

MANIP 1

Descendre en rappel !!!



Objectif :

Installer le système de descente sur une corde-double.

Se mettre en position de rappel et contrôler sa descente pour venir poser ses fesses au sol délicatement !

Organisation :

2 à 3 cordes préinstallées dans la zone de dévers de la SAE. Chaque groupe de 3 grimpeurs travaille sur une corde, chacun son tour

Temps : 20minutes

Score : 5pts

Conseils :

Bien mettre en place le système de freinage

Contrôler sa descente

Avoir confiance en soi

MANIP 2

Attraper un Ballon en position de descente



Objectif :

Monter à la première dégaine, assuré par le second. Se mettre en position de descente, jambes à l'horizontal, pieds à plats sur le mur.

Lâcher les mains de la corde et attraper un ballon lancé par le troisième. Et lui renvoyer de l'autre côté.

Organisation :

2 à 3 cordes préinstallées dans une zone adaptée de la SAE. Chaque groupe de 3 grimpeurs travaille sur une corde, chacun son tour.

Temps : 20 minutes

Score : 10pts

Conseils :

Bien mettre en place le système de freinage
Se mettre en place correctement assis dans son baudrier
Avoir confiance en son assureur

MANIP 3

Réaliser des figures en position de descente



Objectif :

Tenu par son assureur, en position de descente, à hauteur de la première dégainé, il s'agira de réaliser des figures :

- faire des petits rebonds
- se déplacer latéralement en pas chassés
- dessiner 3 lettres de l'alphabet avec son corps
- rebondir et faire un 360°
- ...

Organisation :

2 à 3 cordes préinstallées dans une zone adaptée de la SAE. Chaque groupe de 3 grimpeurs travaille sur une corde, chacun son tour.

Temps : 20 minutes

Score : 15pts

Conseils :

- Bien mettre en place le système de freinage
- Se mettre en place correctement assis dans son baudrier
- Avoir confiance en son assureur

MANIP 4

Faire une chute avec un nœud magique !!



Objectif :

Monter à la 1^{ère} dégainé en moulinette, assuré par un second, avec un nœud de mule sur la corde au dessus de sa tête. S'arrêter, prévenir l'assureur et le contre-assureur, puis se laisser chuter.

Organisation :

2 à 3 cordes préinstallées dans une zone adaptée et plutôt déversante de la SAE. Chaque groupe de 3 grimpeurs travaille sur une corde, chacun son tour. Prévoir éventuellement la présence du professeur à proximité et un tapis de réception plus épais.

Temps : 20minutes

Score : 20pts

Conseils :

Bien mettre en place le système de freinage

Contrôler ses émotions

Avoir confiance en son assureur