

Croch'Afro

l'Art de Tisser Vos Racines



by Cindy Fashion

Tuto Crochet Braids

Des tresses ancestrales de 30 000 ans
aux installations contemporaines en deux heures

By Cindy Fashion



Ce livret est une **masterclass complète et détaillée** réalisée par Cindy Fashion et qui tisse l'histoire millénaire des tresses, l'essor des crochet braids à travers les siècles, et un **tutoriel pas-à-pas et illustré** à suivre à la lettre.

Toutes les **Formations Coiffures Afro** by Cindy Fashion sont disponibles :

Scannez le QR code si vous lisez le livret sur papier, sinon cliquez le lien.

<https://cindyfashion-coiffure-afro.fr/formation-coiffure-afro/accueil-formation-coiffure-afro-cindy-fashion/>



Allez jeter un coup d'œil !

Table des Matières

1 Introduction – Pourquoi adopter les crochet braids ?	3
2 Petite histoire mondiale des tresses	4
3 La montée en puissance des crochet braids	6
4 Points-clés avant de commencer	7
5 Partie 1 – Préparer et tresser vos cheveux naturels	8
Étape 1 Lavage et hydratation préparatoires.....	9
Étape 2 Séparer pour maîtriser.....	10
Étape 3 Cornrows horizontaux (arrière).....	11
Étape 4 Verrouillage de l'extrémité de tresse.....	12
Étape 5 Cornrows verticaux (avant).....	13
Étape 6 Verrouiller les queues avant à l'arrière.....	14
Étape 7 Nourrir le cuir chevelu.....	15
6 Partie 2 – Crocheter les extensions	16
Étape 1 Commencer par la nuque.....	17
Étape 2 Commencer la pose.....	18
Étape 3 Tirage et insertion de la boucle.....	19
Étape 4 Formation du nœud sécurisé.....	20
Étape 5 Poursuite de la pose en rang.....	21
Étape 6 Pose sur la couche supérieure.....	22
Étape 7 Nœud naturel en bordure.....	23
Étape 8 Finition des pointes.....	24
7 Partie 3 – Démontage en toute sécurité et retrait des nœuds	25
Étape 1 Retrait des extensions.....	26
Étape 2 Coupe au ras des nœuds.....	27
Étape 3 Défaire la tresse jusqu'au nœud.....	28
Étape 4 Glissement du nœud huilé.....	29
Étape 5 Démontage complet des nœuds.....	30
8 Entretien continu, santé du cuir chevelu et routine nocturne	31
10 Styles à tester en crochet braids	33
11 Check-list finale	34

1 Introduction – Pourquoi adopter les crochet braids ?

Mesdames, imaginez offrir à vos boucles ou à celles de vos clientes un véritable congé sans négliger votre style : les crochet braids protègent vos cheveux naturels en les laissant au repos, plaqués en tresses serrées, tandis que des mèches synthétiques (ou mêlées humain-synthétique) subissent jour après jour coiffage, chaleur et manipulation. Comparés aux tissages classiques ou aux box braids individuelles, les crochet braids sont **plus rapides (1 h 30 à 3 h)**, **plus économiques (cheveux synthétiques, plus de couture)** et, si vous les retirez au bon moment, favorisent la conservation de la longueur en limitant la casse. C'est la solution idéale pour préserver la santé de vos cheveux tout en restant ultra-stylée.

2 Petite histoire mondiale des tresses

Afrique

Les figurines de la Vénus de Willendorf (~30 000 av. J.-C.) et de Brassempouy sont parmi les plus anciens témoignages de tressage : de minuscules sculptures en calcaire aux rangées serrées rappelant nos cornrows d'aujourd'hui. Dès 3500 av. J.-C., des gravures rupestres sahariennes montrent des coiffures élaborées codifiant clan, âge ou statut spirituel. En Afrique de l'Ouest, les peuples peuls et wolofs incrustaient cauris et perles dans leurs tresses latérales, littéralement en faisant du cheveu une réserve de richesse et un signe d'éligibilité.

Pendant la traite transatlantique, ces traditions ont traversé l'océan. Une légende tenace raconte que, pour résister et survivre, des femmes réduites en esclavage cachaient des graines ou des messages codés dans leurs cornrows : un véritable acte de résistance inscrit dans le cheveu même.

Europe

À l'âge du bronze et à l'époque classique, la tresse était un marqueur social. En Grèce antique, on copiait les déesses : la tresse en auréole pour les prêtresses, la tresse couronne pour les mariées, tandis que les tresses plus simples signalaient les servantes. Chez les matrones romaines de la dynastie flavienne, les coiffures sculpturales en formes de panier sont immortalisées sur les bustes de marbre.

Au Moyen Âge, porter deux tresses enveloppées dans du lin était si courant qu'on considérait les cheveux lâchés comme « mal élevés »

Scandinavie

Les corps retrouvés dans les tourbières danoises prouvent l'importance du tressage au fer : la fille d'Elling arborait une natte de 90 cm qui a survécu deux millénaires. Chez les Vikings, les sagas attribuent aux tresses une dimension sacrée : trancher les nattes d'une déesse équivalait à un crime d'honneur.

Guerriers et femmes arboraient perles et anneaux de bronze dans leurs nattes, non seulement pour l'esthétique mais aussi pour afficher leur appartenance à un clan et leur statut.

États-Unis

Les cornrows sont arrivés en Amérique à bord des navires négriers, offrant un style pratique pour le travail dans les champs. À la fin du XIX^e siècle, l'usage du fer à lisser et des permanentes a poussé beaucoup vers des coiffures « lissées », mais c'est la période des droits civiques qui a vu la renaissance des tresses protectrices.

En 1993, dans le film *Poetic Justice*, Janet Jackson fait sensation avec ses box braids jusqu'à la taille, relançant une tendance qui ne s'est jamais vraiment estompée.

Asie

- **Chine** : en 1645, le régent mandchou Dorgon impose aux hommes Han le port de la « queue » (shaved devant et nattes à l'arrière) sous peine de mort, transformant la coiffure en symbole de soumission politique.
 - **Inde** : les textes sanskrits vantent la beauté du *veni*, la tresse unique huilée à la camomille. Au Pendjab, les futures mariées agrémentent encore leurs nattes de *parandas* en soie pour symboliser fertilité et abondance.
 - **Japon** : les samouraïs adaptaient le *chonmage* ciré pour y fixer leur casque, tandis qu'à l'époque Edo, les femmes portaient des coiffures *nihongami* sophistiquées, fixées à la cire de camélia, véritables cartes d'identité sociale.
-

3 La montée en puissance des crochet braids

Premières expérimentations (1960–1980)

Aux États-Unis, des coiffeurs en quête de rapidité ont commencé à passer des bandes de fil et des mèches pré-tressées en kanekalon dans les cornrows à l'aide de crochets, bien avant que le terme « crochet braids » n'existe.

L'ère du latch-hook (années 1990)

Avec l'arrivée massive de kanekalon pas cher, les salons ont rebaptisé la méthode « latch-hook », vantant des poses de quatre heures au lieu des deux jours de micro-tresses. La star Brandy, dans la série *Moesha*, a cristallisé la tendance.

Renaissance DIY sur YouTube (2008–2015)

Le mouvement « natural hair » a redonné ses lettres de noblesse au protective styling. Des créatrices comme **The Chic Natural** ont publié des tutoriels d'invisible-knot devenus viraux, faisant des samedi matins un rituel crochet maison.

Innovations modernes (2016–aujourd'hui)

L'entrepreneure **Tiffini Gatlin**, fondatrice de Latched & Hooked, a lancé des mèches pré-bouclées, pré-loopées et résistantes à la chaleur, réduisant le temps de pose à moins de deux heures et minimisant les brûlures d'eau chaude. D'autres marques ont suivi en proposant des ombrés, des textures parfaitement assorties et des techniques knot-less ou individual-crochet pour des boucles sans boucle visible.

