



GUIDE COMPARATIF IMPRIMABLE

Choisir sa magnésie d'escalade sans se tromper

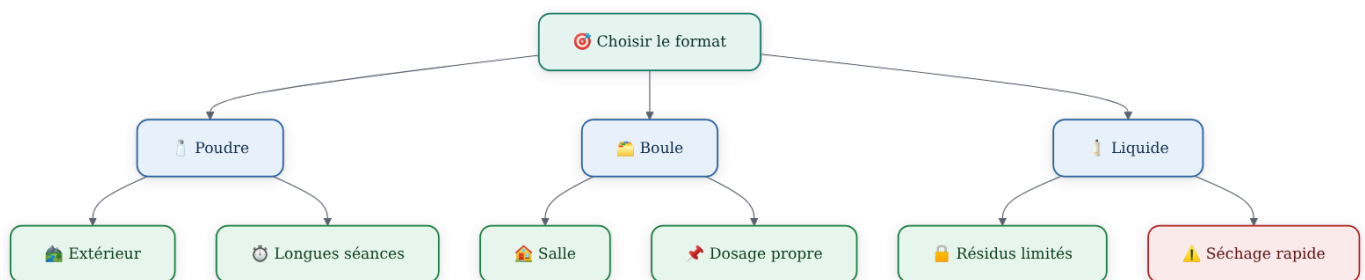
Ce mémo vous aide à choisir le bon format selon votre pratique, votre niveau de transpiration et les contraintes du lieu. L'objectif : garder de l'adhérence sans salir inutilement les prises ni compliquer la séance.

Au sommaire

- 1 Comparatif rapide des 3 formats
- 2 Décider en 3 questions
- 3 Avant de remplir votre sac à magnésie
- 4 À retenir pour choisir vite

i La règle simple pour décider

Partez toujours du lieu de grimpe et de la propreté attendue, puis adaptez au rythme de votre séance. La poudre reste la plus souple, la boule limite les traces, et la magnésie liquide sert surtout de base propre.



INFOGRAPHIE Comparatif magnésie escalade poudre bille liquide

TABLEAU COMPARATIF

POUR CHOISIR VOTRE MAGNÉSIE SELON VOS BESOINS

CRITÈRES	 POUDRE	 BOULE DE MAGNÉSIE	 MAGNÉSIE LIQUIDE
 CE QU'IL APPORTE	Application rapide, sensation directe, grande polyvalence	Dosage plus propre, moins de dispersion, bonne gestion du geste	Base propre, résidus limités, séchage rapide dans la plupart des usages
 LIMITES	Plus de poussière, plus de traces sur les prises et le sol	Couverture parfois moins franche qu'une prise de poudre libre	Peut demander une reprise, sensation parfois plus sèche
 À PRIVILÉGIER SI	Vous grimpez dehors, longtemps, ou vous aimez réappliquer souvent	Vous grimpez en salle et vous voulez limiter les résidus visibles	Votre salle est stricte, sur la propreté ou vous voulez un départ net



