

Copyright © 2026, tous droits réservés.

**Murs et Prises d'Escalade,**

**LE Guide de A à Z**

## **Mur d'Escalade**

1. **Sur quoi comptes-tu fixer ton mur d'escalade ?**
2. **Des matériaux neufs (ou presque) à petit prix...**
3. **Voici divers plans de murs d'escalade**

## **Prises d'Escalade**

1. **En quelle matière les prises d'escalade sont-elles faites ?**
2. **Voici comment fabriquer tes prises d'escalade !**
3. **Quels sont tes choix de vis pour fixer tes prises ?**
4. **Entretien tes prises d'escalade, le guide...**

## **Bonus, à ne pas rater...**

1. **Comment créer ton parcours d'escalade ?**
2. **Schéma de pause pour des traversées.**
3. **Économise 100€ de magnésie en seulement...**
4. **Tapis de réception à moindre prix, les astuces !**
5. **Économise des dizaines d'euros sur tes chaussons d'escalade.**
6. **Valorise ta pause de pied et préserve tes chaussons**

**Mur**

**Escalade**

## 1) Sur quoi comptes-tu fixer ton mur d'escalade ?

Il est possible de fixer tes prises d'escalade directement dans ton mur, ou bien sur des planches de bois préalablement fixées sur ton mur.

Cela dépend principalement de ton mur porteur :

- Est-il en béton ?
- Peut-être en brique, si oui est-elle creuse ou pleine ?

### **Ton mur est en Béton ?**

**Bonne nouvelle** : C'est suffisant pour ton projet !

Tu as dorénavant **2 choix pour fixer tes prises** :

- Tu peux les fixer directement sur ton mur,
- Tu peux fixer une structure en Contreplaqué/OSB sur ce mur.

### **Ton mur est en Brique Pleine ?**

**Bonne nouvelle** : C'est suffisant pour ton projet !

Tu as dorénavant **2 choix pour fixer tes prises** :

- Tu peux les fixer directement sur ton mur.
- Vous pouvez fixer une structure en Contreplaqué/OSB sur ce mur.

### **Ton mur est en Brique Creuse ?**

**Ni Bonne, Ni Mauvaise nouvelle** :

Tu as également 2 choix pour fixer tes prises, mais **un scellement chimique est fortement recommandé** :

- Tu peux les fixer directement sur ton mur.
- Tu peux fixer une structure en Contreplaqué/OSB sur ce mur.

### **Ton mur est en Placo ?**

**Mauvaise nouvelle** : Cela ne sera pas suffisant.

Toutefois...

Tout dépend du mur porteur qui se tient derrière !

## Mon conseil après plusieurs années d'expérience

Je te recommande de **fixer du bois style OSB ou contreplaqué en 18 mm sur ton mur**, en voici les raisons...

### Plus d'huile de coude, moins de trous

*Tu comptes fixer tes prises directement sur ton mur en brique ou en béton ?*

Tu devras **bien lisser ton mur** et percer un trou à chaque fois que tu comptes y fixer une prise.

*Tu comptes rajouter une structure en bois ?*

Une fois que tu auras **créer ta structure en bois** bien fixée à ton mur porteur (ou une structure autoportée), tu n'as plus qu'à **visser tes panneaux de bois**.

Fais bien attention à ce que les trous dans tes panneaux de bois, ceux qui te permettront de visser et dévisser tes prises d'escalade à volonté, ne s'alignent pas avec ta structure.

Sinon, tu vas galérer à visser tes prises d'escalade...

*Quelle est la meilleure solution ?*

Dans le premier cas, **ton mur va vite ressembler à du gruyère** et je ne compte pas les pieds qui vont glisser sur le mur et donner des impacts...

Dans l'autre cas, une fois que ta structure en bois sera installée sur ton mur, **tu pourras changer à volonté ton parcours de prises en préservant ton mur**.

### Un coût de revient similaire ?

Si tu pars sur 8 prises par m<sup>2</sup>, voici ce que cela te coûte en termes de fixation suivant ta structure...

### Mur en pierre, en brique pleine ou en béton plein

- Cheville à frapper pour les vis CHC ou BTR : 1.5€ unité
- Goujon en nylon pour les vis à bois : 0.2 € unité, soit quelques euros par m<sup>2</sup> suivant le type de prise que tu souhaites fixer.

Dans le cas où tes prises nécessitent une cheville à frapper avec une vis CHC, cela te revient à environ 2€ par prise.

S'il te faut 2 goujons en nylon avec 2 vis à bois, compte plutôt 0.5€ par prise.

Cela varie donc de **4 € à 16 € pour la fixation de 8 prises par m<sup>2</sup>.**

## Mur en brique creuse, en béton creux ou perforé

Dans ce cas, il est fortement recommandé d'**utiliser des prises d'escalade qui se fixent avec des vis CHC ou BTR.**

Suivant les prises d'escalade que tu choisiras, elles auront en plus besoin d'une vis à bois pour contre-visser. Cette vis à bois aura besoin d'un goujon en nylon que tu fixeras dans ton mur, comme dans le cas précédent.

Pour fixer les vis CHC ou BTR dans ce type de mur, tu auras besoin d'un **tamis d'ancrage en nylon avec un manchon à tige filetée et une cartouche de scellement chimique.**

En termes de prix, compte autour de 1€ par tamis en nylon et plutôt 1.5€ par manchon à tige filetée, soit 2.5€ par prise et sans compter la ou les cartouches de scellement chimique.

Tu en auras pour **20 € pour fixer 8 prises d'escalade par m<sup>2</sup> SANS les cartouches de scellement chimiques.**

## Structure en bois

Je te recommande de laisser au moins **3 cm d'écart entre ton panneau de bois et ton mur.**

*Pourquoi ?*

Afin d'éviter que les vis qui fixeront tes prises sur ton panneau de bois viennent en contact avec ton mur.

En termes de prix, voici à quoi t'attendre pour réaliser ta structure en bois :

- environ 15 € par m<sup>2</sup> d'OSB en 18-21 mm d'épaisseur et 20 € à 40 € le m<sup>2</sup> pour du contreplaqué en 18 mm d'épaisseur. Les variations de prix du contreplaqué sont dues à son utilisation, qu'il soit destiné à un usage intérieur (moins cher) ou extérieur (plus cher),

comme le contreplaqué recouvert de film protecteur, le contreplaqué marin ou le contreplaqué filmé marin.

- 3 à 5€ par mètre linéaire de tasseaux avec un besoin de 3-4 mètres linéaires de tasseaux par m<sup>2</sup> de structure, ce qui revient de 9 € à 20 € de tasseaux par m<sup>2</sup> de panneau en bois.

- quelques euros d'équerre, d'inserts et de vis par m<sup>2</sup> pour fixer ta structure.

**Compte 30 € à plus de 60 € par m<sup>2</sup> pour construire ta structure.**

Pour fixer tes prises d'escalade, suivant le modèle, il ne te manquera plus que des vis à bois et/ou des vis CHC qui se vissent et se dévissent à volonté dans les inserts préalablement incrustés dans ta structure.

Soit **0,2 € à 0,5 € par prise.**

Au final, compte *grosso modo* **40 € à 70 € par m<sup>2</sup> de structure en bois avec de quoi fixer 8 prises d'escalade par m<sup>2</sup>.**

*Que faire avec un petit budget ?*

L'autre chapitre te donnera bien plus de détails ;)

Sache que tu trouveras probablement des **chutes de bois autour de chez toi**, sur **Leboncoin** ou en consultant des **sites spécialisés** (voir le chapitre suivant).

Autre bonne nouvelle ; tu pourras **déplacer ou revendre ton mur en bois.**

Pour la petite histoire, lorsque j'ai revendu mon mur inclinable de 15 m<sup>2</sup>, j'ai fait un **bénéfice de plus de 300€.**

Pour un mur dont les matériaux et les prises m'ont coûté un poil plus de 1 800€ neuf, j'ai pu repartir avec quasiment 2 200 € !

Remarque

Si tu pars sur un tout petit mur ou plusieurs petits murs les uns à côté des autres, tu peux te passer des tasseaux et utiliser tout simplement des cales sur chaque angle de tes plaques.

Voici un lien vers un tuto : <https://www.youtube.com/watch?v=bSYAbbRSUWo>

Titre de la vidéo : Mur d'escalade facile à monter - Montage Mini Wall. Chaîne youtube de Osm'Ose Climbing

**Tableau de synthèse**

Type de mur	Coût installation pour 8 prises par m <sup>2</sup>	Inconvénients	Avantages
Mur béton, pierre ou brique pleine	<b>4 € à 16 €</b>	Besoin de faire de nouveaux trous dès changement du parcours	Coût installation le plus faible
Mur Brique creuse, béton creux ou perforé	<b>20 € SANS les cartouches de scellement chimiques</b>	Besoin de faire de nouveaux trous dès changement du parcours	Coût installation assez faible
Structure en Bois	<b>30 € à 60 € pour ta structure</b>  + <b>1.6 € à 4 € de visserie spécifique aux prises</b>	Coût d'installation le plus élevé	Pas Besoin de faire de nouveaux trous dès changement du parcours  Possibilité de trouver des matériaux de récupération en bon état et à bon prix  Peut se revendre et faire un bénéfice dans quelques années

## 2) Des matériaux neufs à petit prix...

Votre budget est assez réduis ?

