



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Vocabulaire panlatin de l'escalade et des compétitions d'escalade — 2024

Délégation générale à la langue française et aux langues de France
Réseau panlatin de terminologie REALITER
(catalan, espagnol, français, galicien, italien, portugais et roumain)

**Vocabulaire
panlatin
de l'escalade
et des compétitions
d'escalade
— 2024**

- ca* Vocabulari panllatí d'escalada
i de competicions d'escalada
- es* Vocabulario panlatino de escalada
y de las competiciones de escalada
- gl* Vocabulario panlatino de escalada
e de competicións de escalada
- it* Vocabolario panlatino di arrampicata
e delle competizioni di arrampicata
- pt* Vocabulário palantino de escalada
e das competiões de escalada
- ro* Vocabularul panlatin al competițiilor de escaladă

Sommaire

4	Auteurs et contributeurs
7	Légende
Termes et définitions	
12	Escalade Arrampicata
14	Acteurs de la compétition Attori della competizione
18	Épreuves Prove
25	Arbitrage Arbitraggio
36	Aire de compétition Zona di gara
40	Structure Struttura
45	Types de prises Tipologia di prese
56	Techniques de préhension Tecniche di prensione
62	Mouvements techniques Movimenti tecnici
78	Types d'ascension Tipi di salita
87	Types de nœuds Tipologia di nodi
89	Matériel Attrezzatura
120	Index

Auteurs et contributeurs

Réalisation et coordination – *Realizzazione e coordinazione*

Dans la perspective des Jeux olympiques de 2024, la Délégation générale à la langue française et aux langues de France a confié la réalisation d'un vocabulaire des termes des compétitions d'escalade à M^{mes} Alexia Eberlé, Caroline Llorens, Daniela Riaño et à M. Johan Martinez, étudiants en master Traduction Interprétation et stagiaires au Centre de recherche en linguistique appliquée de l'Université de Lyon 2. Ces derniers remercient MM. Pierre Ballaz, ancien compétiteur national, Colin Claudon, licencié d'escalade, Christopher Hardy, speaker officiel français, et Gautier Supper, membre de l'équipe de France d'escalade de difficulté, pour leurs conseils et le temps qu'ils ont consacré à la relecture de cet ouvrage.

L'élaboration et la coordination des autres termes de l'escalade reviennent à l'équipe de l'*Osservatorio di Terminologie e Politiche Linguistiche, Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano* : M^{mes} Silvia Calvi, Maria Teresa Zanola et Klara Dankova.

La révision a été assurée par M^{mes} Silvia Calvi, de l'*Osservatorio di Terminologie e Politiche Linguistiche, Università Cattolica del Sacro Cuore*, M^{me} Elsa Merle, étudiante en master de communication interculturelle et de traduction à l'ISIT Paris, ainsi que par M^{mes} Chiara Giordano et Elisabetta Longobardo, étudiantes en Langues et Littératures à l'Université de Vérone.

Le definizioni in italiano sono state revisionate da Klara Dankova, Osservatorio di Terminologie e Politiche Linguistiche, Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano.

Contributeurs pour l'ajout des équivalents – *Collaboratori per l'aggiunta degli equivalenti*

català

Jordi Bover, Centre de Terminologia Catalana (Termcat)

Pilar Hernández, Centre de Terminologia Catalana (Termcat)

Sílvia Llovera, Servei de Llengües i Terminologia de la Universitat Politècnica de Catalunya

Joan Rebagliato, Centre de Terminologia Catalana (Termcat)

Jordi Terés, Servei d'Esports de la Universitat Politècnica de Catalunya i l'escola d'escalada: Aventura't Montserrat

english

Alexia Eberlé, Centre de recherche en linguistique appliquée de l'Université de Lyon 2

Caroline Llorens, Centre de recherche en linguistique appliquée de l'Université de Lyon 2

Johan Martinez, Centre de recherche en linguistique appliquée de l'Université de Lyon 2

Daniela Riaño, Centre de recherche en linguistique appliquée de l'Université de Lyon 2

Silvia Calvi, Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano

español (Argentina)

Estela Lalanne De Servente, Colegio de Traductores Públicos de la Ciudad de Buenos Aires

español (España)

Beatriz de la Fuente Marina, Universidad de Salamanca

español (Mexico)

Maria Pozzi, El Colegio de México

français (France)

Elisa Callegari, Délégation générale à la langue française et aux langues de France, Paris

Alexia Eberlé, Centre de recherche en linguistique appliquée de l'Université de Lyon 2

Caroline Llorens, Centre de recherche en linguistique appliquée de l'Université de Lyon 2

Johan Martinez, Centre de recherche en linguistique appliquée de l'Université de Lyon 2

Daniela Riaño, Centre de recherche en linguistique appliquée de l'Université de Lyon 2

français (Québec)

Xavier Darras, Office québécois de la langue française
Maxime Lambert, Office québécois de la langue française
Simon Lemieux-Dubé, Office québécois de la langue française
Vanessa Marcotte, Office québécois de la langue française
Geneviève Naud-Mostert, Office québécois de la langue française

galego

Xavier Gómez Guinovart, Universidade de Vigo
Xosé Manuel Otero Fernández, Federación Galega de Montañismo
Xosé María Gómez Clemente, Universidade de Vigo
Manuel Carlos Nuñez Singala, Universidade de Santiago de Compostela

italiano

Silvia Calvi, Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano
Camilla Nappi, Università di Napoli L'Orientale

português (Brasil)

Ieda Maria Alves, Universidade de São Paulo
Ana Maria Ribeiro de Jesus, Universidade de São Paulo,
Universidade Federal do Espírito Santo
Beatriz Fernandes Curti-Contessoto, Universidade de São Paulo
Lucimara Alves da Conceição Costa, Universidade de São Paulo

português (Portugal)

Fátima Noronha, Universidade do Algarve, Faro
Ana Matas, Universidade do Algarve, Faro
Laura Assunção, Universidade do Algarve, Faro
Manuel Célio Conceição, coord., Universidade do Algarve, Faro
José Vieira, Universidade do Algarve, Faro

română

Maria-Antoaneta Lorentz, Academia de Studii Economice din București
Oana Adriana Duță, Universitatea din Craiova
Anca Păunescu, Universitatea din Craiova
Cecilia-Mihaela Popescu, Universitatea din Craiova
Cristiana-Nicola Teodorescu, Universitatea din Craiova

Légende

Fiche type

163. *fr [FR]* **dégaine** (n.f.), **paire** (n.f.)
++ Dispositif constitué de deux mousquetons unis par une courte sangle permettant de relier la corde d'assurance à des points d'ancrage situés le long de la voie.
→ En compétition ou dans les voies d'escalade de grande difficulté, les dégaines sont fixées au préalable aux points d'ancrage. **Voir aussi** : mousqueton, point d'assurance, voie d'escalade

<i>fr [QC]</i>	dégaine (n.f.)
<i>it</i>	rinvio (s.m.) Strumento costituito da due moschettoni collegati da una fettuccia, utilizzato per collegare i punti di assicurazione sulla via alla corda. → In gara o lungo le vie d'arrampicata di estrema difficoltà, i rinvii vengono fissati preventivamente ai punti di assicurazione. Vedere anche : moschettone, punto di assicurazione, via d'arrampicata
<i>ca</i>	cinta exprés (n.f.), baga exprés (n.f.)
<i>es [ARG]</i>	mosquetón (n.m.)
<i>es [ES]</i>	cinta exprés (n.f.)
<i>es [MEX]</i>	mosquetón (n.m.), mosquetón de escalada (n.m.)
<i>gl</i>	cinta express (n.f.), fita express (n.f.)
<i>pt [BR]</i>	costura (n.f.), quickdraw (n.m.), gancho quickdraw (n.m.)
<i>pt [PT]</i>	cinta-expresso (n.f.)
<i>ro</i>	buclă expres (s.f.), buclă echipată (s.f.), quickdraw (s.n.)
<i>en</i>	quickdraw, quick

Avertissement :

Les définitions précédées des caractères ++ ont été publiées au *Journal officiel* de la République française à l'initiative du groupe d'experts chargé de la terminologie des sports de la Commission d'enrichissement de la langue française.

Codes des langues – Codice delle lingue

ca	catalan, catalano, <i>català</i>
en	anglais, inglese, <i>english</i>
es [ARG]	espagnol d'Argentine, spagnolo d'Argentina, <i>español de Argentina</i>
es [ES]	espagnol d'Espagne, spagnolo di Spagna, <i>español de España</i>
es [MEX]	espagnol du Mexique, spagnolo del Messico, <i>español de México</i>
fr	français de France et du Québec, francese di Francia e del Québec
fr [FR]	français de France, francese di Francia
fr [QC]	français du Québec, francese del Québec
gl	galicien, galiziano, <i>galego</i>
it	italien, <i>italiano</i>
pt [BR]	portugais du Brésil, portoghese del Brasile, <i>português brasileiro</i>
pt [PT]	portugais du Portugal, portoghese del Portogallo, <i>português de Portugal</i>
ro	roumain, rumeno, <i>română</i>

Liste des catégories grammaticales – Lista delle categorie grammaticali

ca	adj.	adjectiu
	loc.adj.	locució adjectiva
	n.	nom
	n.f.	nom femení
	n.f.pl.	nom femení plural
	n.m.	nom masculí
	n.m.pl.	nom masculí plural
	v.	verb
v.intr.	verb intransitiu	
v.tr.	verb transitiu	
es [ARG][ES][MEX]	loc.adj.	locución adjetiva
	n.	nombre
	n.f.	nombre femenino
	n.f.pl.	nombre femenino plural
	n.m. y f.	nombre masculino y femenino
	n.m.	nombre masculino
	n.m.pl.	nombre masculino plural
	v.	verbo
	v.intr.	verbo intransitivo
	v.tr.	verbo transitivo
	*	anglicismo propuesto en ausencia de término español
fr [FR][QC]	adj.	adjectif
	loc.adj.	locution adjective
	n.	nom
	n.f.	nom féminin
	n.m.	nom masculin
	n.m.pl.	nom masculin pluriel
	v.	verbe
	v.tr.	verbe transitif

<i>gl</i>	adx.	adxectivo
	loc.	locución
	loc.adx.	locución adxectiva
	n.	substantivo
	n.f.	substantivo feminino
	n.f.pl.	substantivo feminino plural
	n.m.	substantivo masculino
	n.m.pl.	substantivo masculino plural
	v.	verbo
v.tr.	verbo transitivo	

<i>it</i>	agg.	aggetivo
	loc.agg.	locuzione aggettivale
	s.m.ef.	sostantivo ambigenere
	s.f.	sostantivo femminile
	s.f.pl.	sostantivo femminile plurale
	s.m.	sostantivo maschile
	s.m.pl.	sostantivo maschile plurale
	v.	verbo
	*	anglismo in assenza di equivalente nelle fonti consultate
	**	proposta in italiano senza attestazione nelle fonti consultate

<i>pt</i> [BR] [PT]	loc.adj.	locução adjetiva
	loc.adv.	locução adverbial
	n.	nome
	n.f.	nome feminino
	n.f.pl.	nome feminino plural
	n.m.	nome masculino
	n.m.pl.	nome masculino plural
	s. m. f.	nome masculino e feminino
	v.	verbo

<i>ro</i>	loc.adv.	locuțiune adverbială
	loc.subst.	locuțiune substantivală
	loc.vb.	locuțiune verbală
	s.f.	substantiv feminin
	s.f.pl.	substantiv feminin plural
	s.m.	substantiv masculin
	s.m.pl.	substantiv masculin plural
	s.n.	substantiv neutru
	s.n.pl.	substantiv neutru plural
	v.	verb
v.tr.	verb tranzitiv	

Termes et définitions — Termini e definizioni

Escalade — Arrampicata Escalada — Escaladă

1. **fr [FR]** **escalade en intérieur** (n.f.), **escalade en salle** (n.f.)
Pratique de l'escalade en salle.
-
- fr [QC]** escalade en salle (n.f.), escalade d'intérieur (n.f.)
-
- it** **arrampicata indoor** (s.f.), **arrampicata in palestra** (s.f.)
Pratica di arrampicata svolta in palestra.
-
- ca** escalada en pista coberta (n.f.)
-
- es [ARG]** escalada en interior (n.f.)
-
- es [ES]** escalada en sala (n.f.), escalada indoor (n.f.),
escalada en rocódromo (n.f.)
-
- es [MEX]** escalada interior (n.f.), escalada indoor (n.f.)
-
- gl** escalada indoor (n.f.), escalada de interior (n.f.)
-
- pt [BR]** escalada indoor (n.f.)
-
- pt [PT]** escalada indoor (n.f.)
-
- ro** cățărare indoor (s.f.), escaladă indoor (s.f.)
-
- en** indoor climbing

2. **fr** **escalade en extérieur** (n.f.),
escalade en plein air (n.f.)
Pratique de l'escalade en extérieur.
-
- fr [QC]** escalade en plein air (n.f.), escalade d'extérieur (n.f.)
-
- it** **arrampicata outdoor** (s.f.), **attività outdoor** (s.f.)
Pratica di arrampicata svolta all'aperto.
-
- ca** escalada a l'aire lliure (n.f.)
-
- es [ARG]** escalada en exterior (n.f.)
-
- es [ES]** escalada al aire libre (n.f.)
-
- es [MEX]** escalada al aire libre (n.f.), escalada exterior (n.f.),
escalada outdoor (n.f.)
-
- gl** escalada ao aire libre (n.f.), escalada ao ar libre (n.f.)
-
- pt [BR]** escalada outdoor (n.f.), escalada ao ar livre (n.f.)
-
- pt [PT]** escalada outdoor (n.f.)
-
- ro** cățărare outdoor (s.f.), alpinism outdoor (s.n.), cățărare
pe munte (s.f.), escaladă outdoor (s.f.)
-
- en** outdoor climbing
-
3. **fr** **premier, -ère de cordée** (n.)
Premier grimpeur dans la progression en tête de cordée.
Voir aussi: corde d'escalade, grimpeur
-
- it** **capocordata** (s.m.)
Primo scalatore nella progressione che guida la cordata.
Vedere anche: corda d'arrampicata, scalatore
-
- ca** cap de corda (n.m.)
-
- es [ARG]** líder de escalada (n.m.)
-
- es [ES]** primero de cordada (n.m.), primero de cuerda (n.m.),
cabeza de cuerda (n.m.)
-
- es [MEX]** líder de escalada (n.m. y f.)
-
- gl** primeiro da cordada (n.m.)
-
- pt [BR]** guia de escalada (n.m.)
-
- pt [PT]** primeiro de cordada (n.m.)
-
- ro** cap de coardă (s.n.)
-
- en** lead climber

Acteurs de la compétition — Attori della competizione

*Actors de la competició — Actores de la
competición — Actores da competiçã —
Actorii competiției*

4. **fr** **grimpeur, -euse** (n.)
Athlète qui grimpe à l'aide de ses mains et de ses pieds.

it **scalatore, -trice** (s.m. e f.), **climber** (s.)
Atleta che si arrampica usando le mani e i piedi.

ca escalador, -a (n.)

es [ES] escalador, -ra (n.)

gl escalador, -ra (n.)

pt [BR] escalador, -ora (n.)

pt [PT] escalador, -a (n.)

ro cățărător (s.m.), cățărătoare (s.f.)

en climber

5. **fr** **assureur, -euse** (n.)
Personne qui assure la protection du grimpeur durant son ascension. *Voir aussi*: grimpeur

it **assicuratore, -trice** (s.m. e f.)
Persona che assicura lo scalatore durante la salita.
Vedere anche: scalatore

ca assegurador, -a (n.)

es [ES] asegurador, -ra (n.)

gl asegurador -ra (n.)

pt [BR] assegurador, -ora (n.)

pt [PT] assegurador, -a (n.)

ro filator (s.m.), filatoare (s.f.), asigurator (s.m.), asiguratore (s.f.)

en belayer

6. **fr** **ouvreur, -euse** (n.)
++ Personne qui établit l'itinéraire d'une voie d'escalade en déterminant la disposition des prises et en installant celles-ci sur une structure artificielle d'escalade ou en fixant des points d'assurage sur une paroi. → En compétition, un ouvrier sélectionne la taille des prises et détermine la distance qui les sépare en fonction du niveau de difficulté souhaité. *Voir aussi*: bloc, chef-ouvreur, voie d'escalade

it **tracciatore, -trice** (s.m. e f.)
Persona responsabile della creazione delle vie d'arrampicata o dei blocchi proposti. → In gara, un tracciatore sceglie le dimensioni delle prese e determina la distanza tra di esse in base al livello di difficoltà desiderato. *Vedere anche*: blocco, capo-tracciatore, via d'arrampicata

ca traçador, -a (n.)

es [ES] equipador, -ra de vía (n.), armador, -ra de ruta (n.)

gl equipador -ra (n.)

pt [BR] route setter (n.)

pt [PT] equipador, -a (n.)

ro amenajator (s.m.)

en routesetter, route setter

7.	<i>fr</i>	chef-ouvreur (n.m.), cheffe-ouvreuse (n.f.) Personne qui mène l'équipe d'ouvriers lors de l'élaboration des voies ou des blocs. <i>Voir aussi</i> : bloc, ouvrier, voie d'escalade
<hr/>		
	<i>it</i>	capo-tracciatore, -trice (s.m. e f.), tracciatore capo (s.m.), tracciatrice capo (s.f.) Persona a capo del team tracciatori, responsabile della pianificazione del lavoro di tracciatura delle vie d'arrampicata e dei blocchi proposti. <i>Vedere anche</i> : blocco, tracciatore, via d'arrampicata
	<i>ca</i>	cap d'equipament (n.)
	<i>es [ES]</i>	equipador delegado (n.m.), equipadora delegada (n.f.), jefe de armadores de ruta (n.m.), jefa de armadores de ruta (n.f.)
	<i>gl</i>	xefe -fa de equipadores (n.)
	<i>pt [BR]</i>	chefe route setter (n.)
	<i>pt [PT]</i>	equipador-chefe (n.m.), equipadora-chefe (n.f.)
	<i>ro</i>	amenajator șef (s.m.)
	<i>en</i>	chief routesetter

8.	<i>fr</i>	juge de bloc (n.) Membre de la compétition chargé de l'arbitrage des épreuves d'escalade de bloc. <i>Voir aussi</i> : épreuve de bloc
<hr/>		
	<i>it</i>	giudice di blocco (s.) Membro della competizione responsabile dell'arbitraggio del boulder. <i>Vedere anche</i> : boulder
	<i>ca</i>	àrbitre, -a de bloc (n.), jutge de bloc (n.), jutgessa de bloc (n.f.)
	<i>es [ES]</i>	juez de bloque (n.m.), juez de búlder (n.m.)
	<i>gl</i>	árbitro -tra de bloque (n.)
	<i>pt [BR]</i>	árbitro de boulder (n.m.), árbitra de boulder (n.f.)
	<i>pt [PT]</i>	juíz de bloco (n.m.), juíza de bloco (n.f.)
	<i>ro</i>	arbitru la proba de escaladă de bloc (s.m.), arbitru la proba de escaladă de bouldering (s.m.)
	<i>en</i>	boulder judge

9.	<i>fr</i>	juge de voie (n.) Membre de la compétition chargé de l'arbitrage des épreuves d'escalade de difficulté. <i>Voir aussi</i> : voie d'escalade
<hr/>		
	<i>it</i>	giudice di via (s.) Membro della competizione responsabile dell'arbitraggio del lead. <i>Vedere anche</i> : via d'arrampicata
	<i>ca</i>	àrbitre, -a de via (n.), jutge de via (n.), jutgessa de via (n.f.)
	<i>es [ES]</i>	juez de vía (n.m.)
	<i>gl</i>	árbitro -tra de vía (n.)
	<i>pt [BR]</i>	árbitro de via (n.m.), árbitra de via (n.f.)
	<i>pt [PT]</i>	juíz de via (n.m.), juíza de via (n.f.)
	<i>ro</i>	arbitru de traseu (s.m.)
	<i>en</i>	route judge

10.	<i>fr</i>	jury d'appel (n.m.) Groupe d'arbitres qui enquête sur les appels ou les réclamations émises par les compétiteurs.
<hr/>		
	<i>it</i>	giuria di gara (s.f.), giudici di gara (s.m.pl.) Gruppo di arbitri che esamina i ricorsi o i reclami presentati dai concorrenti.
	<i>ca</i>	jurat d'apel·lació (n.m.)
	<i>es [ES]</i>	jurado de apelación (n.m.), jurado de reclamaciones (n.m.)
	<i>gl</i>	xuíz -za de apelación (n.)
	<i>pt [BR]</i>	júri de apelações (n.m.)
	<i>pt [PT]</i>	júri de recurso (n.m.)
	<i>ro</i>	comisie de contestații (s.f.)
	<i>en</i>	appeal jury

Épreuves — Prove

Proves — Pruebas — Probas —
Provas — Probe

11. **fr** **épreuve combinée** (n.f.)
Épreuve au cours de laquelle le grimpeur doit effectuer les épreuves de vitesse, de difficulté et de bloc. **Voir aussi**: escalade de bloc, escalade de difficulté, escalade de vitesse

it **prova di combinata** (s.f.), **combinata** (s.f.)
Competizione durante la quale lo scalatore deve completare le prove di speed, lead e boulder. **Vedere anche**: boulder, lead, speed

ca prova combinada (n.f.)

es [ES] prueba combinada (n.f.), modalidad combinada (n.f.)

gl proba combinada (n.f.)

pt [BR] prova combinada (n.f.)

pt [PT] competição em combinado (n.m.)

ro probă combinată (s.f.)

en combined format

12. **fr [FR]** **escalade de difficulté** (n.f.), **épreuve de difficulté** (n.f.), **épreuve d'escalade de difficulté** (n.f.), **difficulté** (n.f.)

++ Épreuve pratiquée sur une falaise ou une structure artificielle, qui consiste à atteindre le sommet d'une voie avec une corde d'assurage. → L'épreuve d'escalade de difficulté se déroule sur une structure artificielle dont le sommet se situe entre 12 et 16 mètres, les participants devant atteindre la prise la plus haute possible en un seul essai et dans un temps limité. **Voir aussi**: essai, grimpeur, voie d'escalade

fr [QC] épreuve de difficulté (n.f.), escalade de difficulté (n.f.)

it **lead** (s.m.), **difficoltà** (s.f.)

Competizione che consiste nel raggiungere la cima di una via utilizzando una corda. → L'arrampicata lead si svolge su una parete artificiale la cui cima è compresa tra i 12 e i 16 metri; i partecipanti devono raggiungere l'appiglio più alto possibile in un unico tentativo ed entro un tempo limitato. **Vedere anche**: corda d'arrampicata, scalatore, tentativo, via d'arrampicata

ca prova de dificultat (n.f.), escalada de dificultat (n.f.)

es [ARG] escalada de dificultar (n.f.)

es [ES] prueba de dificultad (n.f.), escalada de dificultad (n.f.), lead (n.f.)

es [MEX] lead (n.m. y f.), líder (n.m. y f.)

gl cazo (n.m.), proba de dificultade (n.f.)

pt [BR] escalada de dificuldade (n.f.), dificuldade (n.f.), lead (n.m.)

pt [PT] prova de dificuldade (n.f.)

ro probă de dificultate (s.f.), lead (s.n.), escaladă de dificultate (s.f.)

en lead, lead climbing

13.	<i>fr</i> [FR]	<p>escalade de vitesse (n.f.), épreuve de vitesse (n.f.), épreuve d'escalade de vitesse (n.f.), vitesse (n.f.)</p> <p>++ Épreuve pratiquée sur une structure artificielle, qui consiste à atteindre le plus rapidement possible le sommet d'une voie homologuée, avec une corde d'assurance ou une sangle avec enrouleur. → 1. L'épreuve d'escalade de vitesse se pratique sur une structure artificielle standard de 15 mètres, le format et la disposition des prises étant également standardisés. 2. L'épreuve d'escalade de vitesse comprend une phase qualificative individuelle et des phases finales que les participants disputent en duel sur des voies parallèles.</p>
	<i>fr</i> [QC]	épreuve de vitesse (n.f.), escalade de vitesse (n.f.)
	<i>it</i>	<p>speed (s.m.), velocità (s.f.)</p> <p>Competizione che consiste nel raggiungere il più velocemente possibile la cima di una parete artificiale, utilizzando una corda o un avvolgitore automatico. → 1. L'arrampicata speed è praticata su una parete artificiale standardizzata di 15 metri ; il formato e la disposizione delle prese sono anch'essi standardizzate. 2. L'arrampicata speed comprende una fase individuale di qualificazione e una fase finale in cui i partecipanti si affrontano in duello su vie parallele. Vedere anche: corda d'arrampicata, parete</p>
	<i>ca</i>	prova de velocitat (n.f.), velocitat (n.f.), escalada de velocitat (n.f.)
	<i>es</i> [ARG]	velocidad (n.f.)
	<i>es</i> [ES]	prueba de velocidad (n.f.), speed (n.f.), escalada de velocidad (n.f.)
	<i>es</i> [MEX]	velocidad (n.f.), escalada de velocidad (n.f.)
	<i>gl</i>	proba de velocidade (n.f.), escalada de velocidade (n.f.), speed (n.m.)
	<i>pt</i> [BR]	escalada de velocidade (n.f.), speed (n.m.)
	<i>pt</i> [PT]	competição em velocidade (n.f.), escalada de velocidade (n.f.)
	<i>ro</i>	probă de viteză (s.f.), escaladă de viteză (s.f.), viteză (s.f.)
	<i>en</i>	speed, speed climbing

14.	<i>fr</i> [FR]	<p>escalade de bloc (n.f.), épreuve de bloc (n.f.), épreuve d'escalade de bloc (n.f.), bloc (n.f.)</p> <p>++ Épreuve pratiquée sur un rocher ou une structure artificielle de faible hauteur, qui consiste à atteindre la prise finale sans corde d'assurance. → L'épreuve d'escalade de bloc se déroule à une hauteur maximale de 4,5 mètres, les participants devant effectuer le plus petit nombre d'essais possible dans un temps limité. Voir aussi: bloc, essai, grimpeur, prise finale</p>
	<i>fr</i> [QC]	épreuve de bloc (n.f.), escalade de bloc (n.f.)
	<i>it</i>	<p>boulder (s.m.)</p> <p>Competizione che consiste nel raggiungere, senza utilizzare una corda, la presa finale di una via breve. → I partecipanti devono fare il minor numero possibile di tentativi in un tempo limitato. Vedere anche: blocco, presa finale, scalatore, tentativo</p>
	<i>ca</i>	escalada de blocs (n.f.)
	<i>es</i> [ARG]	peña (n.f.)
	<i>es</i> [ES]	búlder (n.m.), bouldering (n.m.), escalada de bloque (n.f.), escalada en bloque (n.f.), prueba de bloque (n.f.)
	<i>es</i> [MEX]	roca (n.f.), boulder (n.m.), búlder (n.m.)
	<i>gl</i>	bloque (n.m.), proba de bloque (n.f.)
	<i>pt</i> [BR]	boulder (n.m.), bouldering (n.m.)
	<i>pt</i> [PT]	boulder (n.m.), competição de bloco (n.f.)
	<i>ro</i>	escaladă de bloc (s.f.), escaladă-bloc (s.f.), bouldering (s.n.), boulder (s.n.)
	<i>en</i>	boulder, bouldering

15. **fr** **période de récupération** (n.f.)
Période qui suit l'essai du compétiteur lui permettant de récupérer de l'énergie. **Voir aussi:** essai

it **periodo di riposo** (s.m.), **periodo di recupero** (s.m.)
Periodo necessario al concorrente per recuperare le energie dopo ogni tentativo. **Vedere anche:** tentativo

ca temps de recuperació (n.m.)

es [ES] periodo de recuperación (n.m.), periodo de descanso (n.m.)

gl período de recuperación (n.m.)

pt [BR] período de recuperação (n.m.)

pt [PT] período de recuperação (n.m.)

ro pauză (s.f.)

en recuperation period, restperiod

16. **fr** **période de rotation** (n.f.), **rotation** (n.f.)
Phase spécifique, en escalade de bloc, durant laquelle les grimpeurs arrêtent leur essai et se rendent en zone de transit pour laisser la place aux autres concurrents. **Voir aussi:** bloc, essai, grimpeur, zone de transit

it **periodo di rotazione** (s.m.)
Fase specifica del boulder in cui lo scalatore interrompe il tentativo di arrampicata e si sposta in una zona di chiamata per far posto agli altri concorrenti. **Vedere anche:** boulder, scalatore, tentativo, zona di chiamata

ca temps de rotació (n.m.)

es [ES] periodo de rotación (n.m.), rotación (n.f.)

gl rotación (n.f.), período de rotación (n.m.)

pt [BR] período de rotação (n.m.)

pt [PT] período de rotação (n.m.), rotação (n.f.)

ro perioadă de rotație a sportivilor (s.f.), rotație (s.f.)

en rotation period

17. **fr** **position de départ** (n.f.)
Position imposée, en escalade de bloc, au grimpeur avant son ascension. → Par exemple, la position de départ peut être celle de la grenouille pour un départ au ras du sol. **Voir aussi:** bloc, grimpeur

it **posizione di partenza** (s.f.)
Posizione imposta, nel boulder, allo scalatore al momento della partenza. → Per esempio, la posizione della rana per una partenza da terra. **Vedere anche:** boulder, scalatore

ca posició de sortida (n.f.)

es [ES] posición de salida (n.f.)

gl posición de saída (n.f.)

pt [BR] posição de saída (n.f.)

pt [PT] posição inicial (n.f.)

ro poziție de start (s.f.)

en starting position

18. **fr** **temps d'escalade** (n.m.)
Temps imparti à chaque essai. **Voir aussi:** buzzer, essai, système de chronométrage électronique

it **tempo di scalata** (s.m.), **tempo di salita** (s.m.)
Tempo concesso per ogni tentativo. **Vedere anche:** segnale acustico, sistema di cronometraggio elettronico, tentativo

ca temps d'escalada (n.m.)

es [ES] tiempo de escalada (n.m.)

gl tempo de escalada (n.m.)

pt [BR] tempo de escalada (n.m.)

pt [PT] tempo de escalada (n.m.)

ro timp de escaladă (s.m.)

