

CONSEILS CHAUSSURES

Nous avons sélectionné les marques ASICS - MIZUNO - NEW BALANCE - NIKE - SALOMON - LAFUMA - SPIRA - ZOOT car ce sont les marques leader dans le domaine du running et du trail.

POURQUOI UTILISER UNE BONNE CHAUSSURES DE RUNNING :

La chaussure est l'interface entre le sol et votre corps.

A chaque foulée le pied réceptionne une charge correspondant à 5 fois le poids de votre corps lors d'un footing à 10 km/h, cette charge peut monter jusqu'à 7 fois selon la vitesse.

Vous pouvez aisément imaginer le nombre de tonnes que cela représente sur un entraînement.

La chaussure de running grâce à son amorti réduit cet impact et protège votre organisme des chocs, donc des blessures.

LES DIFFERENTES SORTES DE RUNNING :

-Les modèles compétitions :

Ces chaussures doivent être utilisées uniquement pour les courses, leur principale intérêt est la légèreté et le dynamisme. En contre partie, elles n'ont pas beaucoup d'amorti.

-Les modèles dynamiques :

Ces chaussures doivent être utilisées pour les séances de fractionnés, les séances rapides ou les compétitions longues distances. Elles sont légèrement plus lourdes que les modèles compétitions mais plus légères que les modèles d'entraînement. Elles sont moins amortissantes que les chaussures d'entraînement. Ces modèles n'ont d'intérêt que si vous effectuez un travail de qualité et ne sont pas utiles pour le coureur occasionnel.

-Les modèles d'entraînement :

Ces chaussures sont à utiliser pour tous les entraînements et la course, pour les coureurs occasionnels, pour les coureurs plus assidus. Elles sont à utiliser pour les footings et les sorties longues. Leurs principales qualités sont l'amorti et la stabilité.

Elles sont adaptées et donc différentes selon le poids et la typologie du coureurs (pronateur - supinateur - universel).

-Les modèles trail :

Ces chaussures sont à utiliser pour les entraînement en sous bois et en montagne.

Elles sont plus renforcées et plus cramponnées que les chaussures d'entraînement et sont donc plus lourdes mais aussi plus amortissantes.

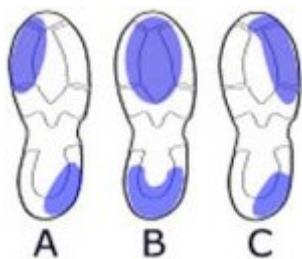
-Les modèles à pointes :

Ces chaussures sont utilisées pour les cross et les compétitions sur pistes.

COMMENT CHOISIR SA RUNNING D'ENTRAÎNEMENT :

Le premier critère est votre typologie, il faut que vous sachiez si vous êtes pronateur - universel ou supinateur.

L'idéal est d'aller voir un podologue, sinon vous pouvez analyser l'usure de votre chaussure en la comparant au tableau ci- dessous.



Type A: Correspond à un coureur "pronateur", le talon est davantage utilisé sur le côté extérieur, et l'avant l'est davantage sur le côté intérieur de la chaussure. 55% des coureurs sont pronateurs

Type B: Correspond à un coureur "universel", le talon est uniformément utilisé, et l'usure sur l'avant de la chaussure est également répartie. 40% des coureurs sont universels

Type C: Correspond à un coureur "supinateur", le talon est davantage utilisé sur le côté extérieur, ainsi que l'avant de la chaussure. Seulement 5% des coureurs sont supinateurs

Il n'y a pas de modèle adapté à la supination, il faut prendre un modèle universel et si possible aller voir un podologue pour avoir une semelle adaptée.

Le 2ème critère est le poids, surtout pour les hommes. Vous trouverez des modèles pour les coureurs jusqu'à 80 kg et pour les coureurs de plus de 80 kg.

Quel équipement pour un ultra trail de montagne ?

La préparation physique est terminée. Vous savez que vous pouvez terminer ce Grand Raid de la Réunion ou cet Ultra Trail du Mont-Blanc. Sachez que de longs mois d'efforts peuvent être gâchés, le jour J, par une frontale défectueuse, des rougeurs mal placées ou un gros coup de froid en pleine nuit. Vous l'avez compris, courir dans la montagne pendant plus de 24 heures suppose une préparation minutieuse. Il en va de votre confort. Et parfois de votre vie.

