

FICHE CONSEIL GRAND RAID DE LA REUNION 162km /D+ 9643m

RAIDLIGHT PARTENAIRE OFFICIEL DU GRAND RAID DE LA REUNION

Dans le cadre de ce partenariat, Raidlight vous propose une fiche conseil spécial GRR pour vous préparer au mieux à cet évènement majeur dans le calendrier des traileurs.



La mythique traversée de l'île nord-Sud est une épreuve pionnière dans le monde de l'Ultra qui le temps d'une semaine met en ébullition toute la péninsule.

La beauté et la renommée de cette perle de l'océan indien fait venir des participants de tous les horizons mais pour les locaux c'est tout simplement l'évènement de l'année, tout le monde a un parent ou un ami qui se lance à l'assaut de ce formidable défi au surnom très évocateur :

La diagonale des Fous !
www.grandraid-reunion.com

Les conseils de l'équipe Raidlight pour préparer le Grand Raid de la Réunion

Le Grand Raid de la Réunion est une épreuve alternant les terrains, mais qui se déroule principalement en montagne. Les conditions climatiques changent entre les sommets et les vallées, par exemple il faisait 2°C au passage du Volcan à 7h puis 30°C dans le fond de Cilaos. Il faut donc prévoir un équipement polyvalent pour se prémunir du froid, notamment la nuit où le rythme de marche est moins élevé.

La météo classique de la Réunion donne du soleil le matin, puis des nuages recouvrent les massifs montagneux vers midi, avec quelques petites averses et de la brume, et cela se dégage à nouveau en soirée ou dans la nuit.

Profitez des bases d'accueil (Mare à boue, Cilaos, Grand Ilet) mis en place par l'organisation pour laisser des sacs.

RAIDLIGHT - VERTICAL SAS

Chemin de Perquelin
38380 Saint Pierre de Chartreuse
France

Standard : +33 (0)4 76 533 555
Fax : +33 (0)4 76 533 563
SIRET 422 981 548 00049 - Capital 484.010€



ENTRAÎNEMENT ET PRÉPARATION

PLANIFICATION

Pour participer à cette course mythique, il vaut mieux être organisé, l'anticiper et cela en toute logique au moins 2 à 3 ans avant pour avoir une progression en termes de temps/km d'entraînement hebdomadaire, une progression sur les distances avec D+ en course.

En ce qui nous concerne, on va surtout parler de l'année en cours.

Voici un exemple de planning annuel mis en place pour une coureuse ayant participé au GRR 2014 :

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
1 Ferie	1 (RL Winter trail)	1	1	1 Ferie	1	1	1	1	1	1 Ferie	1
2	2 TRAIL POSSIBLE	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3 98 Ardechois	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8 Ferie	8	8 TRAIL POSSIBLE	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11 Ferie	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13 38 Trail Drôme	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14 Ferie	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15 Ferie	15	15	15	15
16	16 (Belledonne Gelon trail)	16 45 VENTOUX	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21 Ferie	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24 80 GRP	24	24	24	24
25	25	25	25	25 36km Oisans	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26 22km trail des 2 lacs	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27 80mt blanc	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29 Ferie	29	29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31	31 TRAIL POSSIBLE	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31

Si on se projette sur une personne s'entraînant 4 séances/semaine, on va avoir un temps d'entraînement allant de 4/5h soit 40/50km au début à 16/18h, soit plus ou moins 80/120km (tout va dépendre du D+ le WE rando) à mi-plan environ. Mais ces chiffres sont là à titre d'exemple, car d'une personne à l'autre, en fonction de sa VMA, indice d'endurance, terrain d'entraînement, ces chiffres peuvent varier quelques peu.

Une fois ce plan annuel établi en fonction du jour J comme point de départ, on remonte plan par plan, pour arriver le plus souvent début janvier voir décembre de l'année précédente. Cela laisse donc grosso modo 10 mois on tout va être focalisé sur cette date. Il faut tenir compte de ses obligations familiales, professionnelles...

On placera une **grosse course entre le mois de mai et juin** pour avoir un premier palier de montée en charge d'entraînement, puis une période courte de repos, avant de repartir pour le dernier plan de préparation spécifique GRR qui dure 16 semaines minimum. Dans chacun de ces plans, on intègre des courses dites de préparation qui doivent permettre à l'athlète de s'entraîner, de tester son matériel, sa nourriture et peaufiner sa progression, sa charge de travail, suivant la période ou celle-ci est située dans le plan.

Une fois cette planification établie, il faut passer à l'action, l'entraînement!!

LE PHYSIQUE

Le GRR est une course qui demande physiquement d'être en pleine possession de ses moyens physiques bien entendu, mais mentales également, secteur bien souvent négligé.

Il faut débiter l'année frais, reposé de ses précédentes échéances. Sans aucun souci de santé, micro bobo, ni lassitude pouvant s'amplifier au fil des mois à venir.

Une des clés, c'est la **préparation physique générale**: vous pouvez vous référer à notre fiche conseil "PPG": <http://team.fr.raidlight.com/pages/Preparation-physique-generale/> ou sur le blog de Denis: <http://denisfritsch.blogspot.fr/p/entrainement.html>

Celle-ci doit être faite régulièrement en amont pendant la période hivernale avec un travail du haut et bas du corps, tout comme des exercices de Préparation Physique Spécifique ou PPS doivent être fait pour venir renforcer vos membres inférieurs afin de mieux supporter les kilomètres, difficultés du terrain que vous allez rencontrer lors du GRR. Ces exercices viendront palier à l'absence des bâtons durant toute l'année de votre préparation. Et oui!! Il faudra prévoir de courir pendant l'année **sans bâtons**. Surtout pour ceux qui les utilisaient auparavant, car sur le GRR, les bâtons sont interdits!! Donc autant commencer dès janvier à ne plus s'en servir et cela même pendant les courses, trails, ultras à venir dans l'année.

Retrouvez quelques exercices de PPS: <http://denisfritsch.blogspot.fr/p/entrainement.html>

On poursuivra ces exercices PPG et PPS jusqu'à la fin du premier objectif intermédiaire de l'année en cours, donc si on prend en exemple le plan ci dessus, il s'agit de l'Ardechoise.

Après quoi, on fera toujours quelques exercices, mais surtout en entretien pendant la première moitié du plan spécifique GRR. Ensuite il sera temps de commencer tout en continuant à s'entraîner, à récupérer pour arriver le jour J en pleine forme, sans retard de sommeil.