en climbing time

19. **fr** **brossage** (n.m.)
Opération de nettoyage à la brosse des prises réalisée, en escalade de bloc, après chaque passage ou après l'ascension de la moitié des grimpeurs, selon le type de compétition. *Voir aussi*: escalade de bloc, grimpeur, ouvrier, prise

it **spazzolatura** (s.f.)
Operazione di spazzolare le prese, effettuata o dallo scalatore dopo ogni passaggio nei blocchi del muro boulder o dal tracciatore dopo la salita della metà degli arrampicatori sulla via. *Vedere anche*: boulder, presa d'arrampicata, scalatore, tracciatore

ca raspallada (n.f.)
es [ES] cepillado (n.m.)
gl cepilladura (n.f.)
pt [BR] escovação (n.f.)
pt [PT] escovagem (n.f.)
ro perie pentru prize (s.f.), perie/periuță pentru prize (s.f.), perie de prize (s.f.)
en brush

Arbitrage — Arbitraggio

Arbitratge — Arbitraje — Arbitraxe — Arbitragem — Arbitraj

20. **fr** **avertissement oral non officiel** (n.m.)
Avertissement donné sans carton.

it **avvertimento informale verbale** (s.m.)
Ammonimento dato senza cartellini.

ca advertència verbal (n.f.)
es [ES] advertencia verbal informal (n.f.), aviso verbal informal (n.m.)
gl aviso informal (n.m.), aviso verbal (n.m.)
pt [BR] advertência verbal informal (n.f.)
pt [PT] aviso verbal informal (n.m.)
ro avertisment oral neoficial (s.n.)
en informal verbal warning

21. **fr** **avertissement officiel** (n.m.)
Avertissement donné sous forme de carton jaune ou rouge. *Voir aussi*: carton jaune, carton rouge

it **ammonizione** (s.f.), **avvertimento ufficiale** (s.m.)
Ammonimento dato sotto forma di cartellino giallo o rosso. *Vedere anche*: cartellino giallo, cartellino rosso

ca advertència oficial (n.f.)
es [ES] amonestación oficial (n.f.), aviso oficial (n.m.)
gl incidente técnico (n.m.), aviso oficial (n.m.)
pt [BR] advertência oficial (n.f.)
pt [PT] aviso oficial (n.m.)
ro avertisment oficial (s.n.)
en official written warning

22. **fr** **carton jaune** (n.m.)
Avertissement adressé à un grimpeur à la suite d'une infraction. *Voir aussi*: avertissement officiel

it **cartellino giallo** (s.m.)
Ammonimento indirizzato a uno scalatore in seguito ad un'infrazione. *Vedere anche*: ammonizione

ca targeta groga (n.f.)

es [ES] tarjeta amarilla (n.f.)

gl cartón amarelo (n.m.)

pt [BR] cartão amarelo (n.m.)

pt [PT] cartão amarelo (n.m.)

ro cartonaș galben (s.n.)

en yellow card

23. **fr** **carton rouge** (n.m.)
Avertissement adressé à un grimpeur, qui entraîne sa disqualification immédiate de la compétition. → Le carton rouge peut avoir des répercussions sur le club du compétiteur. *Voir aussi*: avertissement officiel

it **cartellino rosso** (s.m.)
Ammonimento indirizzato a uno scalatore, che comporta la squalifica immediata dalla competizione. → Il cartellino rosso puo avere ripercussioni sulla società sportiva del concorrente. *Vedere anche*: ammonizione

ca targeta vermella (n.f.)

es [ES] tarjeta roja (n.f.)

gl cartón vermello (n.m.)

pt [BR] cartão vermelho (n.m.)

pt [PT] cartão vermelho (n.m.)

ro cartonaș roșu (s.n.)

en red card

24. **fr** **clippage inversé** (n.m.), **clippage à l'envers** (n.m.)
Erreur commise par le grimpeur, qui consiste à faire passer la corde dans le mauvais sens.

it **moschettonare al contrario** (v.)
Errore commesso dallo scalatore, che consiste nel far passare la corda nella direzione errata.

ca mosquetoneig al revés (n.m.), xapatge al revés (n.m.)

es [ES] chapaje al revés (n.m.)

gl chapaxe inversa (n.f.)

pt [BR] back clip (n.m.)

pt [PT] clipagem inversa (n.m.)

ro asigurare peste clapetă (s.f.)

en back-clipping

25. **fr** **faute de main** (n.f.)
Erreur commise par le grimpeur qui s'aide d'une zone hors voie ou du matériel pour poser sa main.

it **fallo di mano** (s.m.)
Errore commesso dallo scalatore, che consiste nell'appoggiare la mano in una zona non inclusa nella via predisposta.

ca falta de mà (n.f.)

es [ES] falta de mano (n.f.)

gl falta de man (n.f.)

pt [BR] infração de mão (n.f.)

pt [PT] falta de mão (n.f.)

ro greșeală de mână (s.f.)

en hand fault

26. **fr** **faute de pied** (n.f.)
 Erreur commise par le grimpeur qui s'aide d'une zone hors voie ou du matériel pour poser son pied.

it **fallo di piede** (s.m.)
 Errore commesso dallo scalatore, che consiste nell'appoggiare il piede in una zona non inclusa nella via predisposta.

ca falta de peu (n.f.)

es [ES] falta de pie (n.f.)

gl falta de pé (n.f.)

pt [BR] infração de pé (n.f.)

pt [PT] falta de pé (n.f.)

ro ajutor cu priză neacceptată de picior (s.n.)

en foot fault

27. **fr** **yoyo** (n.m.)
 Erreur commise par le grimpeur, qui consiste à inverser l'ordre de clippage de deux dégaines. **Voir aussi**: clippage inversé, dégaîne

it **errore di Z-clip** (s.m.)
 Errore commesso dallo scalatore, che consiste nell'invertire l'ordine di aggancio di due moschettoni. **Vedere anche**: moschettonare al contrario, rinvio

ca io-io (n.m.)

es [ES] chapaje en z (n.m.), mosquetoneo en z (n.m.)

gl chapaxe en z (n.f.)

pt [BR] z-clip (n.m.)

pt [PT] z-clip (n.m.)

ro asigurare neacceptată (s.f.), asigurare Z (s.f.), greșeală de asigurare (s.f.)

en z-clip

28. **fr** **position irrégulière** (n.f.), **position illégitime** (n.f.)
 Position d'un grimpeur jugée irrégulière et nécessitant un nouvel essai. **Voir aussi**: essai, grimpeur

it **posizione non legittima** (s.f.)
 Posizione di uno scalatore giudicata irregolare e che necessita di un nuovo tentativo. **Vedere anche**: scalatore, tentativo

ca posició il·legal (n.f.)

es [ES] posición ilegítima (n.f.)

gl posición non lexítima (n.f.), posición ilexítima (n.f.)

pt [BR] posição ilegítima (n.f.)

pt [PT] posição irregular (n.f.)

ro poziție nepermisă (s.f.)

en illegitimate position

29. **fr** **position légitime** (n.f.), **position régulière** (n.f.)
 Position d'un grimpeur jugée régulière pour clipper un mousqueton. **Voir aussi**: mousqueton, mousquetonner

it **posizione legittima** (s.f.)
 Posizione di uno scalatore giudicata regolare per agganciare un moschettone. **Vedere anche**: moschettonare, moschettone

ca posició legal (n.f.)

es [ES] posición legítima (n.f.)

gl posición lexítima (n.f.)

pt [BR] posição legítima (n.f.)

pt [PT] posição regular (n.f.)

ro poziție corectă (s.f.)

en legitimate position

30. **fr** **position légitime de mousquetonnage** (n.f.)
Position jugée régulière par le grimpeur lors du clippage d'un mousqueton de sécurité. *Voir aussi*: mousqueton, mousquetonner

it **posizione legittima di moschettonaggio** (s.f.)
Posizione giudicata regolare dallo scalatore al momento dell'aggancio del moschettone di sicurezza. *Vedere anche*: moschettonare, moschettone

ca posició legal de mosquetoneig (n.f.)

es [ES] posición legítima de chapaje (n.f.)

gl posición lexítima para chapar (n.f.)

pt [PT] posição regular para clipar (n.f.), posição regular para mosquetonagem (n.f.)

ro poziție corectă pentru asigurarea corzii prin bucla expres (s.f.)

en legitimate position for clipping

31. **fr** **rétroprocédure** (n.f.)
Recours aux résultats d'un tour précédent, utilisé par l'arbitre pour séparer des concurrents ex-aequo.

it **utilizzo della classifica del turno precedente** (s.m.)
Utilizzo, da parte dell'arbitro, dei risultati di un turno precedente, al fine di separare i concorrenti ex-aequo.

ca classificació prèvia (n.f.)

es [ES] cuenta regresiva (n.f.), clasificación previa (n.f.)

gl reconto cara a atrás (n.m.)

pt [PT] ronda anterior (n.f.)

ro procedură de departajare (s.f.)

en count-back

32. **fr [FR]** **système de chronométrage électronique** (n.m.)
Système automatisé qui permet de chronométrer l'essai d'un grimpeur. *Voir aussi*: essai, temps d'escalade

fr [QC] système de chronométrage automatique (n.m.)

it **sistema di cronometraggio elettronico** (s.m.)
Sistema automatico che permette di cronometrare il tentativo di uno scalatore. *Vedere anche*: tempo di scalata, tentativo

ca sistema de cronometratge electrònic (n.m.)

es [ES] sistema de cronometraje automático (n.m.)

gl sistema de cronometraxe electrónico (n.m.)

pt [BR] sistema de cronometragem automática (n.m.)

pt [PT] sistema eletrônico de cronometragem (n.m.)

ro sistem electronic de cronometrare (s.n.)

en automatic timing system

33. **fr** **cotation** (n.f.)
Jugement de la difficulté d'une paroi d'escalade. *Voir aussi*: paroi d'escalade

it **grado di difficoltà** (s.m.)
Giudizio della difficoltà di una parete da scalare. *Vedere anche*: parete d'arrampicata

ca grau de dificultat (n.m.), nivell de via (n.m.)

es [ARG] grado de dificultad (n.m.)

es [ES] grado de dificultad (n.m.)

es [MEX] grado de dificultad de escalada (n.m.), grado de dificultad de la escalada (n.m.), grado de dificultad (n.m.)

gl grao de dificultade (n.m.), graduación (n.f.)

pt [BR] grau de escalada (n.m.)

pt [PT] grau de dificultade (n.m.)

ro grad de dificultate (s.n.)

en climbing grade

34. *fr* [FR] **cotation 9c** (n.f.)
Degré de difficulté le plus élevé de l'échelle française.
Voir aussi: cotation française

fr [QC] cotation de 9c (n.f.)

it **grado 9C** (s.m.)
Massimo grado di difficoltà nella scala francese.
Vedere anche: scala francese

ca grau 9c (n.m.)

es [ARG] grado 9 C (n.m.)

es [ES] grado 9c (n.m.)

es [MEX] grado 9c (n.m.), grado 9C (n.m.)

gl grao 9C (n.m.)

pt [BR] grau 9C (n.m.)

pt [PT] grau 9c (n.m.)

ro grad 9C (s.n.)

en grade 9C

35. *fr* [FR] **cotation française** (n.f.), **système de cotation française** (n.m.)
Système international de mesure du degré de difficulté.
Voir aussi: cotation

fr [QC] échelle de cotation française (n.f.)

it **scala francese** (s.f.)
Sistema internazionale per misurare il grado di difficoltà.
Vedere anche: grado di difficoltà

ca sistema de graduació francès (n.m.)

es [ARG] sistema de graduación francés (n.m.), escala francesa (n.f.)

es [ES] escala francesa (n.f.)

es [MEX] escala francesa (n.f.), sistema de graduación francés (n.m.)

gl escala francesa (n.f.), sistema de graduación francés (n.m.)

pt [BR] grau de escalada francesa (n.m.)

pt [PT] graduação francesa (n.f.)

ro scară franceză (s.f.), scară franceză (s.f.), scară de dificultate franceză (s.f.), sistem de gradație francez (s.n.)

en French grading system

36. *fr* [FR] **cotation anglaise** (n.f.), **cotation britannique** (n.f.), **système de cotation britannique** (n.m.), **système de cotation anglaise** (n.m.)
Système britannique de mesure du degré de difficulté.
Voir aussi: cotation

fr [QC] échelle de cotation anglaise (n.f.), échelle de cotation britannique (n.f.)

it **scala GB** (s.f.)
Sistema britannico per misurare il grado di difficoltà.
Vedere anche: grado di difficoltà

ca sistema de graduació anglès (n.m.)

es [ARG] sistema de graduación británico (n.m.), escala británica (n.f.)

es [ES] escala británica (n.f.)

es [MEX] sistema de graduación británico (n.m.), escala británica (n.f.)

gl escala británica (n.f.), sistema de graduación británico (n.m.)

pt [BR] grau de escalada britânica (n.m.), grau de escalada inglesa (n.m.)

pt [PT] graduação inglesa (n.f.)

ro scară englezească (s.f.), scară U.K. (s.f.), scară englezească (s.f.), scară de dificultate englezească (s.f.), sistem de gradație englez (s.n.)

en British grading system

37. *fr* [FR] **cotation UIAA** (n.f.), **système de cotation UIAA** (n.m.)
Système principalement utilisé en Allemagne et en Europe de l'Est, et parfois en Italie, pour mesurer le degré de difficulté. *Voir aussi*: cotation

fr [QC] échelle de cotation UIAA (n.f.)

it **scala UIAA** (s.f.)
Sistema utilizzato principalmente in Germania, Europa dell'Est e raramente in Italia per misurare il grado di difficoltà. *Vedere anche*: grado di difficoltà

ca sistema de graduació UIAA (n.m.)

es [ARG] sistema de graduación UIAA (n.m.), escala UIAA (n.f.)

es [ES] escala UIAA (n.f.)

es [MEX] escala UIAA (n.f.), sistema de graduación UIAA (n.m.)

gl escala UIAA (n.f.), sistema de graduación da UIAA (n.m.)

pt [BR] escala UIAA (n.f.)

pt [PT] graduação UIAA (n.f.)

ro scală UIAA (s.f.), scală de dificultate UIAA (s.f.), scară UIAA (s.f.), sistem UIAA (s.n.), sistem de gradație UIAA (s.n.)

en UIAA grading system

38. *fr* [FR] **cotation YDS** (n.f.), **système de cotation YDS** (n.m.)
Système utilisé aux États-Unis pour mesurer le degré de difficulté. *Voir aussi*: cotation

fr [QC] échelle de cotation YDS (n.f.)

it **scala YDS** (s.f.)
Sistema utilizzato negli Stati Uniti per misurare il grado di difficoltà. *Vedere anche*: grado di difficoltà

ca sistema de graduació YDS (n.m.)

es [ARG] sistema de graduación de Yosemite (YDS) (n.m.), escala YDS (n.f.)

es [ES] escala YDS (n.f.)

es [MEX] escala YDS (n.f.), sistema de gradación YDS (n.m.), sistema decimal de Yosemite (n.m.)

gl escala YDS (n.f.), sistema de graduación YDS (n.m.)

pt [BR] sistema de gradação Yosemite (n.m.), sistema de gradação norte-americano (n.m.)

pt [PT] graduação YDS (n.f.)

ro scală YDS (s.f.), scală de dificultate YDS (s.f.), scară YDS (s.f.), sistem de gradație YDS (s.n.), scară de dificultate YDS (s.f.)

en YDS grading system

39. *fr* [FR] **cotation Ewbank** (n.f.), **système Ewbank** (n.m.), **système de cotation Ewbank** (n.m.)

Système utilisé en Australie et en Nouvelle-Zélande pour mesurer le degré de difficulté. *Voir aussi*: cotation

fr [QC] échelle de cotation australienne (n.f.)

it **scala AUS** (s.f.)
Sistema utilizzato in Australia e Nuova Zelanda per misurare il grado di difficoltà. *Vedere anche*: grado di difficoltà

ca sistema de graduació australiana (n.m.)

es [ARG] sistema de graduación australiano (n.m.), escala australiana (n.f.)

es [ES] escala australiana (n.f.)

es [MEX] sistema australiano (n.m.), sistema de graduación australiano (n.m.), sistema Ewbank (n.m.), escala australiana (n.f.)

gl escala australiana (n.f.), sistema de graduación australiano (n.m.)

pt [BR] escala australiana (n.f.), gradação australiana de escalada (n.f.)

pt [PT] graduação australiana (n.f.)

ro scală AUS (s.f.), scară AUS (s.f.), scară de dificultate australiana (s.f.), sistem de gradație australian (s.n.)

en Australian grading system

Aire de compétition — Zona di gara

Àrea de competició — Área de competición — Zona de competición — Área de competição — Zonă de competiție

40. **fr** **aire de compétition** (n.f.), **zone de compétition** (n.f.)
Ensemble de zones dédiées à la compétition d'escalade.

it **zona di gara** (s.f.), **area di gara** (s.f.)
Insieme di zone riservate alla competizione.

ca àrea de competició (n.f.), zona de competició (n.f.)

es [ES] zona de competición (n.f.)

gl zona de competición (n.f.), área de competición (n.f.)

pt [BR] área de competição (n.f.), zona de competição (n.f.)

pt [PT] área de competição (n.f.), zona de competição (n.f.)

ro zonă de competiție (s.f.)

en competition area

41. **fr** **bloc** (n.m.)
Voie composée d'itinéraires courts mis en place sur des structures d'escalade qui se grimpent sans corde. **Voir aussi**: voie d'escalade

it **boulder** (s.m.), **blocco** (s.m.)
Strutture su itinerari brevi che si scalano senza corda.
Vedere anche: corda d'arrampicata, via d'arrampicata

ca bloc (n.m.)

es [ES] bloque (n.m.), búlder (n.m.), boulder (n.m.)

gl bloque (n.m.)

pt [BR] boulder (n.m.)

pt [PT] boulder (n.m.), bloco (n.m.)

ro bloc (s.n.)

en boulder

42. **fr** **mur** (n.m.)
Structure artificielle d'escalade comportant des prises pour les mains et les pieds. **Voir aussi**: prise, prise de main, prise de pied

it **parete d'arrampicata** (s.f.), **parete** (s.f.)
Struttura artificiale che contiene delle prese per le mani e per i piedi. **Vedere anche**: appiglio, appoggio, presa d'arrampicata

ca mur (n.m.)

es [ES] muro (n.m.), pared (n.f.)

gl muro (n.m.), parede (n.f.)

pt [BR] parede (n.f.)

pt [PT] parede (n.f.)

ro perete (s.m.)

en wall

43. **fr** **mur de vitesse** (n.m.)
Mur artificiel homologué présentant deux voies parallèles identiques, dont le sommet doit être atteint le plus rapidement possible par le couple de grimpeurs. **Voir aussi**: grimpeur, voie d'escalade

it **parete per la velocità** (s.f.)
Muro artificiale omologato che presenta due vie identiche e parallele, le cui prese finali devono essere raggiunte il più velocemente possibile dagli scalatori che si sfidano contemporaneamente. **Vedere anche**: scalatore, via d'arrampicata

ca mur de velocitat (n.m.)

es [ES] muro de velocidad (n.m.)

gl muro de velocidade (n.m.), parede de velocidade (n.f.)

pt [BR] parede de velocidade (n.f.)

pt [PT] parede de velocidade (n.f.)

ro traseu de viteză (s.n.), perete de viteză (s.m.)

en speed wall

44. **fr** **zone d'isolement** (n.f.), **isolement** (n.m.)
Espace séparant les grimpeurs de l'aire de compétition lors des phases finales, qui empêche de visualiser le passage des autres compétiteurs. **Voir aussi**: aire de compétition, grimpeur

it **isolamento** (s.m.), **zona di isolamento** (s.f.)
Spazio lontano dall'area di competizione in cui gli scalatori in gara devono rimanere quando non arrampicano, per non visualizzare i passaggi degli altri scalatori. **Vedere anche**: scalatore, zona di gara

ca zona d'aïllament (n.f.), zona d'espera (n.f.)

es [ES] zona de aislamiento (n.f.)

gl zona de illamento (n.f.)

pt [BR] zona de isolamento (n.f.)

pt [PT] isolamento (n.m.), zona de isolamento (n.f.)

ro zonă de izolare (s.f.)

en isolation

45. **fr** **zone de transit** (n.f.)
Zone dans laquelle le grimpeur se prépare avant son essai ou récupère après celui-ci. **Voir aussi**: essai, grimpeur

it **zona di chiamata** (s.f.)
Zona nella quale lo scalatore si prepara prima prima di un tentativo o recupera dopo di esso. **Vedere anche**: scalatore, tentativo

ca zona de trànsit (n.f.)

es [ES] zona de tránsito (n.f.)

gl zona de tránsito (n.f.)

pt [BR] zona de transição (n.f.)

pt [PT] zona de trânsito (n.f.)

ro zonă de tranzit (s.f.)

en transit zone, call

46. **fr** **plan de voie** (n.m.), **topo** (n.m.)
Schéma établi par le chef-ouvreur, qui symbolise la position des prises et des volumes d'une voie, et est utilisé par le juge afin de noter le grimpeur selon la hauteur de la prise atteinte. **Voir aussi**: chef-ouvreur, juge de voie

it **schema delle vie** (s.m.), **topo** (s.m.)
Schema stabilito dal capo-tracciatore, con la posizione delle prese e dei volumi di una via, utilizzato dal giudice al fine di valutare lo scalatore in funzione dell'altezza della presa raggiunta. **Vedere anche**: capo-tracciatore, giudice di via

ca ressenya (n.f.)

es [ES] topografía (n.f.), topo (n.f.), croquis (n.m.)

gl bosquexo (n.m.), topo (n.m.), planificación de vía (n.f.)

pt [BR] planejamento da via (n.m.)

pt [PT] plano de via (n.m.), croquis (n.m.)

ro planul traseului (s.n.)

en topo

Structure — Struttura

Estructura — Estrutura — Structurii

47. **fr** **falaise** (n.f.)
 Paroi rocheuse sur laquelle il est possible de grimper.
Voir aussi: paroi d'escalade
-
- it** **falesia** (s.f.)
 Parete rocciosa su cui è possibile arrampicare. *Vedere anche*: parete d'arrampicata
-
- ca** cingle (n.m.), espadat (n.m.), penya-segat (n.m.)
-
- es [ARG]** acantilado (n.m.)
-
- es [ES]** acantilado (n.m), pared (n.f.)
-
- es [MEX]** acantilado (n.m.)
-
- gl** parede (n.f.)
-
- pt [BR]** falésia (n.f.)
-
- pt [PT]** falésia (n.f.)
-
- ro** stâncă (s.f.)
-
- en** cliff
-
48. **fr** **paroi d'escalade** (n.f.)
 Rocher d'une montagne ou structure verticale artificielle dans une salle d'escalade. *Voir aussi*: escalade en intérieur, escalade en extérieur
-
- it** **parete d'arrampicata** (s.f.), **parete** (s.f.)
 Fiancata in roccia di una montagna o struttura artificiale e verticale in palestra su cui si arrampica. *Vedere anche*: arrampicata indoor, arrampicata outdoor
-
- ca** paret d'escalada (n.f.)
-
- es [ARG]** muro de escalada (n.m.)
-
- es [ES]** pared de escalada (n.f.)
-
- es [MEX]** muro de escalada (n.m.), muro para escalar (n.m.), climbing wall (n.m.)

gl	parede de escalada (n.f.), muro de escalada (n.m.)
pt [BR]	parede de escalada (n.f.)
pt [PT]	parede de escalada (n.f.)
ro	perete de escaladă (s.m.), perete de cățărare (s.m.)
en	climbing wall

49. **fr** **fissure** (n.f.)
 Fracture du rocher où le grimpeur peut pratiquer des techniques de coincement. → Les techniques spécifiques utilisées sont le coincement, le verrou et l'opposition. *Voir aussi*: coincement, grimpeur, opposition, verrou
-
- it** **fessura** (s.f.)
 Frattura della roccia in cui lo scalatore può praticare tecniche di incastro. → Nello specifico, tali tecniche consistono nell'incastro, incastro di mano e arrampicata in Dulfer. *Vedere anche*: arrampicata in Dulfer, incastro, incastro di mano, scalatore
-
- ca** canaleta (n.f.), fissura (n.f.)
-
- es [ES]** grieta (n.f.), fisura (n.f.)
-
- gl** fenda (n.f.)
-
- pt [BR]** fissura (n.f.), fenda (n.f.)
-
- pt [PT]** fissura (n.f.)
-
- ro** fisură (s.f.)
-
- en** crack

50. **fr** [FR] **pen**te (n.f.)
Inclinaison par rapport à la direction verticale d'une paroi. **Voir aussi**: paroi d'escalade

fr [QC] inclinaison (n.f.)

it **pendenza** (s.f.)
Inclinazione rispetto alla direzione verticale di una parete d'arrampicata. **Vedere anche**: parete d'arrampicata

ca pendent (n.m.)

es [ARG] pendiente (n.f.)

es [ES] pendiente (n.f.)

es [MEX] pendiente (n.f.)

gl inclinación (n.f.)

pt [BR] inclinação (n.f.)

pt [PT] declive (n.m.)

ro înclinație a pantei (s.f.), înclinare a pantei (s.f.)

en slope inclination

51. **fr** **dalle** (n.f.)
Mur de faible inclinaison, qui forme un angle de plus de 90° par rapport au sol.

it **placca** (s.f.)
Muro di debole inclinazione, che forma un angolo superiore a 90° rispetto al suolo.

ca placa (n.f.)

es [ES] placa (n.f.)

gl placa (n.f.)

pt [BR] positivo (n.m.)

pt [PT] rampa (n.f.)

ro traseu de față căzută (s.n.), placă (s.f.)

en slab

52. **fr** **dévers** (n.m.), **surplomb** (n.m.)
Structure de forte inclinaison négative, qui forme un angle inférieur à 90° par rapport au sol. → On parle d'**escalade en dévers** et, pour désigner le plan incliné lui-même, de **profil en surplomb**.

it **strapiombo** (s.m.)
Struttura con forte pendenza negativa, che forma un angolo inferiore a 90° rispetto al suolo. → Si parla di **scalata in strapiombo** e, per indicare il piano inclinato stesso, di **profilo a strapiombo**.

ca desplom (n.m.)

es [ES] desplome (n.m.), extraplomo (n.m.), extraplomado (n.m.)

gl extrapromo (n.m.), extrachumbo (n.m.)

pt [BR] negativo (n.m.)

pt [PT] extraprumo (n.m.)

ro perete surplombant (s.m.), zonă cu surplombă (s.f.)

en slight overhang, steep wall

53. **fr** [FR] **toit** (n.m.)
Partie du mur d'escalade dont la structure est horizontale, où l'évolution du grimpeur se fait principalement avec les mains. **Voir aussi**: grimpeur

fr [QC] toit (n.m.), plafond (n.m.)

it **tetto** (s.m.)
Parte della parete d'arrampicata la cui la struttura è orizzontale e nella quale l'arrampicata dello scalatore si effettua principalmente con le mani. **Vedere anche**: scalatore

ca sostre (n.m.)

es [ES] techo (n.m.)

gl teito (n.m.)

pt [BR] teto (n.m.)

pt [PT] teto (n.m.)

ro tavan (s.n.)

en roof

54. **fr** **dièdre** (n.m.)
Partie d'une structure formée de deux pans de mur qui se rejoignent pour former un angle rentrant.

it **diedro** (s.m.)
Parte di una struttura formata da due sezioni di parete d'arrampicata che si incontrano per formare un angolo.

ca diedre (n.m.), dièdre (n.m.)

es [ES] diedro (n.m.)

gl diedro (n.m.)

pt [BR] diedro (n.m.)

pt [PT] diedro (n.m.)

ro diedru (s.n.)

en corner, dihedral

Types de prises — Tipologia di prese

Tipus de preses — Tipos de presas — Tipo de presas — Tipo de pegas — Tip de prize

55. **fr** **prise** (n.f.), **prise d'escalade** (n.f.)
Forme en saillie ou en creux qui permet à un grimpeur de s'agripper ou de prendre appui. → Les prises d'un mur d'escalade peuvent être en résine ou en fibre de verre.
Voir aussi: paroi d'escalade, grimpeur

it **presa d'arrampicata** (s.f.), **presa** (s.f.)
Forma sporgente o rientrante della parete d'arrampicata a cui lo scalatore si aggrappa con le mani o si appoggia con i piedi. → Le prese di una parete d'arrampicata possono essere di resina o in fibra di vetro. **Vedere anche:** parete d'arrampicata, scalatore

ca presa (n.f.)

es [ARG] agarre de escalada (s.m.), presa de escalada (s.f.)

es [ES] presa (n.f.), presa de escalada (n.f.), agarre (n.m.), agarre de escalada (n.m.)

es [MEX] agarre escalada (n.m.), agarre de escalada (n.m.), agarre para escalada (n.m.)

gl presa (n.f.), presa de escalada (n.f.), agarradoira de escalada (n.f.)

pt [BR] agarra (n.f.)

pt [PT] presa (n.f.), presa de escalada (n.f.)

ro priză (s.f.), priză de escaladă (s.f.)

en hold, climbing hold

56. **fr** **prise macroscopique** (n.f.), **macro** (n.f.)
Grosse prise en fibre de verre sur une structure artificielle d'escalade. *Voir aussi*: prise

it	presa macro (s.f.) Ampia presa spesso in fibra di vetro. <i>Vedere anche</i> : presa d'arrampicata
ca	macropresa (n.f.)
es [ES]	presa macro (n.f.), macro (n.f.)
gl	presa grande (n.f.), presa macroscópica (n.f.)
pt [BR]	macro (n.m.)
pt [PT]	presa macro (n.m.)
ro	priză macroscopică (s.f.), priză macro (s.f.)
en	macro

57. **fr [FR]** **bac** (n.m.), **baquet** (n.m.), **boîte aux lettres** (n.f.)
Prise large et profonde, facile à appréhender. *Voir aussi*: prise

fr [QC]	baquet (n.m.), bac (n.m.)
it	maniglia (s.f.) Presa larga e profonda, facile da afferrare. <i>Vedere anche</i> : presa d'arrampicata
ca	caire (n.m.), maneta (n.f.)
es [ARG]	jarra (n.f.)
es [ES]	cazo (n.m.), buzón (n.m.)
es [MEX]	jarra (n.f.)
gl	cazo (n.m.)
pt [BR]	agarrão (n.m.)
pt [PT]	presa de mão cheia (n.f.)
ro	rangă (s.f.), mâner (s.n.), fisură (s.f.)
en	bucket, jug

58. **fr [FR]** **bac final** (n.m.), **prise finale** (n.f.)
Dernière prise de la voie ou du bloc. *Voir aussi*: bloc, prise, voie d'escalade

fr [QC]	prise de fin (n.f.), prise finale (n.f.), prise d'arrivée (n.f.), prise de sortie (n.f.)
it	top (s.m.), presa finale (s.f.) Ultima presa della via d'arrampicata. <i>Vedere anche</i> : boulder, presa d'arrampicata, via d'arrampicata
ca	presa final (n.f.)
es [ES]	presa final (n.f.), última presa (n.f.)
gl	presa final (n.f.)
pt [BR]	agarra final (n.f.)
pt [PT]	presa final (n.f.)
ro	priză de top (s.f.)
en	final jug