Vous souhaitez trouver des matériaux en bon état, voire neuf, à petit prix ?

Si vous êtes prêt à **économiser jusqu'à plusieurs centaines d'euros sur ce projet qui vous tient à cœur**, voici quelques astuces simples, rapides et à portée de main...

### Contreplaqué/ OSB, tasseaux et chevrons

Globalement, pour du bois neuf en 18 mm, il faut compter autour de 20€ par mètre carré pour de l'OSB et 30-40€ pour du contreplaqué.

Pour **économiser 10€ à plus de 20€ par m<sup>2</sup>**, il existe de plus en plus de possibilités :

- - sites de **seconde main** comme leboncoin, articonnex, ebay, vendezvosmatériaux, baticycle, toutvendre et boutdechantier
- - chutes chez les magasins d'outillages et de construction comme castorama, leroymerlin...
- - **chutes chez des entreprises** plus spécialisées dans le bois autour de chez vous
- - **réseaux sociaux** comme facebook avec le marketplace de facebook
- - chantiers en cours autour de chez vous.

Il est possible de faire la même chose pour la visserie ou bien consulter la partie :

*Quels choix de vis pour tes prises d'escalade ?*

### Bonus

Pensez à **mettre une alerte** sur certains de ces sites, comme Leboncoin.

**Ainsi, vous recevrez une notification dès qu'un des produits que vous recherchez est mis en annonce.**

### **3) Voici divers plans de murs d'escalade**

Par souci de place limitée dans le format ebook, vous retrouverez un article que j'actualise de temps en temps sur mon site *maverick-escalade.fr*

Il présente des **photos, vidéos et modélisation 3D de plusieurs murs différents.**

L'article en question est **accessible uniquement avec le lien suivant** :

<https://www.maverick-escalade.fr/voici-divers-plans-dinstallations-et-de-constructions-de-murs-descalade>

Si vous n'arrivez pas à le copier-coller, envoyez-moi un mail :

prises@maverick-escalade.fr

**Prise**

**Escalade**

## 1) En quelle matière les prises d'escalade sont-elles faites ?

Tu aimerais renouveler tes prises d'escalade ?

Tu as en tête de faire ton propre pan de mur ?

Sais-tu seulement le type de prise qui conviendrait le mieux à ton projet ?

### Attention !

Je ne parle pas du type de préhension, mais plutôt de la matière des prises...

C'est parti !

### 1) Les Prises en Polyester ou PE

Le polyester est une résine très répandue.

Dans une prise en PE, tu retrouveras un mélange de silice (du sable) et de PE avec des pigments pour colorer la prise.

C'est un **très bon rapport qualité/prix**.

Les prises en PE offrent une **texture semblable au rocher grâce au sable** qui leur sont associées et résistent bien aux assauts répétés des chaussures et chaussons d'escalade.

En contrepartie, fais bien **attention à fixer ces prises sur une surface plane** et évite de sauter ou de te jeter dessus à cause de leur faible déformation.

Sur la durée, les prises en PE tiennent bien le coup (5 à 10 ans même à usage intensif).

Tu risques cependant d'observer une **décoloration** à cause des nettoyages répétés et des rayons UV si tu les laisses en extérieur (surtout les prises fluorescentes qui vont jaunir).

### 2) Les Prises en Polyuréthane ou PU

Les prises en PU font partie des plus répandues dans les salles d'escalade (surtout dans les salles privées).

En termes de sensation au toucher, tu auras plus l'**impression de toucher du plastique** contrairement au PE qui se rapproche de la sensation du rocher.

Malheureusement pour ton portefeuille, ce type de prise coûte plus cher et dure moins dans le temps à cause de la **perte d'adhérence sur la surface des prises**.

En revanche, les prises en PU sont plus légères et mieux **adaptées aux sauts à répétitions grâce à sa flexibilité** et c'est pourquoi tu les retrouveras surtout dans les salles de bloc.

Tout comme les prises en PE, le polyuréthane **supporte mal l'exposition aux rayons UV et les nettoyages à répétition** (surtout les prises fluorescentes qui vont jaunir).

### 3) Les Prises en Fibre de verre

Tu retrouveras ce type de prises dans les blocs avec de gros volumes.

Malheureusement, à **100€ le kg de fibre de verre**, l'addition va être (très) salée.

Ces prises sont prisées dans les salles grâce à leur **résistance aux contraintes mécaniques et aux déformations**, c'est pourquoi tu vois souvent ces prises gigantesques dans les compétitions.

Leur texture abrasive va toutefois vite de **grignoter la peau des doigts...**

### 4) Les Prises en Bois

Par rapport au prix des prises en bois et du prix du bois, c'est **(très) avantageux de fabriquer les tiennes !**

Les prises en bois **se conservent bien dans le temps**.

L'autre gros avantage du bois c'est son côté **lisse sans rugosité** qui te permettra de grimper sans abîmer ta peau.

Cet avantage est aussi son inconvénient ; plus la surface est lisse et plus tu risques de glisser...

### 5) Les Prises en Thermoplastique

Ces prises assez récentes ont la particularité de pouvoir être **recyclées jusqu'à 10 fois** sans perte les propriétés recherchées en escalade.

Ses particularités sont similaires aux prises en PU :

- flexibles,
- sensation de plastique au toucher,
- **s'usent plus vite que les prises en PE.**

## 6) Les Prises en Plastique sans plus de précision

Tu retrouveras ce genre de prises sur Amazon qui proviennent de Chine et je ne sais pas avec quel type de plastique elles sont fabriquées.

Son **coût très faible** cache malheureusement une qualité au toucher qui fait grandement défaut ; **les prises deviennent vite poisseuses**.

Tu les retrouveras souvent en **lot de prises identique ou très similaires** ; cette faible variété de préhension rend l'activité moins enrichissante.

## 7) Les Prises en Pierre

Obtenues directement à partir de roches comme le granit, ce sont les prises les moins répandues à cause de leur coût et de leur poids.

En revanche, si tu trouves des roches adaptées pour ton projet (une face assez plane pour le fixer sur ton mur), **cela ne te coûtera pas grand-chose pour les trouser et les fixer** :)

## Récapitulatif

Matière	Avantage	Inconvénient
Polyester (PE)	Très bon rapport qualité/prix Dure dans le temps	Inflexible Décoloration après multiples nettoyages Coûte plus cher que le PE
Polyuréthane (PU)	Flexible	Dure moins dans le temps
Fibre de verre	Très résistante aux contraintes mécaniques	Coût très élevé Matière très abrasive
Bois	N'abîme pas ta peau conserve dans le temps	Se Plus de chances de glisser Coût à l'achat élevé
Thermoplastique	Se recycle jusqu'à 10 fois Flexible	Sensation de plastique au toucher S'use plus vite que le PE
Plastique sur Amazon	Coûte peu cher	Deviens vite poisseux Pauvre en variété de préhension
Pierre	Se conserverait dans le temps	Coût et poids élevé

Pour découvrir l'histoire des prises d'escalade des années 1950 à nos jours en seulement 15 minutes, je t'invite à regarder cette vidéo de la chaîne Kayoo :)

<https://www.youtube.com/watch?v=cDjTAojQgS0>

**Va sur youtube et tape :** La grande histoire des PRISES D'ESCALADE - PARLONS KAYOO . La chaîne youtube se nomme Kayoo TV.

## **2) Voici comment fabriquer tes prises d'escalade !**

Tu te demandes probablement comment les prises d'escalade sont conçues ?

Tu voudrais peut-être fabriquer les tiennes ?

Voici en détail tout ce dont tu auras besoin et comment procéder pour fabriquer les prises d'escalade qui trottent dans ta tête :)

### Prises d'escalade en Polyester (PE)

Avant toute chose, sache qu'il est fortement recommandé de **porter un masque à double cartouche** lors de certaines manipulations.

Fais également **attention aux projections** qui peuvent être irritantes pour la peau, mais aussi aux possibles 'explosions' dues aux mélanges d'additifs.

Il n'est pas recommandé de travailler dans un endroit où la température passe en dessous d'une vingtaine de degrés, car cela impacte le processus de polymérisation.

Enfin, il est possible que certaines de tes prises explosent au serrage suivant la composition de ton mélange et de la qualité de ton moulage.

Question prix, voici un récap du matériel et du coût de revient pour la fabrication de trente prises identiques en PE de taille M (10 cm x 5 cm x 4 cm) :

- 5 kg résine polyester, environ 40€
- 0.1 L de catalyseur pour résine polyester (1 % à 3 % du poids de la résine), autour de 5€
- 0.5 kg de silicone, à peu près 15 €
- 0.025 L de catalyseur pour silicone (environ 5 % du poids du silicone), soit 5 euros
- 0.5 L de colorant, autour de 5 euros
- 1 bloc de mousse en polyuréthane, une dizaine d'euros
- 3 à 5 kg de sable, soit un peu moins voire autant que la quantité de résine avec une granulométrie de 0.1mm à 0.3 mm, l'équivalent de quelques dizaines de centimes le kg.

**TOTAL de 3€ par prise pour une trentaine de prises taille M.**

Ce prix peut descendre à moins de 2€ par prise si tu en fais en de plus grandes quantités.

Bien entendu, cela ne compte pas le prix du matériel pour fabriquer ces prises : masque, gants, scie à métaux, boîte de coffrage...

