

LIVRET ESCALADE - STAGE TODRA

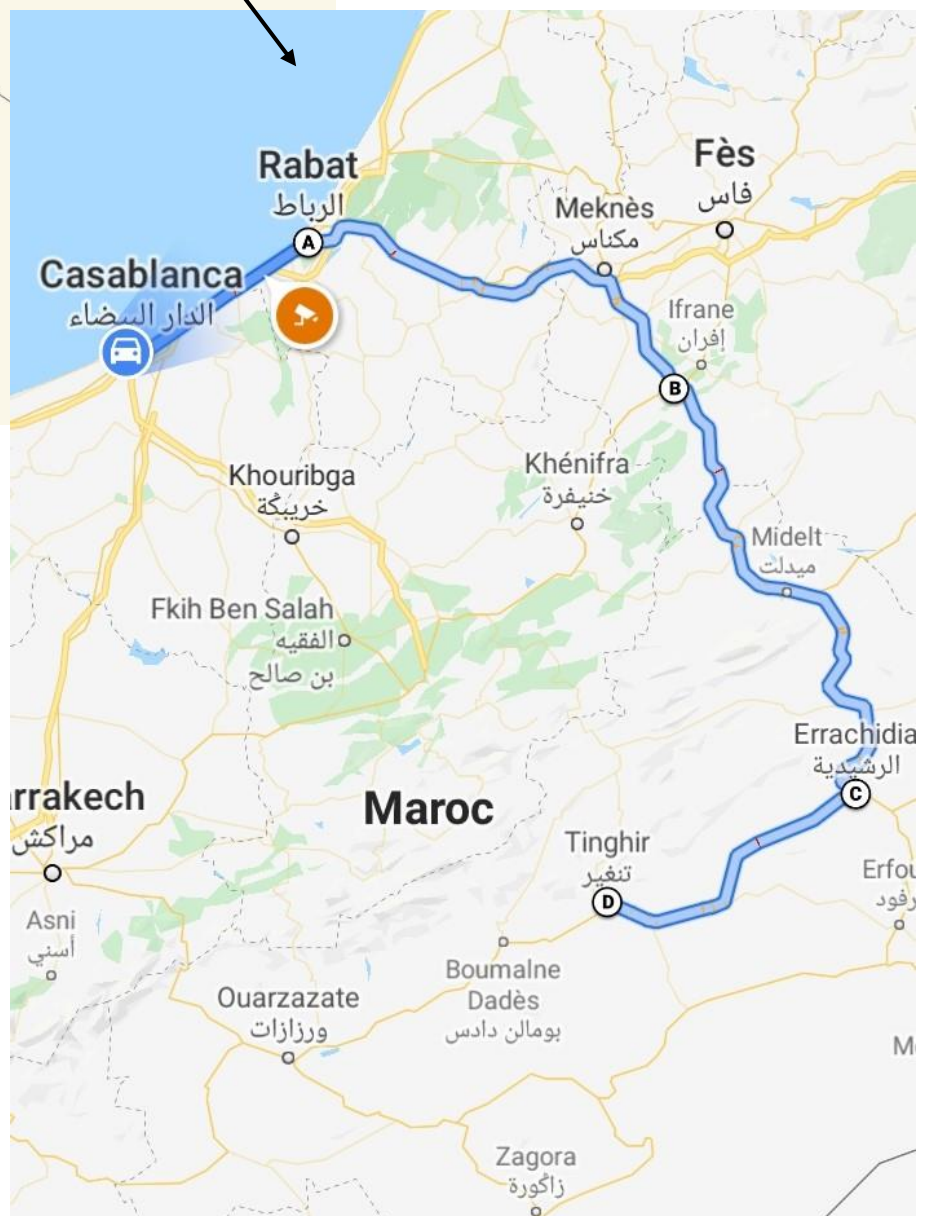
MARS 2023



NOM : Prénom :

Classe : Etablissement :

En route pour le Todra...



Casablanca – Tinghir :

- 696 Km
- 10h de trajet environ (sans les pauses)

REGLES DE VIE COLLECTIVE

ESCALADE

- **Emporter chaque jour des vêtements adaptés aux conditions météorologiques** (de quoi se couvrir s'il fait froid ; casquette, lunettes, crème solaire ; sa gourde remplie d'eau) **et son matériel d'escalade**
- **S'attacher les cheveux ; enlever les bagues ; vider ses poches**
- Après s'être mutuellement vérifiés, **demandez le feu vert du professeur avant de commencer à grimper**
- **Lors de la réalisation de manœuvres (maillon rapide, rappel, relais), demandez la vérification du professeur (avec les jumelles) avant de se dévacher / se délonger**
- **Avoir toujours sur soi les 6 éléments** de son matériel personnel (boudrier, casque, chaussons, couple, vache/longe, mousqueton à vis)
- **Remettre le matériel collectif** sur le lieu de regroupement après chaque usage
- **CASQUE OBLIGATOIRE pour le grimpeur et l'assureur**
- **CHASUBLE OBLIGATOIRE pour les élèves qui grimpent en tête**
- Ne pas marcher avec ses chaussons
- Eviter de marcher sur les cordes et de les mettre dans la poussière
- **Toujours prévenir en cas de chute de pierre**
- Interdiction de quitter le site sans autorisation
- **Le téléphone portable est interdit sur le site d'escalade**
- **La cigarette est interdite sur le site d'escalade**