59. **fr** **prise plate** (n.f.), **aplat** (n.m.), **à-plat** (n.m.), **plat** (n.m.)
Prise que le grimpeur prend avec le plat de la main. *Voir aussi*: grimpeur, prise, prise de main

it	svaso (s.m.) Presa che lo scalatore tiene con il palmo della mano. <i>Vedere anche</i> : appiglio, presa d'arrampicata
ca	presa roma (n.f.)
es [ARG]	aplanado (s.m.), romo (s.m.)
es [ES]	romo (n.m.), canto romo (n.m.)
es [MEX]	aplanado (n.m.), romo (n.m.)
gl	plano (n.m.), plano inclinado (n.m.)
pt [BR]	abaulado (n.m.)
pt [PT]	presa aplatada (n.f.)
ro	priză de compresie (s.f.), sloper (s.n.), priză scursă (s.f.), cheie de mână (s.f.)
en	sloper

60. fr **prise de départ** (n.f.)
Prise déterminant le départ de l'essai. *Voir aussi*: essai, grimpeur, position de départ, prise

it **presa di partenza** (s.f.)
Preso da cui parte il tentativo. *Vedere anche*: posizione di partenza, presa d'arrampicata, scalatore, tentativo

ca presa de sortida (n.f.)

es [ES] presa de salida (n.f.), presa de inicio (n.f.), presa inicial (n.f.)

gl presa de saída (n.f.)

pt [BR] agarra de saída (n.f.)

pt [PT] presa de início (n.f.)

ro priză de start (s.f.)

en starting hold

61. fr [FR] **prise de main** (n.f.)
Prise qui peut être agrippée avec les mains, pouvant également servir de prise de pied. *Voir aussi*: prise, prise de pied

fr [QC] prise de main (n.f), prise de mains (n.f.)

it **appiglio** (s.m.), **presa per le mani** (s.f.)
Preso a cui lo scalatore può aggrapparsi con le mani, che può servire anche come appoggio. *Vedere anche*: appoggio, presa d'arrampicata

ca presa de mà (n.f.)

es [ARG] agarre de mano (n.m.)

es [ES] presa de mano (n.f.), presa (n.f.), agarre (n.m.), agarre de mano (n.m.), asidero (n.m.)

es [MEX] agarre de mano (n.m.)

gl presa de man (n.f.)

pt [BR] agarra (n.f.), agarra de mão (n.f.)

pt [PT] presa (n.f.), presa de mão (n.f.)

ro priză de mână (s.f.)

en handhold

62. fr [FR] **prise de pied** (n.f.)
Prise sur laquelle le grimpeur s'appuie avec ses pieds. *Voir aussi*: prise, prise de main

fr [QC] prise de pied (n.f.), prise de pieds (n.f.)

it **appoggio** (s.m.)
Preso su cui lo scalatore si appoggia con i piedi. *Vedere anche*: appoggio, presa d'arrampicata

ca presa de peu (n.f.)

es [ARG] agarre de pie (n.m.)

es [ES] apoyo (n.m.), presa (n.f.), presa de pie (n.f.), agarre (n.m.), agarre de pie (n.m.)

es [MEX] agarre de pie (n.m.)

gl presa de pé (n.f.)

pt [BR] agarra (n.f.), agarra de pé (n.f.)

pt [PT] presa de pé (n.f.)

ro priză de picior (s.f.)

en foothold

63. fr **prise de pied micro** (n.f.)
Prise de pied de petite taille. *Voir aussi*: prise de pied

it **micro-appoggio** (s.m.)
Appoggio di piccole dimensioni. *Vedere anche*: appoggio

ca presa de peu micro (n.f.)

es [ES] micropresa (n.f.), presa micro (n.f.)

gl micropresa de pé (n.f.), presa de pé micro (n.f.)

pt [BR] micro foot (n.m.)

pt [PT] presa de pé micro (n.f.)

ro micro priză de picior (s.f.), priză mică de picior (s.f.)

en foothold micro

64. **fr** **prise de zone** (n.f.)
Prise intermédiaire de la voie. → En compétition, la prise de zone accorde un nombre de points prédéfini. **Voir aussi**: prise intermédiaire, voie d'escalade

it **zona** (s.f.)
Presa situata al centro della via. → La presa di zona permette di ottenere un numero di punti predefinito. **Vedere anche**: presa intermedia, via d'arrampicata

ca presa de zona (n.f.)

es [ES] presa de zona (n.f.)

gl presa de bonificación (n.f.)

pt [BR] zona de agarra (n.f.)

pt [PT] presa de zona (n.f.)

ro priză de zonă (s.f.)

en zone hold

65. **fr [FR]** **prise de top** (n.f.), **prise de fin de voie** (n.f.), **prise de sortie** (n.f.)
Prise finale de la voie ou du bloc, qui accorde au grimpeur un maximum de points. → La prise de top est la prise la plus haute de la voie. **Voir aussi**: bloc, grimpeur, prise

fr [QC] prise de fin (n.f.), prise finale (n.f.), prise d'arrivée (n.f.), prise de sortie (n.f.)

it **top** (s.m.), **presa finale** (s.f.)
Presa finale della via, il cui raggiungimento permette all'arrampicatore di ottenere il massimo dei punti. → La presa finale è la presa più alta dell'itinerario d'arrampicata. **Vedere anche**: boulder, presa d'arrampicata, scalatore

ca presa de final de via (n.f.)

es [ES] presa top (n.f.), top (n.f.), presa final (n.f.)

gl presa de final de vía (n.f.)

pt [BR] agarra de topo (n.f.)

pt [PT] última presa (n.f.), presa top (n.f.), presa final (n.f.)

ro priză de top (s.f.)

en top hold

66. **fr** **prise intermédiaire** (n.f.)
Prise utilisée par le grimpeur pour s'aider à se relancer sur la prise suivante avec la même main. **Voir aussi**: grimpeur, prise, prise de main

it **presa intermedia** (s.f.)
Presa utilizzata dallo scalatore come ausilio per lanciarsi sulla presa successiva utilizzando la stessa mano. **Vedere anche**: appiglio, presa d'arrampicata, scalatore

ca presa intermèdia (n.f.)

es [ES] presa intermedia (n.f.)

gl presa intermedia (n.f.)

pt [BR] agarra intermediária (n.f.)

pt [PT] presa intermèdia (n.f.)

ro priză intermediară (s.f.), priză de zonă (s.f.)

en intermediate hold

67. **fr** **prise contrôlée** (n.f.)
Prise qu'un grimpeur doit saisir à deux mains pendant trois secondes au minimum en compétition. → Une prise non contrôlée est une prise touchée. **Voir aussi**: prise de main, prise touchée

it **presa controllata** (s.f.)
Presa che uno scalatore deve afferrare con entrambe le mani per almeno tre secondi. → Una presa non controllata è denominata "presa toccata". **Vedere anche**: appiglio, presa toccata

ca presa controlada (n.f.)

es [ES] presa controlada (n.f.)

gl presa controlada (n.f.)

pt [BR] agarra controlada (n.f.)

pt [PT] presa controlada (n.f.)

ro priză controlată (s.f.), priză ținută (sf.), priză confirmată (s.f.)

en controlled hold

68. **fr** **prise utilisée** (n.f.)
Prise dont le compétiteur se sert pour effectuer un mouvement de progression. *Voir aussi*: prise

it **presa utilizzata** (s.f.)
Prise usata dallo scalatore per proseguire nell'ascesa. *Vedere anche*: presa d'arrampicata

ca presa utilitzada (n.f.)

es [ES] presa usada (n.f.), presa utilizada (n.f.)

gl presa usada (n.f.)

pt [BR] agarra utilizada (n.f.)

pt [PT] presa de tração (n.f.)

ro priză utilizată (s.f.), priză folosită (s.f.)

en used hold

69. **fr** **prise touchée** (n.f.)
Prise utilisée par le compétiteur mais non contrôlée. *Voir aussi*: prise contrôlée.

it **presa toccata** (s.f.)
Prise utilizzata ma non controllata. *Vedere anche*: presa controllata

ca presa tocada (n.f.)

es [ES] presa tocada (n.f.)

gl presa tocada (n.f.)

pt [BR] agarra tocada (n.f.)

pt [PT] presa tocada (n.f.)

ro priză atinsă (s.f.)

en touchhold

70. **fr** **monodoigt** (n.m.)
Prise formée d'un trou dans lequel il est possible de placer au maximum un doigt. → « Monodoigt » est aussi le nom d'une technique de préhension. *Voir aussi*: monodoigt (83), prise, prise de main

it **monodito** (s.m.)
Tipologia di presa dotata di un foro in cui è possibile l'appiglio solo con un dito. → "Monodito" è una denominazione attribuita anche ad una tecnica di prensione. *Vedere anche*: appiglio, presa d'arrampicata

ca monodit (n.m.)

es [ARG] monodedo (n.m.)

es [ES] monodedo (n.m.)

es [MEX] monodedo (n.m.)

gl monodedo (n.m.)

pt [BR] monodedo (n.m.)

pt [PT] monodedo (n.m.)

ro monodoigt (s.n.)

en monodoigt

71. **fr** **bidoigt** (n.m.)
Prise formée d'un trou dans lequel il est possible de placer au maximum deux doigts. → « Bidoigt » est aussi le nom d'une technique de préhension. *Voir aussi*: bidoigt (84), prise

it **bidito** (s.m.)
Tipologia di presa dotata di un foro in cui è possibile l'appiglio con al più due dita. → "Bidito" è una denominazione attribuita anche ad una tecnica di prensione. *Vedere anche*: appiglio, presa d'arrampicata

ca bidit (n.m.)

es [ARG] bolsillo de dos dedos (n.m.)

es [ES] bidedo (n.m.)

es [MEX] bidedo (n.m.), bolsa para dos dedos (n.f.)

gl bidedo (n.m.)

pt [BR] bidedo (n.m.)

pt [PT] bidedo (n.m.)

ro buzunar de două degete (s.n.), buzunar două degete (s.n.)

en two finger pocket

72. **fr [FR]** **pince** (n.f.)
Prise positionnée verticalement, qui est tenue avec les doigts et le pouce en opposition. **Voir aussi**: prise, prise de main

fr [QC] pince (n.f.), pincette (n.f.)

it **pinza** (s.f.)
Tipologia di presa posizionata in verticale e tenuta con dita e pollice in opposizione. **Vedere anche**: appiglio, presa d'arrampicata

ca pinça (n.f.)

es [ARG] pinza (n.f.)

es [ES] pinza (n.f.)

es [MEX] pinza (n.f.)

gl pinza (n.f.)

pt [BR] pinça (n.f.)

pt [PT] pinça (n.f.)

ro priză (s.f.)

en pinch

74. **fr [FR]** **volume** (n.m.)
Prise macroscopique en bois, qui comporte plusieurs inserts de fixation de prises. **Voir aussi**: prise, prise macroscopique

fr [QC] module (n.m.), volume (n.m.)

it **volume** (s.m.)
Presca macroscopica di legno, con diversi inserti per il fissaggio delle prese. **Vedere anche**: presa d'arrampicata, presa macro

ca volum (n.m.)

es [ARG] volumen (n.m.)

es [ES] volumen (n.m.)

es [MEX] volumen (n.m.)

gl volume (n.m.)

pt [BR] volume (n.m.)

pt [PT] volume (n.m.)

ro volum (s.n.)

en volume

73. **fr** **réglette** (n.f.)
Petite prise, positionnée horizontalement, qui est saisie la main écartée ou avec seulement quelques doigts. **Voir aussi**: prise, prise de main

it **tacca** (s.f.)
Presca piccola e sottile, posizionata orizzontalmente, da afferrare con l'intera mano distendendola o solo con alcune dita. **Vedere anche**: appiglio, presa d'arrampicata

ca regleta (n.f.), llavi (n.m.)

es [ARG] regleta (n.f.)

es [ES] regleta (n.f.)

es [MEX] regleta (n.f.)

gl presa para dedos (n.f.), agarradoira para dedos (n.f.), regleta (n.f.)

pt [BR] reglete (n.m.)

pt [PT] regleta (n.f.)

ro regletă (s.f.)

en crimp

Techniques de préhension — Tecnica di prensione

*Tècniques de prensió — Técnicas de agarre —
Técnicas de prensão manual — Tehnici de
prindere*

75. **fr** **préhension** (n.f.)
Pose et accroche de la main sur un relief qui sert d'appui.
→ La préhension diffère de la pose de pieds. **Voir aussi** :
prise de main

it **prensione** (s.f.)
Posizionamento e aggancio della mano su una presa.
→ La prensione differisce dal posizionamento dei piedi.
Vedere anche : appiglio

ca prensió (n.f.)

es [ES] agarre (n.m.)

gl agarre (n.m.)

pt [BR] prensão manual (n.f.)

pt [PT] prensão (n.f.)

ro prindere (s.f.)

en prehension

76. **fr** **compression** (n.f.)
Technique de préhension réalisée avec les mains à plat de
chaque côté du bloc en le comprimant afin d'obtenir une
adhérence. **Voir aussi** : bloc, préhension, prise de main

it **compressione** (s.f.)
Tecnica di prensione realizzata ponendo i palmi
di entrambe le mani su ciascun lato di un blocco,
comprimendolo al fine di ottenere aderenza. **Vedere
anche** : appiglio, blocco, prensione

ca compressió (n.f.)

es [ES] compresión (n.f.)

gl agarre en compresión (n.m.), compresión (n.f.)

pt [BR] compressão (n.f.)

pt [PT] compressão (n.f.)

ro compresie (s.f.)

en squeeze

77. **fr [FR]** **pince** (n.f.), **serrage crabe** (n.m.)
Technique de préhension réalisée par une opposition du
pouce et des autres doigts en effectuant une action de
serrage importante. **Voir aussi** : préhension, prise de main

fr [QC] pince (n.f.), pincer (v.), pincette (n.f.)

it **pinzata** (s.f.)
Tecnica di prensione realizzata tramite un'opposizione
del pollice e di altre dita, stringendo con forza. **Vedere
anche** : appiglio, prensione

ca pinça (n.f.), pinçament (n.m.)

es [ARG] pinzamiento (n.m.), pinza (n.f.)

es [ES] pinza (n.f.), pinzado (n.m.), pinzamiento (n.m.)

es [MEX] pinza (n.f.)

gl facer pinza (v.)

pt [BR] pinça (n.f.), pinçada (n.f.)

pt [PT] pinça (n.m.)

ro priză pinch (s.f.), priză de strângere (s.f.) ciupire (s.f.),
strângere (s.f.), prindere (s.f.), pinch (s.n.)

en pinch

78. **fr** **prise crochetante** (n.f.)
Technique de préhension réalisée par une opposition du pouce et des autres doigts, qui permet de saisir la prise à pleine main. **Voir aussi**: préhension, prise de main

it **positive hold *** (s.f.)
Tecnica di prensione realizzata tramite un'opposizione del pollice e delle altre dita, che permette di afferrare la presa utilizzando tutta la mano. **Vedere anche**: appiglio, prensione

ca presa de ganxo (n.f.)

es [ES] presa positiva (n.f.)

gl presa positiva (n.f.)

pt [BR] agarra cavada (n.f.)

pt [PT] presa em mão cheia (n.f.)

ro priză pozitivă (s.f.), priză bună (s.f.)

en incuts, positive hold

79. **fr** **arquée** (n.f.), **réglette** (n.f.)
Technique de préhension réalisée avec l'extrémité des doigts, la main serrée au maximum, le pouce positionné au-dessus de la dernière phalange de l'index. → L'arquée est très appropriée pour les petites prises. **Voir aussi**: préhension, prise, prise de main

it **prensione arcuata** (s.f.), **crimpata** (s.f.)
Tecnica di prensione realizzata con le estremità delle dita, chiudendo la mano al massimo posizionando il pollice sopra l'ultima falange dell'indice. → La prensione arcuata è efficace per le prese di piccole dimensioni. **Vedere anche**: appiglio, prensione

ca arqueig (n.m.), crispació (n.f.)

es [ES] arqueo (n.m.), agarre en arco (n.m.), regleta (n.f.), ñapeo (n.m.)

gl arqueo (n.m.), agarre en arqueo (n.m.)

pt [BR] reglete (n.m.)

pt [PT] regleta (n.f.)

ro crimp (s.m.), rigletă (s.f.), priză înțepată (s.f.), regletă (s.f.)

en crimp, crimp hold

80. **fr [FR]** **semi-arquée** (n.f.)
Technique de préhension réalisée avec l'extrémité des doigts, la main serrée au maximum, le pouce n'étant pas utilisé. **Voir aussi**: arquée, préhension, prise de main

fr [QC] semi-arqué (n.m.), semi-arquée (n.f.)

it **prensione semi-arcuata** (s.f.)
Tecnica di prensione realizzata con le estremità delle dita, chiudendo completamente la mano, senza usare il pollice. **Vedere anche**: appiglio, prensione, prensione arcuata

ca semiarqueig (n.m.)

es [ES] semiarqueo (n.m.), agarre en medio arco (n.m.)

gl semiarqueo (n.m.), agarre en semiarqueo (n.m.)

pt [BR] half crimp (n.m.)

pt [PT] semi-arco (n.m.)

ro half crimp (s.m.), semi-înțepată (s.f.)

en half crimp

81. **fr** **verrou** (n.m.)
Technique de préhension qui, en plaçant la main dans une fissure de paroi, permet d'épargner les forces du grimpeur. **Voir aussi**: fissure, préhension

it **incastro di mano** (s.m.)
Tecnica di prensione che permette di risparmiare energia mettendo la mano in una fessura della parete d'arrampicata. **Vedere anche**: fessura, prensione

ca torsió (n.f.)

es [ES] empotramiento de mano(s) (n.m.), empotre de mano(s) (n.m.)

gl entaladura de man (n.f.)

pt [BR] hand jam (n.m.)

pt [PT] entalamento de mãos (n.m.)

ro cheie de mână (s.f.), cheie (s.f.), înțepenire (s.f.)

en hand jam

82. fr verrou de doigt (n.m.)
Technique de préhension qui consiste à placer un ou deux doigts dans une fissure de paroi. *Voir aussi*: fissure, préhension

it incastro di dita (s.m.)
Tecnica di prensione che consiste nel posizionare uno o due dita in una fessura della parete d'arrampicata. *Vedere anche*: fessura, prensione

ca encastament de dits (n.m.)

es [ES] empotramiento de dedo(s) (n.m.), empotre de dedo(s) (n.m.)

gl entaladura de dedos (n.f.)

pt [BR] finger (n.m.)

pt [PT] entalamento de dedos (n.m.)

ro cheie de deget (s.f.)

en finger jam

83. fr monodoigt (n.m.)
Technique de préhension à un doigt. → « Monodoigt » est aussi le nom d'une prise. *Voir aussi*: monodoigt (70), préhension

it monodito (s.m.)
Tecnica di prensione che consiste nell'utilizzare un solo dito. → "Monodito" è anche il nome di una presa. *Vedere anche*: appiglio, prensione

ca monodit (n.m.)

es [ARG] monodedo (n.m.)

es [ES] monodedo (n.m.)

es [MEX] monodedo (n.m.)

gl monodedo (n.m.)

pt [BR] monodedo (n.m.)

pt [PT] monodedo (n.m.)

ro alveolă de un deget (s.f.), priză de un deget (s.f.), mono (s.n.), monodoigt (s.n.), priză (gaură) de un deget (s.f.)

en one finger pocket

84. fr bidoigt (n.m.)
Technique de préhension à deux doigts. → « Bidoigt » est aussi le nom d'une prise. *Voir aussi*: bidoigt (71), préhension

it bidito (s.m.)
Tecnica di prensione a due dita. → "Bidito" è anche il nome di una presa. *Vedere anche*: appiglio, prensione

ca bidit (n.m.)

es [ES] bidedo (n.m.)

es [MEX] bidedo (n.m.)

gl bidedo (n.m.)

pt [BR] bidedo (n.m.)

pt [PT] bidedo (n.m.)

ro alveolă de două degete (s.f.), priză de două degete (s.f.), bidoigt (s.n.), buzunar de două degete (s.n.), buzunar două degete (s.n.)

en two finger pocket

85. fr [FR] tendue (n.f.)
Technique de préhension réalisée avec les dernières phalanges des doigts, tout en laissant la main ouverte. *Voir aussi*: préhension, prise de main

fr [QC] tendu (n.m.), tendue (n.f.)

it presa a mano aperta (s.f.)
Tecnica di prensione realizzata con le ultime falangi delle dita, lasciando la mano aperta. *Vedere anche*: appiglio, prensione

ca extensió (n.f.)

es [ES] agarre abierto (n.m.), agarre con la mano abierta (n.m.), en extensión (loc.adj.)

gl extensión (n.f.), agarre en extensión (n.m.)

pt [BR] estendida (n.f.)

pt [PT] dedos en arco (n.m.pl.)

ro priză de mână deschisă (s.f.)

en open handing

Mouvements techniques — Movimenti tecnici

Moviments tècnics — Movimientos técnicos —
Movimentos técnicos — Movimentos técnicos
— Mișcări tehnice

86.	fr	changement de pied (n.m.) Technique de progression horizontale ou verticale dans laquelle les pieds sont placés côte à côte sur la même prise. <i>Voir aussi</i> : prise de pied
	it	accoppiamento di piedi (s.m.) Tecnica di progressione orizzontale o verticale in cui i piedi vengono posizionati uno accanto all'altro su uno stesso appoggio. <i>Vedere anche</i> : appoggio
	ca	peus junts (n.m.pl.), canvi de peus (n.m.)
	es [ARG]	cambio de pie (n.m.)
	es [ES]	cambio de pies (n.m.)
	es [MEX]	cambio de pie (n.m.)
	gl	movemento de pés (n.m.), apoio de pé (n.m.), canteado de pé (n.m.)
	pt [BR]	foot hook (n.m.)
	pt [PT]	troca de pés (n.f.)
	ro	schimbare de picior (s.f.)
	en	foot swap

87.	fr	talon (n.m.) Appui sur le talon du chausson. <i>Voir aussi</i> : chaussons, prise de pied
	it	aggancio di tallone (s.m.), tallonaggio (s.m.) Tecnica in cui si fa pressione con il tallone su un appoggio della parete. <i>Vedere anche</i> : appoggio
	ca	taló (n.m.)
	es [ES]	talón (n.m.)
	gl	apoio de talón (n.m.), talón (n.m.)
	pt [BR]	calcanhar (n.m.)
	pt [PT]	calcanhar (n.m.)
	ro	tehnică de călcâi (s.f.), acroșaj de călcâi (s.n.)
	en	heel
88.	fr [FR]	pointe (n.f.) Appui sur l'extrémité du chausson, au bout des orteils. → La pointe est utilisée pour les petites prises. <i>Voir aussi</i> : chaussons, prise de pied
	fr [QC]	pointe (n.f.), grattonnage (n.m.), pointe avant (n.f.)
	it	appoggio di punta (s.m.) Tecnica in cui si fa pressione con le dita di un piede su un appoggio della parete. → L'appoggio di punta è utilizzato anche per le prese di piccole dimensioni. <i>Vedere anche</i> : appoggio
	ca	punta (n.f.)
	es [ES]	punta (n.f.)
	gl	apoio de punteira (n.m.)
	pt [BR]	ponto de apoio (n.m.)
	pt [PT]	ponta (n.f.)
	ro	tehnică de vârful espadrilei (s.f.)
	en	shoe point

89. **fr** **contre-pointe** (n.f.), **crochet de pointe** (n.m.), **crochet pointe** (n.m.), **crochetage de pointe** (n.m.)
 Crochetage d'une prise ou d'une arête qu'effectue le grimpeur avec le dessus du chausson pour se maintenir contre la paroi ou s'équilibrer. **Voir aussi**: chaussons, prise de pied

it **aggancio di punta** (s.m.)
 Tecnica in cui il piede corrispondente alla mano principale è in appoggio-spinta e la punta dell'altro piede esercita una forte pressione su un appoggio della parete. **Vedere anche**: appoggio

ca empenya (n.f.), ganxo de punta (n.m.)

es [ARG] gancho de dedo del pie (n.m.)

es [ES] empeine (n.m.), gancho de puntera (n.m.), enganche de puntera (n.m.), gancho de pie (n.m.), gancho de pulgar (n.m.)

es [MEX] gancho de dedo del pie (n.m.)

gl gancho de punteira (n.m.), gancho de empeña (n.m.)

pt [BR] gancho com a ponta dos pés (n.m.), toe hook (n.m.), toehook (n.m.)

pt [PT] gancho de ponta (n.m.)

ro tehnică de vârful piciorului (s.f.), tehnică de sprijin cu partea de sus a labei piciorului (s.f.), acroșaj de vârful (s.n.), fixare a vârfului piciorului (s.f.)

en toehook

90. **fr** **carre externe** (n.f.)
 Appui du pied sur la partie externe du chausson. **Voir aussi**: chaussons, prise de pied

it **appoggio esterno** (s.m.)
 Tecnica in cui si fa pressione con la parte esterna di un piede su un appoggio della parete. **Vedere anche**: appoggio

ca recolzament exterior (n.m.)

es [ES] canteo externo (n.m.), canto externo (n.m.)

gl apoio exterior (n.m.)

pt [BR] externo (n.m.)

pt [PT] apoio externo (n.m.)

ro priză externă de picior (s.f.)

en external foothold

91. **fr** **carre interne** (n.f.)
 Appui du pied sur la partie interne du chausson. **Voir aussi**: chaussons, prise de pied

it **appoggio interno** (s.m.)
 Tecnica in cui si fa pressione con la parte interna di un piede su un appoggio della parete.

ca recolzament interior (n.m.)

es [ES] canteo interno (n.m.), canto interno (n.m.)

gl apoio interior (n.m.)

pt [BR] interno (n.m.)

pt [PT] apoio interno (n.m.)

ro priză internă de picior (s.f.)

en internal foothold

92. **fr** **griffé** (n.m.), **griffer** (n.m.)
 Mouvement du pied permettant de crocheter une prise éloignée. **Voir aussi**: crochetage de pointe, crochetage de talon, prise de pied

it **scratch *** (s.m.)
 Movimento del piede che permette di agganciare una presa lontana. **Vedere anche**: aggancio di punta, aggancio di tallone, appoggio

ca peu d'arpa (n.m.)

es [ES] gancheo (n.m.)

gl rabuñada (n.f.)

pt [BR] agarra (n.f.)

pt [PT] garra (n.f.)

ro mișcare rapidă cu piciorul (s.f.)

en scratch

93. **fr** **zipette** (n.f.), **zipper** (n.m.), **glisser** (n.m.)
 Mouvement involontaire de pied ou de main, qui implique un glissement du membre concerné sur la prise.
Voir aussi: prise

it **scivolare** (v.)
 Movimento involontario del piede o della mano che perde l'aggancio alla presa o l'appoggio su di essa.
Vedere anche: presa d'arrampicata

ca relliscada (n.f.)

es [ES] resbalón (n.m.)

gl esvarón (n.m.), escorregada (n.f.)

pt [BR] desprender (v.)

pt [PT] zipette (n.f.)

ro alunecare de pe priză (s.f.)

en pop off (to)

94. **fr** [FR] **jeté** (n.m.), **mouvement dynamique** (n.m.), **dyno** (n.m.)
 Mouvement d'impulsion du grimpeur afin d'aller chercher une prise hors de portée en regroupant les mains, le plus loin possible des pieds, puis en donnant une impulsion avec les pieds en même temps que les bras tractent le corps. *Voir aussi*: grimpeur, prise de main, prise de pied

fr [QC] jeté (n.m.)

it **lancio** (s.m.)
 Movimento in cui lo scalatore per raggiungere una presa fuori portata si lancia con i piedi per raggiungere con le mani un'altra presa. *Vedere anche*: appiglio, appoggio

ca moviment dinàmic (n.m.)

es [ARG] movimiento dinámico (n.m.)

es [ES] dinámico (n.m.), salto dinámico (n.m.), punto cero (n.m.), punto muerto (n.m.), lanzamiento (n.m.), lance (n.m.), salto dinámico (n.m.)

es [MEX] salto dinámico (n.m.)

gl dinámico (n.m.), movimiento dinámico (n.m.)

pt [BR] dinâmico (n.m.), dyno (n.m.), dínamo (n.m.)

pt [PT] lançamento (n.m.)

ro săritură (s.f.), dyno (s.n.), lansare (s.f.)

en dyno, deadpoint, dynamic

95. **fr** [FR] **run and jump** (n.m.), **jeté avec course d'élan** (n.m.)
 Mouvement de course au sol, suivi d'une impulsion du grimpeur sur un ou plusieurs volumes ou prises avant d'atteindre les premières prises hors de portée. *Voir aussi*: grimpeur, prise

fr [QC] amorce dynamique (n.f.), départ dynamique (n.m.)

it **run and jump** * (s.m.)
 Corsa seguita da un salto dello scalatore su uno o più volumi o una o più prese prima di raggiungere le prese fuori portata. *Vedere anche*: presa d'arrampicata

ca córrer i saltar (n.m.)

es [ES] run and jump (n.m.), correr y saltar

gl corre e salta (loc.)

pt [BR] corrida e salto (n.f.)

pt [PT] run and jump (n.m.), corrida e salto (n.f.)

ro săritură din alergare (s.f.)

en run and jump

96. **fr** **course latérale** (n.f.), **skate** (n.m.)
 ++ Suite d'appuis brefs et dynamiques des pieds ou des mains sur des prises ou des éléments de plus grande taille, qui permet au grimpeur de se déplacer latéralement jusqu'à une prise éloignée, avec ou sans saut. **Voir aussi:** prise macroscopique

it **skate *** (s.m.)
 Serie di appoggi brevi e dinamici dei piedi o delle mani su prese o volumi, che consentono all'arrampicatore di spostarsi lateralmente verso una presa lontana, con o senza salto. **Vedere anche:** presa macro

es [ES]	skate * (n.m.)
gl	saltarico (n.m.)
pt [BR]	skate (n.m.)
pt [PT]	skate (n.m.)
ro	complex de prize dinamice în viteză (s.n.)
en	skate

97. **fr** **pas d'adhérence** (n.m.)
 Pied en adhérence au mur dans la technique d'escalade en adhérence. **Voir aussi:** escalade en adhérence

it **pie in bilanciamento** (s.m.)
 Piede in aderenza alla parete nella tecnica di bilanciamento. **Vedere anche:** bilanciamento

ca	peu en adherència (n.m.)
es [ARG]	pie en adherencia (n.m.)
es [ES]	pie en adherencia (n.m.)
es [MEX]	equilibrio del pie (n.m.)
gl	abalo do pé (n.m.)
pt [BR]	equilíbrio para os pés (n.m.)
pt [PT]	equilíbrio de pés (n.m.)
ro	balansarea picioarelor (s.f.)
en	foot balance

98. **fr** **lolotte** (n.f.)
 Mouvement du grimpeur qui rentre son genou vers l'intérieur afin de rapprocher son centre de gravité du mur. **Voir aussi:** grimpeur

it **lolotte** (s.f.)
 Movimento dello scalatore che consiste nel fare rientrare il ginocchio verso l'interno in modo da avvicinare il suo baricentro alla parete d'arrampicata.

ca	bicicleta (n.f.)
es [ES]	bicicleta (n.f.), lolot (n.m.), egipcio (n.m.), rodilla caída (n.f.)
gl	bicicleta (n.f.), xeonllo dobrado (n.m.)
pt [BR]	drop knee (n.m.)
pt [PT]	lolote (n.f.)
ro	lolot (s.n.)
en	drop knee

99. **fr** **yaniro** (n.m.)
 Mouvement du grimpeur qui passe une jambe au-dessus du bras opposé et vient s'asseoir dessus. → Le yaniro permet de gagner en amplitude entre deux prises. **Voir aussi:** grimpeur, prise

it **movimento yaniro** (s.m.), **yaniro** (s.f.)
 Movimento dello scalatore che consiste nel passare una gamba sotto al braccio opposto, sedendovi sopra. → Il movimento yaniro permette di aumentare l'ampiezza tra due prese. **Vedere anche:** presa d'arrampicata

ca	yaniro (n.m.)
es [ES]	yaniro (n.m.), figura de cuatro (n.f.), postura del cuatro (n.f.)
gl	yaniro (n.m.)
pt [BR]	yaniro (n.m.)
pt [PT]	yaniro (n.m.)
ro	yaniro (s.n.)
en	yaniro

100. fr **canne à pêche** (n.f.)
Mouvement dynamique du grimpeur qui, suspendu à un bras tendu, effectue un mouvement de balancier afin de se propulser vers une prise éloignée. **Voir aussi:** grimpeur, prise

it **spinta con ondulazione della gamba **** (s.f.)
Movimento dello scalatore che, sospeso con un braccio teso, effettua un movimento a pendolo per spingersi verso una presa lontana. **Vedere anche:** presa d'arrampicata

ca moviment de campus (n.m.)

es [ES] dinámico (n.m.), salto dinámico (n.m.)

gl balanceo dinámico (n.m.)

pt [BR] extensão do braço (n.f.)

pt [PT] lançamento (n.m.)

ro ascensiune în mâini / brațe / cu balans (s.f.), campusing (s.n.)

