



SE HISSER AU SOMMET : VOCABULAIRE DE L'ESCALADE


L'escalade, qui a maintenant sa place aux Jeux olympiques, est un sport qui gagne en popularité.


Savez-vous ce qui distingue l'épreuve de vitesse, l'épreuve de bloc et l'épreuve de difficulté? Ou encore, ce que signifient les termes *llotte*, *pan Güllich* et *gratton*, ainsi que l'expression *avalier du mou*?

L'Office québécois de la langue française, en partenariat avec la Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade, vous propose de découvrir la riche terminologie de l'escalade, ce sport qui est... en pleine ascension!

Symboles

 Termes privilégiés

 Termes utilisés dans certains contextes

 Termes déconseillés

Ce vocabulaire est accessible en ligne à l'adresse suivante :

oqlf.gouv.qc.ca/ressources/bibliotheque/dictionnaires/vocabulaire-escalade.aspx.

Version PDF du 12 mai 2025

Avertissement : Lors de la conversion du format HTML au format PDF, il est possible que certains caractères spéciaux ou signes typographiques (comme les espaces insécables) n'aient pas été correctement conservés. En cas de disparité, c'est la version en ligne du vocabulaire qui prévaut.

SE HISSER AU SOMMET : VOCABULAIRE DE L'ESCALADE

Index

- A**
à vue, 1
ancrage, 2
après travail, 3
arêtage, 4
arête, 5
arqué, 6
assurance, 7
assureur, 8
assureur à freinage assisté, 9
assureur tubulaire, 10
avalier du mou, 11
- B**
baquet, 12
bêta, 13
bidoigt, 14
bloc, 15
blocage, 16
boule de magnésie, 17
- C**
carre externe, 18
changement de pied, 19
chausson d'escalade, 20
cheminée, 21
coincement, 22
coincement de genou, 23
contre-pointe, 24
cordée, 25
couenne, 26
crochet de talon, 27
- D**
dalle, 28
dégaine, 29
descendeur en huit, 30
dévers, 31
déversant, 32
dièdre, 33
directissime, 34
donner du mou, 35
drapeau, 36
- E**
échelle de cotation, 37
effet porte de grange, 38
épreuve combinée, 39
épreuve de bloc, 40
épreuve de difficulté, 41
épreuve de vitesse, 42
escalade, 43
escalade en moulinette, 44
escalade extérieure, 45
escalade intérieure, 46
- F**
falaise, 47
fissure, 48
flash, 49
- G**
goujonner, 50
gratton, 51
groupé-dégroupé, 52
- H**
harnais complet, 53
harnais cuissard, 54
harnais d'escalade, 55
- J**
jeté, 56
jumeler, 57
- L**
lolotte, 58
longe, 59
- M**
magnésie liquide, 60
module, 61
monodoigt, 62
mouvement dynamique, 63
- O**
opposition, 64
ouvreur, 65
- P**
pan Güllich, 66
paroi d'escalade, 67
pas d'adhérence, 68
passage-clé, 69
pianotage, 70
pied-main, 71
pieds-flottants, 72
pince, 73
pincer, 74
plat, 75
pointe, 76
pointe-contre-pointe, 77
poudre de magnésie, 78
poutre, 79
premier de cordée, 80
prise, 81
prise de départ, 82
prise de fin, 83
prise de main, 84
prise de pied, 85
prise de zone, 86
prise en épaule, 87
prise inversée, 88
problème de bloc, 89
protège-sangle, 90
- R**
réglette, 91
rétablissement, 92
ruse, 93
- S**
sac à magnésie, 94
semi-arqué, 95
surplomb, 96
système d'assurance, 97
- T**
tendu, 98
toit, 99
trou, 100
- V**
verrou, 101
voie d'escalade, 102
- Y**
yaniro, 103

1. à vue

Définition

Se dit d'une ascension réussie par un grimpeur lors de son premier essai, sans que ce dernier ait eu d'informations concernant les difficultés de la voie ou les mouvements à effectuer.

Notes

On distingue trois façons d'escalader une voie, qui renvoient aux connaissances du grimpeur concernant la voie et au nombre de tentatives requises pour en atteindre le sommet : [après travail](#), [flash](#) ou à vue.



à vue loc. adj.

Cette locution a, le plus souvent, une fonction adjectivale (*une épreuve à vue*), mais on la rencontre également comme substantif (*faire un à vue*) ou en fonction adverbiale (*escalader à vue*).

anglais

on-sight

2. ancrage

Définition

Dispositif qui est fixé dans une [paroi d'escalade](#), auquel le grimpeur relie la corde afin de se protéger d'une chute.

Notes

Chaque [voie d'escalade](#) comporte généralement une succession d'ancrages.

On nomme *point d'ancrage* l'endroit précis dans la paroi où un ancrage a été installé.



ancrage n. m.

anglais

anchor

3. après travail

Définition

Se dit d'une ascension réussie par un grimpeur, sans que ce dernier se repose sur le matériel d'escalade ou qu'il tombe, après une ou plusieurs tentatives infructueuses.

Notes

On distingue trois façons d'escalader une voie, qui renvoient aux connaissances du grimpeur concernant la voie et au nombre de tentatives requises pour en atteindre le sommet : [après travail](#), [flash](#) ou [à vue](#).



après travail loc. adj.

Cette locution a, le plus souvent, une fonction adjectivale (*une escalade après travail*), mais on la rencontre également comme substantif (*enchaîner un après travail*) ou en fonction adverbiale (*grimper après travail*).

anglais

redpoint

4. arêtage

Définition

Prise de pied qui consiste à utiliser la carre interne ou externe du **chausson d'escalade** afin de prendre appui sur une **prise** trop petite pour que la plante du pied puisse y être posée.

Notes

On parle de **pointe** lorsque le grimpeur utilise l'extrémité du chausson plutôt que l'une de ses carres.



arêtage n. m.

calage n. m.

anglais

edging

5. arête

Définition

Passage à la jonction de deux parois d'escalade qui forment un angle saillant.

Notes

Une arête est l'inverse d'un **dièdre**.



arête n. f.

anglais

arête

arete

outside corner

6. arqué

Définition

Prise de main qui consiste à saisir une **prise** par l'extrémité des doigts, repliés, et dans laquelle le pouce recouvre la dernière phalange de l'index afin de verrouiller la position.