4 Points-clés avant de commencer

- Tressez vos cheveux naturels en **cornrows bien plats** contre le cuir chevelu : ces tresses font office de « toile » pour vos extensions en crochet.
 - Insérez chaque extension à l'aide d'un **crochet à loquet** : pliez la mèche en deux, accrochez-la au loquet, puis tirez la partie libre à travers le cornrow.
 - Fixez vos extensions en les passant à travers la boucle de base : **glissez l'extrémité fine de la mèche dans la boucle à l'aide du crochet**, puis serrez pour sécuriser.
 - **Coupez ensuite l'essentiel des longueurs superflues** avec des ciseaux de coiffure, puis faites glisser les nœuds restants hors de vos cheveux naturels.
 - **Temps & tenue** : comptez 1 h 30 à 3 h pour la pose ; retirez vos crochet braids après 4–8 semaines pour éviter nœuds, feutrage et alopecie de traction.
 - **Base saine** : des cornrows plats et bien hydratés garantissent un résultat naturel.
 - **Nœuds invisibles** : à privilégier sur les zones exposées et la nuque, double-nœud à l'arrière pour plus de tenue.
 - **Soins nocturnes** : bonnet en satin ou taie en soie pour réduire les frottements et limiter la perte d'humidité d'environ 40 %.
-

5 Partie 1 – Préparer et tresser vos cheveux naturels

Étape 1 | Lavage et hydratation préparatoires

Lavez, démêlez et hydratez vos cheveux à l'avance. Passez d'abord un shampooing clarifiant, puis un shampooing hydratant, et terminez par un après-shampooing nourrissant. Une fois vos cheveux impeccablement propres, appliquez un produit hydratant (mousse ou leave-in) pour chouchouter vos boucles.

Bien que ce soit totalement facultatif, certaines préfèrent effectuer un pré-traitement avec de l'huile d'olive ou de coco avant le shampooing.



Étape 2 | Séparer pour maîtriser

Séparez vos cheveux en deux sections avant et une section arrière plus large. À l'aide de la pointe d'un peigne queue-de-rat, tracez une raie verticale le long de votre partie, puis, avec le même peigne, réalisez une raie horizontale d'une oreille à l'autre. Pincez les deux sections avant pour vous concentrer d'abord sur la section arrière la plus large.

Si vous avez une petite pointe de veuve (M) sur la ligne de cheveux, envisagez de tracer vos parties légèrement de travers : cela donnera un aspect plus soigné à votre coiffure.

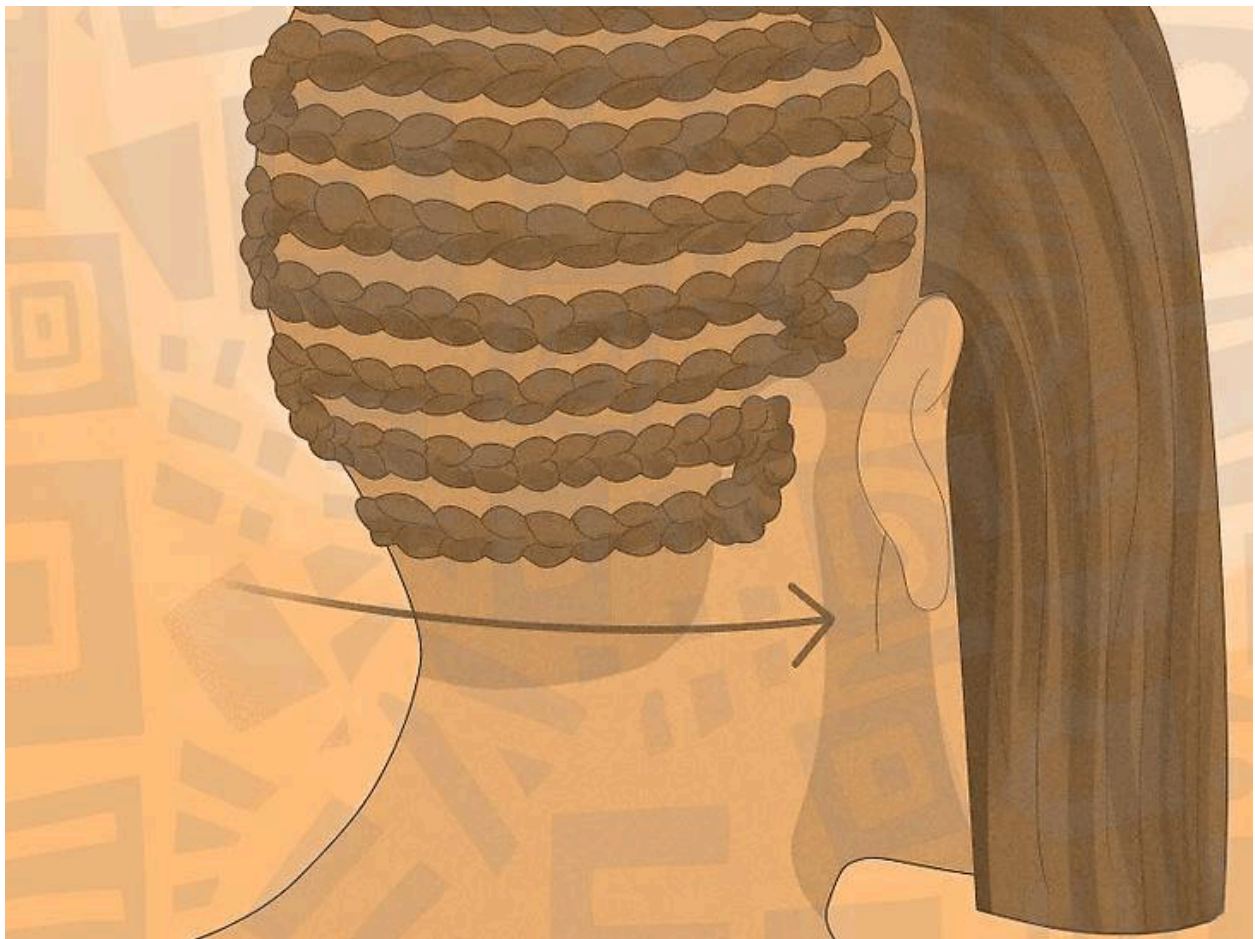
Il peut être utile d'étirer vos cheveux naturels avant de commencer à tresser.



Étape 3 | Cornrows horizontaux (arrière)

Réalisez des cornrows horizontaux sur la section arrière de vos cheveux. Commencez à la base de la nuque en tressant en ligne droite, parallèle à vos épaules. Une fois arrivée d'un côté à l'autre, tracez la tresse en courbe et poursuivez jusqu'à l'autre côté de la tête. Continuez à « serpenter » votre tresse vers le haut de l'arrière de la tête jusqu'à épuisement des cheveux de cette section.

Il est conseillé de subdiviser la partie arrière en petites sections avant de commencer vos cornrows horizontaux.



