

Liste de contrôle pour le trail running

Enfilez vos chaussures de course et en avant pour une sortie en plein air. La course sur des chemins de terre constitue un entraînement complet. Elle nécessite une bonne condition physique et un peu de préparation. Voici nos conseils pour de premiers trails en toute sécurité.

Équipement

Faites attention à avoir un équipement adéquat en montagne. Et pensez à l'adapter aux conditions du jour.

- Chaussures et bâtons de trail pour plus d'adhérence
- Des crampons pour éviter de glisser en présence de glace ou de neige
- Des vêtements de course respirants à plusieurs couches pour rester au sec
- Prévoir suffisamment à boire et des barres énergétiques
- Protection solaire adaptée à l'exposition aux UV plus intense en altitude
- Une veste légère coupe-vent ou imperméable
- En cas de fortes chaleurs : une serviette rafraîchissante
- Bandeau
- Set de premiers secours
- Couverture thermique
- Téléphone portable
- Batterie externe
- Carte ou GPS
- Lampe frontale

Entraînement progressif

- Choisir des trails à faible dénivelé.
- Au début, ne pas courir plus de trois fois par semaine.
- Commencer par des parcours d'environ cinq kilomètres.
- Outre l'endurance de base, travailler également la force et la technique de course.

En route

- Ne pas uniquement courir, marcher rapidement par moments.
- Réduire le rythme en cas de fort dénivelé ou de manière générale en cas de fatigue.
- Lors des descentes, atterrir sur l'avant du pied pour mieux amortir les chocs.

Voici ce que vous devez vérifier avant une course en montagne

1. Suis-je suffisamment en forme aujourd'hui pour la course prévue ?
2. Quelles sont les prévisions météo ?
En montagne, le temps change vite.
3. Quand part la dernière remontée mécanique ?
4. Mon téléphone est-il chargé ?
5. Mon assurance couvre-t-elle le sauvetage en montagne ?
6. Puis-je me joindre à un groupe de trail ?
Dans le cas contraire, il faut informer d'autres personnes de votre itinéraire.



D'autres conseils pour un entraînement de course à pied en toute sécurité sur notre blog :
helsana.ch/entrainement-course-a-pied