Toujours dans l'objectif de se préparer physiquement, le **travail de proprioception** est aussi l'une des clés, une arme redoutable pour bien gagner ses jambes et prévenir les blessures.

Il s'agit de petits exercices simples, rapides qui demandent peu de temps, à condition de le faire sur la première moitié de l'année quasiment tous les jours.

Je donne souvent comme conseil de les faire avant d'aller à la douche, pour que cela devienne une habitude :

Pour faire cet exercice, vous vous mettez pieds nus, en appui sur une jambe fléchi à 45° environ, l'autre jambe aller d'avant en arrière lentement en allant chercher aussi loin que possible. Faire des petites séries qui iront progressivement jours après jours en augmentant.

Quand vous vous sentez en confiance, il sera temps de le faire les yeux fermés.

Puis toujours les yeux fermer, mais en rajoutant sous le pied, un cousin, une serviette, un ballon en mousse, sur un mini trampoline par ex.

Un produit que vous pouvez utiliser aussi c'est le plateau de Freeman, que ce soit rond , comme rectangulaire.

Concernant le travail qui permettra de renforcer les cuisses dans l'objectif **d'encaisser les descentes**, secteur provoquant une casse musculaire, une fatigue physique et un nombre de blessure, la PPG, la PPS, la Proprioception sont là dans ce but là également.

Mais une des choses à prévoir, c'est de faire entre une à deux grosses séances de travail spécifique en descentes par mois. Ces séances ont pour action de provoquer une casse des fibres musculaires dans un but de cicatrisation, ce qui permet de renforcer le muscle progressivement. Pour se faire, il faut être progressif, et laisser le temps au muscle de se refaire une santé. Lors de ces descentes, avoir un terrain varié soit d'une séance à l'autre soit sur la même séance, que ce soit technique, où plus roulant afin de faire de la vitesse pour le travail en plus de sur-vitesse.

Dans le domaine de la préparation, vous pouvez pratiquer les sports comme le vélo, la natation, le ski fond et/ou le ski rando l'hiver idéal en préparation en amont ou tout autre sport porté afin de vous soulager des chocs de la course à pied, mais aussi afin de varier l'effort, les groupes musculaires utilisés, et aussi pour que le cerveau ne sature pas avec une seule pratique hebdomadaire.

Personnellement, je vous conseille au moins une séance vélo ou autre par semaine .

LE MENTAL

Pour le mental, si vous en aurez besoin pendant la course, il va être aussi mis à rude épreuve les mois précédents. Le cerveau risque fort de tourner en boucle, de ne penser qu'à cette course. Il faut réussir à débrancher, continuer de vivre sa vie sans être en boucle fermée. La famille est une des clés pour s'aider à rester les pieds sur terre.

Il faut aussi profiter de ces mois de préparation pour trouver des **clés d'aide mentales utiles le jour J**. Certains utilisent les flash images positives. Pour ça, on s'habitue à faire apparaître une image de moment heureux de sa vie, et on la fait venir dans son esprit à n'importe quel moment de la journée, puis on en rajoute une deuxième.....D'autres comptent de 1 à 100

dans les moments de doutes par exemple, on peut aussi écouter de la musique, avoir des repères de chansons en programmant des chansons actives pour se booster, des musiques douces pour se reposer....

Pendant ces 10 mois de préparation, si vous ne l'avez pas fait auparavant commencez progressivement et testez-vous régulièrement à l'entraînement, en course préparatoire. Et si vous êtes déjà avec une méthode, perfectionnez-la pour que votre cerveau soit encore plus performant le moment venu.

Car si le pépin physique, blessure peuvent arriver pendant la course, bien souvent le mental flanche avec la fatigue, et réussir à bloquer les pensées négatives en restant dans une bulle ou le cerveau ne viendra pas contrarier votre performance est l'une des choses qu'il faut être capable de maîtriser, car si votre cerveau ne réfléchit pas négativement, votre physique a de grandes chances de vous porter en direction de la ligne d'arrivée malgré la fatigue et les difficultés.

Une des choses aussi qui peut avoir son importance c'est de **prendre un maximum de plaisir** pendant votre course en positivant chaque moment, même les plus durs que vous allez vivre tout au long de votre parcours. Profitez du paysage, des gens, des applaudissements, du silence, de la pluie, de la boue, ... tout doit être un moment de pur bonheur, et d'autant plus sur cette île si loin de votre domicile, car pas sûr que vous reviendrez refaire ce parcours un jour!!!

|5

LES COURSES PREPARATOIRES

On a deux catégories de courses préparatoires, celles qui viennent s'intégrer dans un plan d'entraînement et celles qui servent d'objectif intermédiaires.

Comme vous pouvez le voir dans le planning exemple plus haut, l'Ardechoise peut être (en fonction des dates) une très bonne course en **objectif intermédiaire**, de par son profil, sa difficulté, sa distance, son D+ et sa date qui permet un travail en amont, une récupération complète après coup avant d'enchaîner vers la suite.

Mais il peut très bien s'agir d'une autre course. Le tout c'est que sa date tombe le bon weekend dans votre programmation annuelle afin d'optimiser le bon déroulement de votre marche en avant vers le GRR.

Dans les courses préparatoires qui sont intégrées dans les plans d'entraînements, il faut suivre une **logique de progression** sur la première moitié du plan, puis inversement sur la deuxième partie de celui-ci. S'il ne tombe pas le week end prévu, il est toujours possible d'avoir un décalage d'une semaine, dans ce cas il vous suffira de l'anticiper en inversant quelques séances. Comme ces courses sont préparatoires, il n'est pas nécessaire de toutes les faire à bloc, certaines sont à faire en respectant un rythme plus souple <85% de fréquence cardiaque maximale. Ceci pour deux raisons, la première est que vous vous préparez, et donc

on ne peut pas pendant cette période être au top de sa forme, donc toujours dans l'esprit d'être progressif, on laisse le temps au corps, au cerveau le temps d'accepter la charge d'entraînement dans le seul but d'être en forme le jour J, pas quinze jours avant. Et deuxièmement, la **gestion prudente** permet de mieux récupérer, de limiter la fatigue physique, mentale, le risque de blessures.

