

GUIDE D'ENTRAÎNEMENT DES ÉVÉNEMENTS OXFAM FRANCE



OXFAM
France



1

VOTRE PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Cet entraînement est découpé en 4 cycles. Les sessions les plus courtes peuvent se faire individuellement mais essayez de pratiquer les randonnées plus longues en équipe, pour apprendre à mieux vous connaître.

1. LES BASES DU SUCCÈS (CYCLE 1)

Durant les premières semaines d'entraînement, ne poussez pas trop fort, ne vous faites pas mal, ne vous essoufflez pas... profitez ! Essayez de pratiquer entre une et deux heures, une fois par semaine. Le week-end, faites des sorties plus longues et pratiquez la marche ! Les trois semaines suivantes, continuez sur le même rythme en ajoutant 10% chaque semaine tout en essayant d'augmenter votre vitesse.

3. LA RÉSISTANCE (CYCLE 3)

Vous allez maintenant privilégier les entraînements de longue distance, plus orientés vers l'épreuve qui vous attend. Il faut que vous fassiez 100km d'activité par semaine pendant ce cycle (ménage, courses, jardinage, allez au travail à pied..., toutes ces tâches peuvent être comptabilisées dans les 100km). Diminuez les entraînements en semaine, augmentez ceux du week-end, en équipe serait un plus !

2. L'ENDURANCE (CYCLE 2)

Cette deuxième phase vous permettra de découvrir les réactions de votre organisme lorsque vous pratiquez votre activité plus longtemps. Soyez très attentifs à vos besoins nutritionnels, d'hydratation et de repos. Pendant cette deuxième phase, vous allez découvrir la satisfaction de vous sentir de plus en plus en forme.

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'effort afin d'arriver frais et reposé pour le grand jour. Entretenez l'envie du trail, ne vous dégoutez pas.

2

PARTAGEZ VOS ENTRAÎNEMENTS AVEC D'AUTRES ÉQUIPES PRÈS DE CHEZ VOUS

Grâce à un outil entièrement dédié aux équipes et à leurs entraînements, vous pouvez voir les équipes proches de chez vous et rejoindre un entraînement existant ou proposer votre propre entraînement à d'autres équipes. Rendez-vous sur : <http://marchezavecoxfam.org/fr/reussir-son-trail/entrainement.html>

RESTONS EN CONTACT



Rejoignez-nous sur Facebook
« OxfamTrailwalker France » / « Oxfam Wintertrail »



Retrouvez-nous également sur Instagram :
@trailwalker_wintertrail_ofr



Sur Twitter @Trailwalker_FR et @Wintertrail pour profiter des dernières actualités de l'événement



Une question ? Contactez l'équipe d'Oxfam
au 01 56 98 24 46 ou evenements@oxfamfrance.org

VOTRE PLANNING

CYCLE 1	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3
SEM 1	1h00 de course à pied ou d'effort soutenu sur le plat	Marche cumulée de 1h00 dans la semaine	Randonnée de 3h00
SEM 2	1h20 de course à pied ou d'effort soutenu sur le plat	Marche cumulée de 1h20 dans la semaine	Randonnée de 3h00
SEM 3	1h30 de course à pied ou d'effort soutenu sur le plat	Marche cumulée de 1h30 dans la semaine	Randonnée de 3h30
SEM 4	1h45 de course à pied ou d'effort soutenu sur le plat	Marche cumulée de 1h45 dans la semaine	Randonnée de 4h30
CYCLE 2	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3
SEM 5	1h30 de course à pied ou d'effort soutenu sur le plat	Marche cumulée de 1h30 dans la semaine	Randonnée de 3h30
SEM 6	1h30 de course à pied ou d'effort soutenu sur le plat	Marche cumulée de 1h30 dans la semaine	Randonnée de 4h00
SEM 7	1h45 de course à pied ou d'effort soutenu sur le plat	Marche cumulée de 1h45 dans la semaine	Randonnée de 5h00
SEM 8	2h00 de course à pied ou d'effort soutenu sur le plat	Marche cumulée de 2h00 dans la semaine	2 randonnées de 3h00, réparties sur deux jours
CYCLE 3	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3
SEM 9	2h00 de course à pied ou d'effort soutenu sur le plat	Marche cumulée de 2h00 dans la semaine	2 randonnées de 3h30, réparties sur deux jours
SEM 10	2h30 de course à pied ou d'effort soutenu sur le plat	Marche cumulée de 2h30 dans la semaine	Randonnée de 6h00
SEM 11	2h30 de course à pied ou d'effort soutenu sur le plat	Marche cumulée de 2h30 dans la semaine	2 randonnées de 5h00, réparties sur deux jours
CYCLE 4	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3
SEM 12	Au choix : nous recommandons de vous entraîner sur le mode des semaines 5 et 6 (cycle 2)		
SEM 13			



NUTRITION & SANTÉ

NUTRITION

Pour arriver derrière 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 ou le Wintertrail.

