

# GUIDE D'ENTRAÎNEMENT TRAILWALKER OXFAM FRANCE



OXFAM  
France

# LES TRAILWALKER OXFAM EN FRANCE



## NANCY 2ÈME ÉDITION

LES 30 & 31 MAI 2026

### 100KM

Equipes de 4 – 30 heures  
1 500 € de collecte

- 150 équipes attendues
- 600 supporters
- 150 bénévoles
- 240 000 € de collecte

LA LORRAINE ENTRE FORÊTS  
ET PATRIMOINE

## DIEPPE 7ÈME ÉDITION

LES 4 & 5 JUILLET 2026

### 100KM

Equipes de 4 – 30 heures  
1 500 € de collecte

- 300 équipes attendues
- 1 200 supporters
- 480 000 € de collecte

150 bénévoles

### 50KM

Equipes de 4 – 15 heures  
1 000 € de collecte

- 100 équipes attendues
- 400 supporters
- 110 000 € de collecte

LA NORMANDIE ENTRE  
TERRE ET MER

# 1

# POURQUOI S'ENTRAÎNER ?

Marcher 100km ou 50km demande de l'entraînement et de la régularité. Vous allez devoir vous dépasser physiquement et mentalement pour arriver au bout de votre défi. Ce guide est fait pour vous accompagner au mieux dans votre préparation au Trailwalker Oxfam grâce à des conseils et un planning d'entraînement à suivre sur 14 semaines. C'est parti !

## PRÉPAREZ VOUS À L'EFFORT

Tenir un effort sur 100km ou un 50 km, peu importe votre rythme, nécessite de l'entraînement. Il est important de préparer son corps à la contrainte sportive afin de ne pas se blesser et d'aller au bout du défi.

## ENTRAÎNEZ-VOUS À 4

Vous entraîner tous les 4 ensemble vous permettra de mieux vous connaître. Testez ensemble différentes allures, déterminez ensemble votre évolution, le temps de pause nécessaire à votre récupération etc.

## ENTRAÎNEZ-VOUS DE NUIT

Vous entraîner de nuit vous permettra de mieux apprêhender la tombée de la nuit le jour J. La nuit peut faire perdre un peu ses repères dans l'espace.

## DIVERSIFIEZ VOS ACTIVITÉS

En variant vos activités physiques, vous réduisez les risques de blessures et évitez l'ennui de la pratique unique. C'est particulièrement important pour celles et ceux qui n'ont pas une activité sportive régulière.

## LA RÈGLE DES 10 %

D'une semaine à l'autre, il est vivement recommandé de ne pas augmenter votre entraînement de plus de 10%. Une augmentation trop rapide de votre effort hebdomadaire favoriserait les blessures.

## PLANIFIEZ VOTRE ENTRAINEMENT

Planifier son entraînement est très important. Se fixer des objectifs permet de progresser, de quantifier ses efforts, de mesurer sa progression, d'apprendre à se connaître pour être prêt le Jour-J.

## CHANGEZ VOS HABITUDES

Le changement des habitudes quotidiennes est également un très bon moyen de s'entraîner : utilisez la marche ou le vélo plutôt que les transports, prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur ou l'escalator, etc. Tous les kilomètres comptent !

## TESTEZ VOTRE MATÉRIEL

L'entraînement sert également à tester votre matériel. Lors des différentes marches d'entraînement testez votre matériel afin de vous y habituer et de comprendre ce qui est le plus adapté à vous. Cela permettra d'éviter les blessures et les inconforts ainsi que de voir si votre matériel est inadapté ou défaillant.



# PRÉPARATION PHYSIQUE & MENTALE

Pour réaliser votre objectif de 50km ou 100 km une bonne préparation physique et mentale est nécessaire pour plusieurs raisons : prévenir des blessures, bien appréhender la marche et mieux gérer son stress et sa motivation.

## PRÉPARATION PHYSIQUE

### ÉCHAUFFEMENT

L'échauffement est sûrement la partie la plus importante de l'entraînement car il est indispensable pour préparer son corps et son esprit à l'effort et améliorer sa performance.

- Avant chaque session d'entraînement, n'hésitez pas à accorder **10 à 20 minutes à l'échauffement.**
  1. Échauffement général : course, marche, petits exercices dynamiques (jumping jack, sauts, squats etc.) pour augmenter la température corporelle et activer le système cardiovasculaire.
  2. Échauffement articulaire : pour rendre vos articulations mobiles et assouplir les ligaments.
  3. Échauffement spécifique : fait le lien avec l'activité pratiquée. Pour la marche on pourrait proposer des fentes avant pour mobiliser les fessiers et les cuisses et de la marche rapide progressive.