Les courses préparatoires, sont aussi le moment idéal de **tester** la nourriture, le matériel, le mental, la tactique et une foule de détails utiles en vue du GRR. Dans l'idéal, il est préférable d'entamer le plan d'entraînement du GRR en ayant finalisé tous ces détails afin d'avoir moins de préoccupations nuisibles au bon déroulement de la suite.

ENTRAÎNEMENT

Avant de débiter votre saison, si vous utilisez un cardiofréquence mètre, avec GPS c'est encore mieux, faites un **test VMA** afin de caler vos allures notamment lors des séances spécifiques VMA, et avec votre FCM, caliez vos sorties endurance, rando course, seuil dans les **zones appropriées** comme suit:

<70% fcm*, récupération active, décrassage

70/80% fcm endurance

80/85% fcm seuil, zone allure marathon

85/90% fcm, seuil , zone semi-marathon

<90% fcm, zone travail VMA

*FCM : Fréquence cardiaque maximale

|6

Si vous n'avez pas de cardio, mais un GPS, il est possible de se servir de votre VMA pour caler vos allures. Par contre, courir à un % , de votre allure VMA quand vous faites une sortie nature avec du D+, n'est pas logique, car votre rythme en montée obligera le coeur à un travail important et donc on sort de la zone d'efficacité. On se retrouve dans ce cas en travail style fartlek.

Et si vous n'avez ni cardio, ni GPS, ni téléphone... et bien c'est votre respiration qui doit être votre source de renseignement à force d'expérience et une très **très bonne connaissance de vos capacités**. Il vous suffit de connaître le rythme de vos inspirations par exemple pour savoir si vous êtes en endurance, seuil..... Cette dernière solution peut être utile, car si les cardios et autres outils modernes sont d'une aide redoutable, ils leurs arrivent de tomber en panne!!

LA TACTIQUE

Et oui, on a beau faire un sport qui n'en donne pas l'apparence, la tactique peut aider et changer beaucoup de choses au final.

Pour ça, il faut accepter sa vraie valeur, ses capacités; la météo, les soucis à venir.....

Je conseille souvent de **penser étape par étape**. Une course comme le GRR est fragmentée de ravitaillements, donc il faut s'en servir comme stratégie. On programme en même temps sa nourriture, ses piles de frontales, ses tenues, ses sacs au point ou il est possible d'en avoir un en secours avec tenues totales, chaussures, nourriture, matériel... Si on a une assistance, on anticipe idem, le changement de chaussures, chaussettes, tenue...

L'idée est de savoir, de prévoir, tout ce que l'on fera, pour libérer le cerveau d'une foule de pensées qui viendraient perturber l'effort, mettre tous les voyants au vert.

De même qu'il faut prévoir sa dernière semaine, les affaires, les tenues, les chaussures, le sac à dos, la nourriture, le nombre de tel ou tel chose à l'aide d'une checklist prévue en amont.

Rien ne doit être laissé au hasard, vous devez maîtriser le maximum de choses pour votre sérénité le jour J.

Avoir avec soi une carte de la course que l'on rendra étanche, facilement accessible et sans risque d'être perdue, à laquelle vous pouvez joindre un tableau de marche avec un horaire fort, l'horaire idéal et un horaire faible en prenant soin d'avoir une marge de progression prenant en compte la fatigue.... Certains sites ou Excel permettent facilement ce genre de programmation.

Le jour J, se mettre à sa bonne place au départ, en se servant de sa valeur en % de place obtenue en compétition/nombre de participants au départ favorise une mise en route qui correspond à vos capacités. Après il faut absolument se concentrer sur soi, sa course, sa respiration, ses sensations, minute après minute, heure après heure. Si on court seul, ne pas vouloir suivre un concurrent, mais l'accompagner, et savoir le laisser partir si son rythme n'est pas le vôtre, ou aller de l'avant si inversement. Dans les moments de forme, prendre son temps, en garder sous le pied, si on est dans le doute, c'est le moment de mettre son cerveau à contribution, car le mental saura vous tirer de ce mauvais moment. Si vous partez en groupe, le plus fiable doit être le moteur du groupe, le plus fort étant le gardien du temple pour s'assurer que tout le monde reste positif.

Pour les allures, si vous avez un cardio, il vous sera très utile dans les premières heures pour vous canaliser, et ainsi vous économiser pour la suite du long programme qui vous attend tout au long des 160km à venir. Car si partir trop lentement peut être une solution, il vous sera alors impossible d'accélérer, et inversement si vous partez trop vite, vous aurez beaucoup de mal à finir dû au gaspillage d'énergie provoqué par votre fougue du départ. Je compare souvent un coureur au départ d'un Ultra à une voiture qui à le plein de carburant. Si vous roulez trop vite avec votre voiture dès le début de votre voyage, vous consommez du 15l, puis logiquement il vous faudra ralentir pour espérer avoir assez de carburant pour rallier la destination. Si vous partez dans le bon tempo, vous allez consommer 10l en arrivant à l'heure prévue. Si vous partez lentement, votre consommation ne sera que de 5l, mais vous risquez d'arriver après fermeture de la destination!!!

Rédacteur : Denis Fritsch



L'équipement obligatoire (extrait du règlement)



Obligatoire	Conseillé (liste non exhaustive)	Interdit
<ul style="list-style-type: none"> - 1 lampe avec ampoule ou pile de rechange - 1 couverture de survie - 1,5 réverse d'eau d'un minimum d'un litre - 1 sifflet - 2 bandes de contention élastique et adhésive - 1 réserve alimentaire - 1 vêtement de pluie - 1 sac ou tout autre moyen pour transporter le matériel 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 pull - 1 briquet - 1 couteau - 1 bout de ficelle pour réparations éventuelles - 1 crème solaire - 1 tube de vaseline - vêtements de rechange - 1 carnet de route 	<p>les bâtons à bouts pointus (type bâton de ski) à l'exclusion d'une seule tige en bois par concurrent, sans pointe artificielle ou naturelle.</p>



Vêtements




Article	Poids	Caractéristiques
<p>Performer ML Maillot</p> 	<p>210gr</p>	<p>Le maillot idéal pour les conditions fraîches</p> <ul style="list-style-type: none"> • Thermique • Mailles résistantes en polyester recyclé et bambou • Respirabilité • Stretch • Protection du soleil et du froid • Demi-zip pour réguler la T° corporelle • Confort : Col montant • 2 poches latérales + 1 poche zippée à la manche • Renfort silicone sur les épaules • Tubeclip pour le tube bidon ROKO