Notes

L'arqué est notamment employé pour saisir les prises ayant moins d'une phalange de profondeur, souvent des **réglettes**.

En contexte, on emploie souvent l'expression *saisir une prise en arqué* (ou *en arquée*).

- ✓ arqué n. m.
- ✓ arquée n. f.
- prise arquée n. f.
- prise en arqué n. f.
- prise en arquée n. f.

anglais

full crimp grip
full crimp
closed crimp

7. **assurage**

Définition

Prévention des risques associés à la chute d'un grimpeur en ascension au moyen de techniques, de manœuvres ou de divers instruments.

Notes

Parmi les différents moyens utilisés pour prévenir les chutes, on trouve l'[escalade en moulinette](#) et l'[assureur tubulaire](#) ainsi que le fait d'[avalier du mou](#) et de [donner du mou](#).

- ✓ assurage n. m.

anglais

belay

8. **assureur, assureuse**

Définition

Personne qui, à l'aide d'un [système d'assurage](#), retient le grimpeur en cas de chute et le fait redescendre.

- ✓ assureur n. m.
- ✓ assureuse n. f.

anglais

belayer

9. **assureur à freinage assisté**

Définition

[Système d'assurage](#) qui, grâce à sa forme, souvent en bec d'aigle, ou à un mécanisme de blocage, permet de tenir un grimpeur suspendu ou d'arrêter une chute plus facilement.

- ✓ assureur à freinage assisté n. m.

anglais

assisted braking belay device
assisted braking device

10. assureur tubulaire

Définition

Système d'assurance composé d'une pièce en aluminium, généralement pourvue de deux fentes parallèles dans lesquelles une ou des cordes créent une friction, ce qui permet d'**avalier du mou**, ou circulent, pour **donner du mou**.



assureur tubulaire n. m.
tube n. m.

anglais

tubular belay device
tubular device
tube device
tube

11. avaler du mou

Définition

Tendre la corde entre le grimpeur et l'**ancrage** dans lequel elle passe.

Notes

En contexte, on emploiera aussi la forme courte *avalier* pour désigner ce concept. Le grimpeur, quant à lui, utilisera généralement l'expression courte *avale* pour demander à l'assureur d'avalier du mou.



avalier du mou loc. v.
avalier le mou loc. v.

anglais

pull in rope
take in rope
pull in slack
take in slack

En contexte, le grimpeur utilisera généralement une expression courte comme *up rope* pour demander à l'assureur d'avalier du mou.

12. baquet

Définition

Prise large et profonde, dont le centre est concave ou vide, que l'on peut aisément tenir à pleine main.

Notes

Les baquets sont généralement assez larges pour permettre d'y poser les deux mains.



baquet n. m.
bac n. m.

anglais

jug
jug hold
bucket

13. **bêta**

Définition

Information donnée à un grimpeur à propos d'une [voie d'escalade](#) ou d'un [problème de bloc](#), dans le but de faciliter l'ascension.

Notes

Le bêta peut notamment porter sur les difficultés qui seront rencontrées, les mouvements à effectuer ou les spécificités des prises.



bêta n. m.

anglais

beta

14. **bidoigt**

Définition

[Prise de main](#) qui s'effectue en agrippant une [prise](#) à l'aide de deux doigts seulement.



bidoigt n. m.

anglais

bidoigt
two-finger hold
two-finger pocket

15. **bloc**

Définition

Petit rocher ou structure artificielle ne dépassant généralement pas cinq mètres de hauteur, sur lequel des problèmes de bloc sont aménagés.

Notes

Contrairement à d'autres parois d'escalade, les blocs ne sont pas équipés d'[ancrages](#). Pour amortir les chutes des grimpeurs, des matelas de réception sont posés au sol.



bloc n. m.

anglais

boulder

bloc Canada Royaume-Uni

block États-Unis

16. blocage

Définition

Prise de main qui consiste à exercer une grande force de traction sur une **prise**, bras replié, afin de maintenir le corps en place et de permettre l'atteinte de la prise suivante ou l'insertion de la corde dans un mousqueton.



blocage n. m.

anglais

lock-off

locking-off

17. boule de magnésie

Définition

Sachet fermé, fait de tissu mince ou de filet, qui est rempli de **poudre de magnésie** et qui en laisse échapper une petite quantité lorsqu'il est pressé dans une main.



boule de magnésie n. f.

balle de magnésie n. f.

anglais

chalk ball

18. carre externe

Définition

Prise de pied qui consiste à poser le côté extérieur avant du **chausson d'escalade** face à la paroi.

Notes

La carre externe permet notamment de rapprocher le centre de gravité du grimpeur de la paroi.



carre externe n. f.

Le terme *carre externe* désigne également le côté extérieur du chausson d'escalade. C'est par métonymie qu'il en est venu à désigner un type de prise de pied.

anglais

outside edging

outside edge

external foothold

19. changement de pied

Définition

Technique de positionnement qui consiste à substituer un pied à l'autre sur une [prise](#) trop petite pour accueillir les deux.

✓ changement de pied n. m.

anglais

foot swap
foot swapping

20. chausson d'escalade

Définition

Chaussure ajustée, souple et légère, dont la semelle est spécialement conçue pour adhérer aux parois d'escalade.

Notes

Les chaussons d'escalade peuvent avoir une semelle plus ou moins adhérente, une pointe plus ou moins décentrée et une cambrure plus ou moins prononcée. Les grimpeurs les choisissent généralement en fonction du type d'escalade qu'ils pratiquent, de leur niveau d'expérience et de leur préférence.

✓ chausson d'escalade n. m.
chausson n. m.
chaussure d'escalade n. f.

anglais

rock climbing shoe
climbing shoe
rock shoe

21. cheminée

Définition

Passage étroit formé de deux parois d'escalade qui se font face et dans lequel le corps entier peut entrer.

Notes

La cheminée se distingue de la [fissure](#), qui est plus étroite, et du [dièdre](#), qui est formé de parois se rencontrant en angle plutôt que de parois plus ou moins parallèles.

✓ cheminée n. f.

anglais

chimney

22. **coincement**

Définition

Technique d'[escalade](#) qui consiste à coincer volontairement une partie du corps dans une [fissure](#), afin de se servir de celle-ci comme appui.