101. fr **manœuvre de rappel** (n.f.), **descente en rappel** (n.f.), **rappel** (n.m.)

Descente d'une paroi verticale à l'aide d'une double corde fixée en haut de la paroi et enroulée autour du corps de telle manière qu'elle puisse glisser lentement.

it **calata** (s.f.), **calata in corda doppia** (s.f.)
Discesa da una parete verticale utilizzando una corda doppia fissata alla sommità della parete e avvolta intorno al corpo dello scalatore in modo che possa scivolare lentamente.

ca descens en ràpel (n.m.), ràpel (n.m.)

es [ES] rapel (n.m.), rápel (n.m.)

gl rapel (n.m.), descenso en rapel (n.m.)

pt [BR] rapel (n.m.)

pt [PT] manobra em rappel (n.f.), descida em rappel (n.f.), rappel (n.m.), descer em rappel (v.)

ro rapel (s.n.), coborâre pe coardă (s.f.)

en abseil, rappel

102. fr **délayer** (v.tr.)
Faire baisser le niveau d'acide lactique contenu dans les bras en les secouant alternativement tout en se tenant à une prise avec l'autre main. → Il est souvent nécessaire de délayer avant d'aborder une section de voie plus difficile. **Voir aussi:** prise, prise de main, voie d'escalade

it **scuotere** (v.), **sghisare** (v.)
Ridurre il livello di acido lattico nel braccio scuotendolo, mentre si tiene una presa con l'altra mano. → Scuotere il braccio è spesso necessario per poter affrontare una sezione di via d'arrampicata più complessa. **Vedere anche:** appiglio, presa d'arrampicata, via d'arrampicata

ca sacsejar els braços (v.intr.)

es [ES] recuperación de brazo colgante (n.f.), descansar los brazos (v.), descargar los brazos (v.)

gl solta (n.f.), recuperación (n.f.)

pt [BR] recuperação da Síndrome do antebraço "Bombado" (n.f.)

pt [PT] desmoer (v.)

ro relaxa (a) brațele (v.tr.), scutura (a) brațele (v.tr.)

en dangling-arm recovery

103. fr **repos total** (n.m.)
Position dans laquelle le grimpeur peut s'équilibrer sur les prises de pieds afin de lâcher ses deux mains pour pouvoir se reposer. **Voir aussi:** grimpeur, prise de pied

it **riposo completo** (s.m.)
Posizione in cui lo scalatore può stare in equilibrio sulle prese per i piedi e rilasciare entrambe le mani per riposare. **Vedere anche:** appoggio

ca posició de repòs (n.f.)

es [ES] descanso sin manos (n.m.), reposo sin manos (n.m.), no-hand rest (n.)

gl descanso total (n.m.), repouso total (n.m.)

pt [BR] repouso (n.m.)

pt [PT] repouso (n.m.)

ro repaus total (s.n.), odihnă totală (s.f.)

en no-hand rest

104. **fr** **coincement** (n.m.)
 Mouvement du grimpeur qui vient coincer une partie de son corps dans une fissure de la voie. → Un exemple serait le coincement de genou, qui permet d'effectuer un repos total. **Voir aussi**: fissure, grimpeur, repos total, voie d'escalade

it **incastrò** (s.m.)
 Movimento dello scalatore che incastra una parte del corpo in una fessura della via. → L'incastrò del ginocchio, che consente un riposo totale, costituisce un esempio di incastrò. **Vedere anche**: fessura, riposo totale, via d'arrampicata

ca encastament (n.m.)
es [ARG] encastre (n.m.)
es [ES] empotramiento (n.m.), empotre (n.m.)
es [MEX] empotre (n.m.)
gl entaladura (n.f.), entalamiento (n.m.)
pt [BR] entalamiento (n.m.), entalada (n.f.)
pt [PT] entalamiento (n.m.)
ro cheie (s.f.), sprait (s.n.), înțepenire (s.f.)
en jam, jamming

105. **fr** **coincement de genou** (n.m.)
 Technique de relais où un pied est placé sur une prise et la cuisse sur un rocher, de sorte que les mains peuvent être retirées de chaque prise. **Voir aussi**: coincement, prise de main

it **incastrò di ginocchio** (s.m.)
 Tecnica di riposo in cui si posiziona un piede su un appoggio e la coscia su una sporgenza in modo tale da poter togliere le mani da ogni appiglio. **Vedere anche**: appiglio, incastrò

ca encastament de genoll (n.m.)
es [ARG] encastre de rodilla (n.m.)
es [ES] empotramiento de rodilla (n.m.), empotre de rodilla (n.m.)
es [MEX] empotre de rodilla (n.m.)
gl entaladura de xeonllo (n.f.)

pt [BR] joelheira (n.f.)
pt [PT] entalamiento de joelho (n.m.)
ro cheie de picior (s.f.), cheie cu talpă (s.f.), înțepenire a piciorului (s.f.)
en knee bar

106. **fr** **opposition** (n.f.)
 Mouvement où la force appliquée par les bras s'oppose à la force appliquée par les jambes. → L'opposition est un mouvement typique de l'escalade en fissure. **Voir aussi**: fissure

it **arrampicata in Dülfer** (s.f.), **Dülfer** (s.f.)
 Movimento in cui la forza applicata dalle braccia si oppone alla forza applicata dalle gambe. → Il Dülfer è un movimento tipico dell'arrampicata praticata sulle rocce. **Vedere anche**: fessura

ca bavaresa (n.f.)
es [ES] oposición (n.f.), técnica de bavaresa (n.f.), bavaresa (n.f.), técnica de Dülfer (n.f.)
gl oposición (n.f.)
pt [BR] oposição (n.f.), layback (n.m.), técnica Dülfer (n.f.)
pt [PT] oposição (n.f.), dülfer (n.), bavaresa (n.f.)
ro cățărare în opoziție (s.f.)
en layback

107. **fr** **crochet de talon** (n.m.), **crochetage de talon** (n.m.)
Mouvement du grimpeur qui se sert du talon de son chausson comme d'un crochet, coincé sur ou derrière une prise. **Voir aussi**: chaussons, crochet de pointe, grimpeur, prise

it **aggancio di tallone** (s.m.), **tallonaggio** (s.m.)
Tecnica in cui il piede corrispondente alla mano principale è in appoggio-spinta e il tallone dell'altro piede, tenuto a martello, esercita una forte pressione su un appoggio della parete. **Vedere anche**: aggancio di punta, presa d'arrampicata, scarpette d'arrampicata

ca taloneig (n.m.)

es [ARG] gancho de talón (n.m.)

es [ES] taloneo (n.m.), talonamiento (n.m.), empotre de talón (n.m.), gancho de talón (n.m.), paso de talón (n.m.)

es [MEX] gancho de talón (n.m.)

gl gancho de talón (n.m.), talonaxe (n.f.)

pt [BR] heel hook (n.m.), técnica dos calcanhares (n.f.), chave de calcanhar (n.f.), gancho de calcanhar (n.m.)

pt [PT] passo de calcanhar (n.m.), gancho de calcanhar (n.m.)

ro acroşaj cu călcâiul (s.n.), fixare a călcâiului (s.f.)

en heelhook, heel hook

108. **fr** **centre de gravité** (n.m.)
Point du corps où la résultante de forces d'attraction du même corps s'applique.

it **baricentro** (s.m.)
Punto del corpo sul quale sono applicate tutte le forze peso.

ca centre de gravetat (n.m.)

es [ARG] centro de gravedad (n.m.)

es [ES] centro de gravedad (n.m.)

es [MEX] centro de gravedad (n.m.)

gl centro de gravidade (n.m.), baricentro (n.m.)

pt [BR] centro de gravidade (n.m.)

pt [PT] centro de gravidade (n.m.)

ro centru de greutate (s.n.)

en centre of gravity

109. **fr** **croisé-décroisé** (n.m.), **croiser-décroiser** (n.m.)
Mouvement qui oblige le grimpeur à passer une main ou un pied par-dessus l'autre pour aller chercher la prise suivante puis à tourner le bassin contre la paroi en enroulant doucement le pied en carre externe afin de se décroiser. **Voir aussi**: grimpeur, prise

it **incrocio** (s.m.)
Movimento che richiede allo scalatore di passare una mano o un piede sopra l'altro per raggiungere la presa successiva. **Vedere anche**: presa d'arrampicata, scalatore

ca creuat (n.m.)

es [ES] movimiento cruzado (n.m.), cruzado (n.m.), cruce-descruce (n.m.)

gl cruzamento (n.m.)

pt [BR] travessia horizontal (n.f.)

pt [PT] cruzar-descruzar (v.)

ro mişcare încrucişată de mână sau de picior (s.f.)

en cross through, cross

110. **fr** **assurage** (n.m.)
Technique utilisée par l'assureur pour garantir la protection du grimpeur lors de son ascension. **Voir aussi**: assureur, chaîne d'assurage, grimpeur

it **assicurare** (v.), **assicurazione** (s.m.)
Tecnica utilizzata dall'assicuratore per garantire la protezione dell'arrampicatore durante la salita. **Vedere anche**: assicuratore, catena d'assicurazione, scalatore

ca assegurament (n.m.)

es [ES] aseguramiento (n.m.)

gl aseguramento (n.m.)

pt [BR] segurança (n.f.)

pt [PT] segurança (n.f.)

ro asigurare (s.f.), filare (s.f.)

en belay, belaying

111. **fr** **mousquetonner** (v.tr.), **clipper** (v.tr.)
Attacher un mousqueton à un point d'assurage pour s'y accrocher. *Voir aussi*: démousquetonner, mousqueton, point d'assurage

it **moschettonare** (v.)
Fissare un moschettone a un punto di assicurazione.
Vedere anche: moschettone, punto di assicurazione, sganciare

ca mosquetonejar (v.tr.)

es [ES] mosquetonear (v.tr.), chapar (v.tr.)

gl chapar (v.tr.), mosquetonear (v.tr.)

pt [BR] clipar (v.)

pt [PT] clipar (v.), mosquetonar (v.)

ro asigura (a) (v.tr.), asigurarea corzii la bucla expres (s.f.)

en clip (to)

112. **fr** **démousquetonner** (v.tr.), **déclipper** (v.tr.)
Détacher un mousqueton d'un point d'assurage pour s'en décrocher. *Voir aussi*: mousqueton, mousquetonner, point d'assurage

it **sganciare** (v.)
Staccare un moschettone da un punto di assicurazione.
Vedere anche: moschettone, moschettonare, punto di assicurazione

ca desmosquetonejar (v.tr.)

es [ES] desmosquetonear (v.tr.), deschapar (v.tr.)

gl deschapar (v.tr.), desmosquetonear (v.tr.)

pt [BR] desclipar (v.)

pt [PT] desclipar (v.)

ro dezasigura (a) (v.tr.), dezasigurat (s.m.), dezasigurare (s.f.)

en unclip (to)

113. **fr** **mou** (n.m.)
Surplus de corde laissé par l'assureur afin de permettre au grimpeur de s'accrocher. *Voir aussi*: assureur, grimpeur, mousquetonner

it **lasco** (s.m.), **corda allentata** (s.f.)
Eccesso di corda lasciata dall'assicuratore per permettere all'arrampicatore di agganciarsi. *Vedere anche*: assicuratore, moschettonare, scalatore

ca corda sobrant (n.f.)

es [ES] comba (n.f.), cuerda sobrante (n.f.)

gl folga (n.f.), folgura (n.f.)

pt [BR] folga (n.f.), frouxidão (n.f.)

pt [PT] mu (n.m.), mou (n.m.)

ro „da coardă” (a) (loc.vb.)

en slack

Types d'ascension — Tipi di salita

Tipus d'escalada — Tipos de escalada — Tipuri de ascensiuni

114. **fr** **essai** (n.m.), **tentative** (n.f.)
Tentative d'ascension d'une voie ou d'un bloc. **Voir aussi:** bloc, voie d'escalade

it **tentativo** (s.m.)
Tentativo di salita su una via di arrampicata.
Vedere anche: boulder, via d'arrampicata

ca intent (n.m.)

es [ES] intento (n.m.), pegue (n.m.)

gl intento (n.m.)

pt [BR] tentativa (n.f.)

pt [PT] tentativa (n.f.)

ro încercare (s.f.)

en run

115. **fr [FR]** **ascension après travail** (n.f.), **après travail** (n.m.)
Escalade en tête qui est effectuée en plusieurs essais afin de trouver la meilleure séquence d'ascension. **Voir aussi:** à vue, bloc, essai, flash, premier de cordée, tentative, voie d'escalade

fr [QC] escalade après travail (n.f.), ascension après-travail (n.f.), après travail (n.m.), après-travail (n.m.)

it **lavorato** (s.m.)
Tipologia di scalata da capocordata eseguita in più tentativi in modo tale da trovare la migliore sequenza di progressione. **Vedere anche:** capocordata, tentativo

ca assajat (adj.), escalada neta (n.f.)

es [ARG] punto rojo (n.m.)

es [ES] ensayado (n.m.), red point (n.m.), punto rojo (n.m.)

es [MEX] redpoint (n.m.), punto rojo (n.m.)

gl en grupos (loc.adx.), á americana (loc.adx.)

pt [BR] encadeamento (n.m.), redpoint (n.m.), escalada em livre (n.f.)

pt [PT] rotpunkt (n.m.)

ro traseu „la lucru” (s.n.), red point (s.n.), rotpunkt (s.n.), Rotpunkt (s.n.), Redpoint (s.n.), punct roșu (s.n.)

en red point

116. **fr** **escalade en adhérence** (n.f.)
Technique de progression dans laquelle, ayant à disposition une seule prise de main, le grimpeur met le pied libre contre la paroi pour éviter la rotation du corps. **Voir aussi:** pas d'adhérence, prise de main

it **bilanciamento** (s.m.)

Tecnica di progressione in cui, avendo a disposizione un solo appoggio, si posiziona il piede libero in aderenza alla parete per evitare la rotazione del corpo. **Vedere anche:** appoggio, piede in bilanciamento

ca tècnica d'adherència (n.f.)

es [ARG] balanceo (n.m.)

es [ES] técnica de adherencia (n.f.)

es [MEX] equilibrio (n.m.), balanceo (m.m.)

gl balanceo (n.m.)

pt [BR] balanceamento (n.m.)

pt [PT] equilíbrio (n.m.)

ro balansare (s.f.)

en balance

117. **fr** **à vue** (loc.adj.)
 Se dit d'une ascension réussie au premier essai sans avoir eu d'information sur cette voie ou ce bloc. **Voir aussi:** après travail, bloc, essai, flash, tentative, voie d'escalade

it **a vista** (loc.agg.)
 Si dice di una salita riuscita al primo tentativo senza alcuna informazione sulla via o sul blocco. **Vedere anche:** boulder, flash, lavorato, tentativo, via d'arrampicata

ca a vista (loc.adj.)
es [ES] a vista (loc.adj.)
gl á vista (loc.adx.)
pt [BR] à vista (loc.adv.)
pt [PT] à vista (loc.adj.)
ro la prima vedere (loc.adv.), la vedere (loc.adv.), on sight (loc.adv.)
en on sight

118. **fr** **encordé, -e** (adj.)
 Se dit de la pratique de l'escalade avec une corde le long d'une falaise ou d'un mur artificiel.

it **in cordata** (loc.agg.)
 Si dice dell'arrampicata con corda lungo una falesia o una parete d'arrampicata artificiale.

ca amb corda (adj.)
es [ES] escalada con cuerda (n.f.)
gl encordado -da (adx.)
pt [BR] escalada com corda (n.f.)
pt [PT] cordata (n.f.)
ro escaladă asigurată (s.f.), asigurat (s.m.), asigurată (s.f.)
en roped climbing

119. **fr** **en moulinette** (loc.adj.)
 Se dit d'une ascension où le grimpeur utilise une corde déjà en place, fixée au sommet de la voie dans un relais. → La grimpe en moulinette est utilisée lors des épreuves de vitesse. **Voir aussi:** grimpeur, corde d'escalade, escalade de vitesse, relais, voie d'escalade

it **in moulinette** (loc.agg.)
 Si dice dell'arrampicata in cui lo scalatore utilizza una corda precedentemente fissata in cima alla via, in punto di sosta. → L'arrampicata in moulinette è utilizzata durante l'arrampicata speed. **Vedere anche:** corda d'arrampicata, scalatore, sosta, speed, via d'arrampicata

ca en politja (loc.adj.)
es [ES] escalada en top-rope (n.f.), escalada al top (n.f.), aseguramiento desde arriba (n.m.), escalada con la cuerda por arriba (n.f.)
gl en polea (loc.adx.)
pt [BR] top rope (n.m.)
pt [PT] em top rope (loc.adj.)
ro escaladă în manșă (s.f.)
en top rope

120. **fr** **en tête** (loc.adj.)
 Se dit d'une ascension où le grimpeur utilise des points d'assurage successifs le long de la voie. **Voir aussi:** grimpeur, point d'assurage, voie d'escalade

it **lead** (loc.agg.)
 Si dice della salita in cui l'arrampicatore utilizza punti di assicurazione successivi lungo la via d'arrampicata. **Vedere anche:** punti di assicurazione, scalatore, via d'arrampicata

ca de primer (loc.adj.)
es [ES] de primero (loc.adj.)
gl de primeiro (loc.adx.), á fronte (loc.adx.)
pt [BR] escalada guiada (n.f.)
pt [PT] à cabeça (loc.adj.)
ro escaladă în cap de coardă (s.f.), cap de coardă (s.n.)
en leading

121.	fr	<p>flash (adj.)</p> <p>Se dit d'une ascension réussie dès le premier essai et en ayant vu l'ascension d'un précédent grimpeur sur la voie ou le bloc. → On utilise le verbe « flasher » lorsqu'une ascension est réussie dès le premier essai. Voir aussi: à vue, bloc, essai, grimpeur, tentative, voie d'escalade</p>
<hr/>		
	it	<p>flash (agg.)</p> <p>Si dice di una salita riuscita al primo tentativo, dopo aver assistito alla salita di uno scalatore precedente sulla via o sul masso. Vedere anche: a vista, boulder, scalatore, tentativo, via d'arrampicata</p>
	ca	a flaix (loc.adj.)
	es [ES]	flash (n.m), escalada al flash (n.f.)
	gl	flash (adx.)
	pt [BR]	flash (n.m.)
	pt [PT]	flash (n.m.)
	ro	escaladă flash (s.f.)
	en	flash

122.	fr [FR]	<p>sans les pieds (loc.adj.)</p> <p>Se dit de la technique qui consiste à se déplacer uniquement à la force des bras, sans poser les pieds sur les prises. → Cette technique fait l'objet de petites compétitions telles que le <i>BIFF (Beastmaker International Footless Festival)</i> ou le <i>No Foot contest</i>. Voir aussi: prise de main</p>
<hr/>		
	fr [QC]	sans les pieds (loc.adj.), en pieds-flottants (loc.adj.)
	it	<p>senza piedi (loc.agg.), no foot (loc.agg.), no feet (loc.agg.)</p> <p>Si dice della la tecnica che consiste nello spostarsi con la sola forza delle braccia, senza appoggiare i piedi sulle prese. → Questa tecnica è il tema di competizioni minori quali il <i>BIFF (Beastmaker International Footless Festival)</i> o il <i>No Foot contest</i>. Vedere anche: appiglio</p>
	ca	sense peus (loc.adj.)
	es [ES]	sin pies (loc.adj.), a campus (loc.adj.)
	gl	sen pés (loc.adx.)
	pt [BR]	sem pés (loc.adj.)
	pt [PT]	sem pés (loc.adj.)

ro	escaladă numai pe mâini (s.f.)
en	no foot

123.	fr	<p>voie d'escalade (n.f.), voie (n.f.)</p> <p>Itinéraire, généralement avec corde, emprunté par le grimpeur. → Voie à une ou plusieurs longueurs. Voir aussi: grimpeur</p>
<hr/>		
	it	<p>via d'arrampicata (s.f.), via (s.f.)</p> <p>Itinerario percorso da uno scalatore. → Percorso monotiro o con più tiri di corda. Vedere anche: scalatore</p>
	ca	via (n.f.), itinerari (n.m.)
	es [ARG]	ruta de escalada (n.f.)
	es [ES]	vía (n.f.), vía de escalada (n.f.)
	es [MEX]	ruta de escalada (n.f.), vía de escalada (n.f.)
	gl	vía (n.f.), ruta de escalada (n.f.)
	pt [BR]	via (n.f.), rota de escalada (n.f.)
	pt [PT]	via (n.f.), via de escalada (n.f.)
	ro	traseu (s.n.), traseu de cățărare (s.n.), traseu de escaladă (s.n.)
	en	route, climbing route

124.	fr	<p>voie normale (n.f.)</p> <p>Itinéraire de moindre difficulté pour atteindre le sommet d'une montagne.</p>
<hr/>		
	it	<p>via normale (s.f.)</p> <p>Percorso di difficoltà di grado inferiore per raggiungere la vetta di una montagna.</p>
	ca	via normal (n.f.)
	es [ARG]	vía normal (n.f.)
	es [ES]	vía normal (n.f.)
	es [MEX]	ruta normal (n.f.), vía normal (n.f.)
	gl	vía normal (n.f.)
	pt [BR]	via normal (n.f.)
	pt [PT]	via normal (n.f.)
	ro	traseu normal (s.n.)
	en	normal route

125. **fr** [FR] **voie d'une longueur** (n.f.), **couenne** (n.f.)
Voie d'escalade en une seule longueur consistant en une ascension de 15 à 35 mètres suivie d'une descente immédiate. **Voir aussi**: corde d'escalade, voie d'escalade

fr [QC] voie d'une longueur (n.f.)

it **monotiro** (s.m.)

Via d'arrampicata in un unico tiro di corda composta da una salita di 15-35 metri seguita da un'immediata discesa. **Vedere anche**: corda d'arrampicata, via d'arrampicata

ca via d'un llarg (n.f.)

es [ARG] vía de un largo (n.f.)

es [ES] vía de un largo (n.f.), vía de un solo largo (n.f.)

es [MEX] ruta única de escalada (n.f.)

gl vía dun longo (n.f.)

pt [BR] rota curta (n.f.)

pt [PT] via de escalada de um largo (n.f.)

ro zonă de cățărare single pitch (s.f.), escaladă de tip single pitch (s.f.)

en single pitch route

126. **fr** [FR] **directissime** (n.f.)
Route la plus directe vers un sommet de montagne.

fr [QC] directissime (n.f.), voie directe (n.f.)

it **via direttissima** (s.f.)

Il percorso più diretto per raggiungere la vetta di una montagna.

ca via directa (n.f.)

es [ARG] vía directa (n.f.)

es [ES] vía directísima (n.f.), directísima (n.f.)

es [MEX] ruta directa (n.f.), vía directa (n.f.)

gl vía directa (n.f.)

pt [BR] diretíssima (n.f.)

pt [PT] via diretíssima (n.f.)

ro directissima (s.f.), directă (s.f.), traseu direct (s.n.)

en directissima

127. **fr** **passage-clé** (n.m.)
++ Zone d'une voie d'escalade qui comporte les prises les plus difficiles à atteindre ou à tenir, en raison de leur exigüité, de leur éloignement, ou encore de l'inclinaison de la paroi ou de la structure artificielle d'escalade. → Le passage-clé est un des éléments pris en compte pour évaluer le niveau de difficulté des voies.

it **passaggio chiave** (s.m.)

Zona di una via in cui gli appigli sono più difficili da raggiungere o da tenere, a causa delle loro dimensioni ridotte, della loro distanza o della pendenza della parete o della struttura artificiale di arrampicata. → Il passaggio chiave è uno dei fattori presi in considerazione per valutare il livello di difficoltà di un percorso.

es [ES] pasaje clave (n.m.)

ro pasaj-cheie (s.n.), trecere-cheie (s.f.)

en crux

128. **fr** [FR] **voie d'escalade sécurisée** (n.f.), **via ferrata** (n.f.)
++ Voie d'escalade équipée d'éléments fixés à demeure facilitant une progression en sécurité de l'alpiniste qui s'assure notamment grâce à un câble continu appelé « ligne de vie ».

fr [QC] parcours ferré (n.m.), via ferrata (n.f.)

it **via ferrata** (s.f.)

Percorso su roccia dotato di strutture e attrezzature artificiali, funi e sostegni metallici, per facilitare la progressione.

ca via ferrada (n.f.)

es [ARG] vía ferrata (n.f.)

es [ES] vía ferrata (n.f.)

es [MEX] vía ferrata (n.f.)

gl ferrata (n.f.), vía ferrata (n.f.)

pt [BR] via ferrata (n.f.)

pt [PT] via ferrata (n.f.)

ro via ferrata (s.f.), traseu de via ferrata (s.n.), trasee mixte (s.n.pl.)

en iron path, ferrata route

129. **fr** **relais** (n.m.)
Ensemble de points d’ancrage sur une paroi à utiliser pour l’assurage. **Voir aussi**: assurage, paroi d’escalade

it	sosta (s.f.) Insieme di punti di ancoraggio di una parete da utilizzare per l’assicurazione. Vedere anche : catena di assicurazione, parete d’arrampicata
ca	reunió (n.f.)
es [ARG]	amarre de seguridad (n.m.)
es [ES]	reunión (n.f.)
es [MEX]	amarre de seguridad (n.m.)
gl	reunión (n.f.)
pt [BR]	parada (n.f.), estação belay (n.f.)
pt [PT]	reunião (n.f.)
ro	asigurare (s.f.)
en	belay

130. **fr** **cordée** (n.f.)
Assurage dans lequel tous les membres d’un groupe de grimpeurs sont attachés à la même corde pendant la progression. **Voir aussi**: assurage, corde d’escalade, grimpeur

it	cordata (s.f.) Sistema di sicurezza in cui tutti i membri di un gruppo di scalatori sono legati ad una stessa corda in fase di progressione. Vedere anche : catena di assicurazione, corda d’arrampicata, scalatore
ca	cordada (n.f.)
es [ARG]	escalada en grupo con cuerda (n.f.)
es [ES]	cordada (n.f.)
es [MEX]	equipo de escalada con cuerdas (n.m.), grupo de escalada con cuerdas (n.m.), escalada en grupo con cuerdas (n.f.)
gl	cordada (n.f.)
pt [BR]	cordada (n.f.)
pt [PT]	cordada (n.f.)
ro	echipă de aliniști (s.f.), echipă de cățărători (s.f.), echipă de escaladă (s.f.)
en	roped climbing party

Types de nœuds — Tipologia di nodi

Tipus de nus — Tipos de nodos — Tipos de nós — Tipuri de nod

131. **fr [FR]** **nœud en tête d’alouette** (n.m.), **nœud tête d’alouette** (n.m.)

Nœud ayant pour fonction d’ancrer ou d’assurer la longe au harnais et aux mousquetons, obtenu par la création d’un œillet à travers lequel passent les deux extrémités de la corde. **Voir aussi**: corde d’escalade, harnais, longe, mousqueton

fr [QC] queue de vache (n.f.), nœud de vache (n.m)

it **nodo a bocca di lupo** (s.m.)

