



ROUTINE PRATIQUE

La routine simple pour garder les doigts intacts en escalade

Quand on grimpe souvent, éviter les ampoules en escalade repose surtout sur une routine cohérente avant, pendant et après la séance. L'objectif n'est pas de "durcir" la peau, mais de la garder lisse, souple et protégée au bon moment.

Au sommaire

- 1 Routine avant, pendant et après la grimpe
- 2 Checklist peau saine avant d'aller grimper
- 3 Quel outil utiliser selon la situation ?
- 4 Les repères à retenir

Routine avant, pendant et après la grimpe



1. Prépare la peau avant la séance

Raccourcis les ongles, retire proprement les petites peaux qui accrochent et lisse légèrement les callosités trop épaisses. La peau doit rester fine et régulière, pas bétonnée.

2. Arrive avec des mains propres et sèches

Avant de grimper, évite d'avoir les doigts humides, gras ou déjà râpés. La crème a surtout sa place le soir ou les jours sans séance, pas juste avant un passage dur.

3. Réduis le frottement pendant l'effort

Évite de serrer plus que nécessaire, relâche la prise quand la position le permet et change de geste si un appui devient abrasif. Répéter le même mouvement sur une zone chaude augmente le risque d'ampoule.

4. Dose la magnésie avec mesure

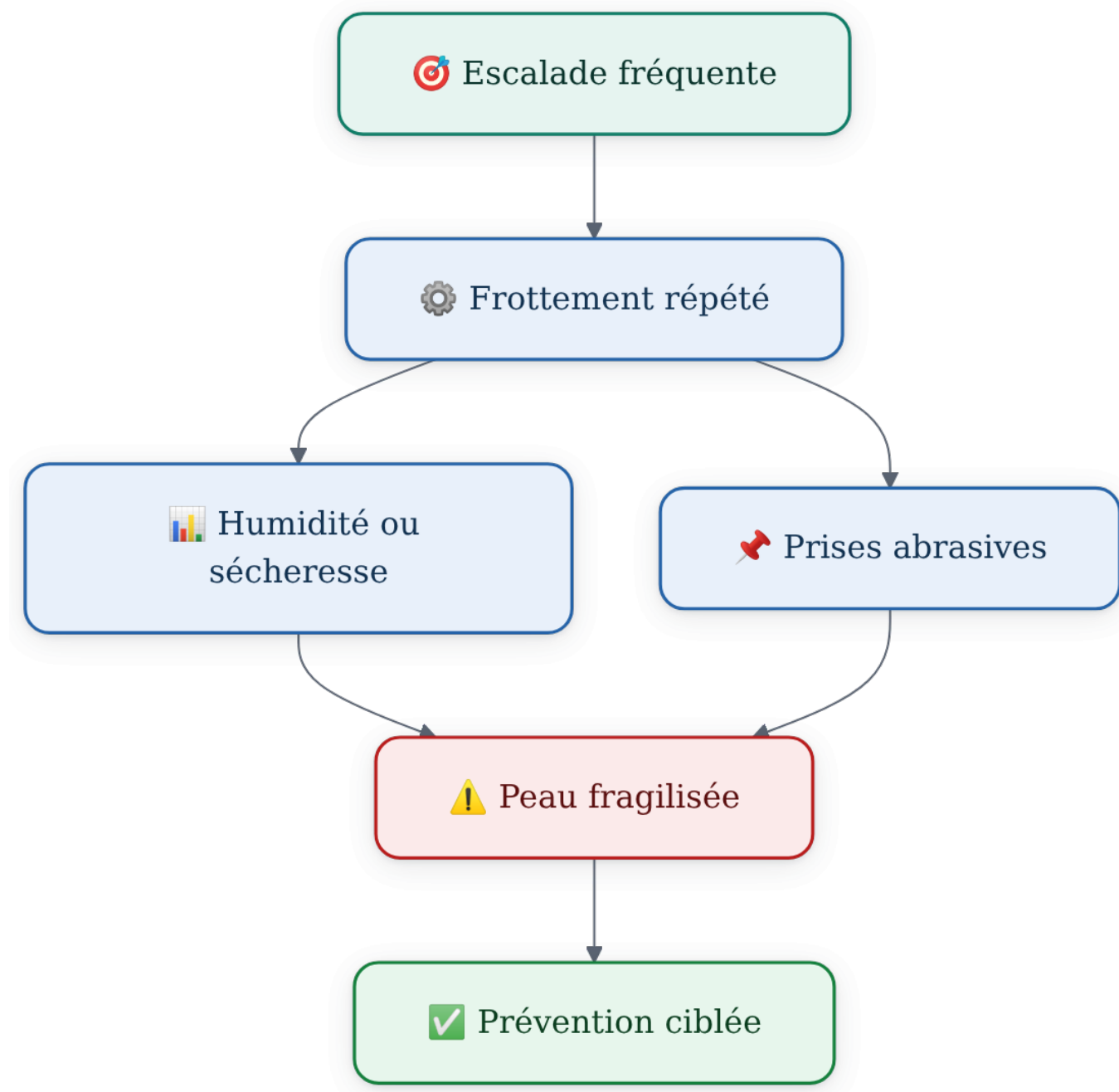
La magnésie aide si les mains transpirent, mais trop de dépôt mélangé à la sueur peut devenir irritant. Le bon dosage est celui qui limite la glisse sans transformer les doigts en surface abrasive.