SOURCES D'ÉNERGIE

* **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, il est donc nécessaire que vous en consommiez très régulièrement. Les glucides se trouvent dans les pâtes, le riz, le pain, les céréales, les pommes de terre, des jus de fruits, des fruits secs, du miel...

* **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, essentiel dans la recherche d'une condition physique optimale.

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 de tester ce qui vous convient le mieux, en termes de produits, de boissons, d'habitudes de consommation... afin de savoir ce qui vous réussira le mieux le jour de la marche.

AVANT LE WINTERTRAIL OU LE TRAILWALKER

Commencez votre préparation nutritionnelle une semaine avant le trail :

- **1 semaine avant** : faites le stock de vitamines :
 - À midi : 2/3 de féculent + 1/3 légumes + protéines
 - Le soir : 1/3 féculent + 2/3 légumes + protéines
- **J-2** : diminuer les fibres pour éviter les problèmes gastriques et la viande qui est très acide pour votre organisme. Faites la même proportion le midi et le soir : 2/3 féculent + 1/3 de légumes. Manger des féculents avant l'effort est indispensable pour créer une réserve d'énergie dans votre corps qui sera ensuite disponible pendant l'effort, plutôt que de puiser dans vos propres réserves, ce qui diminuerait vos performances physiques.
- **Jour J** : faire un gros petit déjeuner avec des féculents (pain, gâteau de riz, blé, semoule...) Commencez à vous hydrater dans l'heure avant de prendre le départ.

PENDANT LE WINTERTRAIL OU LE TRAILWALKER

Durant la marche, il est important de renouveler vos stocks de glucides régulièrement, afin d'éviter le fameux « mur du marathon » (fatigue et faiblesse provoquées par l'épuisement de vos stocks de glycogène). Consommez donc régulièrement des sucres lents très calorique : gâteau de riz, semoule, 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.

L'idéal est de boire souvent par petites quantités de l'eau légèrement sucrée et salée. Voici la recette d'une boisson énergétique : 25cl de jus de raisin + 1l d'eau + 2 pincées de sel. Pendant l'effort, le corps transpire et perd des sels minéraux. Il faut boire de l'eau légèrement salé pour récupérer ces sels minéraux.

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 ; prenez donc des repas légers, constitués de pain, viande maigre, fruits frais, eau, mais régulièrement.

Le meilleur moyen de garder votre endurance et votre énergie tout au long de la marche, c'est d'anticiper et de vous prévenir de faiblesses potentielles ! Donc assurez-vous que votre corps ne manque de rien pour traverser cette épreuve sportive...

APRÈS LE WINTERTRAIL OU 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 meilleures alliées de vos muscles. Quelques heures après avoir franchi la ligne, vous pourrez déjà penser à déguster un bon repas ou à boire un petit verre !

PRÉVENTION DES AMPOULES

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. Notre équipe a recueilli certaines des meilleures méthodes. Cependant chaque personne a des pieds différents : il est préférable d'essayer plusieurs méthodes et de choisir celle qui vous convient le mieux.

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. Lors de vos entraînements, veillez à vous exercer car un pied mal bandé peut causer plus de problèmes qu'il n'en résout.

PIEDS SECS OU PIEDS GLUANTS...

Il est toujours avantageux de changer régulièrement vos chaussettes humides ou imprégnées de sueur et enfiler des chaussettes sèches. Essayez de savoir si

vous préférez que vos pieds soient secs et saupoudrés de talc ou si vous préférez appliquer de la vaseline sur les zones de vos pieds où vous identifiez des frottements possibles.

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.

LES CHAUSSETTES PEUVENT PRÉSERVER VOS PIEDS

La technique des « chaussettes doubles » est salutaire pour les pieds. Enfilez en premier une paire de chaussettes fines ou socquettes puis ensuite une paire de chaussettes de marche plus épaisses.

TRAITEMENT DES AMPOULES

1. Nettoyez-la avec de l'alcool dénaturé et laissez-la sécher naturellement ;
2. N'enlevez et ne frottez pas la peau ;
3. Appliquez une crème antiseptique et couvrez l'ampoule avec de la gaze stérile ou un pansement ;
4. Capitonnez la zone avec un rembourrage protecteur (tel que Compeed).