### ENTRAÎNEMENTS

Lors de vos marches d'entraînement, n'hésitez pas à **augmenter vos distances au fur et à mesure.**

Il est conseillé de faire des marches jusqu'à **45-50 km** afin de voir comment réagit votre corps sur une longue durée (douleurs, limites physiques etc..) et également voir si votre matériel est adapté.

**Testez-vous dans différentes conditions.** Après le travail, la nuit ou encore avec peu de ravitaillement, n'hésitez pas à partir marcher pour vous entraîner dans différentes situations afin d'apprendre à vous connaître.

Ceci participe aussi à la préparation mentale «**Je l'ai déjà fait, je peux/sais le faire, je suis capable !**»

**Marchez de nuit.** Notamment pour les marcheurs du 100km, entraînez-vous la nuit pour vous rendre compte de la différence jour/nuit et vous mettre en conditions réelles. Pas besoin de faire une grande distance, environ 15 km suffisent.

**Attention, ne pas tomber dans l'extrême.** Il n'est pas conseillé de faire du sport tous les jours. La récupération est primordiale lors d'une préparation physique. Vous pouvez réaliser **1 à 2 randonnées par semaine les 3 derniers mois.**

Il est également conseillé de **diversifier sa pratique sportive** avec d'autres activités physiques comme le vélo, la nage, le renforcement musculaire etc.. Ceci permet d'améliorer les performances et de rester motivé.

## PRÉPARATION MENTALE

Lors d'une ultra-marche comme une randonnée de 50 ou de 100 km, il est inévitable de traverser des moments de doute, de fatigue intense, voire de découragement. C'est ce qu'on appelle **le mur ou le coup de bambou**. L'essentiel est de savoir **l'anticiper, l'accepter et surtout, le surmonter.**

# PRÉPARATION PHYSIQUE & MENTALE

**Anticiper et comprendre le mur.** Le mur survient souvent après plusieurs heures d'effort, lorsque le corps puise dans ses dernières réserves et que le mental commence à flancher. Il peut être causé par : un manque d'énergie, une déshydratation, de la fatigue ou un effort mal géré.

Laissez passer l'orage. Plutôt que de paniquer, il faut accepter le coup de fatigue car il fait partie du défi. Voici comment réagir :

1. **Arrêtez-vous et analysez votre état physique et mental.** Concevez que cela arrive à tout le monde et que ça va passer.
2. **Reposez-vous intelligemment.** Faites une courte pause en vous asseyant ou en marchant lentement, prenez quelques grandes respirations pour calmer le stress et si la fatigue est extrême, permettez-vous une micro sieste de 10-20 minutes.
3. **Hydratez et alimentez-vous.** Mangez des glucides rapides, buvez de l'eau régulièrement et évitez les gros écarts alimentaires.
4. **Faites preuve de mental et relancez la machine.** C'est dans ce genre de moment que la préparation mentale est vitale. Fragmentez vos objectifs pour qu'ils vous semblent plus accessibles.
5. **N'hésitez pas à vous parler positivement,** à vous encourager, il s'agit d'un défi mental, vous êtes votre meilleur allié.
6. **Distrayez-vous.** Rappelez-vous de pourquoi vous faites ça, le défi solidaire, la fierté d'atteindre la ligne d'arrivée.
7. **Adaptez votre allure.**

## CONNAÎTRE SES PARTENAIRES

Le Trailwalker Oxfam est une aventure **en équipe**. La dynamique de groupe peut donc avoir un impact majeur sur l'expérience et la performance.

Il est important de se prévoir des sessions de marche ou d'activité physique en équipe afin de mieux connaître vos partenaires et de savoir comment ils fonctionnent dans l'effort.

## GÉRER SA MARCHE

**Gérer son rythme et son effort sur de longues distances** repose sur une bonne gestion de l'effort. Il est impératif d'adopter un rythme adapté, de bien doser ses pauses et d'éviter les erreurs.