✓ coincement n. m.

anglais

jam

23. **coincement de genou**

Définition

[Coincement](#) qui consiste à caler le pied et le genou entre deux [prises](#), ou encore entre les deux parois d'une [fissure](#).

Notes

Le coincement de genou est notamment pratiqué pour permettre au grimpeur de se reposer les bras, par exemple dans un [dévers](#) prononcé.

✓ coincement de genou n. m.

anglais

kneebar

24. **contre-pointe**

Définition

[Prise de pied](#) qui consiste à effectuer une traction sur une [prise](#) à l'aide de la partie supérieure de la pointe du [chausson d'escalade](#).

Notes

La contre-pointe permet notamment d'agripper une prise verticale à l'aide du pied, ou encore de maintenir le corps près de la paroi dans un [dévers](#) prononcé.

✓ contre-pointe n. f.
crochet de pointe n. m.

anglais

toe hook

25. **cordée**

Définition

Groupe de grimpeurs qui progresse sur une paroi d'escalade tout en étant relié par une corde.

Notes

Chaque membre de la cordée, généralement composée de deux ou trois grimpeurs, est responsable d'assurer son ou ses partenaires.

On nommera [premier de cordée](#) le premier grimpeur d'une cordée.



cordée n. f.

anglais

roped party
rope team

26. couenne

Définition

[Voie d'escalade](#) dont on peut atteindre le sommet à l'aide de la longueur d'une seule corde, aménagée avec des [ancrages](#) et pourvue d'un seul relais qui marque la fin de l'ascension.

Notes

Généralement, la couenne a une longueur de 10 à 30 mètres, mais elle peut mesurer jusqu'à 40 mètres.

On emploie également la locution *voie d'une longueur* pour désigner le présent concept.



couenne n. f.

anglais

single-pitch route

27. crochet de talon

Définition

[Prise de pied](#) qui consiste à utiliser le talon pour prendre appui sur une [prise](#).

Notes

On emploie également les termes *crochetage de talon* et *crochetage du talon* pour désigner ce concept.



crochet de talon n. m.
crochet du talon n. m.
talonnade n. f.
talon n. m.

anglais

heel hook

28. dalle

Définition

[Paroi d'escalade](#) ou segment d'une paroi dont l'inclinaison, inférieure à 90 degrés, permet au grimpeur d'incliner son corps vers l'avant.

Notes

Sur les dalles, les prises sont souvent minuscules, voire inexistantes, forçant le grimpeur à recourir souvent au [pas d'adhérence](#).

✓ dalle n. f.

anglais

slab

29. dégaine

Définition

Matériel d'[assurage](#) constitué d'une courte sangle et d'un mousqueton fixé à chacune de ses extrémités, servant à lier la corde d'escalade aux [ancrages](#).

✓ dégaine n. f.

anglais

quickdraw

30. descendeur en huit

Définition

[Système d'assurage](#) formé de deux anneaux de tailles différentes, qui permet principalement de freiner une descente en rappel.

Notes

Bien qu'il soit possible d'assurer un grimpeur en ascension avec un descendeur en huit, d'autres systèmes d'assurage, comme l'[assureur tubulaire](#), conviennent mieux à cet usage.

✓ descendeur en huit n. m.
huit n. m.

anglais

figure 8 descender

figure 8

figure eight descender

31. dévers

Définition

[Paroi d'escalade](#) ou segment d'une paroi dont l'inclinaison, supérieure à 90 degrés, force le grimpeur à avoir le corps incliné vers l'arrière.

✓ dévers n. m.

anglais

overhang

32. déversant

Définition

Se dit d'une [paroi d'escalade](#) ou d'un segment d'une paroi dont l'inclinaison, supérieure à 90 degrés, force le grimpeur à avoir le corps incliné vers l'arrière.

✓ déversant adj.
déversé adj.
en dévers loc. adj.

anglais

overhanging

33. dièdre

Définition

Passage à la jonction de deux parois d'escalade qui forment un angle rentrant.

Notes

Un dièdre est l'inverse d'une [arête](#).

Pour décrire un dièdre, l'image d'un livre ouvert est souvent utilisée. Le dièdre correspond à l'espace entre l'ouverture des pages, pouvant aller de 60 à 120 degrés environ.

L'ascension d'un dièdre se fait surtout en opposition, le grimpeur prenant appui sur chacune des deux parois, avec ou sans l'aide de [prises](#).

✓ dièdre n. m.

anglais

dihedral États-Unis
corner Royaume-Uni
open book

En contexte, on trouve parfois le terme *inside corner* pour désigner ce concept lorsque l'on veut éviter toute confusion avec *outside corner*, terme parfois utilisé pour désigner une arête. Mais le plus souvent, *corner* utilisé seul désigne le présent concept, particulièrement au Royaume-Uni.

34. **directissime**

Définition

Parcours le plus direct pour atteindre le sommet d'une [paroi d'escalade](#).



directissime n. f.
voie directe n. f.

L'emprunt intégral adapté *directissime*, de l'italien *direttissima* qui signifie « la plus directe », est acceptable puisqu'il est légitimé en français au Québec et ailleurs en francophonie. De plus, il s'intègre au système linguistique du français.

anglais

direttissima
direct route

35. **donner du mou**

Définition

Relâcher la tension de la corde entre le grimpeur et l'[ancrage](#) dans lequel elle passe.

Notes

En contexte, le grimpeur utilisera généralement l'expression courte *du mou* pour demander à l'assureur de lui donner du mou.



donner du mou loc. v.
donner le mou loc. v.

En contexte, le grimpeur utilisera généralement une expression courte comme *slack* pour demander à l'assureur de lui donner du mou.

anglais

pay out rope
feed out rope
give out rope
pay out slack
feed out slack
give out slack

36. **drapeau**

Définition

Technique de positionnement qui consiste à croiser la jambe libre derrière l'autre, en appui sur une [prise](#), et qui permet notamment de pallier un manque de prise ou d'éviter un [effet porte de grange](#).



drapeau n. m.
pied en drapeau n. m.

anglais

flag
flagging
flagging foot

37. échelle de cotation

Définition

Échelle qui indique le niveau de difficulté d'une [voie d'escalade](#) à l'aide d'une cote alphanumérique.