Cela dit, si tu as le matériel adéquat, voici comment tenter l'aventure :)

#### a) Créer un moule de ta prise

Pour déterminer la forme de la prise, il te faudra un **bloc de mousse en polyuréthane** que tu découperas à la scie à métaux et que tu dégrossiras avec une râpe à bois.

Tu peux également utiliser de l'**argile ou du bois suivant la matière qui t'intéresse le plus à travailler** et les outils dont tu disposes pour la travailler.

Un **galet**, un morceau de branche voire une racine sont de bonnes idées de moule ;)

En suivant, il faudra que tu **perces un trou à l'endroit où tu souhaites fixer ta prise**.

À ce moment-là plusieurs choix s'offrent à toi :

- Si la prise est petite et/ou peu épaisse, je te recommande de les fixer avec deux vis traditionnelles (à bois ou à béton). Prévois donc des petits trous pour ce genre de visserie.

- Si la prise fait plus de 15-20 mm d'épaisseur avec une forme plutôt pleine, je te recommande de percer un trou pour accueillir le boulon dans lequel tu passeras une vis CHC ou BTR de 10 mm de diamètre.

**Fais attention de bien percer verticalement ta prise.**

N'oublie pas de **dégager la tête du boulon sur 1 cm de profondeur** avec une mèche plus grosse pour que la tête de la vis CHC/BTR arrive jusqu'au boulon.

- Si la prise est plus volumineuse, il faudra probablement que tu fasses les deux actions précédentes pour éviter que la prise ne tourne (un trou pour accueillir un boulon avec une vis CHC/BTR avec un ou plusieurs petits trous pour contre-visser).

Lorsque tu t'es décidé sur l'un des 3 choix précédents et que tu as obtenu ton premier moule, il faudra que tu **ponces ton chef-d'œuvre avec du papier de verre** ou bien avec une ponceuse à bande à aspiration pour attraper les microparticules.

Cela donnera une forme plus douce et fluide à tes prises afin de ne pas abîmer tes petits doigts de fée.

Dernière petite chose : assure-toi que la **surface est bien plane** à l'endroit où tu vas fixer ta prise, sinon elle risque de tourner ou de casser.

## b) Fais le moule de ton moule

Pour conserver la qualité des prises d'une même série, il va falloir que tu fasses **un moule de ce moule** avec des élastomères de silicone RTV spéciaux pour le coulage des résines.

En premier temps, utilise un **carton**, une **boîte sans trou ni fissure** ou encore un **coffrage** afin de verser le silicone liquide sans qu'il passe à travers ton contenant .

Mets ton moule de prise dans ton contenant en faisant bien attention à ce que les bordures ne se touchent pas. Assure-toi d'avoir une surface plane pour que tout le moule soit stable quand tu vas le retourner.

Il faut maintenant faire ton mélange de silicone avec le catalyseur...

Pour déterminer la quantité de silicone, **place ta prise dans ton récipient et verse de l'eau ou du sable** jusqu'à ce que toute la prise soit recouverte avec environ 2 cm de marge.

Pour un moule d'une prise PE de taille M (10 cm x 5 cm x 4 cm), tu devrais utiliser :

- 0.5 L de silicone,

- 0.025 L de catalyseur pour silicone (environ 5 % du poids du silicone).

Il te reste plus qu'à **touiller énergétiquement** et à verser ton mélange sur la prise dans ton récipient. Essaie d'avoir une **épaisseur de silicone assez régulière et d'environ 2 cm**.

Si tu as le matériel, réalise l'opération dans un milieu sous vide pour éviter les bulles d'air.

Voici une très courte vidéo pour t'accompagner dans cette réalisation :

<https://www.youtube.com/watch?v=u0YTMdk5wMY>

Titre de la vidéo : Comment fabrique-t-on les moules en silicone des prises d'escalade ?

Chaîne youtube de osm'Ose climbing

Pour le moule en argile c'est ici :

<https://www.youtube.com/watch?v=TskKEUNoJLg&t=65s>

Titre de la vidéo : Climbing wall hand holds // How-To | I Like To Make Stuff

Chaîne youtube de I Like To Make Stuff

### c) Petit nettoyage avant tes fournées de prises

*Tu as sagement plusieurs heures, voire plusieurs jours que le **silicone sèche** ?*

Tu peux maintenant sortir le silicone du récipient et ton modèle de prise du silicone.

Pense à bien **nettoyer ton moule en silicone** pour sortir les poussières (tu peux le nettoyer sous l'eau) et laisse-le sécher.

### d) C'est l'heure de fabriquer tes prises

Avant toute chose, sache qu'il est fortement recommandé de **porter un masque à double cartouche** lors de certaines manipulations.

Fais également **attention aux projections** qui peuvent être irritantes pour la peau, mais aussi aux possibles 'explosions' dues aux mélanges d'additifs.

Il n'est pas recommandé de travailler dans un endroit où la température passe en dessous d'une vingtaine de degrés, car cela impacte le processus de polymérisation.

Maintenant que tu as la tenue nécessaire, passons à la suite...

Si tu as fait plusieurs moules de prises, je te recommande de les aligner sur une table.

Pense à mettre une **rondelle de 12mm dans le trou de tes moules** où passeront les vis CHC/BTR. L'avantage, c'est que cette rondelle sera solidaire de la prise de démoulage et elle servira d'appui pour la vis.

Il ne te reste plus qu'à préparer ton mélange pour le verser dans ton moule en silicone.

*De quoi est constitué ce mélange ?*

Au niveau des ingrédients, il te faudra :

- de la résine polyester,
- un catalyseur,
- du sable avec une granulométrie de 0.1mm à 0.3 mm,

*Quelles sont les quantités ?*

Les quantités varient suivant la texture que tu recherches. Je te recommande de commencer par les quantités suivantes ; libre à toi de les modifier par la suite en testant tes prises.

Pour une trentaine de prises de taille M (10 cm x 5 cm x 4 cm), voici les proportions :

- 5 kg de résine polyester,
- 0.1 L de catalyseur pour résine polyester (entre 1 % et 3 % du poids de la résine),
- 0.5 L de colorant,
- 3 à 5 kg de sable, soit environ autant que de résine avec une granulométrie de 0.1mm à 0.3mm.

*Grosso modo*, plus tu souhaites une prise légère et par conséquent moins résistante, plus tu réduis l'incorporation de sable.

**Mélange énergétiquement** et rajoute un fond de pigments si tu veux colorer tes prises.

Lorsque le mélange est bien homogène (il devrait ressembler à un genre de confiture assez liquide où tu ne vois pas trop les grains de sable), il ne te reste plus qu'à **remplir ton moule en un seul coup**.

Infos : Pour réaliser de nombreuses prises de ton premier modèle, garde bien précieusement une de ces prises pour refaire un moule le jour où ce dernier va se casser.

#### e) Démoulage et finitions

Une fois ta prise bien sèche (environ une heure suivant ton type de mélange), arrive la phase assez délicate du démoulage...

Il faut que tu **enlèves minutieusement ta prise** à l'intérieur de ton moule sans casser ni arracher la tétine servant de trou de fixation.

Pense à **bien souffler dans ton moule** pour sortir les résidus.

Vérifie que la base de ta prise soit parfaitement plane pour éviter qu'elle tourne ou que tu la casses en la serrant trop fort.

Il ne te reste plus qu'à fixer ton chef-d'œuvre sur ton mur et à forcer progressivement pour vérifier que rien ne tourne ni se casse :) )

#### Prises d'escalade en Polyuréthane (PU)

Il peut-être recommandé de changer de type de silicone pour qu'il tienne le plus longtemps possible avec la résine polyuréthane qui est plus agressive que la résine polyester.

Toutefois, dans ton cas, je doute que tu fasses un très grand nombre de prises avec le même moule donc tu peux ignorer ces modifs.

Les étapes sont identiques, à part pour le sablage qui ne se fait pas lors du mélange mais à la toute fin, une fois que ta prise est moulée (on la frotte sur le sable).

Voici une vidéo bien détaillée qui reprend toutes les manips.

<https://www.youtube.com/watch?v=nakaOm5a9G8>

Titre de la vidéo : How to make professional climbing holds - DIY tutorial with the list of materials. Chaîne youtube : climbingworkouts

### Prises d'escalade en Bois

Pour la petite histoire, **les prises en bois furent les premières prises**, fabriquées à partir de tasseaux ou de panneaux. Elles ont encore un bel avenir...

En effet, ce genre de prise te reviendra **moins cher à fabriquer qu'à acheter...** sous condition que tu possèdes un outil rotatif associé à une perceuse (premier prix à 30 €).

La grande limite des prises en bois c'est leur **manque de polyvalence** ; elles ne sont pas bien adaptées aux prises pieds et aux mouvements dynamiques.

Il faudra également faire bien attention à **ne pas trop les serrer lors du vissage** pour éviter qu'elles ne cassent.

Enfin je te déconseille de les laisser en extérieur et de laver sous l'eau à répétition (surtout avec un Karcher).

### *Quels types de bois dois-je prendre ?*

Tu as le choix :

- bois massif style peuplier, merisier, aulne, bouleau, hêtre ou érable,
- bois flotté,
- chutes de contreplaqués,
- cales.

Il est également possible d'empiler des rondelles d'aggloméré et de les coller avec de la colle à bois en les serrant dans un étau pendant qu'elles sèchent, mais ce n'est pas la solution que je mettrai en avant.