COMPORTEMENT

- Respecter le **programme** établi et se conformer aux **horaires** indiqués (repas, bus...)
- **Respecter les consignes générales** dispensées par les encadrants et particulièrement celles relatives à sa sécurité et à celle du groupe
- **Respecter les personnes et les lieux**
- **Respecter la propreté de tous les lieux** (sites d'escalade, hôtel, bus...), jeter ses déchets à la poubelle
- **L'alcool, drogues ou tout autre excitant sont interdits**
- **Pour le stage lycée, les élèves autorisés par leurs parents pourront fumer le soir en rentrant à l'hôtel**, dans les espaces réservés à cet effet
- **Les téléphones portables sont conservés après le coucher** par les encadrants afin de garantir le sommeil.

A L'HOTEL

- **Ne pas occasionner de nuisances sonores** (discussions tardives, claquements de porte, musique...) : nous ne sommes pas les seuls clients de l'hôtel !
- Respecter le **couvre-feu**
- Laisser la **clef de la chambre à la réception**
- **Ranger sa chambre** quotidiennement
- **Interdiction de quitter l'hôtel sans autorisation**

Tu en as marre de voir nos si beaux sites d'escalade pollués par des déchets ?



Et si ENSEMBLE nous contribuons de façon ACTIVE à un Todra plus respectueux de l'environnement ?



Voici quelques conseils d'un grand sage berbère afin de t'engager sur le chemin de l'éco-citoyenneté :



- **Où que tu sois, dans une POUBELLE tes déchets tu jetteras (ou à défaut, sur toi tu les conserveras et à ton retour à l'hôtel tu les jetteras).**



- **En fin de journée, avant de partir, le site d'escalade tu NETTOIERAS afin de ne laisser aucune trace de ton passage ou des autres avant toi.**

- **Une GOURDE avec toi tu auras.**



- **Pour éviter les déchets supplémentaires (assiettes, couverts et gobelets en plastique), dans ta GAMELLE tu pique-niqueras.**

PRE-REQUIS pour le Todra

- **Maîtriser les gestes de sécurité de l'escalade sur un atelier en premier de cordée**
- **Accepter de grimper en premier de cordée sur une voie de difficulté 5/5+**

Pour atteindre ces objectifs, les élèves devront maîtriser sur la SAE de leur établissement les compétences suivantes ; les compétences grisées pourront être travaillées lors du séjour au Todra :

Au pied de la voie :

- Je sais situer la voie et analyser sa difficulté par rapport à mes possibilités
- Je sais m'équiper, m'encorder et préparer tout le matériel indispensable pour la progression et pour la descente de la voie
- Je maîtrise les nœuds qui peuvent être utiles : nœud de huit, tête alouette, queue de vache
- Je prends soin du matériel et je le range soigneusement ; je sais lover une corde
- Je vérifie la longueur de la corde pour m'assurer qu'elle fasse deux fois la hauteur de la voie
- Je sais communiquer avec mon partenaire en utilisant un vocabulaire adapté et connu
- Je maîtrise parfaitement l'assurage **en moulinette** et je sais bloquer une chute
- Je maîtrise parfaitement l'assurage **en tête** et je sais bloquer une chute (assurage dynamique)
- Je m'assure de la fiabilité de l'assurance de mon partenaire (équilibre des poids, distance par rapport au mur)
- J'exécute toujours une procédure d'auto-contrôle sur mes actions de sécurité et celles de mes partenaires

Pendant la progression :

- Je reste très vigilant jusqu'au premier point et je sollicite une parade en cas de difficulté
- Je sais mousquetonner sans erreur et dans une position de moindre effort (PME) avec les mains droite et gauche
- Je sais désescalader ou chuter en cas d'impasse au-dessus du point d'ancrage
- J'accepte de m'engager dans une voie à la limite de mon niveau avec le risque de chuter

Au sommet de la voie :

- Je sais vérifier la fiabilité du relais (2 points reliés)
- Je sais me vacher/longer sur le relais avec ma vache/longe
- Je sais installer ma corde dans le mousqueton à vis du relais pour me faire redescendre en moulinette : manœuvre du maillon rapide
- Je sais réaliser la manœuvre du rappel auto-assuré

A la descente :

- Je sais communiquer avec mon partenaire pour bien harmoniser nos actions
- Je sais contrôler la descente de mon partenaire en fonction des obstacles rencontrés
- Je reste attentif quand j'assure mon camarade jusqu'à ce qu'il arrive au sol
- Je sais descendre en rappel sur une corde double installée en étant contre-assuré du bas

PROTOCOLE DE SECURITE EN ESCALADE DE L'AEFE (Décembre 2020)

Protocole rédigé conformément à la circulaire APPN n°2017-075 du 19-4-2017.

LA SECURITE

 **Le port du CASQUE est OBLIGATOIRE !** 

Constitution des CORDEES

Il est recommandé de former des cordées composées d'un grimpeur / un assureur / un contre – assureur.