Notes

Il existe plusieurs échelles de cotation qui varient d'un type d'escalade et d'une région du monde à l'autre. Au Québec, l'échelle Yosemite est généralement utilisée pour coter les voies d'[escalade en moulinette](#), et l'échelle Vermin s'applique généralement aux voies d'escalade de bloc.



échelle de cotation n. f.

anglais

grading system

38. effet porte de grange

Définition

Mouvement involontaire dans lequel le corps du grimpeur se détache de la paroi pour ensuite pivoter autour des deux points d'appui restants.

Notes

L'effet porte de grange résulte généralement d'une perte d'adhérence sur une prise ou d'un mauvais positionnement du corps, et entraîne souvent la chute du grimpeur.



effet porte de grange n. m.

porte de grange n. f.

effet charnière n. m.

anglais

barn door

barn door effect

39. épreuve combinée

Définition

Épreuve sportive organisée en trois manches correspondant respectivement à une [épreuve de vitesse](#), une [épreuve de bloc](#) et une [épreuve de difficulté](#).

Notes

Lors d'une épreuve combinée, la marque finale d'un grimpeur est déterminée en multipliant les positions qu'il a obtenues dans chacune des épreuves. En somme, plus sa marque finale est basse, plus son rang au classement final est élevé.



épreuve combinée n. f.

combiné n. m.

anglais

combined event
combined

40. épreuve de bloc

Définition

Épreuve sportive qui consiste à atteindre la [prise de fin](#) d'un certain nombre de problèmes de bloc en effectuant le moins d'essais possible.

Notes

Généralement, lors d'une épreuve de bloc, le résultat final d'un grimpeur sera déterminé en fonction du nombre de prises de fin et de prises de zone atteintes, puis du nombre d'essais ayant été requis pour atteindre ces prises.

Lors de compétitions d'escalade, les concurrents s'affrontent soit dans une [épreuve de vitesse](#), soit dans une [épreuve de difficulté](#) ou dans une épreuve de bloc. Il peut aussi s'agir d'une combinaison de celles-ci.



épreuve de bloc n. f.
escalade de bloc n. f.
bloc n. m.

anglais

bouldering
boulder

41. épreuve de difficulté

Définition

Épreuve sportive qui consiste à grimper le plus haut possible, sur une voie d'au moins 15 mètres, dans un délai déterminé.

Notes

Lors de compétitions d'escalade, les concurrents s'affrontent soit dans une [épreuve de vitesse](#), soit dans une épreuve de difficulté ou dans une [épreuve de bloc](#). Il peut aussi s'agir d'une combinaison de celles-ci.



épreuve de difficulté n. f.
escalade de difficulté n. f.
difficulté n. f.

anglais

lead climbing
lead

42. épreuve de vitesse

Définition

Épreuve sportive qui consiste à grimper sur une voie de 15 mètres le plus rapidement possible.

Notes

Lors de compétitions d'escalade, les concurrents s'affrontent soit dans une épreuve de vitesse, soit dans une [épreuve de difficulté](#) ou dans une [épreuve de bloc](#). Il peut aussi s'agir d'une combinaison de celles-ci.

- ✓ épreuve de vitesse n. f.
- escalade de vitesse n. f.
- vitesse n. f.

anglais

speed climbing
speed

43. escalade

Définition

Sport qui consiste à gravir des parois plus ou moins verticales en s'aidant de [prises](#) naturelles ou artificielles.

Notes

Il existe de nombreuses disciplines d'escalade, notamment l'escalade de rocher, l'escalade de bloc, l'escalade de glace ou encore l'escalade en solo suraquatique. Celles-ci se distinguent notamment par le matériel nécessaire à leur pratique ou encore par le type de paroi sur lequel elles se réalisent.

- ✓ escalade n. f.

anglais

climbing

44. escalade en moulinette

Définition

[Escalade](#) que l'on pratique avec une corde qui passe dans un [ancrage](#) situé au sommet de la [voie d'escalade](#) et qui relie, d'une extrémité à l'autre, le grimpeur et l'[assureur](#).

Notes

Lors de l'escalade en moulinette, l'assureur avale du mou afin que la corde soit toujours située au-dessus du grimpeur et que celle-ci le retienne en cas de chute.

L'escalade en moulinette est utilisée dans l'[épreuve de vitesse](#) et est généralement pratiquée par des grimpeurs débutants ou encore par des grimpeurs expérimentés qui souhaitent s'entraîner à traverser des passages complexes.

- ✓ escalade en moulinette n. f.
- moulinette n. f.

anglais

top rope climbing
top roping

45. escalade extérieure

Définition

[Escalade](#) qui se pratique à l'extérieur, sur des parois naturelles généralement aménagées à cet effet.

- ✓ escalade extérieure n. f.
- escalade en plein air n. f.

anglais

outdoor climbing

46. escalade intérieure

Définition

[Escalade](#) qui se pratique dans un lieu fermé sur des murs d'entraînement spécialement conçus pour reproduire les difficultés de parois naturelles.

- ✓ escalade intérieure n. f.
- escalade d'intérieur n. f.
- escalade en salle n. f.

anglais

indoor climbing

47. falaise

Définition

Paroi rocheuse sur laquelle il est possible de pratiquer l'[escalade](#).

Notes

Bien que le terme *falaise*, en géomorphologie, désigne un escarpement rocheux situé en bord de mer ou, par analogie, dominant une rivière, il est fréquemment utilisé en alpinisme et en escalade pour désigner les parois rocheuses situées en montagne.

- ✓ falaise n. f.

anglais

cliff

48. fissure

Définition

Fente d'un rocher dans laquelle un grimpeur est susceptible d'effectuer des [coincements](#), des [verrous](#) et des [oppositions](#) pour progresser.

Notes

Selon la largeur de la fissure, on pourra y insérer des doigts, une main, un pied ou d'autres parties du corps. Lorsqu'il est possible d'insérer le corps entier dans une fente, on parlera plutôt de *cheminée*.

✓ fissure n. f.

anglais

crack

49. flash

Définition

Se dit d'une ascension qu'un grimpeur réussit au premier essai, en s'étant préalablement informé sur les difficultés de la voie ou après avoir vu quelqu'un l'escalader.

Notes

On distingue trois façons d'escalader une voie, qui renvoient aux connaissances du grimpeur concernant la voie et au nombre de tentatives requises pour en atteindre le sommet : [après travail](#), flash ou [à vue](#).

✓ flash adj.

