

La vache (ou longe) sert d'ordinaire à s'amarrer à un ancrage soit en pleine voie pour se reposer, soit au relais pendant la préparation de son équipement et l'assurage.

L'intérêt d'une vache double est de remplir en plus la fonction d'autoassurage, en recevant l'autobloquant du rappel alors qu'on est encore vaché et de ne se dévacher que lorsqu'on est autoassuré sur le rappel.

**Avantage de la réalisation personnelle :** Outre le prix, l'avantage d'une vache réalisée soi-même avec des nœuds plutôt que cousue industriellement, réside dans le fait que son état est plus facilement contrôlable, l'état des coutures d'une longe cousue étant difficilement vérifiable dans le temps. Ceci est dû au fait que le dispositif mis en place (gaine thermo-rétractable) pour les protéger est ce qui précisément empêche un bon contrôle visuel de leur état et les maintient dans l'humidité et retient les éventuelles poussières.

Par ailleurs, en fabrication de série, le processus de fabrication est le seul élément contrôlable puisqu'il n'est pas question d'opérer un essai de chaque longe qui serait sinon destructif, du moins dommageable à la longe qui en serait l'objet.

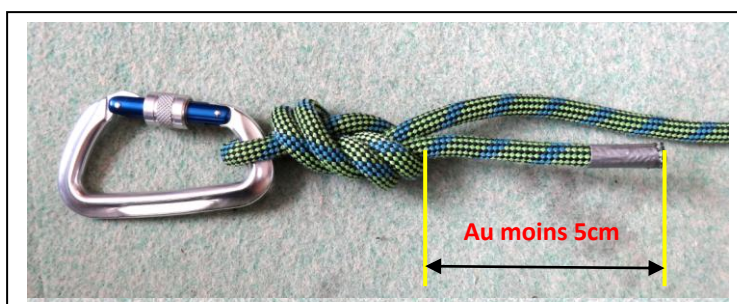
**Comment réaliser sa vache :** La vache étant susceptible de subir une chute de facteur 1 voire anormalement supérieur, il importe que celle-ci soit réalisée avec une **corde dynamique** et non une sangle comme on le voit souvent.

On prendra, pour ce faire, une corde de diamètre minimum de 9mm, un brin de 2,5m de long est suffisant pour une taille moyenne de grimpeur, puis procéder comme suit :

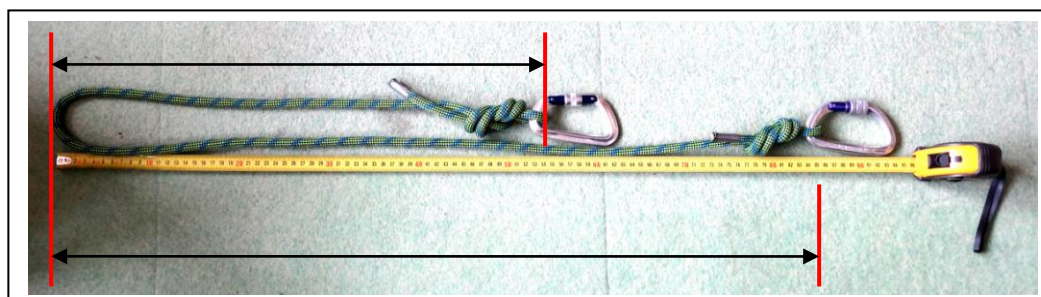
- 1°) On prépare les extrémités comme pour constituer un anneau (voir Fiche dédiée).
- 2°) Faire à chaque extrémité une ganse de 35 cm.



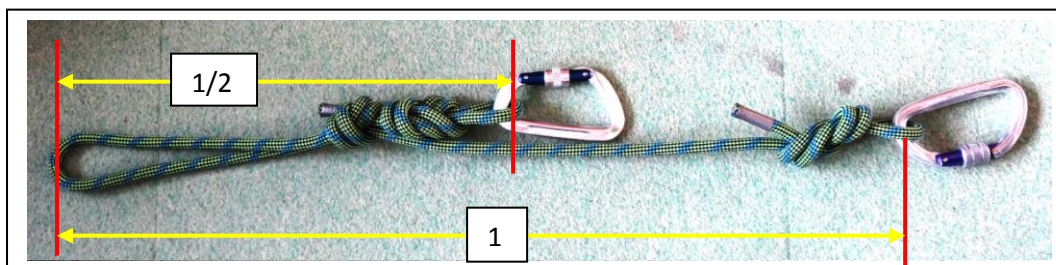
3°) Avec cette ganse, faire un nœud de huit de plein poing (ou queue de vache) dont la boucle doit présenter un diamètre guère plus grand que celui du mousqueton qu'elle va recevoir. Ce dernier peut d'ailleurs aider à confectionner le nœud. On obtient ainsi à chaque extrémité le résultat ci-contre.



4°) Répartir les longueurs comme suit dans une proportion comprise entre 3/5 et 2/3 :



5°) Au plus près du 1<sup>er</sup> nœud, effectuer avec la ganse un nœud simple. La boucle obtenue doit être assez grande pour permettre d'amarrer la longe sur les deux boucles d'encordement du baudrier au moyen d'une tête d'alouette. Le brin libre du 1<sup>er</sup> nœud peut être glissé dans le nœud simple.



Les deux boucles devraient se positionner dans une proportion d'environ 1 pour 2.

6°) La longe étant sur le baudrier, s'assurer qu'après mise sous tension et serrage des nœuds, le mousqueton le plus éloigné est accessible bras tendu. Si besoin, raccourcir le brin. Vérification à faire avant utilisation.

7°) Puis vérifier que lorsque l'autobloquant est raccordé au mousqueton intermédiaire et la vache en tension sur le rappel, on peut atteindre l'autobloquant en fonction (serré sur le rappel) à bout de bras. Sinon, raccourcir ce brin. Vérification à faire avant utilisation.

### **Comparaison avec les longes « prêtes à l'emploi » :**

#### Comparaison avec les longes cousues :

Sur le plan du prix, 20€ pour une longe cousue contre 5€ .... Vous pourrez donc remplacer votre longe 4 fois plus souvent !

Certaines longes cousues ne comportent qu'un brin, sur le plan du résultat un brin suffit à la résistance, deux brins font perdre en élasticité.



Sur le plan de l'efficacité, la longe cousue ne s'adapte pas à votre taille, pour les enfants c'est rédhibitoire, pour les adultes c'est gênant.

#### Comparaison avec les vaches réglables : Existe-t-il des longes doubles réglables ?

Le dispositif utilisé sur les longes simples induit un brin libre qui pendouille et peut être gênant durant l'escalade. Le dispositif qui permet d'ajuster la longueur de la longe, non pas à la longueur des bras du grimpeur mais à la hauteur du relais est un faux avantage. En effet, sur les relais de progression, on n'utilise pas la longe pour se vacher mais la corde d'assurance elle-même. On utilise la longe pour équiper les relais de descente, or dans ce cas c'est la longueur des bras qui importe, pas la hauteur du relais par rapport à une hypothétique vire où se poser.

\*\*\*\*\*