5. Traite vite une zone qui chauffe

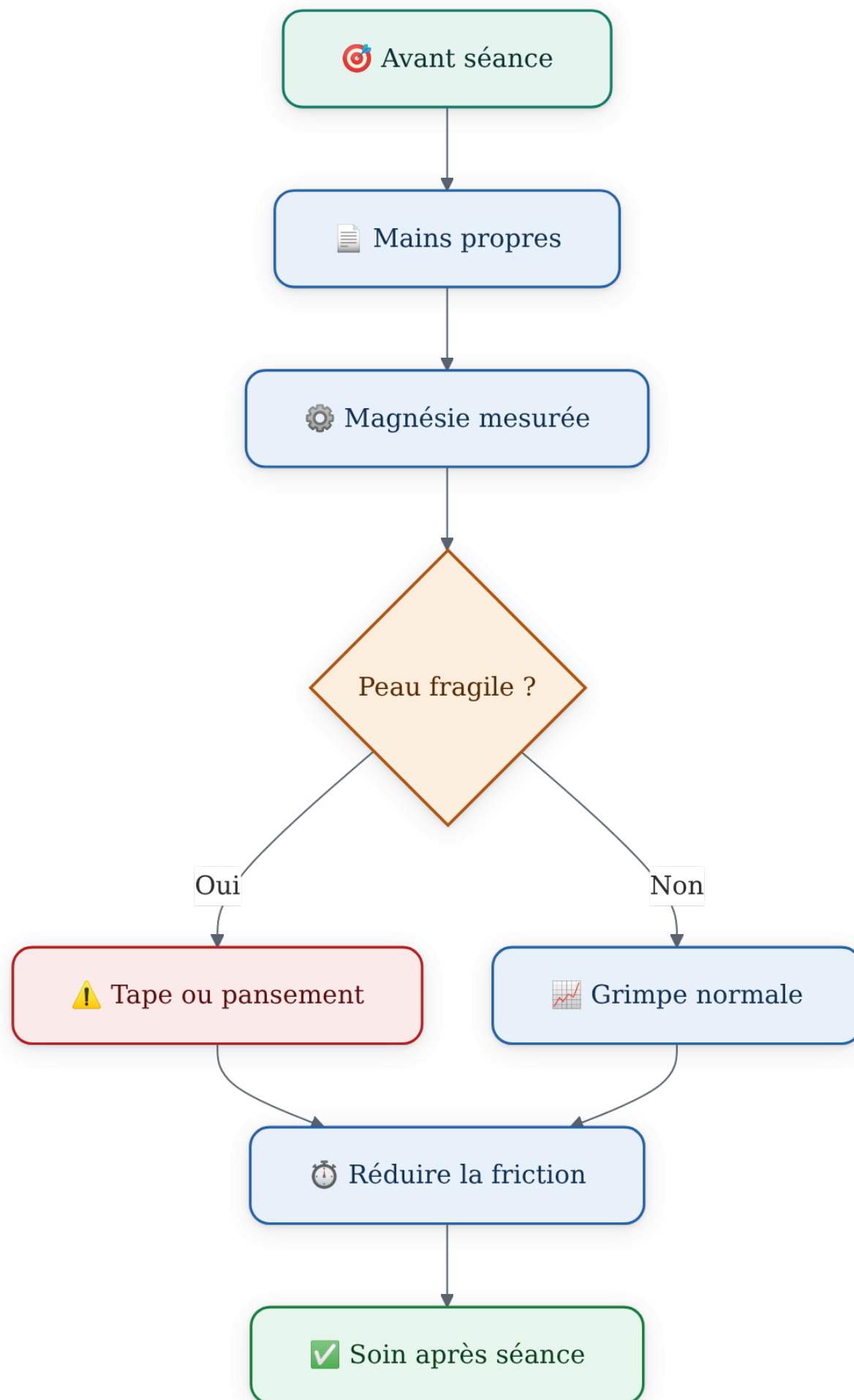
Si une zone commence à frotter ou à chauffer de façon répétée, protège-la sans attendre qu'elle s'ouvre. Tape ou pansement peuvent limiter l'aggravation quand la peau est encore intacte.

