



Quel équipement pour le trail au SUAPS ?

(doc.E.Lacroix, 09/2010)

Qu'est-ce que le trail ?

Nous le définirons tout simplement comme une épreuve de course à pied en tout-terrain, souvent en auto-suffisance (on se débrouille pour la réserve en eau, l'alimentation).

Il faut distinguer le **trail court** (25-40km) du **trail long** (de 40 à 80 km environ) voir de **l'ultra trail** (dont les distances peuvent aller jusqu'à 130 ou 160 km) comme le Grand Raid de La Réunion.

Il existe de grandes différences entre la classique course sur route (voir le le jogging) et cette épreuve qui *se pratique en pleine nature*. Ces nuances peuvent s'avérer déroutantes pour le débutant 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 d'indication kilométrique, ni de ravitaillements réguliers. Le corollaire est que la gestion du **couple effort-alimentation** devient un élément clé de la réussite. De manière générale, le **matériel**, les **ravitaillements**, la **gestion de course**, le **balisage** et la **sécurité** constituent les cinq points sur lesquels il faut être très vigilant.

Voici donc quelques conseils à nos étudiants du SUAPS qui éviteront de tomber dans les très nombreux pièges tendus par le trail.

Matériel

Sur un trail court, la durée de course est généralement inférieure à 6/8 heures. Tout se passe donc sur une journée et il est inutile de s'encombrer d'un sac trop lourd.

Tout d'abord bien vérifier 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 en conséquence.

Camel-back

- 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.
- Dans ce domaine vous n'avez pas d'autre possibilité que de faire des essais. Attention à la solidité et la longévité du produit!
- L'avantage du camel-back : il possède la plupart du temps plusieurs poches permettant de glisser des gels énergétiques, une couverture de survie, les clés, un sifflet, les vêtements de rechange, un ou deux pansements anti-ampoules, etc.
- 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 votre trail. 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 gâchent leur sortie à cause d'un sac inadapté,...



• 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.

Vêtements haut et bas

- Optez pour des **vêtements techniques** offrant évacuation de l'humidité et de la respiration. Le coton est à bannir de manière définitive, sauf pour les chaussettes dont nous parlerons plus loin.
- N'oubliez pas le vêtement de pluie ou un coupe-vent
- Veillez 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.
- 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 confort indéniable.
- 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.

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.

Slip

- Si vous portez un collant ou un cuissard, le slip pose aussi un problème de choix. **Évitez 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 à La Réunion. 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 dans les forêts.
- En cas de chaleur, une casquette “saharienne” devient impérative.
- 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

- 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, enfiler 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.

Se ravitailler

- Sur un trail, il est très important de s’alimenter.
- Il faut **boire régulièrement** toutes les 10 à 15 minutes environ l’équivalent de 1 à 2 verres d’eau. Ce qui fait environ **500ml d’eau minimum par heure environ**.
- Le petit casse-croûte fait très bien l’affaire, mais on évitera les barres de chocolat (nuts, mars...), trop riches en graisse et, de ce fait, longues à digérer. Elles ralentissent l’assimilation des aliments.
- **Les tubes de gel énergétique** sont efficaces et présentent l’avantage d’un très faible encombrement pour une efficacité optimale (mais il faut s’y habituer...).
- On peut aussi prendre avec soi des aliments salés pour changer le goût sucré qui écoeur au bout de quelques heures.



SUAPS Trail



- Les recharges pour la boisson énergétique peuvent aussi être utiles: attention de doser entre 40 et 60 g/l suivant la température, une forte concentration correspondant à une faible température (principe d'osmolarité inverse que nous verrons en cours).

Parcours et sécurité

- Les sorties se font **OBLIGATOIREMENT par groupe de 2 traileurs minimum.**
- Emporter une lampe frontale (au cas où la sortie se prolonge...)
- Un conseil : ouvrez bien 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”*.
- Il faut être extrêmement vigilant sur le balisage et le parcours annoncé lors du briefing effectué au départ. En cas de doute, et même si vous êtes obligatoirement par 2 ou 3 n'hésitez jamais à refaire une portion de chemin en sens inverse afin de rejoindre un autre groupe.

Récapitulatif des Matériels cités

- Sac à dos d'une contenance de 10 à 15 litres
- Collant long + maillot à manches longues
- Vêtement de pluie ou coupe vent
- Cuissard + t-shirt court + t-shirt long (short court + débardeur en option)
- Chaussettes
- Slip, boxer
- Casquette, bandana
- Gants et bonnet (en option froid)
- Chaussures trail ou route
- Une petite trousse à pharmacie
- Un sifflet
- Une couverture de survie
- Lampe frontale
- Elastoplaste
- Huile de vaseline, crème anti-frottements
- Nourriture, tubes de gel énergétique, recharges pour la boisson énergétique
- Aliments salés
- Altimètre (en option)
- Plan ou trajet de la sortie (carte au 1/25 000e)