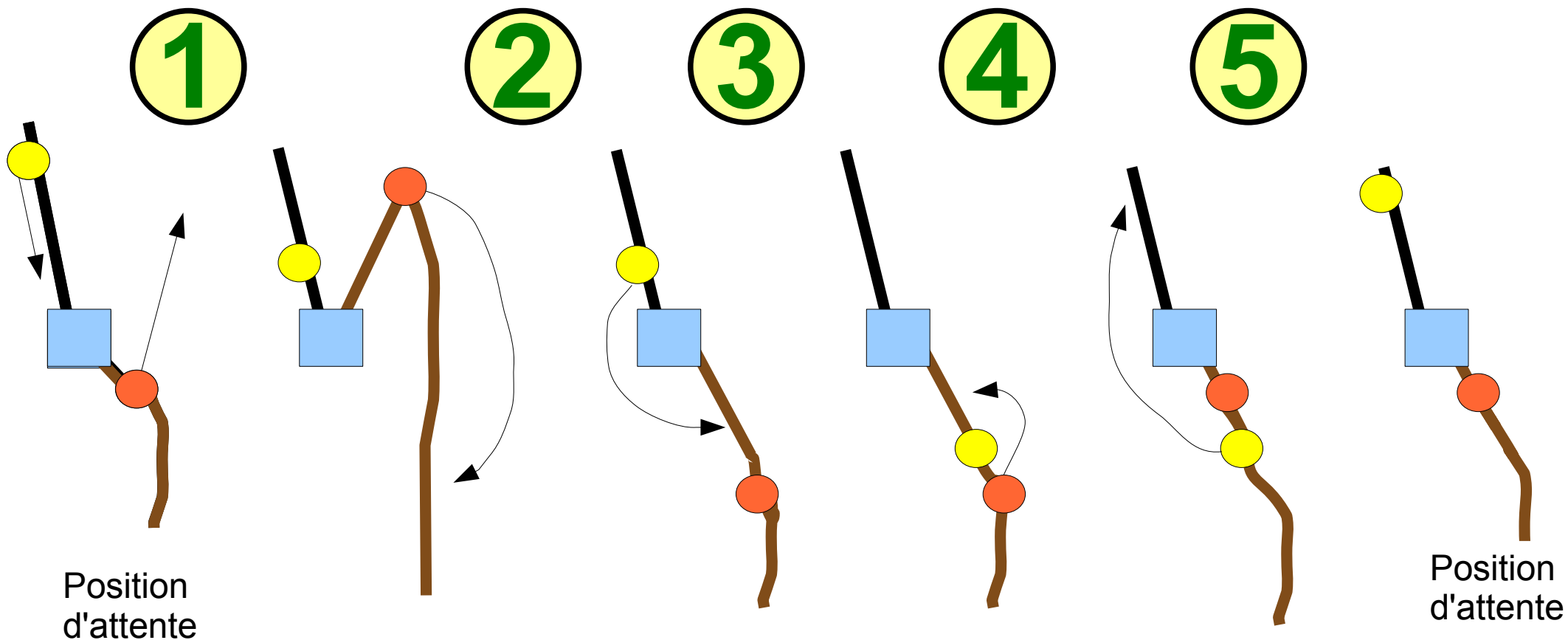
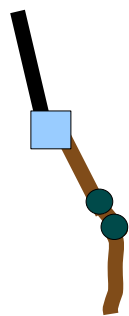
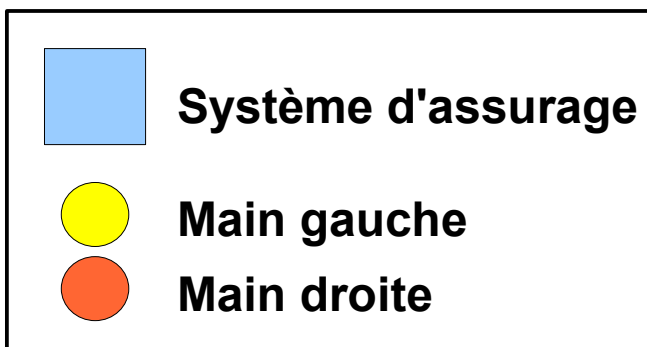


# L'assurage en 5 temps



Il doit **toujours** y avoir une main sur la **corde du bas**



Pour redescendre le grimpeur, les **deux mains** sont **en bas** et ne **lâchent jamais** la corde