Ma recommandation : **le bois de peuplier, à la fois tendre et facile à façonner**.

Enfin, si tu construis ton mur d'escalade, conserve tes découpes de bois et trie-les par taille.

### *Comment procéder ?*

Avant la découpe, garde en tête que **le grain du bois doit-être parallèle à ton mur lorsque tu fixeras la prise**.

**Le grain doit également être bien perpendiculaire au perçage des vis** qui fixeront ta prise sur ton mur.

Ceci dit, voici les étapes à suivre :)

#### a) Découpage

Si tes morceaux de bois sont trop gros, découpe-les à la scie sauteuse ou à la scie circulaire. **Prévois un peu de large autour de ta prise**, car tu vas perdre de la matière quand viendra le moment du ponçage.

#### b) Pré-perçage, perçage et fraisage

Il est recommandé de **pré-percer** ta prise avant de la percer pour éviter de la fendre.

Une fois que c'est fait, il va falloir **fraisier l'ouverture sur le haut du trou de la vis** pour que la tête de vis ne dépasse pas de la prise, sinon tu risques de t'entailler lorsque tu grimperas dessus.

Je te recommande de fixer ta prise avec deux vis à bois pour éviter qu'elle ne tourne lorsque tu l'installeras sur ton mur.

#### c) Rabotage

C'est le moment de raboter ta prise pour lui donner sa forme définitive :)

#### d) Ponçage

Certains te diront de zapper cette étape pour garder un toucher rugueux...

D'autres ponceront avec du papier abrasif au grain d'environ 80 pour **enlever les aspérités et les potentielles échardes**.

**Le ponçage permet également de résiner, sabler et vernir ta prise en réduisant les imperfections.**

Dans tous les cas, je te recommande de **lisser les bords** pour plus de confort lorsque tu agripperas tes prises.

Tu peux dorénavant résiner, sabler et vernir ta prise plusieurs fois suivant tes envies.

Vidéo tuto : <https://www.youtube.com/watch?v=qK0azlT7KEg>

Titre de la vidéo : Réalisation de prises d'escalade en bois. Chaîne youtube de Cez à bloc

## Volume d'escalade en bois

C'est probablement le meilleur plan si tu souhaites faire des économies !

Avec quelques chutes de bois, un peu de colle à bois et un fond de visserie, **tu vas vite sauver des centaines d'euros...**

Si tu n'as pas de chutes de bois, tu peux acheter du contreplaqué en peuplier en 18 mm.

Tu peux même rajouter une **peinture texturée à base de sable** pour améliorer ton adhérence sur tes volumes.

Tu retrouveras des croquis de différents volumes à réaliser sur cette page :

<https://www.maverick-escalade.fr/voici-comment-fabriquer-tes-volumes-en-bois>

Site: *maverick-escalade.fr* , rubrique « *articles utiles* », descend un peu la page jusqu'à « *Voici comment fabriquer tes VOLUMES en bois* »

Enfin, je te recommande cette courte vidéo qui te montre comment fabriquer et fixer tes volumes.

<https://www.youtube.com/watch?v=Lp2mkK2qPTc>

Titre de la vidéo : Lets Make - A Climbing Wall Volume. Chaîne youtube de Max Maker

## Prises d'escalade en pierre

**Fabriquées directement à partir de roches comme le granit, ce sont les prises les moins répandues à cause de leur coût à l'achat et de leur poids.**

En revanche, si tu trouves des roches adaptées pour ton projet (une face assez plane pour le fixer sur ton mur), **cela ne te coûtera pas grand-chose pour les trouser et les fixer :**)

Tu retrouveras divers tutos sur internet, je te conseille celui-ci assez bien détaillé sur les roches en quartz. Il met en avant diverses méthodes utilisées pour **réduire les risques de casse de la prise lors du perçage.**

<https://www.youtube.com/watch?v=kuftPDjJqFI>

Titre de la vidéo : Real Rock Climbing Holds. Chaîne youtube de DIY climbing

-

### 3) Quels sont tes choix de vis pour fixer tes prises ?

Plusieurs d'entre vous m'ont demandé comment fixer leurs prises d'escalade...

Voici donc les différentes possibilités qui s'offrent à toi :)

#### Mur en bois

##### Choix numéro 1 : vis à bois

Si ta prise à un petit trou de quelques mm de diamètre, utilise une vis à bois.

##### Choix numéro 2 : vis CHC ou BTR

Si ta prise à un trou plus large où tu aperçois une rondelle, utilise une vis CHC ou BTR de 10 mm de diamètre que tu pourras visser et dévisser à volonté **dans un insert de 10 mm de diamètre préalablement fixé dans ton panneau de bois.**

Cet insert peut-être :

- a) Un **insert griffé ou frappé**, c'est-à-dire qu'il se fixe dans ton bois en frappant dessus avec un marteau.
- b) Un **insert vissé**, comme son nom l'indique il faudra le visser dans ta structure en bois avec de toutes petites vis qui sont fournies avec cet insert.

Pour fixer ces deux types d'inserts, il faudra **percer un trou au diamètre adapté.**

Je te recommande de percer en 12mm de diamètre pour des inserts en M10 (10 mm de diamètre).

*Quelle distance dois-je laisser entre les inserts ?*

Quelque chose autour de 20 cm fera l'affaire ;)

Le plus important c'est de bien faire attention à ce que **tes trous ne s'alignent pas avec tes tasseaux ou tes chevrons** situés derrière ton panneau de bois !

Pense également à **bien percer perpendiculairement à ton panneau et sur une surface plane.** Tu pourras ainsi fixer tes inserts dans les meilleures conditions possibles et tu réduiras le risque que tes prises d'escalade ne tournent lorsqu'elles seront fixées.

Enfin, n'oublie pas que **les inserts se fixent par derrière ton mur...**

Je te recommande d'ailleurs ce petit tuto :

<https://www.youtube.com/watch?v=rZFUxRpiGjg>

Sur youtube : Climbing Wall Build, T-Nut Installn chaîne youtube de climber dad

Ma recommandation : évite les vis à tête fraisées car certaines prises d'escalade ne sont pas adaptées à la tête de ce genre de vis. **Je te conseille plutôt les vis à tête cylindriques.**

### Choix numéro 3 : spacer

Si le trou de ta prise est trop large pour utiliser des vis à bois, mais que tu souhaites réduire au maximum la taille des trous sur ta structure, il existe une solution...

En effet, tu trouveras un embout adaptable qui permet de remplacer une vis CHC ou BTR par une vis à bois : **un SPACER.**

Toutefois, **ce type de fixation a tendance à rester moins stable dans le temps** (la prise tourne plus rapidement).

Lien vers un fournisseur : <https://www.prises-escalade.fr/55-spacer-o-16-mm-pack-de-100.html>

### Choix multiple

Certaines prises, de par leur taille et forme, vont nécessiter un **mélange de vis** et vis CHC ou BTR. Libre à toi de remplacer les vis CHC ou BTR par un spacer avec une vis à bois.

## Mur en pierre, en brique pleine ou en béton plein

**Vérifie que ton mur soit bien lisse** pour ne pas casser tes prises lors du serrage (surtout pour les prises en PE). Une surface lisse réduit également le risque que les prises tournent lorsque tu grimperas dessus.

### Choix numéro 1 : vis béton ou vis à bois

Si ta prise à un petit trou de quelques mm de diamètre, tu utiliseras :

- une vis béton que tu visseras directement dans ton mur,

ou bien

- une **vis à bois que tu visseras dans un goujon en nylon** préalablement fixé dans ton mur.

Personnellement, je te recommande le second choix car il te permettra de visser et dévisser ta prise plusieurs fois sans faire d'autres trous dans ton mur.

### Choix numéro 2 : vis CHC ou BTR

Si ta prise à un trou plus large où tu aperçois une rondelle, utilise une vis CHC ou BTR que tu pourras visser et dévisser à volonté.

*Dois-je fixer directement ce type de vis dans mon mur béton ?*

NON ! La vis ne tiendra pas.

Je te recommande d'utiliser une **cheville métal femelle à frapper**, sorte d'insert assez long où tu pourras visser et dévisser tes vis CHC ou BTR à volonté. Tout comme un insert à griffer, il faudra percer ton mur et y insérer la cheville à l'aide d'un chasse-goupille, puis frapper dessus pour qu'elle s'enfonce bien dans le mur.

Enfin, si tu comptes fixer tes prises d'escalade en extérieur et que tu as peur qu'on te les vole, tu peux utiliser une **cheville métallique avec une vis en tête d'étoile**.

### Choix numéro 3

Tu peux utiliser un spacer pour remplacer une vis CHC ou BTR par une vis béton ou une vis à bois dans un goujon nylon.

Toutefois, **ce type de fixation a tendance à rester moins stable dans le temps** (la prise tourne plus rapidement).

### Mur en brique creuse, en béton creux ou perforé

Pour ce genre de structure, je te recommande de choisir des prises d'escalade qui **se fixent uniquement avec des vis CHC ou BTR**.

### Choix numéro 1 : vis béton ou vis à bois

Je ne te recommande pas ce choix : **tu risques de visser dans le vide**.

### Choix numéro 2 : vis CHC ou BTR

Je te recommande d'utiliser un **tamis d'ancrage en nylon** que tu fixeras dans ton mur après avoir percé un trou du même diamètre.

