

## Préparer ses pieds avant une course.



A chaque foulée, nos pieds subissent des chocs et des frottements dans la chaussure. C'est pourquoi, notamment lors d'épreuves de longue durée, il est important d'en prendre soin. Cela se fait au minimum **3 semaines** avant la course et non la veille.

### Avant la course :

Tout d'abord, il faut jeter un œil sur la kératose (peau dure ou corne ...) formée sur les points d'appuis des pieds. En effet, une épaisseur trop importante pourrait créer des échauffements et conduire à la formation d'ampoules. Privilégiez une consultation chez un pédicure-podologue pour enlever cette kératose car si vous en retirez trop, vous risquez de vous retrouver avec les pieds à vif. Toutefois si vous devez utiliser une pierre ponce, faites le sous l'eau.

La taille des ongles peut, elle aussi, être problématique. Avec les chocs subis dans les chaussures, ils peuvent noircir s'ils sont trop longs et/ou s'incarner s'ils sont trop courts sur les côtés. Les ongles doivent être coupés courts devant et juste arrondis sur les côtés (pour cela, utilisez la lime en carton de madame plutôt que de les arracher). Cette coupe des ongles doit être réalisée au plus tard **7 à 10 jours avant la course**.

Après avoir vérifié l'état des pieds, il est temps de les renforcer. Pour cela : **le tannage**.

Trois semaines avant l'épreuve (c'est la durée de renouvellement de l'épiderme), appliquez tous les soirs une préparation à base d'acide citrique que l'on trouve dans tous les magasins de sport. Vous pouvez aussi couper un citron en 2 et le frotter sur les orteils, la plante des pieds et le talon. Laissez ensuite sécher puis appliquez une crème hydratante pour éviter un assèchement de la peau.

Une semaine avant la course, remplacez le citron par de la crème anti-frottement tous les soirs. On peut aussi appliquer de la teinture de benjoin du laos.

### Derniers préparatifs, le jour de la course :

Avant le départ, appliquez une crème anti-frottement sur tout le pied. N'hésitez pas à en mettre une bonne dose sans étaler et mettez la chaussette directement.

Pour les courses vraiment longues et pluvieuses, emportez le tube de crème dans le sac à dos pour pouvoir en remettre lors d'un ravitaillement.

Si malgré ces précautions, des ampoules apparaissent, vous pouvez appliquer une bande type strapping pour limiter le frottement sur la peau et finir la course.

La liste n'est pas exhaustive mais dans tous les cas, ne testez pas de nouveaux produits la veille ou le jour d'une course. Après la course, ne perdez pas les bonnes habitudes. Appliquez une crème hydratante tous les soirs sur vos petits petons.