

DOSSIER : L'ULTRA-TRAIL, L'ENDURANCE SUPRÊME...

2^e partie

Chapitre 2 : La préparation des pieds



Vos pieds sont de précieux alliés dans l'épreuve de l'ultra trail où ils sont très sollicités. Il ne faut donc surtout pas les négliger et, au contraire, les préparer au mieux pour qu'ils vous portent jusqu'à l'arrivée.

- **C'est une évidence**, mais, pour ne pas souffrir des pieds, il faut d'abord avoir de bonnes chaussures... de trail.
- Elles ne doivent être **ni trop petites** (ce qui débouche sur des pieds congestionnés à cause d'une circulation sanguine difficile), **ni trop grandes** car sinon votre pied est soumis à des frottements à l'intérieur qui peuvent donner des ampoules.
- **Privilégiez la stabilité** car les pieds sont soumis à un régime de choc sur les chemins défoncés, escarpés ou pierreux.
- Ensuite, il ne faut pas qu'il y ait des **coutures** ou des **renforts saillants à l'intérieur**. Pour le vérifier, passez la main à l'intérieur de la chaussure. Si vous sentez des points saillants, méfiez-vous car cela peut déboucher aux points de friction sur une petite blessure ou une plaie qui vous fera souffrir.

DOSSIER : L'ULTRA-TRAIL, L'ENDURANCE SUPRÊME...

- Avant un ultra raid, vous pouvez **consulter un podologue du sport** afin qu'il examine vos pieds et qu'il vous prescrive un protocole de préparation à base de crème hydratante par exemple.
- Si vous avez les **ongles épais**, par exemple, il faut peut-être les faire fraiser, c'est-à-dire les désépaissir car des hématomes ou des ampoules peuvent se former dessous.
- Il faut évidemment vous **assouplir la peau des pieds** à l'aide de crèmes hydratantes pour prévenir les ampoules. Vous pouvez aussi, en course, vous arrêter pour vous mettre de la crème sur les pieds. Vous n'êtes pas à quelques minutes près, et des pieds en bon état méritent bien qu'on y consacre quelques instants sur une course de plusieurs heures...
- Choisissez aussi de **bonnes chaussettes**, respirantes et suffisamment épaisses pour un bon confort.
- Si le terrain est particulièrement sablonneux ou caillouteux, vous pouvez aussi **utiliser des guêtres** pour empêcher sable et cailloux de rentrer dans la chaussure car cela peut aussi être source de blessures.



L'ULTRA-TRAIL, L'ENDURANCE SUPRÊME...