



SECURITE

GRIMPE EN MOULINETTE et EN TETE

B-3N-PAT

G « arrivé »
A « sec »
G « prêt »
A « go »



- LES POINTS CLES AU DEPART : CHECK LIST**
1. Baudriers serrés, cheveux noués
 2. Noeud en bout de corde.
 3. Double huit prêt du pontet
 4. Noeud d'arrêt contre double 8.
 5. Panier fermé et bien positionné
 6. Assureurs prêts.
 7. Corde tendue.

- LA DESCENTE :**
1. Le grimpeur annonce "arrivé »
 2. L'assureur tend la corde et tient la corde de vie à 2 mains et répond « sec »
 3. G lâche les prises mains (peut tenir la corde) et se positionne pieds au niveau du bassin (semelles contre la paroi). G annonce « prêt »
 4. A commence la descente lentement et progressivement en faisant coulisser. A annonce « go » une main après l'autre.