



Articles de Benoît LAVAL, déjà publiés dans Jogging International..



## Comment s'alimenter en Trail

« L'esprit Trail » confère généralement à des courses en autonomie ou en semi autonomie. Par cela, l'organisateur insiste sur le fait que les coureurs de Trail doivent s'autogérer sur le plan de l'alimentation. Cela correspond aussi à la difficulté (voire l'impossibilité) à cause du terrain et des chemins empruntés de poser des ravitaillement tous les 5km ou 10km. Ainsi, le Trailleur est responsable de prévoir et d'organiser son alimentation. Sur des Trails de plus de 25km, où il faudra donc courir plus de deux heures, l'alimentation est une des clefs de la réussite de votre course.

### Boire ou manger ?

Il est tout d'abord indispensable de boire pour s'hydrater et compenser la transpiration. Selon la chaleur et vos capacités personnelles de digestion, prévoir entre 400ml et 800ml par heure. L'eau est indispensable, mais sur un effort long comme le sont les Trails, il faut aussi fournir du « carburant » pour faire fonctionner le moteur. Sans apport énergétique, la baisse de régime sera inévitable.

Plutôt que de l'eau, il est donc conseillé de prendre de la boisson énergétique, qui se digère aussi plus facilement si elle est bien dosée, et qui, tout en compensant la soif, apporte aussi une base de ravitaillement. En complément, des gels et des barres permettront de répondre aux sensations de faim et aux baisses de régimes imprévues. Prévoir 1 gel ou 1 barre toutes les 30-40 minutes.

### Matériel : bidons ou poche à eau ?

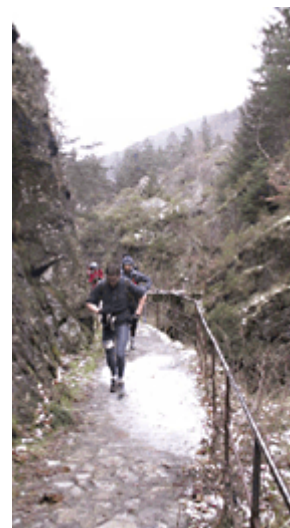
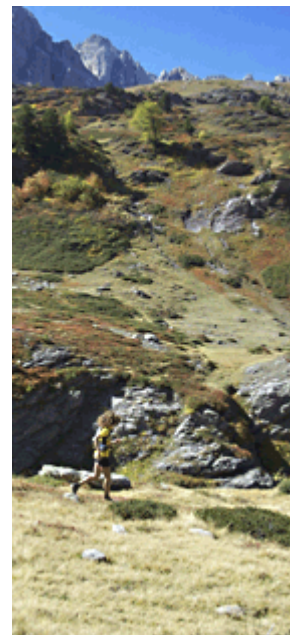
Il est très important de bien se renseigner sur la nature des ravitaillements proposés afin de prévoir ce qu'il faudra emporter, certaines courses ne fournissant que de l'eau par exemple. La distance entre les ravitaillements est aussi importante pour prévoir la quantité d'eau à transporter.

Un porte-bidon (avec 1 ou 2 bidons selon l'autonomie nécessaire) ou un sac à dos avec réservoir souple font partie de l'équipement de base. Aux bidons l'avantage de mieux voir la quantité bue et restante ainsi qu'un remplissage plus facile aux ravitaillements, aux réservoirs l'avantage d'une plus grande capacité (jusqu'à trois litres) et la facilité de boire plus régulièrement. Cela dépend ensuite des habitudes et de la sensation de confort différente pour chacun. Les poches du porte-bidon ou du sac à dos permettent dans les deux cas d'emporter de l'énergie (barres, gels, fruits secs, bananes...) à consommer entre les ravitaillements. La poudre énergétique pourra facilement être conditionnée et pré-dosée dans des petits flacons ou des sachets pour se verser facilement dans l'eau.

### Se préparer avant la course

Si on veut être capable de bien s'alimenter en course, il faut aussi s'habituer à boire et à digérer dès l'entraînement. L'estomac est tout autant à préparer que les jambes... Soyez prévoyant, et n'oubliez pas de tester vos recettes dès l'entraînement. Il faudra aussi apprendre à détecter et à contrer l'hypoglycémie avant qu'elle ne vous stoppe complètement. A chaque coup de moins bien, se dire qu'il y a 80% de chance pour que ce soit un manque d'énergie, et prendre le réflexe d'avaler un gel ou une barre, même si la fatigue vous coupe la faim !

Dernière chose qui n'est pas un détail, vous appréciez le Trail pour la qualité et l'authenticité de la Nature qui vous accueille, alors soyez aussi responsable de celle-ci, et ne jetez pas les emballages de gels ou de barres. Deux secondes de perdues mettront quarante années à disparaître...



La suite des conseils tous les mois dans Jogging International.



Copie partielle ou globale interdite sans l'accord écrit de l'auteur