- **Ne pas partir trop vite.** L'euphorie du départ est toujours électrisante. Cependant, partir trop vite puise dans les réserves énergétiques et ceci peut entraîner une fatigue prématuée et un risque de blessure.
- **Trouvez votre rythme idéal.** Tout se joue sur la régularité. Ecoutez-vous et adoptez un rythme économique qui permet d'avancer efficacement tout en minimisant la dépense énergétique.
- **Régulez vos pauses.** Les pauses sont indispensables pour tenir sur la durée, mais elles doivent être bien dosées. N'attendez pas d'être complètement épuisé pour vous arrêter. Profitez des ravitaillements pour bien vous hydrater, manger et récupérer.
- **Adaptez votre gestion de l'effort selon le terrain.** Lors des montées, adoptez un rythme lent mais constant. Dans les descentes, ne vous laissez pas emporter par la pente, contrôlez votre vitesse pour éviter les chocs musculaires.
- **Écoutez votre corps et ajustez votre stratégie.** Il faut savoir s'adapter en fonction de votre état physique et mental. N'hésitez pas à ralentir, par exemple, si vous sentez un essoufflement anormal malgré un rythme lent ou si vous avez des douleurs articulaires ou musculaires qui persistent.
- Vous pouvez vous permettre de **relancer** après une courte pause ou un ravitaillement, si vous sentez dynamique ou en fin de course si vous avez encore des réserves.

# 3

# VOTRE PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Ce plan d'entraînement générique est destiné aux marcheurs-ses débutants-es avant tout et permet de poser les bases d'un entraînement adapté et progressif. Il vous appartient d'adapter le rythme et la durée des séances à votre équipe. Les sessions les plus courtes peuvent se faire individuellement mais essayez de pratiquer les randonnées plus longues en équipe, afin d'arriver ensemble au bout des 50km ou des 100km !

## 1. LES BASES DU SUCCÈS (CYCLE 1)

Utilisez ces premières semaines d'entraînement pour vous mettre en jambes, sans vous faire mal ; ne vous essoufflez pas. Allez y tranquillement et prenez du plaisir ! Focalisez-vous sur une pratique progressive, variée et régulière. Le week-end, allongez légèrement les sorties. Augmentez lentement durée et vitesse, variez vos activités : le plus important est d'être actif-ve.

## 2. L'ENDURANCE (CYCLE 2)

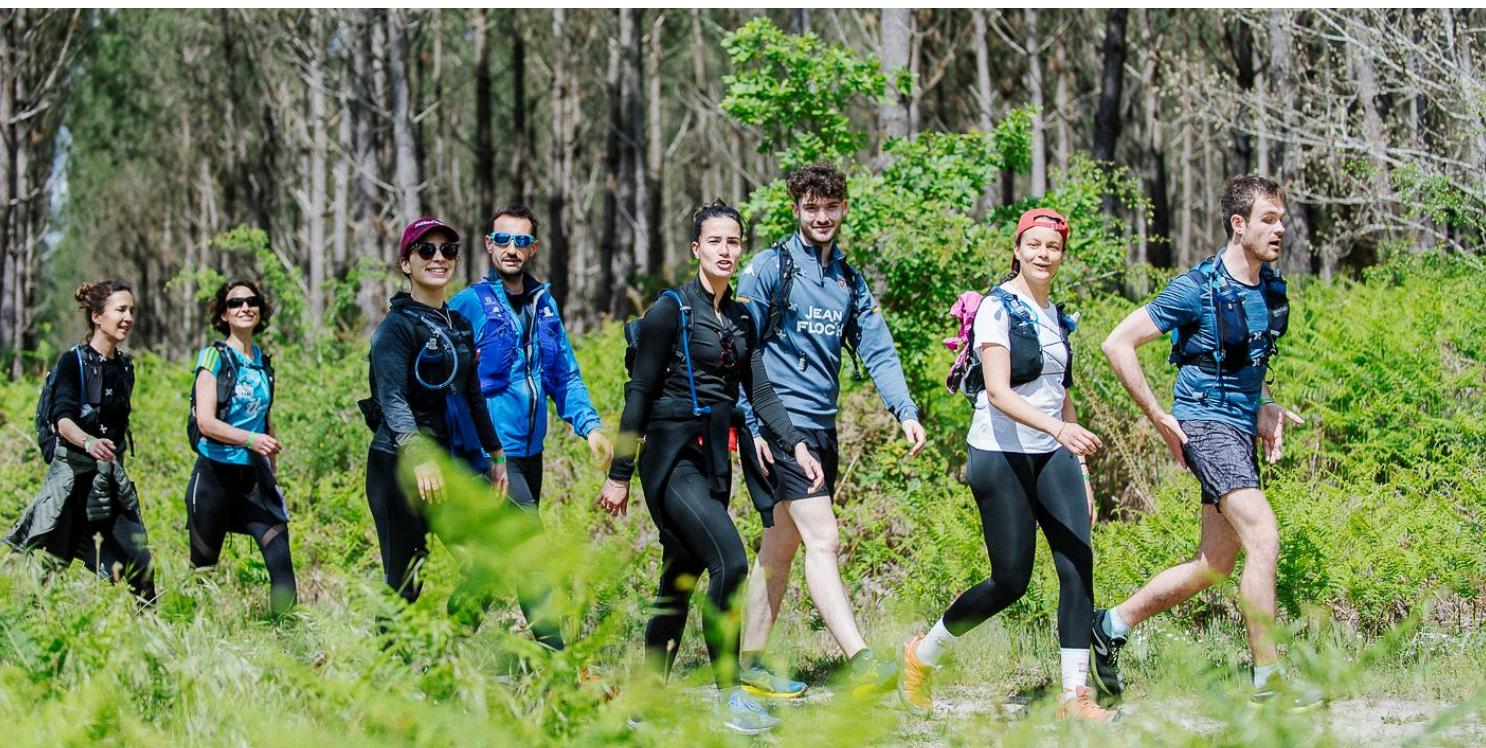
Lors de cette deuxième phase, soyez à l'écoute des réactions de votre organisme face à une pratique qui continue à augmenter progressivement. Faites attention à vos besoins nutritionnels, d'hydratation et de repos. Profitez de ces sorties pour tester votre matériel et vous équiper si nécessaire. Vous devez sentir votre progression et continuer à prendre du plaisir. N'oubliez pas d'intégrer des entraînements collectifs !

