

## SORTIR DES SENTIERS BATTUS : LE TRAIL

### Chapitre 2 :

# équipez-vous des pieds à la tête



Pour bien vivre un trail, une bonne préparation physique ne suffit pas, il faut aussi bien vous équiper. Voici quelques précieux conseils.

- **Les chaussures de trail :**

Il convient de tenir compte de plusieurs choses au moment de choisir une chaussure de trail.

#### Le pied

Lorsqu'ils s'alignent sur une course, toutes les mesures doivent être prises pour éviter d'abîmer les pieds des coureurs. Les orteils peuvent subir un violent traumatisme. Courir en descente provoque des impacts répétés sur le bout des orteils, et le dessus du pied se cogne souvent à des rochers et des racines qui cassent et blessent les ongles des doigts de pied.

#### Les débris

De la poussière aux cailloux, des éléments naturels se frayent un chemin jusque dans les chaussures. Sur une course de plus de 150 km, ces petits morceaux de débris peuvent contraindre le coureur à arrêter la course.

#### Plante des pieds

Le dessous du pied est l'une des zones les plus vulnérables. Les terrains d'entraînement et de compétition, souvent très accidentés, sont criblés de racines pointues et de roches tranchantes. Les bleus et les ampoules sous les pieds sont les résultats directs d'une trop faible protection de la plante des pieds.

#### Rafraîchir ses pieds

Souvent, les pieds gonflent au point de faire une pointure supplémentaire. Les frictions pendant les descentes provoquent des ampoules et des échauffements. Les coureurs doivent donc souvent changer de chaussures pour s'adapter à ce gonflement pour ressentir une sensation de fraîcheur au niveau des pieds.

#### Terrains

Les coureurs rencontrent une grande variété de terrains sur un trail. De la boue humide, des poussières sèches, des roches glissantes, de la glace, ou des graviers, Voici un échantillon des terrains sur lesquels un coureur de trail doit savoir courir et auquel il doit adapter son équipement.

## SORTIR DES SENTIERS BATTUS : LE TRAIL

### L'eau

L'eau sous toutes ses formes joue un grand rôle dans le trail. Torrents, rivières et flaques parsèment le parcours. Au début l'humidité agit comme un rafraîchissant mais avec le temps elle devient un ennemi causant des ampoules d'usure et ajoutant un poids supplémentaire à la chaussure. La solution la plus adaptée est d'avoir des trous dans la semelle des chaussures.

Afin de s'adapter au mieux à toutes ces contraintes, New Balance a créé plusieurs chaussures comme la 781, la 871, la 906 et la 1100.



**781**



**871**



**906**



**1100**

- **L'équipement :**

Une fois que vous avez les bonnes chaussures aux pieds, il faut adapter votre tenue aux conditions météo, à la saison, au lieu géographique où se déroule l'épreuve ainsi qu'à la distance à parcourir. Il faut prévoir tous les cas de figure. Notamment des vêtements légers et facilement utilisables en cas de changements météo. Privilégiez donc un équipement technique permettant une utilisation en plusieurs couches respirantes et qui vous protègent de la pluie comme du vent, du soleil et de la chaleur.

Les conditions sont rarement changeantes au point de devoir prévoir plusieurs tenues. Mais, notamment pour les trails en montagne ou le temps change vite, il faut bien s'équiper.

Concernant le ravitaillement, l'élément important est le porte-bidon avec sacoche ou bien le camel-back. C'est aussi la longueur du trail qui va déterminer le choix entre l'un ou l'autre, à savoir qu'avec un porte-bidon, vous pouvez embarquer 0,75 l maximum.

Il est important de tester tout votre matériel à l'entraînement pour vous assurer qu'il ne vous gêne pas et ne pas vous lancer avec du matériel neuf qui peut être handicapant. Les lanières, par exemple, seront moins coupantes si le sac a été utilisé auparavant.

Concernant l'alimentation, c'est toujours la même chose : la boisson et les barres énergétiques doivent aussi avoir été testées à l'entraînement pour éviter toute mauvaise surprise.