<p>Maillot PERFORMER Ultralight</p> 	<p>95g</p>	<p>Le maillot technique ultra léger et très respirant</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tissu DryLight • Ultralight (95gr) • Respirant • 100% stretch • Renfort silicone sur les épaules • Demi zip • 2 poches mesh latérales
<p>Maillot PERFORMER</p> 	<p>115gr</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100% extensible • Respirabilité : 2 mailles très respirantes en polyester recyclés • Confort • Séchage rapide • 2 poches latérale • Prints réfléchissants • Tubeclip pour le tube bidon

<p>Casquette Saharienne</p> 	<p>65gr</p>	<p>Un couvre-tête est indispensable.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Légère • Respirante <p>Possède un rabat amovible qui permet de s'adapter aux conditions.</p>
<p>Pass Mountain Raidlight</p> 	<p>34gr</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Thermique • Respirant • Léger • Confortable • Polyvalent <p>Complémentaire de la casquette le jour, il peut aussi servir de cache-cou ou de bonnet pour la nuit.</p>



Pieds et Chaussures


Article	Poids	Caractéristiques
<p>Mini-guêtres STOP RUN</p> 	100 gr	<p>Efficacité et facilité d'emploi, pour éviter l'intrusion de cailloux, neige, boue dans les chaussures.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stretch • Respirant • Languette interchangeable en cas de casse ou d'usure • Réglage par l'avant protégé sous le rabat • Zip sur le cou du pied pour ajuster le laçage sans retirer la guêtte • Protection des malléoles dans les pierriers par renfort en mousse.
<p>Chaussettes R-LIGHT</p> 	58gr	<p>Elle vous apportera un très bon confort avec ses zones en Polyester COOLMAX® ergonomique</p> <ul style="list-style-type: none"> • confortables • respirantes • Fabriquée en France • Resserrement voûte et cou du pied un bon maintien <p>Prévoir éventuellement 1 paire à mi-parcours ou à chaque base d'accueil.</p>
<p>Chaussette five toes</p> 	50gr	<ul style="list-style-type: none"> • Tous les orteils séparés les uns aux autres : Moins de problèmes d'ampoules et de frictions entre les orteils et une meilleure hygiène des pieds • Talon, pointes et semelle en polyamide respirant • Permet l'évacuation de la transpiration et un séchage rapide • Resserrement voûte et cou du pied un bon maintien • Testé et validé par les clients. <p>Prévoir éventuellement 1 paire à mi-parcours ou à chaque base d'accueil.</p>

<p>Chaussures Raidlight 004 Bientôt disponible !</p> 	<p>290gr</p>	<p>Chaussure conçue pour un maintien et un confort maximal.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doublure intérieure lycra pour la protection du sable • Laçage avec répartiteur de pression • Ultralégère • Zones de renfort optimisés • Drop 12 mm • Stabilité et accroche : crampons 6 mm • Chaussant confortable stabilisé par un étrier 4 axes
<p>Crème NOK</p> 	<p>75ml</p>	<p>Crème anti-frottements ampoules et irritations</p> <ul style="list-style-type: none"> • la protection cutanée • résiste à l'eau et à la transpiration • prévention active de la formation de phlyctènes et limite le risque d'incidents cutanés • renforce l'épiderme et le protège des frottements • assouplit le système articulaire







Portage et accessoires

Le choix du sac dépend du volume et du poids de votre équipement. Et également de votre niveau et de votre objectif de temps.




Article	poids	Caractéristiques
<p>Sac Olmo 8l.</p> 	<p>470gr</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ultralight • Sifflet de sécurité sur la sangle pectorale • Offre une capacité de 1,6L. (2flasks de 200ml et 2bidons de 600ml) • 6 poches pour les gels, téléphones... dont 2 poches zippées sur la ceinture, 2 poches zippées sur les bretelles et 2 poches mesh sur les bretelles • thermisé
<p>Sac Olmo 12 litres</p> 	<p>12litres 560gr</p>	<p>► Portage bretelle Porte-bidons avant déportés avec poches mesh plaquées. Compatibles avec les bidons press to drink 750ml. Poches bretelles zippées</p> <p>► Portage dos Compartiment arrière simple et spacieux Compartiment Mesh extensible sur la face Câble connexion "Jack" pour téléphone ou MP3 Petite poche zippée sur le dessus 2 vastes poches mesh extensible sur la face Cordon de compression Système de rappel des charges : permet de supporter la charge sur les épaules apportant ainsi un meilleur confort. Compatible avec une poche à eau d'1,5L (livrée séparément)</p>

<p>Trail XP14 – Sac à Dos</p> 	<p>14L 550gr</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Léger (610g) • Grand compartiment de stockage • Un compartiment poche à eau (non livrée avec) • Nombreuses poches diverses (10) • Sifflet de sécurité sur la pectorale • Système de compression efficace • Stabilité • Confort de portage
<p>Ultra Olmo 20 litres</p> 	<p>20 litres 630gr</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Portage bretelle Porte-bidons avant déportés avec poches mesh plaquées (modèle déposé) ▶ Portage dos Compartiment Mesh extensible sur la face Câble connexion "Jack" pour téléphone ou MP3 Petite poche zippées sur le dessus 2 vastes poches mesh extensible sur la face Cordon de compression ▶ Portage fond de sac 4 boucles plastiques pour fixer tente ou sac de couchage avec deux sangles ▶ Etudié pour être adapté à une utilisation poche à eau (non livrée avec) Poche séparée pour stocker la poche eau avec fixation de la poche 2 sorties de tube (bretelle droite et gauche)