Vient le moment de **sceller chimiquement** ce tamis avec une cartouche de goujon chimique.

Insère un **manchon à tige fileté** en le poussant et en le tournant comme si tu voulais le visser.

Le scellement chimique devrait sortir dans ton mur par les trous du tamis.

**Laisse durcir le scellement** (2 heures grand maximum).

Il ne te reste plus qu'à fixer ta prise avec la vis CHC ou BTR dans le filetage du tampon métallique.

Ce système te permettra d'**interchanger tes prises** sans risque d'endommager ton support ;)

### Choix numéro 3 : Spacer ?

Je ne te recommande PAS d'utiliser un spacer pour remplacer une vis CHC ou BTR par une vis à bois ou une vis béton dans un mur creux, car **tu risques de visser dans le vide et ta prise risque de sortir du mur.**

## 4) Entretien tes prises d'escalade, le guide...

Tu as reçu tes prises d'escalade ?

Tu en as sur ton mur ou ta poutre ?

Tu aimerais bien les conserver le plus longtemps possible tout en assurant ta sécurité ?

*Ma sécurité ?*

**Des prises propres sans résidus offrent une meilleure prise en main**, ce qui devrait réduire tes risques de chute non maîtrisée.

De plus, en réduisant les dérapages, tu vas **préserver tes chaussons** !

On commence tout de suite...

### 1) Brosse, Huile de coude et Vinaigre

Dans un premier bac d'eau, **trempe tes prises** pour éliminer le gros de la magnésie et les dépôts de gomme de chausson.

Ensuite...

Dans un autre bac, **verse de l'eau et du vinaigre** pour un dosage de 10 litres d'eau pour 1 à 2 litres de vinaigre (pour cette quantité, tu pourras nettoyer autour de 150 prises).

**Laisse tremper tes prises pendant une dizaine de minutes** (le vinaigre est efficace pour sortir la saleté, les résidus de craie et les germes de bactéries).

Puis...

**Frotte les prises encore sales avec une brosse à poils souples** (évite les brosses métalliques qui peuvent endommager le grip de la prise). Fais juste attention à ce qu'il ne reste pas de vis sur les prises pour éviter de te faire mal.

Il ne te reste plus qu'à **rincer tes prises à l'eau** et les laisser sécher avant de les fixer sur ton mur :) )

Je te recommande de ne pas laisser sécher tes prises en plein soleil à cause des rayons UV qui auront un impact sur la couleur de tes prises.

Pour les plus courageux, vous pouvez également remplacer le vinaigre par l'huile de coude ;) )

### 2) Kärcher

Tu peux utiliser un jet à haute pression pour compléter ton huile de coude avec ta brosse fétiche. Cela te sera utile pour nettoyer les traces de gomme des chaussons.

Je te recommande de **commencer avec une faible pression à plus de trente centimètres de la prise** que tu souhaites nettoyer, et d'augmenter la pression petit à petit.

Pour éviter que les petites prises soient expulsées sous la pression du kärcher, tu peux les **bloquer entre tes bottes ou encore entre des lattes d'une palette.**

### 3) Le Lave-Vaisselle est-il ton Allié ?

Certaines salles d'escalade utilisent un lave-vaisselle pour nettoyer leurs prises.

Tu peux utiliser des pastilles classiques et le **cycle ECO ou programme 50°C** pour éviter de trop faire chauffer la résine.

#### **ATTENTION !**

Les prises volumineuses risquent de **gêner la rotation des gicleurs d'eau**. Pense à bien vérifier qu'ils tournent avant de lancer ton cycle de machine.

Enfin, il restera quelques prises à broser (autour de 2 prises sur 10).

### 4) La Machine à Laver, une mauvaise idée

**Ne fais pas ça**, tes prises vont taper partout dans ta machine !

**Bonus,**  
**à ne pas rater...**

# 1 Comment créer ton parcours d'escalade ?

Tu souhaites ouvrir des voies sur ton pan de mur ou sur l'aire de jeux de tes enfants ?

Tu penses que tu n'as pas assez de connaissance pour y parvenir ?

Voici quelques principes de bases pour te faciliter la vie :)

## 1) Détermine le but de ta route

Peut-être que tu souhaites travailler la force, l'équilibre, la pause de pieds, la résistance, la coordination...

Pour commencer, **choisis UN seul de ses objectifs** pour ne pas t'embrouiller.

Tu pourras ajouter un passage bien différent une fois que ton itinéraire sera mis en place ;)

## 2) Trace une ligne imaginaire

**Projette-toi** sur la zone où va débiter ton parcours et là où il prendra fin.

Cette ligne peut-être verticale ou horizontale, comme une traversée.

## 3) Quelles prises vas-tu sélectionner ?

La taille d'une prise n'a pas grand-chose à voir avec le niveau de difficulté.

Je t'invite d'ailleurs à jeter un coup sur le format des prises dans le haut niveau (en salle d'escalade ou sur internet).

*Que dois-je choisir ?*

**Globalement, plus une prise est crochetante et plus il sera aisé de la saisir.**

La facilité de préhension dépend également de la **taille de la main** de celles et ceux qui vont l'attraper ; les enfants auront donc besoin de prises avec un bon crochetage et pas trop volumineuses.

Pense également à **varier les types de préhensions** : petit bac, pince, grosse réglette...

*Qu'en est-il des prises pied ?*

Dis-toi que les bonnes prises pieds sont celles que le gros orteil peut bien crocheter.

## 4) Combien de prises vais-je sélectionner ?

De mon expérience, pour un mur droit, je te recommande :

- autour de 8 prises par m<sup>2</sup> pour les enfants en maternelle,
- environ 6 prises par m<sup>2</sup> pour les enfants en primaire voir au début collège,
- pas plus de 4 prises par m<sup>2</sup> pour les ados et les adultes.

Attention, cela **dépend surtout de la taille et de l'allonge**.

De plus, je ne prends pas en compte le premier mètre de hauteur où tu auras moins de prises (à part pour un départ assis).

Pour un mur assez déversant, je t'en recommande davantage.

Enfin, dans le cas où tu préfères laisser le libre choix dans les voies à grimper, tu pourras blinder ta surface de prises d'escalade. C'est ce que l'on appelle un **spraywall**.

Dans le cas spécifique du spraywall, je te recommande de procéder comme ce qui suit :

- **commence par disposer les gros volumes/macros de façon homogène** sur l'ensemble de ton mur,
- **passer aux prises de tailles intermédiaires** en gardant une densité similaire de prises sur chaque m<sup>2</sup>,
- **sélectionner en dernier les prises plus petites** en gardant une densité similaire de prises sur chaque m<sup>2</sup>,

Pense à **varier au maximum les positions des prises ainsi que le type de préhension** : règles, plats, épaules, pinces, doigts.

5) Quels mouvements vais-je prioriser en fonction du type de parcours ?

Avant toute chose, je te recommande d'**éviter les passages trop linéaires ou répétitifs** pour encourager la **diversité de mouvements** ; cela procure généralement plus de plaisirs et c'est plus agréable à regarder, ce qui motive d'autant plus à se dépasser pour atteindre la fin du parcours.

*Qu'en est-il de la distance 'moyenne' entre les prises ?*

Globalement, en termes de distance entre les prises, pars sur un **peu moins de 50 cm pour les adultes** (plus de 1.50 m) et plutôt **30 cm pour les enfants** (moins de 1.50 m).

Voici quelques faits généraux suivant le type de parcours que tu souhaites réaliser :

- Pour une voie plutôt **endurante**, prévois des **prises assez rapprochées** et un circuit sous forme de boucle pour pouvoir enchaîner les tours sans toucher le sol.
- Pour une voie plutôt **technique**, sollicite davantage la **précision et l'équilibre**. Je te recommande d'éloigner un peu plus les prises et de prendre des tailles plus petites.
- Pour une voie plutôt **physique**, on reste dans le même principe que la voie technique, mais avec des **prises moins crochetantes** et un poil moins éloignées.

#### 6) Chef, chef, où est-ce que je mets la prise ?

Lors de la visualisation de ton parcours, utilise une craie, un scotch/ruban de couleur ou encore des vis que tu mettras dans les inserts pour le **marquage des prises** que tu comptes fixer ; cela réduira le nombre de trous que tu vas faire et préservera ainsi ton mur.

Maintenant que tu as en tête ton itinéraire, **concentre-toi sur les séquences** qui le compose en commençant par les prises mains.

En général, tu auras tendance à augmenter la distance entre les prises mains pour rendre le parcours plus difficile. C'est tout à fait normal au début de la création de tes parcours.

Avec le temps, tu t'apercevras qu'il n'est pas nécessaire de déplacer les mains pour créer un parcours plus difficile ; il suffit de jouer sur la difficulté de placement des pieds ou de l'angle d'inclinaison des prises mains.

Revenons à nos moutons...

**Mime les mouvements avec tes bras** ; tu devrais sentir que tes jambes et tes pieds vont naturellement dans une direction. Places-y un marquage pour y fixer une prise pied.

Lorsque tu te retrouves dans cette position, où veulent aller tes mains ?

Mets un marquage à cet endroit.

Je pense que tu as saisi la logique :)

**Garde un niveau de difficulté assez constant**, mais retiens dans un coin de ta tête que les grimpeurs vont être de plus en plus fatigués le long du parcours. Ainsi, pour un mouvement identique, celui réalisé en fin du parcours sera plus exigeant.

