

Montagne

TREKKING

MAGAZINE

A silhouette of a hiker standing on a mountain peak with arms raised, set against a backdrop of misty, layered mountain ranges. The scene is framed by a white border.

MAITRISER LE VOCABULAIRE
DU **RANDONNEUR**

Montagne

TREKKING

VOUS POUVEZ NOUS REJOINDRE SUR NOS
RESEAUX SOCIAUX !!!



<https://montagnetrekking.fr>

LE VOCABULAIRE DU RANDONNEUR LES TERMES À CONNAÎTRE

Dans cet ebook, nous allons vous dévoiler une grande partie du lexique du randonneur. Pas de chichi, ni de définitions trop longues à en perdre le chemin...

Chers amis randonneurs, à vos cahiers et stylos, c'est parti pour un moment de culture intense !

LA LETTRE A

MOTS	DÉFINITION
ADRET	Il s'agit du versant d'une vallée exposée au soleil. L'opposé est ubac.
AGACHOU	Il s'agit d'un lieu, un endroit qui est surélevé afin d'avoir un point de vue lointain.
ALPAGE	Une parcelle de terrain où les vaches, montons vont pour brouter.
AMONT	Si vous voyez ce terme sur une carte, il s'agit d'aller dans la direction vers la montagne.
AVAL	En revanche ce terme sur une carte désigne le fait d'aller vers la vallée.

LA LETTRE B

MOTS	DÉFINITION
BALISAGE	Moyen de signalisation pour les chemins pédestres. Il s'agit de marques, de points de repère.
BARME	Il s'agit d'un entassement de pierres.
BARRE	Le synonyme est barrière.
BARTASSER	Il s'agit de franchir des barras (des buissons épais). Sortir des sentiers battus.
BIVOUAC	Le fait de camper léger en plein air, pour une, voir plusieurs nuits. Attention les zones pour bivouaquer sont réglementées. Il est impératif de se renseigner sur les conditions.



LA LETTRE C

MOTS	DÉFINITION
CALADE	Le synonyme est chemin.
CAIRN	Tas de rochers permettant de baliser les chemins. Cette technique est souvent employée lorsque les balisages traditionnels sont peu visibles.
CIRQUE	Représente une montagne en forme circulaire ou semi-circulaire.
CLAPAS	Tas de pierres.
CORNICHE	Accumulation de neige sur une arrête provoquée par le vent. Cette densité de neige peut représenter un danger pour les alpinistes.

LA LETTRE D

MOTS	DÉFINITION
DÉNIVELÉ	Corresponds à la différence du niveau, d'altitude entre deux points.
DÉVERS	Désigne un angle aigu entre la paroi et le sol.
DURANCE	Le synonyme est un torrent.

LA LETTRE E

MOTS	DÉFINITION
ÉBOULIS	Tas de pierres éboulées dû à un éboulement.
ÉCAILLE	Fragment de rocher qui s'est détaché d'une paroi.
ÉPAULE	Parti plat avant la dernière montée d'un sommet.

LA LETTRE F

MOTS	DÉFINITION
FAILLE	Séparation de deux zones en terrain distinct.
FOEHN	Caractérise un vent catabatique (masse d'air froid descendant d'un relief géographique) sec et chaud. Il est souvent présent en Autriche ainsi que les Alpes suisses.

LA LETTRE G

MOTS	DÉFINITION
GOULOTTE	Formation de neige et/ou de glace, s'accumulant dans des dièdres (2 pas de rochers formant en angle rentrant).
GR	Ces initiales signifient Grande Randonnée. Si vous vous situez sur un sentier portant ces abréviations, vous vous trouvez sur un chemin pour vous faire découvrir un pays. Ils sont créés par la Fédération Française de Randonnée.

MOTS

DÉFINITION

GAZ	Exprime le vide. On dit qu'un sentier est gaz, cela signifie qu'il est très aérien.
GROSSES	Désignation des grosses chaussures de montagne.

LA LETTRE H

MOTS

DÉFINITION

HÉLITREUILLAGE	Désigne le fait de soulever un poids via un câble supporté par un hélicoptère.
HYPOXIE	Mauvaise alimentation des organes en montagne.

LA LETTRE I

MOTS

DÉFINITION

IGN	« l'Institut National de l'Information Géographique et Forestière » créée en 1940 à pour mission de cartographier tout le territoire français. Ainsi que de les transmettre sous forme de papiers. (carte IGN).
ITINÉRANCE	Le fait de marcher sur plusieurs kilomètres sans faire demi-tour. Votre point d'arrivée sera votre point de départ.

LA LETTRE J

MOTS

DÉFINITION

JOUX	Correspond à une zone boisée.
JUMAR	Ce terme est utilisé pour les alpinistes. Le jura désigne une poignée autobloquante qui coulisse sur la corde vers le haut, et se bloque quand on le tire vers le bas.