"Haaaaaaaaa ! Chéri, je n'ai rien à me mettre ce soir !" Qui n'a jamais entendu ce cri de désespoir poussé par sa tendre épouse en début de soirée ? Afin de ne pas vous aussi vous trouver fort dépourvu lorsque le trail sera venu, nous vous proposons de passer en revue tous les éléments de la panoplie du parfait ultra-trailer. Mais qu'est-ce que le trail ? Nous le définirons tout simplement comme une épreuve de course à pied en tout-terrain. Nous écarterons dans ce dossier le cas particulier du trail hivernal. Et puisqu'ici nous ne parlons que d'ultra, nous distinguerons le trail moyen, de 50 à 70 km environ (exemple : Templiers), du trail long, dont les distances peuvent aller jusqu'à 130 ou 150 km (exemple : Ultra-Trail du Mont-Blanc) et de la course "aventure" (exemple : 333). Il existe deux grandes différences entre la classique course sur route et l'épreuve nature. Ces nuances peuvent s'avérer déroutantes pour le néophyte et il est important de savoir à quoi s'attendre lorsque, pour la première fois, on s'engage sur une telle course. Ainsi, sur un trail, on ne trouvera ni indication kilométrique, ni ravitaillements réguliers. Le corollaire est que la gestion du couple effort-alimentation devient un élément clé de la réussite. De manière générale, matériel, ravitaillements, gestion de course, balisage et sécurité constituent les cinq points sur lesquels il faut être très vigilant. Voici donc quelques conseils qui vous éviteront de tomber dans les très nombreux pièges tendus par le trail.

Le trail moyen

- Sur un trail de moyenne distance, la durée de course est généralement inférieure à neuf heures. Tout se passe donc sur une journée. Inutile de s'encombrer en tractant une caravane derrière soi. Un coup de fil à la météo locale la veille du départ permet de se forger une idée suffisamment précise des conditions climatiques à venir et d'adapter sa tenue vestimentaire.
- Il est souvent possible de s'arranger avec les organisateurs pour faire transporter votre sac à l'un des ravitaillements de votre choix.

Vêtements haut et bas

- On optera pour des vêtements techniques offrant évacuation de l'humidité et respiration. Le coton est à bannir de manière définitive, sauf pour les chaussettes dont nous parlerons plus loin.
- On veillera également à harmoniser le haut et le bas : inutile d'enfiler un collant lycra si la température permet de porter un débardeur. Cela dit, bien sûr, sans considérer les choix de confort personnels.
- Si le départ est matinal, n'hésitez pas à partir avec un maillot à manches longues que vous troquerez en journée contre un débardeur ou un t-shirt.
- On peut également opter pour les manchons de cyclistes, qui sont de simples tubes de lycra. Avantages : très pratique et ultra-light.

>> Astuce : si vous avez deux maillots, il peut être intéressant d'avoir avec vous un sèche-linge. Trop lourd ? Non ! il suffit de deux pinces à linge qui permettront d'accrocher le maillot humide sur votre camel-back. Si le soleil donne, en quinze minutes, vous avez un vêtement sec, prêt à être réutilisé.

Chaussettes

- Un soin tout particulier doit être porté aux chaussettes. On évitera à tout prix les chaussettes en laine tricotées main, type papy-randonneur-ex-soixante-huitard, ainsi que les chaussettes spéciales running en matière synthétique qui ont tendance à échauffer certains pieds sensibles.
- On trouve aujourd'hui d'excellents produits très bon marché en coton, à bouts sans couture, souvent vendus par lots de trois paires.
- Certains trailers n'hésitent pas à repérer chaussettes gauche et droite pour que celles-ci finissent par prendre la forme de vos pieds.

>> Astuces : afin de les assouplir, portez vos chaussettes un ou deux jours avant la course. Ne portez jamais une paire de chaussettes neuves ou sortant de la machine à laver le jour de l'épreuve. Sans jeu de mots : vous courez à la catastrophe. Soyez également méticuleux sur leur propreté : retirez tous les petits débris (terre, morceaux de bois, épines) qui ne manqueront pas de pénétrer dans vos chaussures avant et pendant la course. Il est préférable de perdre une minute à défaire ses lacets que trente minutes parce que l'on a un pied abîmé par un petit caillou. Enfin, si vous n'avez que des chaussettes à coutures, enfillez-les à l'envers et le tour est (presque) joué.

- Le problème de la rosée du matin se pose si vous avez les pieds fragiles et la peau sujette aux ampoules s'il fait humide. Dans ce cas, vous pouvez prévoir une paire de chaussures et une paire de chaussettes propres et sèches à un ravitaillement auquel vous arriverez après l'évaporation de la rosée. Vous pourrez ainsi terminer votre épreuve dans les meilleures conditions.

