

Matériel

HOPLA COACHING



Quelque part au dessus de Chamonix, Haute-Savoie, France.

HOPLA COACHING

Le choix du matériel qui vous accompagnera lors de vos sorties en nature peut s'avérer être un vrai casse-tête. Cet e-book a pour objectif de dégrossir votre recherche afin que vous puissiez vous équiper en ayant un maximum d'informations à votre disposition.

QUI SE CACHE DERRIÈRE HOPLA COACHING ?

Je m'appelle Tanguy Zirnheld, masseur kinésithérapeute spécialisé dans la prise en charge des sportifs. Mon métier, mes formations complémentaires axées sur le sport, et plus particulièrement la course à pied, ainsi que mon expérience personnelle dans la course de montagne m'ont amené à créer Hopla Coaching.

OBJECTIF

Vous proposer des programmes simples et clairs.

PHILOSOPHIE

La seule barrière qui nous sépare de notre objectif est celle que l'on se met soit même.



Mer de nuage depuis le Petit Ballon, Alsace, France.

HOPLA COACHING

MATÉRIEL

HOPLA COACHING

SAC

HOPLA COACHING

Sac

Le choix de votre sac de Trail est important et doit se faire en fonction de votre pratique.



La contenance :

3-5L : Trail court

8 à 10L : Trail long (50 à 80km)

12 à 15L : Ultratrail

18 à 25L : Ultratrail de plusieurs jours, courses à étapes

Naturellement il s'agit uniquement d'indication, plusieurs éléments peuvent vous amener à choisir un sac plus grand ou plus petit (matériels obligatoires, critères météorologiques, ...)

Sac

Lors de votre achat il est nécessaire que vous preniez attention à l'ergonomie et à la praticité de votre sac en vous posant plusieurs questions :

Y-a-t-il des rangements facilement accessibles ?

Est-il imperméable ?

Possède-t-il une poche de sécurité pour les affaires précieuses ? (Téléphone, carte de crédit, clé,...)

Est-il possible d'y fixer un carquois pour les bâtons, ou existe-t-il un système de fixation pour les bâtons ?

Est-il léger ?

Flasque - Camelback - Les deux ?

...

HOPLA COACHING

Sac

Un des critères les plus importants mais également le plus souvent négligé est la répartition et le nombre des zones de rangement.

Plus vous aurez de poche, plus vous pourrez organiser votre sac afin de trouver ce que vous cherchez durant votre course sans avoir à fouiller ou à vous arrêter.

Enfin une mauvaise répartition du poids peut engendrer des douleurs aux cervicales, au dos ou même dans les membres inférieurs. N'oubliez pas que vous courez avec votre sac et qu'il ne s'agit pas d'une randonnée. Les affaires doivent être harmonieusement réparties entre l'avant, les côtés et l'arrière du sac afin d'avoir une répartition du poids la plus ergonomique possible.

Option pour les sorties courtes ou les voyageurs légers : La ceinture d'hydratation



HOPLA COACHING

SHORT

HOPLA COACHING

Toutes les marques proposent généralement différents type de shorts.

① Le short **classique**

② Le short **avec un slip de propriété** intégré permettant d'éviter de mettre un sous-vêtement

⚠ Attention car cela peut engendrer des frottements, personnellement je conseille d'en porter.

③ Le short **avec cuissard intégré**

Bonne alternative pour les personnes présentant des soucis de frottement au niveau des parties génitales, du plie de l'aine ou des adducteurs. C'est une bonne alternative pour éviter de porter des sous-vêtements.

Option présente sur certains shorts :

Les poches plus ou moins grandes pouvant contenir une réserve alimentaire, votre téléphone, vos clés mais également chez certaines marques une voire deux flasques.

Autres critères importants :

- La matière déterminera le poids, la respirabilité et le confort

- La couleur déterminera la captation de la chaleur. Les couleurs foncées auront tendance à cumuler la chaleur tandis que les couleurs claires seront plus respirantes.

HOPLA COACHING

T-SHIRT

HOPLA COACHING

Comme pour le short le choix de la couleur se fera en fonction des conditions météorologiques.

- Par temps chaud : privilégier les couleurs claires.
- Par temps froid mais ensoleillé : le choix d'une couleur sombre peut être plus judicieux afin d'optimiser le gain calorifique des rayons du soleil pour vous réchauffer.

