

Trail running: Matériel et équipement

Les disciplines de course se caractérisent notamment par leur simplicité au niveau de l'équipement. Le trail running n'échappe pas à la règle, même si le matériel dépend en partie du parcours, du type de terrain et des conditions météorologiques. De grandes distances en montagne, par temps incertain, requièrent logiquement un équipement plus conséquent pour garantir la sécurité et le confort (habits chauds et imperméables notamment).

La panoplie de la traileuse et du traileur se compose de:

Équipement de base

- Chaussures de trail ou de course avec profil et semelle adhérente
- Habillement adapté à la météo
- Veste de trail ou sac à dos de trail avec sifflet intégré
- Téléphone mobile (toujours enclenché mais en mode économie d'énergie: ne pas l'utiliser comme GPS ni comme lampe de poche)
- Couverture de survie
- Bande adhésive élastique pour pansement d'urgence
- Eau ou boisson sportive
- Ravitaillement (gels, barres, etc.)
- Montre connectée avec fréquence cardiaque, distance, dénivelé et évent. système de navigation
- Sac étanche
- Au besoin: bâtons de trail



Par beau temps

- Casquette
- Lunettes de soleil
- Crème solaire



Plus d'informations

[Soleil, chaleur, rayons UV et ozone](#) | suva

En cas de températures fraîches / de haute altitude / de brusque changement de temps

- Pantalons longs, évent. étanches au vent et/ou à l'eau
- Manchons
- Coupe-vent ou veste imperméable
- Bandeau, casquette ou bonnet
- Gants
- Echarpe tube



En cas de course en partie nocturne

- Lampe frontale
- Bracelets réfléchissants ou lumineux
- Batterie de remplacement / Chargeur nomade



Pour le moniteur ou l'enseignant

- Carte ou GPS
- [Pharmacie de poche](#) complète (pdf)



Source: Debora Fust, cheffe de projet Moyens didactiques chez Swiss Athletics, Patrick Bertschi, responsable Sport des adultes esa chez Swiss Athletics, expert esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO