



CHECKLIST IMPRIMABLE

Mains prêtes pour le bloc : la routine anti-peau-abîmée

Préparer ses mains escalade ne prend que quelques minutes, mais ça peut éviter bien des déchirures et des séances écourtées. Ce mémo vous aide à partir avec une peau propre, sèche et protégée, sans surcharger la routine.

Au sommaire

- 1 Avant de grimper : la vérification express
- 2 Routine express avant bloc
- 3 Les repères qui protègent vraiment la peau
- 4 Adapter la préparation selon votre profil
- 5 Après la séance : le trio gagnant

Avant de grimper : la vérification express

Laver les mains avec un savon simple

Retirer la saleté, la sueur et les résidus gras.

Sécher soigneusement paumes, plis et espaces entre les doigts

La peau doit être nette et bien sèche avant le mur.

Observer les callosités, fissures et ampoules débutantes

Repérer ce qui risque de s'ouvrir pendant la séance.

Lisser très légèrement les bords qui accrochent

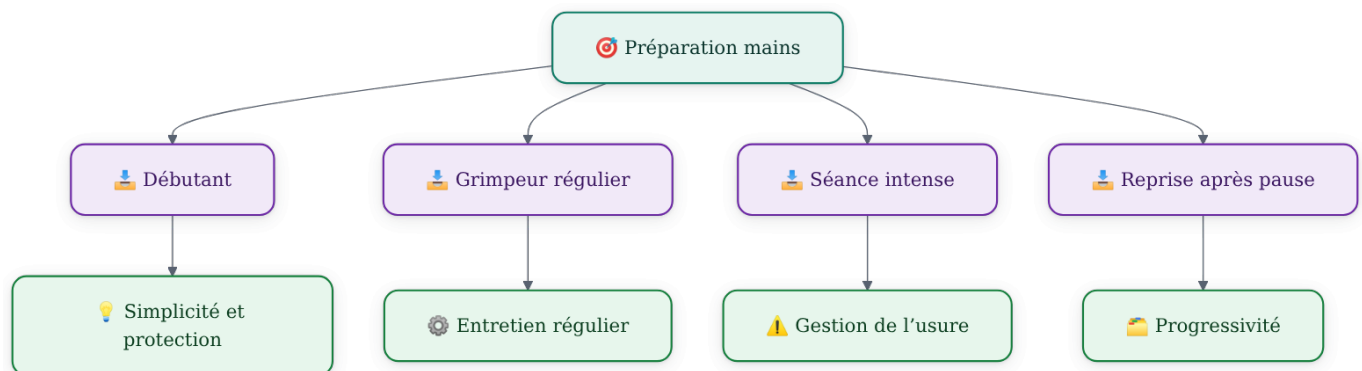
Uniquement si la callosité est saillante ou dure.

Couper les ongles trop longs

Éviter qu'ils se coincent dans les prises.

Prévoir du tape si une zone fragile doit être protégée

Pour soutenir une petite faiblesse, pas pour masquer une plaie importante.



INFOGRAPHIE Infographie comparant la préparation des mains en escalade selon le profil et l'intensité de la séance



ROUTINE AVANT BLOC

POUR PROTÉGER LA PEAU



OBJECTIF : PROTÉGER LA PEAU ET GARDER L'ADHÉRENCE

1 LAVER ET RINCER LES MAINS AVEC UN SAVON SIMPLE



Élimine la saleté, le sébum et les résidus qui peuvent réduire l'adhérence et irriter la peau.

2 SÉCHER SOIGNEUSEMENT



Une peau bien sèche adhère mieux et limite les risques de macération et d'irritations.

3 INSPECTER LA PEAU À LA LUMIÈRE



Repérez coupures, fissures, ampoules naissantes ou zones sensibles pour agir à temps.

4 LISSER LES BORDS SAILLANTS SI BESOIN



Utilisez une lime ou une pierre ponce pour adoucir les peaux mortes et les bords qui accrochent.

5 COUPER LES ONGLES TROP LONGS



Des ongles courts préviennent les accrocs, déchirures et blessures sous les ongles.

6 PRÉPARER LE TAPE SI UNE ZONE FRAGILE DOIT ÊTRE PROTÉGÉE



Protégez les zones à risque (doigts, paume, pouce...) avec un tape adapté. Posez-le avant de grimper.

7 GRIMPER



Concentrez-vous sur vos mouvements, votre technique et profitez de l'adhérence optimale.

8 HYDRATER APRÈS LA SÉANCE



Nourrissez et réparez votre peau après l'effort pour favoriser la récupération.

NOTE IMPORTANTE

LA CRÈME HYDRATANTE NE VIENT PAS JUSTE AVANT DE TOUCHER LES PRISES.

Elle peut créer une barrière glissante qui réduit l'adhérence et augmente le risque de glissade.

✓ À FAIRE

Hydrater après la séance, une fois les mains propres et sèches.

✗ À ÉVITER

Appliquer une crème juste avant de grimper.



BONS RÉFLEXES AU QUOTIDIEN



Restez hydraté
Buvez suffisamment d'eau chaque jour.



Évitez les produits gras
Huiles, crèmes ou résidus gras diminuent l'adhérence.



Utilisez une serviette propre
Séchez-vous les mains pendant l'échauffement si besoin.



Écoutez votre peau
En cas de douleur, de blessure ou d'irritation persistante, adaptez votre pratique.

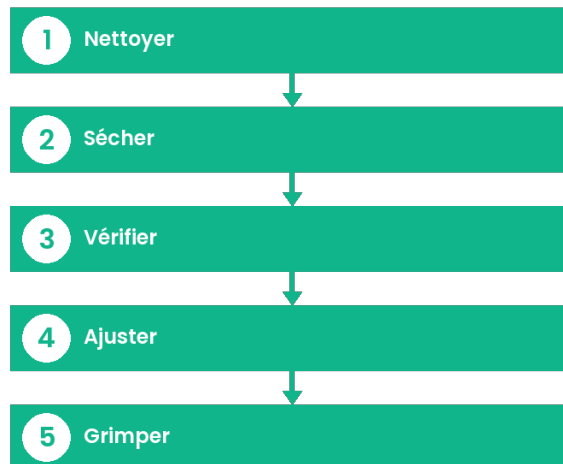


UNE BONNE ROUTINE

= PEAU SAINTE, ADHÉRENCE OPTIMALE, PERFORMANCE DURABLE.

INFOGRAPHIE Schéma de routine pour préparer ses mains à l'escalade en bloc avant la séance

Routine express avant bloc



1 Nettoyer

Passez les mains au savon doux et rincez bien pour repartir sur une base propre.

2 Sécher

Essayez complètement les paumes, les doigts et les plis pour éviter toute sensation humide ou grasse.

3 Vérifier

Regardez rapidement où la peau est fragile, épaisse ou déjà irritée.

4 **Ajuster**

Limez très légèrement une callosité trop haute ou protégez une zone sensible avec du tape.

5 **Grimper**

Gardez la routine courte : si elle devient trop longue, c'est souvent qu'on en fait trop.

Les repères qui protègent vraiment la peau

Une callosité utile reste fine, souple et plate ; une bordure épaisse finit souvent par s'arracher.

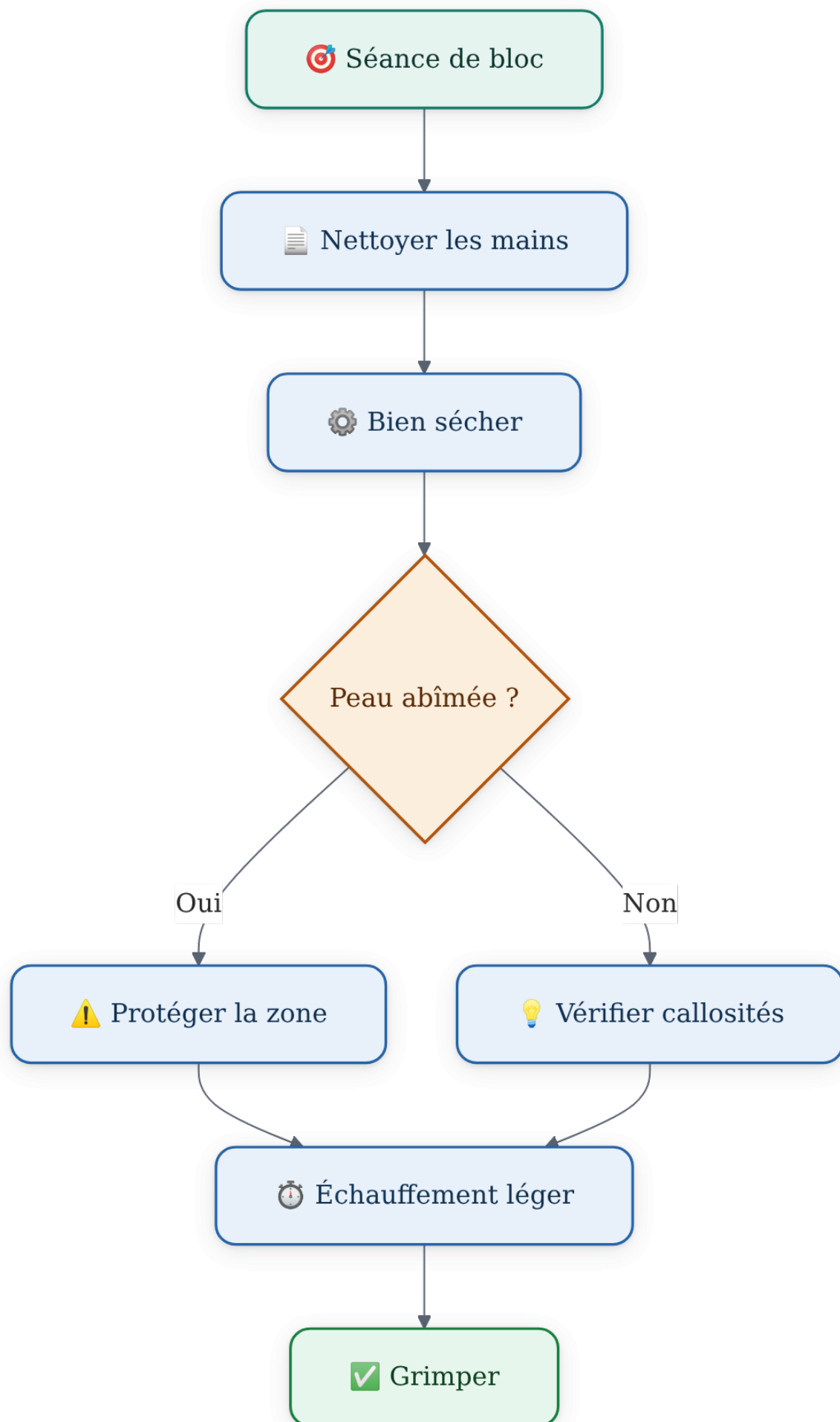
La magnésie aide pour l'adhérence, mais elle ne remplace pas un bon entretien de la peau.

La crème hydratante se garde pour après la séance ou loin du passage sur le mur.

Dès qu'une zone chauffe, devient douloureuse ou s'ouvre, mieux vaut protéger ou lever le pied.

Adapter la préparation selon votre profil

Profil	Priorité	Bon réflexe	À éviter
Débutant	Limiter les erreurs de base	Nettoyer, sécher, couper les ongles, repérer une peau abîmée	Multiplier les produits ou retirer trop de peau
Grimpeur régulier	Entretenir les callosités	Lisser seulement les bords qui accrochent et hydrater après	Laisser une callosité épaisse durer trop longtemps
Séance intense	Protéger la peau qui fatigue	Prévoir du tape et surveiller les zones qui chauffent	Enchaîner jusqu'à ouvrir la plaie
Reprise après pause	Recalibrer la peau	Rester sobre sur le volume et observer les frottements	Reprendre comme si la peau n'avait pas changé



! Le bon timing de la crème

La crème mains est utile pour récupérer, pas juste avant de toucher les prises. Si la peau est très sèche, hydratez plutôt plus tôt dans la journée ou la veille, puis lavez et séchez soigneusement avant de grimper.

Après la séance : le trio gagnant

Dès la fin du bloc, retirez la magnésie, nettoyez les mains avec un savon doux, puis séchez-les soigneusement. Une fois la peau propre, appliquez une crème simple pour aider la récupération et limiter les bords de callosités qui se soulèvent.

Si une zone devient très rouge, chaude, suinte ou reste douloureuse, il vaut mieux arrêter la friction et demander un avis professionnel.