

## Nos conseils « Kiné »

Le Grand Raid est plus qu'une simple course de montagne, tant par sa longueur (donc durée) que par les efforts très particuliers liés à la physiologie de la course (dénivelé, altitude, climat...). Il est, avant toute chose, impératif de s'entraîner régulièrement et suffisamment longtemps à l'avance, le corps humain n'étant pas naturellement préparé à ce genre de « folie ». L'entraînement apportera au coureur une capacité physique supplémentaire, une meilleure adaptation du corps à l'effort, une résistance accrue aux blessures (notamment les tendinites et les problèmes articulaires) et apprendra au coureur à mieux gérer son effort.

### Entraînement suggéré :

- les trois premiers mois : 3 ou 4 fois 10 Km par semaine
- 2 sorties par mois de 15/20 Km (montagne si possible)
- les trois mois suivants : 3 ou 4 fois 10 Km par semaine
- 4 sorties de 30 Km
- 1 ou 2 sortie de 60 Km
- le dernier mois : 20/30 Km par semaine pendant 15 j

Repos les 15 derniers jours ou footing d'entretien et stretching

NB : pour les grandes sorties, si vous avez la possibilité de les faire sur le parcours et aux heures prévues de votre passage (c'est-à-dire s'entraîner aussi de nuit !)

### Etirements / Assouplissements

Afin de bien préparer votre corps vous devez l'assouplir au maximum, cela diminuera les risques de tendinites, de blessures musculo-tendineuses, de troubles articulaires.

Deux séances hebdomadaires de 20 minutes sont un minimum à faire dès le

début de la période d'entraînement. Il faudra assouplir les membres inférieurs en priorité sans négliger votre dos et vos membres supérieurs qui seront aussi très sollicités.

Rappelez-vous toujours qu'un étirement est quelque chose de doux, progressif, sans à-coups, qu'il faut tenir un minimum de 10 secondes.

Pendant la course il vous faudra vous étirer toutes les deux heures (5min.), cela permettra à vos muscles de se relâcher, d'éliminer des toxines (acide lactique notamment) et de diminuer l'apparition de crampes, qui sont liées à l'entraînement et à l'alimentation / hydratation.

N'hésitez pas à vous faire « délâcher » par les massages des bénévoles même s'il vous faut attendre un peu, car le repos est toujours une règle d'or et les massages vous feront gagner en efficacité et surtout en confort, il vaut mieux marcher les jambes légères que courir avec les jambes lourdes.

Profitez des soins des masseurs kinésithérapeutes et podologues chaque fois que cela est possible (cf. article sur les pieds) et ne refusez pas la mise en place de contention quand elle vous est suggérée (n'oubliez pas vos bandes élastiques adhésives). Si toutefois vous vous tordez la cheville faites vous-même un bandage, celui-ci est simple et efficace, toutefois il existe différentes techniques que les kinés vous montreront aux postes pourvus.

NB 1: N'ATTENDEZ PAS D'AVOIR SOIF POUR BOIRE, TOUTES LES 10 MINUTES, EN PETITE QUANTITE (cela vous évitera bien des soucis notamment des tendinites)

**Bonne course et surtout ménagez vous**  
**A.PERBOST**

### Quelques exemples :



Quadriceps



Psoas



Ischio-Jambiers



Mollets



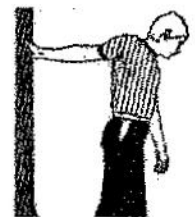
Adducteurs



Releveurs



Dos



Epaules



Chaîne latérale.



# Bien dans ses pompes bien sur la diagonale

## 1/ Chaussure :

Rôle : protéger le pied et lui permettre une adaptation aux différents sols.

Elles doivent faire corps avec le pied sans gêner ses mouvements.

Hauteur de tige : plus elle est haute plus elle maintient et protège la cheville

Flexibilité : elles doivent plier au niveau 1/3 avant (articulation métatarso-phalangienne) et non pas au milieu car elles gêneraient la marche par affaissement de la voûte plantaire (instabilité, perte d'énergie donc fatigue).

Longueur : choisissez - voire 1 pointure au-dessus car les pieds gonflent.

Largeur : certaines marques de chaussures sont plus larges que d'autres; il existe des marques qui proposent 3 largeurs différentes (voire plus) pour une même pointure.

Hi-tech : amorti, universelle, pronatrice, supinatrice, vaste sujet qui demande des conseils avisés (vendeurs spécialisés, podologue, kiné, médecin)

Poids : évitez les chaussures trop légères car elles s'usent très vite, offrent une protection moins importante et risquent de se déchirer au niveau des coutures.

Recommandations : utilisez des chaussures déjà bien faites à vos pieds.

Soyez attentifs aux points de friction gênants ou qui blessent (coutures, renforts) sur de longues distances (<à 40 Km) et si cela s'impose, changez de modèle.

Prévoir une paire de rechange (humidité, usure) à Cilaos et/ou à Grand Ilet.

## 2/ Chaussettes :

Rôle : 2ème peau qui protège (humidité, froid, frictions dans la chaussure).

Hi-tech : sans coutures, double épaisseur, en thermastat (pied au chaud & au sec), en coolmax (pied au frais et au sec) ....

