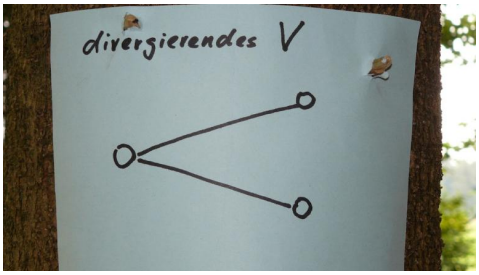
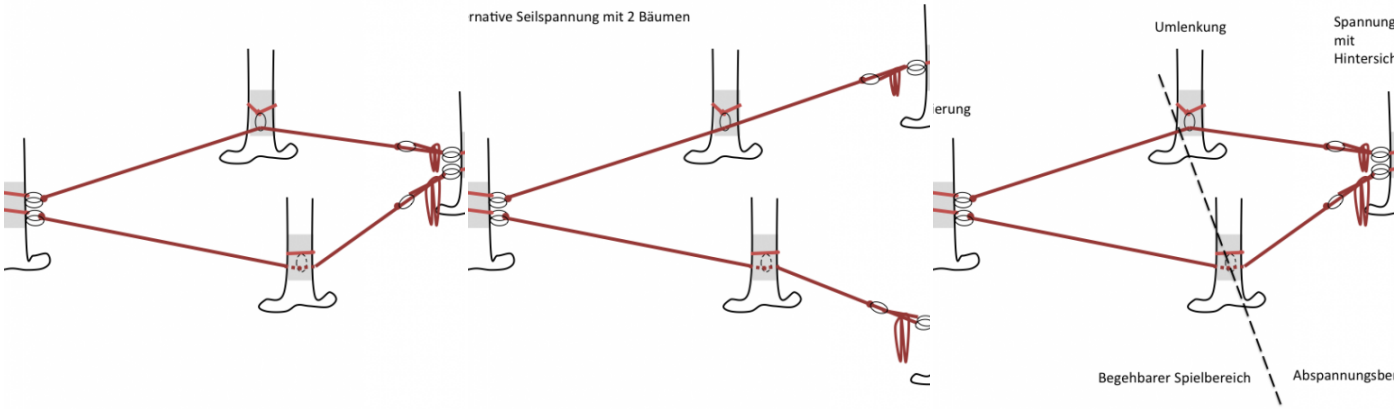
V divergent

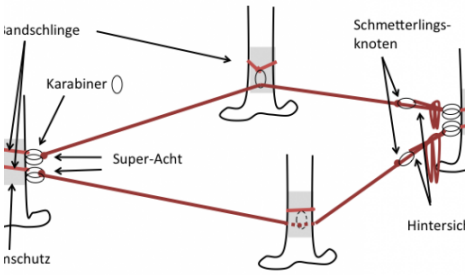


Un élément de low rope qui exige coopération, confiance et équilibre.

Dans cet article, il est supposé que la personne a des connaissances sur les constructions de low rope et qu'elle est capable de les encadrer en toute sécurité !

Esquisses





Matériel

- 2 cordes statiques, longueur env. 20m
- 12 mousquetons (si nécessaire +2 pour la suspension de la corde)
- 6 sangles en ruban
- 4 protections d'arbre
- des tendeurs en caoutchouc sont très utiles pour fixer la protection d'arbre

Montage

Préparatifs

- Faire un croquis de l'élément low rope et préparer le matériel
- Choisir l'emplacement (demander une autorisation si nécessaire,...)
- Choisir les arbres
- Éliminer les sources de danger (branches à hauteur des yeux, "nettoyer" le sol des branches, bris de verre, trous,...) enlever le bois mort,...)
- Étaler le matériel de manière claire sur une bâche

Fixation de la corde avec le super huit (aussi appelé huit d'appel)

La fixation est redondante.

- Fixer la protection d'arbre
- poser 2 sangles en U parallèlement autour de l'arbre, mais pas l'une sur l'autre !
- Accrocher deux mousquetons en sens inverse dans chaque boucle de sangle.
- Nouer un super-huit (2x) dans chaque début de corde. Le super-huit est utilisé parce qu'il a une plus grande surface d'appui que le nœud de huit normal.
- Accrocher UN super-huit dans UNE sangle avec DEUX mousquetons à rotation inverse.
- Veiller à ce que les mousquetons soient correctement positionnés et que la fermeture à vis soit dirigée vers le bas (attraction terrestre) !