- Au collège : cordée de 3
- Au lycée : cordée de 2 ou 3 selon l'appréciation du professeur et le niveau d'assurance

Veiller à l'équilibre des gabarits (différentiel de poids +/- 10kg). Sinon possibilité d'effectuer 1 vrille en moulinette (1 vrille par 10kg d'écart).


« FEU VERT »
de l'enseignant



Après s'être contrôlés mutuellement, l'autorisation du professeur avant de grimper est OBLIGATOIRE.

RECOMMANDATIONS TECHNIQUES

ENCORDEMENT du grimpeur

 **Choisir une corde adaptée à la longueur de la voie** : la corde doit mesurer plus de 2 fois la longueur de la voie !

- La tenue : **cheveux attachés, bagues enlevées, poches vidées**
- **Mise en place du baudrier** : ajuster et serrer dans un premier temps la ceinture au-dessus de la taille, puis ajuster les cuisses ; le baudrier doit être bien visible, les vêtements rentrés en-dessous.
- **Enlever et attacher tout ce qui peut se bloquer dans le frein** : (cheveux, écharpe, cordon)
- Réaliser le **double nœud de 8** sur le pontet (soit sur le pontet central pour les baudriers à double pont d'encordement, ou sur le pontet unique) → le plus proche possible du pontet + **nœud d'arrêt** collé au double nœud de 8.
- Réaliser un **gros nœud (type queue de vache) en bout de corde**

Escalade en MOULINETTE

- **Pour le GRIMPEUR** :
 - Ne pas mettre les doigts dans les points d'ancrage
 - S'assurer que la corde soit avalée avant de continuer sa progression
 - En haut de la voie, le grimpeur signale son arrivée et demande à son assureur de mettre en tension la corde en récupérant le mou + en s'asseyant dans son baudrier.
 - Une fois la corde tendue, le grimpeur se met en position de descente : il s'assoit dans son baudrier, pieds contre le mur à hauteur du bassin, mains sur son pontet ou mains libres

Escalade en MOULINETTE

- **Pour l'ASSUREUR :**
 - Corde prête pour un déroulement fluide avec queue de vache en bout de corde (ou bout de corde accroché au sac à corde)
 - Système d'assurage : frein de préférence de type tube ; vérifier la fermeture du mousqueton à vis
 - **Assurage en 5 temps** lors de la montée **sans lâcher le brin libre**
 - Assurer systématiquement corde tendue jusqu'au 1^{er} point d'ancrage pour éviter les retours au sol
 - Être à proximité du mur ; se placer dans le couloir d'assurage (et non dans le couloir d'escalade du grimpeur) ; ne jamais assurer en position assise ou couchée ; porter des chaussures fermées
 - En cas de chute et avant la descente du grimpeur, l'assureur bloque ses deux mains sous le système d'assurage, puis descend le grimpeur à vitesse lente et régulière en ayant toujours a minima une main tenant le brin libre sous le système d'assurage. Ne jamais laisser glisser la corde entre les mains
- **Pour le CONTRE-ASSUREUR :**
 - Effectuer un **nœud de sécurité** : dès que les mains du grimpeur arrivent au second point d'assurage (4 mètres), réaliser une queue de vache en-dessous du système de frein de l'assureur
 - Exécuter ensuite d'autres nœuds de sécurité tous les 3 ou 4 mètres
- **COMMUNICATION assureur/grimpeur :**
Maîtriser un code de communication simple et clair : « départ », « prêt », « sec », « mou », « position de descente »...

Escalade en TETE

- **Pour le GRIMPEUR :**
 - Le grimpeur met un chasuble fluo
 - Ne pas mettre les doigts dans les points d'ancrage
 - Interdiction de bloquer la corde entre les dents pendant le mousquetonnage
 - Avoir sur soi un nombre de dégaines équivalent au nombre de points d'ancrage de la voie (tenir compte des précisions apportées par le topo guide) + 1 au cas où on ferait tomber une dégainé ; les placer sur le porte-matériel (le mousqueton de la dégainé qui est accroché sur le porte-matériel correspond à celui qui sera accroché sur le point d'ancrage)
 - Mousquetonner tous les points d'ancrage de la voie
 - Lors du mousquetonnage, passer la corde dans le bon sens dans la dégainé (la corde qui vient de l'assureur est contre le mur, la corde qui vient du pontet du grimpeur est devant lui et sort par le dessus de la dégainé)
 - En haut de la voie, passer la corde dans le relais (cf pages 12 et 13). **Si la voie n'est pas topée** (c'est-à-dire si vous n'arrivez pas en haut de la voie), **redescendre en moulinette en laissant toutes les dégaines mousquetonnées** (ne pas démousquetonner la corde).

