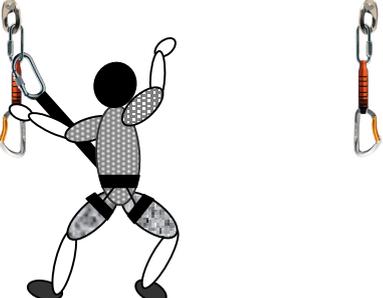
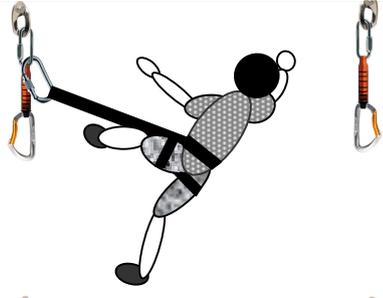
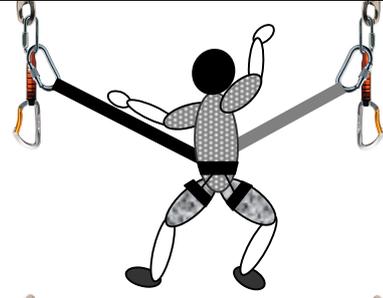
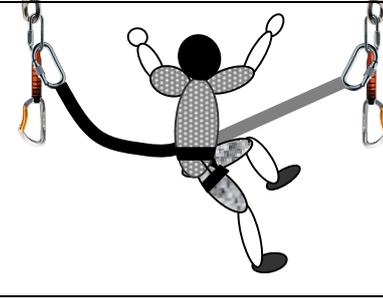


1. Se déplacer sur longes

1	<p>Le grimpeur arrive sur la paire de gauche. Il se longe avec sa sangle noire en veillant à placer le doigt d'ouverture vers l'extérieur, puis il s'assoie dans son baudrier.</p>	
2	<p>Très important s'il veut se déplacer sans fatigue. Il oriente son bassin en passant sa jambe droite sous sa jambe gauche, et ainsi tourne son bassin dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.</p>	
3	<p>Il pousse sur cette jambe et se déplace donc, en tension sur sa longe, en montant légèrement vers la droite.</p>	
4	<p>Dès qu'il le peut, il mousquetonne sa deuxième longe et se retrouve suspendu sur les deux. (Bien penser à remettre le doigt d'ouverture de second mousqueton vers l'extérieur.</p>	
5	<p>Il oriente son bassin en passant sa jambe gauche sous sa jambe droite, et ainsi tourne son bassin dans le sens des aiguilles d'une montre.</p>	
6	<p>Il pousse sur cette jambe et se déplace donc, en tension sur sa seconde longe, en montant légèrement vers la gauche. La première longe devient molle, il n'a plus qu'à la détacher. Puis il se laisse penduler sous le mousqueton de droite, et se retrouve dans la position de départ.</p>	