Étape 4 | Verrouillage de l'extrémité de tresse

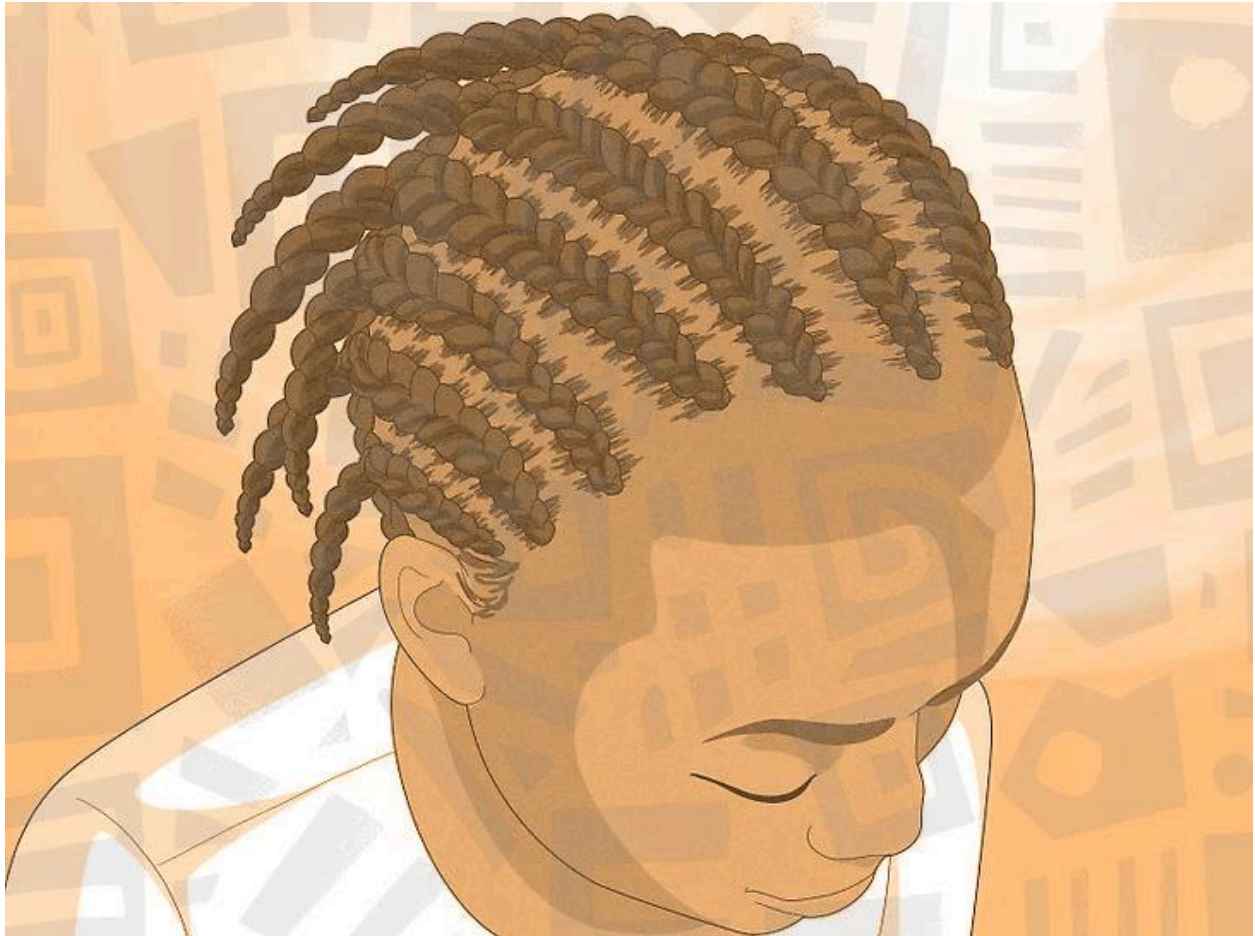
Fixez l'extrémité de votre tresse dans les tresses voisines avec votre crochet à loquet. Insérez le crochet sous l'un des cornrows horizontaux près du haut de la section arrière. Faites glisser la queue de tresse à travers le loquet, en utilisant le crochet pour « enfiler » la queue dans la tresse de base. Continuez à tisser cette queue jusqu'à ce qu'elle soit entièrement dissimulée ; ainsi, vos cornrows horizontaux resteront parfaitement plats contre votre tête.



Étape 5 | Cornrows verticaux (avant)

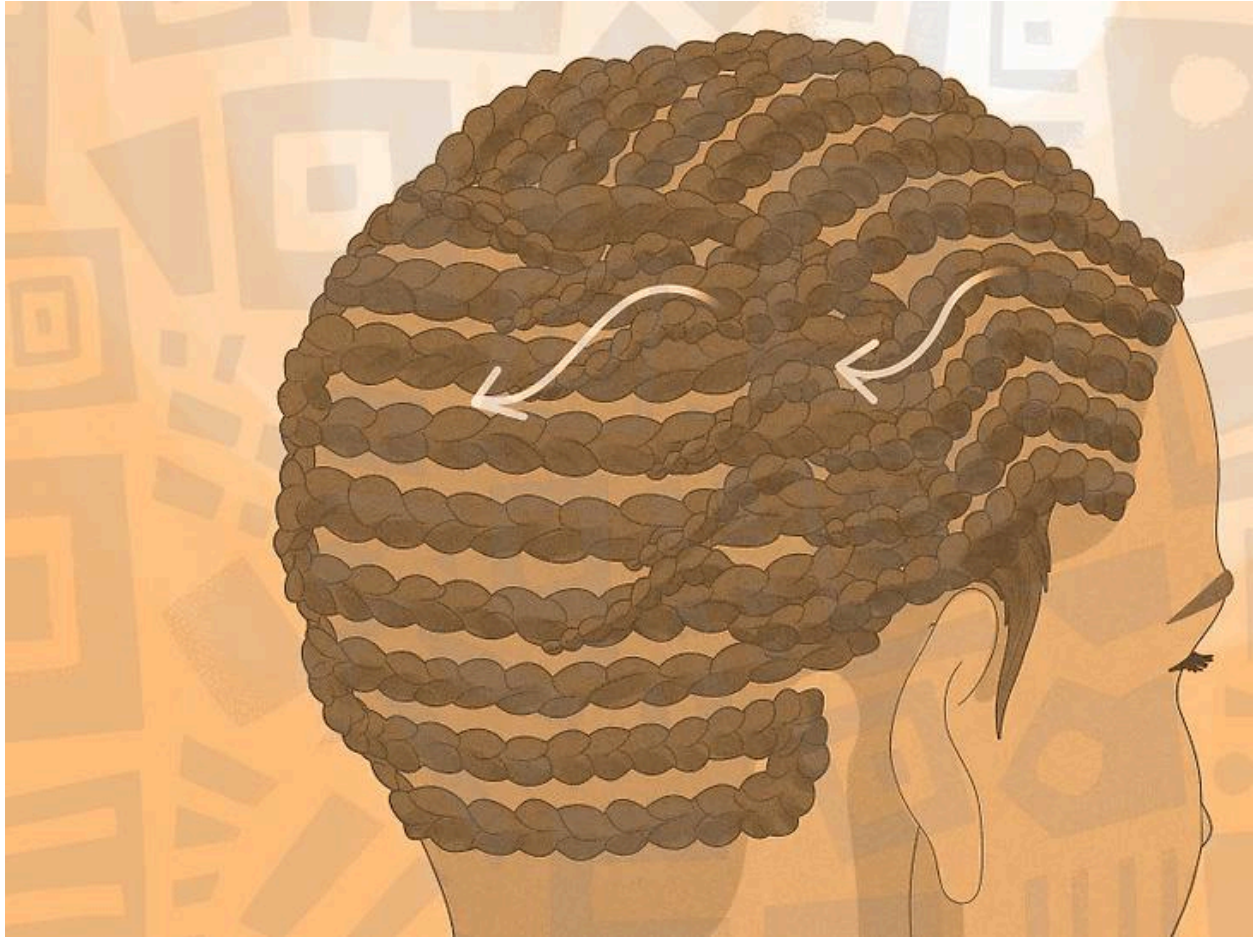
Tressez vos deux sections avant en lignes verticales vers l'arrière. Déclipsez la partie avant de vos cheveux et divisez-la en sections plus petites. Idéalement, réalisez environ 15 à 18 tresses sur le devant de la tête, jusqu'à rejoindre la portion arrière déjà tressée.

Veillez à espacer vos tresses de manière uniforme.