<p style="text-align: center;">Escalade en TETE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Pour l'ASSUREUR :</u> <ul style="list-style-type: none"> - Corde prête pour un déroulement fluide ; queue de vache au bout de la corde (ou bout de corde accroché au sac à corde) - Système d'assurage : frein de préférence de type tube ; vérifier la fermeture du mousqueton à vis - Parade jusqu'au 1^{er} point d'ancrage, corde en place dans le système d'assurage et chaque brin de corde dans chacune des mains - Lorsque la 1^{ère} dégaine est mousquetonnée, passer de la parade à l'assurage, sans rupture de la chaîne d'assurage - Récupérer le mou de corde résiduel éventuel - Se placer dans son couloir d'assurage latéralement (hors du couloir de chute) - Jusqu'à la 3^e dégaine, l'assurage ne doit pas être dynamique (sous peine de retour au sol) ; au-delà de la 3^e dégaine, assurer le grimpeur de façon dynamique en cas de chute • <u>COMMUNICATION assureur/grimpeur :</u> <ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser un code de communication simple et clair : « départ », « prêt », « sec », « mou », « position de descente »... - Communiquer si l'assureur voit que la corde est mal mousquetonnée par le grimpeur - Repérer chez le grimpeur les signes annonciateurs d'une chute (tremblements, tétanie...)
<p style="text-align: center;">MANOEUVRES (maillon rapide, rappel auto-assuré, relais)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se reporter aux fiches techniques du livret pour les différentes étapes de réalisation de ces manœuvres (pages 14 à 18) • Les manœuvres sont systématiquement supervisées par les professeurs

LE MATERIEL
<ul style="list-style-type: none"> • Avoir toujours sur soi les 6 éléments de son matériel personnel (baudrier, casque, chaussons, couple, vache/longe, mousqueton à vis) • Remettre le matériel collectif sur le lieu de regroupement après chaque usage • Eviter de marcher sur les cordes et de les mettre dans la poussière (utiliser les sacs à corde) • Signaler au professeur toute usure de matériel : corde tonchée, vis du mousqueton qui coince ou qui ne se ferme plus, plaquette qui bouge...

Utilisation du « TUBE » ou « PANIER » pour assurer

Généralités

C'est le frein que l'on utilise pour assurer un partenaire en moulinette ou en tête, à la montée.

Précautions

- Le frein d'assurance est fixé sur le pontet à l'aide d'un mousqueton à vis
- La corde passe dans le frein selon les préconisations du fabricant
- L'assureur recherche une position stable ; il se tient près de la paroi mais décalé de l'axe de la voie ; il est toujours vigilant
- Il garde la corde tendue afin de « sentir » le grimpeur mais sans le tracter (pour l'assurance en moulinette)
- A aucun moment, l'assureur ne lâche le brin du dessous : il garde toujours une main sous le frein d'assurance :



Le brin de corde du bas
n'est **JAMAIS** lâché



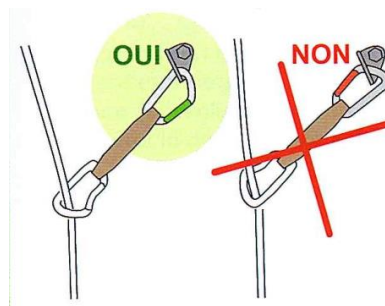
Grimper en TETE

Placement des DEGAINES

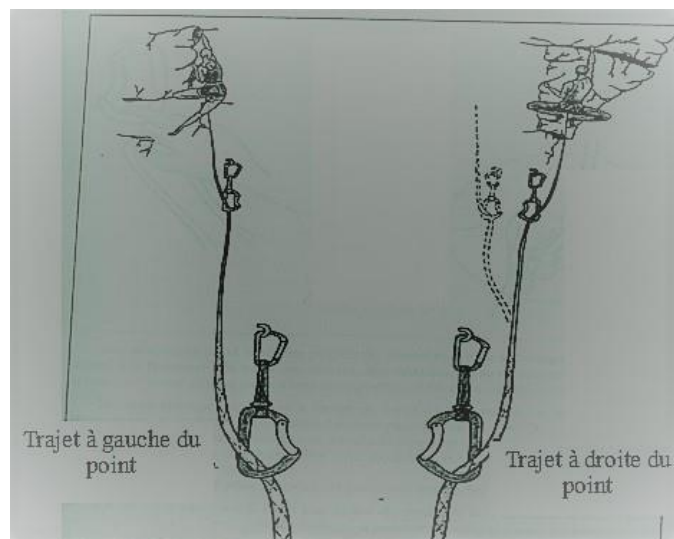
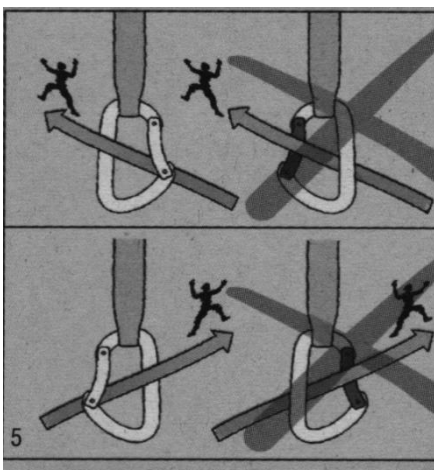
- **Position de Moindre Effort (PME)** : chercher une bonne position pour placer la dégainie sur le point d'ancrage (prise de main tenue bras tendu, dégainie entre visage et nombril, équilibre stable sur 3 appuis)



- **Placer le mousqueton droit sur le point d'ancrage** (ou celui qui peut bouger dans la sangle de la dégainie) ; le mousqueton coudé (ou celui qui est fixe dans la sangle) est réservé pour passer la corde.



