

GLOSSAIRE

Ancrage: Terme général pour désigner tout dispositif permettant d'accrocher un mousqueton.

Assurance : Désigne un mode d'utilisation de la corde par un partenaire pour limiter la chute d'un grimpeur qui monte en second ou en tête.

Auto-assurance: Système d'assurance que met en place le grimpeur pour éviter sa propre chute.

Blocage : Action musculaire isométrique du membre supérieur ayant pour but de maintenir le bassin à une hauteur donnée pour atteindre une prise de l'autre bras.

Carre : Partie latérale du tiers avant de la chaussure d'escalade.

Continuité : Caractérise un passage long, homogène au niveau difficulté, sans point de repos relatif, nécessitant une grande dépense énergétique.

Couenne : Passage court et difficile.

Dégaine: Système utilisé pour l'assurance et formé d'une sangle et de deux mousquetons.

Descendeur: Système destiné à freiner la corde dans les manœuvres d'assurance et de descente en rappel le descendeur le plus connu est le descendeur en 8.

Dulfer: Organisation motrice pour s'élever dans une fissure verticale.

Encordement : Désigne la liaison entre le baudrier du grimpeur et la corde les nœuds d'encordement les plus connus sont le nœud en huit et le nœud de chaise.

Espace d'action : Désigne l'espace que le grimpeur peut couvrir sans déplacement du corps dans son ensemble pour prendre une prise de mains ou de pied.

Exposition : Caractérise un passage où la chute pourrait présenter des dangers.

Gripp: Système mécanique pour assurer un premier de cordée. Il permet de suppléer à une défaillance éventuelle de l'assureur.

Jeté: Mouvement dynamique, obligeant à lâcher les appuis de pieds, pour saisir une prise éloignée.

Moulinette: Système d'assurance utilisant une poulie au sommet de la voie pour utiliser la corde en va-et-vient.

Prussik: Nœud autobloquant permettant un blocage lorsqu'une charge s'exerce sur l'extrémité de la cordelette.

Queue de cochon : Type d'ancrage permettant de placer la corde en assurance poulie sans ajouter de dégainé ou de mousqueton.

Réglette : Prise horizontale relativement étroite.

Relais : Emplacement situé généralement à chaque longueur de corde permettant de faire monter le second de cordée, puis de poursuivre la progression.

Se vacher : Installer une auto assurance.

Spits : Cheville placée dans un trou préalablement foré dans le rocher. Avec une plaquette pour le passage du mousqueton constitue un point d'ancrage.

Sucrer: Désigne le tremblement incontrôlé des membres inférieurs

Schunt: Système mécanique placé sur une corde en double permettant un blocage vers le bas et un déplacement vers le haut.

Tirage : Ensemble des frottements de la corde dus au trajet dans les points d'ancrage et qui gênent la progression du grimpeur.

Vol: Chute en premier de cordée.