Article	Poids	Remarques
<p>Pack avant Ultra 4L.</p> 	<p>4 litres 225gr</p>	<p>Portage ventral 4 litres:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pour garder à portée de main le matériel indispensable - Emplacement isotherme pour emporter une bouteille - Porte-topo transparent - 2 poches latérales, compatibles avec des bidons - Adaptable sur sacs à dos de toutes marques - 1 Poche mesh intérieure pour la poche à eau - Trou central de passage du tuyau spécialement conçu pour notre Front Bladder
<p>Compartiment avant EQUILIBE R-LIGHT</p> 	<p>225g</p>	<p>Compartiment 5 litres qui se fixe facilement à l'avant. Il permet aussi de porter une bouteille sur l'avant. Porte-topo inclus, compartiment bouteille isotherme. Le portage est équilibré entre l'avant et l'arrière pour plus de confort. Cela vous donne aussi accès au road-book, et à pas mal de petit matériel.</p> <p>COMPATIBLES AVEC TOUS NOS SAC à DOS & AUTRES MARQUES</p>
<p>Porte-bidons bretelles</p> 	<p>70 gr (Sans bidon)</p>	<p>Grâce à l'accès facile pour boire dans les bidons, c'est la meilleure solution pour combiner portage arrière type sacs à dos, et boisson dans les bidons.</p> <p>Pour les bidons avec pipettes : attention à ne pas trop serrer le bouchon, sinon on ne peut plus aspirer.</p>
<p>Pochette Multi-usages</p> 	<p>5gr 5x11x4 cm</p>	<p>Accessoire pour barres, gels ou portable à fixer sur les bretelles de sacs. Peut se fixer à la bretelle ou à la ceinture</p> <p>Contient</p> <ul style="list-style-type: none"> • une grande poche zippée • un poche filet • large banderoles élastique de fixation



Accessoires

Article	Poids	Caractéristique
<p>Lampe MyorXP</p> 	175gr	<p>Quantité de lumière : 205 lumens</p> <ul style="list-style-type: none"> • Régulation de puissance d'éclairage • >86 heures d'autonomie avec le programme numéro 1 • Confortable et stable pendant l'activité
<p>Lampe Petzl Nao</p> 	187gr	<p>Quantité de lumière : 7 à 355 lumens Distance d'éclairage : 9 à 108 mètres</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lampe avec technologie REACTIVE LIGHTNING adapte instantanément et automatiquement la forme du faisceau et la puissance des deux leds en fonction des besoins d'éclairage • Durée d'éclairage augmentée grâce à une utilisation optimisée de la source d'énergie. • Batterie rechargeable Li-Ion rechargeable par USB • Bonne stabilité de la lampe sur la tête • Résiste aux températures extrêmes (-30°C et 50°C)
<p><u>Pour coureur « lent » :</u> Lampe Tikka XP2 + piles recharge</p> 	95 gr	<p>Quantité de lumière : 120 Lumens Distance d'éclairage : 50 mètres d'éclairage</p> <p>La Tikka XP2 est suffisante pour marcher la nuit, ou pour courir lentement. Pour les rapides en descente, elle ne suffira pas</p> <p>Ne pas oublier les piles de recharge, et tester la durée d'éclairage de vos piles...</p> <p>Il est vraiment important d'avoir 2 lampes dans le cas où il y en a une qui tombe en panne !</p>

<p>Eco-tasse</p> 	<p>20g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Légère, incassable, - Légèrement souple - Encombrement minimal car se plie facilement - réutilisable à l'infini <p>Avec Housse néoprène + 25g</p>
	<p>8gr</p>	<p>Sifflet</p>
	<p>70gr</p>	<p>Couverture de survie Pliée : 7,5 x 10 cm Dépliée : 150 x 240cm70gr</p>
<p>Pièce d'identité, monnaie (+pochette imperméable)</p> 		<p>La pochette Imperméable protégera les papiers d'identité et éventuellement CB et monnaie. La CB ou monnaie peuvent s'avérer utile en cas d'abandon.</p>
<p>2 Bandes de contention élastique et adhésive</p>		<p>Modèle basique de pharmacie.</p>
<p>Lunettes solaires, Téléphone</p>		



Exemples de programme

De Cilaos à l'arrivée en 4 jours (nuits en gîtes, déplacement au départ en bus). Mon programme en 1999, cela permet de reconnaître la partie à faire de nuit.

De Cilaos à la Rivière des Galets par la Nouvelle, Ilet des Orangers, Cayenne. 3 à 5 jours selon les variantes (nuits en gîtes, déplacement au départ en bus). Mon programme en 2003, magnifique !

Circuits en étoile à partir de Cilaos : Piton des neiges, Kerveguen, Col du Taïbit...



Quelques adresses

- Pour un circuit de rando organisé :
RANDORUN. Tel, fax : 02.62.26.31.31.
www.randorun.com
- Un gîte sympa de Cilaos (venir de ma part) :
Gîtes au clair de lune (chez Alex). Tel
02.62.31.88.03.
<http://giteclairdelune.com/>

- Pour toutes les réservations de gîtes en montagne :
La maison de la montagne. Tel : 02.62.90.78.78



Revendeurs Raidlight à la Réunion

Si vous recherchez un produit précis, il est conseillé d'appeler avant pour être sûr de trouver votre produit.

Running Conseil

111 Rue de Suffren
97410 Saint-Pierre
Tél : 06 92 66 54 04

Run Evasion

Rue principale
Cilaos
Tél : 0262 31 83 57

Trail Sport

20 r Luc Lorion
97410 Saint-Pierre

Trail Sport

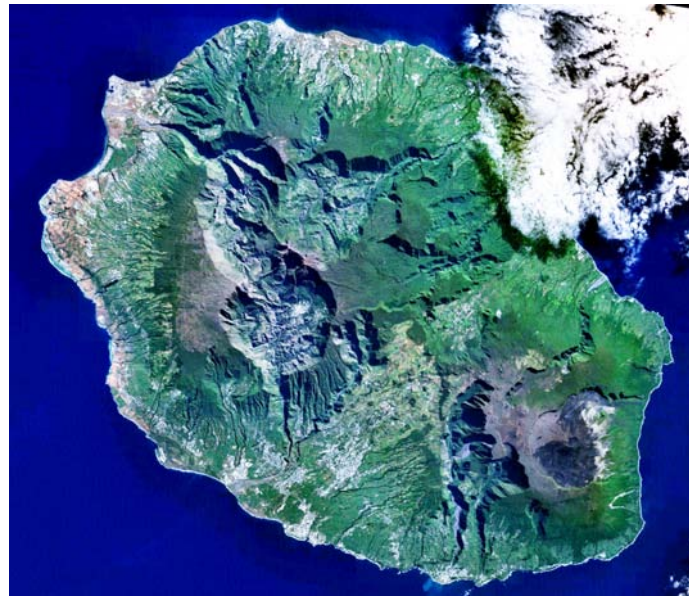
22 José Michel
97400 Saint-Denis
Tél : 02 62 97 68 17

Les 5 succursales Intersport

RAIDLIGHT - VERTICAL SAS

Chemin de Perquelin
38380 Saint Pierre de Chartreuse
France

Standard : +33 (0)4 76 533 555
Fax. : +33 (0)4 76 533 563
SIRET 422 981 548 00049 - Capital 484.010€



Nutrition et alimentation

Support de la performance sportive, l'**alimentation trail, en lien avec les facteurs technico-tactiques, psychologiques** (notamment concernant la gestion du stress, angoisse, anxiété...), **cognitifs** (concentration, mémorisation, visualisation...), **environnementaux** (température, vent, degré d'humidité, vitesse du vent...), **hygiéniques** (sommeil, fatigue, la gestion de la fatigue), la diététique est capable d'**interagir positivement ou négativement selon la quantité et la qualité de l'apport en fonction des besoins liés à l'effort** (avant, pendant et après).