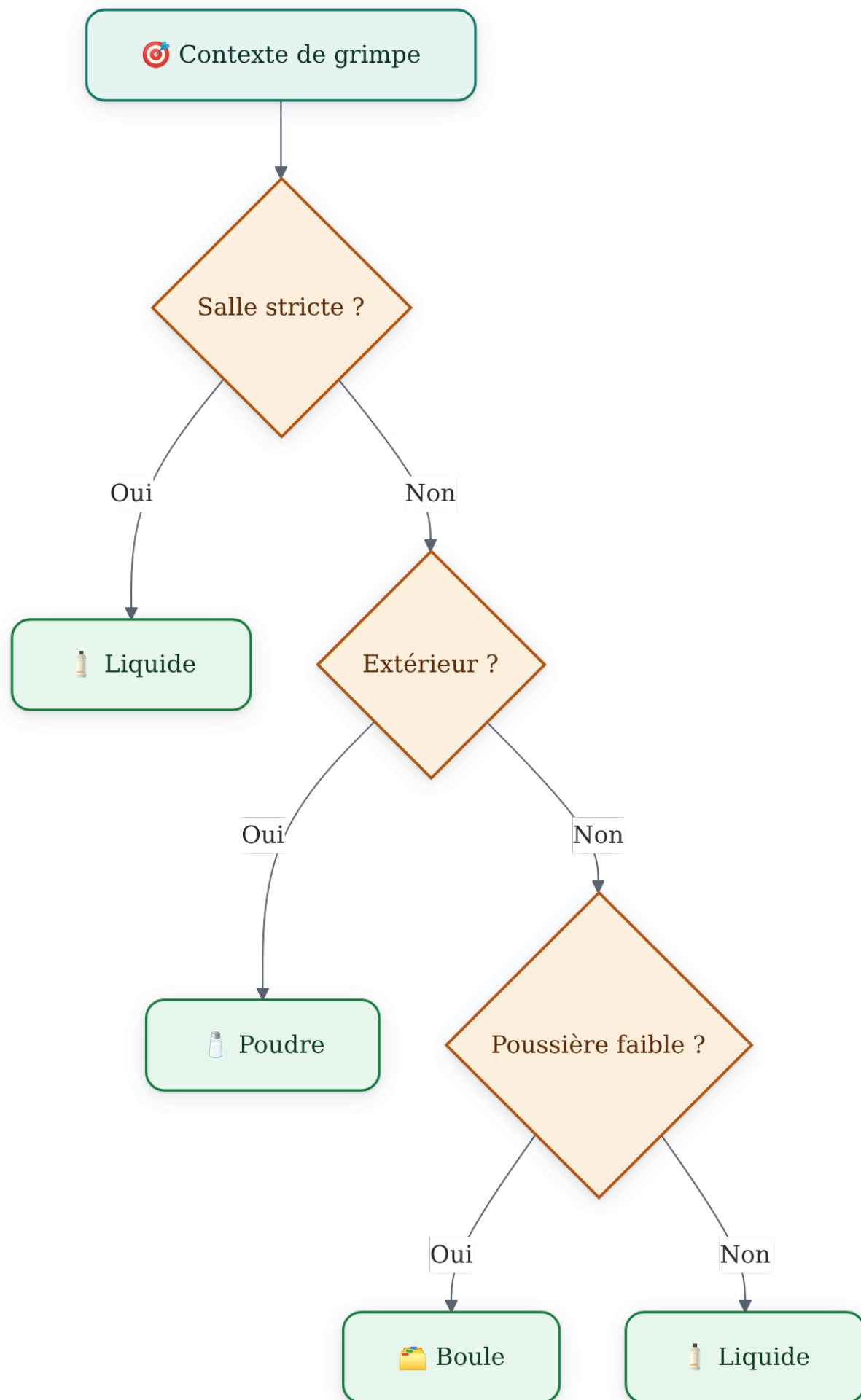
CLÉ À RETENIR

Le choix part du lieu de grimpe, puis du niveau de poussière accepté et de la fréquence de réapplication.

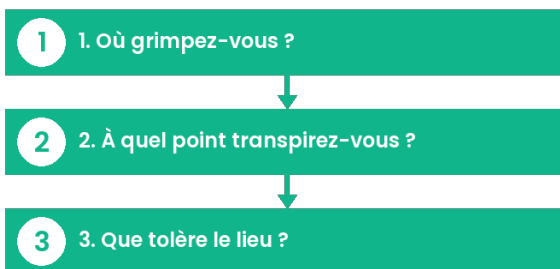
INFOGRAPHIE Comparatif magnésie escalade poudre, boule et liquide

Comparatif rapide des 3 formats

Format	À privilégier si...	Point de vigilance
Poudre	Vous grimpez dehors, longtemps, ou vous aimez réappliquer facilement.	Plus poussiéreuse, elle salit davantage les prises et le sol.
Boule de magnésie	Vous êtes en salle et vous voulez limiter les résidus visibles.	La sensation peut sembler moins franche qu'avec de la poudre libre.
Magnésie liquide	La propreté du mur compte beaucoup ou le règlement impose peu de traces.	Elle ne remplace pas toujours un format plus généreux si vos mains transpirent beaucoup.



Décider en 3 questions



1. Où grimpez-vous ?

En salle, la propreté du mur et le règlement comptent souvent autant que la sensation. En extérieur, la souplesse d'application prend plus d'importance.

2. À quel point transpirez-vous ?

Si vos mains transpirent beaucoup, cherchez un format qui sèche vite et reste facile à réappliquer. Si vos mains sont plutôt sèches, évitez surtout le surplus.

3. Que tolère le lieu ?

Si la poussière est mal vue, la boule ou la magnésie liquide sont souvent plus adaptées. Si le lieu est plus permissif, la poudre garde un avantage de simplicité.

Avant de remplir votre sac à magnésie



Vérifier le règlement de la salle ou du site

Le format autorisé passe avant votre préférence personnelle.



Choisir le format selon la séance

Poudre pour la souplesse, boule pour limiter la poussière, liquide pour une base propre.



Commencer avec peu de magnésie

Mieux vaut une application légère et bien placée qu'une couche trop épaisse.



Réappliquer seulement quand c'est utile

Le but est de garder la friction, pas de blanchir les mains.



Éviter de surcharger les prises

Un excès finit par gêner votre grimpe et celle des autres.

À retenir pour choisir vite

La poudre est la plus polyvalente, surtout dehors et sur les séances longues.

La magnésie liquide est utile pour partir sur une base nette et réduire les résidus visibles.

La magnésie aide à garder de l'adhérence, mais elle ne remplace ni la technique ni le placement.

La boule de magnésie limite mieux les traces et aide à garder une salle plus propre.

Le bon choix dépend d'abord du lieu de grimpe, puis de votre transpiration et du rythme de réapplication.

Vérifiez toujours ce que la salle ou le site autorise avant d'utiliser de la magnésie.