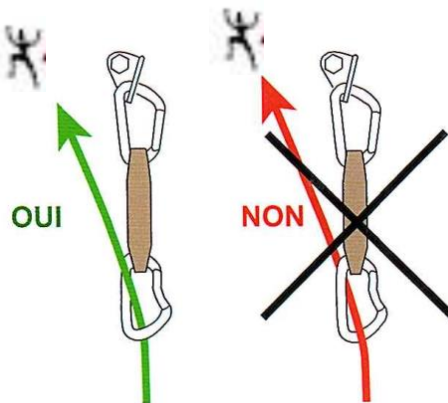
- **L'ouverture du mousqueton du bas doit toujours être opposée à l'axe de déplacement** afin d'éviter une ouverture du mousqueton par la corde



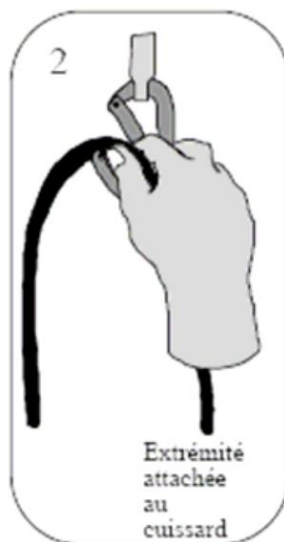
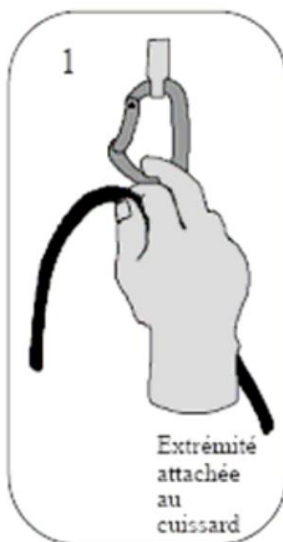
Grimper en TETE

MOUSQUETONNER

- **Position de Moindre Effort (PME)** : chercher une bonne position pour mousquetonner (prise de main tenue bras tendu, dégaine entre visage et nombril, équilibre stable sur 3 appuis)
- **Lors du mousquetonnage, passer la corde dans le bon sens dans la dégaine** (la corde qui vient de l'assureur est contre le mur, la corde qui vient du pontet du grimpeur est devant lui et sort par le dessus de la dégaine)



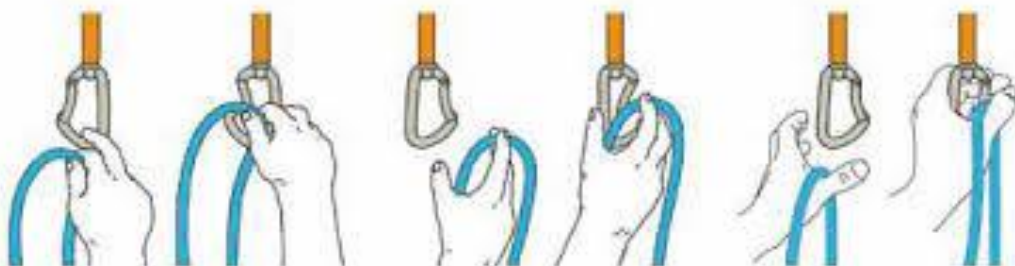
- **Il existe différentes techniques pour mousquetonner** ; il faut les essayer et faire un choix personnel.
ATTENTION : toujours démarrer en tirant la corde depuis le double nœud de 8 qui se trouve au niveau du pontet, afin d'éviter de faire un zoro / yo-yo.



Mousquetonnage main droite pour aller vers la droite







Mousquetonnage main droite pour aller vers la gauche









Les différents types de RELAIS

- Un relais est toujours constitué de 2 points qui sont reliés (on ne confie jamais sa vie à un seul point !!!)
- La corde passe toujours dans un anneau, un mousqueton ou un maillon rapide. Ne jamais passer la corde directement dans un point d'ancrage, dans la chaîne du relais, dans une sangle, ou dans une autre corde : risque de rupture !!!

Au Todra, vous serez amenés à rencontrer différents types de relais en haut des voies :

Type de relais	SANS corde	AVEC corde
Relais type SAE (assez rare)		
Plaquettes reliées par une chaîne + maillon rapide Passer la corde dans le maillon rapide		

Type de relais	SANS corde	AVEC corde
<p><u>Plaquettes</u> reliées par une <u>sangle</u> + maillon rapide</p> <p>Passer la corde dans le maillon rapide</p>		
<p><u>Broches</u> reliées par une <u>chaîne</u> + anneau</p> <p>Passer la corde dans l'anneau</p>		
<p><u>Broches</u> non reliées</p> <p>Passer la corde dans les 2 broches, du bas vers le haut</p>		