Étape 6 | Verrouiller les queues avant à l'arrière

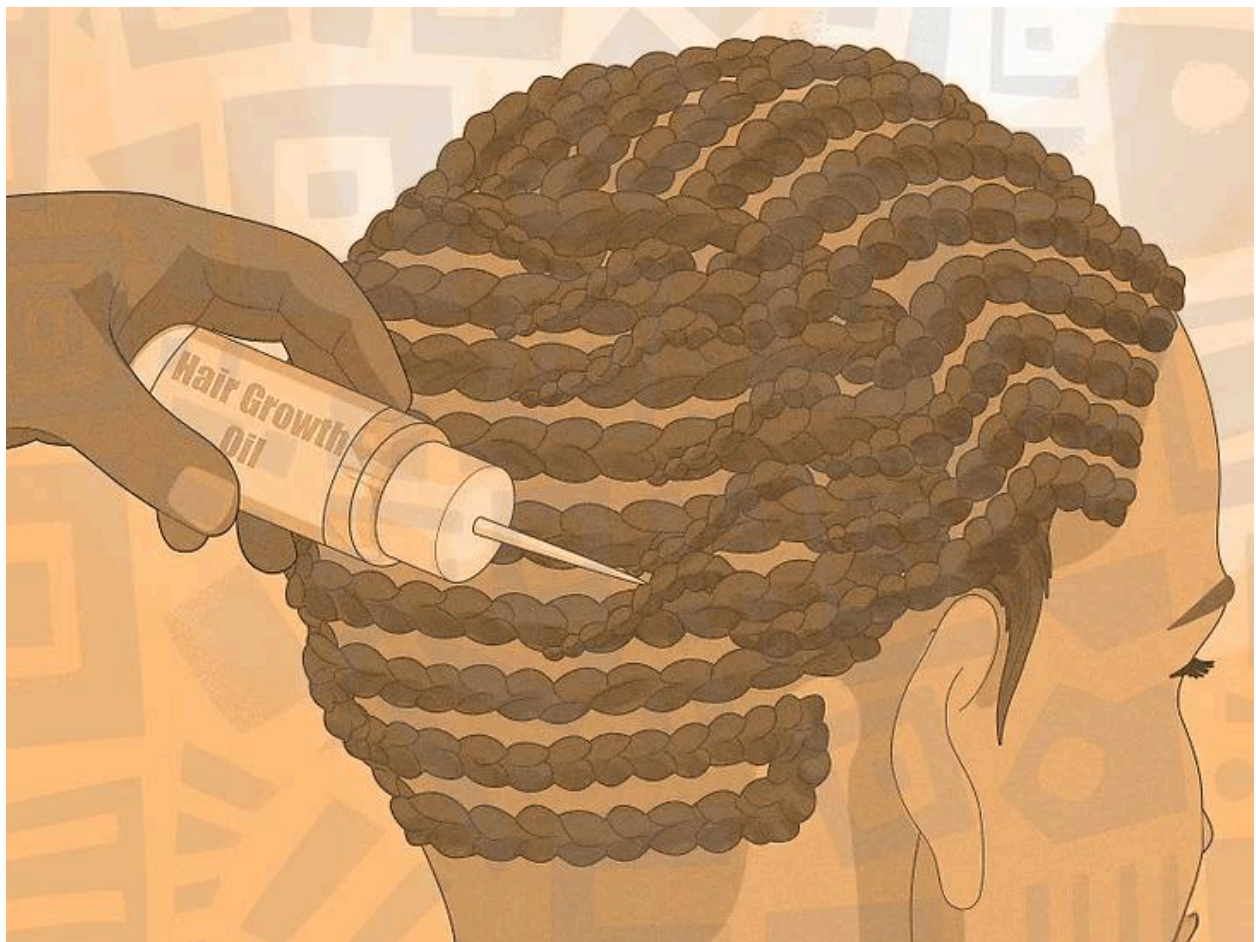
Tissez les pointes de vos tresses avant dans les cornrows horizontaux arrière. Comme précédemment, utilisez votre crochet à loquet pour glisser les extrémités de vos tresses avant dans les tresses de base, afin que tous vos cheveux naturels soient bien plats. Veillez à enfiler chaque pointe de tresse dans des sections différentes ; sinon, vous risqueriez de former une masse disproportionnée à l'arrière de la tête.



Étape 7 | Nourrir le cuir chevelu

Appliquez une huile favorisant la pousse sur vos tresses pour dynamiser la croissance. Munissez-vous d'un flacon d'huile spécialement formulée pour la croissance des cheveux ou le renforcement des baby hairs et appliquez-en le long des contours de vos tresses. Vous pouvez en étaler sur la totalité du cuir chevelu ou la concentrer sur les zones où vous souhaitez booster la repousse.

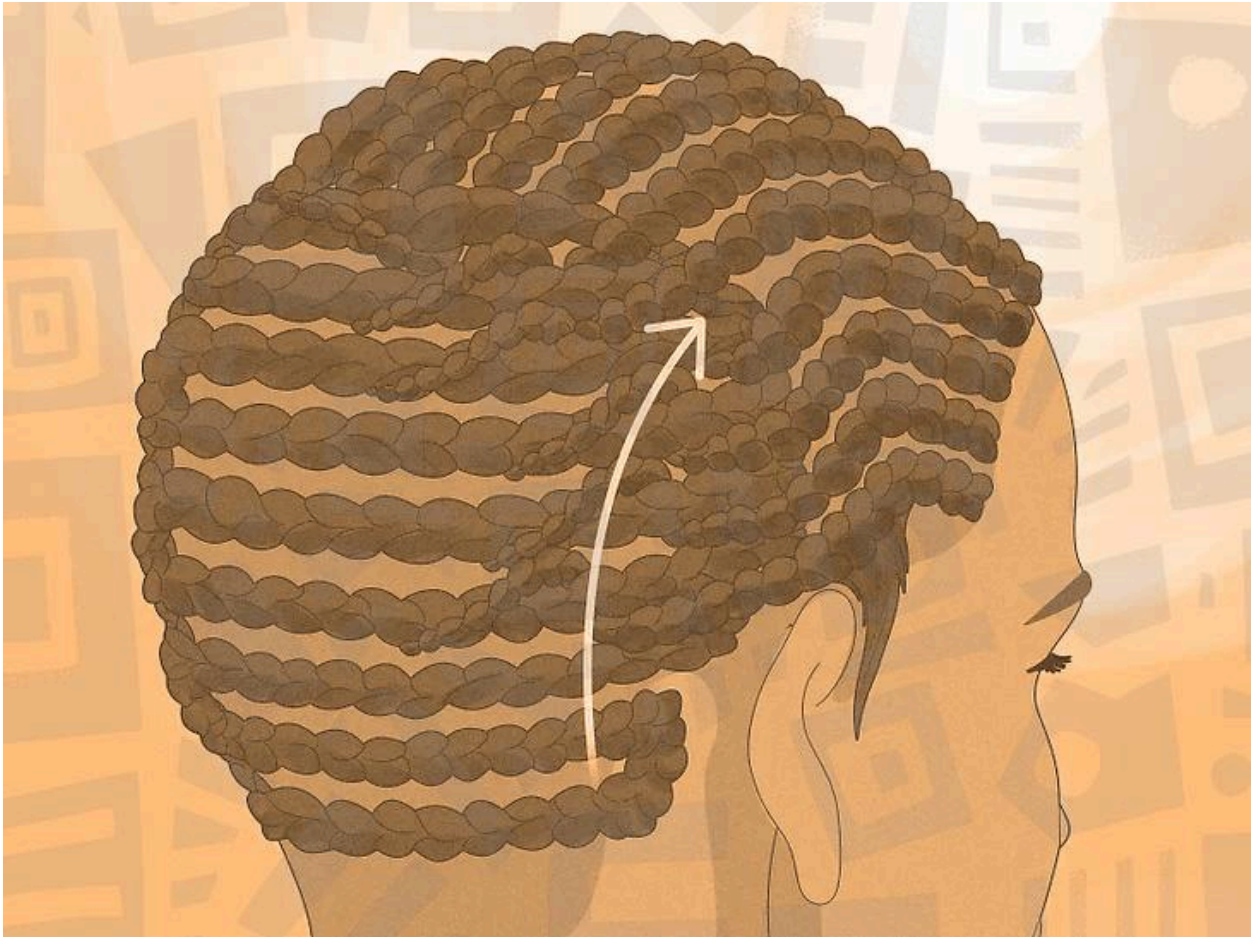
Cette application huileuse permet de garder votre cuir chevelu bien hydraté pendant toute la durée de vos extensions crochetées.