Tipologia di nodo con funzione di ancoraggio o di fissaggio della longe all’imbragatura e ai moschettoni, ottenuto creando un occhiello dal quale vengono fatte passare le due estremità della corda. **Vedere anche**: corda d’arrampicata, imbragatura, longe, moschettone

ca nus de pardal (n.m.)

es [ES] nudo de alondra (n.m.)

gl nó de laverca (n.m.)

pt [BR] nó focinho de porco (n.m.), nó boca de lobo (n.m.)

pt [PT] volta de fiel (n.f.), nó de porco (n.m.)

ro nod coada vacii (s.n.)

en cow hitch

132. **fr** [FR] **nœud de huit** (n.m.), **nœud de 8** (n.m.)
 Nœud d'encordement, à l'aspect d'un « 8 », qui sert à l'ancrage, à la connexion au harnais et au raccourcissement en cas d'urgence, obtenu en créant une boucle dans laquelle le grimpeur fait passer les extrémités de la corde deux fois. **Voir aussi**: corde d'escalade, harnais

fr [QC] **nœud en huit** (n.m.)

it **nodo a otto** (s.m.)
 Tipologia di nodo a forma di otto con funzione di ancoraggio, collegamento all'imbragatura e accorciamento in caso di emergenza, ottenuto creando un'asola dalla quale vengono fatte passare due volte le estremità della corda. **Vedere anche**: corda d'arrampicata, imbragatura

ca **nus de vuit** (n.m.)

es [ES] **nudo de ocho** (n.m.)

gl **nó de oito** (n.m.)

pt [BR] **nó em oito** (n.m.), **nó oito** (n.m.), **nó de oito** (n.m.), **aTC** (n.m.), **figure eight** (n.m.)

pt [PT] **nó de oito** (n.m.)

ro **nod în opt** (s.n.)

en **figure-eight knot**

Matériel — Attrezzatura

Material

133. **fr** **corde d'escalade** (n.f.)
 Corde qui constitue le dispositif de base de l'assurage en escalade. **Voir aussi**: assurage

it **corda d'arrampicata** (s.f.)
 Fune che costituisce lo strumento fondamentale con cui si attua l'assicurazione in arrampicata. **Vedere anche**: catena di assicurazione

ca **corda d'escalada** (n.f.)

es [ARG] **cuerda para escalar** (n.f.)

es [ES] **cuerda de escalada** (n.f.)

es [MEX] **cuerda para escalar** (n.f.), **cuerda de escalada** (n.f.)

gl **corda de escalada** (n.f.)

pt [BR] **corda de escalada** (n.f.), **corda de escalar** (n.f.)

pt [PT] **corda de escalada** (n.f.)

ro **coardă de cățărare** (s.f.), **coardă de alpinism** (s.f.), **coardă de escaladă** (s.f.)

en **climbing rope**

134. **fr** **corde dynamique** (n.f.)
 Corde d'escalade caractérisée par un certain degré d'élasticité. **Voir aussi**: corde d'escalade

it **corda dinamica** (s.f.)
 Tipologia di corda d'arrampicata caratterizzata da un determinato grado di elasticità. **Vedere anche**: corda d'arrampicata

ca **corda dinàmica** (n.f.)

es [ARG] **cuerda dinámica** (n.f.)

es [ES] **cuerda dinámica** (n.f.)

es [MEX] **cuerda dinámica** (n.f.)

gl **corda dinàmica** (n.f.)

pt [BR] **corda dinàmica** (n.f.)

pt [PT] **corda dinàmica** (n.f.)

ro **coardă dinamică** (s.f.)

en **dynamic rope**

135. **fr** **corde statique** (n.f.)
Corde d'escalade sans aucun degré d'élasticité. *Voir aussi*: corde d'escalade

it	corda statica (s.f.) Tipologia di corda d'arrampicata senza alcun grado di elasticità. <i>Vedere anche</i> : corda d'arrampicata
ca	corda estàtica (n.f.)
es [ARG]	cuerda estática (n.f.)
es [ES]	cuerda estática (n.f.)
es [MEX]	cuerda estática (n.f.)
gl	corda estática (n.f.)
pt [BR]	corda estática (n.f.)
pt [PT]	corda estática (n.f.)
ro	coardă statică (s.f.)
en	static rope

136. **fr** **corde à simple** (n.f.)
Corde d'escalade à un seul brin, notamment utilisée pour les voies d'une longueur. *Voir aussi*: corde d'escalade, mousquetonner, voie d'une longueur

it	corda intera (s.f.) Tipologia di corda d'arrampicata da utilizzare singolarmente. <i>Vedere anche</i> : corda d'arrampicata
ca	corda simple (n.f.)
es [ARG]	cuerda única (n.f.)
es [ES]	cuerda simple (n.f.)
es [MEX]	cuerda simple (n.f.)
gl	corda simple (n.f.)
pt [BR]	solteira de escalada (n.f.), corda inteira (n.f.)
pt [PT]	corda simples (n.f.)
ro	coardă simplă (s.f.)
en	single rope

137. **fr** **corde jumelée** (n.f.)
Corde d'escalade utilisée en double, qui est mousquetonnée avec l'autre corde. *Voir aussi*: corde d'escalade, corde à double

it	corde gemelle (s.f.pl.) Tipologia di corde d'arrampicata da utilizzare obbligatoriamente doppie e da moschettonare insieme. <i>Vedere anche</i> : corda d'arrampicata
ca	cordes bessones (n.f.pl.), bessones (n.f.pl.)
es [ARG]	cuerdas gemelas (n.f.pl.)
es [ES]	cuerdas gemelas (n.f.pl.)
es [MEX]	cuerdas gemelas (n.f.pl.)
gl	cordas xemelgas (n.f.pl.)
pt [BR]	cordas gêmeas (n.f.pl.)
pt [PT]	cordas gémeas (n.f.pl.)
ro	corzi gemene (s.f.pl.)
en	twin ropes

138. **fr [FR]** **corde à double** (n.f.), **corde de rappel** (n.f.)
Corde d'escalade utilisée en double, qui est mousquetonnée indépendamment de l'autre corde. *Voir aussi*: corde d'escalade, corde jumelée, mousquetonner

fr [QC]	corde à double (n.f.)
it	mezze corde (s.f.pl.) Corde da utilizzare obbligatoriamente doppie da moschettonare indipendentemente l'una dall'altra. <i>Vedere anche</i> : corda d'arrampicata, moschettone
ca	corda doble (n.f.)
es [ARG]	medias cuerdas (n.f.pl.)
es [ES]	medias cuerdas (n.f.pl.)
es [MEX]	medias cuerdas (n.f.pl.)
gl	media corda (n.f.)
pt [BR]	corda dupla (n.f.)
pt [PT]	cordas duplas (n.f.pl.)
ro	semicorzi (s.f.pl.), semicoarde (s.f.pl.)
en	half ropes

139. fr anneau de cordelette (n.m.)
 Anneau de corde d'un diamètre inférieur à celui de la corde d'escalade, utilisé pour l'assurage sur les parois et pour former des nœuds autobloquants, des longes et des relais. *Voir aussi*: assurage, corde d'escalade, longe, relais

it cordino (s.m.)
 Anello di corda di diametro inferiore a quello della corda d'arrampicata, utilizzato per l'assicurazione in parete, la creazione di nodi autobloccanti, longe e soste. *Vedere anche*: catena di assicurazione, corda d'arrampicata, longe, sosta

ca cordino (n.m.)

es [ARG] cordón para escalar (n.m.)

es [ES] cordino (n.m.)

es [MEX] cordino (n.m.), cordón de escalada (n.m.), cordón para escalada (n.m.), cordón para escalar (n.m.)

gl cordella (n.f.), cordela (n.f.)

pt [BR] cordelete (n.m.)

pt [PT] cordelete (n.m.)

ro cordelină (s.f.)

en climbing lanyard

140. fr sangle (n.f.)
 Bande ou tube de tissu qui est utilisé pour l'assurage sur les parois ou pour créer des longes et des relais. *Voir aussi*: assurage, longe, paroi d'escalade, relais

it fettuccia (s.f.)
 Striscia o tubo di tessuto utilizzata per l'assicurazione in parete o per la creazione di longe e soste. *Vedere anche*: catena di assicurazione, longe, parete d'arrampicata, sosta

ca бага (n.f.)

es [ARG] eslinga (n.f.)

es [ES] cinta (n.f.), anillo de cinta (n.m.)

es [MEX] eslinga (n.f.), correa (n.f.)

gl cinta (n.f.), fita (n.f.)

pt [BR] eslinga de escalada (n.f.)

pt [PT] fita (n.f.)

ro chingă (s.f.), lonjă (s.f.), zelib (s.n.)

en sling

141. fr [FR] daisy-chain (n.f.), **sangle multi-boucle** (n.f.), **sangle multiboucle** (n.f.)
 Ensemble de deux sangles cousues de manière à former de nombreuses boucles, qui est utilisé pour s'élever de quelques centimètres à la fois, pour remplacer une longe ou pour la descente en corde de rappel. *Voir aussi*: corde d'escalade, longe

fr [QC] sangle à boucles (n.f.)

it daisy-chain (s.f.)

Striscia di tessuto o fettuccia cucita in modo tale da formare tante asole, utilizzata per alzarsi di pochi centimetri alla volta, per sostituire la longe o per le discese in corda doppia. *Vedere anche*: corda d'arrampicata, longe

ca cinta provadora (n.f.)

es [ARG] cadena margarita (n.f.)

es [ES] daisy-chain (n.f.), cinta probadora (n.f.)

es [MEX] daisy chain (n.f.), cadena Daisy (n.f.), cadena margarita (n.f.)

gl daisy-chain (n.f.)

pt [BR] fita daisy-chain (n.f.)

pt [PT] daisy-chain (n.f.)

ro daisy-chain (s.n.)

en daisy-chain

142. **fr** [FR] **ascendeur** (n.m.), **bloqueur** (n.m.), **poignée d'ascension** (n.m.), **jumar** (n.m.)
Dispositif composé d'un cadre métallique avec un excentrique à l'extrémité, à l'intérieur duquel le grimpeur fait passer la corde d'escalade afin de s'autoassurer et de bloquer une charge ou une force. **Voir aussi**: corde d'escalade

fr [QC] ascendeur (n.m.), poignée d'ascension (n.m.)

it **bloccante** (s.m.)
Strumento composto da una struttura metallica con un eccentrico all'estremità, all'interno del quale è fatta passare la corda d'arrampicata al fine di autoassicurare e bloccare un carico o una forza. **Vedere anche**: corda d'arrampicata

ca bloquejador (n.m.)

es [ARG] ascensor (n.m.)

es [ES] ascensor (n.m.), ascendedor (n.m.), bloqueador (n.m.)

es [MEX] ascensor (n.m.)

gl bloqueador (n.m.)

pt [BR] jumar (n.m.), ascensor (n.m.)

pt [PT] ascensor (n.m.)

ro blocator (s.n.)

en ascender

143. **fr** **descendeur** (n.m.)
Dispositif qui, moyennant le frottement créé par la corde à laquelle il est attaché, facilite la descente. **Voir aussi**: corde d'escalade

it **discensore** (s.m.)
Strumento che, sfruttando l'attrito creato con la corda al quale è collegato, permette di agevolare la discesa. **Vedere anche**: corda d'arrampicata

ca descensor (n.m.), rapelador (n.m.)

es [ARG] descensor (n.m.)

es [ES] descensor (n.m.)

es [MEX] descensor (n.m.)

gl descensor (n.m.)

pt [BR] descida (n.f.), descensor (n.m.), freio descensor (n.m.)

pt [PT] descensor (n.m.)

ro coborător (s.n.), dispozitiv de coborâre (s.n.), dispozitiv pentru coborâre (s.n.), descender (s.n.)

en descender

144. **fr** **descendeur à barrettes** (n.m.)
Descendeur constitué d'une pièce métallique en forme de « U » sur laquelle il y a des barrettes entre lesquelles le grimpeur fait passer la corde d'escalade. **Voir aussi**: corde d'escalade, descendeur

it **discensore a barrette** (s.m.)
Tipologia di discensore composto da una struttura metallica a forma di "U" su cui sono fissate delle barrette tra cui è fatta passare la corda d'arrampicata. **Vedere anche**: corda d'arrampicata, discensore

ca descensor de barres (n.m.)

es [ARG] descensor con barra de frenado (n.m.)

es [ES] descensor de barras (n.m.)

es [MEX] descensor con barras de frenado (n.m.)

gl descensor de barras (n.m.)

pt [BR] descensor com freio de barra (n.m.)

pt [PT] descensor de barras (n.m.)

ro coborător cu frânare (s.n.), coborător cu frânare variabilă folosind bare de frânare (s.n.), dispozitiv de coborâre cu frână (s.n.)

en descender with brake bars

145. **fr [FR]** **descendeur en huit** (n.m.), **huit** (n.m.)
 Descendeur en forme de « 8 », composé de deux anneaux de tailles différentes, le plus petit étant enfilé dans le harnais et le plus grand permettant d'y passer la corde.
Voir aussi: corde d'escalade, descendeur, harnais

fr [QC] descendeur en huit (n.m.)

it **discensore a otto** (s.m.)

Tipologia di discensore a forma di otto composto da due anelli di diversa dimensione: l'anello più piccolo è infilato nell'imbragatura, mentre dall'anello più grande passa la corda. *Vedere anche*: corda d'arrampicata, discensore, imbragatura

ca descensor de vuit (n.m.)

es [ARG] descensor en ocho (n.m.)

es [ES] ocho (n.m.), descensor de ocho (n.m.), descensor en ocho (n.m.), descensor tipo ocho (n.m.)

es [MEX] descensor en ocho (n.m.), descensor en 8 (n.m.), descensor en forma de ocho (n.m.), descensor 8 (n.m.)

gl descensor de oito (n.m.)

pt [BR] descensor figura 8 (n.m.), descensor freio 8 (n.m.), freio oito (n.m.), oito (n.m.)

pt [PT] descensor oito (n.m.)

ro coborător în formă de 8 (s.n.), coborător în opt (s.n.), coborător opt (s.n.), dispozitiv de coborâre în rapel în formă de 8 (s.n.), opt pentru rapel (s.n.), opt de rapel (s.n.)

en figure 8 descender

146. **fr [FR]** **plaquette** (n.f.)
 Descendeur composé de deux orifices longitudinaux dans lesquels le grimpeur fait passer la corde d'escalade.
Voir aussi: corde d'escalade, descendeur

fr [QC] plaquette d'assurage (n.f.)

it **discensore a piastrina** (s.m.)

Tipologia di discensore composto da due cavità longitudinali da cui è fatta passare la corda d'arrampicata. *Vedere anche*: corda d'arrampicata, discensore

ca descensor de plaqueta (n.m.)

es [ARG] descensor de plaqueta (n.m.)

es [ES] placa Gigi (n.f.), plaqueta Gigi (n.f.), placa (n.f.), placa de freno (n.f.), plaqueta (n.f.), plaqueta de freno (n.f.)

es [MEX] descensor de plaqueta (n.m.), plaqueta (n.f.), plaqueta de freno (n.f.)

gl placa de descenso (n.f.)

pt [BR] plaqueta gigi (n.f.)

pt [PT] placa descensora (n.f.)

ro placă pentru ancorare (s.f.)

en platelet descender

147. **fr [FR]** **descendeur autobloquant** (n.m.), **descendeur auto-bloquant** (n.m.), **descendeur autofreinant** (n.m.), **descendeur auto-freinant** (n.m.)

Descendeur attaché au mousqueton, composé de deux plaques métalliques où sont boulonnées deux poulies fixes entre lesquelles le grimpeur fait passer la corde d'escalade. *Voir aussi*: descendeur, dispositif d'assurage, mousqueton, corde d'escalade

fr [QC] descendeur à poulies (n.m.), descendeur à poulies fixes (n.m.)

it **discensore a pulegge fisse** (s.m.), **grigri** (s.m.)

Tipologia di discensore da agganciare al moschettone composto da due piastre metalliche dove sono imbullonate due pulegge fisse tra cui è fatta passare la corda d'arrampicata. *Vedere anche*: corda d'arrampicata, discensore, moschettone

ca estop (n.m.), descensor autoblocant (n.m.)

es [ARG] descensor de polea fija (n.m.)

es [ES] descensor de poleas fijas (n.m.)

es [MEX] descensor autobloqueante (n.m.), descensor de poleas fijas (n.m.)

gl descensor de roldana fixa (n.m.)

pt [BR] descensor com polia fixa (n.m.)

pt [PT] descensor de roldana fixa (n.m.)

ro scripete fix (s.m.)

en fixed pully descender

148. *fr* [FR] **assureur tubulaire** (n.m.), **tube** (n.m.)
 Descendeur constitué d'une pièce métallique à deux orifices dans lesquels le grimpeur fait passer la corde pour l'attacher au harnais à l'aide d'un mousqueton. **Voir aussi:** corde d'escalade, descendeur, harnais, mousqueton

fr [QC] assureur tubulaire (n.m.), assureur tube (n.m.)

it **discensore a secchiello** (s.m.)
 Tipologia di discensore composto da una struttura in metallo con due fessure da cui viene fatta passare la corda da legare all'imbragatura tramite l'utilizzo di un moschettone. **Vedere anche:** corda d'arrampicata, discensore, imbragatura, moschettone

ca cistella (n.f.)

es [ARG] descensor tubular (n.m.)

es [ES] descensor tipo cesta (n.m.), cesta (n.f.), descensor tipo tubo (n.m.)

es [MEX] descensor tubular (n.m.), descensor en tubo (n.m.)

gl tubo de descenso (n.m.)

pt [BR] freio ATC (n.m.)

pt [PT] descensor tubular (n.m.)

ro coborător Verso (s.n.), coborător Reverso (s.n.), coșuleț (s.n.)

en tube descender

149. *fr* **poulie** (n.f.)
 Dispositif d'assurage, composé d'une pièce métallique avec un excentrique sur lequel le grimpeur fait passer la corde d'escalade, qui peut être utilisé pour soulever des poids. **Voir aussi:** assurage

it **carrucola** (s.f.)
 Strumento del sistema di assicurazione composto da una struttura metallica con un eccentrico sul quale viene fatta passare la corda d'arrampicata, utilizzabile per il sollevamento di pesi. **Vedere anche:** catena di assicurazione

ca politja (n.f.)

es [ARG] polea (n.f.)

es [ES] polea (n.f.)

es [MEX] polea (n.f.)

gl polea (n.f.), cadeixo (n.m.), roldana (n.f.)

pt [BR] polia (n.f.)

pt [PT] roldana (n.f.), polia (n.f.)

ro scripete (s.m.)

en pulley

150. *fr* [FR] **anneau de maintien** (n.m.), **protection de sangle** (n.f.), **système anti-rotation** (n.m.)

Accessoire qui relie la sangle de la dégainé au mousqueton et empêche la rotation du mousqueton et l'usure de la sangle. **Voir aussi:** mousqueton, sangle

fr [QC] protège-sangle (n.m.)

it **ferma-fettuccia** (s.m.)
 Accessorio che collegando la fettuccia di rinvio al moschettone impedisce la rotazione del moschettone e previene l'usura della fettuccia. **Vedere anche:** fettuccia, moschettone

ca goma (n.f.)

es [ARG] gancho de goma (n.m.)

es [ES] cierre de goma (n.m.), protector de goma (n.m.), goma de sujeción (n.f.)

es [MEX] gancho de goma (n.m.), cierre de goma (n.m.)

gl goma de suxeición (n.f.)

pt [BR] fixador de borracha (n.m.)

pt [PT] borracha de travamento (n.f.)

ro protecție chingă (s.f.)

en rubber fastener

151. **fr** [FR] **connecteur pivotant** (n.m.), **émerillon** (n.m.)
Dispositif composé de deux éléments symétriques en forme d'anneau reliés par un boulon, qui est utilisé pour empêcher la torsion de la corde. **Voir aussi**: corde d'escalade

fr [QC] émerillon (n.m.)

it **girello** (s.m.)
Piccolo strumento composto da due elementi simmetrici a forma di anello collegati da un bullone, utilizzato per evitare attorcigliamenti della corda. **Vedere anche**: corda d'arrampicata

ca tornet (n.m.), girador (n.m.)

es [ARG] eslabón giratorio (n.m.)

es [ES] eslabón giratorio (n.m.)

es [MEX] eslabón giratorio (n.m.), swivel (n.m.)

gl elo xiratorio (n.m.)

pt [BR] elo giratório (n.m.)

pt [PT] suporte giratório (n.m.)

ro dispozitiv swivel (s.n.), dispozitiv antitorsionare a corzii (s.n.)

en swivel

152. **fr** **longe** (n.f.)
Dispositif composé d'une partie de corde ou d'une sangle attachée à un harnais ou à des mousquetons, qui est utilisé pour l'assurage aux relais ou comme descendeur lors de la descente en rappel. **Voir aussi**: assurage, corde d'escalade, harnais, mousqueton, relais, sangle

it **longe** (s.f.)
Strumento composto da uno spezzone di corda o da una fettuccia legati all'imbragatura o a dei moschettoni, utilizzato come sistema di assicurazione in sosta o come discensore in doppia. **Vedere anche**: catena di assicurazione, corda d'arrampicata, fettuccia, imbragatura, moschettone, sosta

ca baga d'ancoratge (n.f.)

es [ARG] eslinga (n.f.)

es [ES] eslinga (n.f.)

es [MEX] longe (n.m.), cinta express (n.f.)

gl cabo de ancoraxe (n.m.)

pt [BR] longe (n.m.)

pt [PT] longe (n.m.)

ro lonjă (s.f.)

en longe

153. **fr** **maillon rapide** (n.m.)
Dispositif en acier, de forme ovale, qui est utilisé comme alternative aux dégaines pour la descente ou l'abandon de voies. **Voir aussi**: corde d'escalade, dégaine

it **maglia rapida** (s.f.)
Strumento in acciaio, di forma ovale, utilizzato in alternativa ai rinvii per calata con corda e/o abbandono di vie. **Vedere anche**: corda d'arrampicata, rinvio

ca maillon (n.m.)

es [ARG] eslabón rápido (n.m.)

es [ES] maillón rápido (n.m.), eslabón rápido (n.m.)

es [MEX] eslabón rápido (n.m.)

gl mallón rápido (n.m.)

pt [BR] malha rápida (n.f.)

pt [PT] elo rápido (n.m.)

ro carabinieră (s.f.)

en quick link

154. **fr** **piolet** (n.m.)
Instrument dont le manche est à bout pointu et dont l'extrémité est formée d'une palette et d'un bec plus ou moins dentelés et plus ou moins courbés, que l'on utilise pour faciliter la progression sur la glace.

it **piccozza** (s.f.)
Strumento composto da manico appuntito e da un'estremità con palette e becco più o meno seghettato e più o meno incurvato, utilizzato per facilitare la progressione su ghiaccio.

ca piolet (n.m.)
es [ARG] hacha de hielo (n.f.)
es [ES] piolet (n.m.)
es [MEX] piolet (n.m.), hacha de hielo (n.f.)
gl machada para xeo (n.f.)
pt [BR] piqueta (n.f.)
pt [PT] machado de gelo (n.m.)
ro piolet pentru gheață (s.m.)
en ice axe

155. **fr [Fr]** **sac à corde** (n.m.), **sac à cordes** (n.m.)
Sac de taille moyenne ou grande, contenant les cordes d'escalade. **Voir aussi:** corde d'escalade

fr [QC] sac à corde (n.m.), sac porte-corde (n.m.)

it **sacco porta-corda** (s.m.)
Tipologia di borsa di medio-grande dimensione adatta a contenere corde d'arrampicata. **Vedere anche:** corda d'arrampicata

ca bossa portacordes (n.f.), motxilla (n.f.), funda de cordes (n.f.)
es [ARG] bolso para cuerda (n.f.), funda para cuerda (n.f.)
es [ES] bolsa para cuerda (n.f.), bolsa de cuerda (n.f.), funda para cuerda (n.f.)
es [MEX] bolsa para cuerdas (n.f.), bolsa de cuerdas (n.f.), funda para cuerdas (n.f.)

gl funda portacordas (n.f.)
pt [BR] saco de cordas (n.m.)
pt [PT] saco de cordas (n.m.)
ro sac pentru coardă (s.m.)
en rope bag

156. **fr** **chaîne d'assurage** (n.f.)
Ensemble des dispositifs qui contribuent à assurer le grimpeur au cours de sa progression. **Voir aussi:** assurage

it **catena d'assicurazione** (s.f.)
Insieme di tutti gli strumenti utilizzati nel sistema di sicurezza e assicurazione in fase di progressione. **Vedere anche:** assicurare

ca cadena d'assegurament (n.f.)
es [ARG] cadena de seguridad (n.f.)
es [ES] cadena de aseguramiento (n.f.), cadena de seguridad (n.f.)
es [MEX] cadena de seguridad (n.f.), cadena de aseguramiento (n.f.), Belay chain (n.f.)
gl cadea de seguranza (n.f.), cadea de seguridade (n.f.)
pt [BR] corrente de segurança (n.f.)
pt [PT] cadeia de segurança (n.f.)
ro lanț de asigurare (s.n.)
en belay chain

157. **fr** **dispositif d'assurance** (n.m.), **grigri** (n.m.)
Système de sécurité renforcé, qui bloque la corde de manière à assister l'assureur lors d'une chute ou de la descente du grimpeur. → Il existe plusieurs types de dispositifs d'assurance, classiques ou autobloquants. Grigri est une marque déposée. **Voir aussi**: assureur, grimpeur

it **grigri** (s.m.)
Sistema di sicurezza rinforzato che blocca la corda aiutando l'assicuratore in caso di caduta o di discesa dello scalatore. → Esistono diversi tipi di sistemi di assicurazione (classici o autobloccanti). Grigri è un marchio registrato. **Vedere anche**: scalatore, tracciatore

ca aparell d'assegurament (n.m.)

es [ES] dispositivo de aseguramiento (n.m), dispositivo de frenado (n.m.), asegurador (n.m.), descensor (n.m.), descendedor (n.m.), grigri (n.m.)

gl dispositivo de aseguramento (n.m.)

pt [BR] dispositivo auto-belay (n.m.), asegurador grigri (n.m.), grigri (n.m.)

pt [PT] sistema de segurança (n.m.), grigri (n.m.)

ro dispozitiv de filat (s.n.), gri-gri (s.n.)

en belay device

158. **fr** **point d'assurance** (n.m.), **point de progression en tête** (n.m.)
Dispositif métallique vissé dans la voie, qui relie la dégainé à la structure du mur. **Voir aussi**: dégainé, voie d'escalade

it **punto di assicurazione** (s.m.), **bullone di fissaggio** (s.m.), **ancoraggio** (s.m.)
Dispositivo metallico avvitato nelle vie d'arrampicata, che permette di collegare il rinvio alla parete. **Vedere anche**: rinvio, via d'arrampicata

ca punt de seguretat (n.m.), ancoratge (n.m.)

es [ES] punto de anclaje (n.m.), punto de aseguramiento (n.m.), chapa (n.f.), placa (n.f.) plaqueta de anclaje (n.f.)

gl punto de ancoraxe (n.m.), chapa (n.f.), punto de aseguramento (n.m.)

pt [BR] âncora de escalada (n.f.)

pt [PT] ponto de ancoragem (n.m.), ponto de amarração (n.m.)

ro ureche de asigurare (s.f.), spit (s.n.)

en bolthanger

159. **fr [FR]** **ancrage** (n.m), **point d'ancrage** (n.m.)
Élément encastré sur la paroi d'escalade, qui crée un point d'accroche permettant de s'assurer au cours de la progression. **Voir aussi**: assurance, paroi d'escalade

fr [QC] ancrage (n.m.)

it **punto di assicurazione** (s.m.), **ancoraggio** (s.m.), **bullone di fissaggio** (s.m.)
Elemento infisso sulla parete che crea un punto di vincolo alla parete per le tecniche di assicurazione da eseguire in fase di progressione. **Vedere anche**: catena di assicurazione, parete d'arrampicata

ca ancoratge (n.m.)

es [ARG] anclaje (n.m.)

es [ES] anclaje (n.m.)

es [MEX] anclaje (n.m.)

gl ancoraxe (n.f.)

pt [BR] ancoragem (n.f.)

pt [PT] ancoragem (n.f.)

ro ancoră (s.f.)

en anchor

160. fr **mousqueton** (n.m.)
 Anneau métallique doté d'un système d'ouverture facile dans lequel on peut glisser une corde, afin de sécuriser l'ascension ou de s'en servir comme point d'attache.
Voir aussi: corde d'escalade, démousquetonner, mousquetonner, système d'assurage

it **moschettone** (s.m.)
 Anello metallico con un sistema di facile apertura in cui è possibile infilare una corda per assicurare la salita, oppure utilizzare come punto di attacco. **Vedere anche:** catena di assicurazione, corda d'arrampicata, moschettonare, sganciare

ca mosquetó (n.m.)
es [ARG] mosquetón (n.m.)
es [ES] mosquetón (n.m.)
es [MEX] mosquetón (n.m.)
gl mosquetón (n.m.)
pt [BR] mosquetão (n.m.), carabiner (n.m.)
pt [PT] mosquetão (n.m.)
ro carabinieră (s.f.), carabă (s.f.), carabină (s.f.)
en carabiner

161. fr **piton** (n.m.)
 Dispositif d'ancrage artificiel fiché dans la paroi, ayant pour fonction l'assurage, le relais ou la progression pour l'escalade en extérieur. **Voir aussi:** escalade en extérieur, paroi d'escalade, relais

it **chiodo da roccia** (s.m.)
 Strumento di ancoraggio artificiale infisso nella parete con funzione di assicurazione, sosta o progressione per l'arrampicata outdoor. **Vedere anche:** arrampicata outdoor, parete d'arrampicata, sosta

ca pitó (n.m.), clau (n.m.)
es [ARG] pitón de escalada (n.m.)
es [ES] clavo (n.m.), clavija (n.f.), pitón (n.m.)
es [MEX] pitón (n.m.)
gl pitón (n.m.)

pt [BR] piton (n.m.), pitão (n.m.)
pt [PT] pitão (n.m.)
ro piton (s.n.)
en piton

162. fr [FR] **pitons et clous** (n.m.pl.)
 Ensemble des pitons fichés dans une paroi d'escalade en extérieur. **Voir aussi:** escalade en extérieur, piton

fr [QC] pitonnage (n.m.)

it **chiodatura** (s.f.)
 Insieme di chiodi di cui è attrezzata una parete per l'arrampicata outdoor. **Vedere anche:** arrampicata outdoor, chiodo da roccia

ca pitons (n.m.pl.), claus (n.m.pl.)
es [ARG] pitones (n.m.)
es [ES] clavos (n.m.pl.), clavazón (n.f.), pitones (n.m.pl.)
es [MEX] pitones y clavos de escalada (n.m.pl.)
gl pitóns (n.m.pl.)
pt [BR] pitonagem (n.f.)
pt [PT] pitões (n.m.pl.)
ro pitonare (s.f.)
en pitons

- 163.** *fr* [FR] **dégaine** (n.f.), **paire** (n.f.)
 ++ Dispositif constitué de deux mousquetons unis par une courte sangle permettant de relier la corde d'assurage à des points d'ancrage situés le long de la voie.
 → En compétition ou dans les voies d'escalade de grande difficulté, les dégaines sont fixées au préalable aux points d'ancrage. **Voir aussi:** mousqueton, point d'ancrage, voie d'escalade

fr [QC] dégaine (n.f.)