Ce terme a, le plus souvent, une valeur adjectivale (*une compétition flash*), mais on le rencontre également comme substantif (*exécuter son premier flash*) ou avec une valeur adverbiale (*grimper flash*).

Le terme *flash*, emprunté à l'anglais, est acceptable parce qu'il est légitimé dans toute la francophonie dans le domaine de l'escalade, notamment lors des compétitions internationales. En outre, on ne rencontre aucun autre équivalent pour rendre compte du concept à l'étude.

anglais

flash

50. goujonnier

Définition

Installation sportive d'entraînement constituée d'une paroi trouée légèrement déversante, que le grimpeur tente de gravir au moyen de deux tiges, une par main, qu'il insère en alternance dans les perforations du mur.

Notes

Le goujonnier vise à renforcer la position de [blocage](#) du grimpeur, celle-ci étant nécessaire pour pouvoir atteindre le trou suivant.

✓ goujonnier n. m.

Le terme *goujonnier* a été proposé par l'Office québécois de la langue française en 2019 pour désigner ce concept. Dérivé de *goujon*, ce terme renvoie à la ressemblance de forme et d'emploi entre les tiges dont le grimpeur se sert et les goujons utilisés en menuiserie.

anglais

pegboard

51. gratton

Définition

Prise de très petite taille, qui ne peut être saisie que par l'extrémité des doigts, ou encore sur laquelle on ne peut prendre appui qu'à l'aide d'une portion infime du **chausson d'escalade**.



gratton n. m.

graton n. m.

anglais

tiny hold

thin hold

climber

edge

52. groupé-dégroupé

Définition

Mouvement dynamique qui consiste à rapprocher son centre de gravité de ses pieds, puis à se projeter vers la **prise** suivante, tout en conservant un ou deux pieds en appui.

Notes

Le groupé-dégroupé est notamment utilisé lorsque les prises pour les mains et les pieds sont rapprochées et que la prise suivante se situe à la limite de la portée du grimpeur.



groupé-dégroupé n. m.

anglais

deadpoint

53. harnais complet

Définition

Harnais d'escalade comportant des sangles entourant les cuisses, des bretelles et un pontet de sécurité au niveau de la poitrine.



harnais complet n. m.

baudrier complet n. m. France

anglais

full body harness

54. harnais cuissard

Définition

[Harnais d'escalade](#) entourant la taille et chacune des cuisses.



harnais cuissard n. m.
baudrier cuissard n. m. France
cuissard n. m.

Les graphies *harnais-cuissard* et *baudrier-cuissard*, avec un trait d'union, sont aussi attestées dans l'usage.

anglais

seat harness
sit harness

55. harnais d'escalade

Définition

Équipement de sécurité constitué de sangles, qu'un grimpeur enfile pour être retenu en cas de chute.

Notes

En escalade, les termes *harnais* et *harnais d'escalade* sont, le plus souvent, utilisés pour désigner le [harnais cuissard](#). Ils peuvent toutefois désigner un [harnais complet](#), lequel est doté de bretelles et d'un pontet de sécurité au niveau de la poitrine.



harnais d'escalade n. m.
harnais n. m.
baudrier d'escalade n. m. France
baudrier n. m. France

anglais

climbing harness
harness

56. jeté

Définition

[Mouvement dynamique](#) qui consiste à regrouper le corps vers les appuis de pieds, puis à le projeter vers la [prise](#) suivante sans conserver de pieds en appui.



jeté n. m.

anglais

dyno

57. jumeler

Définition

Placer les deux mains, les deux pieds ou une main et un pied sur la même [prise](#).

Notes

Jumeler les deux mains sur une [prise de fin](#) est nécessaire pour valider la réalisation d'un [problème de bloc](#).

Lorsque le pied et la main sont jumelés sur la même prise, on parlera plus particulièrement de [pied-main](#).



jumeler v. tr.

ramener v. tr. [France/Europe](#)

Bien que le verbe *ramener* soit plus fréquemment employé, particulièrement en Europe francophone, le verbe *jumeler* présente l'avantage d'être plus facilement dérivable. Par exemple, *jumelé* peut désigner le mouvement (équivalent de l'usage nominal du verbe anglais *match*), et *jumelage* peut désigner la technique (équivalent du terme anglais *matching*).

Généralement, les termes *jumeler* et *ramener* sont suivis d'un complément direct au pluriel ou évoquant une idée de pluralité : *jumeler les mains*, *ramener les pieds*, *jumeler une main et un pied sur la même prise*, etc. Le terme *ramener* s'emploie aussi au sens de « déplacer », avec un complément direct au singulier, par exemple : *ramener son pied à côté de sa main*, *ramener sa main gauche vers sa main droite*.

anglais

match

58. lolotte

Définition

Technique de positionnement qui consiste à placer le pied sur une [prise](#) relativement haute ou décalée par rapport à l'axe du corps, puis à faire pivoter les hanches, de manière à entraîner le genou vers le bas et le pied en [carre externe](#).

Notes

La lolotte est notamment employée pour rapprocher les hanches de la paroi ou pour augmenter la portée du geste suivant, dans les [dévers](#) entre autres.



lolotte n. f.

anglais

drop knee

egyptian

59. longe

Définition

Corde qui permet au grimpeur de relier son harnais à un relais afin de s'assurer.

Notes

Certaines longues sont munies de mousquetons aux deux extrémités, alors que d'autres ne sont munies que d'un mousqueton à l'extrémité destinée à être reliée au relais. La longe permet aussi de relier le harnais au frein afin d'effectuer une descente en rappel.

✓ longe n. f.
vache n. f.

anglais

climbing lanyard
lanyard
tether

60. magnésie liquide

Définition

Mélange liquide composé de carbonate de magnésium et d'alcool isopropylique, qu'on applique sur les mains et qui, après évaporation de l'alcool, les assèche et permet une meilleure adhérence.

Notes

La magnésie liquide est notamment utilisée en escalade, en gymnastique et en haltérophilie.

✓ magnésie liquide n. f.
crème de magnésie n. f.

anglais

liquid chalk

61. module

Définition

Accessoire de taille et de forme variables, qui se fixe sur un mur d'escalade afin d'y ajouter du relief et qui est généralement pourvu d'écrous permettant l'installation de [prises](#).

Notes

Les modules sont le plus souvent en contreplaqué ou en fibre de verre.

