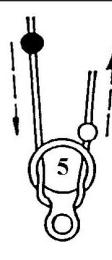


# Technique de l'assurage

<p><b>La main gauche en avant, la main droite est sous le descendeur</b></p>		
<p><b>J'avale la corde</b></p>		
<p><b>Je bloque la corde en la ramenant en arrière</b></p>		
<p><b>La main gauche vient se placer derrière le descendeur</b></p>		
<p><b>La main droite vient se replacer sous le descendeur</b></p>		
<p><b>La main gauche revient dans la position du début</b></p>		