6 Partie 2 – Crocheter les extensions

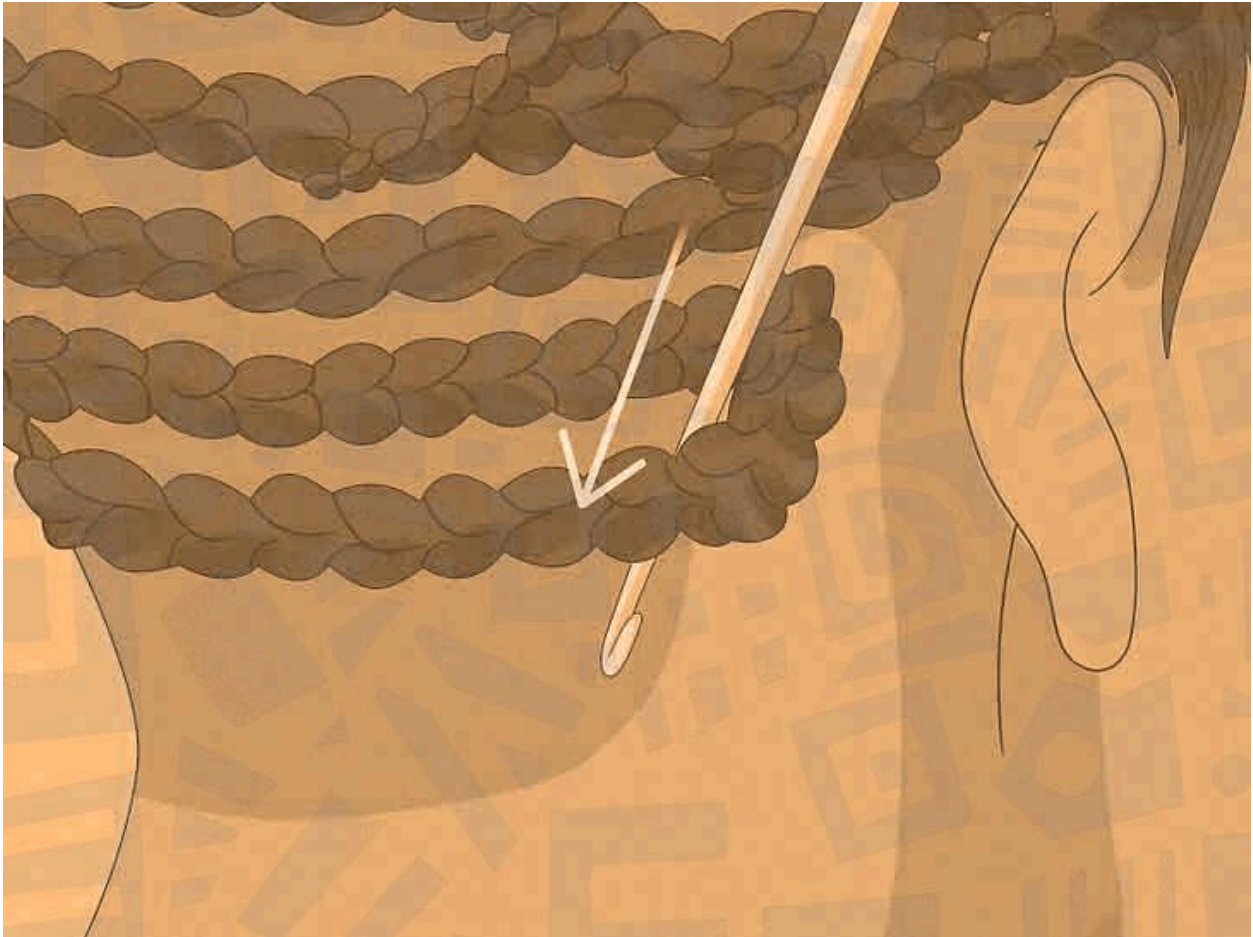
Étape 1 | Commencer par la nuque

Commencez par la nuque et terminez par les sections avant. Repérez la tresse horizontale la plus basse à l'arrière de votre tête – c'est votre point de départ. Vous travaillerez d'abord la partie arrière, puis les sections avant.



Étape 2 | Commencer la pose

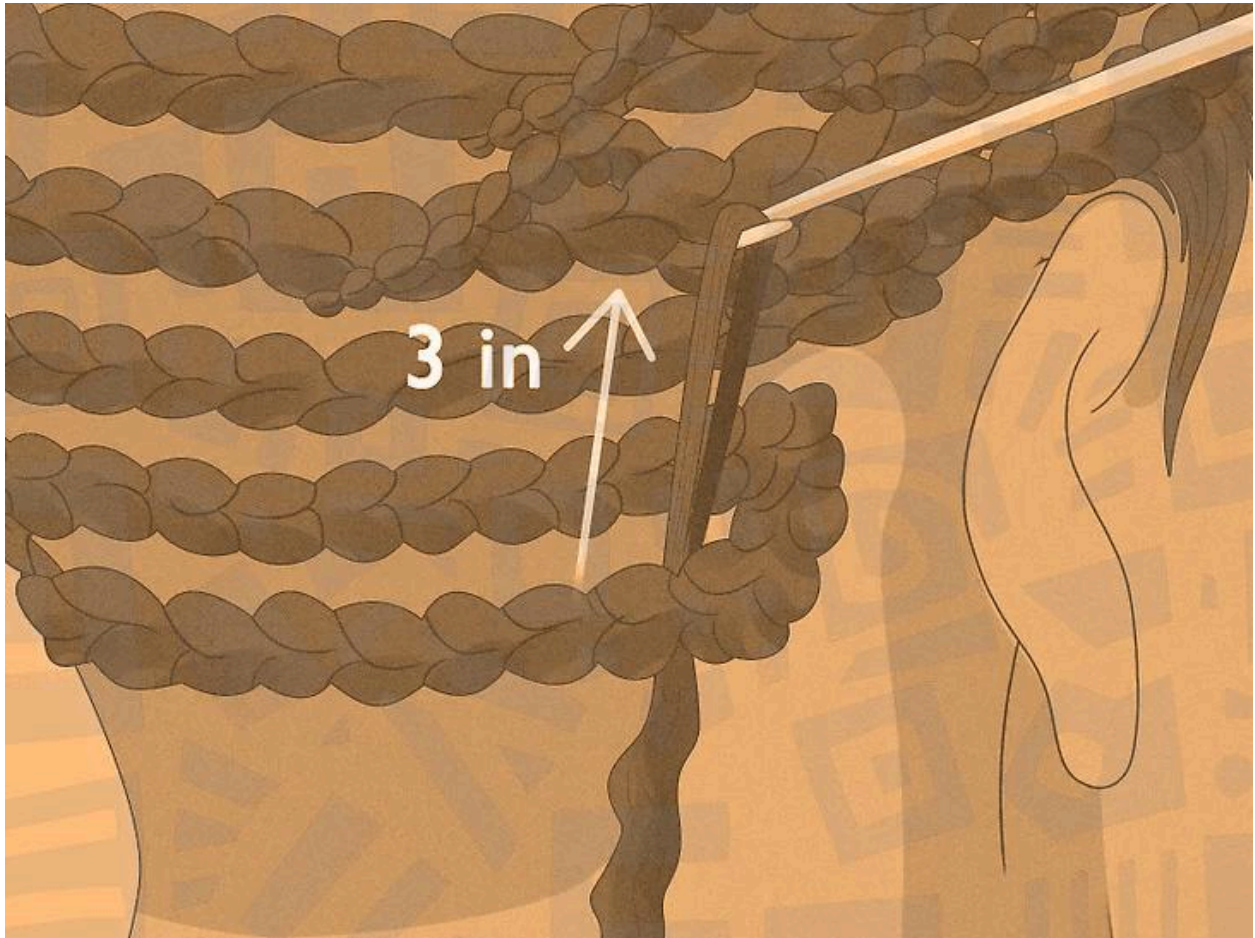
Insérez le crochet sous une tresse puis accrochez l'extension. Piquez le crochet sous la rangée de cornrow, en veillant à ce que le loquet ressorte sous le cheveu. Ensuite, pliez une petite section de votre extension en deux et passez-la autour du loquet.



Étape 3 | Tirage et insertion de la boucle

Tirez la mèche ou la tresse libre à travers le cornrow sur environ 7,6 cm (3 in). Le loquet fermant la boucle autour de l'extension, ramenez lentement le crochet sous le cornrow et faites-le ressortir, en prenant soin de ne pas accrocher vos cheveux naturels.

Notez qu'il peut y avoir une certaine résistance si vous crochetez des extensions épaisses, bouclées ou ondulées ; avancez doucement pour ne pas abîmer ni vos cheveux, ni les extensions.