✓ module n. m.
volume n. m.

anglais

climbing volume
volume

62. monodoigt

Définition

Prise de main qui est effectuée en agrippant une **prise** à l'aide d'un seul doigt, généralement le majeur.

✓ **monodoigt** n. m.
mono n. m.

anglais

monodoigt
mono
one finger hold

63. mouvement dynamique

Définition

Mouvement d'escalade qui consiste à projeter le corps vers la **prise** suivante en conservant, ou non, les pieds en appui.

Notes

En cas d'échec, les mouvements dynamiques entraînent généralement une chute, car la projection est suivie d'une phase d'instabilité.

Parmi les mouvements dynamiques, notons le **groupé-dégroupé** et le **jeté**.

✓ **mouvement dynamique** n. m.
dynamique n. m.

anglais

dynamic movement
dynamic move

64. opposition

Définition

Technique d'escalade qui consiste à exercer des forces de sens contraire avec au moins deux parties du corps pour progresser sur une **voie d'escalade** ou un **problème de bloc**.

Notes

En opposition, le grimpeur utilise généralement les mains et les pieds, mais il peut également se servir de ses genoux, de son dos ou de toute autre partie du corps.

L'opposition est généralement utilisée dans les **cheminées** et les **dièdres**.

✓ **opposition** n. f.

anglais

stemming

65. **ouvreur, ouvreuse**

Définition

Personne qui crée et aménage des voies d'escalade ou des problèmes de bloc.

Notes

En [escalade intérieure](#), les ouvriers imaginent et créent les voies ou problèmes en reconfigurant l'emplacement des prises, alors qu'en [escalade extérieure](#), les ouvriers repèrent une voie à ouvrir, la nettoient puis posent les [ancrages](#) en fonction du relief des rochers.



ouvreur n. m.
ouvreuse n. f.

anglais

routesetter
setter

66. **pan Güllich**

Définition

Installation sportive d'entraînement constituée d'une paroi légèrement déversante, munie de séries de lattes plus ou moins profondes, généralement en bois, que le grimpeur cherche à gravir uniquement à l'aide des bras.



pan Güllich n. m.

Le pan Güllich tire son nom de l'inventeur de ce type d'installation, Wolfgang Güllich.

anglais

campus board

67. **paroi d'escalade**

Définition

Surface naturelle ou artificielle aménagée pour la pratique de l'escalade.

Notes

Afin d'aménager une paroi, on utilise généralement des [ancrages](#), des [prises](#) et des [modules](#).



paroi d'escalade n. f.
paroi n. f.
surface d'escalade n. f.

anglais

climbing surface
climbing face

68. pas d'adhérence

Définition

Technique de positionnement qui consiste à appuyer la semelle du [chausson d'escalade](#) directement sur la paroi, plutôt que sur une [prise](#), et à utiliser celle-ci comme appui afin de progresser dans la [voie d'escalade](#).

✓ **pas d'adhérence** n. m.
adhérence n. f.

anglais

smear
smearing
friction climbing

On emploie essentiellement le terme *friction climbing* pour parler de l'escalade réalisée sur des voies nécessitant une grande quantité de pas d'adhérence.

69. passage-clé

Définition

Passage le plus difficile d'une [voie d'escalade](#) ou d'une portion de celle-ci.

Notes

Une voie d'escalade peut comporter plusieurs passages-clés, en fonction de sa longueur.

✓ **passage-clé** n. m.
crux n. m.

L'emprunt *crux* est acceptable parce qu'il est légitimé en français au Québec et ailleurs en francophonie.

! **mouvement-clé** n. m.
pas-clé n. m.

Par extension, on emploie aussi les termes *mouvement-clé* et *pas-clé*, au singulier ou au pluriel, pour décrire le mouvement ou la séquence de mouvements permettant de franchir un passage-clé.

anglais

crux
crux move
crux sequence

Par extension, on emploie aussi les termes *crux move* et *crux sequence*, au singulier ou au pluriel, pour décrire le mouvement ou la séquence de mouvements permettant de franchir un passage-clé.

70. pianotage

Définition

Jumelage des mains sur une [prise](#) trop étroite pour être agrippée par tous les doigts, qui s'effectue en levant un doigt à la fois et en le remplaçant par un doigt de l'autre main, de manière à graduellement échanger la main saisissant la prise.

Notes

Lors du pianotage, chaque doigt levé est généralement remplacé par celui de l'autre main qui lui est le plus éloigné. Ainsi, sur une [réglette](#) pouvant être agrippée par quatre doigts, en [tendu](#), l'index sera remplacé par l'auriculaire, le majeur par l'annulaire, etc.

✓ **pianotage** n. m.

anglais

piano match
piano matching
piano move

71. pied-main

Définition

Technique de positionnement qui consiste à poser un pied et une main sur une même [prise](#), et qui permet au grimpeur de progresser en l'absence de prises accessibles pour les mains.

Notes

Le grimpeur peut également recourir à ce mouvement afin de sécuriser sa position lorsqu'il se sent incapable de libérer sa main sans chuter.



pied-main n. m.

anglais

hand-foot match

72. pieds-flottants

Définition

Mouvement au cours duquel les pieds du grimpeur ne sont plus en contact avec la [paroi d'escalade](#) ou le [bloc](#).



pieds-flottants n. m.

Le terme *pieds-flottants* a été proposé par l'Office québécois de la langue française en juillet 2021 pour désigner ce concept.

anglais

cut-loose

73. pince

Définition

[Prise de main](#) qui consiste à saisir une [prise](#) en la serrant entre le pouce et les autres doigts.



pince n. f.
pincette n. f.

anglais

pinch grip
pinch

74. **pincer**

Définition

Saisir une [prise](#) en la serrant entre le pouce et les autres doigts.

✔ pincer v. tr.

anglais

pinch

75. **plat**

Définition

[Prise](#) ronde généralement plus grosse que la main, qui n'offre aucune concavité permettant d'y refermer les doigts.

Notes

Les plats sont habituellement agrippés de façon à maximiser la surface de friction entre la main du grimpeur et la prise, par exemple en recourant à un [tendu](#).

✔ plat n. m.
aplat n. m.
à-plat n. m.

anglais

sloper

76. **pointe**

Définition

[Prise de pied](#) qui consiste à utiliser le bout du [chausson d'escalade](#) afin de prendre appui sur une [prise](#) trop petite pour que la plante du pied puisse y être posée.