En ce qui concerne le textile il faut bien entendu s'équiper d'un **vêtement technique**.
Ceci vous apportera plusieurs bénéfices :

- Respirabilité
- Légèreté
- Anti-odeur
- Séchage rapide

Cela peut paraître évident mais je le précise tout de même : PAS DE COTON !

Même principe pour les débardeurs, mais attention ⚠️ vous aurez l'air ridicule et vous risquez de vous faire rappeler à l'ordre par la brigade du style.

Je déconseille également les t-shirt anti-UV. Ils sont généralement très peu respirant.

CHAUSSETTES

HOPLA COACHING

Concernant les chaussettes il est absolument primordiale de s'équiper avec des **produits de qualité et prévus pour la pratique de la course à pied**. Exit les chaussettes classiques et autre socquettes de votre tiroir du quotidien.

Les **chaussettes techniques** apportent une respirabilité, un séchage rapide mais sont également pour la plupart munies de renforts au niveau des zones de frottements. De plus elles sont généralement dépourvues de coutures qui pourraient, lors de longues distances, occasionner ampoules, plaies et autres joyeusetés dont on se passerait.

Vous l'aurez compris le choix des chaussettes ne se fait pas à la légère !

Certains produits vendus sur le commerce sont pour moi un non-sens absolu tels que :

- Les chaussettes chauffantes (par grand froid à la limite, sinon à éviter car la surchauffe est vite arrivée)
- Les chaussettes de type gants pour orteils (déjà c'est moche, mais cela accentue les éventuelles zones de frottements)
- Les chaussettes Gore-Tex ou imperméables (les pieds vont macérer dans votre transpiration ce qui sera contre-productif)

Pour le reste, couleur, hauteur, épaisseur,... c'est une question de style et de préférence

HOPLA COACHING

⚠ Les chaussettes de compression ne sont pas à utiliser durant la course ! La force de serrage présente au niveau du coup de pied et de l'articulation de la cheville causeront au fil des kilomètres des problèmes de circulation.

Pour ceux qui utilisent ou se pose la question des compressions au niveau des mollets, cuisses, etc... un petit focus vous attend à la page suivante.

⚠ Cela ne paraît pas évident mais les chaussettes ne s'essayent pas le jour d'une course, au même titre que tout autre vêtement d'ailleurs. Il convient de les porter plusieurs fois à l'entraînement afin de voir si elles vous conviennent. Les podologues du sport s'accordent à dire qu'il faudrait qu'elles soient passées 2 à 3 fois à la machine avant d'être sûr de pouvoir les supporter lors d'une course longue.



FOCUS COMPRESSION

Le paragraphe qui va suivre risque de perturber les aficionados de la compression. Je tiens à préciser que ce que je m'apprête à vous dire provient du cours sur les compressions dispensé par le directeur des recherches de la marque Compressport lors de son intervention au DU Trail de Besançon en 2023.

- ❶ Les manchons de compression sont inefficaces en terme de retour veineux au delà de 7km/h, soit 8min34s/km donc de la marche
- ❷ Les manchons de compression AURAIENT des effets sur les vibrations musculaires lors de la course à pied et RÉDUIRAIENT la fatigue musculaire
- ❸ 50% des personnes ayant terminé l'UTMB 2022 portaient des manchons de compression, 50% non. Combien en avait au départ ? L'étude réalisée n'a pas jugé nécessaire de les compter, ou n'a pas révélé les résultats... à vous de juger

En résumé si cela vous fait du bien, pourquoi pas.

Petite astuce tout de même concernant le choix de la taille : visez plus grand que les mesures présentes sur les sites internet, vous risquez d'avoir quelques problèmes circulatoires notamment lors de longues montées en marchant.



HOPLA COACHING

VÊTEMENTS CHAUDS

HOPLA COACHING

Nous allons à présent passer en revue les différentes couches de vêtements chauds. Je n'ai maintenant plus besoin de préciser que des tissus techniques sont obligatoires. Exit le coton et autres matières non respirantes qui n'évacuent pas la transpiration.

La sous-couche

Il s'agit du textile qui sera directement collé à votre peau et permettra une perte calorifique minimale. Il est important de bien choisir sa taille. Une sous-couche trop petite aura tendance à remonter au niveau du ventre et donc à perdre sa capacité protectrice face au froid. À l'inverse, une sous-couche trop grande sera ample et ne sera donc pas collé à la peau, ce qui aura le même effet de ne pas vous garder à l'abris du froid.