LA LETTRE L

MOTS

DÉFINITION

LACET	Un virage à 180°C, désigne généralement des pentes abruptes.
LAU	Désigne un lac, ou un petit coin d'eau.
LAPIAZ	Formation géologique de roches calcaires. Cette formation peut devenir très dangereuse lors de passages.
LIGNE DE GRAIN	Ligne d'instabilité météorologique.



LA LETTRE M

MOTS	DÉFINITION
MAL DES MONTAGNES	Mauvaise acclimatation à l'altitude, généralement due à un manque d'oxygène. Les symptômes peuvent être divers, tels que les maux de tête, insomnie, nausées...
MIXTE	Présences de passages différents sur un sentier (roche, neige...) voir difficile demandant généralement du matériel technique.
MORAINE	Tas de débris rocheux transportés par les mouvements d'un glacier.
MOUSTER	Le synonyme est monastère.
MUR	Paroi verticale, ou d'une pente raide à franchir.

LA LETTRE N

MOTS	DÉFINITION
NADIR	Il s'agit du moment de la journée où le soleil est au plus bas. Le contraire est zénith : lorsque le soleil est au plus haut dans le ciel.
NÉVÉ	Désigne une accumulation de neige isolée, présente en été. Des névés sont souvent source de déclenchement d'une avalanche.

LA LETTRE O

MOTS	DÉFINITION
OROGENÈSE	Processus de formation des chaînes de montagne

LA LETTRE P

MOTS	DÉFINITION
PALIERS D'ALTITUDE	Mesure indispensable pour s'adapter à la diminution de la pression atmosphérique. A pratiquer pour éviter le mal des montagnes.
PASSE	Passage très étroit.
PATOU	Race qui désigne un chien des montagnes dont son rôle est de protéger les troupeaux des prédateurs (loups, renards...).
PÂTURAGE	Le lieu où les animaux broutent.
PEL	Des plaques rocheuses apparaissent du sol qui est pauvre.
PLAQUE À VENT	Accumulation de neige portée par le vent.
PIOLET	Un manche à pique, utile sur neige ou sur glace.
PONT DE NEIGE	Crevasse recouverte par de la neige.

MOTS

DÉFINITION

PR	« Promenade et de Randonnée » ou « Petite Randonnée », il s'agit d'un circuit faisant une boucle de quelques heures.
PRISE	Désignation des grosses chaussures de montagne.
PUYO	Désigne une montée ou une colline.

LA LETTRE Q

MOTS

DÉFINITION

QUEUE D'ALOUETTE	Terme désignant un demi-noeud afin d'assurer.
-------------------------	---

LA LETTRE R

MOTS

DÉFINITION

RAMASSE	Signifie une technique qui demande de descendre rapidement un névé face à la pente, à l'aide d'un piolet.
RAMONAGE	Ascension progressive d'un grimpeur dans une cheminée à travers différentes positions (comme un ramoneur).
RESSAUT	Un tas de roche verticale demandant un mouvement d'escalade.
RIMAYE	Crevasse qui sépare un glacier et une paroi rocheuse.
ROS	Sur les cartes IGN, cette abréviation désigne des zones humides, voire marécageuses.
RU	Cette abréviation désigne des ruisseaux.

LA LETTRE S

MOTS

DÉFINITION

SÉRAC	Amas de glace pouvant créer un éboulement de chute de pierres et de glace.
SERRE	Désigne la hauteur des collines en forme allongée.
SOURDE	Synonyme d'eau saillante ou d'un terrain humide.



LA LETTRE T

MOTS	DÉFINITION
TABLE GLACIAIRE	Désignation de bloc de glace sur la surface d'un glacier.
TOPO-GUIDE	Un livre expliquant le cheminement des itinéraires.
TOP-25	Carte topographique créée par l'IGN, qui est d'une très grande précision.
TREKKING	Signifie une randonnée s'étalant sur plusieurs jours (avec une nuit dans un refuge ou en bivouac).

LA LETTRE U

MOTS	DÉFINITION
UBAC	Fait référence au versant de la vallée qui est la moins exposée au soleil et donc plus fraîche.

LA LETTRE V

MOTS	DÉFINITION
VARAPPE	Exprime le fait d'escalader des parois rocheuses.
VIRE	Minuscule terrasse sur une paroi.
VAU	Le synonyme est vallée.

LA LETTRE Z

MOTS	DÉFINITION
ZONE D'ABLATION	Zone généralement basse d'un glacier qui fond en été.
ZONE D'ACCUMULATION	Zone où des chutes de neige se superposent sur un glacier et ne fondent pas.
ZONE DE LA MORT	Ce terme désigne l'altitude à partir duquel l'organisme humain commence à se dégrader.

Nous espérons que cet ebook a pu vous éclairer sur certains termes employés dans le milieu de la randonnée.

N'hésitez pas nous faire des recommandations sur la création de nos futurs articles, même une suggestion de thème.



Sur ce mot, laissez place à l'aventure !

