

## CONSEILS DES PODOLOGUES

170 km à pieds ça use, les souliers mais aussi les pieds !!!

Pour cela une bonne préparation de ces pieds pour le Grand Raid est indispensable. Toute cette prévention et tous ces conseils donnés par les podologues présents sur la course sont à suivre 1 mois voire 3 semaines avant la course.

**Se couper les ongles :** Pas trop courts. Couper droit devant et les arrondir légèrement dans les coins à l'aide d'une lime. Traiter les kératoses (durillons, cors, callosités) il est préférable de les faire enlever par un pédicure podologue. Préparer la plante des pieds. Appliquer une préparation à base d'acide picrique faite par le pharmacien. S'hydrater les pieds régulièrement (Au moins 1 fois par jour).

### Autres conseils de podologues :

#### Choix des chaussettes :

Utiliser des chaussettes de taille convenable et de bonne qualité qui ne soient pas trop étroites au niveau des orteils. Des coutures mal placées peuvent entraîner des lésions de compression. Durant la course se munir de chaussettes de rechange.

#### Choix des chaussures :

Il faut toujours choisir et essayer ses chaussures avec le plus grand soin Elles doivent avoir un bon emboîtement postérieur, un talon absorbant les chocs et une empeigne souple (partie avant de la chaussure).

Les chaussures doivent avoir un avant pied suffisamment large laissant assez de place pour les orteils. Celles-ci doivent se mouler sur les pieds sans pressions, sans frottement et sans être trop grandes. Pendant la course, faites vérifier vos pieds par les podologues présents sur la course dans les différents postes de soins.

Après la course, consulter un pédicure podologue pour « vous remettre sur pied » et pour vous guider dans une meilleure préparation pour les raids suivants.

#### Très important :

Il est fortement déconseillé de faire des soins la veille de la course. Tous soins d'urgence peuvent vous freiner et même vous limiter dans votre course. Prévoyez la préparation de vos pieds 1 mois voire 3 semaines avant le grand jour.

## CONSEILS DES OSTEOPATHES

Le trail est une activité traumatisante à cause de la répétition des chocs sur le corps. Après une course les tensions articulaires, musculaires, ligamentaires non traitées peuvent entraîner de véritables pathologies. Pour limiter et/ou palier à ces traumatismes, il est conseillé de consulter un ostéopathe avant et après la course.

### Pourquoi consulter un ostéopathe avant la course ?

15 jours avant une course il est recommandé de consulter un ostéopathe afin de rééquilibrer le corps et de se débarrasser de ses petites douleurs quotidiennes. Avec un corps neuf votre performance n'en sera que meilleure.

### Pourquoi consulter après la course ?

Quelques jours après une course, les traileurs ressentent encore des douleurs de dos, articulaires, musculaires ou de type tendinite.

L'ostéopathie est en mesure de traiter ces différents troubles et de vous permettre de récupérer pleinement et rapidement vos fonctions physiques.

Après la séance vous pourrez reprendre l'entraînement sereinement.

***Bon courage et bonne course.***