it **rinvio** (s.m.)
 Strumento costituito da due moschettoni collegati da una fettuccia, utilizzato per collegare i punti di assicurazione sulla via alla corda. → In gara o lungo le vie d'arrampicata di estrema difficoltà, i rinvii vengono fissati preventivamente ai punti di assicurazione. **Vedere anche:** moschettone, punto di assicurazione, via d'arrampicata

ca cinta exprés (n.f.), baga exprés (n.f.)

es [ARG] mosquetón (n.m.)

es [ES] cinta exprés (n.f.)

es [MEX] mosquetón (n.m.), mosquetón de escalada (n.m.)

gl cinta express (n.f.), fita express (n.f.)

pt [BR] costura (n.f.), quickdraw (n.m.), gancho quickdraw (n.m.)

pt [PT] cinta-expresso (n.f.)

ro buclă expres (s.f.), buclă echipată (s.f.), quickdraw (s.n.)

en quickdraw, quick

- 164.** *fr* [FR] **brosse à prise** (n.f.)
 Brosse composée de poils synthétiques, végétaux ou animaux, que l'on utilise pour nettoyer les prises d'escalade. **Voir aussi:** prise

fr [QC] brosse (n.f.)

it **spazzola per prese** (s.f.)
 Strumento tascabile sul quale sono fissati elementi filiformi artificiali o vegetali o peli di animali, utilizzato per pulire le prese d'arrampicata. **Vedere anche:** presa d'arrampicata

ca raspall (n.m.)

es [ARG] cepillo de escalada (n.m.)

es [ES] cepillo de escalada (n.m.)

es [MEX] cepillo de escalada (n.m.)

gl cepillo (n.m.)

pt [BR] escova para escalada (n.f.)

pt [PT] escova para presas (n.f.)

ro perie pentru prize de escaladă (s.f.), perie de prize (s.f.)

en climbing brush

- 165.** *fr* **baudrier** (n.m.), **harnais** (n.m.)
 Équipement permettant au grimpeur de s'attacher à une corde, composé de sangles de serrage qui viennent enserrer son bassin et ses cuisses pour le retenir en cas de chute. → L'escalade de bloc ne nécessite pas de baudrier. Il existe différents types de baudriers. **Voir aussi:** corde d'escalade, escalade de bloc, grimpeur

it **imbragatura** (s.f.)
 Attrezzatura utilizzata dagli scalatori per attaccarsi a una corda, costituita da cinghie che avvolgono il bacino e le cosce. → Il boulder non necessita di imbragatura. Esistono diversi modelli di imbragatura. **Vedere anche:** boulder, corda d'arrampicata, scalatore

ca arnès (n.m.), talabard (n.m.)

es [ARG] arnés (n.m.)

es [ES] arnés (n.m.)

es [MEX] arnés (n.m.)

gl arnés (n.m.)

pt [BR] arnês (n.m.), cadeirinha de escalada (n.f.)

pt [PT] arnês (n.m.)

ro ham (s.n.), scaun (s.n.)

en harness

166. *fr* [FR] **cuissard** (n.m.), **harnais baudrier** (n.m.), **harnais cuissard** (n.m.)
Harnais enserrant le bassin et les cuisses, sans bretelles, auquel les grimpeurs attachent la corde. *Voir aussi*: harnais, grimpeur, corde d'escalade

fr [QC] harnais cuissard (n.m.), baudrier cuissard (n.m.)

it **imbragatura classica** (s.f.)
Tipologia di imbragatura composta da cintura con cosciali senza bretelle, alla quale gli sclatori fissano la corda. *Vedere anche*: corda d'arrampicata, imbragatura, scalatore

ca arnès pelvià (n.m.), arnès de cintura (n.m.)

es [ARG] arnés de cintura (n.m.)

es [ES] arnés de cintura (n.m.), arnés de asiento (n.m.), arnés pélvico (n.m.), arnés bajo (n.m.)

es [MEX] arnés de cintura (n.m.), arnés pélvico (n.m.), arnés de medio cuerpo (n.m.)

gl arnés de cintura (n.m.)

pt [BR] cadeirinha clássica (n.f.)

pt [PT] arnês de cintura (n.m.)

ro ham clasic (s.n.), jumătate body (s.f.)

en half-body harness

167. *fr* [FR] **harnais complet** (n.m.), **harnais d'escalade complet** (n.m.), **harnais intégral** (n.m.), **harnais d'escalade intégral** (n.m.)
Harnais enserrant le bassin, les cuisses et les épaules, auquel les grimpeurs attachent la corde. *Voir aussi*: corde d'escalade, grimpeur, harnais

fr [QC] harnais complet (n.m.), baudrier complet (n.m.)

it **imbragatura completa** (s.f.)
Tipologia di imbragatura composta da cintura con cosciali e provvista di bretelle, alla quale gli scalatori fissano la corda. *Vedere anche*: corda d'arrampicata, imbragatura, scalatore

ca arnès integral (n.m.), arnès de cos sencer (n.m.)

es [ARG] arnés de cuerpo completo (n.m.)

es [ES] arnés integral (n.m.), arnés de cuerpo completo (n.m.)

es [MEX] arnés de cuerpo completo (n.m.), arnés de cuerpo entero (n.m.)

gl arnés integral (n.m.)

pt [BR] cadeirinha de corpo inteiro (n.f.), cadeira inteira (n.f.)

pt [PT] arnês integral (n.m.)

ro ham integral (s.n.)

en full-body harness

168. *fr* [FR] **casque d'escalade** (n.m.), **casque d'escalade et d'alpinisme** (n.m.)
Coiffe de protection de la tête pour les sports de montagne : escalade, alpinisme et ski alpin.

fr [QC] casque d'escalade (n.m.)

it **casco d'arrampicata** (s.m.), **casco d'arrampicata e d'alpinismo** (s.m.)
Strumento a protezione del capo per gli sport di montagna: arrampicata, alpinismo e sci-alpinismo.

ca casc d'escalada (n.m.), casc (n.m.)

es [ARG] casco de escalada (n.m.)

es [ES] casco de escalada y alpinismo (n.m.)

es [MEX] casco de escalada (n.m.), casco para escalar (n.m.)

gl casco de escalada (n.m.)

pt [BR] capacete de escalada (n.m.)

pt [PT] capacete de escalada (n.m.)

ro cască pentru alpinism și escaladă (s.f.), cască pentru alpinism și cățărare (s.f.), cască de alpinism și escaladă (s.f.), cască de alpinism și cățărare (s.f.)

en climbing helmet

169. *fr* [FR] **chaussons** (n.m.pl.), **chaussons d'escalade** (n.m.pl.)
Chaussures légères, ajustées et très serrées, dont l'épaisseur de la semelle en gomme ne fait que quelques millimètres, assurant un contact optimal entre le pied et le mur. **Voir aussi:** paroi d'escalade

fr [QC] chaussons d'escalade (n.m.pl.), chaussons (n.m.pl.), chaussures d'escalade (n.f.pl.)

it **scarpette** (s.f.pl.), **scarpette d'arrampicata** (s.f.pl.)
Scarpe leggere e aderenti con una suola in gomma spessa solo pochi millimetri per garantire un contatto ottimale tra il piede e la parete. **Vedere anche:** parete d'arrampicata

ca peus de gat (n.m.pl.)

es [ARG] zapatos para escalar (n.m.pl.)

es [ES] pies de gato (n.m.pl.)

es [MEX] zapatos de escalada (n.m.pl.), zapatos para escalar (n.m.pl.)

gl pés de gato (n.m.pl.), gatos (n.m.pl.), calzado de escalada (n.m.)

pt [BR] sapatilha (n.f.), sapatilha de escalada (n.f.)

pt [PT] pés de gato (n.m.pl.)

ro espadriile de escaladă (s.f.pl.), papuci de cățărare (s.m.pl.), espadriile (s.f.pl.), bocanci de cățărare (s.m.pl.), pantofi de escaladă (s.m.pl.)

en climbing shoes

170. *fr* [FR] **bande** (n.f.), **bandelette** (n.f.), **strap** (n.m.)
Bande de protection et de maintien des doigts.

fr [QC] ruban adhésif (n.m.)

it **nastro per dita** (s.m.)
Striscia di protezione e di supporto strutturale per le dita.

ca esparadrap (n.m.)

es [ARG] vendaje para dedos (n.f.)

es [ES] esparadrapo (n.m.)

es [MEX] cinta para dedos (n.f.), venda para dedos (n.f.)

gl esparadrapo (n.m.)

pt [BR] esparadrapo de escalada (n.m.)

pt [PT] protetor de dedos adesivo (n.m.)

ro bandă adezivă pentru protecția degetelor (s.f.), bandă pentru degete (s.f.), bandă din leucoplast pentru protecția degetelor (s.f.), bandă leucoplast pentru degete (s.f.), protecție adezivă pentru degete (s.f.)

en finger tape

171. *fr* **matelas portatif de sécurité** (n.m.), **matelas de sécurité** (n.m.), **surface de réception** (n.f.), **tapis de réception** (n.m.)
++ Matelas en mousse pliable et portatif qui permet d'amortir la chute d'un grimpeur de bloc. → Le matelas portatif de sécurité est le plus souvent placé au pied des structures naturelles d'escalade de bloc. **Voir aussi:** escalade de bloc

it **crash pad** (s.m.)
Materasso di gommapiuma, pieghevole e portatile, usato per attutire la caduta dell'arrampicatore nelle competizioni di boulder. → Il crash pad viene spesso posizionato ai piedi delle strutture di boulder. **Vedere anche:** boulder

ca matalàs d'escalada (n.m.)

es [ES] colchoneta (n.f.), crash pad (n.m.)

gl colchoneta (n.f.), colchoneta de seguridade (n.f.)

pt [BR] crash pad (n.m.)

pt [PT] colchão de queda (n.m.), crash pad (n.m.)

ro saltea de protecție (s.f.)

en safety mat, crash pad

172. *fr* [FR] **poutre d'entraînement** (n.f.)
Poutre d'entraînement suspendue, avec des prises rondes et plates, des fentes pour deux ou trois doigts et des bandes à utiliser comme prises. *Voir aussi*: prise, prise de main

fr [QC] poutre (n.f.)

it **trave per arrampicata** (s.f.)
Trave d'allenamento da appendere con prese tonde e piatte, fessure per due o tre dita e listarelle da utilizzare come appigli. *Vedere anche*: appiglio, presa d'arrampicata

ca taula multipresa (n.f.)

es [ARG] tabla de entrenamiento de escalada (n.f.)

es [ES] tabla multipresa (n.f.), tabla de entrenamiento de escalada (n.f.)

es [MEX] tabla de entrenamiento para escalar (n.f.), tabla para escalar (n.f.)

gl táboa de adestramento (n.f.)

pt [BR] quadro de treinamento para escalada (n.m.)

pt [PT] fingerboard (n.f.)

ro placă pentru antrenament de cățărare (s.f.), placă de antrenament pentru cățărare (s.f.), panou de cățărare (s.n.)

en climbing training board

173. *fr* **pan güllich** (n.m.)
Panneau de différentes inclinaisons, placé à une hauteur d'environ 1,70 mètres et ayant des lattes équidistantes, qui sert à l'entraînement des doigts.

it **pan güllich** (s.m.)
Pannello con diverse inclinazioni posto ad un'altezza di circa 1 metro e 70 su cui sono fissati dei listelli equidistanti, utilizzato per allenare le dita.

ca campus (n.m.), plafó de campus (n.m.)

es [ARG] tabla de campus (n.f.)

es [ES] tabla de campus (n.f.), campus (n.m.)

es [MEX] campus board (n.m.), campus (n.m.), tabla de campus (n.f.)

gl táboa de campus (n.f.)

pt [BR] campus board (n.m.)

pt [PT] campus board (n.m.)

ro placă Güllich (s.f.), campus board (s.n.)

en campus board

174. *fr* [FR] **bloc** (n.m.)
Panneau d'une hauteur maximale de 4,50 mètres, que l'on escalade en salle sans harnais, en suivant des prises de formes et de couleurs différentes sur des itinéraires de difficulté variable. *Voir aussi*: escalade en intérieur, harnais, paroi d'escalade, prise

fr [QC] mur de bloc (n.m.)

it **muro boulder** (s.m.)
Pannello di un'altezza massima di 4,50 metri da scalare indoor senza imbragatura seguendo le prese di diversa forma e colore lungo percorsi di difficoltà variabile. *Vedere anche*: attività indoor, imbragatura, parete d'arrampicata, presa d'arrampicata

ca bloc artificial (n.m.)

es [ARG] muro de escalada (n.m.), muro de boulder (n.m.)

es [ES] pared de búlder (n.f.), muro de búlder (n.m.)

es [MEX] muro de búlder (n.m.), pared de boulder (n.f.), muro de boulder (n.m.), muro para búlder (n.m.), pared para búlder (n.f.), pared para boulder (n.f.)

gl penedo (n.m.)

pt [BR] muro de boulder (n.m.)

pt [PT] parede de boulder (n.f.)

ro perete boulder (s.m.)

en bouldering wall

175. **fr** **buzzer** (n.m.), **signal de fin de voie** (n.m.)
Signal sonore qui est émis pour informer les grimpeurs de la fin de l'essai. **Voir aussi:** essai

it **segnale acustico** (s.m.)
Segnale sonoro emesso per segnalare agli scalatori la fine della prova. **Vedere anche:** tentativo

ca senyal de final de via (n.m.)

es [ES] señal de fin de vía (n.f.)

gl sinal sonoro (n.m.)

pt [BR] sinal sonoro (n.m.)

pt [PT] sinal sonoro de fim de prova (n.m.)

ro semnal sonor de atenționare (s.n.)

en buzzer

176. **fr** **magnésie** (n.f.)
Carbonate de magnésium de couleur blanche, que les grimpeurs utilisent pour augmenter l'adhérence de leurs mains. **Voir aussi:** grimpeur

it **magnesite** (s.f.)
Sostanza liquida o in polvere utilizzata dagli scalatori al fine di aumentare l'aderenza delle mani. **Vedere anche:** scalatore

ca magnèsia (n.f.)

es [ES] magnesio de escalada (n.m.)

gl magnesio (n.m.)

pt [BR] magnésio (n.m.)

pt [PT] magnésio (n.m.)

ro carbonat de magneziu (s.n.), pudră de magneziu (s.f.)

en climbing chalk

177. **fr [FR]** **magnésie en poudre** (n.f.)
Carbonate de magnésium en poudre. **Voir aussi:** magnésie, prise de main

fr [QC] poudre de magnésie (n.f.), magnésie en poudre (n.f.)

it **magnesite in polvere** (s.f.)
Polvere di carbonato di magnesio di colore bianco utilizzata per assorbire il sudore delle mani. **Vedere anche:** appiglio, magnesite

ca magnèsia en pols (n.f.)

es [ARG] magnesio en polvo (n.m.)

es [ES] magnesio en polvo (n.m.)

es [MEX] polvo de magnesio (n.m.), magnesio en polvo (n.m.)

gl magnesio en po (n.m.)

pt [BR] magnésio em pó (n.m.), pó de magnésio (n.m.)

pt [PT] magnésio em pó (n.m.)

ro pudră de magneziu (s.f.)

en chalk powder

178. **fr** **magnésie liquide** (n.f.)
Carbonate de magnésium liquide. **Voir aussi:** magnésie, prise de main

it **magnesite liquida** (s.f.)
Liquido di carbonato di magnesio di colore bianco, alcol e resine vegetali utilizzato per assorbire il sudore delle mani. **Vedere anche:** appiglio, magnesite

ca magnèsia líquida (n.f.)

es [ARG] magnesio líquido (n.m.)

es [ES] magnesio líquido (n.m.)

es [MEX] magnesio líquido (n.m.)

gl magnesio líquido (n.m.)

pt [BR] magnésio líquido (n.m.)

pt [PT] magnésio líquido (n.m.)

ro magneziu lichid (s.n.)

en liquid chalk

179. fr **magnésie en morceaux** (n.f.)
Carbonate de magnésium qui se présente en granulés.
Voir aussi: magnésie, prise de main

it **magnesite granulosa** (s.f.)
Granuli di carbonato di magnesio di colore bianco utilizzati per assorbire il sudore delle mani. *Vedere anche:* appiglio, magnesite

ca magnèsia granular (n.f.)

es [ARG] magnesio granulado (n.m.)

es [ES] magnesio granulado (n.m.)

es [MEX] magnesio granulado (n.m.)

gl magnesio granulado (n.m.)

pt [BR] magnésio granulado (n.m.)

pt [PT] magnésio em bloco (n.m.)

ro magneziu granule (s.n.), magneziu granulat (s.n.)

en granular chalk

180. fr [FR] **boule de magnésie** (n.f.)
Carbonate de magnésium contenu dans un sachet de gaze, que l'on presse pour absorber la sueur des mains.
Voir aussi: magnésie, prise de main

fr [QC] boule de magnésie (n.f.), balle de magnésie (n.f.)

it **pallina di magnesite** (s.f.)
Pallina di garza di polvere di carbonato di magnesio di colore bianco da stringere per assorbire il sudore delle mani. *Vedere anche:* appiglio, magnesite

ca bola de magnèsia (n.f.)

es [ARG] pelota de magnesio (n.f.)

es [ES] bola de magnesio (n.f.)

es [MEX] bola de magnesio (n.f.)

gl baluga de magnesio (n.f.)

pt [BR] magnésio em bola (n.m.), bola de magnésio (n.f.)

pt [PT] bola de magnésio (n.f.)

ro minge de magneziu (s.f.), bilă de magneziu (s.f.)

en chalk ball

181. fr [FR] **bloc de magnésie** (n.m.), **pain de magnésie** (n.m.)
Carbonate de magnésium qui se présente en bloc compact et régulier. *Voir aussi:* magnésie, prise de main

fr [QC] bloc de magnésie (n.m.)

it **panetto di magnesite** (s.m.)
Carbonato di magnesio di colore bianco distribuito in confezioni di forma compatta e regolare utilizzato per assorbire il sudore delle mani. *Vedere anche:* appiglio, magnesite

ca bloc de magnèsia (n.m.)

es [ARG] magnesio en bloque (n.m.)

es [ES] pastilla de magnesio (n.f.), bloque de magnesio (n.m.)

es [MEX] bloque de magnesio (n.m.), cubo de magnesio (n.m.)

gl bloque de magnesio (n.m.)

pt [BR] magnésio em bloco (n.m.)

pt [PT] bloco de magnésio (n.m.)

ro bloc de magneziu (s.n.), cub magneziu (s.n.)

en pure chalk block

182. fr **sac à magnésie** (n.m.)
Poche contenant de la magnésie, que l'on attache au harnais. *Voir aussi:* harnais, magnésie

it **sacca per magnesite** (s.f.)
Tipologia di marsupio da legare all'imbragatura, adatto a contenere magnesite. *Vedere anche:* imbragatura, magnesite

ca magnesiera (n.f.), bossa de magnèsia (n.f.)

es [ARG] bolsa de magnesio (n.f.)

es [ES] bolsa de magnesio (n.f.), magnesiera (n.f.)

es [MEX] magnesiera (n.f.), magnesiera de escalada (n.f.), bolsa de magnesio (n.f.), bolsa de magnesio para escalada (n.f.)

gl bulsa de magnesio (n.f.), bolsa de magnesio (n.f.)

pt [BR] saco de magnésio (n.m.)

pt [PT] saco de magnésio (n.m.)

ro săculeț pentru carbonatul de magneziu (s.m.), săculeț pentru magneziu (s.m.), săculeț de magneziu (s.m.), sac de magneziu (s.m.)

en chalk bag

Index

Le chiffre qui suit le terme renvoie au numéro de la fiche correspondante dans le Vocabulaire.

A

á americana | gl..... 115
abalo do pé | gl.....97
abaulado | pt [BR]..... 59
abseil | en..... 101
à cabeça | pt [PT].....120
a campus | es [ES].....122
acantilado | es [ARG,ES,MEX].....47
accoppiamento di piedi | it 86
acroșaj cu călcâiul | ro.....107
acroșaj de călcâi | ro.....87
acroșaj de vârf | ro..... 89
advertência oficial | ca 21
advertência oficial | pt [BR]..... 21
advertência verbal | ca 20
advertencia verbal informal
| es [ES] 20
advertência verbal informal
| pt [BR]..... 20
a flaix | ca..... 121
á fronte | gl.....120
agarra | pt [BR]..... 55, 61, 62, 92
agarra cavada | pt [BR].....78
agarra controlada | pt [BR]..... 67
agarra de mão | pt [BR]..... 61
agarra de pé | pt [BR]..... 62
agarra de saída | pt [BR]..... 60
agarra de topo | pt [BR]..... 65
agarradoira de escalada | gl..... 55
agarradoira para dedos | gl.....73
agarra final | pt [BR]..... 58
agarra intermediária | pt [BR]..... 66
agarrão | pt [BR].....57
agarra tocada | pt [BR]..... 69
agarra utilizada | pt [BR].....68

agarre | es [ES]55, 61, 62
agarre | es [ES], gl.....75
agarre abierto | es [ES]..... 85
agarre con la mano abierta
| es [ES] 85
agarre de escalada
| es [ARG,ES,MEX]..... 55
agarre de mano
| es [ARG,ES,MEX]..... 61
agarre de pie | es [ARG,ES,MEX]... 62
agarre en arco | es [ES].....79
agarre en arqueo | gl79
agarre en compresión | gl.....76
agarre en extensión | gl..... 85
agarre en medio arco | es [ES].....80
agarre en semiarqueo | gl80
agarre escalada | es [MEX]..... 55
agarre para escalada | es [MEX]... 55
aggancio di punta | it..... 89
aggancio di tallone | it..... 87, 107
aire de compétition | fr 40
ajutor cu priză neacceptată
de picior | ro 26
alpinism outdoor | ro2
alunecare de pe priză | ro.....93
alveolă de două degete | ro 84
alveolă de un deget | ro83
amarre de seguridad
| es [ARG,MEX].....129
amb corda | ca..... 118
amenajator | ro6
amenajator șef | ro7
ammonizione | it.....21
amonestación oficial | es [ES]..... 21
amorce dynamique | fr [QC]..... 95

anchor | en159
anclaje | es [ARG,ES,MEX] 159
ancoră | ro..... 159
âncora de escalada | pt [BR].....158
ancoragem | pt [BR,PT]..... 159
ancoraggio | it158, 159
ancoratge | ca 158, 159
ancoraxe | gl..... 159
ancrage | fr.....159
anillo de cinta | es [ES]140
anneau de cordelette | fr139
anneau de maintien | fr [FR].....150
aparell d'assegurament | ca157
aplanado | es [ARG,MEX]..... 59
à-plat | fr 59
aplat | fr 59
apoio de pé | gl.....86
apoio de punteira | gl.....88
apoio de talón | gl87
apoio exterior | gl 90
apoio externo | pt [PT]..... 90
apoio interior | gl.....91
apoio interno | pt [PT].....91
apoyo | es [ES]..... 62
appeal jury | en10
appiglio | it61
appoggio | it..... 62
appoggio di punta | it..... 88
appoggio interno | it..... 91
appoggio esterno | it 90
après travail | fr..... 115
après-travail | fr [QC]..... 115
árbitra de boulder | pt [BR]8
árbitra de via | pt [BR]9
àrbitre, -a de bloc | ca.....8
àrbitre, -a de via | ca.....9
árbitro de boulder | pt [BR].....8
árbitro de via | pt [BR].....9
árbitro -tra de bloque | gl.....8
árbitro -tra de vía | gl.....9
arbitru de traseu | ro9
arbitru la proba de escaladă de
bloc | ro8

arbitru la proba de escaladă de
bouldering | ro.....8
área de competição | pt [BR,PT].. 40
àrea de competició | ca..... 40
área de competición | gl..... 40
area di gara | it 40
armador, -ra de ruta | es [ES].....6
arnès | ca.....165
arnés | es [ARG,ES,MEX], gl.....165
arnés | pt [BR,PT].....165
arnés bajo | es [ES].....166
arnés de asiento | es [ES].....166
arnés de cintura | ca.....166
arnés de cintura
| es [ARG,ES,MEX], gl.....166
arnés de cintura | pt [PT]166
arnés de cos sencer | ca.....167
arnés de cuerpo completo
| es [ARG,ES,MEX].....167
arnés de cuerpo entero
| es [MEX].....167
arnés de medio cuerpo
| es [MEX].....166
arnés integral | ca167
arnés integral | es [ES], gl.....167
arnés integral | pt [PT]167
arnés pelvià | ca166
arnés pélvico | es [ES,MEX].....166
arquée | fr 79
arqueig | ca79
arqueo | es [ES], gl.....79
arrampicata indoor | it 1
arrampicata in Dulfer | it.....106
arrampicata in palestra | it 1
arrampicata outdoor | it2
ascendedor | es [ES]142
ascender | en..... 142
ascendeur | fr142
ascension après travail | fr 115
ascensiune în mâini / brațe / cu
balans | ro.....100
ascensor | es [ARG,ES,MEX],
pt [BR,PT].....142

asegurador es [ES].....	157	aviso verbal informal	es [ES], pt [PT].....	20	Belay chain es [MEX].....	156	bolsa para dos dedos es [MEX]...71			
asegurador -ra gl.....	5	a vista it, ca, es [ES].....	117	belay device en.....	157	bolsillo de dos dedos es [ARG]...71				
asegurador, -ra es [ES].....	5	á vista gl.....	117	belayer en.....	5	bolso para cuerda es [ARG,ES]..155				
aseguramento gl.....	110	à vista pt [BR,PT].....	117	belaying en.....	110	bolthanger en.....	158			
aseguramiento es [ES].....	110	à vue fr.....	117	bessones ca.....	137	borracha de travamento				
aseguramiento desde arriba	es [ES].....	avvertimento informale	verbale it.....	20	bicicleta ca, es [ES], gl.....	98	pt [PT].....	150		
asidero es [ES].....	61	avvertimento ufficiale it.....	21	bidedo es [ES,MEX], gl,	pt [BR,PT].....	71, 84	bosquexo gl.....	46		
asigura (a) ro.....	111	B	bac fr.....	57	bidit ca.....	71, 84	bossa de magnèsia ca.....	182		
asigurare ro, 110.....	129	bac final fr [FR].....	58	bidito it.....	71, 84	bidoiqt fr, ro.....	84	bossa portacordes ca.....	155	
asigurarea corzii la bucla expres	ro.....	back clip pt [BR].....	24	bilă de magneziu ro.....	180	bilanciamento it.....	116	boulder it, en, es [MEX],		
asigurare neacceptată ro.....	27	back-clipping en.....	24	bloc fr, ca, ro.....	41	bloc fr [FR].....	14, 174	pt [BR,PT], ro.....	14	
asigurare peste clapetă ro.....	24	baga ca.....	140	bloc artificial ca.....	174	blocator ro.....	142	bouldering en, es [ES],		
asigurare Z ro.....	27	baga d'ancoratge ca.....	152	bloccante it.....	142	blocco it.....	41	pt [BR], ro.....	14	
asigurat ro.....	118	baga exprés ca.....	163	bloc de magnèsia ca.....	181	bloc de magnésio fr.....	181	bouldering wall en.....	174	
asigurată ro.....	118	balance en.....	116	bloc de magneziu ro.....	181	bloc de magnésio pt [PT].....	181	boulder judge en.....	8	
asiguratoare ro.....	5	balanceamento pt [BR].....	116	bloc de magneziu pt [PT].....	41	bloco de magnésio es [ES], gl.....	41	boule de magnésie fr.....	180	
asigurator ro.....	5	balanceo es [ARG,MEX], gl.....	116	bloco pt [PT].....	41	bloque es [ES], gl.....	14	British grading system en.....	36	
assajat ca.....	115	balanceo dinámico gl.....	100	bloco de magnésio pt [PT].....	181	bloqueador es [ES], gl.....	142	brossage fr.....	19	
assegurador, -a ca, pt [PT].....	5	balansare ro.....	116	bloque es [ES], gl.....	14	bloque de magnesio es [ES], pt [PT].....	142	brosse fr [QC].....	164	
assegurador grigri pt [BR].....	157	balansarea picioarelor ro.....	97	bloqueador es [ES], gl.....	142	bloque de magnesio	es [ES,MEX], gl.....	181	brosse à prise fr [FR].....	164
assegurador, -ora pt [BR].....	5	balle de magnésie fr [QC].....	180	bloquejador ca.....	142	bocanci de cățărare ro.....	169	brush en.....	19	
assegurament ca.....	110	baluga de magnésio gl.....	180	bloqueur fr [FR].....	142	boîte aux lettres fr [FR].....	57	bucket en.....	57	
assicurare it.....	110	bandă adezivă pentru protecția	degetelor ro.....	170	bocanci de cățărare ro.....	169	bola de magnèsia ca.....	180	buclă echipată ro.....	163
assicuratore, -trice it.....	5	bandă din leucoplast pentru	protecția degetelor ro.....	170	boîte aux lettres fr [FR].....	57	bola de magnesio es [ES,MEX]..	180	buclă expres ro.....	163
assicurazione it.....	110	bandă leucoplast pentru degete	ro.....	170	bocanci de cățărare ro.....	169	bola de magnésio pt [BR,PT].....	180	búlder es [ES].....	41
assurance fr.....	110	bandă pentru degete ro.....	170	boîte aux lettres fr [FR].....	57	boîte aux lettres fr [FR].....	57	búlder es [ES,MEX].....	14	
assureur, -euse fr.....	5	bande fr [FR].....	170	bola de magnèsia ca.....	180	bolsa de magnésio gl.....	182	bullone di fissaggio it.....	158, 159	
assureur tubulaire fr.....	148	bandelette fr [FR].....	170	bolsa de magnésio es [ES,MEX]..	180	buzón es [ES].....	57	bursa de magnesio gl.....	182	
aTC pt [BR].....	132	baquet fr.....	57	bolsa de cuerda es [ES].....	155	buzunar de două degete	ro.....	71, 84	buzunar două degete ro.....	71, 84
attività outdoor it.....	2	baricentro it, gl.....	108	bolsa de cuerdas es [MEX].....	155	buzzer fr, en.....	175	C		
Australian grading system en.....	39	baudrier fr.....	165	bolsa de magnesio es	[ARG,ES,MEX], gl.....	182	cabeza de cuerda es [ES].....	3		
automatic timing system en.....	32	baudrier complet fr [QC].....	167	bolsa de magnesio para	escalada es [MEX].....	182	cabo de ancoraxe gl.....	152		
avertisment oficial ro.....	21	baudrier cuissard fr [QC].....	166	bolsa de magnesio para	escalada es [MEX].....	182	cadea de siguranza gl.....	156		
avertisment oral neoficial ro.....	20	bavaresa ca, es [ES], pt [PT].....	106	bolsa de magnesio para	escalada es [MEX].....	182	cadea de seguridade gl.....	156		
avertissement officiel fr.....	21	belay en.....	110, 129	bolsa para cuerdas es [MEX].....	155	cadeira inteira pt [BR].....	167			
avertissement oral non officiel	 fr.....	belay chain en.....	156							
aviso informal gl.....	20									
aviso oficial es [ES], gl, pt [PT].....	21									
aviso verbal gl.....	20									