Slip

- Si vous portez un collant ou un cuissard, le slip pose aussi un problème de choix. Evitez un sous-vêtement en coton, absorbant la transpiration. On en trouve aujourd'hui spécialement conçus pour pratiquer le sport et offrant respirabilité et confort, notamment grâce à la présence de coutures plates.
- La forme "boxer" présente l'avantage de monter suffisamment haut pour couvrir le bas du dos en cas de température fraîche.

Protection de la tête

- La casquette est l'élément absolument indispensable si le soleil a décidé de vous accompagner.
- On la choisira très aérée, avec une visière pas trop longue afin de ne pas réduire inutilement le champ de vision. Le regard doit porter aussi loin que possible et la vue ne doit pas être limitée en hauteur, notamment pour les passages en sous-bois.
- Le bandana permet d'éviter ce genre de souci mais présente souvent l'inconvénient de ne pas être respirant ni aéré comme une casquette.

Chaussures

- On trouve aujourd'hui sur le marché tout et n'importe quoi. Le problème est là. Soit votre porte-monnaie est un puits sans fond et dans ce cas vous pouvez investir dans quatre ou cinq paires différentes, soit c'est un puits sans fonds et dans ce cas, réfléchissez avant d'acheter.
- Il est coutume de dire que "pour faire du trail, il faut des chaussures de trail". Evidence ? Pas tant que ça.
- Nous sommes de plus en plus nombreux à penser que "pour faire du trail, il faut surtout des chaussures dans lesquelles les pieds se sentent bien".
- On peut très bien faire du trail - et même de la moyenne montagne - sur terrain sec avec des chaussures de course à pied classiques.
- Si l'on a un minimum le pied montagnard et les chevilles solides, on appréciera la légèreté et la nervosité d'une paire de chaussures "route" sur les sentiers, même très techniques. L'usure engendrée n'est pas forcément plus importante que sur certains modèles dits "de trail". Par contre, inutile de prendre des risques sur sol humide. Dans ce cas, il est impératif de chausser une vraie paire de "trails".
- Toutes les grandes marques proposent aujourd'hui des modèles typés "nature". En fouinant un peu, vous trouverez forcément chaussure à votre pied.
- Comme pour tout ultra, n'hésitez pas à prendre une demi-pointure de plus que votre pointure habituelle, en faisant toutefois attention à ne pas choisir trop grand : le pied doit être parfaitement solidaire de la chaussure afin de bénéficier de toute la stabilité de la semelle.
- Attention, enfin, au poids de votre paire de "trails". Regardez bien les étiquettes car d'un modèle à l'autre il peut varier du simple au presque triple.

>> Astuce : après avoir ajusté le serrage de vos lacets, faites systématiquement un double nœud. Pensez qu'en cas d'humidité, vos lacets vont se détendre légèrement. Lorsque le nœud est terminé, enfilez les deux grandes boucles sous vos lacets afin de ne rien laisser dépasser des chaussures. On ne compte plus les chutes dues à une branche soudainement coincée à cet endroit critique.

Porte-bidon et camel-back

- Ceinture porte-bidon ou camel-back ? Voilà un autre problème. Dans ce domaine vous n'avez pas d'autre possibilité que de faire l'essai.
- Si vous courez en groupe, n'hésitez pas à changer de matériel et à emprunter celui des camarades. Le choix entre la ceinture porte-bidon et le camel-back dépendra tout simplement de votre morphologie.
- Si par exemple vous avez une respiration abdominale, il vous sera très difficile de courir avec un porte-bidon : vous serez obligé de serrer fort la ceinture ventrale ce qui limitera vos capacités respiratoires.
- Vous pourrez dans ce cas opter pour un sac type camel-back de très faible contenance auquel vous coudrez une sangle ventrale. Même sans serrer cette sangle, le sac ne bouge pas.
- Autre avantage du camel-back : il possède la plupart du temps une ou deux petites poches permettant de glisser quelques gels énergétiques, une couverture de survie, les clefs, un sifflet, un ou deux pansements anti-ampoules, etc.
- Par contre, ne vous laissez pas leurrer par les poches "filets" extérieures. Il est impossible de prendre un objet dans un sac à dos sans le retirer, à moins d'être contorsionniste professionnel.
- Dans tous les cas, que l'on choisisse la ceinture porte-bidon ou le camel-back, il est impératif de s'entraîner aussi souvent que possible avec son matériel. L'objectif est que le corps finisse par accepter cet appendice comme une extension naturelle. A la longue, on ne se rend même plus compte que, comme Dame Tortue, on transporte sa maison sur le dos.