## 3. LA RÉSISTANCE (CYCLE 3)

Vous allez maintenant privilégier les entraînements de longue distance et augmenter votre volume d'activité. Diminuez les entraînements en semaine afin de privilégier les sorties du week-end, sans jamais se faire mal, et si possible en équipe ! Au moins une marche de nuit est fortement conseillée lors de ce cycle afin de vous tester sur cet exercice et de préparer votre organisme à cet effort spécifique.

## 4. LE CALME AVANT LA TEMPÊTE (CYCLE 4)

Ca y est, votre condition physique est optimale ! Dans cette dernière phase de préparation, vous allez réduire considérablement votre quantité d'efforts afin d'arriver frais et reposés pour le grand jour. Entretenez l'envie du trail, ne tombez pas dans la panique avec des sorties très longues de dernière minute, et continuez à bien soigner votre alimentation.



3

# VOTRE PLAN D'ENTRAÎNEMENT

CYCLE 1	SEMAINE	WEEK-END
<b>SEM 1</b>	2 x 30 minutes, activité d'endurance : marche, course, vélo et/ou natation	Randonnée/vélo de 1h30
<b>SEM 2</b>	2 x 35 minutes, activité d'endurance : marche, course, vélo et/ou natation	Randonnée/vélo de 1h45
<b>SEM 3</b>	2 x 40 minutes, activité d'endurance : marche, course, vélo et/ou natation	Randonnée/vélo 2h
<b>SEM 4</b>	2 x 45 minutes, activité d'endurance : marche, course, vélo et/ou natation	Randonnée de 2h15
CYCLE 2	SEMAINE	WEEK-END
<b>SEM 5</b>	2 x 45 minutes, activité d'endurance : marche, course, vélo et/ou natation	Randonnée de 2h30
<b>SEM 6</b>	2 x 45 minutes, activité d'endurance : marche, course, vélo et/ou natation	Randonnée de 3h30
<b>SEM 7</b>	2 x 45 minutes, activité d'endurance : marche, course, vélo et/ou natation	Randonnée de 4h00
<b>SEM 8</b>	1 x 1 heure, activité d'endurance : marche, course, vélo ou natation	2 randonnées de 3h30 ou une randonnée de 6h00
CYCLE 3	SEMAINE	WEEK-END
<b>SEM 9</b>	1 x 1 heure, activité d'endurance : marche, course, vélo ou natation	2 randonnées de 4h30 ou une randonnée de 8h00
<b>SEM 10</b>	1 x 1 heure, activité d'endurance : marche, course, vélo ou natation	Randonnée de 6h00
<b>SEM 11</b>	1 x 1 heure, activité d'endurance : marche, course, vélo ou natation	Randonnée de 5h00
CYCLE 4	SEMAINE	WEEK-END
<b>SEM 12</b>	Au choix : nous recommandons de vous entraîner sur le mode des semaines 5 et 6 (cycle 2). Diminuez la charge d'entraînement, reposez-vous, pour être en forme le jour J.	
<b>SEM 13</b>		
<b>SEM 14</b>	<b>OXFAM TRAILWALKER</b>	

# 4

# MATÉRIEL

## MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Ce matériel est obligatoire pour prendre le départ, et doit être porté en permanence. Nous vous conseillons fortement de vous équiper dès le début de votre entraînement, pour connaître votre matériel et être habitué à son utilisation :

- Une bonne paire de chaussures de randonnée ou de trail/trek.