cadeirinha clássica | pt [BR].....166
cadeirinha de corpo inteiro
| pt [BR].....167
cadeirinha de escalada | pt [BR].....165
cadeixo | gl.....149
cadena Daisy | es [MEX].....141
cadena d'assegurament | ca156
cadena de aseguramiento | es
[ES,MEX].....156
cadena de seguridad
| es [ARG,MEX].....156
cadena margarita
| es [ARG,MEX].....141
caire | ca.....57
calata | it.....101
calata in corda doppia | it.....101
calcanhar | pt [BR,PT].....87
call | en.....45
calzado de escalada | gl.....169
cambio de pie | es [ARG,MEX].....86
cambio de pies | es [ES].....86
campus | ca, es [ES,MEX].....173
campus board | en, es [MEX],
pt [BR,PT], ro173
campusing | ro.....100
canaleta | ca.....49
canne à pêche | fr.....100
canteado de pé | gl.....86
canteo externo | es [ES].....90
canteo interno | es [ES].....91
canto externo | es [ES].....90
canto interno | es [ES].....91
canto romo | es [ES].....59
canvi de peus | ca.....86
capacete de escalada
| pt [BR,PT].....168
cap de coardă | ro3, 120
cap de corda | ca.....3
cap d'équipament | ca.....7
capocordata | it.....3
capo-tracciatore, -trice | it.....7
carabă | ro.....160
carabină | ro160

carabiner | en, pt [BR].....160
carabinieră | ro.....153, 160
carbonat de magneziu | ro.....176
carre externe | fr.....90
carre interne | fr.....91
carrucola | it.....149
cartão amarelo | pt [BR,PT].....22
cartão vermelho | pt [BR,PT].....23
cartellino giallo | it.....22
cartellino rosso | it.....23
cartón amarelo | gl.....22
cartonaş galben | ro22
cartonaş roşu | ro.....23
carton jaune | fr.....22
carton rouge | fr.....23
cartón vermello | gl.....23
casc | ca.....168
cască de alpinism și cățărare
| ro.....168
cască de alpinism și escaladă
| ro.....168
cască pentru alpinism și
cățărare | ro168
cască pentru alpinism și
escaladă | ro.....168
casc d'escalada | ca.....168
casco d'arrampicata | it.....168
casco d'arrampicata
e d'alpinismo | it.....168
casco de escalada
| es [ARG,MEX], gl.....168
casco de escalada y alpinismo
| es [ES].....168
casco para escalar | es [MEX].....168
casque d'escalade | fr.....168
casque d'escalade et
d'alpinisme | fr [FR].....168
cățărare indoor | ro1
cățărare în opoziție | ro106
cățărare outdoor | ro2
cățărare pe munte | ro2
cățărătoare | ro4
cățărător | ro4

catena d'assicurazione | it.....156
cazo | es [ES], gl.....57
cazo | gl.....12
centre de gravetat | ca.....108
centre de gravité | fr.....108
centre of gravity | en.....108
centro de gravedad | es
[ARG,ES,MEX], gl.....108
centro de gravidade
| pt [BR,PT].....108
centru de greutate | ro108
cepillado | es [ES].....19
cepilladura | gl.....19
cepillo | gl.....164
cepillo de escalada | es
[ARG,ES,MEX].....164
cesta | es [ES].....148
chaîne d'assurance | fr.....156
chalk bag | en182
chalk ball | en180
chalk powder | en177
changement de pied | fr.....86
chapa | es [ES], gl.....158
chapaje al revés | es [ES].....24
chapaje en z | es [ES].....27
chapar | es [ES], gl.....111
chapaxe en z | gl.....27
chapaxe inversa | gl.....24
chaussons | fr.....169
chaussons d'escalade | fr.....169
chaussures d'escalade | fr [QC].....169
chave de calcanhar | pt [BR].....107
chefe route setter | pt [BR].....7
cheffe-ouvreuse | fr.....7
chef-ouvreur | fr.....7
cheie | ro81, 104
cheie cu talpă | ro.....105
cheie de deget | ro82
cheie de mână | ro.....59
cheie de mână | ro.....81
cheie de picior | ro105
chief routesetter | en7
chingă | ro140

chiodatura | it.....162
chiodo da roccia | it.....161
cierre de goma
| es [ES], es [MEX].....150
cingle | ca.....47
cinta | es [ES], gl.....140
cinta exprés | ca, es [ES].....163
cinta express | es [MEX].....152
cinta express | gl.....163
cinta-expresso | pt [PT].....163
cinta para dedos | es [MEX].....170
cinta probadora | es [ES].....141
cinta provadora | ca.....141
cistella | ca.....148
ciupire | ro.....77
clasificación previa | es [ES].....31
classificació prèvia | ca31
clau | ca161
claus | ca162
clavazón | es [ES].....162
clavija | es [ES].....161
clavo | es [ES].....161
clavos | es [ES].....162
cliff | en47
climber | it, en.....4
climbing brush | en.....164
climbing chalk | en176
climbing grade | en.....33
climbing helmet | en168
climbing hold | en.....55
climbing lanyard | en.....139
climbing rope | en133
climbing route | en123
climbing shoes | en.....169
climbing time | en.....18
climbing training board | en.....172
climbing wall | en, es [MEX].....48
clip (to) | en.....111
clipagem inversa | pt [PT].....24
clipar | pt [BR,PT].....111
clippage à l'envers | fr.....24
clippage inversé | fr.....24
clipper | fr.....111

coardă de alpinism | ro 133
 coardă de cățărare | ro 133
 coardă de escaladă | ro 133
 coardă dinamică | ro 134
 coardă simplă | ro 136
 coardă statică | ro 135
 coborâre pe coardă | ro 101
 coborâtor | ro 143
 coborâtor cu frânare | ro 144
 coborâtor cu frânare variabilă
 folosind bare de frânare | ro 144
 coborâtor în formă de 8 | ro 145
 coborâtor în opt | ro 145
 coborâtor opt | ro 145
 coborâtor Reverso | ro 148
 coborâtor Verso | ro 148
coincement | fr 104
coincement de genou | fr 105
 colchão de queda | pt [PT] 171
 colchoneta | es [ES], gl 171
 colchoneta de securidade | gl 171
 comba | es [ES] 113
combinata | it 11
 combined format | en 11
 comisie de contestații | ro 10
 competição de bloco | pt [PT] 14
 competição em combinado
 | pt [PT] 11
 competição em velocidade
 | pt [PT] 13
 competition area | en 40
 complex de prize dinamice
 în viteză | ro 96
 compresie | ro 76
 compresión | es [ES], gl 76
 compressão | pt [BR,PT] 76
 compressió | ca 76
compression | fr 76
compressione | it 76
connecteur pivotant | fr [FR] 151
contre-pointe | fr 89
 controlled hold | en 67
corda allentata | it 113

cordada | ca, es [ES], gl,
 pt [BR,PT] 130
corda d'arrampicata | it 133
 corda d'escalada | ca 133
 corda de escalada
 | gl, pt [BR,PT] 133
 corda de escalar | pt [BR] 133
corda dinamica | it 134
 corda dinàmica | ca 134
 corda dinàmica | gl 134
 corda dinàmica | pt [BR,PT] 134
 corda doble | ca 138
 corda dupla | pt [BR] 138
 corda estàtica | ca 135
 corda estàtica | gl, pt [BR,PT] 135
 corda inteira | pt [BR] 136
corda intera | it 136
 cordas duplas | pt [PT] 138
 cordas gêmeas | pt [BR] 137
 cordas gêmeas | pt [PT] 137
 corda simple | ca, gl 136
 corda simples | pt [PT] 136
 corda sobrant | ca 113
corda statica | it 135
 cordas xemelgas | gl 137
cordata | it 130
 cordata | pt [PT] 118
corde à double | fr 138
corde à simple | fr 136
corde de rappel | fr [FR] 138
corde d'escalade | fr 133
corde dynamique | fr 134
cordée | fr 130
corde jumelée | fr 137
 cordela | gl 139
 cordelete | pt [BR,PT] 139
 cordelină | ro 139
 cordella | gl 139
 cordes bessones | ca 137
corde statique | fr 135
 cordón de escalada
 | es [MEX] 139
cordino | it, ca, es [ES,MEX] 139

cordón para escalada
 | es [MEX] 139
 cordón para escalar
 | es [ARG,MEX] 139
 corner | en 54
 correa | es [MEX] 140
 corre e salta | gl 95
 corrente de segurança | pt [BR] 156
 córrer i saltar | ca 95
 correr y saltar | es [ES] 95
 corrida e salto | pt [BR,PT] 95
 corzi gemene | ro 137
 costura | pt [BR] 163
 coșuleț | ro 148
cotation | fr 33
cotation 9c | fr [FR] 34
cotation anglaise | fr [FR] 36
cotation britannique | fr [FR] 36
 cotation de 9c | fr [QC] 34
cotation Ewbank | fr [FR] 39
cotation française | fr [FR] 35
cotation UIAA | fr [FR] 37
cotation YDS | fr [FR] 38
couenne | fr [FR] 125
 count-back | en 31
course latérale | fr 96
 cow hitch | en 131
 crack | en 49
**crash pad | it, en, es [ES],
 pt [BR,PT] 171**
 creuat | ca 109
 crimp | en 73
 crimp | en, ro 79
crimpata | it 79
 crimp hold | en 79
 crispació | ca 79
crochetage de pointe | fr 89
crochetage de talon | fr 107
crochet de pointe | fr 89
crochet de talon | fr 107
crochet pointe | fr 89
croisé-décroisé | fr 109
croiser-décroiser | fr 109

croquis | es [ES], pt [PT] 46
 cross | en 109
 cross through | en 109
 cruce-descruce | es [ES] 109
 crux | en 127
 cruzado | es [ES] 109
 cruzamento | gl 109
 cruzar-descruzar | pt [PT] 109
 cub magneziu | ro 181
 cubo de magnesio | es [MEX] 181
 cuenta regresiva | es [ES] 31
 cuerda de escalada
 | es [ES,MEX] 133
 cuerda dinàmica
 | es [ARG,ES,MEX] 134
 cuerda estática
 | es [ARG,ES,MEX] 135
 cuerda para escalar
 | es [ARG,MEX] 133
 cuerdas gemelas
 | es [ARG,ES,MEX] 137
 cuerda simple | es [ES,MEX] 136
 cuerda sobrante | es [ES] 113
 cuerda única | es [ARG] 136
cuissard | fr [FR] 166

D

da coardă (a) | ro 113
**daisy-chain | fr [FR], it,
 es [ES,MEX], en, es [ES],
 gl, pt [PT], ro 141**
dalle | fr 51
 dangling-arm recovery | en 102
 deadpoint | en 94
déclipper | fr 112
 declive | pt [PT] 50
 dedos en arco | pt [PT] 85
dégaine | fr 163
délayer | fr 102
démousquetonner | fr 112
 départ dynamique | fr [QC] 95
 de primeiro | gl 120
 de primer | ca 120

de primero | es [ES].....120
descansar los brazos | es [ES].....102
descanso sin manos | es [ES].....103
descanso total | gl.....103
descargar los brazos | es [ES].....102
descendedor | es [ES].....157
descender | en, ro.....143
descender with brake bars | en ..144
descendeur | fr.....143
descendeur à barrettes | fr.....144
descendeur à poulies | fr [QC]....147
descendeur à poulies fixes
| fr [QC].....147
descendeur auto-bloquant
| fr [FR].....147
descendeur autobloquant
| fr [FR].....147
descendeur auto-freinant
| fr [FR].....147
descendeur autofreinant
| fr [FR].....147
descendeur en huit | fr.....145
descens en ràpel | ca.....101
descenso en rapel | gl.....101
descensor | ca, es [ARG,ES,MEX],
es [ES], gl, pt [BR,PT].....143
descensor 8 | es [MEX].....145
descensor autoblocant | ca.....147
descensor autobloqueante
| es [MEX].....147
descensor com freio de barra
| pt [BR].....144
descensor com polia fixa
| pt [BR].....147
descensor con barra de frenado
| es [ARG].....144
descensor con barras
de frenado | es [MEX].....144
descensor de barras
| es [ES], gl, pt [PT].....144
descensor de barras | ca.....144
descensor de ocho | es [ES].....145
descensor de oito | gl.....145

descensor de plaqueta
| ca, es [ARG,MEX].....146
descensor de polea fija
| es [ARG].....147
descensor de poleas fijadas
| es [ES,MEX].....147
descensor de roldana fixa
| gl, pt [PT].....147
descensor de vuit | ca.....145
descensor en 8 | es [MEX].....145
descensor en forma de ocho
| es [MEX].....145
descensor en ocho
| es [ARG,ES,MEX].....145
descensor en tubo | es [MEX].....148
descensor figura 8 | pt [BR].....145
descensor freio 8 | pt [BR].....145
descensor oito | pt [PT].....145
descensor tipo cesta | es [ES].....148
descensor tipo ocho | es [ES].....145
descensor tipo tubo | es [ES].....148
descensor tubular
| es [ARG,MEX], pt [PT].....148
descente en rappel | fr.....101
descer em rappel | pt [PT].....101
deschapar | es [ES], gl.....112
descida | pt [BR].....143
descida em rappel | pt [PT].....101
desclipar | pt [BR,PT].....112
desmoer | pt [PT].....102
desmosquetonear | es [ES], gl.....112
desmosquetonejar | ca.....112
desplom | ca.....52
desplome | es [ES].....52
desprender | pt [BR].....93
de un deget | ro.....83
dévers | fr.....52
dezasigura (a) | ro.....112
dezasigurare | ro.....112
dezasigurat | ro.....112
diedre | ca.....54
díedre | ca.....54
dièdre | fr.....54

diedro | it, es [ES], gl,
pt [BR,PT].....54
diedru | ro.....54
difficoltà | it.....12
difficulté | fr [FR].....12
dificuldade | pt [BR].....12
dihedral | en.....54
dinámico | es [ES].....100
dinámico | es [ES], gl.....94
dinâmico | pt [BR].....94
dínamo | pt [BR].....94
directă | ro.....126
directísima | es [ES].....126
directissime | fr.....126
dretíssima | pt [BR].....126
drettissima | en, ro.....126
discensore | it.....143
discensore a barrette | it.....144
discensore a otto | it.....145
discensore a piastrina | it.....146
discensore a pulegge fisse | it.....147
discensore a secchiello | it.....148
dispositif d'assurage | fr.....157
dispositivo auto-belay | pt [BR]...157
dispositivo de aseguramento
| gl.....157
dispositivo de aseguramiento
| es [ES].....157
dispositivo de frenado | es [ES]...157
dispozitiv antitorsionare a corzii
| ro.....151
dispozitiv de coborâre | ro.....143
dispozitiv de coborâre cu frână
| ro.....144
dispozitiv de coborâre în rapel în
formă de 8 | ro.....145
dispozitiv de filat | ro.....157
dispozitiv swivel | ro.....151
drop knee | en, pt [BR].....98
Dulfer | it.....106
dynamic | en.....94
dynamic rope | en.....134
dyno | fr [FR], en, pt [BR], ro.....94

E
échelle de cotation anglaise
| fr [QC].....36
échelle de cotation australienne
| fr [QC].....39
échelle de cotation britannique
| fr [QC].....36
échelle de cotation française
| fr [QC].....35
échelle de cotation UIAA
| fr [QC].....37
échelle de cotation YDS
| fr [QC].....38
echipă de aliniști | ro.....130
echipă de cățărători | ro.....130
echipă de escaladă | ro.....130
egipcio | es [ES].....98
elo giratório | pt [BR].....151
elo rápido | pt [PT].....153
elo xiratorio | gl.....151
émérillon | fr.....151
empeine | es [ES].....89
empenya | ca.....89
empotramiento | es [ES].....104
empotramiento de dedo(s)
| es [ES].....82
empotramiento de mano(s)
| es [ES].....81
empotramiento de rodilla
| es [ES].....105
empotre | es [ES,MEX].....104
empotre de dedo(s) | es [ES].....82
empotre de mano(s) | es [ES].....81
empotre de rodilla
| es [ES,MEX].....105
empotre de talón | es [ES].....107
em top rope | pt [PT].....119
encadeamento | pt [BR].....115
encastament | ca.....104
encastament de dits | ca.....82
encastament de genoll | ca.....105
encastre | es [ARG].....104
encastre de rodilla | es [ARG].....105

encordado -da gl.....	118	equipador-chefe pt [PT].....	7	escalada en exterior es [ARG].....	2	escala YDS	
encordé, -e fr.....	118	equipo de escalada con		escalada en grupo con cuerda		es [ARG,ES,MEX], gl.....	38
en extensión es [ES].....	85	cuerdas es [MEX].....	130	es [ARG].....	130	escorregada gl.....	93
enganche de puntera es [ES].....	89	errore di Z-clip it.....	27	escalada en grupo con cuerdas		escovação pt [BR].....	19
en grupos gl.....	115	escala australiana		es [MEX].....	130	escovagem pt [PT].....	19
en moulinette fr.....	119	es [ARG,ES,MEX], gl, pt [BR].....	39	escalada en interior es [ARG].....	1	escova para escalada pt [BR].....	164
en pieds-flottants fr [QC].....	122	escala británica		escalada en pista cubierta ca.....	1	escova para presas pt [PT].....	164
en polea gl.....	119	es [ARG,ES,MEX], gl.....	36	escalada en rocódromo es [ES]....	1	eslabón giratorio	
en politja ca.....	119	escalada al aire libre		escalada en sala es [ES].....	1	es [ARG,ES,MEX].....	151
ensayado es [ES].....	115	es [ES,MEX].....	2	escalada en top-rope es [ES].....	119	eslabón rápido	
entalada pt [BR].....	104	escalada a l'aire lliure ca.....	2	escalada exterior es [MEX].....	2	es [ARG,ES,MEX].....	153
entaladura gl.....	104	escalada al flash es [ES].....	121	escalada indoor		es [ARG,ES,MEX].....	152
entaladura de dedos gl.....	82	escalada al top es [ES].....	119	escaladă flash ro.....	121	eslinga es [ARG,ES].....	152
entaladura de man gl.....	81	escalada ao aire libre gl.....	2	escalada guiada pt [BR].....	120	eslinga es [ARG,MEX].....	140
entaladura de xeonllo gl.....	105	escalada ao ar libre pt [BR].....	2	escaladă în cap de coardă		eslinga de escalada pt [BR].....	140
entalamento gl, pt [BR,PT].....	104	escalada ao ar livre pt [BR].....	2	ro.....	120	espadat ca.....	47
entalamento de dedos		escaladă asigurată ro.....	118	escalada indoor		espadrile ro.....	169
pt [PT].....	82	escaladă-bloc ro.....	14	es [ES,MEX], gl, pt [BR,PT].....	1	espadrile de escaladă ro.....	169
entalamento de Joelho		escalada com corda pt [BR].....	118	escaladă indoor ro.....	1	esparadrap ca.....	170
pt [PT].....	105	escalada con cuerda es [ES].....	118	escaladă în manșă ro.....	119	esparadrapo es [ES], gl.....	170
entalamento de mãos pt [PT].....	81	escalada con la cuerda por		escalada interior es [MEX].....	1	esparadrapo de escalada	
en tête fr.....	120	arriba es [ES].....	119	escalada neta ca.....	115	pt [BR].....	170
épreuve combinée fr.....	11	escaladă de bloc ro.....	14	escaladă numai pe mâini ro.....	122	essai fr.....	114
épreuve de bloc fr.....	14	escalada de blocs ca.....	14	escalada outdoor		estação belay pt [BR].....	129
épreuve de difficulté fr.....	12	escalada de bloques es [ES].....	14	es [MEX], pt [BR,PT].....	2	estendida pt [BR].....	85
épreuve d'escalade de bloc		escalada de dificultade		escaladă outdoor ro.....	2	estop ca.....	147
fr [FR].....	14	pt [BR].....	12	escalade après travail fr [QC]....	115	esvarón gl.....	93
épreuve d'escalade de difficulté		escalada de dificultad es [ES].....	12	escalade de bloc fr.....	14	extensão do braço pt [BR].....	100
fr [FR].....	12	escalada de dificultar		escalade de difficulté fr.....	12	extensió ca.....	85
épreuve d'escalade de vitesse		es [ARG].....	12	escalade de vitesse fr.....	13	extensión gl.....	85
fr [FR].....	13	escalada de dificultat ca.....	12	escalade d'extérieur fr [QC].....	2	external foothold en.....	90
épreuve de vitesse fr.....	13	escaladă de dificultate ro.....	12	escalade d'intérieur fr [QC].....	1	extrachumbo gl.....	52
equilibrio es [MEX].....	116	escalada de interior gl.....	1	escalade en adhérence fr.....	116	extraplomado es [ES].....	52
equilíbrio pt [PT].....	116	escaladă de tip single pitch		escalade en extérieur fr [FR].....	2	extraplomo es [ES].....	52
equilibrio del pie es [MEX].....	97	ro.....	125	escalade en intérieur fr [FR].....	1	extrapromo gl.....	52
equilíbrio de pés pt [PT].....	97	escalada de velocidad		escalade en plein air fr.....	2	extrapromo pt [PT].....	52
equilíbrio para os pés pt [BR].....	97	es [ES,MEX].....	13	escalade en salle fr.....	1		
equipador, -a pt [PT].....	6	escalada de velocidade		escalador, -a ca, pt [PT].....	4	F	
equipador, -ra gl.....	6	es [ES,MEX].....	13	escalador, -ora pt [BR].....	4	facer pinza gl.....	77
equipador, -ra de vía es [ES].....	6	escalada de velocidade		escalador, -ra es [ES], gl.....	4	falaise fr.....	47
equipadora-chefe pt [PT].....	7	gl, pt [BR,PT].....	13	escala francesa		falesia it.....	47
equipador delegado es [ES].....	7	escalada de velocitat ca.....	13	es [ARG,ES,MEX], gl.....	35	falésia pt [BR,PT].....	47
equipadora delegada es [ES].....	7	escaladă de viteză ro.....	13	escala UIAA		fallo di mano it.....	25
		escalada em livre pt [BR].....	115	es [ARG,ES,MEX], gl, pt [BR].....	37	fallo di piede it.....	26
		escalada en bloque es [ES].....	14				

falta de mà | ca25
 falta de man | gl25
 falta de mano | es [ES]25
 falta de mão | pt [PT]25
 falta de pé | gl, pt [PT] 26
 falta de peu | ca 26
 falta de pie | es [ES] 26
faute de main | fr 25
faute de pied | fr 26
 fenda | gl, pt [BR] 49
ferma-fettuccia | it 150
 ferrata | gl128
 ferrata route | en128
fessura | it 49
fettuccia | it 140
 figura de cuatro | es [ES] 99
 figure 8 descender | en145
 figure eight | pt [BR]132
 figure-eight knot | en132
 filare | ro 110
 filatoare | ro5
 filator | ro5
 final jug | en 58
 finger | pt [BR] 82
 fingerboard | pt [PT]172
 finger jam | en 82
 finger tape | en170
 fissura | ca, pt [BR,PT] 49
fissure | fr 49
 fisura | es [ES] 49
 fisură | ro 49, 57
 fita | gl, pt [PT]140
 fita daisy-chain | pt [BR] 141
 fita express | gl163
 fixador de borracha | pt [BR]150
 fixare a călcâiului | ro107
 fixare a vârfului piciorului | ro 89
 fixed pully descender | en147
**flash | fr, it, en, es [ES], gl,
 pt [BR,PT] 121**
 folga | gl, pt [BR] 113
 folgura | gl 113
 foot balance | en97

foot fault | en 26
 foothold | en 62
 foothold micro | en63
 foot hook | pt [BR]86
 foot swap | en86
 freio ATC | pt [BR]148
 freio descensor | pt [BR]143
 freio oito | pt [BR]145
 French grading system | en35
 frouxidão | pt [BR] 113
 full-body harness | en167
 funda de cordes | ca155
 funda para cuerda
 | es [ARG,ES]155
 funda para cuerdas | es [MEX]155
 funda portacordas | gl155

G

gancheo | es [ES] 92
 gancho com a ponta dos pés
 | pt [BR] 89
 gancho de calcanhar
 | pt [BR,PT]107
 gancho de dedo del pie
 | es [ARG,MEX] 89
 gancho de empena | gl 89
 gancho de goma
 | es [ARG,MEX]150
 gancho de pie | es [ES] 89
 gancho de ponta | pt [PT] 89
 gancho de pulgar | es [ES] 89
 gancho de punteira | gl 89
 gancho de puntera | es [ES] 89
 gancho de talón
 | es [ARG,ES,MEX], gl107
 gancho quickdraw | pt [BR]163
 ganxo de punta | ca 89
 garra | pt [PT] 92
 gatos | gl169
 girador | ca151
girello | it 151
giudice di blocco | it 8
giudice di via | it 9

giudici di gara | it 10
giuria di gara | it 10
glisser | fr 93
 goma | ca150
 goma de sujeción | es [ES]150
 goma de suxeición | gl150
 grad 9C | ro34
 gradação australiana de
 escalada | pt [BR] 39
 grad de dificultate | ro 33
 grade 9C | en34
 grado 9 C | es [ARG]34
 grado 9c | es [ES,MEX]34
grado 9C | it, es [MEX] 34
 grado de dificultad
 | es [ARG,ES,MEX] 33
 grado de dificultad de
 escalada | es [MEX] 33
 grado de dificultad de la
 escalada | es [MEX] 33
grado di difficoltà | it 33
 gradação australiana | pt [PT] 39
 gradação francesa | pt [PT]35
 gradação inglesa | pt [PT] 36
 gradação UIAA | pt [PT]37
 gradação YDS | pt [PT] 38
 graduación | gl 33
 granular chalk | en179
 grao 9C | gl34
 grao de dificultade | gl 33
 gratonnage | fr [QC]88
 grau 9c | ca34
 grau 9C | pt [BR,PT]34
 grau de dificultade | pt [PT] 33
 grau de dificultat | ca 33
 grau de escalada | pt [BR] 33
 grau de escalada britânica
 | pt [BR] 36
 grau de escalada francesa
 | pt [BR]35
 grau de escalada inglesa | pt [BR] 36
 greșeală de asigurare | ro27
 greșeală de mână | ro25

grieta | es [ES] 49
griffé | fr 92
griffer | fr 92
 gri-gri | ro157
grigri | fr, it, es [ES], pt [BR,PT] 157
grigri | it 147
grimpeur, -euse | fr 4
 grupo de escalada con cuerdas
 | es [MEX]130
 guia de escalada | pt [BR]3

H

hacha de hielo | es [ARG,MEX]154
 half-body harness | en166
 half crimp | en, pt [BR], ro80
 half ropes | en 138
 ham | ro165
 ham clasic | ro166
 ham integral | ro167
 hand fault | en25
 handhold | en61
 hand jam | en, pt [BR]81
harnais | fr 165
harnais baudrier | fr [FR] 166
harnais complet | fr 167
harnais cuissard | fr 166
**harnais d'escalade complet
 | fr [FR] 167**
**harnais d'escalade intégral
 | fr [FR] 167**
harnais intégral | fr [FR] 167
 harness | en165
 heel | en87
 heel hook | en, pt [BR] 107
 heelhook | en 107
 hold | en 55
huit | fr [FR] 145

I

ice axe | en154
 illegitimate position | en 28
imbragatura | it 165
imbragatura classica | it 166

imbragatura completa | it 167
incastro | it 104
incastro di dita | it 82
incastro di ginocchio | it 105
incastro di mano | it 81
 încercare | ro 114
 incidente técnico | gl 21
 inclinação | pt [BR] 50
 inclinación | gl 50
 inclinasion | fr [QC] 50
 înclinare a pantei | ro 50
 înclinație a pantei | ro 50
in cordata | it 118
incrocio | it 109
 incuts | en 78
 indoor climbing | en 1
 informal verbal warning | en 20
 infração de mão | pt [BR] 25
 infração de pé | pt [BR] 26
in moulinette | it 119
 intent | ca 114
 intento | es [ES], gl 114
 întepenire | ro 81, 104
 întepenire a piciorului | ro 105
 intermediate hold | en 66
 internal foothold | en 91
 interno | pt [BR] 90, 91
 io-io | ca 27
 iron path | en 128
isolamento | it, pt [PT] 44
 isolation | en 44
isolement | fr 44
 itinerari | ca 123
J
 jam | en 104
 jamming | en 104
 jarra | es [ARG,MEX] 57
 jefa de armadores de ruta
 | es [ES] 7
 jefe de armadores de ruta
 | es [ES] 7
jeté | fr 94

jeté avec course d'élan
 | fr [FR] 95
 joelheira | pt [BR] 105
 juez de bloque | es [ES] 8
 juez de búlder | es [ES] 8
 juez de vía | es [ES] 9
 jug | en 57
juge de bloc | fr 8
juge de voie | fr 9
 juíza de bloco | pt [PT] 8
 juíza de via | pt [PT] 9
 juiz de bloco | pt [PT] 8
 juiz de via | pt [PT] 9
jumar | fr [FR], pt [BR] 142
 jumătate body | ro 166
 jurado de apelación | es [ES] 10
 jurado de reclamaciones
 | es [ES] 10
 jurat d'apel·lació | ca 10
 júri de apelações | pt [BR] 10
 júri de recurso | pt [PT] 10
jury d'appel | fr 10
 jutge de bloc | ca 8
 jutge de via | ca 9
 jutgessa de bloc | ca 8
 jutgessa de via | ca 9
K
 knee bar | en 105
L
 lançamento | pt [PT] 94, 100
 lance | es [ES] 94
lancio | it 94
 lansare | ro 94
 lanț de asigurare | ro 156
 lanzamiento | es [ES] 94
 la prima vedere | ro 117
lasco | it 113
 la vedere | ro 117
lavorato | it 115
 layback | en, pt [BR] 106
lead | it, en, es [MEX], pt [BR] 12

lead | it 120
 lead climber | en 3
 lead climbing | en 12
 leading | en 120
 legitimate position | en 29
 legitimate position for clipping
 | en 30
 líder | es [MEX] 12
 líder de escalada
 es [ARG,MEX] 3
 liquid chalk | en 178
 llavi | ca 73
 lolot | es [ES], ro 98
 lolote | pt [PT] 98
lolotte | fr, it 98
longe | fr, it, en, es [MEX],
 pt [BR,PT] 152
 lonjä | ro 140, 152

