



Qui sommes-nous ?



Nous sommes une association de podologues du sport. Passionnés de trail, nous courons avec vous. Equipés pour soigner vos pieds, nous sommes :

*Avec vous dans la course*

Plus d'infos sur

[www.podo-outdoor.fr](http://www.podo-outdoor.fr)



En association avec



SALOMON

**Le pied du trailer**

**Conseils pratiques pour  
votre préparation.**



Plus d'info sur [www.podo-outdoor.fr](http://www.podo-outdoor.fr)

## Des pieds bien préparés

### J-30 Tannage des plantes de pieds.

Pour limiter le risque d'ampoules, il faudra renforcer la peau tout en conservant ses qualités d'élasticité et de souplesse.

#### Astuce 1 fois /jour :

-1ère étape : Frottez la plante du pied avec un  $\frac{1}{2}$  citron fraîchement coupé et laissez sécher (l'acide picrique sera l'élément tannant).

-2ème étape : crémez vos pieds avec une crème anti frottement. L'hydratation permettra à votre peau de ne pas se dessécher.

### J-8 Pédicurie

Soin de pédicurie par un professionnel ou par vos soins :

- Coupe d'ongles
- Ablation des callosités

### J-1 Arrêt du tannage

-le soir : sur pied sec, protégez les zones de frottement en gardant en mémoire que ces pansements peuvent devenir des corps étrangers s'ils se décollent. A utiliser s'ils ont été testés au préalable à l'entraînement.

**Jour J** Appliquez une crème anti frottement en couche épaisse sans la faire pénétrer.



#### Si une ampoule apparaît pendant votre course

Les gestes simples pour bien finir sont :

- 1<sup>ère</sup> étape : Percez l'ampoule avec une épingle à nourrice (chauffée préalablement)
- 2<sup>ème</sup> étape : Lavez au sérum physiologique.
- 3<sup>ème</sup> étape : Avant de remettre votre chaussette, appliquez abondamment la crème anti frottement que vous aurez gardée dans votre sac, afin de limiter les contraintes. Un pansement n'est pas nécessaire.

**En bref** : Dans votre sac prévoyez une épingle à nourrice, une unidose de sérum physiologique et votre tube de crème anti frottement.

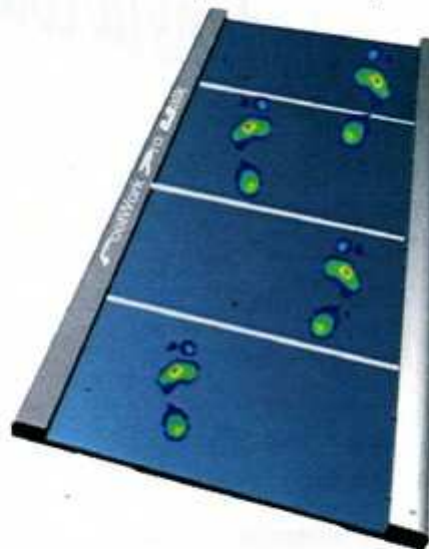
## L'œil du podologue

### Observer

La foulée pour faciliter le choix de la chaussure et diminuer le risque de blessure mécanique en rapport avec un trouble statique ou dynamique.

### Analyser

La cause podale avec l'aide du podomètre électronique en cas de blessure, afin de compenser les défauts d'appuis par la mise en place d'orthèses plantaires.



### Réaliser

Des orthèses plantaires sur mesure et adaptées à la pratique de votre activité.

### Optimiser

Vos appuis d'après le bilan podologique et améliorer ainsi votre poussée au sol.

### Conseiller

Dans le choix des équipements pour garantir le meilleur confort des pieds du trailer.

## Chaussures de trail, quels critères ?

1. **Type de foulée** : universelle, pronatrice ou supinatrice.
2. **Fréquence de l'entraînement** :
  - a. Occasionnel : moins de 1 x par semaine
  - b. Modéré : de 1 à 3 x par semaine
  - c. Intensif : plus de 3 x par semaine
3. **Le terrain** :
  - a. Crantage pour l'adhérence sur sol irrégulier.
  - b. Coque talonnière et renforts latéraux en fonction du besoin de maintien du pied.
  - c. Pare-pierre pour protéger les orteils.
4. **Forme du pied** : les modèles de chaussures présentent des variantes de hauteur et de largeur auxquelles il faudra veiller pour un meilleur confort
5. **Poids du coureur** : à partir d'environ 75/80kg, la qualité d'amorti devra être majorée.

**Astuces** : Achat en fin de journée car le pied gonfle durant la journée et augmente de 5% de son volume.

Pointure : prévoir **une pointure** au dessus de votre taille habituelle

Durée de vie d'une paire de chaussures : entre 800 et 1000 km

## Les chaussettes

La chaussette devra garder **le pied au sec** car l'humidité et la macération pourraient être responsables d'ampoules

La chaussette sera **respirante**.

Le coton couplé aux fibres polyester **Coolmax** assurent le transfert de l'humidité et laissent le pied au sec et au froid

Les fibres **Thermolite** pour laisser le pied au sec et au chaud.