**LEXIQUE ESCALADE**

**A**

**Amarrage :** Point permettant au grimpeur d'installer une *dégaine* ou un *relais*, ce dernier étant préférablement constitué d'au moins deux ancrages.

[**Ancrage**](http://fr.wikipedia.org/wiki/Point_d%27ancrage)**:** Système métallique de fixation au rocher permettant de poser un amarrage. Il existe essentiellement les *goujons*, les *pitons*, les *chevilles* et les *broches scellées*.

**Après-travail :** La voie a été passée/enchaînée après étude de la voie et après plusieurs tentatives. Se note AT.

[**Assurer**](http://fr.wikipedia.org/wiki/Assurage) : Gérer la corde utilisée par le grimpeur pour assurer sa sécurité.

**À vue :** On ne dispose d'aucun renseignement sur les mouvements et aucune reconnaissance de la voie n’a été faite avant de s’y engager pour la première fois. Se note AV.

**B**

**Bac :** Grosse prise confortable sur laquelle on tient aisément. (Un bac pour les pieds s'appelle une marche...)

[**Bloc**](http://fr.wikipedia.org/wiki/Escalade_sur_bloc) **:** Voie escaladée sans baudrier (donc sans être assuré) contenant quelques prises, qui ne s’élève que de quelques mètres. Un matelas (crash-pad) peut être posé en dessous de la voie.

**Bouteilles :** Se dit des avant-bras d'un grimpeur lorsque, saturés par l'acide lactique, ils deviennent lourds, durs et douloureux.

[**Broche**](http://fr.wikipedia.org/wiki/Point_d%27ancrage#Broche)**:** Anneau métallique fixé dans la paroi afin d’y accrocher une dégaine. Elle est constituée d’une unique pièce en forme d’anneau prolongé d’une tige cette dernière est scellée à l’aide d’une colle chimique (cf Ancrage).

**C**

[**Chaussons**](http://fr.wikipedia.org/wiki/Chausson_d%27escalade)**:** Nom donné aux chaussures d’escalade, dotés d’une semelle en gomme afin d’augmenter l’adhérence, ils doivent bien tenir le pied afin d’en augmenter la précision.

**Croix :** Faire des croix signifie réussir des voies.

**Croute :** Se dit d'une prise assez mauvaise, souvent petite et fuyante.

**Crux :** Le crux d'une voie correspond au passage clé, au mouvement le plus difficile ou le plus aléatoire.

**D**

**Dalle :** Type de mur n'allant pas au-delà de la verticale, très lisse et ayant pour seules prises des gratons et autres "chiures". Une dalle est souvent inclinée dans le "bon" sens, ce qui rend les chutes très râpeuses.

**Dévers :** passage dont l'inclinaison est au-delà de la verticale.

[**Descendeur**](http://fr.wikipedia.org/wiki/Descendeur)**:** Pièce de métal (frein) permettant la descente en rappel le long d’une corde et qui est utilisé pour assurer un grimpeur.

**Dièdre :** Falaise ou mur où deux pans verticaux se rejoignent à la façon d'un livre ouvert.

**Dynamique :** Assurage dynamique par opposition à l'assurage statique ou "sec". Lorsque le grimpeur chute, celui qui l'assure doit le dynamiser afin qu'il ne subisse pas une secousse trop brutale. Lorsque quelqu'un n'assure pas dynamique, on dit qu'il "sèche"... et ce n'est pas un compliment.

**Dynamiser :** Dynamiser un mouvement d'escalade en prenant un élan ou en exploitant un balancement du corps pour atteindre une prise.

**E**

**Enchaîner une voie :** Passer la voie dans son intégralité, sans tomber et sans repos sur la corde. Une voie peut être enchaînée « à vue », « flash » ou « après travail ».

**F**

**Fissure :**Structure du rocher dans laquelle s'effectuent des coincements de doigts / mains / poings / poignets / coudes / pieds / genoux. La plupart des voies en fissure s'effectuent sur coinceurs.

**Flash :** On a observé un autre grimpeur dans la voie avant de s’y engager pour la première fois ou des indications ont été fournies

**G**

[**Gaz**](http://fr.wikipedia.org/wiki/Gaz)**:** Le "vide". Une voie très aérienne est dite gazeuse.

[**Grigri**](http://fr.wikipedia.org/wiki/Grigri)**:** Système d’assurage autobloquant qui, en cas de chute du grimpeur, bloque la corde sans demander d'effort à l’assureur.

**Graton :** Très petite prise, souvent douloureuse et agressive.

**H**

**Harnais :** Ensemble de sangles enserrant la taille, les cuisses et le torse permettant de s'attacher à une corde. Nom donné au [baudrier](http://fr.wikipedia.org/wiki/Baudrier) dans les notices techniques et directives réglementaires européennes.