Le choix de la paire de chaussure dépend de votre confort et de votre santé.

- Pour les personnes qui se tordent les chevilles facilement ou qui marchent avec un sac lourd, il est préconisé d'opter pour une paire haute afin d'assurer un bon maintien de la cheville.
- Pour les personnes qui ont des chevilles renforcées et qui veulent privilégier le dynamisme, nous vous conseillons les chaussures basses.



- Un sac-à-dos ou sac de Trail pouvant contenir le matériel obligatoire.

Vous ne devez pas trop vous charger. Donnez le reste de votre matériel à vos supporters



- Une réserve alimentaire de votre choix (barres de céréales, fruits secs...) en cas de coup de mou entre deux Points de Contrôle

- Une réserve d'eau de 1,5L minimum à remplir à chaque Point de Contrôle.



- Un gilet de sécurité (de couleur jaune/orange fluo avec des bandes réfléchissantes) et une lampe frontale pour la marche de nuit. Pensez aux piles !



- Une couverture de survie par personne
- Une lunch-box ou un contenant pour la distribution du ravitaillement.



Prévoir également par équipe :

- Au minimum trois téléphones portables chargés avec si possible des batteries de recharge ou des chargeurs.
- Le GPS qui sera distribué au départ.
- Un kit de secours (spray antiseptique, pansements prédécoupés, bande élastique, sparadrap, compresses, ciseaux, gants...).
- Le Carnet de Route Marcheurs (distribué lors de l'enregistrement sur place).

# 4

# MATÉRIEL

## MATÉRIEL CONSEILLÉ

En complément du matériel obligatoire, il est également fortement recommandé de transporter :

- **Une paire de chaussures de rechange** pour varier les frottements et éviter les ampoules
- **Des bâtons de marche** qui peuvent vous économiser jusqu'à 20% d'énergie et qui ne sont pas fournis par l'organisation.
- **Plusieurs paires de chaussettes**

Nous en proposons à la vente au prix de 30€ la paire. Nous ne faisons pas d'envoi mais vous pouvez les récupérer à Paris ou lors de l'enregistrement le vendredi.

- **Des chaussettes de contention**
- **Des vêtements de rechange** pour votre confort
- **Des vêtements chauds** notamment pour la nuit et des vêtements de pluie
- **Des protections solaires** : casquettes, crème, lunettes et **un baume pour les lèvres**
- **Une serviette microfibre et un maillot de bain** pour prendre une douche sur certains PC et **des tong**s pour aérer vos pieds.
- **Du produit anti-moustiques**

Communiquez clairement avec vos supporters pour qu'ils anticipent vos besoins matériels et en nourriture à chaque Point de Contrôle et vous accompagnent au mieux durant l'événement.

## LES CONSEILS DE L'ÉQUIPE

**Evitez le Gore-Tex** car, en condition chaude, il devient beaucoup moins respirant. Pour les chaussures, cela garde l'humidité des pieds et entraîne des ampoules et des inconforts. Il met beaucoup de temps à sécher et rend leur poids élevé.

**Privilégier les chaussettes en mérinos ou synthétique** : coton à bannir

**Ayez des chaussures à la bonne taille.** Le pied ne doit pas bouger à l'intérieur. Un bon maintien permet de limiter les frottements. Il est conseillé d'avoir des chaussures d'1/2 pointure en plus les pieds vont gonfler durant la marche.

**Conseil vestimentaire, le système de 3 couches : pour rester au chaud et au sec durant votre défi.**

- La 1<sup>ère</sup> couche doit être respirante, privilégiez les matières comme le polyester ou le polyamide pour évacuer la transpiration et réguler votre température corporelle.
- La 2<sup>ème</sup> couche doit conserver la chaleur, prévoyez une polaire ou une doudoune synthétique qui garde la chaleur et évacue l'humidité.
- La 3<sup>ème</sup> couche doit être protectrice et imperméable, une veste isolante et/ou imperméable selon la météo permettra de vous protéger en cas de pluie ou de vent.

