



fédération
française
de la montagne
et de l'escalade

Lexique des Termes Techniques d'Escalade

A-vue: Grimper une voie ou un bloc, sans jamais l'avoir essayé (ou vu quelqu'un la faire) auparavant. Cet exercice requiert une bonne lecture et beaucoup d'anticipation.

Après travail: Par opposition au à vue, s'utilise quand le grimpeur a déjà essayé la voie ou le bloc.

Arquée (prise): sur les prises les plus petites, les doigts adoptent une position arquée.

Assurage: technique qui consiste à assurer la protection du grimpeur dans son ascension.

Assureur: c'est la personne qui assure le grimpeur.

Baquet, Bac: prise large et profonde, facile à tenir.

Baudrier: harnais sur lequel le grimpeur s'encorde pour être retenu en cas de chute.

Bloc: peut être naturel (en rocher) ou artificiel (SAE). C'est un passage court et intense sur lequel on escalade sans corde. La sécurité est assurée par des tapis de réception.

Blocage: mouvement qui consiste à se tenir d'une main sur une prise, le temps pour l'autre d'aller chercher la prise suivante.

Bourrin ("bourriner"): grimpeur qui passe en force (par opposition à technique).

Cotation: indication (forcément subjective) de la difficulté d'une escalade selon une échelle reconnue par tous. On utilise des chiffres adjoints d'une lettre (a, b ou c) et éventuellement d'un + ou d'un -. Cette échelle commence à 3 (le 1 et le 2 correspondent à de la marche) et est ouverte vers le haut. Actuellement les voies les plus difficiles sont cotées 9a+.

Croisé: par-dessus ou par dessous l'autre pour aller chercher la prise suivante.

Crux: passage clef d'une longueur ou d'une voie.

Dalle: paroi très compacte et généralement peu raide.

Dégaine: 2 mousquetons joints par une sangle, permettant de relier les points d'ancrages de la voie à la corde.

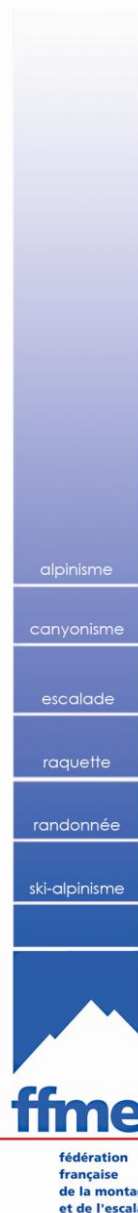
Délayer: se reposer les bras dans une voie en passant d'un appui sur l'autre ou d'un bras sur l'autre. On ne délayer en général que sur une prise de "repos", c'est à dire relativement confortable.

Dévers: ou paroi déversante, au-delà de la verticale.

Enchaîner: réussir une voie ou bloc sans se reposer ni s'aider de la corde ou des dégaines.

En-tête: opposé à moulinette. Dans ce cas, le grimpeur assure sa sécurité en "mousquetonnant" sa corde dans des dégaines, au fur et à mesure de sa progression. La corde est donc sous le grimpeur. Les chutes (sans danger) sont amorties par l'assureur et l'élasticité de la corde.

Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade
8-10, quai de la Marne – 75019 Paris
www.ffme.fr



Essai (taper un): tentative pour enchaîner un passage (commence quand le grimpeur quitte le sol). En bloc, le nombre d'essais pour réussir un passage est comptabilisé ; il sert à établir le classement.

Flash: tentative dans une voie ou un bloc, sans jamais l'avoir essayé, mais après avoir eu des informations dessus (ex. : avoir vu un autre grimpeur l'essayé).

Inversée: prise que l'on attrape par dessous, et qu'il faut valoriser au maximum pour aller chercher plus loin.

Jeté: mouvement (très) dynamique qui consiste à aller chercher une prise hors de portée en sautant.

Lecture: période pendant laquelle le grimpeur (en général depuis le sol ou des points de repos) anticipe les passages d'une voie ou d'un bloc. C'est une phase essentielle dans le à vue. Avoir une bonne lecture permet d'anticiper les bonnes méthodes.

Magnésie: utilisée pour les mains, c'est une poudre qui absorbe la transpiration.

Méthode: façon de grimper un passage. En fonction de la morphologie, des qualités physiques... il y a souvent différentes méthodes possibles pour réussir un passage. C'est une des grandes richesses de l'escalade.

Moulinette: grimper avec la corde déjà passée dans le relais. La corde est donc toujours au dessus du grimpeur. La hauteur des chutes potentielles est donc très faible. En vitesse, les grimpeurs sont en moulinette.

Mouvement: c'est un placement de corps qui permet de réaliser un pas d'escalade, on lui adjoint généralement un qualificatif : complexe, beau, bourrin...

Mousquetonnage: quand ils grimpent en tête, afin d'assurer la sécurité, les grimpeurs passent leur corde dans chaque mousqueton ("mousquetonner") au fur et à mesure de leur progression. (Synonyme : clippage).

Ouverture: pour le bloc et la difficulté, les passages sont préparés ("ouverts") avant la compétition par des "ouvreurs" (souvent d'anciens grimpeurs de haut niveau). Les voies sont testées, repérées, démontées, stockées et tenues au secret. Elles sont remontées sur les murs, juste avant la compétition. Pour les épreuves à vue, les voies et les blocs sont donc systématiquement changés.

Pied-main: mouvement où le pied va se mettre sur la même prise que celle occupée par la main.

Prise de zone: sur chaque bloc, une prise est identifiée. C'est la "prise de zone". Elle correspond à une moitié de bloc et sert à départager en cas d'ex aequo.

Randonner: c'est parcourir avec facilité une voie.

Relais: point d'assurance situé au sommet d'une voie. Il marque la fin de la voie et permet la redescente.

SAE: Structure Artificielle d'Escalade.

SNE: Site Naturel d'Escalade (peu utilisé dans le langage courant).

Statique: au contraire de dynamique, un mouvement statique se réalise en étant équilibré.

Toit: relief perpendiculaire à une paroi.

Vol, voler: chute d'un grimpeur qui grimpe en tête.

alpinisme

canyonisme

escalade

raquette

randonnée

ski-alpinisme



ffme

fédération
française
de la montagne
et de l'escalade