M

machada para xeo | gl 154
 machado de gelo | pt [PT] 154
macro | fr, en, es [ES], pt [BR] 56
 macropresa | ca 56
maglia rapida | it 153
 magnèsia | ca 176
 magnèsia en pols | ca 177
 magnèsia granular | ca 179
 magnèsia líquida | ca 178
magnésie | fr 176
magnésie en morceaux | fr 179
magnésie en poudre | fr 177
magnésie liquide | fr 178
 magnesiera | ca, es [ES,MEX] 182
 magnesiera de escalada
 | es [MEX] 182
 magnesio | gl 176
 magnésio | pt [BR,PT] 176
 magnesio de escalada | es [ES] 176
 magnésio em bloco | pt [BR] 181
 magnésio em bloco | pt [PT] 179
 magnésio em bola | pt [BR] 180
 magnésio em pó | pt [BR,PT] 177

magnesio en bloque | es [ARG] .. 181
 magnesio en po | gl 177
 magnesio en polvo
 | es [ARG,ES,MEX] 177
 magnesio granulado
 | es [ARG,ES,MEX], gl 179
 magnésio granulado | pt [BR] 179
 magnesio líquido
 | es [ARG,ES,MEX], gl 178
 magnésio líquido | pt [BR,PT] 178
magnesite | it 176
magnesite granulosa | it 179
magnesite in polvere | it 177
magnesite liquida | it 178
 magneziu granulat | ro 179
 magneziu granule | ro 179
 magneziu lichid | ro 178
 maillon | ca 153
maillon rapide | fr 153
 maillón rápido | es [ES] 153
 malha rápida | pt [BR] 153
 mallón rápido | gl 153
 mâner | ro 57
 maneta | ca 57
maniglia | it 57
 manobra em rappel | pt [PT] 101
manceuvre de rappel | fr 101
 matalàs d'escalada | ca 171
matelas de sécurité | fr 171
matelas portatif de sécurité
 | fr 171
 media corda | gl 138
 medias cuerdas
 | es [ARG,ES,MEX] 138
mezze corde | it 138
micro-appoggio | it 63
 micro foot | pt [BR] 63
 micropresa | es [ES] 63
 micropresa de pé | gl 63
 micro priză de picior | ro 63
 minge de magneziu | ro 180
 mișcare încrucișată de mână
 sau de picior | ro 109

mișcare rapidă cu piciorul | ro..... 92
 modalidad combinada | es [ES].....11
 module | fr [QC].....74
 mono | ro83
 monodedo | es [ARG,ES,MEX],
 gl, pt [BR,PT]..... 70, 83
 monodit | ca..... 70, 83
monodito | it 70, 83
monodoigt | fr, en70
monodoigt | fr, ro 83
monotiro | it125
moschettonare | it111
moschettonare al contrario | it ...24
moschettone | it160
 mosquetão | pt [BR,PT]160
 mosquetó | ca160
 mosquetón | es [ARG,ES,MEX],
 gl.....160
 mosquetón | es [ARG,MEX]163
 mosquetonar | pt [PT]111
 mosquetón de escalada
 | es [MEX].....163
 mosquetonear | es [ES], gl111
 mosquetoneij al revés | ca.....24
 mosquetoneo | ca111
 mosquetoneo en z | es [ES].....27
 motxilla | ca155
mou | fr, pt [PT]..... 113
mousqueton | fr160
mousquetonner | fr111
mouvement dynamique
 | fr [FR]..... 94
 movimiento de pés | gl.....86
 movimiento dinámico | gl..... 94
 moviment de campus | ca100
 moviment dinàmic | ca..... 94
movimento yaniro | it 99
 movimiento cruzado | es [ES]109
 movimiento dinámico
 | es [ARG]..... 94
 mu | pt [PT] 113
mur | fr, ca 42
 mur de bloc | fr [QC]..... 174

mur de velocitat | ca..... 43
mur de vitesse | fr..... 43
 muro | es [ES], gl 42
muro boulder | it 174
 muro de boulder
 | es [ARG,MEX], pt [BR]..... 174
 muro de búlder | es [ES,MEX]..... 174
 muro de escalada
 | es [ARG,MEX], gl 48
 muro de escalada | es [ARG]..... 174
 muro de velocidad | es [ES]..... 43
 muro de velocidade | gl..... 43
 muro para búlder | es [MEX]..... 174
 muro para escalar | es [MEX]..... 48

Ñ

ñapeo | es [ES].....79

N

nastro per dita | it 170
 negativo | pt [BR]..... 52
 nivell de via | ca..... 33
 nó boca de lobo | pt [BR] 131
 nod coada vacii | ro..... 131
 nó de laverca | gl.....131
 nó de oito | gl, pt [BR,PT].....132
 nó de porco | pt [PT] 131
 nod în opt | ro 132
nodo a bocca di lupo | it 131
nodo a otto | it.....132
 nó em oito | pt [BR] 132
nœud de 8 | fr [FR]132
nœud de huit | fr [FR] 132
 nœud de vache | fr [QC]..... 131
 nœud en huit | fr [QC] 132
nœud en tête d'alouette
 | fr [FR]..... 131
nœud tête d'alouette
 | fr [FR]..... 131
no feet | it122
 nó focinho de porco | pt [BR] 131
no foot | it, en122
 no-hand rest | en, es [ES]103

nó oito | pt [BR].....132
 normal route | en.....124
 nudo de alondra | es [ES]..... 131
 nudo de ocho | es [ES]132
 nus de pardal | ca 131
 nus de vuit | ca.....132

O

ocho | es [ES]145
 odihñă totală | ro.....103
 official written warning | en 21
 oito | pt [BR].....145
 one finger pocket | en83
 on sight | en, ro 117
 open handing | en 85
 oposição | pt [BR,PT]106
 oposición | es [ES], gl106
opposition | fr106
 opt de rapel | ro145
 opt pentru rapel | ro145
 outdoor climbing | en.....2
ouvreur, -euse | fr6

P

pain de magnésie | fr [FR] 181
paire [FR].....163
pallina di magnesite | it180
panetto di magnesite | it..... 181
pan güllich | fr, it.....173
 panou de cățărare | ro172
 pantofi de escaladă | ro.....169
 papuci de cățărare | ro169
 parada | pt [BR].....129
 parcours ferré | fr [QC].....128
 pared | es [ES]..... 42
 pared de boulder | es [MEX]..... 174
 pared de búlder | es [ES]..... 174
 pared de escalada | es [ES]..... 48
 parede | gl.....47
 parede | gl, pt [BR,PT]..... 42
 parede de boulder | pt [PT]..... 174
 parede de escalada
 | gl, pt [BR,PT]..... 48

parede de velocidade
 | gl, pt [BR,PT]..... 43
 pared para boulder | es [MEX] 174
 pared para búlder | es [MEX]..... 174
 paret d'escalada | ca 48
parete | it 42, 48
parete d'arrampicata | it 42, 48
parete per la velocità | it..... 43
paroi d'escalade | fr 48
 pasaj-cheie | ro.....127
 pasaje clave | es [ES].....127
pas d'adhérence | fr97
 paso de talón | es [ES].....107
passage-clé | fr127
passaggio chiave | it127
 passo de calcanhar | pt [PT].....107
 pastilla de magnesio | es [ES]..... 181
 pauză | ro 15
 pegue | es [ES]114
 pelota de magnesio | es [ARG] ...180
 peña | es [ARG].....14
 pendent | ca 50
pendenza | it 50
 pendiente | es [ARG,ES,MEX] 50
 penedo | gl.....174
pente | fr [FR] 50
 penya-segat | ca47
 perete | ro 42
 perete boulder | ro 174
 perete de cățărare | ro..... 48
 perete de escaladă | ro 48
 perete de viteză | ro 43
 perete surplombant | ro 52
 perie de prize | ro 19, 164
 perie pentru prize | ro.....19
 perie pentru prize de escaladă
 | ro.....164
 perie/periuță pentru prize | ro..... 19
 perioadă de rotație a sportivilor
 | ro.....16
période de récupération | fr15
période de rotation | fr16
 periodo de descanso | es [ES]..... 15

período de recuperação | pt [BR,PT]..... 15
 período de recuperación | es [ES], gl..... 15
 período de rotação | pt [BR,PT].... 16
 periodo de rotación | es [ES], gl.... 16
periodo di recupero | it..... 15
periodo di riposo | it..... 15
periodo di rotazione | it..... 16
 pés de gato | gl, pt [PT] 169
 peu d'arpa | ca 92
 peu en aderença | ca 97
 peus de gat | ca 169
 peus junts | ca 86
piccozza | it 154
piede in bilanciamento | it..... 97
 pie en adherencia | es [ARG,ES].... 97
 pies de gato | es [ES]..... 169
 pinça | ca, pt [BR,PT]..... 72, 77
 pinçada | pt [BR]..... 77
 pinçament | ca 77
pinçe | fr..... 72, 77
 pincer | fr [QC] 77
 pincette | fr [QC]..... 72, 77
 pinch | en 72
 pinch | en, ro 77
 pinza | es [ARG,ES,MEX] 72, 77
pinza | it, gl 72
 pinzado | es [ES]..... 77
 pinzamiento | es [ARG,ES] 77
pinzata | it 77
piolet | fr, ca, es [ES,MEX]..... 154
 piolet pentru gheață | ro 154
 piqueta | pt [BR] 154
 pitão | pt [BR,PT] 161
 pitó | ca 161
 pitões | pt [PT] 162
piton | fr, en, pt [BR], ro 161
 pitón | es [ES,MEX], gl 161
 pitonagem | pt [BR]..... 162
 pitonare | ro 162
 pitón de escalada | es [ARG]..... 161
 pitones | es [ARG,ES] 162

pitones y clavos de escalada | es [MEX]..... 162
 pitonnage | fr [QC]..... 162
 pitons | ca, en 162
 pitóns | gl 162
pitons et clous | fr [FR] 162
 placa | es [ES], ca, gl, ro 51
 placa | es [ES]..... 146, 158
 placă de antrenament
 pentru cățărare | ro 172
 placa de descenso | gl 146
 placa de freno | es [ES]..... 146
 placa descensora | pt [PT] 146
 placa Gigi | es [ES]..... 146
 placă Göllich | ro 173
 placă pentru ancorare | ro 146
 placă pentru antrenament
 de cățărare | ro 172
placca | it 51
 plafó de campus | ca 173
 plafond | fr [QC]..... 53
plan de voie | fr..... 46
 planejamento da via | pt [BR]..... 46
 planificación de vía | gl 46
 plano | gl 59
 plano de via | pt [PT] 46
 plano inclinado | gl 59
 planul traseului | ro 46
 plaqueta | es [ES,MEX]..... 146
 plaqueta de anclaje | es [ES] 158
 plaqueta de freno | es [ES,MEX].. 146
 plaqueta Gigi | es [ES]..... 146
 plaqueta gigi | pt [BR]..... 146
plaque | fr [FR]..... 146
 plaque d'assurance | fr [QC].... 146
plat | fr 59
 platelet descender | en 146
 pó de magnésio | pt [BR] 177
poignée d'ascension | fr 142
point d'ancrage | fr [FR]..... 159
point d'assurage | fr 158
point de progression en tête | fr..... 158

pointe | fr..... 88
 pointe avant | fr [QC]..... 88
 polea | es [ARG,ES,MEX], gl 149
 polia | pt [BR,PT]..... 149
 politija | ca 149
 polvo de magnesio | es [MEX]..... 177
 ponta | pt [PT] 88
 ponto de amarração | pt [PT] 158
 ponto de ancoragem | pt [PT]..... 158
 ponto de apoio | pt [BR]..... 88
 pop off (to) | en 93
 posição de saída | pt [BR] 17
 posição ilegítima | pt [BR]..... 28
 posição inicial | pt [PT]..... 17
 posição irregular | pt [PT]..... 28
 posição legítima | pt [BR]..... 29
 posição regular | pt [PT]..... 29
 posição regular para clipar
 | pt [PT] 30
 posição regular para
 mosquetonagem | pt [PT]..... 30
 posició de repòs | ca 103
 posició de sortida | ca 17
 posició il·legal | ca 28
 posició legal | ca 29
 posició legal de mosquetoneig
 | ca 30
 posición de saída | gl 17
 posición de salida | es [ES]..... 17
 posición ilegítima | es [ES] 28
 posición ilexítima | gl 28
 posición legítima | es [ES] 29
 posición legítima de chapaje 30
 posición lexitima | gl 29
 posición lexitima para chapar
 | gl 30
 posición non lexitima | gl 28
position de départ | fr 17
position illégitime | fr 28
position irrégulière | fr 28
position légitime | fr 29
**position légitime de
 mousquetonnage | fr 30**

position régulière | fr 29
positive hold | it, en 78
 positivo | pt [BR]..... 51
posizione di partenza | it 17
posizione legittima | it 29
**posizione legittima di
 moschettonaggio | it 30**
posizione non legittima | it 28
 postura del cuatro | es [ES]..... 99
 poudre de magnésie | fr [QC]..... 177
poulie | fr 149
 poutre | fr [QC]..... 172
**poutre d'entraînement
 | fr [FR]..... 172**
 poziție corectă | ro 29
 poziție corectă pentru asigurarea
 corzii prin bucla expres | ro 30
 poziție de start | ro 17
 poziție nepermisă | ro 28
 preensão | pt [PT]..... 75
 preensão manual | pt [BR] 75
 prehension | en 75
préhension | fr 75
premier, -ère de cordée | fr 3
 prensió | ca 75
prensione | it 75
prensione arcuata | it 79
prensione semi-arcuata | it 80
presa | it, ca, es [ES], gl, pt [PT].... 55
 presa | es [ES], pt [PT] 61
 presa | es [ES]..... 62
presa a mano aperta | it 85
 presa aplatada | pt [PT]..... 59
 presa controlada | ca,
 es [ES], gl, pt [PT] 67
presa controllata | it 67
presa d'arrampicata | it 55
 presa de bonificación | gl 64
 presa de escalada
 | es [ARG,ES], gl, pt [PT] 55
 presa de final de vía | ca 65
 presa de final de vía | gl 65
 presa de ganxo | ca 78

presa de inicio | es [ES]..... 60
 presa de início | pt [PT]..... 60
 presa de mà | ca..... 61
 presa de man | gl..... 61
 presa de mano | es [ES]..... 61
 presa de mão | pt [PT]..... 61
 presa de mão cheia | pt [PT]..... 57
 presa de pé | gl, pt [PT]..... 62
 presa de pé micro | gl, pt [PT]..... 63
 presa de peu | ca..... 62
 presa de peu micro | ca..... 63
 presa de pie | es [ES]..... 62
 presa de saída | gl..... 60
 presa de salida | es [ES]..... 60
 presa de sortida | ca..... 60
 presa de tração | pt [PT]..... 68
 presa de zona | ca, es [ES],
 pt [PT]..... 64
presa di partenza | it..... 60
 presa em mão cheia | pt [PT]..... 78
 presa final | ca, es [ES], gl,
 pt [PT]..... 58
 presa final | es [ES], pt [PT]..... 65
presa finale | it..... 58, 65
 presa grande | gl..... 56
 presa inicial | es [ES]..... 60
presa intermedia | it, es [ES], gl... 66
 presa intermèdia | ca..... 66
 presa intermèdia | pt [PT]..... 66
presa macro | it, es [ES], pt [PT]... 56
 presa macroscópica | gl..... 56
 presa micro | es [ES]..... 63
 presa para dedos | gl..... 73
presa per le mani | it..... 61
 presa positiva | es [ES], gl..... 78
 presa roma | ca..... 59
 presa tocada | ca, es [ES], gl,
 pt [PT]..... 69
presa toccata | it..... 69
 presa top | es [ES], pt [PT]..... 65
 presa usada | es [ES], gl..... 68
 presa utilizada | ca..... 68
 presa utilizada | es [ES]..... 68

presa utilizada | it..... 68
 primeiro da cordada | gl..... 3
 primeiro de cordada | pt [PT]..... 3
 primero de cordada | es [ES]..... 3
 primero de cuerda | es [ES]..... 3
 prindere | ro..... 75, 77
prise | fr..... 55
prise contrôlée | fr..... 67
prise crochetante | fr..... 78
 prise d'arrivée | fr [QC]..... 58, 65
prise de départ | fr..... 60
prise crochetante | fr..... 78
 prise de fin | fr [QC]..... 58, 65
prise de fin de voie | fr [FR]..... 65
prise de main | fr..... 61
 prise de mains | fr [QC]..... 61
prise de pied | fr..... 62
prise de pied micro | fr..... 63
 prise de pieds | fr [QC]..... 62
prise d'escalade | fr..... 55
prise de sortie | fr..... 65
 prise de sortie | fr [QC]..... 58
prise de top | fr [FR]..... 65
prise de zone | fr..... 64
prise finale | fr..... 58
 prise finale | fr [QC]..... 65
prise intermédiaire | fr..... 66
prise macroscopique | fr..... 56
prise plate | fr..... 59
prise touchée | fr..... 69
prise utilisée | fr..... 68
 priză | ro..... 55, 72
 priză atinsă | ro..... 69
 priză bună | ro..... 78
 priză confirmată | ro..... 67
 priză controlată | ro..... 67
 priză de compresie | ro..... 59
 priză de două degete | ro..... 84
 priză de escaladă | ro..... 55
 priză de mână | ro..... 61
 priză de mână deschisă | ro..... 85
 priză de picior | ro..... 62
 priză de start | ro..... 60
 priză de strângere | ro..... 77

priză de top | ro..... 58, 65
 priză de zonă | ro..... 64, 66
 priză externă de picior | ro..... 90
 priză folosită | ro..... 68
 priză (gaură) de un deget | ro..... 83
 priză înțepată | ro..... 79
 priză intermediară | ro..... 66
 priză internă de picior | ro..... 91
 priză macro | ro..... 56
 priză macroscopică | ro..... 56
 priză mică de picior | ro..... 63
 priză pinch | ro..... 77
 priză pozitivă | ro..... 78
 priză scursă | ro..... 59
 priză ținută | ro..... 67
 priză utilizată | ro..... 68
 proba combinada | gl..... 11
 probă combinată | ro..... 11
 proba de bloque | gl..... 14
 proba de dificultade | gl..... 12
 probă de dificultate | ro..... 12
 proba de viteză | ro..... 13
 procedură de departajare | ro..... 31
 protecție adezivă pentru
 degete | ro..... 170
 protecție chingă | ro..... 150
protection de sangle | fr [FR]..... 150
 protector de goma | es [ES]..... 150
 protège-sangle | fr [QC]..... 150
 protetor de dedos adesivo
 | pt [PT]..... 170
 prova combinada | ca, pt [BR]..... 11
 prova de dificultade | pt [PT]..... 12
 prova de dificultat | ca..... 12
 prova de velocitat | ca..... 13
prova di combinata | it..... 11
 prueba combinada | es [ES]..... 11
 prueba de bloque | es [ES]..... 14
 prueba de dificultad | es [ES]..... 12
 prueba de velocidad | es [ES]..... 13
 pudră de magneziu | ro..... 176, 177
 pulley | en..... 149

punct roșu | ro..... 115
 punta | ca, es [ES]..... 88
 punt de seguretă | ca..... 158
 punto cero | es [ES]..... 94
 punto de anclaje | es [ES]..... 158
 punto de ancoraxe | gl..... 158
 punto de aseguramento | gl..... 158
 punto de aseguramiento
 | es [ES]..... 158
punto di assicurazione | it... 158, 159
 punto muerto | es [ES]..... 94
 punto rojo | es [ARG,ES,MEX]..... 115
 pure chalk block | en..... 181

Q

quadro de treinamento para
 escalada | pt [BR]..... 172
 queue de vache | fr [QC]..... 131
 quick | en..... 163
 quickdraw | en, pt [BR], ro..... 163
 quick link | en..... 153

R

rabuñada | gl..... 92
 rampa | pt [PT]..... 51
 rangă | ro..... 57
 rapel | es [ES], gl, pt [BR], ro..... 101
 ràpel | ca..... 101
 rápel | es [ES]..... 101
 rapelador | ca..... 143
rappel | fr, en, pt [PT]..... 101
 raspall | ca..... 164
 raspallada | ca..... 19
 recolzament exterior | ca..... 90
 recolzament interior | ca..... 91
 reconto cara a atrás | gl..... 31
 recuperação da Síndrome do
 antebraço "Bombado"
 | pt [BR]..... 102
 recuperación | gl..... 102
 recuperación de brazo
 colgante | es [ES]..... 102
 recuperation period | en..... 15

red card | en23
red point | en, es [ES], ro..... 115
redpoint | es [MEX], pt [BR]..... 115
Redpoint | ro 115
regleta | ca, es [ARG,ES,MEX],
pt [PT], ro.....73
regleta | es [ES], pt [PT], ro79
reglete | pt [BR]..... 73, 79
reglette | fr..... **73, 79**
regreta | gl.....73
relais | fr **129**
relaxa (a) brațele | ro.....102
relliscada | ca.....93
repaus total | ro.....103
reposito sin manos | es [ES]103
repos total | fr **103**
repouso | pt [BR,PT].....103
repouso total | gl.....103
resbalón | es [ES]93
ressenya | ca46
restperiod | en.....15
rétroprocédure | fr **31**
reunião | pt [PT].....129
reunió | ca129
reunió | es [ES], gl.....129
rigletă | ro.....79
rinvio | it..... **163**
riposo completo | it **103**
roca | es [MEX].....14
rodilla caída | es [ES]..... 98
roldana | gl, pt [PT].....149
romo | es [ARG,ES,MEX] 59
ronda anterior | pt [PT] 31
roof | en.....53
rope bag | en155
roped climbing | en 118
roped climbing party | en130
rotação | pt [PT]16
rotación | es [ES], gl16
rota curta | pt [BR].....125
rota de escalada | pt [BR].....123
rotație | ro16
rotation | fr **16**

rotation period | en.....16
rotpunkt | pt [PT], ro..... 115
Rotpunkt | ro 115
route | en123
route judge | en.....9
route setter | en, pt [BR].....6
routesetter | en6
ruban adhésif | fr [QC]170
rubber fastener | en150
run | en114
run and jump | fr [FR], it,
en, es [ES], pt [PT] **95**
ruta de escalada
| es [ARG,MEX], gl123
ruta directa | es [MEX].....126
ruta normal | es [MEX].....124
ruta única de escalada
| es [MEX].....125

S

sac à corde | fr **155**
sac à cordes | fr [FR]..... **155**
sac à magnésie | fr **182**
sacca per magnesite | it..... **182**
sacco porta-corda | it **155**
sac de magneziu | ro182
saco de cordas | pt [BR,PT].....155
saco de magnésio | pt [BR,PT].....182
sac pentru coardă | ro.....155
sac porte-corde | fr [QC]155
sacsejar els braços | ca.....102
săculeț de magneziu | ro182
săculeț pentru carbonatul de
magneziu | ro182
săculeț pentru magneziu | ro182
safety mat | en171
saltarico | gl.....96
saltea de protecție | ro171
salto dinámico | es [ES,MEX] 94
salto dinámico | es [ES].....100
sangle | fr **140**
sangle à boucles | fr [QC]..... 141
sangle multi-boucle | fr [FR]..... **141**

sangle multiboucle | fr [FR]..... **141**
sans les pieds | fr **122**
sapatilha | pt [BR].....169
sapatilha de escalada | pt [BR].....169
săritură | ro.....94
săritură din alergare | ro.....95
scala AUS | it **39**
scală AUS | ro.....39
scală de dificultate UIAA | ro.....37
scală de dificultate YDS | ro.....38
scală englezească | ro.....36
scala francese | it **35**
scală franceză | ro.....35
scala GB | it **36**
scalatore, -trice | it **4**
scala UIAA | it **37**
scală UIAA | ro.....37
scală U.K. | ro.....36
scala YDS | it **38**
scală YDS | ro.....38
scară AUS | ro39
scară de dificultate australiană
| ro39
scară de dificultate englezească
| ro36
scară de dificultate franceză | ro.....35
scară de dificultate YDS | ro 38
scară englezească | ro 36
scară franceză | ro.....35
scară UIAA | ro37
scară YDS | ro38
scarpette | it **169**
scarpette d'arrampicata | it **169**
scaun | ro.....165
schema delle vie | it **46**
schimbare de picior | ro86
scivolare | it **93**
scratch | it, en **92**
scripete | ro.....149
scripete fix | ro147
scuotere | it **102**
scutura (a) brațele | ro.....102
segnale acustico | it..... **175**

segurança | pt [BR,PT]..... 110
semi-arco | pt [PT].....80
semi-arqué | fr [QC].....80
semi-arquée | fr **80**
semiarqueig | ca80
semiarqueo | es [ES], gl.....80
semicoarde | ro138
semicorzi | ro138
semi-întepată | ro80
semnal sonor de atenționare
| ro175
sem pés | pt [BR,PT].....122
señal de fin de vía | es [ES]175
sen pés | gl122
sense peus | ca122
senyal de final de via | ca175
senza piedi | it **122**
serrage crabe | fr [FR]..... **77**
sganciare | it **112**
sghisare | it **102**
shoe point | en88
signal de fin de voie | fr **175**
sinal sonor | gl, pt [BR].....175
sinal sonor de fim de prova
| pt [PT]175
single pitch route | en125
single rope | en136
sin pies | es [ES]122
sistema australian | es [MEX]..... 39
sistema de cronometragem
automática | pt [BR].....32
sistema de cronometraje
automático | es [ES].....32
sistema de cronometratge
electrònic | ca32
sistema de cronometraje
electrónico | gl32
sistema de gradação norte-
americano 38
sistema de gradação Yosemite
| pt [BR] 38
sistema de graduació anglès
| ca 36

traseu de via ferrata | ro128
 traseu de viteză | ro 43
 traseu direct | ro126
 traseu „la lucră” | ro 115
 traseu normal | ro124
trave per arrampicata | it172
 traversia horizontal | pt [BR].....109
 trecere-cheie | ro127
 troca de pés | pt [PT].....86
tube | fr [FR]148
 tube descender | en148
 tubo de descenso | gl148
 twin ropes | en137
 two finger pocket | en71, 84

U

UIAA grading system | en37
 última presa | es [ES]..... 58
 última presa | pt [PT] 65
 unclip (to) | en 112
 ureche de asigurare | ro158
 used hold | en68
**utilizzo della classifica
 del turno precedente | it 31**

V

velocidad | es [ARG,MEX]13
velocità | it13
 velocitat | ca13
 vendaje para dedos | es [ARG]....170
 venda para dedos | es [MEX].....170
verrou | fr81
verrou de doigt | fr 82
via | it, ca, pt [BR,PT]123
 vía | es [ES], gl123
via d'arrampicata | it123
 via de escalada | pt [PT]123
 vía de escalada | es [ES,MEX].....123
 via de escalada de um largo
 | pt [PT]125
 vía de un largo | es [ARG,ES].....125
 vía de un solo largo | es [ES].....125
 via directa | ca126

vía directa | es [ARG,MEX], gl126
 vía directísima | es [ES].....126
 via diretíssima | pt [PT].....126
via direttissima | it126
 via d'un llarg | ca125
 vía dun longo | gl125
 via ferrada | ca128
via ferrata | fr, it, pt [BR,PT], ro...128
 vía ferrata | es [ARG,ES,MEX],
 gl128
 via normal | ca, pt [BR,PT].....124
 vía normal | es [ARG,ES,MEX],
 gl124
via normale | it124
vitesse | fr [FR]13
 viteză | ro13
voie | fr123
voie d'escalade | fr123
**voie d'escalade sécurisée
 | fr [FR]128**
 voie directe | fr [QC].....126
voie d'une longueur | fr125
voie normale | fr124
 volta de fiel | pt [PT]131
 volum | ca, ro74
volume | fr, it, en, gl, pt [BR,PT]74
 volumen | es [ARG,ES,MEX]74

W

wall | en42

X

xapatge al revés | ca24
 xefe -fa de equipadores | gl7
 xeonllo dobrado | gl98
 xuíz -za de apelación | gl10

Y

**yaniro | fr, it, ca, en, es [ES],
 gl, pt [BR,PT], ro 99**
 YDS grading system | en 38
 yellow card | en22
yoyo | fr27

Z

zapatos de escalada
 | es [MEX].....169
 zapatos para escalar
 | es [ARG,MEX]169
 z-clip | en, pt [BR,PT].....27
 zelb | ro140
zipette | fr, pt [PT] 93
zipper | fr 93
zona | it 64
 zonă cu surplombă | ro 52
 zona d'aïllament | ca 44
 zona de agarra | pt [BR]..... 64
 zona de aislamiento | es [ES]..... 44
 zonă de cățărare single
 pitch | ro125
 zona de competição
 | pt [BR,PT]..... 40
 zona de competiçó | ca 40

zona de competiçó
 | es [ES], gl 40
 zonă de competiție | ro 40
 zona de illamento | gl 44
 zona de isolamento | pt [BR,PT]... 44
 zonă de izolare | ro 44
 zona d'espera | ca 44
 zona de transiçã | pt [BR] 45
 zona de trànsit | ca 45
 zona de trànsito | es [ES], gl 45
 zona de trànsito | pt [PT] 45
 zonă de tranzit | ro 45
zona di chiamata | it 45
zona di gara | it 40
zona di isolamento | it 44
zone de compétition | fr 40
zone de transit | fr 45
zone d'isolement | fr 44
 zone hold | en 64

© Délégation générale à la langue française
 et aux langues de France, 2024
 Dépôt légal : juin 2024
 ISBN en ligne : 978-2-11-155947-9

FranceTerme.culture.fr

en ligne et sur application mobile
pour des données terminologiques toujours à jour

Découvrez plus de 9 000 termes
pour désigner en français des innovations
et des notions nouvelles

Délégation générale à la langue française
et aux langues de France

3, rue de Valois, 75001 Paris

Téléphone : 33 (0)1 40 15 36 95

Courriel : terminologie.dglflf@culture.gouv.fr

Internet : [https://www.culture.gouv.fr/Thematiques/
langue-francaise-et-langues-de-france](https://www.culture.gouv.fr/Thematiques/langue-francaise-et-langues-de-france)