## NUTRITION

Pour parvenir à franchir la ligne d'arrivée, une alimentation et une hydratation adéquates seront aussi importantes que votre entraînement physique. Les glucides et les protéines seront vos précieux alliés pour donner à votre corps l'énergie dont il aura besoin pour réaliser une épreuve sportive telle que le Trailwalker Oxfam.

### LES NUTRIMENTS

#### LES GLUCIDES

Les glucides sont la source d'énergie principale lors d'un **exercice physique de haute intensité**. Votre corps ne peut en stocker que de minimes quantités. Ils ne sont pas assimilés de la même manière par l'organisme. On distingue **les glucides lents** et **les glucides rapides**. Chacun ont leur utilité selon le moment de la course.

**Les glucides lents** : les pâtes, le riz, les céréales, les légumineuses et le pain complet :

- Ils sont digérés progressivement, ce qui permet une **libération d'énergie étalée dans le temps**.
- Ils sont idéaux **avant la course**, notamment dans les jours précédents.
- Ils **constituent des réserves de glycogène** dans les muscles et évitent les coups de fatigue précoces.

**Les glucides rapides** : les fruits, les pâtes de fruits, la confiture, le sucre, le miel :

- Ils sont assimilés rapidement par l'organisme et procurent une **source d'énergie immédiate**.
- Ils sont particulièrement utiles **pendant la course**, lors d'un coup de fatigue ou d'une baisse de régime, pour redonner un boost rapide.

#### LES LIPIDES

Les lipides jouent un rôle clé dans la performance et la récupération des sportifs d'endurance. Contrairement aux glucides, qui fournissent de l'énergie rapidement mais s'épuisent vite, les lipides constituent une source d'énergie de longue durée, idéale pour les efforts prolongés.

- Les lipides ont des **propriétés anti-inflammatoires** qui aident à limiter les douleurs musculaires et à favoriser la récupération.
- Ils sont également essentiels au bon **équilibre hormonal**, ce qui influence directement la gestion du stress, la régénération musculaire et l'endurance globale.
- Pour une alimentation adaptée, priviliez des lipides dit « acides gras insaturés », comme ceux présents dans les oléagineux (amandes, noix, noisettes), l'huile d'olive, les poissons gras (saumon, maquereau), les avocats et les graines (chia, lin, tournesol).

#### LES PROTÉINES

Les protéines sont fondamentales pour vos muscles et pour la récupération de l'effort. Vous pourrez les assimiler en consommant de la viande, des œufs, du fromage, des légumes secs (lentilles et haricots) et des fruits secs (noix par exemple), ainsi que de la spiruline, un complément alimentaire naturel très riche en protéines et nutriments.

Pour optimiser la récupération, il est recommandé de consommer des protéines dans les heures qui suivent l'effort.

### PENDANT L'EFFORT

#### ENTRAÎNEMENTS

Lors de vos entraînements, nous vous conseillons de **manger un repas léger et riche en glucides** deux ou trois heures avant votre départ. Hydratez-vous le temps de l'effort et consommez des produits énergétiques (fruits secs, barres de céréales, bananes...). Une fois l'effort passé et votre corps reposé, vous pouvez vous offrir un repas plus consistant.

Vos entraînements sont d'ailleurs l'occasion d'apprendre à mieux vous connaître : trouvez les bons réflexes nutritifs, prenez de bonnes habitudes, testez différentes boissons en complément de l'eau... afin de savoir ce qui vous réussira le mieux le jour de la marche et éviter toute mauvaise surprise !

## AVANT LE TRAILWALKER

A l'approche de l'événement, adaptez votre alimentation sans bouleverser vos habitudes :

- **3 jours avant** : misez sur les féculents :
  - Petit-déjeuner copieux composé de flocons d'avoines
  - Déjeuner et dîner à base de féculents
  - Bien vous hydrater
- **J-2** : diminuez les fibres végétales (crudités, fruits frais, légumes secs) pour éviter les problèmes gastriques et la viande qui est très acide pour votre organisme. Remplacez ces aliments par des aliments contenant des grands apports en vitamine B, C et E.
- **Jour J** : faites un bon petit-déjeuner avec des féculents (pain, gâteau de riz, blé,...). Hydratez-vous régulièrement et par petites quantités jusqu'au moment du départ.

## PENDANT LE TRAILWALKER

Durant la marche, il est important de **renouveler vos stocks de glucides régulièrement**, afin d'éviter le fameux « mur» (fatigue et faiblesse provoquées par l'épuisement de vos stocks de glycogène). Nous vous conseillons de **manger des sucres rapides très caloriques environ toutes les heures**, en fonction de votre tolérance. Cela comprend : gâteau de riz, blé, des fruits secs, des barres énergétiques, des galettes de céréales complètes, des gels énergétiques, des boissons pour sportifs... Faites- vous des petites portions, et surtout bien mâcher. Et **pensez à boire très régulièrement**.