6. Répare juste après la séance

Lave doucement, sèche bien chaque pli puis applique un soin adapté au repos. Une peau propre et sèche récupère mieux qu'une peau laissée humide ou encrassée.



INFOGRAPHIE Schéma des causes des ampoules en escalade et des zones de frottement



Checklist peau saine avant d'aller grimper

- Ongles coupés net**
Pas de bord qui gratte la peau ou s'accroche aux prises.
- Petites peaux retirées proprement**
Ne pas tirer dessus : couper ce qui dépasse pour éviter l'arrachement.
- Callosités lissées en douceur**
Abaisser les reliefs sans rendre la peau trop fine ni irritée.
- Mains propres et sèches**
Évite d'arriver avec de la crème grasse ou de l'humidité.
- Pieds et chaussons vérifiés**
Un chausson humide ou trop serré peut aussi créer des frottements.
- Protection prête si une zone est fragile**
Tape ou pansement si un point chauffe déjà.

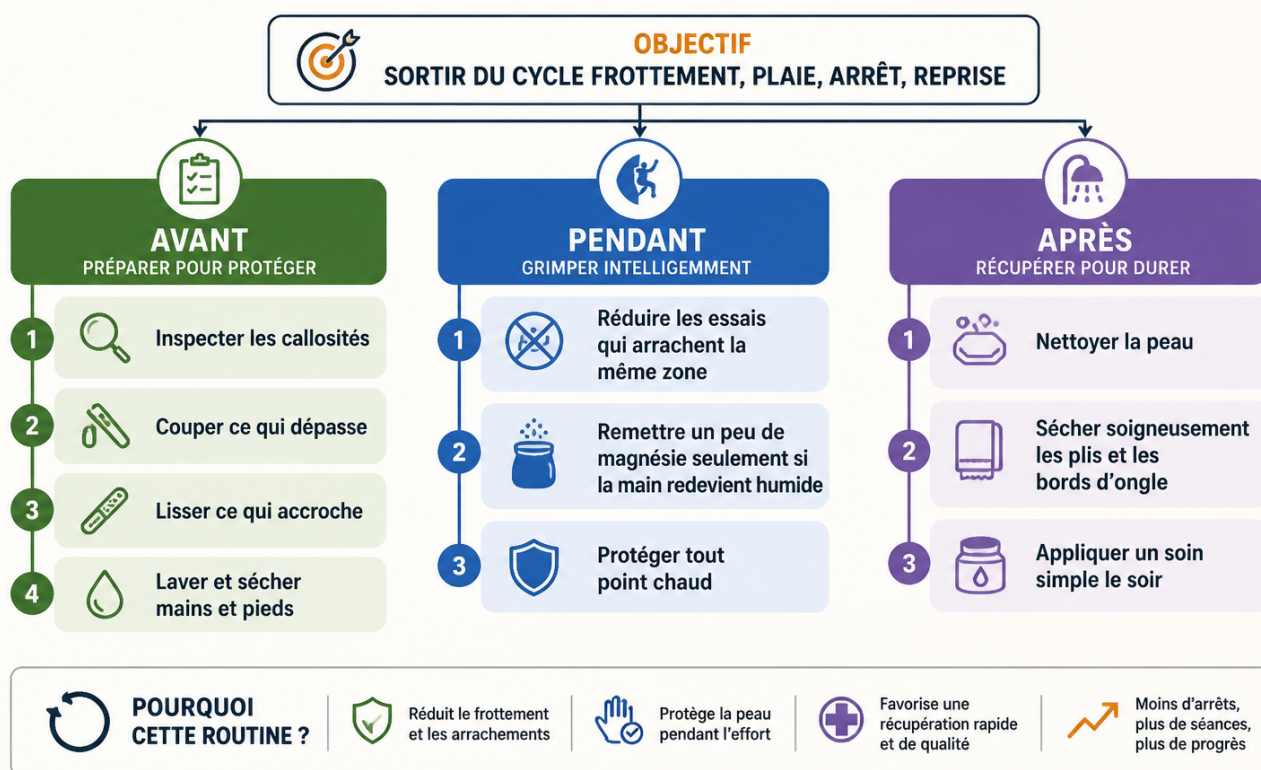
Quel outil utiliser selon la situation ?

Produit	Quand l'utiliser	Rôle principal
Magnésie	Pendant la grimpe	Limiter l'humidité et améliorer l'adhérence
Tape	Quand la peau est intacte mais chauffe, ou pour limiter un frottement local	Réduire la friction sur une zone fragile
Pansement hydrocolloïde	Quand une ampoule est déjà formée	Protéger une zone ouverte ou très fragile
