

Préparation d'une compétition de grand fond

Au-delà des entraînements qu'il faudra planifier en fonction de son rythme de vie et de son ou ses objectifs, le marcheur devra prendre le temps d'organiser chaque déplacement. Une épreuve de marche de grand fond commence chez-soi avec les divers préparatifs, et les derniers achats. Vous trouverez détaillés ci-après et sans ordre précis, quelques points qu'il ne faudra surtout pas négliger pour optimiser le confort durant votre compétition.

* Préparation du déplacement :

Le départ des épreuves de 24 h 00 est généralement fixé à 13 h 00 le samedi, et il faut prévoir d'arriver sur place vers 10 h afin de s'installer tranquillement, d'aller chercher son dossard, et de mettre en place son campement. L'idéal est de venir avec une petite équipe (3 personnes), afin de leur permettre de se reposer durant la nuit et de pouvoir conduire le véhicule au retour le dimanche.

Certains concurrents viendront en train ou arriveront la veille et il faudra alors se renseigner pour une éventuelle possibilité d'accueil tardif le vendredi soir, un hébergement ou un transfert depuis l'arrivée en gare.

* Préparation des pieds :

Les ongles des pieds devront être coupés courts et la corne devra être retirée (limée ou râpée). Certains sportifs se tannent la peau avec des solutions à base de formol, de citron, d'acide picrique, ... d'autres au contraire l'assouplissent en la nourrissant avec des crèmes podologiques. Chacun aura sa formule, mais l'essentiel est de n'avoir aucune épaisseur inutile et aucune partie saillante au niveau des ongles.... Sinon, les ampoules sont garanties.

* Préparation des équipes et des équipiers :

Pour une épreuve de 24 h 00, il n'est pas utile de déplacer des dizaines d'accompagnateurs, mais deux ou trois proches motivés, disponibles et à votre entière disposition seront très appréciés. Ces personnes vont se retrouver à votre service durant 24 h 00 et grâce à eux, vous n'aurez rien d'autre à penser que de marcher. Ils vont se charger de vous préparer votre ravitaillement, vos changes vestimentaires, ils vont noter le moindre détail, et en cas de coup de fatigue ils vous permettront de relancer la machine durant un ou deux tours.

* Préparation du matériel :

Ce point est très souvent négligé par le sportif puisque ce ne sera pas lui qui utilisera le matériel nécessaire au bon fonctionnement du suivi. Il y a bien sûr le ravitaillement, je vais le développer plus tard, mais sans faire de grande cuisine, il faudra un minimum d'ustensiles culinaires, suffisamment, pour faire cuire ou

réchauffer les aliments et boissons diverses. Sans faire un inventaire impératif, voici ci-après une liste des choses utiles à emporter :
tables et chaises en quantité suffisante,
vaisselle complète pour X personnes (assiettes, verres, couteau, fourchettes, cuillères, bols, ...)

casserolles et poêles, passoire, thermos-pompe,
des boîtes hermétiques pour aliments,
les ingrédients de base (sel, poivre, beurre, ...)
cafetière et/ou théière, avec si besoin des filtres,
Bassine, produit-vaisselle, éponges, torchons, essuie-tout, papier toilette,
un gros bidon pour la réserve d'eau (20 ou 25 litres),
une rallonge électrique et une ou deux baladeuses,
des cintres et des épingles à linge, des épingles à nourrice,
sac de couchage et oreillers, couvertures, ...
une lampe de poche avec des piles de rechange,
un système de cuisson des aliments, micro-ondes pour les mieux équipés, système au gaz pour les campeurs, avec allumettes, ou briquet,
un cordon de fil à linge d'une vingtaine de mètres de longueur,
un vélo avec éclairage et le nécessaire en cas de crevaison
une chasuble pour le cycliste,
de la musique (MP3, walkman, poste de radio, ... et des piles de rechange),

Cette liste est loin d'être exhaustive et sera complétée en fonction du sportif et/ou de ses accompagnateurs et de ses besoins.

* Préparation du ravitaillement (pour le marcheur et pour les équipiers) :

Point très important et trop souvent négligé par les marcheurs, le ravitaillement des suiveurs. Il est confortable d'avoir 3 ou 4 personnes pour se faire servir durant 24 h 00, mais il est fréquent de les oublier au moment où le marcheur va faire ses courses.

Les suiveurs vont manger le samedi midi, le samedi soir, souvent prendre un en-cas durant la nuit et enfin le dimanche, il faudra prévoir le petit-déjeuner et le repas du midi. Il faut également penser aux boissons chaudes et froides pour les désaltérer durant le week-end.

Si les suiveurs sont bien nourris, ils pourront alors s'occuper de leur athlète et le choyer à volonté. Là encore, par économie ou tout simplement par oubli, le marcheur ne prévoit pas assez de nourriture.

Je ne parle pas de quantité, mais de variété. Se ravitailler toutes les 40 minutes pendant 24 h 00 est une chose qui lasse, et le marcheur, fatigué de surcroît, voudra varier son alimentation, voudra du changement, ou des surprises tout simplement.

Vous trouverez dans la rubrique alimentation des fiches détaillant les apports

énergétiques, la répartition des calories et des conseils sur les besoins d'un sportif pendant l'effort. Mais au-delà de ces renseignements très pointus, la nourriture ingérée lors d'une marche de grand fond doit être simple et naturelle.

Le marcheur devrait presque manger la même chose qu'à la maison. Le rythme et les quantités vont varier, mais en respectant un ravitaillement à base de féculents (riz, pâtes et purée), en respectant une température constante, (été comme hiver), en buvant de petites quantités mais très souvent, le marcheur est proche de la vérité.

Entre les épreuves de vitesse (marche et courses) et celles de grand fond, la différence est en grande partie au niveau de l'alimentation. Un marcheur de 50 km qui gère son effort sur une durée allant de 4 h 00 à 6 h 00 n'a pas pour habitude de manger solide, de prendre le temps de mastiquer, de se rincer la bouche après, et de varier le goût de ses plats. On ne peut pas être constant dans la durée si l'alimentation n'est pas suffisante ni régulière. La présence et la vigilance des accompagnateurs est en grande partie une des clés du résultat du marcheur.

* Préparation d'un tableau de ravitaillement :

Afin de suivre au mieux la répartition des aliments absorbés durant l'épreuve, chaque marcheur devra préparer un tableau vierge comportant quelques cases (le tour, le temps, nourriture, boisson, et une case observations dans laquelle le suiveur indiquera les renseignements complémentaires tels que un arrêt pour des soins, un arrêt pour changer de chaussures, un arrêt toilettes, ...

Ce tableau permet aussi de gérer la prise de complexes vitaminés, du brossage des dents que l'on peut prévoir à l'avance, de soins ou de change préventif de chaussures, de chaussettes,

* Préparation du tableau de marche :

Différent du précédent ou réparti sur la même feuille pour des raisons pratiques, le marcheur doit à l'avance prévoir sa progression en fonction de l'état de forme du moment, en fonction de la difficulté du parcours et surtout en vue de son résultat prévisionnel.

Un concurrent qui pense pouvoir effectuer 170 km en 24 h 00 ne doit pas débiter l'épreuve en marchant à 11 km/h. La progression devra être régulière, en tenant compte d'une baisse en fin de nuit et durant les 6 dernières heures.

Attention de ne pas se surestimer ou à l'inverse de se sous-estimer. Pour établir un tableau il suffit de connaître le nombre de tours et la longueur du circuit, puis en fonction d'une moyenne approximative et régulière, établir votre progression théorique.

Jean CECILLON