Déviation

Chaque brin de corde est dévié sur un arbre afin de pouvoir être tendu ultérieurement.

- Fixer la protection d'arbre
- Placer l'élingue en U autour de l'arbre (selon la longueur, éventuellement avec un point d'ancrage)
- Accrocher le mousqueton et veiller à ce que la fermeture à vis soit dirigée vers le bas et éloignée de l'arbre.
- Passer la corde dans le mousqueton.

Unité de tension avec nœud papillon et assurage arrière

Il existe plusieurs variantes de mise en tension de la corde. Nous décrivons ici la variante avec le nœud papillon, car elle ne nécessite pas de matériel supplémentaire.

- Fixer la protection d'arbre.
- placer deux sangles en U autour de l'arbre, parallèlement et de manière ordonnée, mais pas l'une sur l'autre !
- Accrocher deux mousquetons en sens inverse dans chaque boucle de sangle.
- Faire un nœud papillon dans chaque corde. Veiller à ce que la distance soit correcte !
- Accrocher un mousqueton dans chaque nœud papillon.
- Commencer par une corde et la faire passer sans serrer dans le sens de la tension à travers les deux mousquetons des sangles et en retour à travers le mousqueton du nœud papillon.
- Visser tous les mousquetons et veiller à leur position correcte !

- Tendre maintenant la corde. Veiller à ce que la corde ne soit tendue qu'une seule fois.
- Fixer la corde tendue avec un nœud coulant et l'assurer avec au moins 4 nœuds bretzel.
- Enrouler le reste de la corde et l'accrocher de préférence avec un autre mousqueton à la corde tendue.

Exécution

Le principe de cet élément consiste à ce que les deux partenaires se poussent l'un contre l'autre avec le poids de leur corps et se stabilisent ainsi.

- Il faut 4 spotters, un entraîneur et 2 personnes qui pratiquent l'élément en binôme.
- La première chose à faire est d'expliquer l'élément et de faire respecter les consignes de sécurité. (le cas échéant, enlever les bijoux, attacher les cheveux, ...)
- Tout le monde se met en place : le spotter, les partenaires et l'entraîneur.
- Les partenaires montent sur la corde (ne pas marcher sur les nœuds !) et courent jusqu'au renvoi.
- Là, ils descendent de la corde en se concertant. Ils peuvent aussi revenir au point de départ.
- On n'applaudit que lorsque tout le monde est à nouveau en sécurité sur le sol et que l'action est terminée.

Consignes de sécurité

- Éliminer toutes les sources de danger - comme déjà décrit sous Préparatifs.
- L'élément ne doit être parcouru que jusqu'au renvoi.
- Ne pas marcher sur les nœuds et les sangles, uniquement sur la corde de course.
- Enlever les bagues, montres et bracelets en raison du risque de blessure. Attacher les cheveux.
- Seule la paume de la main peut être posée sur la paume de la main ou le bras peut être entouré. Ne pas croiser les doigts !
- Un spotter se déplace derrière la personne en dehors de la corde.
- Deux Spotters se positionnent à l'intérieur du V en se courbant, afin de rattraper une éventuelle chute de la personne avec son dos.
- La descente de la corde doit se faire en même temps. Les deux partenaires doivent communiquer entre eux, sinon l'un d'eux tombe à l'intérieur.
- On ne peut applaudir que lorsque tout le monde est à nouveau en sécurité sur le sol.

Photos

Explication des photos (de gauche à droite)

- Photo avec vue sur la fixation
- Photo avec vue sur l'unité de tension avec sécurité arrière
- Représentation du travail en binôme (paumes collées l'une à l'autre, pas les doigts entrelacés)
- Représentation de l'escalade correcte avec toute l'équipe
  - Entraîneur (à gauche sur la photo, près du tronc d'arbre)
  - Partenaires (se stabilisant mutuellement en s'entourant le haut des bras)
  - 2 spotters derrière la personne
  - 2 Spotter en position penchée à l'intérieur du V
  - Les spectateurs se trouvent hors du champ de vision dans un espace marqué

Mention des sources

- Photo de couverture : Susanne Beier
- Croquis : Susanne Beier
- Photos : Susanne Beier