**Huit :** Descendeur en forme de « 8 », comprenant un gros trou pour la corde et un petit pour le mousqueton.

**I**

**Inversée :** Prise qui se prend par le bas, les doigts plus bas que la paume.

**L**

**Longe :** Ensemble *corde dynamique* + *mousqueton* relié au *baudrier* permettant de s'attacher à un *amarrage* pendant une manœuvre. Verbe: "se longer", correspondant à "se vacher" en escalade.

**M**

[**Magnésie**](http://fr.wikipedia.org/wiki/Magn%C3%A9sie)**:** Poudre blanche synthétique dont on enduit les doigts afin d’améliorer l’adhérence des mains au rocher par absorption de la sueur. Il s’agit en fait de carbonate de magnésium basique.

**Manip' :** Manipulation de la corde servant à préparer la descente en moulinette au relais.

**Mono ou Monodoigt :** Prise où l’on ne peut introduire qu’un seul doigt. Il existe des bi, des tri...

**« Mou (du) ! » :** Lorsque celui qui monte en tête réclame du mou, cela signifie qu'il veut mousquetonner et a besoin de plus de longueur de corde. L'assureur doit toujours être attentif et prévenir le besoin de mou de son leader afin de ne pas lui faire perdre de temps et d'énergie, ni de le tirer en arrière!

**P**

**Pan :** Un pan d'escalade est une salle de bloc en intérieur. Le terme vient du fameux *pan Güllich*, instrument d'entraînement inventé par le grimpeur du même nom.

**Pof :** Produit naturel. Résine de pin séchée (colophane) en poudre enfermée dans un petit sac de toile qui améliore l'adhérence des mains et des chaussons mais qui contrairement à la magnésie n'absorbe pas la transpiration. Quand on tape le rocher avec un pof pour en faire sortir la résine ça fait Pof ! Néanmoins aujourd'hui la plupart des grimpeurs désignent la magnésie par le terme pof.

**Poutre :** Sorte de grosse prise en résine de forme oblongue dans laquelle se trouvent des prises allant des gratons aux bacs, pour entraîner les doigts et les bras. Sert à l'entraînement chez soi.

**Prussik :** Anneau de cordelette utilisé pour l’assurage autonome en rappel. La cordelette est enroulée sur la corde de rappel par un nœud prussique et reliée au baudrier, et sert d’autobloquant si le grimpeur lâche son descendeur (peut être remplacé par des autobloquants mécaniques).

**R**

**Réglette :** Petite prise très mince et allongée sur laquelle on peut poser l'extrémité des doigts, qu'il faut arquer.

**Relais :** Etape au milieu ou au sommet d’une falaise, constitué de plusieurs ancrages reliés entre eux. Nécessaire lors du parcours de grandes voies où la progression s’effectue de relais en relais. Le premier grimpeur atteint le premier relais, est rejoint par son second, puis il atteint le second relais et ainsi de suite.

**S**

**"Sec!" :** Cri du grimpeur trop au taquet dans une voie et qui sent qu'il va tomber. S'il est juste au-dessus d'un point ou au-dessous et qu'il demande à son assureur de le tenir sec, cela veut dire qu'il va s'asseoir dans son baudrier pour se reposer.

[**Site (d’escalade)**](http://fr.wikipedia.org/wiki/Site_d%27escalade)**:** Lieu naturel dans lequel on peut pratiquer l’escalade, souvent pré-équipé d’ancrage/spits (plaquettes, broches voire piton) et souvent entretenu par les membres de clubs locaux.

**Secteur :** Partie d’un grand site qui rassemble plusieurs voies.

[**Solo**](http://fr.wikipedia.org/wiki/Escalade_en_solo)**:** Se dit d'une voie réalisée seul. Le solo peut être réalisé au moyen de techniques d'assurage autonomes (le grimpeur s'assure lui-même), ou sans aucun assurage (on parle alors de solo intégral.

**T**

**Toit :** Passage où la roche est horizontale, tournée vers le bas.

[**Topo**](http://fr.wikipedia.org/wiki/Topo_d%27escalade)**:** Plan de la falaise permettant d’y repérer les voies. Y sont indiquées les cotations de ces dernières (il y a à peu près un système de cotation par pays, et les équivalences ne sont pas évidentes), ce qui permet au grimpeur de savoir si la voie est de son niveau ou pas. La plupart des topos contiennent également des conseils, photos...

**Toronnage de la corde :** Lorsque la corde passe dans un huit ou prend la forme d'un demi-cabestan pour l'assurage, elle s'entortille, fait des boucles. Cela abîme la corde et peut faire perdre du temps à cause des boucles qui s'emmêlent.

**Tube :** Aussi appelé panier, ce type de frein d'assurage est très facile à utiliser et ne toronne pas la corde comme un huit.

**V**

[**Voie**](http://fr.wikipedia.org/wiki/Voie_d%27escalade)**:** Cheminement à suivre sur une paroi. Chaque voie a une cotation et un nom. Certaines voies comportent plusieurs longueurs (voir Relais).

**Vol :** Chute (assurée) du grimpeur de tête. Se dit aussi « plomb », « fly »…