Comme vous le voyez, une préparation alimentaire en trail (et ultra trail) est tout sauf une discipline aléatoire, de multiples facteurs sont à prendre en compte pour optimiser votre résultat ! Dans cet article, nous allons voir les déficiences rencontrées par les traileurs(ses) puis les différents nutriments importants, l'importance de la micronutrition, l'alimentation avant, pendant et après un trail et enfin, un zoom sur l'alimentation ultra trail.

Alimentation trail = alimentation quotidienne et pendant l'effort

- **L'alimentation en général**, « clé de voûte » de la santé sur le long terme de l'ultrafondeur,
- **Les produits énergétiques** durant l'effort (notamment [barre](#) et [boisson énergétique](#)) accompagné ou non par les compléments alimentaires qui permettent de potentialiser la prise en charge nutritionnelle autour de l'effort sportif. En effet, la qualité des apports avant l'exercice physique proprement dit exerce une action positive sur le devenir de l'exercice et sur la récupération, les apports pendant l'exercice optimisent le rendement à l'effort et minimisent les risques de défaillance psychique et physique.

Enfin, **les boissons de récupération** accélèrent les processus de régénération des tissus lésés, des réserves énergétiques utilisées et permettent d'améliorer les phénomènes de surcompensation (processus selon laquelle toute cellule sollicitée d'une manière maximale {surcharge}, tend durant la phase de récupération, à reconstituer et à dépasser les niveaux initiaux des réserves utilisées jusqu'à un maximum génétiquement déterminé).

On trouve ainsi un intérêt dans les nutriments énergétiques (glucides, lipides et protéines) et les micronutriments (vitamines, minéraux, oligo-éléments, **acides aminés**, **acides gras essentiels**, **probiotiques**...) ainsi que dans les extraits de plantes et d'**épices**.

Une déficience sur les plans énergétiques (glucides et lipides), **structuraux et physiques** (protéines, acides aminés branchés, acides gras essentiels), **psychiques** (acides aminés branchés, acides gras essentiels) et **physiologiques** (acides gras essentiels, minéraux, oligo-éléments, vitamines, probiotiques, épices, plantes) **favorisent la diminution du rendement à l'effort, des capacités de récupération et de performance.**

Alimentation en trail : causes de déficiences

Plusieurs causes peuvent expliquer cela et notamment, chez les traileurs, coureurs d'ultrafond, il est fréquent de retrouver certaines erreurs: |22

- une alimentation souvent mal organisée et déstructurée, comprenant des repas sautés, du fait des horaires des entraînements situés entre 12 et 14 heures ou en fin de journée (horaires induits par l'organisation typique d'une journée de travail),
- une diminution de la prise alimentaire trop importante,
- une tendance à limiter l'apport de lipides,
- une hydratation souvent mal organisée,
- des conditions environnementales négligées pendant l'effort.

De même, agissant comme un pilier vital, aussi important que l'alimentation ou le sommeil, **l'hydratation ne doit jamais être abandonnée**, c'est cette molécule composée d'oxygène et d'hydrogène qui permet d'assurer le bon fonctionnement de vos cellules et de permettre ainsi un métabolisme adapté aux exigences des activités physiques et sportives. La quantité d'eau qui tend à assurer un état hydrique corporel optimal est fortement dépendante de la température extérieure, de l'hygrométrie (degré d'humidité où plus il est bas, plus l'évaporation est forte et plus l'athlète a besoin de s'hydrater), du vent (qui augmente la perte d'eau), de l'intensité, de la durée de l'exercice et du degré d'entraînement du sportif => les glandes sudoripares sont d'autant plus développées que le traileur est entraîné et donc l'évaporation est plus rapide et importante, reflet de l'adaptation du corps humain à l'entraînement pour mieux réguler la température centrale.

Orientation dans le choix des nutriments

Les glucides

Il faut **privilégier les aliments à index glycémique moyen ou bas** c'est-à-dire induisant une augmentation lente du taux de glucose dans le sang. En règle générale, les aliments les moins raffinés, et notamment les produits céréaliers complets comme le pain complet, pâtes complètes, riz brun..., présentent un index glycémique bas à moyen contrairement aux aliments très raffinés comme le pain blanc, le sucre blanc...

Les lipides

Il existe trois grandes classes d'acides gras : **les acides gras saturés, les acides gras mono-insaturés et les acides gras polyinsaturés**. Pour la ration lipidique, la répartition suivante est conseillée : **25% d'acides gras saturés, 60% d'acides gras mono-insaturés et 15% d'acides gras polyinsaturés**. Pour ceux-ci, il est conseillé un apport équilibré en acides gras polyinsaturés de la série oméga 6 et oméga 3. Actuellement dans les pays occidentaux, la majorité des personnes présentent une sub-déficience, voire une déficience, en acides gras oméga 3, il faut donc privilégier un apport d'oméga 3. Ces acides gras ont des rôles non négligeables au niveau du fonctionnement du cœur, des muscles mais aussi au niveau d'autres tissus (cerveau, intestin...). Les aliments à privilégier sont les huiles de colza, soja, noix pour leur apport d'acides gras oméga 3 à courte chaîne, les poissons gras comme la sardine, le saumon, le hareng, le maquereau, la sardine contribuant aux apport d'acides gras oméga 3 à longue chaîne...

