

Copyright © 2026, tous droits réservés.

Murs et Prises d'Escalade,

Introduction...

Prises d'Escalade

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

Bonus, à ne pas rater...

1. **Économise 100€ de magnésie en seulement...**
2. **Économise des dizaines d'euros sur tes chaussons d'escalade.**

Prises

Escalade

1) 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.**

2) Entretien des 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 !

3) 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.

Bonus,
à ne pas rater...

1) 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>

2) 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

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 durées 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 inférieur de la pointe de ton chausson.

J'espère que cette partie offerte du guide t'as apporté des réponses :)

**Tu désires construire ton propre mur d'escalade,
pour toi ou tes enfants...**

mais tu ne sais pas par où commencer ?

Construire un mur peut vite devenir compliqué :

Quel type de structure choisir ?

Quel budget prévoir ?

Quels matériaux utiliser ?

Comment éviter de mettre ta vie en danger (et celle de tes enfants) ?

👉 Pour t'aider, j'ai créé le guide :

Murs et Prises d'Escalade, LE Guide de A à Z

C'est ICI :

<https://www.maverick-escalade.fr/guide-mur-prise-escalade>

Tu le retrouveras sur mon site internet :

Maverick-escalade.fr

Rubrique : LE Guide...