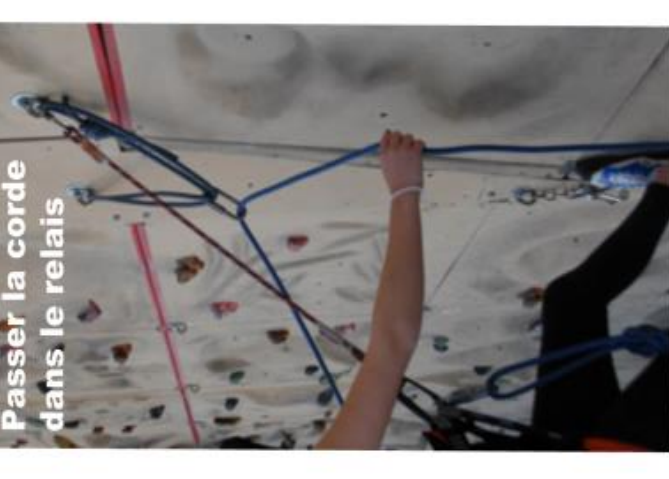
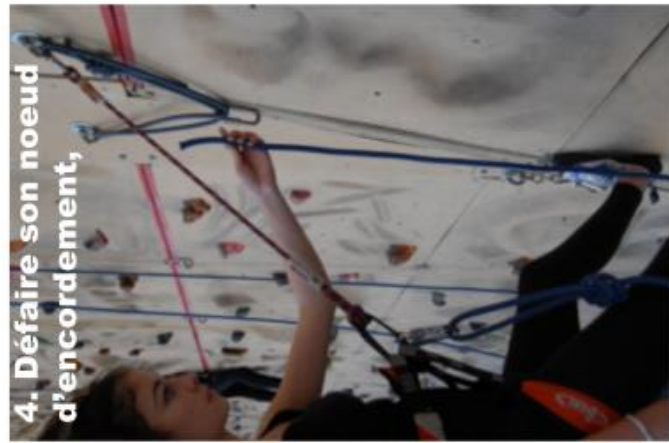
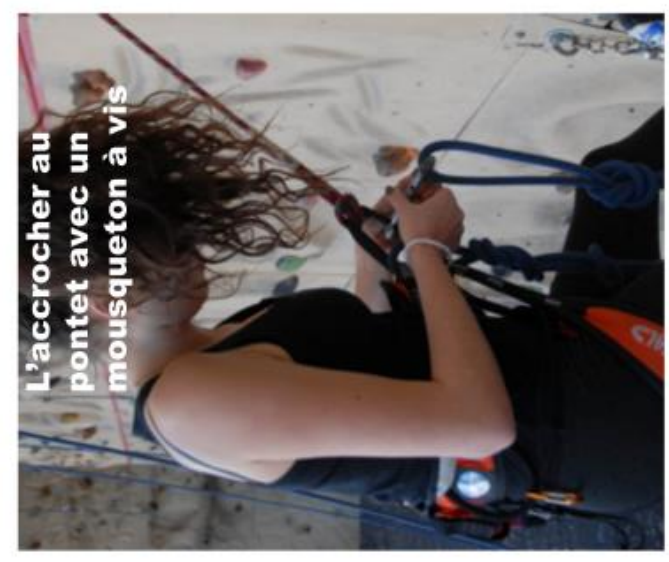
Manœuvre du MAILLON RAPIDE

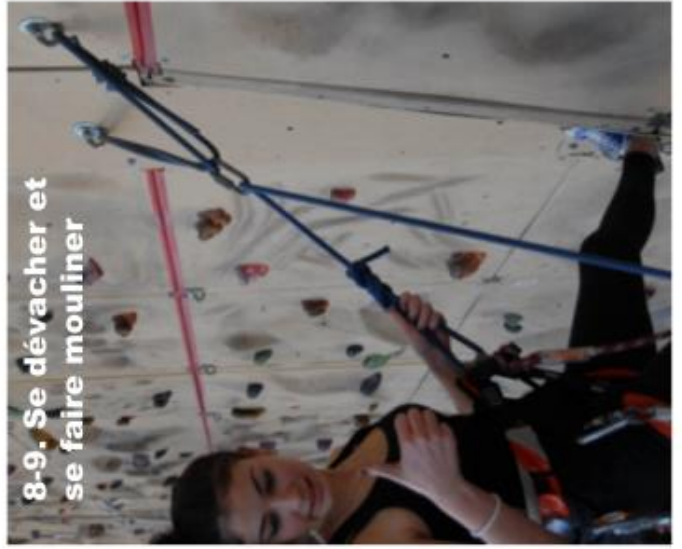
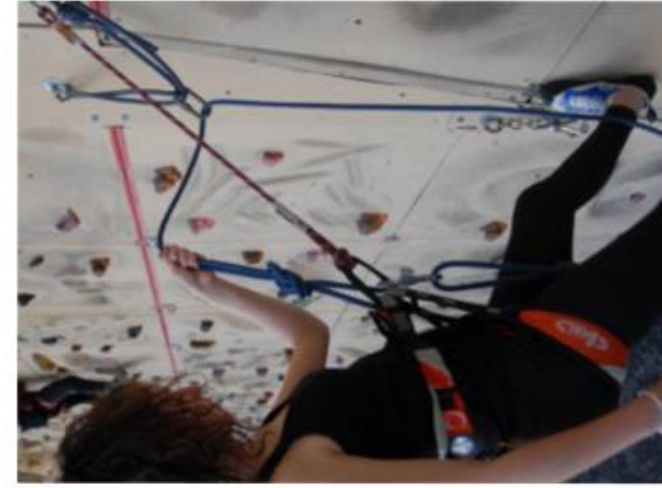
Matériel :