Les protéines

Elles sont constituées d'acides aminés. Parmi ces derniers, on distingue les acides aminés non essentiels, c'est-à-dire que l'homme sait synthétiser, et les acides aminés essentiels, c'est-à-dire que l'homme ne sait pas synthétiser. Ces derniers acides aminés doivent donc impérativement être apportés par l'alimentation en quantité suffisante. De plus, **certaines acides aminés dits branchés (BCAA = leucine / isoleucine / valine) peuvent avoir une importance toute particulière chez l'adepte des courses de longue durée comme les ultras, car leur ingestion permettrait de limiter la fatigue centrale, et donc *in fine* d'augmenter la performance.**

Orientation micronutritionnelle

La teneur en micronutriments des aliments a toute son importance. En effet, **ces micronutriments sont nécessaires pour maintenir un bon équilibre dans l'organisme.** Par

exemple, les antioxydants comme les polyphénols, les [vitamines C](#) et E ou le sélénium sont indispensables pour neutraliser les radicaux libres produits en permanence par nos tissus et diminuent les dommages musculaires occasionnés par ces derniers. Parmi les plantes aromatiques aux vertus antioxydantes, citons la sarriette, le poivre, le piment, la noix de muscade, le romarin, le thym, la sauge...

Les probiotiques

Les [probiotiques](#) sont des microbactéries favorables à la bonne santé de la flore intestinale sont intéressants pour les ultrafondeurs car ils permettent de diminuer les troubles gastro-intestinaux (pendant et après l'effort) causés par les ondes de choc importantes et répétées fortement présente lors des courses nature ou sur route (encore appelé « runner's trot »). Ils améliorent la digestion et la fermentation des aliments et les paramètres de l'immunité. En parallèle, les prébiotiques (fibres insolubles indigestibles dont la plus connue est l'inuline, mais aussi les galacto-oligosaccharides et les fructo-oligosaccharides) servent de support en stimulant la croissance et le développement des probiotiques. Ces prébiotiques se retrouvent au niveau alimentaire dans les légumes artichaut, asperge, fraise, chicorée, lin, ail, oignon, miel, poireau et les céréales comme le seigle et l'orge.

Les BCAAs

|24

Au cours de l'effort, les [acides aminés branchés](#) (Leucine, Isoleucine, Valine) permettent de diminuer la dégradation des protéines musculaires et de diminuer la fatigue nerveuse centrale, élément-clé des épreuves se déroulant sur plusieurs heures ou jours.

Les épices

Les **épices** comme le [curcuma](#) (principe actif : curcumine), le **gingembre** (principe actif : gingérol), le **piment de Cayenne** (principe actif : capsaïcine), le **clou de girofle** (principe actif : eugénol) ont des actions positives sur l'inflammation, tout comme **la coriandre, l'anis, le clou de girofle, la cannelle** mais aussi **le thym, romarin, menthe, basilic, persil, cerfeuil** mais aussi les acides gras oméga 3 à longue chaîne retrouvés dans les huiles de poisson des mers froides (existent en complément alimentaire, sous forme de capsules).

Perte de masse grasse

Lorsque l'on cherche à améliorer son ratio masse grasse/ masse maigre, notamment en période d'affûtage, les **extraits de thé vert** (Catéchines) ou **de piment** (Capsaïcine) permettent de favoriser l'utilisation des lipides via les mécanismes d'oxydation, ainsi qu'une augmentation de la

dépense énergétique, tout comme la caféine et le chrome pour ce dernier point. Le calcium aurait aussi des vertus concernant la perte de masse grasse.

"Toute déficience en un micronutriment peut avoir des répercussions sur notre organisme et donc sur notre capacité à nous entraîner et à performer."

Respecter la chronologie de l'effort et ses besoins : Avant – Pendant - Après

Avant l'effort

Avant l'effort, mes conseils principaux sont d'optimiser l'hydratation, de maintenir les réserves énergétiques et en particulier glyco-géniques (réserve de glucose), et d'éviter l'hypoglycémie : l'hypoglycémie est un problème majeur durant les dernières heures d'attente, ceci étant du au stress précompétitif relatif à l'importance de l'épreuve.

Il existe différentes théories pour la stratégie nutritionnelle à adopter pendant la semaine qui précède l'épreuve. Néanmoins, ces différentes théories ont pour la plupart été testées chez des sportifs d'autres spécialités.

On peut citer le [Régime Dissocié Scandinave](#) ou RDS dont l'objectif est l'obtention d'un taux de glycogène (réserve de glucose) particulièrement élevé au moment de l'épreuve. On parle de "surcompensation glyco-génique". **Ce régime, certes efficace pour augmenter les réserves glyco-géniques, n'est néanmoins pas dépourvu d'effets secondaires** : perte de poids, troubles digestifs, fatigue, diarrhée, hypoglycémie, troubles de l'humeur...

Aussi, je recommande plutôt le [Régime Dissocié Modifié](#) beaucoup mieux toléré et assurant également une "surcompensation glyco-génique". Dans ce régime, l'alimentation de J-6 à J-4 est normoglycémique (40 à 50% de l'AET) et celle de J-3 au jour J est hyperglycémique comme dans le RDS. Le repas la veille de l'épreuve doit être pris 8 à 12 h avant l'épreuve afin de permettre au coureur d'augmenter de façon importante ses réserves glyco-géniques et donc d'accroître sa performance lors de la compétition. Il devra être composé en majorité d'aliments à index glycémique moyen comme les pâtes complètes. La quantité ingérée doit être fonction de la durée de l'épreuve. En d'autres termes, plus l'épreuve sera longue et plus la quantité de pâtes complètes sera importante (de 150 à 500 g en poids sec de pâtes complètes). Je conseille que ce repas soit composé d'aliments bien tolérés sur le plan digestif et gustatif par le traileur ou l'ultra-fondeur : éviter les aliments trop fibreux, les aliments à goûts forts (choux, salsifis...).

Le dernier repas, ou [repas pré-compétitif](#), est très important. Généralement, ce repas a lieu le matin et donc entre 8 et 12 h après le précédent repas. Durant ce temps de jeûne, les réserves en glycogène musculaire et hépatique diminuent de manière importante. De même, le niveau d'hydratation de l'organisme est abaissé. Il est donc primordial d'apporter des aliments digestes

permettant de remonter les stocks de glycogène et de boire pour réhydrater l'organisme. Ce repas devrait idéalement être pris 3 h avant le début de la compétition et comporter des aliments à index glycémique bas. L'[hydratation](#) devra être effectuée par la prise régulière d'eau en petite quantité (150 à 200mL, soit l'équivalent d'un verre d'eau).

Enfin, **dans les trois dernières heures avant la compétition**, le traileur ou l'ultra-fondeur doit chercher à optimiser son hydratation, à maintenir ses réserves énergétiques (en particulier glycoléniques) et éviter l'hypoglycémie. Je recommande vivement les boissons d'attente lors de cette phase.