Les gants

Ils sont là pour protéger vos petits doigts et éviter d'en perdre un à 2500m d'altitude. Attention à la nuance entre gants et sous-gants qui auront presque aucun effet protecteur à eux seuls face au froid.

Le bonnet

Seul critère important : le textile ! Exit les bonnets en laine qui n'auront pour effet que de vous balader avec un bonnet trempé et/ou gelé sur la tête

Le Buff

Un excellent compromis si l'on veut un accessoire contre le froid multi-tâche. Il peut se porter autour du cou, comme une cagoule, un bonnet,... son utilisation est multiple et permet de s'adapter aux conditions du moment qui peuvent être très variables sur une même course. Prévoir deux Buff permet une plus grande adaptabilité aux aléas météorologiques.

HOPLA COACHING

Couche intermédiaire

Il s'agit généralement d'un pull technique qui se portera entre la sous-couche et la sur-couche

Sur-couche

Pull ou gilet chaud

Seule l'expérience vous assurera d'avoir suffisamment chaud lors de vos sorties. Cela dit mieux vaut avoir trop chaud que trop froid.



HOPLA COACHING

VÊTEMENTS DE PLUIE

Lexique

Le Schmerber

C'est une unité de mesure de l'imperméabilité d'un vêtement. Il convient de s'équiper de textiles correspondants à votre pratique mais également à vos futurs dossards. À savoir que les courses longues en haute montagne demandent généralement une protection maximale pour des questions de sécurité. C'est donc un critère qu'il faut prendre en compte avant tout achat.

SCHMERBER	PROTECTION
10 000	Satisfaisant
20000	Excellente
30000	Excellente même en condition extrême

Le DWR (Durable Water Repellent)

Il s'agit du traitement déperlant ajouté sur les vêtements de pluie. Celui-ci évite la sensation de moiteur et évite à votre veste de trop coller à votre peau, sensation désagréable sur le long terme, qui de plus aura tendance à vous refroidir.

Lexique

RET (Resistance Evaporative Transfert)

C'est la mesure de résistance à l'évaporation de la vapeur d'eau à travers un tissu. Plus elle est faible, plus le tissu est respirant.

RET	RESPIRABILITÉ
RET 20 à 30	À peine respirant
RET 13 à 20	Respirant
RET 6 à 13	Très respirant
RET 0 à 6	Extrêmement respirant

MVP (Moisture Vapor Permeability) ou MVTR

Valeur qui exprime la quantité de vapeur d'eau qui peut traverser un tissu dans un temps donné.

MVP	RESPIRABILITÉ
5000 MVP	À peine respirant
10000 MVP	Respirant
20000 MVP	Très respirant
40000 MVP	Extrêmement respirant
60000 MVP	

La veste

Obligatoire dans la plupart des courses, le choix de votre veste imperméable dépendra de plusieurs critères selon votre pratique.

❶ **L'imperméabilité** (Schmerber) sera le premier critère à prendre en compte. 10 000 suffisent pour des courses courtes, là ou 30 000 sera imposé par l'organisation sur des Ultras.

❷ **La respirabilité.** Je ne peux que vous conseiller d'opter pour un modèle offrant la plus grande respirabilité. Cela vous évitera d'être trempé de votre sueur. À noter que cela reste inévitable au fil des heures passées avec votre veste sur le dos.

❸ **Coutures thermocollées.** Même si la plupart des vestes imperméables proposent cette option, elle est encore une fois obligatoire sur certaines courses.

❹ Il faut également savoir si vous préférez porter votre veste **en dessous ou par dessus votre sac**. Certains modèles proposent en effet des modèles permettant de mettre votre veste par dessus votre sac. Chacun est libre de choisir. Attention tout de même car votre matériel sera moins accessible, flasques comprises. Certaines marques disposent d'ouvertures au niveau de la poitrine pour palier à ce problème.

❺ **Capuche / Pas capuche.** Aussi étrange que cela puisse paraître, tous les modèles de vestes imperméables ne disposent pas d'une capuche. Je ne peux encore une fois que vous conseiller d'en avoir une. En revanche il est important de voir si celle-ci dispose d'un système de serrage afin qu'elle reste bien en place et ne tombe pas au moindre coup de vent, souvent présent en cas de pluie. À noter que la capuche est obligatoire sur certaines courses.