Recommandations : Pas de chaussettes neuves pour la course.

Attention aux coutures, si elles sont trop importantes portez-les à l'envers.

Changer ses chaussettes, c'est garder les pieds au sec, éviter les pathologies cutanées donc gagner du temps !!!

## 3/ Prévention cutanée :

### • Ampoules :

cloques remplies de liquide (sérum et sang) qui se forment sur la peau. Elles sont créées par des frictions de la peau vis à vis des chaussettes et/ou des chaussures.

Évitez les frictions : Choisir chaussures et chaussettes avec des coutures fines.

Les contre-forts des chaussures ne doivent pas être trop rigides et surtout vos chaussures être bien faites à vos pieds et testées sur longue distance.

Prévenez-les en préparant vos pieds : par tannage et/ou crème.

Tannage : favoriser la résistance de la peau (durcir l'épiderme) par application de solutions liquides (solution d'acide citrique ou picrique à 2%).

Crème anti-échauffement et/ou protectrice : laissera sur la peau un film protecteur permettant le glissement vis à vis de la chaussette et de la chaussure.

Application (si vous êtes sujet aux

ampoules) : Préparation sur 3 semaines avant le départ. Durant 15 jours, le matin, appliquez sur l'ensemble du pied une solution tannante avec une compresse ; le soir hydratez avec de la crème. Les jours restants, hydratez avec la crème uniquement.

Le jour du départ appliquez la crème sur tout le pied en insistant sur les zones de frottement.

Recommandation : Ne pas prendre de bain de pied prolongé avant le départ car cela fragilisera l'épiderme.

A chaque arrêt prolongé, changement de chaussures et/ou de chaussettes Pensez à mettre de la crème sur vos petons.

### • Hématomes sous ungueal :

poche de sang se localisant sous l'ongle dûe à un choc direct ou des micro-chocs liés à une chaussure trop petite ou mal adaptée (lassage).

Conseil : bien choisir ses chaussures en fonction de l'orteil le plus long et effectuer un bon lassage pour éviter les pieds qui glissent vers l'avant.

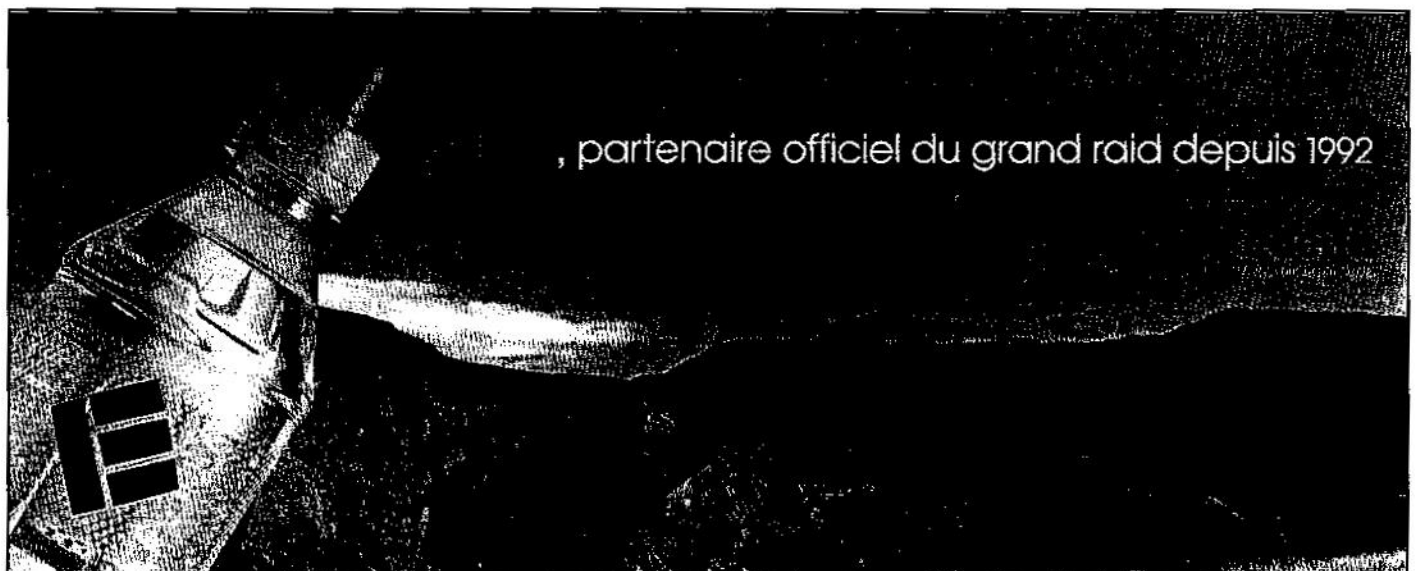
### • Hygiène :

bonne coupe d'ongle carré (pour éviter l'incarnation). Traiter les cors, les durillons, les mycoses pour éviter des douleurs et des surinfections.

## Conseils :

Durant votre préparation tout doit être testé (chaussures, chaussettes, lassage, entretien et préparation des pieds, course de nuit, sacs, lampes, étirements, alimentation .....

**Docteur Bout'pat.**



, partenaire officiel du grand raid depuis 1992