Notes

La pointe est généralement réalisée le corps face à la paroi, le pied perpendiculaire à cette dernière.

En escalade de glace, la pointe consiste à faire pénétrer les crampons de l'avant de la botte dans la glace.

On parle d'[arêtage](#) lorsque le grimpeur utilise la carre interne ou externe du chausson plutôt que la pointe.

✔ pointe n. f.
grattonnage n. m.
pointe avant n. f.

anglais

front pointing
front edging
pointing

77. **pointe-contre-pointe**

Définition

Prise de pied qui consiste à saisir une **prise** à l'aide des deux pieds en combinant une poussée de la **pointe** et une **contre-pointe**.

Notes

La pointe-contre-pointe est généralement utilisée dans les **dévers** très prononcés afin d'éviter que le grimpeur ne se retrouve suspendu par les bras.



pointe-contre-pointe n. f.
crochet-contre-crochet n. m.

anglais

bicycle move
bicycle

78. **poudre de magnésie**

Définition

Carbonate de magnésium en poudre utilisé dans certains sports pour absorber la sueur des mains et permettre une meilleure adhérence.

Notes

On utilise la poudre de magnésie notamment en gymnastique, en escalade et en haltérophilie.



poudre de magnésie n. f.
magnésie en poudre n. f.

anglais

chalk powder
powder chalk

79. **poutre**

Définition

Installation sportive d'entraînement qui consiste en une planche fixée au mur et comportant plusieurs types de **prises**, à laquelle le grimpeur se suspend à l'aide des mains afin d'augmenter sa force et son endurance.



poutre n. f.

anglais

hangboard
fingerboard
training board
climbing fingerboard

80. **premier de cordée, première de cordée**

Définition

Premier grimpeur d'une [cordée](#) à s'engager sur une [voie d'escalade](#), qui installe les [ancrages](#) et les [dégaines](#) ou qui, s'ils sont déjà installés, y insère la corde qui les assure, le reste du groupe et lui.



premier de cordée n. m.
première de cordée n. f.
grimpeur en tête n. m.
grimpeuse en tête n. f.

anglais

leader
lead climber

81. **prise**

Définition

Élément en relief, artificiel ou naturel, qu'un grimpeur saisit ou sur lequel il s'appuie afin de progresser dans une [voie d'escalade](#).

Notes

Parmi les prises, notons les [baquets](#), les [réglettes](#) et les [plats](#).



prise n. f.
prise d'escalade n. f.

anglais

climbing hold
hold

82. **prise de départ**

Définition

Prise sur laquelle un grimpeur se positionne pour amorcer une [voie d'escalade](#) ou un [problème de bloc](#).

Notes

La ou les prises de départ et la [prise de fin](#) sont souvent indiquées par un système de marquage, généralement des rubans de couleur identique.

Il existe des prises de départ pour les mains et des prises de départ pour les pieds. En général, au départ d'un problème de bloc, il y a une ou deux prises de main et une ou deux prises de pied. Pour certaines compétitions, aucune prise de pied n'est imposée.



prise de départ n. f.

anglais

starting hold
start hold

83. prise de fin

Définition

Prise qu'un grimpeur doit atteindre pour terminer une **voie d'escalade** ou un **problème de bloc**.

Notes

La prise de fin et la ou les prises de départ sont souvent indiquées par un système de marquage, généralement des rubans de couleur identique.

En compétition, pour valider la réalisation d'un problème de bloc, il faut **jumeler** les deux mains sur la prise de fin et être en contrôle pour quelques secondes.



prise de fin n. f.
prise finale n. f.
prise d'arrivée n. f.
prise de sortie n. f.

anglais

top hold
finishing hold
final hold

84. prise de main

Définition

Manière de saisir une **prise** à l'aide de la main.

Notes

Parmi les prises de main, notons le **tendu**, l'**arqué** et le **semi-arqué**.



prise de main n. f.

anglais

handhold
hand grip

85. prise de pied

Définition

Manière de prendre appui sur une **prise** à l'aide d'un pied.

Notes

Parmi les prises de pied, notons la [pointe](#), la [contre-pointe](#), la [carre externe](#) ou le [crochet de talon](#).

✔ prise de pied n. f.

anglais

foohold

86. prise de zone

Définition

[Prise](#) indiquée par un ruban et comptabilisée dans le résultat des épreuves de bloc lorsqu'elle est maîtrisée.

Notes

La prise de zone se trouve le plus souvent à mi-chemin dans un [problème de bloc](#). Toutefois, selon le type de compétition, un problème peut compter plus d'une prise de zone.

La prise de zone sert généralement à départager le résultat final lorsque des grimpeurs atteignent le même nombre de prises de fin.

✔ prise de zone n. f.

anglais

zone hold
bonus hold

87. prise en épaule

Définition

[Prise de main](#) qui s'effectue sur une prise verticale, dans laquelle le coude est replié, la main dirigée vers l'intérieur et le pouce vers le bas, et qui nécessite une poussée de l'épaule sur la [prise](#) plutôt qu'une traction du bras.

✔ prise en épaule n. f.
épaule n. f.
mouvement en épaule n. m.
gaston n. m.

Considéré comme un éponyme (en l'honneur de l'alpiniste français Gaston Rébuffat), le terme *gaston* est habituellement utilisé comme nom commun, ce qui justifie l'emploi de la minuscule initiale.

anglais

gaston
Gaston
reverse side pull
shoulder move

88. prise inversée

Définition

Prise de main qui consiste à saisir une **prise** par le dessous, la paume de la main orientée vers le haut.



prise inversée n. f.
inversée n. f.

anglais

undercling

89. problème de bloc

Définition

Parcours suggéré pour gravir un **bloc**.

Notes

Les problèmes de bloc sont évalués en fonction de leur difficulté.



problème de bloc n. m.
problème n. m.

anglais

boulder problem
problem

90. protège-sangle

Définition

Dispositif en caoutchouc qui s'insère à l'extrémité de l'anneau de sangle d'une dégaine et qui est destiné à stabiliser le mousqueton et à protéger la sangle de l'usure liée au frottement sur la paroi.