❻ **Pouvoir voir la montre.** On retrouve sur certains modèles une partie transparente au niveau du poignet. Indispensable pour les stressés du chrono, un gadget pour les autres.

Le pantalon

Il peut être obligatoire sur certaines courses. Le choix se fera sur les mêmes critères d'étanchéité et de respirabilité.

Afin d'optimiser le temps à enfiler le pantalon si nécessaire, il peut être intéressant de choisir une taille au dessus afin de pouvoir l'enfiler sans avoir à retirer vos chaussures.

La casquette ou le bob

Un couvre-chef imperméable est une bonne alternative à la capuche. Son avantage sera de ne pas avoir ce bruit de tissu désagréable dans les oreilles.

Les gants

Il s'agit généralement plutôt de sur-gants à mettre par dessus vos gants afin de garder vos mains au sec. Encore une fois c'est un accessoire qui est obligatoire sur certaines courses.



HOPLA COACHING

CASQUETTE - BOB - BANDEAU

Les couvre-chefs peuvent avoir plusieurs utilités.

- ❶ Protéger du soleil tout en laissant s'évaporer la transpiration. Certains textiles proposent également un filtre anti-UV.
- ❷ Protéger de la pluie
- ❸ Absorber la sueur afin que celle-ci ne vienne pas couler sur les yeux et les irriter

La casquette

La matière doit être légère et respirante. En cas de forte chaleur et pour éviter les coups de soleil certains modèles peuvent être équipés d'un tissu couvrant la nuque (casquette saharienne).

Le bob

La matière doit être légère et respirante. L'avantage est que la protection de la nuque est optimale.

Le bandeau

Il n'aura d'utilité que pour la transpiration et la protection contre le froid. N'est pas conseillé en cas de beau temps en raison des risques d'insolation.

SOUS-VÊTEMENTS

HOPLA COACHING

Qu'il s'agisse de sous-vêtements masculins ou féminins les critères restent les mêmes.

① Tissu technique

② Sans couture

Pour vous mesdames le choix de votre brassière représente sans aucun doute la partie la plus compliquée. Malheureusement vous n'aurez d'autres choix que d'en essayer plusieurs types afin de trouver celle qui vous proposera le maximum de confort et le moins de frottement.



Petit tips : les frottements sont normaux lorsque l'on change de sous-vêtement. Ne les jetez pas directement à la poubelle, il se peut qu'après quelques utilisations votre corps s'y habitue.

HOPLA COACHING

MONTRE

HOPLA COACHING

Il existe autant de montres que de profil de coureur. L'essentiel est de se poser les bonnes questions avant d'acquérir LE modèle qui conviendra à votre pratique.

La batterie

Sans aucun doute le critère le plus important. Lorsque vous vous lancez en montagne, tomber en panne de batterie peut à la fois être énervant (pour Strava), voir dangereux si l'on ne connaît pas les lieux. Il est donc important d'avoir une montre qui ait suffisamment de batterie pour votre pratique propre. Allant de quelques heures à plusieurs jours en mode full GPS, je ne peux que vous conseiller d'acheter une montre avec la plus grande autonomie possible.

Surtout n'oubliez pas de la charger 😊 Le conseil que je peux donner à ceux qui pratiquent des courses très longues : vérifier s'il est possible de charger sa montre durant l'activité en utilisant une batterie externe.

L'altimètre

Pour avoir les données les plus précises possible en terme d'altitude et de dénivelé, préférez les montres à altimètre barométrique.

GPS

La base. Certains modèles proposent l'addition de plusieurs GPS ce qui maximise la précision.

La cartographie

Indispensable lorsque l'on se balade dans des zones que l'on ne connaît pas.

Séances structurées

Très intéressant si l'on souhaite pouvoir mettre sa séance du jour sur le montre et ne plus avoir à réfléchir si l'on est à la 6ème ou 7ème répétition de cette horrible séance de fractionné.

Interface durant l'activité

J'ai une préférence pour les modèles permettant de créer sa propre interface lorsque qu'une activité est lancée. Cela permet de rendre visible sur l'écran uniquement les données que l'on souhaite voir s'afficher et d'éliminer celles que l'on juge inutiles.

