

Les chaussures et chaussettes

Équipez-vous de trois paires de chaussures de trail de qualité, adaptées à votre pied ainsi qu'à votre morphologie. Recherchez celles qui ont une bonne adhérence sur sol humide glissant. Votre pied doit être bien stabilisé et protégé des chocs (sentiers rocailleux) par des renforts étudiés. Choisissez vos chaussettes en matière polyester Coolmax (technologie qui permet de rester au sec), alliant confort et respiration, sans aucune couture. Profitez des bases de vie de Mare à boue, Cilaos et Grand Îlet, mises en place par l'organisation pour laisser vos sacs, contenant à chaque fois une paire de chaussures de rechange, des chaussettes, des boissons d'effort, des vêtements de rechange.



© SANTO COOLMAX

La tenue

Pour faire face aux grandes amplitudes thermiques, optez pour une veste technique, qui allie imperméabilité, et qui permet une bonne évacuation de votre sueur. En effet, elle doit tenir compte des processus de thermorégulation (thermogénèse : votre corps produit de la chaleur à l'effort. Thermolyse : votre corps évacue la chaleur par la transpiration). Pour parer aux variations de températures, adoptez le principe des couches superposables, que vous enlevez au gré des conditions météo. Ces couches permettent l'évacuation de la transpiration tout en protégeant du froid, du vent et de la pluie. Cela est valable tant pour le haut que pour le bas du corps, où l'on peut superposer short de trail, collant et surpantalon imperméable. Ajoutez un bonnet léger et des gants étanches car le refroidissement est plus rapide aux extrémités. Pour aborder les descentes, beaucoup de coureurs mettent des gants de vélo sans doigts afin de se protéger les mains pour accrocher les éléments. En cas de grosses chaleurs, protégez-vous la tête avec une casquette que vous humidifiez fréquemment, ainsi que votre nuque. Méfiez-vous des coutures internes qui peuvent provoquer des inflammations très douloureuses, possible cause d'abandon.



© ISTOCK

L'hydratation et l'alimentation

Testez les boissons d'effort à l'entraînement pour connaître votre tolérance gastrique. Voici quelques aliments de base à mettre dans votre sac : des compotes de pomme, des fruits secs, des boulettes de viande (avec du steak de poulet) associées à du riz, soit des soupes, lasagnes, ou des boulettes de riz gluant, des sandwiches jambon-fromage, ou des gâteaux salés.