N'oubliez pas les enseignements tirés de vos entraînements, ce n'est pas le moment de bouleverser vos habitudes en testant des nouveautés sous l'effet du stress lié à l'événement.

**L'idéal est de boire souvent par petites quantités.** L'eau doit rester votre moyen d'hydratation principale, mais peut être accompagnée d'eau légèrement sucrée et salée.

Il est aussi important de vous réapprovisionner correctement au moment des repas, environ toutes les **trois heures**, pour que votre organisme ait toujours suffisamment d'énergie.

Pendant l'effort, il vaut mieux **éviter les gros repas et les aliments gras** car la digestion accroît le phénomène de fatigue.

Le meilleur moyen de garder votre endurance et votre énergie tout au long de la marche, c'est **d'anticiper**, buvez avant d'avoir soif, mangez avant d'avoir faim. Cela vous préviendra de faiblesses potentielles ! **Écoutez-vous**, assurez-vous que votre corps ne manque de rien pour traverser ce défi.

## SUR LES POINTS DE CONTRÔLES

Tout au long de l'épreuve, vous trouverez des Points de Contrôles pour vous ravitailler.

Vous y trouverez des **boissons chaudes et froides**, des **fruits frais et secs**, ainsi que des éléments **salés** (crackers, fromage, charcuterie, pâté...) et **sucrés** (quatre-quarts, pain d'épices, brioche, pâte à tartiner, confiture...).

Ces ravitaillements évolueront en fonction des **moments de la journée** pour s'adapter à votre progression et à vos besoins énergétiques.

En complément, un **sandwich** vous sera distribué le **samedi midi sur le PC1** et, pour les marcheurs du 100 km, une **pasta party** vous attendra le **samedi soir au PC4** pour refaire le plein d'énergie avant la dernière partie du parcours. Pensez à bien écouter votre corps et à vous alimenter régulièrement pour profiter pleinement de votre aventure.

## APRÈS LE TRAILWALKER

Une fois l'effort terminé, il est important de laisser son corps récupérer : **beaucoup d'eau, des glucides et des protéines** seront les meilleurs alliés de vos muscles.

Quelques heures après avoir franchi la ligne, **ne vous privez pas !** Mangez chaud, salé, gras selon vos envies. **Faites vous plaisir ; vous l'avez mérité !!**

Reprenez les choses dont vous aviez envie après vos entraînements. Contrairement aux idées reçues, les pizzas, flammekuches, sandwichs, sont plutôt recommandés.

## SOINS

### LA CHASSE AUX AMPOULES

**Les ampoules sont la première cause d'abandon.** Il existe de nombreux points de vue sur le traitement et la prévention des ampoules ainsi que divers moyens de préparer et renforcer vos pieds.

Nous pouvons vous conseiller **la crème Nok** qui est un **baume anti-frottements** conçu pour prévenir les **ampoules, irritations et échauffements** sur la peau. Elle **favorise leur cicatrisation** et protège la peau pour éviter qu'elles ne s'aggravent. Certains préféreront **le talc** car ils préfèrent avoir les pieds secs notamment en cas de forte transpiration.

Dans tous les cas, pensez à **changer souvent de chaussettes**. Vous avez plus de risque d'avoir des ampoules si vos pieds sont humides (transpiration, pluie, etc.);

### BANDEZ VOS PIEDS

Essayez de bander les zones sujettes aux ampoules avec une bande à l'oxyde de zinc ; ce qui ajoute une couche protectrice à vos pieds. Testez pendant vos entraînements pour voir si cela convient à votre pied car un pied mal bandé peut causer plus de problèmes qu'il n'en résout.

### PLUSIEURS PAIRES DE CHAUSSURES

Alternez vos chaussures afin d'éviter l'accumulation des points de frottement. Il est également pratique d'avoir des chaussures de rechange si vos pieds sont mouillés.

### TRAITEMENT DES AMPOULES

- Nettoyez l'ampoule et ses alentours.
- Percez l'ampoule à la base sur un côté puis laissez le liquide s'écouler. Ne retirez pas la peau.
- Appliquez un antiseptique de type Bétadine ou éosine pour éviter toute infection.
- Mettez une bande de gaze, un pansement ou une compresse avec du sparadrap pour couvrir et protéger l'ampoule.