• Le sac est un élément clé de la course. Arrangez-vous pour que rien ne traîne en dehors ou que rien ne bouge à l'intérieur. Il doit être parfaitement équilibré, parfaitement ajusté et, bien sûr, pas trop lourd. Cela paraît idiot d'insister mais si vous saviez le nombre de coureurs qui abandonnent à cause d'un sac inadapté, vous rigoleriez moins.

• Enfin, sachez qu'il existe des camel-back spécialement adaptés à la morphologie féminine : dos et taille étroits. L'investissement n'est pas superflu.

>> Astuce : vous courez avec un camel-back et le "floc-floc" incessant de l'eau dans la poche vous porte sur les nerfs ? Détendez-vous, voici la solution : après avoir rempli votre poche à eau de la bonne quantité, retournez-la et faites le vide d'air en aspirant par la tétine jusqu'à ce que le tube soit rempli d'eau.

• Si vous utilisez un camel-back, n'hésitez pas un instant à investir dans une tétine équipée d'un robinet de fermeture : finies les fuites de produit énergétique tout collant de sucre sur vos belles gambettes bronzées.

Ravitaillements

- Sur un trail de distance moyenne, on rencontrera deux à trois ravitaillements, disposés tous les quinze kilomètres environ. Ceci oblige le traileur à transporter un minimum de produits énergétiques sous forme liquide et solide.
- Tubes de gel énergétique, présentant l'avantage d'un très faible encombrement pour une efficacité optimale.
- Recharges pour la boisson énergétique que l'on dosera entre 50 et 80 g/l suivant la température, une forte concentration correspondant à une faible température.
- Si l'organisation propose aux ravitaillements une eau gazeuse, on aura tout intérêt à la privilégier afin de faciliter la digestion. Dans ce cas, il faudra "purger" le gaz qui se forme lorsqu'on remplit le camel-back.
- A défaut d'eau gazeuse, on peut mélanger quelques cuillères à café de bicarbonate de soude à sa préparation de boisson énergétique. On peut également se munir de dextrose sous forme de cachets ronds, très faciles à transporter et à consommer.
- On évitera les barres de céréales, trop riches en graisse et, de ce fait, longues à digérer. Elles ralentissent l'assimilation des aliments.

Balisage

- Pas de matériel, mais un conseil : ouvrez les yeux, c'est le secret du trail. Vérifiez sans cesse que vous êtes sur le bon sentier. Méfiez-vous des effets de groupe, ne faites pas le mouton de Panurge et ne prenez une direction que si vous êtes sûr qu'il s'agit de la bonne. Il faut toujours avoir en mémoire la devise des orienteurs : "Mieux vaut marcher dans la bonne direction que courir dans la mauvaise."

Le trail long

- Vous voilà maintenant équipé pour vous lancer dans un trail de tous les diables. A n'en pas douter, vous allez devenir un accro. Rapidement, vous envisagerez de vous lancer sur un véritable ultra-trail. Plus de 90 km vous attendent, voire 100, 120, 150 km, et des dénivelés allant jusqu'à 8000 mètres. Alors suivez le guide.
- Un ultra-trail de ce type représente, pour la majorité d'entre nous, au minimum une journée de course, c'est-à-dire vingt-quatre heures. Cette durée peut s'allonger jusqu'à deux ou trois jours suivant l'épreuve à laquelle vous vous engagez et votre niveau de forme.
- Il devient ici impératif d'avoir analysé le parcours, de connaître les problèmes posés par le terrain et les conditions climatiques auxquelles vous allez être confronté.
- Une erreur d'appréciation de l'un ou l'autre de ces paramètres peut être fatale et vous conduire à l'abandon, voire au problème médical grave (exemple : forte déshydratation dans un désert).

- Il faut être capable de faire une estimation de son temps de course et de prévoir avec une bonne précision les horaires auxquels on atteindra les postes de contrôle.
- L'objectif est de répartir son matériel dans plusieurs sacs que l'organisation se chargera de déposer là où vous le lui demanderez. En clair : vous n'avez pas le droit à l'erreur.
- Tout ce qui a été dit précédemment, concernant le trail moyenne distance reste vrai. Le matériel de base à emporter ne change pas. On complète simplement l'attirail.