C'est le moment de remplacer ton marquage par les prises d'escalade que tu vas fixer.

**Ajuste les positions des prises** si les distances te paraissent sont trop courtes ou trop longues. Tu peux également jouer sur l'angle des prises et leur taille.

**Teste ou fais tester mouvement après mouvement** pour être sûr que c'est physiquement réalisable pour les personnes que tu veux faire grimper (équilibre, distance entre les prises).

Est-ce que tu restes dans l'objectif que tu t'es fixé : parcours technique, force, résistante, équilibre ?

### 7) Agrandi ta boîte à outils de routesetter

Pars du principe que tout parcours est constitué d'une suite de mouvement basique appelé **groupé/dégroupé et développé**.

Ces mouvements sont également ponctués de **variations**, comme des prises que tu vas tourner pour augmenter ou réduire la difficulté d'un mouvement.

En gros, plus tu veux augmenter la difficulté, plus tu vas proposer des variations de mouvements pour enrichir la gestuelle.

Tu peux également t'inspirer des vidéos de voie de niveau débutant ou confirmé sur internet, ou bien directement à ta salle.

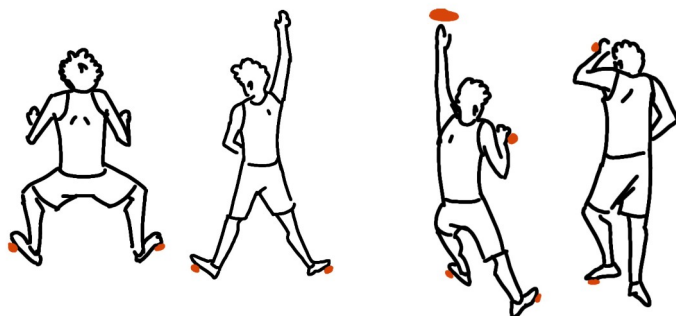
### *Qu'en est-il des dévers ?*

Dans un profil de mur incliné, il faut désaxer les pieds par rapport aux mains. En gros, si les prises de main sont à droite, les prises de pied se trouveront à gauche.

Pense également à rapprocher davantage les prises pied et main.

Voici quelques croquis des divers positions et mouvements utiles pour enrichir ton parcours.

### Les DEUX mouvements de base



**Groupé-dégroupé**

**Développé**

Les VARIATIONS de ces DEUX mouvements basiques



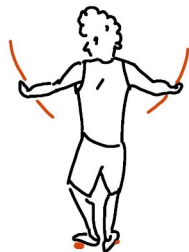
**Changement de pied**



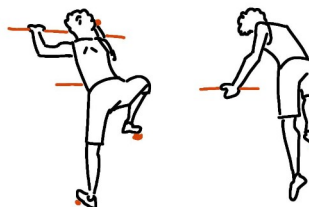
**Croisé**



**Épaule**



**Compression**



**Rétablissement**

Les DIFFÉRENTES pauses de pied



**Talon**



**Carre externe**



**Pied frontale**



**Carre interne**



**N'hésite pas à en mettre trop de prises pieds**, du moins au début, pour rendre l'escalade moins « à bras ».

**Si possible, sélectionne des prises pieds inutilisables avec les mains pour éviter qu'une partie de ton parcours soit sauté.**

#### 8) Un dernier petit tour avant de lancer les fauves

**Dernier petit check-up** avant de lancer les enfants dans l'arène.

- la distance entre les prises est-elle atteignable par les grimpeurs ?
- le niveau de difficulté des mouvements est-il plutôt homogène ou bien un des mouvements est-il (bien) plus dur que les autres ?
- **les prises sont-elles bien fixées ?**
- si un grimpeur tombe, est-ce que la chute te paraît dangereuse ?

P-S.

Si tu comptes mettre une ou plusieurs dégaines pour travailler le clipsage, **évite de fixer des prises ou des volumes juste en dessous pour ne pas que la corde frotte dessus.**

Pense également à placer de bonnes prises dans une bonne position pour que l'on puisse **clipser la dégainé en évitant les positions désagréables.**

#### *Que faire si le niveau de la voie est trop simple ?*

Généralement, complexifier un parcours consiste à éloigner les prises, les tourner pour rendre la préhension plus complexe, choisir des prises plus petites ou plus fuyantes voir carrément sortir des prises.

Tu peux également **imposer certains mouvements** plutôt réservés au niveau intermédiaire.

Par exemple, pour des techniques de pied :

- un **pied-main** (le grimpeur n'a d'autre choix que de monter son pied sur la prise qu'il tient avec sa main et pousser pour atteindre la prise suivante).
- la **contre-pointe** (le grimpeur utilise le dessus de son chausson pour atteindre une prise et verrouiller son pied pour garder l'équilibre)
- la **lolotte** (le grimpeur atteint une prise avec son pied et fait basculer son genou vers le bas tout en gardant la tension).

#### 9) La différence entre le bon et le mauvais routesetter

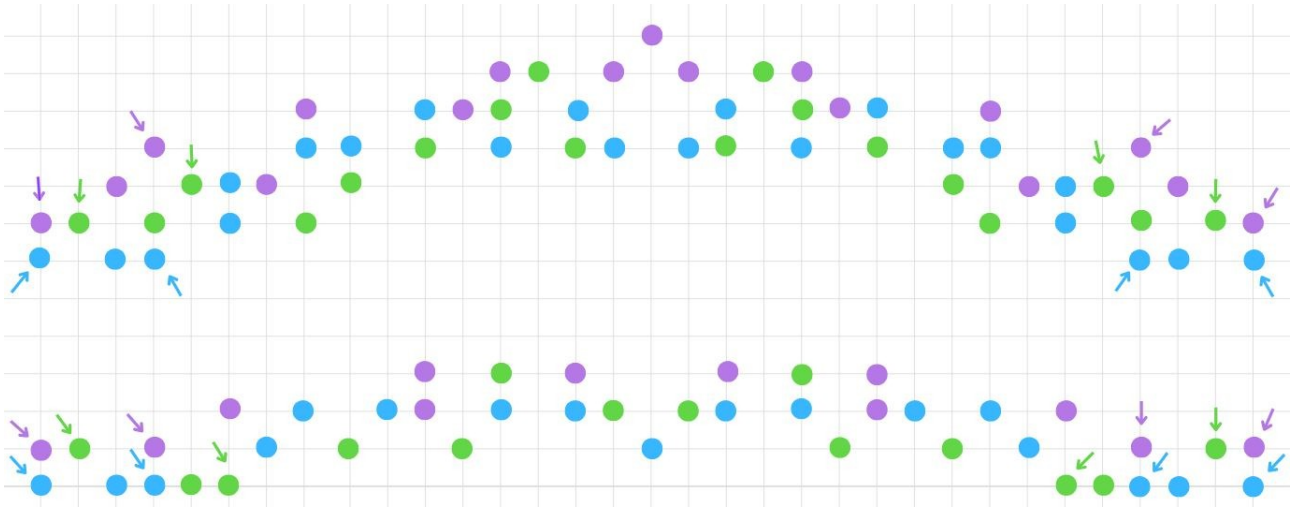
	Le bon	Le mauvais
Sécurité	Le parcours doit permettre au grimpeur de <b>tomber en toute sécurité</b> .	Un pied très haut et une main opposée glissante augmentent le risque d'une chute, le bras tendu au sol.  Un mouvement dynamique vers le sol n'est généralement pas une bonne idée.
Homogénéité en termes de difficulté	<b>Niveau de difficulté assez constant</b> du début à la fin du parcours.  Essaye de placer le ou les mouvements difficiles dans les deux premiers tiers du parcours.	Le ou les passages difficiles sont très supérieurs au reste des mouvements.  Les grimpeurs tombent tout le temps dans ce passage, ce qui peut les démoraliser.
Gestion de l'effort	Évite d'enchaîner des mouvements ciblés sur les mêmes groupes musculaires ou tendons/ligaments.	Mouvements très répétitifs et très demandant, notamment des mono/bi-doigts sur la même main.
Une main de fer dans un gant de velours	<b>Laisse une option dans un mouvement morphologique</b> ; des prises pieds supplémentaires pour les plus petits, ou encore des petites prises mains entre deux prises éloignées.	Les passages sont trop morphologiques : prises inatteignables pour les plus petits, prises petites et trop rapprochées, ce qui crée une sensation de boîte pour les plus grands.
Amusement	<b>Varie les positions et les mouvements</b> .	Reste linéaire.
Travail en équipe	Demande des retours : mouvement, position, ensemble de la voie, chute dangereuse, esthétique du parcours...	Fais tout dans son coin sans faire tester les autres.