Notes

Le protège-sangle est installé du côté de la dégaine qui est relié à la corde par le mousqueton. Il permet d'atténuer la rotation du mousqueton et ainsi, de stabiliser le grimpeur en cas de chute.



protège-sangle n. m.
protection de sangle n. f.

anglais

webbing protector

91. réglette

Définition

Prise de petite taille et de forme allongée, dont la profondeur ne permet d'y poser qu'une phalange ou que l'extrémité des doigts.

Notes

Les réglettes se saisissent généralement à l'aide d'un [semi-arqué](#) ou d'un [arqué](#).

✓ réglette n. f.

anglais

crimp hold
crimp
crimper

92. rétablissement

Définition

Mouvement consistant à se soulever au-dessus d'une [prise](#) initialement plus haute que le corps en appuyant dessus à l'aide des deux mains.

Notes

Ce mouvement permet notamment de repositionner le corps à la sortie d'un toit, d'accéder à une vire ou encore d'atteindre des pieds une prise très élevée.

✓ rétablissement n. m.
réta n. m.

anglais

mantle

93. ruse

Définition

Enchaînement de mouvements qui ne correspond pas à la méthode habituelle pour escalader un segment donné.

Notes

On parle d'une ruse lorsque la méthode utilisée n'est pas celle qui avait été prévue par l'[ouvreur](#) ni celle qui a été utilisée par les autres grimpeurs.

✓ ruse n. f.

Le terme *ruse* a été proposé par l'Office québécois de la langue française en juillet 2021 pour désigner ce concept.

anglais

beta break

94. sac à magnésie

Définition

Sac contenant de la [poudre de magnésie](#) ou une [boule de magnésie](#), qu'un grimpeur fixe à sa taille pour être en mesure de s'assécher les mains tout au long de l'ascension d'une [voie d'escalade](#).

✓ sac à magnésie n. m.

anglais

chalk bag

95. semi-arqué

Définition

Prise de main qui consiste à saisir une **prise** du bout des doigts en formant avec ces derniers un angle d'environ 90 degrés.

Notes

Le semi-arqué est généralement employé pour les prises peu profondes comme les **réglettes**.

En contexte, on emploie souvent l'expression *saisir une prise en semi-arqué* (ou *en semi-arquée*).

✓ semi-arqué n. m.
semi-arquée n. f.
prise semi-arquée n. f.

anglais

half-crimp grip
half crimp

96. surplomb

Définition

Segment d'une **paroi d'escalade** fortement **déversant**.

Notes

Lorsque l'inclinaison du surplomb se rapproche de l'horizontale, on tend à parler de **toit**.

✓ surplomb n. m.

anglais

overhang

97. système d'assurage

Définition

Instrument destiné à l'**assurage** et qui, en générant une friction sur la corde lorsque celle-ci passe dans le mécanisme, permet de retenir un grimpeur lors d'une chute ou de le ralentir lors d'un rappel.

Notes

Parmi les systèmes d'assurage, on distingue notamment les assureurs tubulaires, les descendeurs en huit et les assureurs à freinage assisté.

✓ système d'assurance n. m.

anglais

belay device

98. tendu

Définition

Prise de main qui consiste à maximiser la surface de contact avec une **prise** en épousant sa forme avec la paume de la main et en conservant les doigts tendus.

Notes

Lorsque le tendu est réalisé sur une **réglette** ou une prise peu profonde, seul le bout des doigts saisit la prise alors que le reste de la main demeure ouvert sous celle-ci. Sur un plat, les doigts comme la paume entrent en contact avec la prise, de manière à augmenter la surface de contact ainsi que l'adhérence sur cette dernière.

En contexte, on emploie souvent l'expression *saisir une prise en tendu*.

✓ tendu n. m.
prise tendue n. f.

anglais

open-handed grip
open-hand grip
open-hand

99. toit

Définition

Paroi d'escalade ou segment d'une paroi dont l'inclinaison se rapproche de l'horizontale.

✓ toit n. m.
plafond n. m.

anglais

roof
ceiling

100. trou

Définition

Prise creuse permettant d'y insérer de un à trois doigts.

Notes

On distingue les trous selon le nombre de doigts qui y entrent : monodoigt, bidoigt et tridoigt.

Sur les parois d'escalade naturelles, on trouve des trous de différentes profondeurs, mais les prises fabriquées pour les imiter sont en général peu profondes afin d'éviter les blessures aux doigts.



trou n. m.
pochette n. f.

anglais

pocket

101. verrou

Définition

Torsion d'une partie du corps effectuée pour renforcer un [coincement](#).



verrou n. m.

anglais

lock

102. voie d'escalade

Définition

Parcours suggéré pour gravir une [paroi d'escalade](#).

Notes

Les voies d'escalade sont cotées selon leur niveau de difficulté.



voie d'escalade n. f.
voie n. f.

anglais

climbing route
route

103. yaniro

Définition

Mouvement consistant à passer une jambe au-dessus du bras opposé, la main fermement agrippée à une [prise](#) sûre, puis à appuyer le creux du genou sur le bras de manière à se rapprocher d'une prise initialement hors de portée.

Notes

Ce mouvement permet dans certains cas d'éviter de recourir à un [mouvement dynamique](#) pour atteindre une prise hors de portée ou difficile à agripper.



SE HISSER AU SOMMET : VOCABULAIRE DE L'ESCALADE



yaniro n. m.

Le terme *yaniro*, du nom du créateur du mouvement, Tony Yaniro, est habituellement utilisé comme nom commun, ce qui justifie l'emploi de la minuscule initiale.

anglais

figure of four
figure-four position
figure 4
figure four



SE HISSER AU SOMMET : VOCABULAIRE DE L'ESCALADE

Pour accéder à l'ensemble des vocabulaires de l'Office québécois de la langue française :
oqlf.gouv.qc.ca/ressources/bibliotheque/dictionnaires/index_lexvoc.html.

Pour connaître les outils et les services linguistiques de l'Office :
vitrinelinguistique.oqlf.gouv.qc.ca/a-propos-de-la-vitrine-linguistique/offre-de-services-linguistiques.

Pour consulter les ressources de la Vitrine linguistique :
vitrinelinguistique.oqlf.gouv.qc.ca.

Pour visiter le site de l'Office :
oqlf.gouv.qc.ca/accueil.aspx.



Abonnez-vous à nos infolettres

© Office québécois de la langue française, 2025

Office québécois
de la langue
française

Québec 