Vêtements haut et bas

- Un coupe-vent respirant, une micro-fibre (carline ou polaire) avec co-zippé de préférence. Suivant votre plan de course, vous pouvez laisser ces vêtements à un ravitaillement afin de les récupérer durant l'épreuve et ne pas vous charger inutilement au départ.
- Il faut toujours anticiper sur les variations de température d'un secteur à l'autre, et vous méfier à tout prix des "coups de chaleur" ou, à l'inverse, "des coups de froid". Garder un minimum de vêtements dans votre sac est un gage de sécurité et de succès indéniable.

Tête

En cas de chaleur, une casquette "saharienne" devient impérative.

- Si vous êtes amené à courir dans un désert, l'achat d'un véritable chech (tel que le fameux turban des "hommes bleus", les Touaregs) peut vous éviter bien des brûlures.

Sac à dos

- Sur un ultra, vous n'échapperez pas au sac à dos. L'idéal est un sac d'une contenance maximale de dix à quinze litres. Le volume est suffisant pour transporter tout ce dont on a besoin pour un poids relativement faible.
- Certaines marques proposent des sacs de ce type à poids record. Attention tout de même à la solidité et la longévité du produit.
- Comme précédemment, courez aussi souvent que possible avec votre sac chargé tel vous le prévoyez sur la course. Il doit être parfaitement ajusté et équilibré. Il ne doit pas balloter.

>> Astuce : afin de reposer les avant-bras qui travaillent énormément sur un ultra, on peut coudre sur les bretelles du sac des petites sangles ajustables dans lesquelles vous pourrez venir reposer les poignets.

- Ce sac contiendra tout ce qui est décrit dans le chapitre "trail moyen" à quoi on rajoutera le matériel obligatoire demandé par l'organisation.
- Il peut être également bon de prévoir d'autres piles de rechange à un ravitaillement que l'on atteindra après cinq à six heures de course nocturne. Il vous faudra dans tous les cas avoir testé l'autonomie de votre frontale avant de vous lancer dans la course.

>> Astuce : en course de montagne (Diagonale des Fous, Ultra-Trail du Mont-Blanc, Raid de Cro Magnon, etc.), il peut être intéressant de troquer la frontale contre une lampe-torche que l'on tient à la main. Avantage : la lumière est rasante et marque beaucoup mieux le micro-relief (pierres, trous, racines). Ceci permet donc de courir plus vite, avec moins de risques de chute. Inconvénient : dans certaines portions très techniques nécessitant les mains, on est bien embêté.

Bâtons

- Phénomène de mode ou éléments indispensables ? La question reste ouverte. On peut trouver diverses raisons pour ne pas les utiliser.
- Si vous êtes réellement maladroit, vous pouvez avoir réellement peur de vous "emmêler" les crayons avec vos bâtons, ou encore de terminer aux urgences avec un bâton à travers le pied.
- Que faire des bâtons lorsque le terrain est roulant ? L'idée de courir avec des bâtons à la main sur une piste 4x4 n'est pas très attirante.
- Attention, sur certaines courses très techniques, les bâtons sont interdits car considérés comme dangereux.

- Il est vrai que certains coureurs tirent un grand bénéfice de l'utilisation des bâtons et se sont trouvés des systèmes de fixation très efficaces au niveau des bretelles de leur sac à dos.

Divers

- Une paire de guêtres devient obligatoire dans le désert. On choisira un modèle étanche et respirant.

>> Astuce : les câbles acier proposés par les fabricants de guêtres sont souvent d'une faible résistance à l'abrasion. On pourra les remplacer par des câbles de frein type moto.

- Vous pouvez aussi avoir besoin de gants. Leurs avantages sont multiples. Dans le froid, ils réchauffent, et sous la chaleur, certains coureurs s'en servent pour éviter d'avoir les mains moites, ou même pour s'essuyer le front. Sous la pluie, ils peuvent se gorger d'eau, il faut alors donner votre préférence aux matières imperméables et respirantes type gore-tex.

Pieds

- La préparation des pieds devient impérative pour le trail long : une visite chez un pédicure peut se révéler utile quelques semaines avant la course.
- Avant l'épreuve, placez de l'élastoplaste aux points de frottement constatés durant vos entraînements.
- Attention, ne mettez pas de crème anti-frottements sur vos pieds avant de mettre l'élastoplaste, ce dernier glisserait à coup sûr et se mettrait en boule dès les premiers kilomètres.

Ravitaillements

- Les produits énergétiques à privilégier sont les mêmes que sur un trail moyen. Cependant, à la longue, le goût sucré devient intolérable.
- On peut donc prendre avec soi des aliments salés (que l'on trouvera de toute façon obligatoirement sur les tables de ravitaillements, parfois sous forme de soupe). La cacahuète est un met particulièrement apprécié après vingt ou trente heures de course.