## 10) Exercices et variantes de jeux

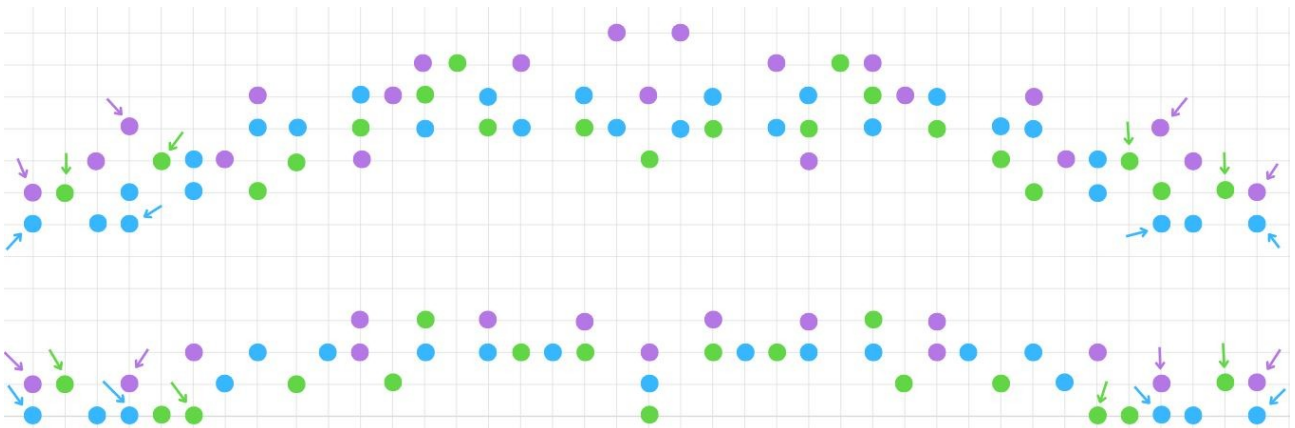
- ramène les mains sur la même prise à chaque fois,
- ne ramène jamais les deux mains sur la même prise,
- ramène les pieds sur la même prise à chaque fois,
- ne ramène jamais les pieds sur la même prise,
- avance de deux mouvements puis recule d'un mouvement,
- essaie de faire le parcours dans l'autre sens.

## 2 Schéma de pause pour traversées

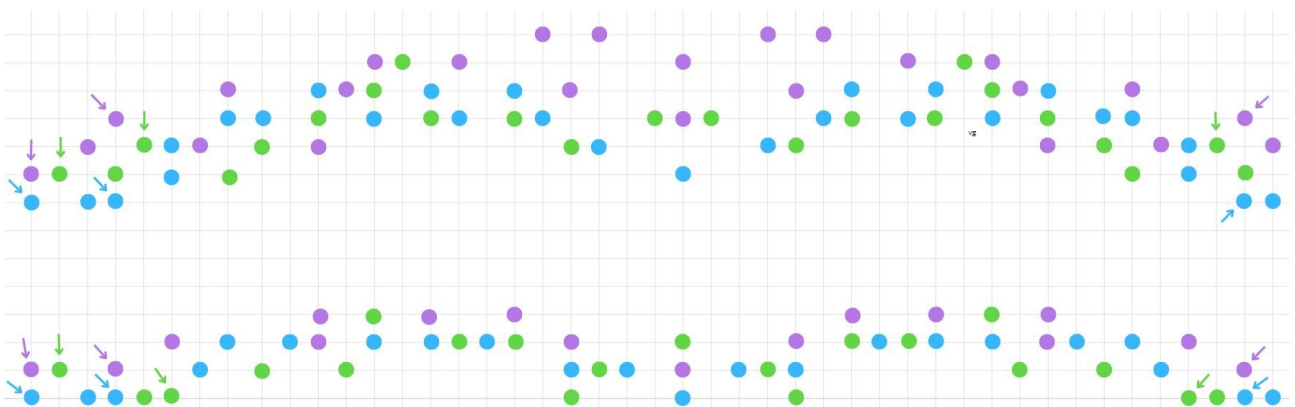
*Pour un mur en traversée d'environ 5 mètres de long*



*Pour un mur en traversée d'environ 6 mètres de long*



*Pour un mur en traversée d'environ 7 mètres de long*



*Quelle distance entre les inserts ?*

Chaque croisement sur la quadrillage représente l'endroit où vous pourrez mettre un insert.

Comptez un espace d'environ 15-16 cm entre les inserts si vos enfants ont 3 à 8 ans et plutôt une vingtaine de centimètres pour les plus grands.

*Que représentent les points de couleur ?*

Les points de couleur représentent les prises (en haut les mains et en bas les pieds)

*Que représentent les flèches à droite et à gauche du mur ?*

Les flèches représentent les positions de départ et d'arrivée (en bas les pieds et en haut les mains).

Les flèches vertes désignent les prises vertes, les flèches bleues les prises bleues et les flèches violettes les prises violettes.

Il s'agit de parcours symétriques ; les parcours sont pensés pour être effectués de gauche à droite et de droite à gauche.

*Que représentent les différents parcours de couleur ?*

Le parcours Bleu est le parcours le plus simple,

Le parcours Vert est un peu plus dur,

Le parcours Violet est le parcours le plus difficile.

*Comment créer mes propres parcours ?*

Globalement, pour ce type de parcours, la difficulté se caractérise par :

- des prises mains plus éloignées,
- des mouvements demandant plus de coordination motrice,
- des prises pieds moins nombreuses et partiellement cachées par les autres parcours à certains endroits.

## **Conseils**

Si vous avez opté pour un bardage bois avec des tasseaux ou autres matériaux qui permettent de fixer le bois, vous pouvez **marquer ces zones afin d'éviter que les prises ne viennent se fixer dessus.**

### **3) Économise 100€ de magnésie en seulement...**

Petit rappel :

Si tu es abonné à ta salle d'escalade, tu débourses au moins **40€ par mois**.

Pour ta paire de chaussons, tu en auras souvent pour plus de 100€, soit autour de **10€ par mois** si elle te tient l'année...

Et pourtant, il te manque une composante.

Combien dépenses-tu dans ta magnésie liquide ?

C'est vrai que ça à l'air dérisoire, mais faisons le compte...

Pour 1 seul flacon par mois, qui te revient autour de **60€ le litre**.

Cela te coûte...

**200 € par an !**

As-tu seulement une idée du temps que cela prendrait pour faire la tienne ?

*1 heure ?*

*30 minutes ?*

(Tu es large)

Quelle somme vas-tu économiser en si peu de temps ? Faisons le compte...

Pour 4 litres de magnésie, soit ce que tu consommes *grosso modo* sur l'année, il te faudra :

- 1 litre d'eau pour moins d'un centime à ton robinet,
- 2.5L d'alcool isopropylique à moins de 10€ le litre,
- 500g de magnésie soit 5-10€ avec le fournisseur français easy-grip.

Total...

**8€ pour ton litre de magnésie liquide !**

**Tu économises autour de 50€ le litre !**

## Tout ceci en moins de 10 minutes...

Pour mettre les choses en perspective, c'est l'équivalent de 300€ de l'heure... 30 FOIS LE SMIG HORRAIRE !

Ce dont tu as besoin pour réaliser ta potion ?

- Un **contenant** pour faire ton mélange et le conserver (idéalement une bonbonne de 5L avec un bouchon qui se ferme bien),
- Un autre contenant style bassine pour casser les derniers grumeaux de magnésie,
- Un **batteur ou de l'huile de coude**,
- Une paire de gants,
- Un/des flacon(s) réutilisable(s) pour recharger ta magnésie.

Je te recommande également d'insérer une petite bille assez lourde dans ton flacon.

*Pourquoi ?*

Tout simplement pour bien mélanger ta magnésie liquide lors de tes séances.

Voici les liens vers des fournisseurs pour te lancer dans ta potion :

Le super tuto pour faire ton mélange :

<https://www.youtube.com/watch?v=-bXpZ2OdRwY>

Va sur youtube et tape : Comment faire sa magnésie liquide en gros volume EVOLUTION. La chaîne youtube se nomme EVOLUTION.

Le fournisseur français de magnésie easy grip :

<https://easygrip-france.com/>

Alcool isopropylique (tu en retrouveras assez facilement en magasin de bricolage) :

<https://urls.fr/s1hR0n>

Bidon de 5 litres vierge (tu en retrouveras facilement sur internet) :

<https://urls.fr/zb9Geo>

## 4) Tapis de réception à moindre prix, les astuces !

Pour te donner un aperçu :

Dans les salles d'escalade de Bloc, les murs atteignent **un peu moins de 5 m de haut au-dessus des tapis bien épais.**

Dans les écoles, la réglementation oblige une réception « non dure » lorsque **les pieds sont à plus de quelques dizaines de centimètres du sol.**

Si ton projet se situe quelque part entre ces deux mesures, je te recommande d'utiliser un tapis de réception, ou un matelas...

Ton budget est assez réduit ?

Tu souhaites trouver un tapis de réception à petit prix, ou quelque chose qui s'y rapproche ?

Voici quelques astuces qui devraient t'être utiles pour les dénicher :)

### 1) Sites de seconde main

- **Leboncoin**: Tu peux chercher des matelas d'occasion dans la section "Sport" ou "Mobilier" et filtrer les résultats.

- **Facebook Marketplace** : De nombreuses personnes vendent des objets d'occasion, y compris des matelas ou des crashpads.

- Les **Associations** du style Emmaüs : Tu pourras trouver des matelas d'occasion.

- **eBay** : Il y a aussi souvent des annonces pour des matelas d'occasion, parfois utilisés dans des contextes sportifs ou de camping.

### 2) Groupes ou forums en ligne

Les **forums d'escalade** ou les **groupes sur les réseaux sociaux** dédiés à l'escalade peuvent être de bons endroits pour chercher des matelas d'occasion.

Profites-en pour poser des questions pour savoir si d'autres grimpeurs vendent du matériel usagé.

### 3) Hôpitaux et maisons de retraite

Les matelas d'**hospitaux** sont plus rigides, ce qui est intéressant pour amortir les chutes.

