

# MARATHON DES SABLES



Cymbaly mds 2004

- **L'équipement**
- **La préparation des pieds**
- **L'entretien pendant la course**
- **Les premiers soins**

## **L'équipement**

### **Les chaussures**

Chacun a ses préférences et ses habitudes en la matière. Il faut cependant penser à certains points :

- les chaussures doivent être simples, pour ne pas multiplier les concepts ou technologies qui pourraient se dégrader en course
- elles doivent être légères et «respirantes» pour laisser respirer le pied sinon il risque de chauffer rapidement sous l'effet de la transpiration
- choisissez-les dans une matière qui ne laisse pas passer le sable
- comme les pieds gonflent, il est conseillé de prendre une taille au-dessus
- La catégorie la plus adaptée est a priori les chaussures de trail
- Et, bien sûr, ne partez pas avec des chaussures neuves mais «formez-les» auparavant pendant 3 à 4 semaines.

### **Les chaussettes**

- toujours pour permettre aux pieds de «respirer», il est préférable de ne pas doubler les paires de chaussettes.
- Ceux qui sont sujets aux problèmes veineux ou au phénomène des «jambes lourdes» peuvent en prévention prendre des chaussettes «techniques» de compression pour lutter contre le phénomène de vasodilatation qui se produit en raison de la chaleur.

### **Les autres accessoires :**

- munissez-vous de guêtres pour empêcher le sable de rentrer dans la chaussure. Il en existe en Néoprène ou en toile plus légères, peut-être mieux adaptées aux conditions climatiques et à ce type de courses

## **La préparation des pieds**

- Si vous avez des callosités aux pieds ou des ongles épais, le mieux est de consulter un podologue du sport qui mettra en place un protocole pour éliminer ce qui peut constituer des risques pour la course. Les ampoules peuvent apparaître sous les callosités ou des hématomes se former sous les ongles, ce qui serait très gênant. Une visite permet de mettre au point un protocole d'entretien et de préparation adapté à vos pieds.
- Si vous avez les pieds sains, il faut continuer à les entretenir quotidiennement, à les laver chaque jour et bien les sécher, particulièrement entre les orteils.
- Coupez-vous les ongles une semaine avant, en suivant bien le contour des orteils, sans aller chercher dans les coins au risque de fragiliser l'ongle.
- Si vous voulez «tanner» la peau de vos pieds pour les «durcir», consultez un podologue afin qu'il établisse un protocole, en général à base d'acide picrique à 2%. Il faut savoir que le tannage doit s'accompagner systématiquement d'une hydratation quotidienne. Il faut pour cela utiliser une crème spéciale, type Nok des laboratoires Asepta Sports Akiléine et l'appliquer régulièrement pour hydrater le pied. Un tannage sans hydratation est très mauvais. L'opération doit être quotidienne en vue de la course pour être efficace pendant l'épreuve.

# MARATHON DES SABLES

## **L'entretien pendant la course**

Sur une épreuve comme le Marathon des Sables, vous avez une équipe médicale qui peut apporter des soins aux coureurs en cas de besoin. Cependant, mieux vaut prévenir que guérir...

- Dans votre sac à dos, emportez le nombre de paires de chaussettes suffisant. Fines, légères et aérées pour permettre aux pieds de respirer.
- Changez de chaussettes tous les jours.
- Nettoyez-vous bien les pieds, au savon ou à l'aide de produits qui ne nécessitent pas de rinçage à l'eau comme Akil-toilette, de laboratoire Sport Akiléine.
- Le matin avant de partir et le soir après la course, il faut vous enduire les pieds –bien propres et secs- de crème hydratante type Nok.
- Avant le départ, vous pouvez vous badigeonner les pieds sans retenue puis enfiler les chaussettes. Certains n'aiment pas cette sensation de gras dans la chaussette, mais c'est la meilleure protection. D'autres préfèrent s'arrêter en course pour remettre de la crème. C'est un choix.
- Le soir, après avoir bien nettoyé vos pieds, vous les enduisez de crème et vous les laissez à l'air ou vous mettez des chaussettes mais avec des sandales. Il faut laisser les pieds respirer au maximum...

## **Les premiers soins**

Normalement, si vous êtes habitué à ce type d'épreuves et que vous avez fait une préparation sérieuse des pieds, il n'y a pas de soucis. On abandonne rarement le Marathon des Sables pour une ampoule, les coureurs le savent...

### **La prévention :**

- Pour prévenir l'apparition des ampoules, certains ont recours à des pansements, type deuxième peau, sur des zones exposées. Cela peut avoir des effets négatifs car sous la chaleur le pansement peut se décoller et former un volume supplémentaire et occasionne frottements ou brûlures comme un petit caillou dans la chaussure.
- Mieux vaut utiliser un pansement avec de la gaze et un adhésif simple et respirant.

### **Les soins :**

- si une ampoule se forme et une plaie apparaît, il faut bien la nettoyer avec un produit antiseptique avant d'appliquer tout pansement.
- Enfin, l'utilisation de solutions de type Eosine Aqueuse à 2% n'est pas forcément efficace en course puisqu'elles sont faites pour être utilisées à l'air libre. Sous un pansement, leur action est très limitée.
- Evitez aussi l'emploi de la vaseline pour protéger la plaie car ça chauffe et c'est gras, le pansement ne tiendra pas
- Avant et après la course, il faut quoiqu'il arrive bien nettoyer la plaie pour la protéger

Après la course, il faut reprendre l'entretien de vos pieds quotidiennement pour les préparer à la prochaine compétition...

Une visite par an chez un podologue du sport vous permettra d'établir un protocole d'entretien de vos pieds en fonction de votre pratique et de votre programme.