- Dégaines
- Longe / Vache
- Mousqueton à vis

1. J'arrive au relais ; je place éventuellement une **dégaine dans la plaquette du bas** + passe la corde dedans
2. **Je me longe/vache sur la plaquette du haut** \triangleleft Ouverture du mousqueton vers le haut + se mettre en tension dans la longe/vache → « Longé ! » / « Vaché ».
3. **Retirer la dégainé placée** sur la plaquette en bas du relais (si j'en ai mis une)
4. **Tirer la corde** (attention à prendre suffisamment de mou : le bas du « U » formé par la corde arrive au niveau du pied), faire une **queue de vache**, et **l'accrocher au pontet avec un mousqueton à vis** afin de sécuriser la corde
5. **Défaire son nœud de 8 et passer la corde dans le relais :**
 - Si le relais est formé par 2 plaquettes reliées par une cordelette ou une chaîne et qu'il y a un maillon rapide ou un anneau : passer la corde dans le maillon rapide (ou l'anneau), du bas vers le haut, ou de l'arrière vers l'avant.
 - Si le relais est formé par 2 points non reliés (broches) : passer la corde d'abord dans la broche du bas puis dans celle du haut
6. **Refaire le nœud de 8** sur son pontet
7. **Retirer la queue de vache**
8. **L'assureur nous reprend sec** → « Sec ! » \triangleleft Se mettre sur la corde, la longe/vache est « molle »
9. **Se délonger / se dévacher** → « Je me délonge ! » / « Je me dévache ! » ; et **l'assureur nous redescend en moulinette** jusqu'au sol

POSER UNE MOULINETTE (Manoeuvre du maillon rapide)





Remarque :

Pour des raisons de lisibilité, la manoeuvre est décrite ici sans avoir posé une dernière dégainé à un point du relais comme c'est l'usage en falaise.

(Si les relais de votre mur le permettent, s'entraîner à faire la manoeuvre complète.)

Manœuvre du RAPPEL AUTO-ASSURE

Intérêts du rappel :

- Avoir le même poids de chaque côté de la corde et donc limiter l'usure au niveau du maillon rapide car la corde ne coulisse pas à l'intérieur
- La charge sur le relais est divisée par deux par rapport à une moulinette



Matériel :

- Dégaines
- Longe / vache
- Mousqueton à vis
- Ficellou + mousqueton à vis
- Panier + mousqueton à vis + sangle pour l'accrocher au pontet (une extrémité de la sangle accrochée au pontet par un nœud d'alouette ; faire une queue de vache à l'autre extrémité dans laquelle on passe le mousqueton du panier)

1. J'arrive au relais ; je place une **dégaine dans la plaquette du bas** + passe la corde dedans
2. **Je me longe/vache sur la plaquette du haut** ⚠ Ouverture du mousqueton vers le haut + se mettre en tension dans la longe/vache → « Longé » / « Vaché ! »
3. **Retirer la dégainé placée** sur la plaquette en bas du relais
4. **Tirer la corde** (attention à prendre suffisamment de mou : le bas du « U » formé par la corde arrive au niveau du pied), faire une **queue de vache**, et **l'accrocher au pontet avec un mousqueton à vis** afin de sécuriser la corde
5. **Défaire son nœud de 8 et passer la corde dans le relais :**
 - Si le relais est formé par 2 plaquettes reliées par une cordelette ou une chaîne et qu'il y a un maillon rapide ou un anneau : passer la corde dans le maillon rapide (ou l'anneau), du bas vers le haut, ou de l'arrière vers l'avant.
 - Si le relais est formé par 2 points non reliés (broches) : passer la corde d'abord dans la broche du bas puis dans celle du haut
6. **Faire un double 8 au bout de la corde** (idem à l'autre bout de la corde qui se trouve au sol : ce nœud est accroché au sac à corde)
7. **Retirer la queue de vache**
8. L'assureur retire son système d'assurage. **Je love la moitié de la corde sur ma cuisse** en effectuant des oreilles de cocker. **Je lance la corde** le plus loin possible de moi → « Corde ! » ⚠ S'assurer que les 2 extrémités de la corde touchent bien le sol
9. **Installer le ficellou** : placer le mousqueton à vis sur lequel se trouve le ficellou au niveau du pontet (le nœud de pêcheur du ficellou se trouve au niveau du mousqueton) ; faire 4 tours avec le ficellou autour des 2 brins de corde et raccrocher le ficellou dans le mousqueton à vis
10. **Installer le panier** : Prendre un peu de mou et placer le panier au-dessus du ficellou (le panier est accroché à une sangle qui est reliée au pontet ou à 2 dégainés) ; passer les 2 brins de la corde dans le panier.
11. **Reprendre le mou au niveau du panier et du ficellou** : je suis en tension sur le ficellou, ma longe/vache est « molle »
12. **Se délonger/dévacher** en tenant les 2 brins de corde en bas dans une main, et le ficellou dans l'autre
13. **Descendre en rappel jusqu'au sol** en s'arrêtant au niveau de chaque dégainé pour les récupérer