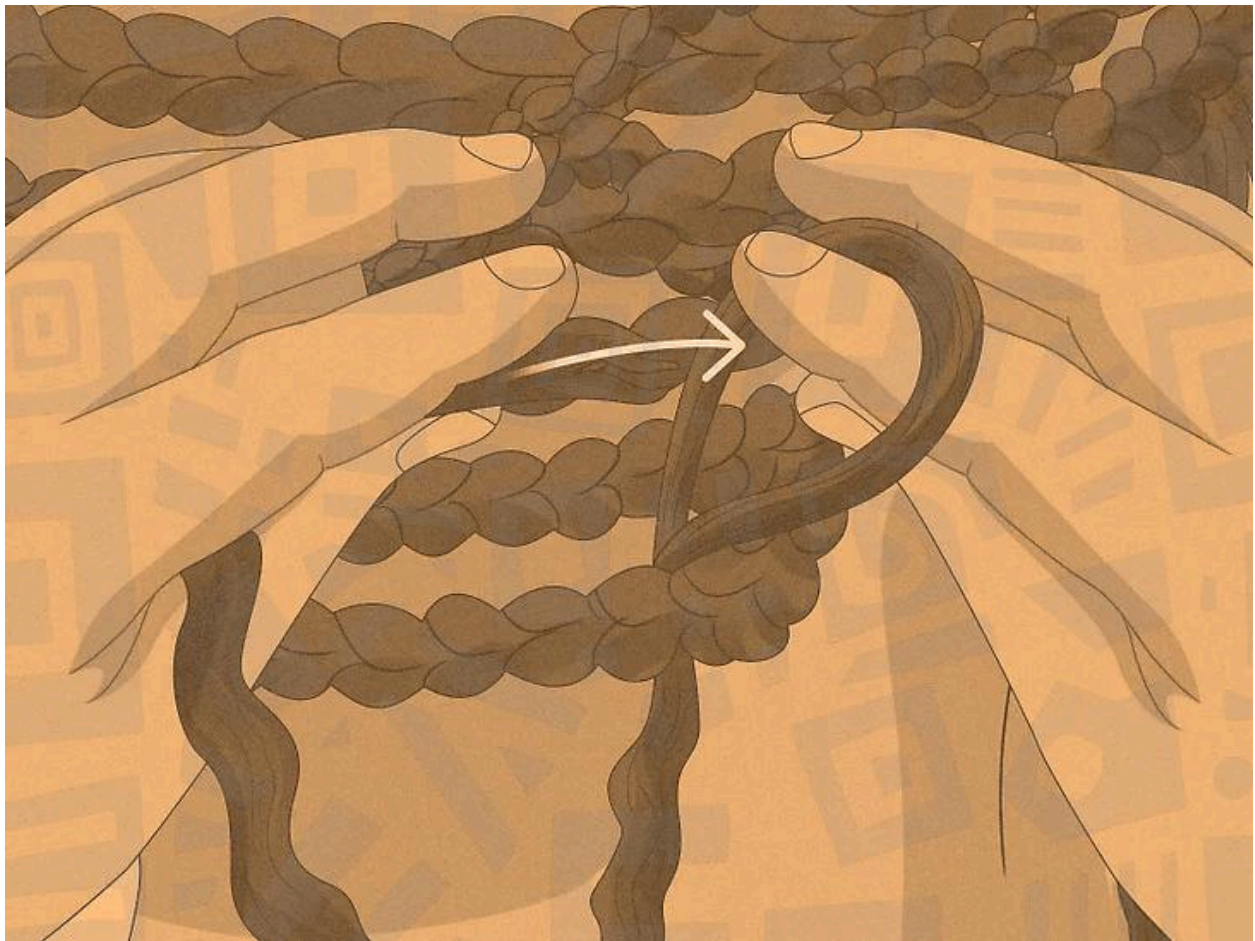


Étape 4 | Formation du nœud sécurisé

Ouvrez la boucle de cheveux avec vos doigts et faites passer les pointes à travers. Faites glisser la boucle sur le bout de vos doigts et mettez le crochet de côté. Ensuite, faites passer les extrémités de l'extension à travers cette boucle et tirez fermement pour créer un nœud.

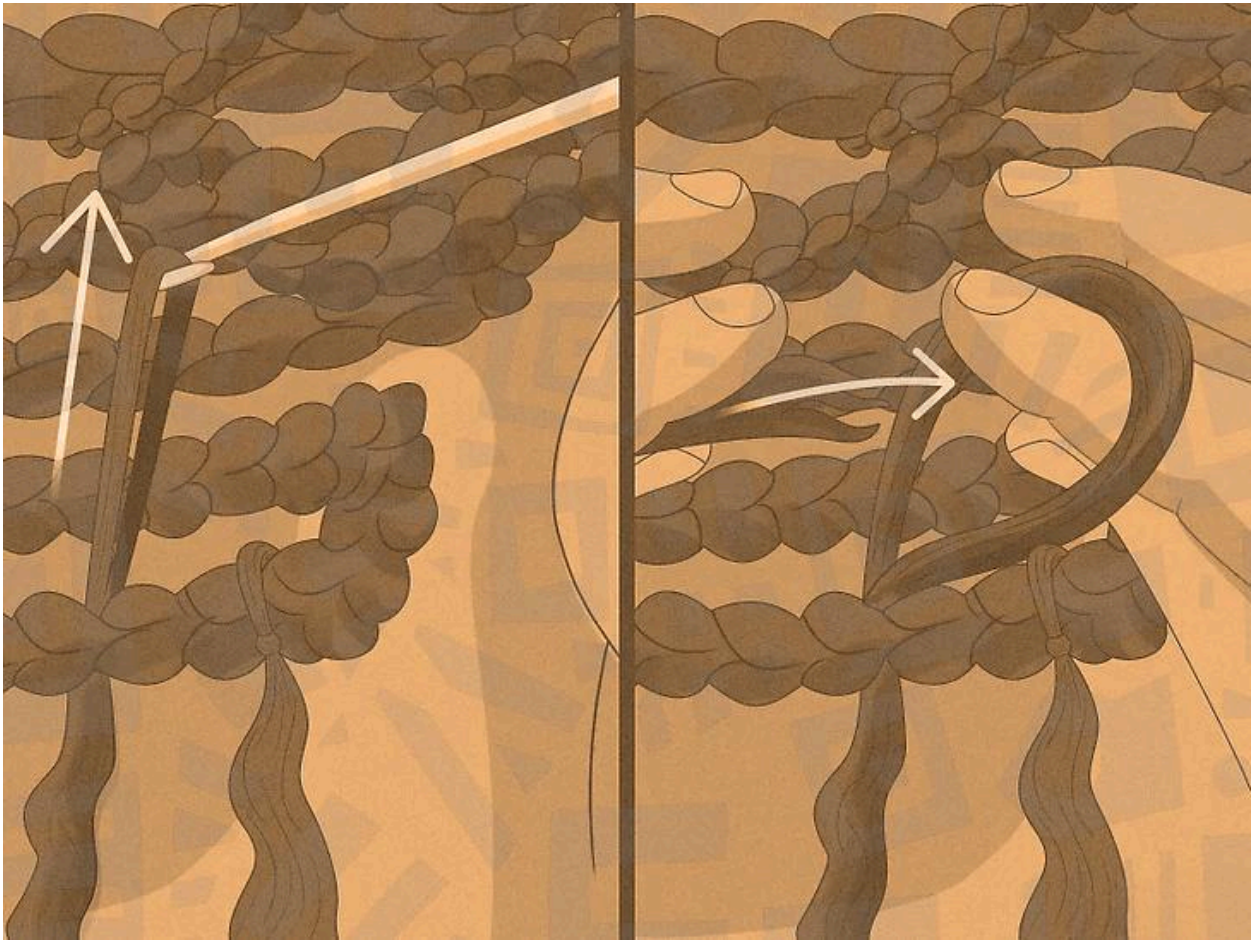
Pour renforcer la tenue de vos extensions, faites passer les extrémités deux fois dans la boucle.

Si vous utilisez des extensions tressées, insérez le crochet dans une de vos tresses naturelles et faites glisser l'extrémité bouclée de l'extension le long de la base du crochet. Puis accrochez l'autre extrémité de l'extension au loquet et tirez-la à travers la boucle pour fixer l'extension à votre cuir chevelu.