EMPORTEZ UN KIT SPECIAL AMPOULES

- Coussinets ou pansements pour ampoules
- Gaze (stérile et emballée individuellement)
- Petits ciseaux (pour couper les pansements)
- Ruban adhésif médical

TRAITER LES IRRITATIONS

Hydratation : buvez abondamment lors de l'événement et assurez-vous de boire suffisamment après l'effort. Ceci vous permettra de transpirer abondamment. Quand vous cessez de suer, les résidus sèchent et se transforment en cristaux de sels qui augmentent la friction.

Shorts moulants : les cuissards de vélo sont mis au point pour mouler afin d'éviter les irritations au niveau des cuisses.

Enduisez-vous : appliquez de la vaseline sur les zones d'irritation afin de réduire la friction et éviter les frottements.



MATÉRIEL & DOCUMENTS OBLIGATOIRES

Cette liste de matériel est obligatoire pour prendre le départ, elle est conçue pour assurer votre sécurité. Nous vous conseillons fortement de vous équiper dès le début de votre entraînement, pour connaître votre matériel et être habitué à son utilisation :

- Votre certificat médical datant de moins d'un an au départ du trail, avec la mention de non contre-indication à la pratique de la marche ou course à pied en compétition.
- Un sac-à-dos
- Une gourde (ou camelbag) de 1L minimum: à recharger en eau à chaque Point de Contrôle
- Une réserve alimentaire de votre choix (barres de céréales, fruits secs...)
- Au minimum trois téléphones portables chargés par équipe avec si possible des batteries de rechange ou des chargeurs
- Un gilet de sécurité (de couleur jaune ou orange fluo avec des bandes réfléchissantes) pour la marche de nuit
- Une lampe frontale pour la marche de nuit et un jeu de piles de rechange
- Un kit de secours (un par équipe) que vous pouvez trouver en grande surface (spray antiseptique, pansements prédécoupés, bande élastique, sparadrap, compresses, ciseaux, gants...)
- Une couverture de survie
- Le Carnet de Route Marcheurs (distribué lors de l'enregistrement sur place)
- Un GPS par équipe (distribué au départ)

MATÉRIEL OBLIGATOIRE SPÉCIFIQUE AU WINTERTRAIL

- Une paire de raquettes. Si vous n'en avez pas, notre partenaire TSL Outdoor pourra vous en prêter une sur place le vendredi après-midi au moment de l'enregistrement, ou vous pouvez [en acheter sur notre boutique à prix réduit](#).
- Un Kit ARVA (DéTECTEUR de Victimes d'Avalanche / une pelle / une sonde) en état de marche. Si vous n'en avez pas, [nous en proposons en location](#) (30€/personne pour le weekend)
- Votre passeport ou carte d'identité pour le passage de la frontière franco-suisse.

Ce matériel est obligatoire pour prendre le départ, aucune exception ne sera acceptée. Une formation ARVA vous sera apportée lors de la récupération du matériel loué pendant votre enregistrement, le vendredi après-midi. [Cliquez ici pour réserver votre Kit.](#)

LA E-BOUTIQUE D'OXFAM FRANCE

Si vous souhaitez vous équiper durablement, nous proposons à la vente deux paires de raquettes TSL à petits prix, ainsi que des bâtons aux couleurs des événements !



<http://boutique.oxfamfrance.org>

5

MATÉRIEL CONSEILLÉ

En complément du matériel obligatoire, il est également fortement recommandé d'avoir sur soi :

- Des bâtons de marche qui peuvent vous économiser jusqu'à 20% d'énergie et qui ne sont pas fournis par l'organisation. Notre partenaire TSL Outdoor a conçu des bâtons aux couleurs d'Oxfam [disponibles sur la boutique](#)
- Plusieurs paires de chaussettes
- Des chaussettes de contention
- Des protections solaires : casquettes, crème, lunettes
- Un baume pour les lèvres
- Du papier toilette
- Une serviette microfibre
- Un maillot de bain (douches communes) et des tongs (pour aérer vos pieds aux points de contrôle).

Matériel conseillé pour le Wintertrail :

- Des vêtements techniques, chauds et imperméables
- Des sous-vêtements techniques
- Des gants et un ou plusieurs bonnets, il peut faire très froid, spécialement la nuit.
- Des chaussures de marche type « randonnée », chaudes, imperméables, montantes et d'une demi-pointure plus grande que votre taille habituelle. Les pieds vont gonfler pendant les 30 heures. Une deuxième paire de rechange est un plus.
- Des guêtres jambières imperméables.

