

GUIDE D'ENTRAÎNEMENT TRAILWALKER OXFAM FRANCE



OXFAM
France



1

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 100 kilomètres !

1. LES BASES DU SUCCÈS (CYCLE 1)

Utilisez ces premières semaines d'entraînement pour vous mettre en jambes, sans vous faire mal, ne vous essouffez 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.

2

PARTAGEZ VOS ENTRAÎNEMENTS

Grâce à un outil entièrement dédié aux équipes et à leurs entraînements, vous pouvez rejoindre un entraînement existant ou proposer votre propre entraînement à d'autres équipes.

Rendez-vous sur le site du [Trailwalker](#) !

RESTONS EN CONTACT



Rejoignez-nous sur Facebook
« [TrailwalkerOxfam France](#) »



Retrouvez-nous également sur Instagram :
[@trailwalkeroxfam](#)



Sur Twitter [@Trailwalker_FR](#) 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	SEMAINE	WEEK-END
SEM 1	2 x 30 minutes, activité d'endurance : marche, course, vélo et/ou natation	Randonnée/vélo de 1h30
SEM 2	2 x 35 minutes, activité d'endurance : marche, course, vélo et/ou natation	Randonnée/vélo de 1h45
SEM 3	2 x 40 minutes, activité d'endurance : marche, course, vélo et/ou natation	Randonnée/vélo 2h
SEM 4	2 x 45 minutes, activité d'endurance : marche, course, vélo et/ou natation	Randonnée de 2h15
CYCLE 2	SEMAINE	WEEK-END
SEM 5	2 x 45 minutes, activité d'endurance : marche, course, vélo et/ou natation	Randonnée de 2h30
SEM 6	2 x 45 minutes, activité d'endurance : marche, course, vélo et/ou natation	Randonnée de 3h30
SEM 7	2 x 45 minutes, activité d'endurance : marche, course, vélo et/ou natation	Randonnée de 4h00
SEM 8	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
SEM 9	1 x 1 heure, activité d'endurance : marche, course, vélo ou natation	2 randonnées de 4h30 ou une randonnée de 8h00
SEM 10	1 x 1 heure, activité d'endurance : marche, course, vélo ou natation	Randonnée de 6h00
SEM 11	1 x 1 heure, activité d'endurance : marche, course, vélo ou natation	Randonnée de 5h00
CYCLE 4	SEMAINE	WEEK-END
SEM 12	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.	
SEM 13		
SEM 14	OXFAM TRAILWALKER	



NUTRITION & SANTÉ

NUTRITION

Afin de 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.

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, les jus de fruits, les fruits secs, le 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 très riche en protéines et nutriments.

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
 - Déjeuner et dîner à base de féculents
 - Bien vous hydrater
- **J-2** : diminuer les fibres végétales (crudités, fruits frais, légumes secs) pour éviter les problèmes gastriques et la viande qui est très acide pour votre organisme.
- **Jour J** : faire un bon petit-déjeuner avec des féculents (pain, gâteau de riz, blé,...) S'hydrater 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 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, 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 cor-

rectement 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 ce défi.

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, 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 chacun est différent : 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 d'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 frotte-

ments 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 » peut être 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
- Gazes (stériles et emballées 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 et collants 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.



ÉQUIPEMENT

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 :

- 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
- Réserve d'eau de 1,5L minimum : à remplir 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 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)
- Des masques chirurgicaux en quantité suffisante et du gel hydro-alcoolique

MATÉRIEL CONSEILLÉ

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

- 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
- 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).
- 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.

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

LA BOUTIQUE D'OXFAM FRANCE

Si vous souhaitez vous équiper durablement, nous proposons à la vente des bâtons aux couleurs des événements !

N'hésitez pas à nous contacter. Après achat, vous pouvez venir les retirer dans nos locaux à Paris ou le vendredi à l'enregistrement. Nous ne faisons pas d'envoi.



Contactez-nous :
evenements@oxfamfrance.org

5

AUTRES CONSEILS & ASTUCES

Le plus important est de prendre du bon temps tout au long de votre préparation. Impliquez votre équipe de supporters et donateurs 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.

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 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
« TrailwalkerOxfam France »



Retrouvez-nous également sur Instagram :
@trailwalkeroxfam



Sur Twitter @Trailwalker_FR 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