Étape 5 | Poursuite de la pose en rang

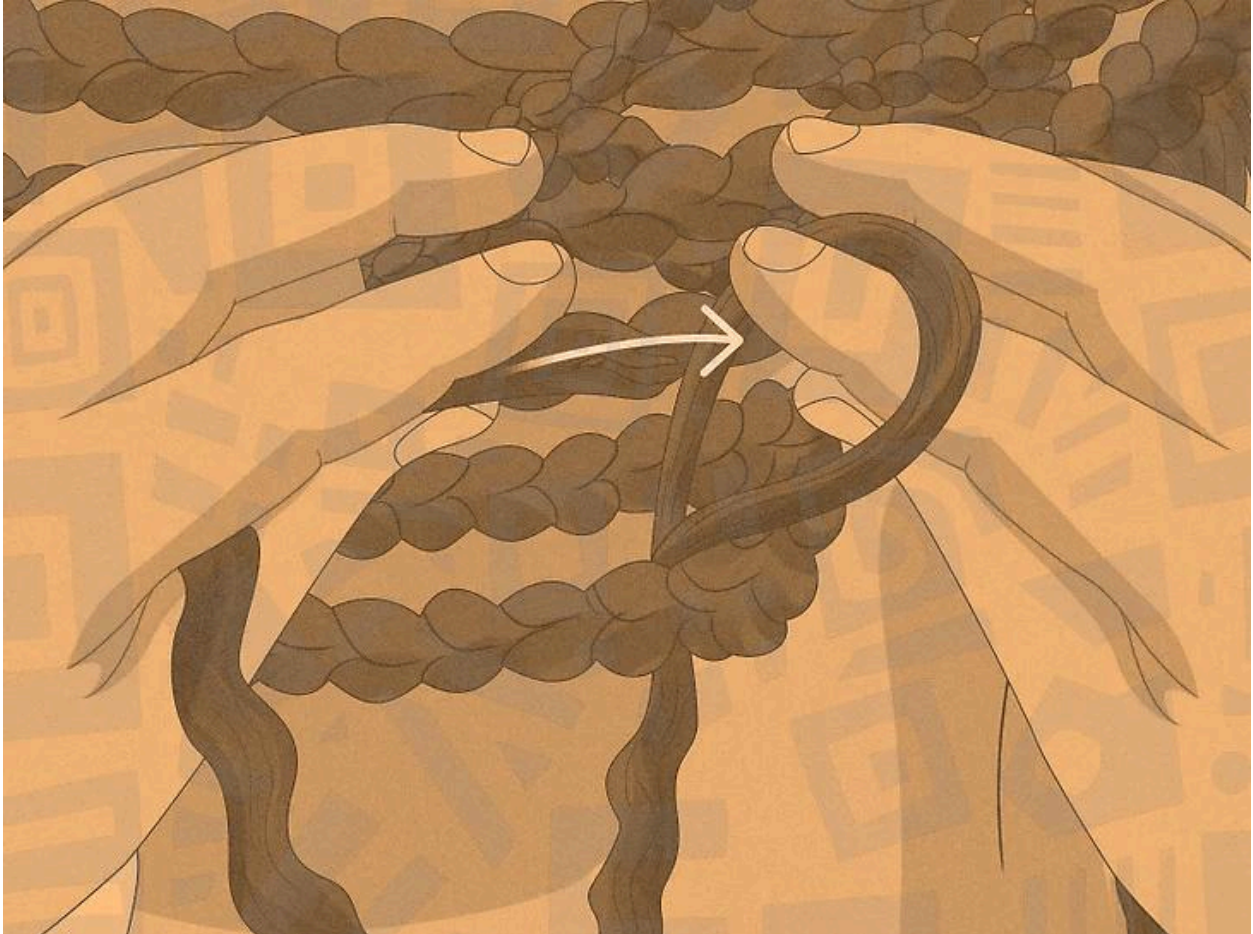
Continuez à crocheter le long de la tresse horizontale. Placez votre doigt à côté de l'extension que vous venez de poser : c'est l'espacement idéal entre chaque nœud. En répétant la même technique, utilisez votre crochet pour passer une petite section d'extension repliée plus loin sur la tresse. Formez une boucle avec une extrémité de la mèche, faites-y glisser les pointes, puis serrez le nœud.



Étape 6 | Pose sur la couche supérieure

Remontez au rang suivant pour continuer à ajouter des extensions. Travaillez le long de l'arrière de votre tête puis passez aux sections avant, en appliquant la même technique de crochet : veillez simplement à espacer vos nœuds un peu plus serrés sur le devant.

Vous n'avez pas besoin d'utiliser autant de cheveux synthétiques en progressant vers l'avant de la tête.



Étape 7 | Nœud naturel en bordure

Faites passer une seule extrémité de votre extension dans la boucle près de la ligne de cheveux et de la raie. Insérez le crochet à loquet dans la tresse et fixez l'extension comme d'habitude.

Cette fois, cependant, **ne faites glisser qu'une seule pointe** de l'extension dans la boucle et tirez-la fermement (plutôt que les deux extrémités). Vous obtiendrez ainsi un nœud au rendu plus naturel sur les parties les plus visibles de votre chevelure.



Étape 8 | Finition des pointes

Coupez les pointes frisottées ou inégales pour affiner et structurer votre coiffure. Munissez-vous d'une paire de ciseaux professionnels et éliminez les bouts inesthétiques. Une fois cette retouche rapide effectuée, votre nouveau look est prêt à être dévoilé !

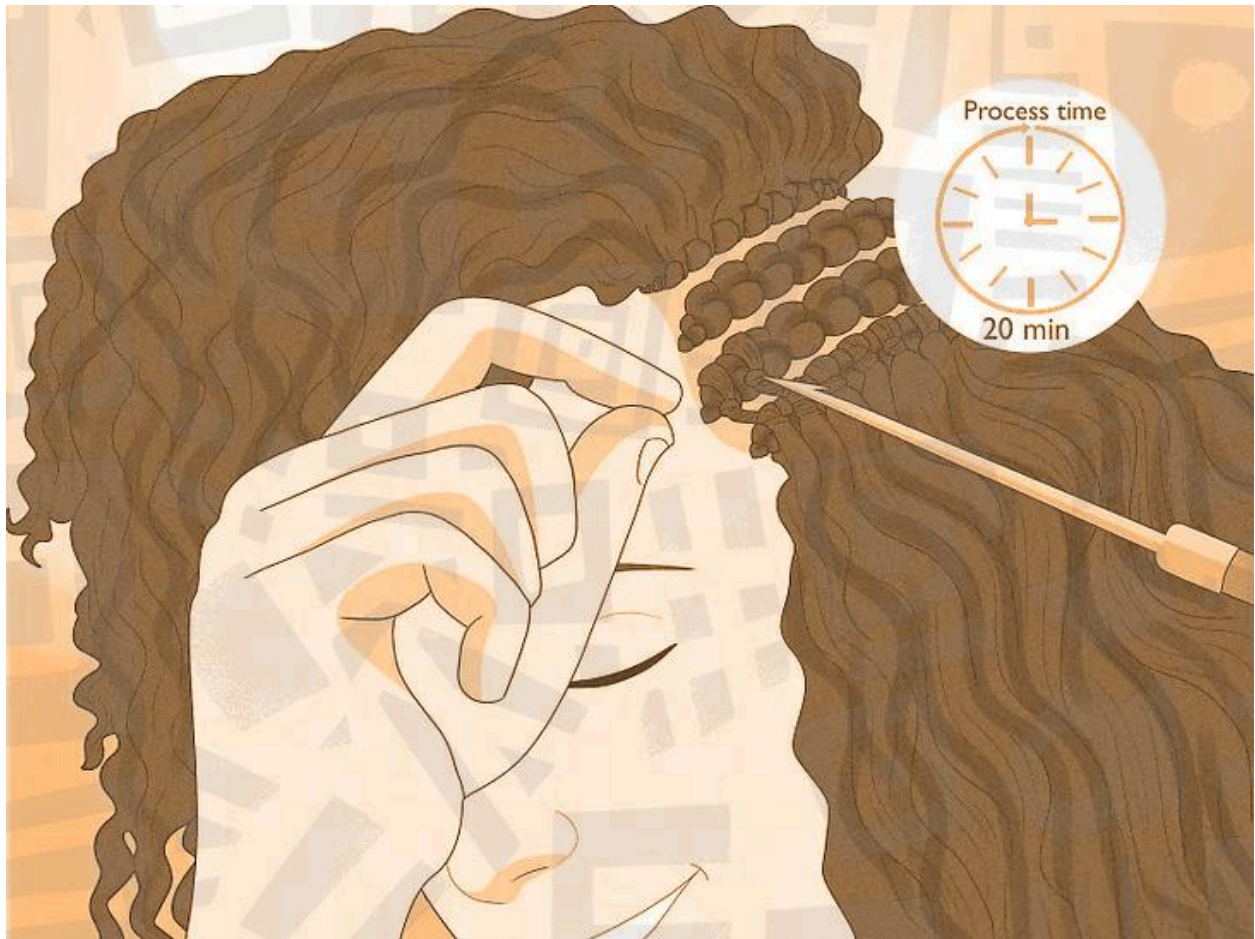


7 Partie 3 – Démontage en toute sécurité et retrait des nœuds

Étape 1 | Retrait des extensions

Retirez vos extensions après 4 à 8 semaines. Les extensions crochetées tiennent longtemps, mais risquent d'abîmer vos cheveux si elles restent en place plus de 8 semaines.