Tu en retrouveras également en **maison de retraite**, ou encore dans les **hospitaux psychiatriques**.

#### 4) Les tapis de réception des écoles, universités et associations sportives

N'hésite pas à te renseigner vers les gardiens de stades, de gymnases et les profs d'EPS sur d'éventuels matériels mis aux rebuts que tu pourrais récupérer.

#### Bonus

Tu peux également faire un tour dans les **magasins de ventes de matelas** et leur demander s'ils ont du stock de matériel déclassé...

### *Quelques règles de sécurité*

Se blesser entre 2 tapis n'est pas si rare que ça...

Je te recommande de fixer ou du moins de **limiter le mouvement des tapis ou matelas** que tu as récupérés.

*Comment faire ?*

- Tu peux **utiliser une sangle à cliquet reliée au mur** et rajouter une **bâche solide tendue par des élastiques**.
- Essaie de **coudre plusieurs matelas entre eux** avec du gros fil.

#### Attention

Je te **DÉCONSEILLE d'utiliser une ficelle ou une vieille corde**, car si le dispositif ne s'étire pas, tout s'arrache...

## 5) Économise des dizaines d'euros sur tes chaussons d'escalade, en deux temps trois mouvements ;)

Ça y est...

Ta nouvelle paire de chaussons est arrivée :)

Elle t'a coûté un petit bras et tu aimerais bien les conserver ?

Avant toute chose...

Avec un chouilla de patience, tu aurais probablement trouvé la même paire en parfait état sur Vinted ou Leboncoin.

La prochaine fois, **programme une alerte sur ces sites**, c'est très simple à faire et tu économiseras un gros billet ;)

Voici donc quelques recommandations pour conserver tes chaussons un maximum de temps...

### 1) Garde le meilleur pour la fin

Pourquoi ne pas commencer ton échauffement et le début de ta séance avec tes chaussons d'occasion ?

En vrai, tu n'auras pas besoin de tes bons chaussons tant que tu n'es pas autour de ton niveau max.

Tu viens déjà de **gratter quelques mois sur leur durée de vie...**

### 2) Chef, chef, quand est-ce que je ressemèle mes chaussons ?

Jette un coup d'oeil à ce tableau.

Indice d'usure	Évaluation	Action recommandée
Pointe légèrement émoussée	Usure débutante, précision en diminution	Planifier un ressemelage prochainement
Amincissement de la semelle	Usure moyenne, risque de perforation	Ressemelage conseillé rapidement
Décollement de la semelle	Usure avancée, dégradation structurelle	Ressemelage urgent pour éviter le remplacement complet

Si tu agis dès les premiers signes d'usure, tu peux non seulement sauver ta semelle, mais également conserver adhérence et précision !

Tu retrouveras plus de détails sur [escaladeur.fr](http://escaladeur.fr)

### 3) Un petit trou, des petits trous...

Ça y est... ton chausson est troué.

Si le trou reste tout petit, tu peux encore le ressemeler, mais cela te coûtera déjà plus cher :/

Sinon, tu peux suivre ce **protocole de quelques dizaines de secondes**.

#### Étape 1 :

**Prélève des copeaux de gomme sur tes chaussons « de réforme »** à l'aide d'une râpe (ou d'un autre outil que tu as à la maison).

Je te recommande de prendre la gomme du dessous de ton chausson, au niveau du talon. L'équivalent d'une toute petite noisette suffit.

#### Étape 2 :

Dépose une goutte de colle sur la partie percée de ton chausson

#### Étape 3 :

**Recouvre ce point de colle avec les copeaux de gomme.**

Tu peux utiliser un cure-dent ou autre chose d'assez fin pour rouler sur ton pansement de guerre.

#### Étape 4 :

Laisse sécher 5 minutes et, éventuellement, si tu as du papier de verre, ponce la surface

Pour celles et ceux qui souhaitent des photos, je vous invite à faire un tour sur cet article

<https://lafabriqueverticale.com/fr/chaussons-perces-offrez-nouvelle-vie/>

En seulement quelques dizaines de secondes (un point de colle que tu recouvres de copeaux), tu prolongeras, à chaque fois, la durée de vie de tes chaussons de 1 à 2 séances !

### **Bonus**

Tu peux également straper ton chausson.

Cela dépend toutefois de l'endroit où ton chausson est troué...

En effet, tu risques de davantage zipper si le trou se situe sur la partie inférieure de la pointe de ton chausson.

## **6) Valorise ta pause de pied et préserve tes chaussons...**

Tu entraînes tes petits doigts de fée, tes avant-bras, tes bras, tes épaules, ton dos, ta souplesse...

Mais qu'en est-il de tes pieds et de tes arpions ?

N'oublie pas que l'escalade est un sport où il faut te tirer vers le haut... mais surtout te pousser vers le haut !

Les muscles de tes jambes sont (très) puissants.

Même si tes biscoteaux sont plus larges que tes quadriceps, je doute que tu puisses marcher sur tes mains plus longtemps qu'avec tes jambes.

Ceci dit, il est l'heure de passer à l'action.

Avant toute chose, échauffe-toi et applique ce que je vais te détailler sur des voies ou des blocs qui sont bien en dessous de ton niveau max.

C'est parti !

### **Chauffe tes mirettes...**

Pose ton regard sur la prise où tu souhaites placer ton pied.

Concentre-toi plus précisément sur **LE morceau de la prise où tu vas pauser ton pied.**

Si tu vas pauser une pointe, concentre-toi sur l'orteil qui va se pauser.

Si c'est un talon, alors reste concentré sur la pause de ce talon...

Essaye de visualiser la scène avant de te mettre à l'action.

ATTENTION !

**Ne relâche pas ton regard** avant que ton pied soit effectivement posé sur ce morceau de prise.

Appuie bien sur ton pied pour travailler sur tes sensations.

Il est effectivement essentiel que tes yeux soient rivés sur l'endroit précis où tu poses ton pied.

Regarde-le jusqu'à ce que ton pied soit bien placé.

### 1,2 et 3 !

Décompose ta pause de pied en **3 phases** :

- une phase d'approche assez rapide pour se rapprocher de la prise,
- un petit temps d'arrêt,
- l'approche finale précise, relativement lente. Ralenti grossièrement pour poser ton pied le plus précisément possible. Tu travailleras en même temps ton autre pied ;)

### Adapte ta pause de pied en fonction de la forme des prises d'escalade

Pense à **varier au maximum les formes de prises** où tu vas poser tes pieds et essaye d'utiliser la pointe de tes pieds.

*Pourquoi ?*

Il est bien plus facile de pivoter sur ton pied lorsque c'est ta pointe que tu poses sur la prise.

Ceci dit, voici quelques conseils pour augmenter ton adhérence suivant la forme des prises.

Pour les **prises plates ou arrondies**, relâche ton pied et descend ton talon pour maximiser la surface de contact MAIS garde de la tension dans ta jambe !

Pour des **prises plus crochetantes**, pense à contracter les orteils (le pouce et l'index en particulier) et garde de la tension sur ta voûte plantaire.

## Inspire, expire...

Essaye de **caler ton expiration sur ta pause de pied**, cela te donnera notamment du rythme dans ta grimpe.

## Des exercices pratiques

Si tu débutes, choisis une **voie facile SANS dévers** ou invente une voie parmi les prises en face de toi.

Grimpe cette voie en posant tes pieds sur les prises que tu as précédemment utilisées avec tes mains.

Si tu es plus expérimenté, tu peux augmenter la difficulté. Je te recommande toutefois de partir sur une traversée latérale pour ne pas prendre trop de risques...

Quel que soit ton niveau, choisis un parcours que tu penses flasher sans problème.

Refais-le plusieurs fois et **réduit à chaque fois le nombre de prises pied**.

Au fur et à mesure, tu vas devoir agrandir l'ouverture entre tes jambes, ce qui te forcera à pousser plus fort sur tes pieds et à mieux sentir tes doigts de pied.

Si tu n'es pas à la salle ou que tu n'as pas de mur chez toi, essaye tout simplement de marcher sur le bout de tes pieds et de pivoter en gardant l'équilibre.

## Bonus pour les plus assidus

Pour renforcer tes pieds et plus particulièrement tes orteils, je te recommande cette vidéo de 3 mn qui te donneras des exercices **RAPIDES** et **FACILES**.

Tu pourras les pratiquer où et quand tu le souhaites :)

[https://www.youtube.com/watch?v=3a4Fg\\_Ivrac](https://www.youtube.com/watch?v=3a4Fg_Ivrac)

Titre de la vidéo : Foot Strengthening for Climbers. Chaîne youtube de The Movement Center

## En résumé

**Le placement de pied est primordial pour réduire les risques de chutes.**

Si tu le négliges, tu vas:

- Perdre confiance.
- Trop serrer les prises avec tes mains.
- User prématurément tes chaussons.

J'espère que ce guide vous a été utile.

Sachez que vous retrouverez d'autres informations ainsi que des photos de murs d'escalades en tout genre sur mon site [maverick-escalade.fr](http://maverick-escalade.fr)

Je pourrai également vous **préparer des packs de prises d'escalade personnalisés et adaptés à votre projet :)**

Vous pourrez également me poser les questions que vous souhaitez.

Peut-être à très bientôt !

**[Maverick-Escalade.fr](http://Maverick-Escalade.fr)**