

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

2^e partie

Chapitre 3 : Un équipement adapté



On ne se lance pas dans une épreuve d'endurance extrême, sans un minimum d'accessoires. Voici donc les éléments de base d'une panoplie qui devrait vous permettre de faire face à toutes les situations.

Attention, sur un ultra trail, vous vous aventurez en territoire hostile. Non seulement à cause de la nature du relief (dénivelés et changements climatiques) et des changements de terrains (sentiers plus ou moins caillouteux, cours d'eau, boue, escaliers, etc.) mais aussi de la durée de l'épreuve qui va vous faire passer plus d'une journée en course avec ce que cela implique comme adaptations nécessaires (obscurité, températures, etc.) ainsi que le balisage plus ou moins évident du terrain qui nécessite une attention particulière.

Il faut donc prévoir un équipement adapté aux difficultés rencontrées.

L'ULTRA-TRAIL, L'ENDURANCE SUPRÊME...

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

La tenue :

Elle doit être **modulable selon les conditions climatiques rencontrées**. Quand vous partez le matin à une altitude donnée, il ne fait pas la même température que l'après-midi en montagne, etc.

Il faut donc **prévoir plusieurs couches respirantes** pour anticiper les variations de températures. Pour le froid, des collants, des gants, un bonnet, une polaire ou des manchons de cycliste sont utiles ainsi qu'un blouson imperméable et respirant en cas de pluie.

Vous pouvez aussi prévoir des **vêtements de rechange** (chaussettes et T-shirt secs) ou même des chaussures que vous laissez à un point de ravitaillement en cas de besoin.

À l'inverse, une **casquette avec un protège-nuque** (ou un bandana) et des **lunettes de soleil** sont indispensables s'il fait chaud pour vous protéger du soleil.

Il faut donc aussi **se renseigner sur la météo** pour prévoir l'équipement le plus adéquat possible.

Le ravitaillement :

Pour **vous hydrater**, vous avez le choix entre le traditionnel camel-back et le bidon à la ceinture qui est moins répandu chez les coureurs. Certains prennent les deux pour être sûrs de ne pas tomber en panne sèche.

Le bidon a la faveur de ceux qui veulent libérer de la place pour emporter un sac à dos plus grand contenant d'autres accessoires (lampes, trousse à pharmacie...). Avec l'inconvénient de limiter la quantité de boisson emportée...

Évidemment, la façon de s'hydrater varie et certains, qui n'arrivent pas à boire au bidon en courant, préfèrent la tétine du camel-back.

Dans tous les cas, il faut **tester les différentes options à l'entraînement** pour faire votre choix et vous sentir complètement à l'aise.

Ensuite, à vous de voir quelle boisson vous y mettez en testant aussi la **boisson énergétique qui vous convient le mieux**.

Pour l'alimentation, en plus des ravitaillements proposés par l'organisation, vous devez **prévoir les aliments de l'effort** qui vous conviennent sous la forme (gel, barres, etc.) qui vous convient.

Tout cela doit évidemment être testé lors de vos entraînements.

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

Les accessoires :

Les accessoires sont **très utiles et souvent obligatoires** dans la liste des éléments à emporter fournie par l'organisateur.

La **boussole, la carte au 1/25 000^e, voire l'altimètre** sont **indispensables** pour vous repérer si le balisage est sommaire ou si vous vous égarez.

Une **lampe frontale** et une **lampe à main** sont indispensables pour courir la nuit.

Une **trousse à pharmacie** avec pansements, crèmes, antiseptiques, etc. fait partie de la panoplie de base de l'ultra trailer.

Une **couverture de survie** pour se protéger du froid et un sifflet peuvent aussi être utiles si vous vous égarez.

Certains optent aussi pour les bâtons de ski pour s'équilibrer. À condition qu'ils soient autorisés car certains organisateurs l'interdisent à cause du danger qu'ils représentent. D'autres préfèrent garder les mains libres pour ne pas s'emmêler les crayons. Il est évident qu'avec la fatigue, les bâtons peuvent être une gêne plus qu'autre chose...