### EMPORTEZ UN KIT SPECIAL AMPOULES

- Antiseptique
- Gazes (stériles et emballées individuellement)
- Petits ciseaux (pour couper les pansements)
- Ruban adhésif médical

### TRAITEZ VOS IRRITATIONS

- **Hydratation** : buvez abondamment lors de l'événement et assurez-vous de boire suffisamment après l'effort. Ceci vous permettra de transpirer assez. Quand vous cessez de suer, les résidus sèchent et se transforment en cristaux de sels qui augmentent la friction.
- **Shorts moulants** : les cuissards et collants sont mis au point pour mouler afin d'éviter les irritations au niveau des cuisses.
- **Crème** : appliquez de la vaseline sur les zones d'irritation afin de réduire la friction et éviter les frottements.

## SOMMEIL

### CRÉDIT DE SOMMEIL

Lors d'une épreuve longue durée, la fatigue s'accumule inévitablement et un **déficit de sommeil** peut entraîner une baisse de vigilance, une diminution des performances et un risque accru de blessures.

En dormant **plus longtemps que d'habitude** les nuits précédant la course, on constitue une **réserve de sommeil** ce qui permet de mieux gérer la fatigue pendant l'épreuve. Idéalement, il est recommandé **d'ajouter 30 à 60 minutes** de sommeil par nuit durant la **semaine avant l'épreuve**.

Un bon **crédit de sommeil** vous permettra de **mieux gérer l'effort sur la durée**, de **préserver la lucidité mentale** et d'aborder l'épreuve dans les meilleures conditions possibles.

# 5

# SANTÉ

## LES MICRO-SIESTES

Durant le Trailwalker vous ne pourrez pas faire de grosses siestes ou de nuits. Cependant, il faudra que vous vous reposiez. Il va donc falloir que vous fassiez des micro-sieste.

Les **micro-siestes**, d'une durée de **10 à 30 minutes**, sont un excellent moyen de récupérer rapidement. Elles permettent de **réduire la fatigue**, de restaurer partiellement les réserves d'énergie mentale ou physique et d'améliorer la concentration

Pendant un trail, surtout sur une épreuve nocturne ou prolongée, une micro-sieste peut aider à **éviter les coups de mou**.

L'idéal est de **s'allonger dans un endroit calme**, de fermer les yeux et de se détendre sans chercher à s'endormir profondément. Même une **sieste de 10 minutes** peut suffire à rebooster l'organisme.

**A noter, des espaces repos seront mis à disposition sur certains Points de Contrôle la nuit.** Des lits de camps seront installés afin que vous puissiez vous reposer pendant 20-30min. **L'objectif sera de mettre son corps à l'horizontal et de reposer ses jambes.**

**Nous déconseillons les siestes de 2-3 heures car il est plus compliqué de repartir ensuite.**

# 6

# POUR ALLER + LOIN

## PARTAGEZ VOS ENTRAÎNEMENTS

Vous pouvez partager vos entraînements ou découvrir des séances d'entraînements proposées par d'autres équipes sur notre **module de partage d'entraînement**.

Rendez-vous sur notre site internet dans la rubrique [Se préparer | Entraînement](#) en bas de la page.

## DÉCOUVREZ DES IDÉES DE RANDONNÉES

Nous avons compilé sur notre site internet des idées de randonnée à faire dans différentes régions de France. Celles-ci sont à découvrir dans la rubrique [Actualités](#). L'occasion pour vous de découvrir de nouveaux sentiers et de parfaire votre entraînement.

## LE MOT DE LA FIN !

Entraînez-vous régulièrement et progressivement, si possible ensemble à 4 ! Soyez à l'écoute des réactions de votre organisme. Faites attention à vos besoins nutritionnels, d'hydratation et de repos. Profitez de vos sorties pour tester votre matériel et vous équiper si nécessaire. **Et surtout prenez du plaisir !** Rendez-vous au Trailwalker Oxfam !!

## RESTONS EN CONTACT

Une question ? Contactez l'équipe du Trailwalker Oxfam par téléphone au **01 56 98 24 46** ou par email à l'adresse [evenements@oxfamfrance.org](mailto:evenements@oxfamfrance.org).



Instagram : [@trailwalkeroxfam](#)



Facebook : [TrailwalkerOxfam France](#)



YouTube [@Oxfamfrance](#) pour revivre les vidéos des précédents Trailwalker



# OXFAM TRAILWALKER

100KM | EQUIPES DE 4 | 30H