Crème simple	Après la séance ou les jours de repos	Aider la peau à se réparer sans la graisser avant l'effort

! Le bon réflexe quand la peau s'abîme

Une plaie qui suinte, chauffe ou se rouvre ne doit pas être "forcée" à l'entraînement. Mieux vaut protéger, ralentir et laisser la peau se réparer correctement que transformer une petite ampoule en pause prolongée.

LA ROUTINE TYPE POUR GRIMPER SOUVENT SANS ABÎMER LA PEAU



SCHEMA Routine avant, pendant et après l'escalade pour limiter les ampoules.

Les repères à retenir

La cause principale reste le frottement répété sur une peau trop sèche, trop épaisse ou déjà ramollie par la transpiration.

La crème sert surtout en dehors de la séance, alors que la magnésie et la protection locale ont leur place pendant l'effort.

Le meilleur moment pour agir, c'est dès les premiers signes de chauffe, pas quand la peau est déjà ouverte.

Une callosité utile est fine, régulière et souple ; une bosse épaisse accroche plus et finit souvent par se fissurer.

Les mains comptent, mais les pieds aussi : des chaussons humides ou mal ajustés peuvent créer des ampoules.

Contenu d'aide pratique basé sur l'article source. En cas de plaie ouverte, suintante ou douloureuse, adapter la pratique et privilégier la cicatrisation.