Capteur de fréquence cardiaque

Vous permettra de suivre vos pulsations durant l'effort. J'attire tout de même votre attention sur le fait que les capteurs au poignet ne sont pas précis au point d'en faire une donnée utilisable pour structurer vos séances. Pour cela il faudra vous équiper d'une ceinture cardio (pour le torse ou pour le bras).

Calculs de donnée

Certains modèles vous permettent de calculer votre VO2Max, votre VMA, votre puissance, prédiction de performance,...

Multisport

Toutes les montres en sont dotées, certaines avec les sports les plus classiques, d'autres avec une multitude de sports différents.

HOPLA COACHING

Suivi du sommeil

Fonction Coaching

Possibilité de téléphoner et recevoir des sms

MP3

Recharge solaire

...

La liste est longue et les marques ne cessent de proposer de nouvelles options. À vous de juger si elles vous sont utiles dans votre pratique, car plus il y aura d'option, plus le prix de votre montre sera élevé.



HOPLA COACHING

BÂTONS

HOPLA COACHING

Pour choisir vos futurs bâtons de Trail, plusieurs choix s'offrent à vous.

Le type de bâtons

Monobrin

- + Robuste
- + Léger
- Pas de possibilité de rangement

3 brins

- + Léger
- + Facile d'utilisation
- + Rangement facile
- + Ne prend pas de place
- Plus fragile

Téléscopique

- + Robuste
- + Rangement facile
- + Ne prend pas de place
- Moins fluide à l'utilisation

Taille unique

- + Facilite le choix à l'achat
- Ne permet pas d'adaptation

Réglable

- + Permet de s'adapter au terrain
- Parfois difficile régler
- Perte de temps en course

Certaines options sont cumulables selon les modèles.

La matière

Carbone

- + Léger
- Fragile

Aluminium

- + Solide
- Un peu plus lourd

La poignet

Mousse

- + Agréable au touché
- Très fragile
- Absorbe la transpiration

Liège

- + Résistant dans le temps
- + Ne garde pas la transpiration
- Moins agréable au touché

Le système d'attache

Dragon

- + Rapide
- + Garde les mains libres
- Moins stable

Gantelet

- + Stabilité
- + Protège les mains (ampoules, chute,...)
- Moins rapide à fixer

Attache par cordon

- + Stabilité
- + Maximise la force
- Moins rapide à fixer

Attache par aimants

- + Se décroche plus facilement
- + Nécessite de tenir le bâton tout le long du mouvement
- Plus rapide à fixer



HOPLA COACHING

LAMPE FRONTALE

Investir dans une bonne lampe frontale est indispensable si l'on est amené à courir de nuit. Mais comment la choisir ?

Lumens

Autrement dit la puissance du faisceau lumineux. Pour un éclairage optimal il est vivement recommandé de s'équiper d'une lampe frontale pouvant proposer jusqu'à 900 Lumens minimum.

Intensité de l'éclairage

Choisir une lampe proposant plusieurs intensités d'éclairage est judicieux afin de pouvoir économiser votre batterie. Lorsque le terrain est peu technique et/ou en montée nul besoin d'utiliser la pleine puissance de votre lampe, en revanche dans une descente technique mieux vaut avoir un éclairage maximal pour minimiser le risque de chute.

La batterie

Veillez à prendre connaissance de la durée de vie moyenne de votre batterie et à en prévoir une de secours si votre sortie nocturne venait à durer plusieurs heures. En fonction de votre parcours, d'une nuit claire ou sombre, ... la durée de vie de votre batterie peut rapidement être divisée par trois voir quatre.

Autre aspect important et que l'on néglige bien trop souvent lors de l'achat d'une lampe frontale : le changement de batterie. Certains modèles sont assez difficiles à changer, et cela devient quasiment impossible avec des mains froides ou mouillées. C'est LE critère à ne surtout pas oublier.

HOPLA COACHING

Ergonomie

Une lampe frontale sera vissée sur votre tête durant de longues heures d'affilées, il est donc important qu'elle soit confortable. Par conséquent pensez toujours à essayer le modèle avant de l'acheter.

Options intéressantes sur certains modèles

- Système de luminosité intelligent qui s'adapte en fonction de la luminosité ambiante
- Clignotant à l'arrière pour être vu même de dos
- La possibilité d'utiliser certains modèles de batterie de lampe frontale comme batteries externes pouvant recharger le téléphone ou la montre en cas de besoin.