Matériel conseillé pour le Trailwalker :

- Des chaussures de marche type « trail » d'une demi-pointure plus grande que votre taille habituelle (les pieds vont gonfler pendant les 30h) ;
- Du produit anti-moustiques ;
- Des vêtements chauds et des vêtements de pluie notamment pour la nuit ;
- Des chaussures et des vêtements de rechange pour votre confort.
- Des guêtres jambières imperméables.

VOTRE TROUSSE À PHARMACIE

Pansements, bandes, crèmes :

- Bande adhésive élastique (6 cm) > Élastoplaste pour les strappings de cheville ou maintenir un pansement
- Bande de contention (8 cm) > Exemple : Cohéban
- Pansements stériles
- Dosettes antiseptiques > Exemple : Chlorexidine
- Compresses stériles
- Pansement hydroloïde > Exemple : Urgomed, pour protéger la peau lésée (ampoules, abrasion) après avoir désinfecté
- Crème anti-inflammatoire > Exemple : Voltarène Emulgel, à appliquer en cas de tendinite, entorse...
- Crème Nok (Akiléine) > En prévention des ampoules, ne pas hésiter à renouveler l'application pendant la course
- Bêpanthène : à appliquer sur les irritations des fesses ou entre les cuisses
- Crème anti-frottements pour en mettre au niveau des coutures de vos vêtements

Médicaments :

- Antalgiques > paracétamol seul (exemple : Doli-prane, Dafalgan...) ou associé (exemple : DiAntalvic)
 - Pour les douleurs musculaires, articulaires...
 - Eviter l'emploi d'aspirine ou d'anti-inflammatoires, toxiques pour les reins ou l'estomac déjà fortement sollicités par la course
 - Respecter les douleurs intenses qui peuvent alerter sur un problème sérieux et nécessitent l'arrêt de la course et un avis médical.
- Antiémétique > Exemple : Vogalène lycoc
 - En cas de nausées ou vomissements
- Antidiarrhéique > Exemple : Lopéramide
 - En cas de diarrhée
 - Ne pas oublier les conseils d'hydratation de d'alimentation en cas de problème digestif
- Antispasmodique > Ex : Spasfon
 - En cas de mal de ventre
- Antireflux > Exemple : Ranitidine
 - En cas de brûlures gastriques
- Toujours avoir sur soi du sucre d'absorption rapide et des barres énergétiques en cas d'hypoglycémie.



AUTRES CONSEILS & ASTUCES

Le plus important est de prendre du bon temps tout au long de votre préparation. Impliquez votre équipe de supporters dans les différentes étapes et vivez à fond cette aventure humaine hors du commun.

APPRENEZ À VOUS CONNAÎTRE

Sachez ce que vous préférez manger et boire durant l'effort. Testez différentes sources d'énergie pendant vos entraînements et identifier celles qui vous requinquent le mieux et que vous pourrez apporter lors l'événement Oxfam.

ENTRAINEZ-VOUS À 4

Vous entrainer 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.

ENTRAINEZ-VOUS DE NUIT

Vous entraînez de nuit vous permettra de mieux appréhender 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 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 ENTRAÎNEMENT

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.

CHANGER SES HABITUDES

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

APPRENEZ À RES-PI-RER !

Commencez lentement et gardez un rythme de pas plus au moins constant toute la journée en ajustant la grandeur du pas à la pente (grand pas sur le plat, petit pas dans les montées). Respirez naturellement. C'est la respiration la moins consommatrice en terme d'énergie.

RESTONS EN CONTACT



Rejoignez-nous sur Facebook
« OxfamTrailwalker France » / « Oxfam Wintertrail »



Retrouvez-nous également sur Instagram :
@trailwalker_wintertrail_ofr



Sur Twitter @Trailwalker_FR et @Wintertrail pour profiter des dernières actualités de l'événement



Une question ? Contactez l'équipe d'Oxfam
au 01 56 98 24 46 ou evenements@oxfamfrance.org



**DES AVENTURES HUMAINES
QUI CONTRIBUERONT À
CHANGER LA VIE DE
MILLIERS DE PERSONNES,
Y COMPRIS LA VÔTRE.**



UNE QUESTION À PROPOS DE VOTRE ENTRAÎNEMENT ?
CONTACTEZ-NOUS DIRECTEMENT AU 01 56 98 24 46
OU PAR EMAIL À EVENTEMENTS@OXFAMFRANCE.ORG



OXFAM
France