Manœuvre du RELAIS

Matériel :

- Dégaines
 - Longe / vache
 - Mousqueton à vis
 - Ficellou + mousqueton à vis
 - Panier + mousqueton à vis + sangle pour l'accrocher au pontet (une extrémité de la sangle accrochée au pontet par un nœud d'alouette ; faire une queue de vache à l'autre extrémité dans laquelle on passe le mousqueton du panier)
1. J'arrive au relais ; je place une **dégaine dans la plaquette du haut** + passe la corde dedans
 2. **Je me longe/vache sur la plaquette du bas**  Ouverture du mousqueton vers le haut + se mettre en tension dans la longe/vache → « Longé » / « Vaché ! »
 3. **Retirer la corde de la dégainé placée** sur la plaquette en haut du relais
 4. **Le second retire son système d'assurage et s'encorde (nœud de 8).**
 5. **Tirer la corde jusqu'à ce que le second soit en bout de corde** → « Bout de corde ! »
 6. **Installer la corde dans le panier + mousqueton à vis sur son pontet, puis passer la corde qui vient du second dans la dégainé (point de renvoi) :** assurer son second jusqu'en haut tout en lovant la corde sur sa cuisse à l'aide des oreilles de cocker
 7. **Le second grimpe et récupère les dégaines lors de sa progression**
 8. **Lorsque le second arrive au relais, il se longe / se vache sur l'autre plaquette** (ou possibilité de placer dès le départ un mousqueton de travail sur lequel les 2 grimpeurs se longent / se vachent)
 9. **Je retire le panier et la dégainé**
 10. **Le second tire la corde** (attention à prendre suffisamment de mou : le bas du « U » formé par la corde arrive au niveau du pied), fait une **queue de vache**, et **l'accroche au pontet avec un mousqueton à vis** afin de sécuriser la corde
 11. **Le second défait son nœud de 8 et passe la corde dans le relais :**
 - Si le relais est formé par 2 plaquettes reliées par une cordelette ou une chaîne et qu'il y a un maillon rapide ou un anneau : passer la corde dans le maillon rapide (ou l'anneau), du bas vers le haut, ou de l'arrière vers l'avant.
 - Si le relais est formé par 2 points non reliés (broches) : passer la corde d'abord dans la broche du bas puis dans celle du haut
 12. **Le second fait un double 8 au bout de la corde**
 13. **Le second retire la queue de vache**
 14. **Equilibrer la corde :** chaque grimpeur love la moitié de la corde sur sa cuisse
 15. **Le 1^{er} grimpeur retire son double nœud de 8 et fait un gros nœud (queue de vache) au bout de sa corde**
 16. **Les 2 grimpeurs lancent la corde** le plus loin possible d'eux → « Corde ! »  S'assurer que les 2 extrémités de la corde touchent bien le sol
 17. **Le 1^{er} à descendre installe le ficellou :** placer le mousqueton à vis sur lequel se trouve le ficellou au niveau du pontet (le nœud de pêcheur du ficellou se trouve au niveau du mousqueton) ; faire 4 tours avec le ficellou autour des 2 brins de corde et raccrocher le ficellou dans le mousqueton à vis
 18. **Installer le panier :** Prendre un peu de mou et placer le panier au-dessus du ficellou (le panier est accroché à une sangle qui est reliée au pontet ou à 2 dégaines) ; passer les 2 brins de la corde dans le panier
 19. **Reprendre le mou au niveau du panier et du ficellou :** je suis en tension sur le ficellou, ma longe / vache est « molle »
 20. **Se délonger/dévacher** en tenant les 2 brins de corde en bas dans une main, et le ficellou dans l'autre
 21. **Descendre en rappel jusqu'au sol**
 22. Une fois le 1^{er} descendu, **le second effectue la même manip pour descendre en rappel** (il a aussi la possibilité d'effectuer un rappel simple en étant contre-assuré par celui qui est déjà en bas)

JOUR 1 : Mardi / / 2023

Secteur :

N° voie	Cotation	Modalité (moulinette, tête, rappel, relais...)	Réussite ? Chute ?	Observations

Ce que j'ai appris aujourd'hui :

Notes personnelles :

JOUR 2 : Mercredi / / 2023

Secteur :

N° voie	Cotation	Modalité (moulinette, tête, rappel, relais...)	Réussite ? Chute ?	Observations

Ce que j'ai appris aujourd'hui :

Notes personnelles :

JOUR 3 : Jeudi / / 2023

Secteur :

N° voie	Cotation	Modalité (moulinette, tête, rappel, relais...)	Réussite ? Chute ?	Observations

Ce que j'ai appris aujourd'hui :

Notes personnelles :

JOUR 4 : Vendredi / / 2023

Secteur :

N° voie	Cotation	Modalité (moulinette, tête, rappel, relais...)	Réussite ? Chute ?	Observations

Ce que j'ai appris aujourd'hui :

Notes personnelles :