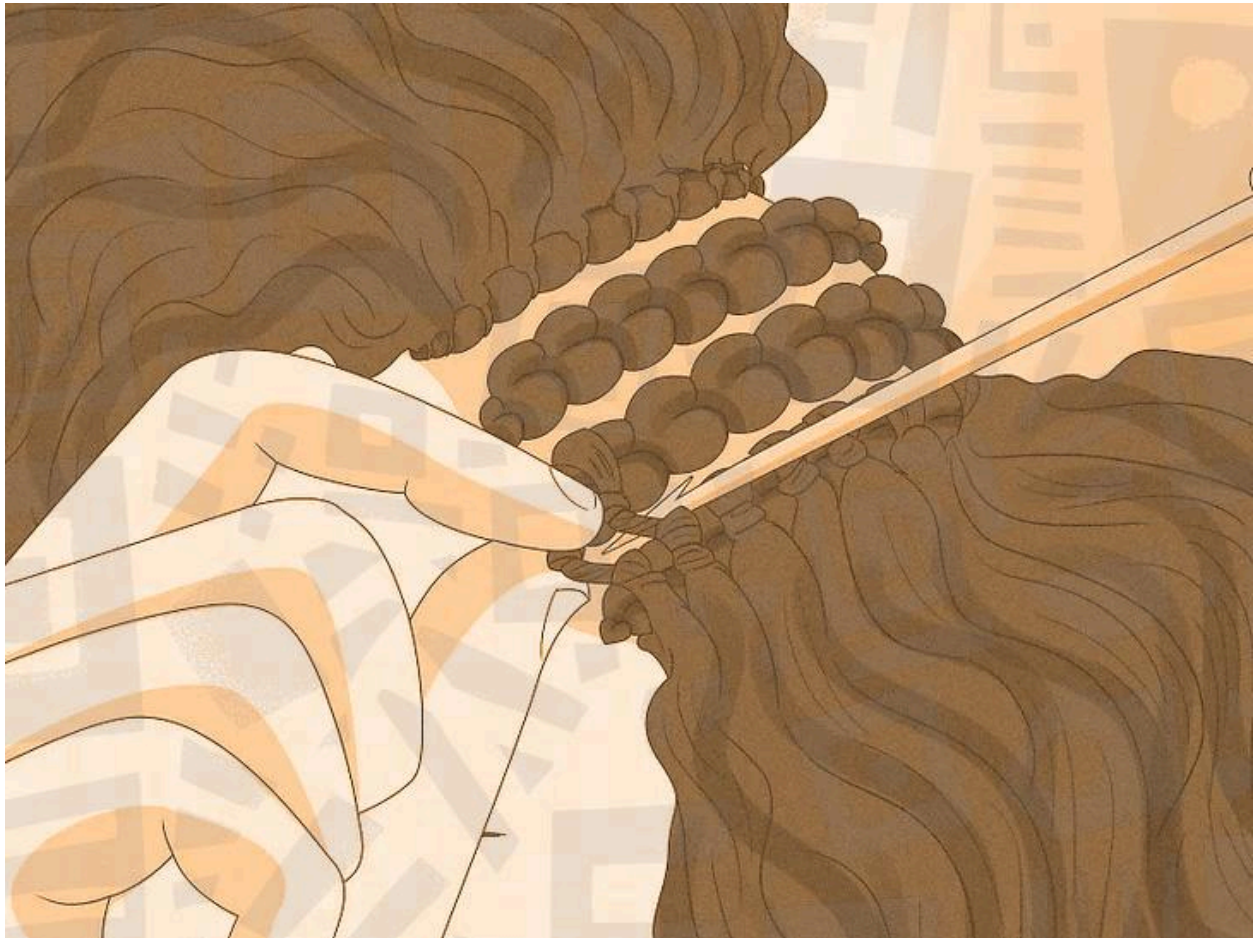
Heureusement, cette opération n'est pas très longue : comptez seulement 20 minutes environ, selon le style et le nombre d'extensions utilisées.



Étape 2 | Coupe au ras des nœuds

Coupez les extensions sans toucher aux nœuds de base : munissez-vous de ciseaux de coiffure et alignez-les juste au-dessus de la base nouée de chaque mèche. Réalisez votre coupe en laissant uniquement les nœuds en place.

Il est conseillé de snipper d'abord toutes les extensions, puis de retirer les nœuds de vos cheveux naturels. Vous pouvez aussi ôter la majeure partie de l'extension et défaire le nœud à la main.



Étape 3 | Défaire la tresse jusqu'au nœud

Défaites l'extrémité de votre tresse naturelle jusqu'à rencontrer un nœud d'extension. Avec l'extrémité d'un peigne queue-de-rat, séparez la pointe de vos cheveux naturels de la tresse. Continuez à dénouer la tresse jusqu'à atteindre la base de la première extension nouée.



Étape 4 | Glissement du nœud huilé

Enduisez le nœud d'huile de pépins de raisin et faites-le glisser hors de vos cheveux naturels. Appliquez généreusement l'huile sur l'extension pour qu'elle se détache sans difficulté. Vous devrez peut-être jouer légèrement du nœud avant qu'il ne se libère.



Étape 5 | Démontage complet des nœuds

Répétez cette opération jusqu'à ce que tous les nœuds d'extension soient supprimés. Continuez à couper les mèches juste au-dessus des nœuds, à dénouer vos tresses et à faire glisser les nœuds hors de vos cheveux. Certains nœuds tomberont probablement d'eux-mêmes, de sorte que vous n'aurez pas à retirer chaque extension à la main.



8 Entretien continu, santé du cuir chevelu et routine nocturne

- **Nettoyage** tous les 10–14 jours avec un shampoing sans sulfates dilué en flacon applicateur, insistez sur les raies.
- **Hydratation** légère (spray leave-in), évitez les crèmes épaisses qui attirent poussière et saleté sur fibres synthétiques.
- **Réactivation des boucles** au mousser ou à l'eau, proscrivez les huiles sur toyokalon à haute brillance.
- **Protection au coucher** : ananas haut, bonnet en satin. Une taie en soie réduit la perte d'humidité d'environ 40 %.

9 Choisir vos textures et nombre de paquets

Texture	Idéal pour	Paquets	Remarques
Water-Wave Kanekalon	Boucles quotidiennes	5-6	Mat, peu de nœuds
Deep-Twist Toyokalon	Boucles souples	6-7	Double-nœud conseillé
Passion Twists pré-twistées	Coiffure de vacances	7-8	Ultra-léger, séchage rapide
Nu Locs (pré-loopés)	Faux locs	6	Installation la plus rapide, résistant à la chaleur

Règle de base : afro court ≈ 4 paquets, cheveux mi-longs ≈ 6 paquets, longueurs jusqu'aux hanches ≈ 8 paquets.

10 Styles à tester en crochet braids

Style	Ambiance	Visuel	Astuce rapide
Faux Locs	Boho, un brin lourd	[image 19]	Trempez les pointes dans l'eau chaude pour fluidité
Passion Twists	Boucles plage ébouriffées	[image 20]	Écartez les mèches à mi-longueur pour plus de volume
Senegalese Twists	Twist corde élégante	[image 21]	Tresse toujours dans le même sens pour l'uniformité
Medium Afro	Halo arrondi	[image 22]	Crêpez légèrement à la racine pour du volume
Blowout lisse	Cheveux soyeux à la taille	[image 23]	Fer plat à basse température si fibres humaines
Marley Twists	Ropes mats et naturels	[image 24]	Pré-détachez les fibres pour limiter les frisottis

11 Check-list finale

1. Démarrez sur **cheveux propres et bien hydratés**.
2. Réalisez des **cornrows plats et réguliers** : ils définissent le tombé.
3. Privilégiez les **nœuds invisibles** en façade, les **double-nœuds** à l'arrière.
4. **Enveloppez chaque nuit** en satin et nettoyez votre cuir chevelu toutes les deux semaines.
5. **Retirez vos crochet braids au bout de 8 semaines**, huilez les nœuds, glissez-les doucement, deep-condition : admirez votre longueur préservée !

Prêtes à crocheter, nouer, protéger et recommencer

Forte de 30 000 ans d'héritage capillaire et de toutes les astuces modernes pour une pose parfaite, vous voilà armées pour transformer vos cheveux en un après-midi tout en comprenant **pourquoi** chaque geste compte et **comment** garder vos boucles en pleine santé. Bon crochet !

Toutes les **Formations Coiffures Afro** by Cindy Fashion sont disponibles :

Scannez le QR code si vous lisez le livret sur papier, sinon cliquez le lien.

<https://cindyfashion-coiffure-afro.fr/formation-coiffure-afro/accueil-formation-coiffure-afro-cindy-fashion/>



Allez jeter un coup d'œil !