



Well equipped...

# L'équipement du parfait trailer

PAR BRUNO COUTANT,  
PROFESSEUR DE SPORT

Lors d'une course de trail ou d'ultra-trail, il est important d'avoir un équipement adapté. Il en va de votre performance comme de votre sécurité !

© ISTOCK

Pendant des dizaines d'heures, vous serez immergé dans des lieux parfois inaccessibles, où vous ne pourrez compter que sur vous-même. Vous devez donc être équipé pour faire face à toutes les situations. Votre équipement va déterminer votre sécurité. À ce titre, l'organisation de la course vous impose un listing de matériel obligatoire, que vous devrez présenter en toutes circonstances, à la demande d'un membre de l'organisation. Vous allez affronter à la fois la chaleur, jusqu'à 30 °C dans le fond de Mafate avec la remontée du Maydo, mais aussi le froid, avec des températures qui peuvent chuter autour de 5 °C au sommet du piton Textor. Sur ces parties du parcours, vous serez en auto-

mie complète. Vous devrez également être en mesure d'appeler les secours en cas de pépin grave, de vous nourrir, de faire face à de possibles problèmes intestinaux, voir à des blessures aux pieds ou aux muscles locomoteurs. Vous devez donc préparer votre corps. Pensez à enduire vos pieds de talc, de vaseline ou de crème anti-frottement à chaque fois que vous changez de chaussures. Il existe des crèmes anti-frottements à base de beurre de karité naturel, réduisant le risque d'ampoules et les irritations. Pour les messieurs, n'hésitez pas à badigeonner vos testicules et votre anus d'homéoplasmine. Appliquez de la crème anti-frottement sur les aisselles et les mamelons. Tous ces petits gestes vous éviteront bien des douleurs inutiles. ...