueton de frein du descendeur et venir en butée du nœud
- > penser à bien redescendre la poignée, avant de tester son descendeur. Risque de rester en tension sur sa gde longe.
- > mise en place du descendeur + clef d'arrêt complète sous le croll sur corde molle

Passage de déviation montée/descente

- > c'est le mousqueton de la déviation qui se déplace, et jamais les bloqueurs qui sont retirés de la corde
- > on ne visse jamais le mousqueton d'une déviation