Pendant l'effort

Pendant la course, Il s'agit pour **l'ultrafondeur de garantir un apport en substrats énergétiques exogènes pendant l'effort afin de maintenir, les stocks de glycogène musculaire et hépatique** (réserves de glucose dans les muscles et le foie), de maintenir une hydratation optimale et de limiter les pertes minérales, retarder l'apparition de la fatigue musculaire et nerveuse et diminuer les dommages musculaires. La prise d'une [boisson de l'effort d'apport glucidique](#) est intéressante afin de se réhydrater et de limiter la baisse des stocks de glycogène, substrat particulièrement important au cours de l'effort.

Quant à la question de boire ou manger pendant la course, je préconise donc les boissons énergétiques les plus naturelles possibles apportant eau et apports nutritionnels adaptés aux besoins de la course, en alternant sur les saveurs en le sucré et le salé afin de prévenir toute saturation au niveau des bourgeons du goût et ne pas inhiber la prise alimentaire. En parallèle, il est intéressant de jouer sur les textures en apportant du [solide](#) sous forme de barres diététiques (sucrées ou salées), palliant ainsi les sensations de fringales mécaniques (lié à l'estomac). A ce propos, je vous oriente sur mon [comparatif des boissons énergétiques](#) (version 2015) du marché français pour faire votre choix en fonction de vos critères.

Après l'effort

Enfin, à l'arrêt de l'effort, la phase de récupération est un moment tout aussi important que les périodes d'attente et d'effort, il s'agit ici de se « recharger » quantitativement et qualitativement :

- réhydrater et reminéraliser l'organisme,
- assurer la resynthèse des stocks de glycogène musculaire et hépatique,
- favoriser la reconstruction musculaire, l'élimination des déchets et l'[équilibre acido-basique](#).

Pour lutter contre l'acidose, il est recommandé de consommer des boissons alcalinisantes. Ces boissons pourront contenir des citrates bien tolérés sur le plan digestif. La consommation de glucides après un effort est particulièrement importante pour la réplétion des stocks de

glycogène.

En pratique, je conseille un apport de glucose et fructose, le glucose servant majoritairement à la resynthèse du glycogène musculaire, le fructose davantage à la resynthèse du glycogène hépatique. Cette consommation doit se faire juste après l'effort et le plus tôt possible. En effet, plus cette consommation est rapide et plus la quantité de resynthèse est importante. On parle souvent de « **fenêtre métabolique** ».

Aussi, je recommande la consommation de protéines après un effort de longue durée afin de limiter le catabolisme (« la casse ») et de favoriser l'anabolisme (« la construction ou reconstruction ») des protéines. En d'autres termes, l'apport de protéines doit permettre de favoriser la construction musculaire. Cependant, il faut faire attention aux excès qui peuvent avoir un effet contraire aux effets recherchés. Un apport de 10 à 20g de protéines semble être optimal, en fonction de l'intensité et de la durée de l'effort. Une [boisson de récupération](#) adaptée peut satisfaire ces besoins immédiats.

Alimentation ultra trail

La différence officielle d'après la FFA entre un trail et un ultra-trail réside dans la distance de course : **un ultra trail est un trail supérieur à 80km**. Au niveau alimentaire, la complexité réside essentiellement dans la prise d'une alimentation solide, d'un repas (minimum) au sein de l'épreuve sur une course qui fait généralement minimum 24h ainsi que sur un apport énergétique constant sur cette durée !

Il est inutile de préciser que **plus l'effort est long, plus les troubles digestifs apparaissent et plus ils deviennent importants dans les causes d'abandons(15.1% des abandons lors de l'UTMB 2009)**. Il existe de multiples facteurs entrants en ligne de compte mais le respect de règles de bases permet de s'en prémunir :

- **Hydratez-vous avec des faibles volumes mais régulièrement durant la course** => l'estomac appréciera d'avantage recevoir peu de boisson énergétique mais régulièrement que beaucoup d'un seul coup. Notion de "flux d'entrée" continu en adéquation avec un "flux de sortie" lui aussi constant!
- **N'hésitez pas à changer de saveur de boisson énergétique** et à garder avec vous une petite bouteille d'eau pour boire un arôme "neutre" (attention, l'eau ne doit pas remplacer la boisson diététique et être l'apport énergétique prédominant). Ceci afin de ne pas se "lasser" de boire!
- **Toute consommation de solide** (excepté les pâtes de fruits ou autres solides équivalents facilement mangeables, "souples" en bouche) **doit se faire de préférence en marchant** pour permettre de mieux supporter et assimiler cette prise.
- **Bannissez tout ce que vous n'avez jamais testé durant l'effort !**

- Réalisez si vous le souhaitez un **Régime Dissocié Modifié sans gluten** la semaine qui précède la course. L'objectif est de diminuer le terrain "allergisant" (plus sensible à l'effort) les quelques jours avant et surtout le jour de la course.

Il ne faut pas avoir peur de perdre un peu de temps (manger en marchant par exemple) mais croyez-moi, vous récupérerez ce temps "perdu" en minimisant les problèmes digestifs notamment (ballonnements, mal-assimilation, vidange gastrique diminuée...). Car une fois qu'ils apparaissent, c'est le début de la fin !

En conclusion

Préparer une course en ultra demande au coureur de suivre un minimum de règles de base nécessaires à la fois pour réaliser une performance tout en prenant du plaisir. **L'alimentation et l'hydratation restent les deux vecteurs clés complémentaires** à une bonne préparation physique.

Gardez toujours à l'esprit que **chaque sportif est unique** et que les caractéristiques individuelles de chacun font que l'environnement (diététique, psychologique, technique, tactique,...) ne sera jamais exactement le même et donc **"ce qui s'applique pour une personne ne s'applique pas forcément pour le partenaire d'entraînement"**. Pour cela, **référez-vous toujours à des professionnels de l'entraînement** (entraîneurs qualifiés, préparateurs physiques diplômés) **et de santé** (médecin du sport, [diététicien diplômé d'état](#), psychologue, ...) qui sont les seuls à pouvoir vous guider dans votre démarche de performance.

Retrouvez l'article complet sur le lien suivant: <http://www.nicolas-aubineau.com/alimentation-trail/>

Restant à l'écoute de vos commentaires et avis sur le sujet.

Rédacteur : Nicolas Aubineau