

# Journal d'un baroudeur amateur #6

## Marathon Des Sables 2020

Edition janvier 2020

ROUMEGOUX Romain

[roumegoux.romain@gmail.com](mailto:roumegoux.romain@gmail.com)

0680754826



### LA PRÉPARATION PENDANT L'ÉPREUVE

Pour être efficace, une préparation des pieds doit débuter environ deux mois avant l'épreuve. Voici le protocole conseillé par les DOCTROTTER :

<b>J-6 MOIS</b>	Application quotidienne de solution tannique sur l'ensemble du pied (sauf sur d'éventuelles plaies). Différentes préparations :		
	<b>Pharmaceutique :</b> alcool à 60% (115 g) + camphre (8 g) + formol (5 g).	<b>Personnelle :</b> solution aqueuse d'acide citrique (jus de citron), henné...	<b>Commerciale :</b> Tano, Randopatt...
<b>J-1 MOIS</b>	Ajouter une application quotidienne de crème anti-frottements : NOK (Akileine), gamme anti-frottements (Pédirelax)...		
<b>J-7 JOURS</b>	Coupe soignée des ongles en arrondissant les bords, si nécessaire visite chez le pédicure.		

Le mois de janvier a été calme, l'entraînement est varié (natation, rameur, course à pied) mais régulier. Je galope, sans difficulté, avec un gilet lesté à 10kg. Courant février, je vais remplacer le gilet par le sac de course et d'identifier les points de frottement pour anticiper les blessures.

Au mois de Février, il sera l'heure d'épingler des dossards sur des courses locales. J'ai hâte de reprendre la compétition. Je n'ai aucune prétention particulière mis à part d'éviter les excès, et d'être sérieux dans la préparation.

J'ai enfin réuni tout le matériel nécessaire pour la course. Un mannequin est d'ailleurs exposé au magasin Côté Run à Albi afin de montrer à la clientèle et aux curieux, l'aventure dans laquelle je me lance et avec quels équipements. J'ai reçu mes repas lyophilisés : le carton est très volumineux, faute de pouvoir gagner du poids, je vais gagner de la place en faisant un reconditionnement de toutes les denrées (une opération classique avant ce genre d'épreuve).

La livraison des tee-shirts a pris du retard, mais, nous ne vous oublions pas : l'entreprise « Ma Publicité » travaille à prix coutant pour notre plus grand plaisir et pour nous proposer le meilleur prix. Mon ami fait donc au mieux pour vous satisfaire, la vente des tee-shirts rencontré un franc succès que nous n'avions pas autant anticipé ! Patience,...

Afin de préparer au mieux mes pieds au sable fin du Sahara qui se révèle abrasif comme du papier verre au contact de la peau, il est important de réaliser un tannage. Cette opération est destinée à épaissir la peau pour éviter / limiter / ou retarder les frottements et donc les ampoules... La recette : une à deux fois par jour, pendant 2 mois, je me badigeonne les pieds de citron vert puis je les asperge d'un spray Tano : laisser sécher le tout (l'astuce : hydrater avec la crème NOK)

Bien avant le mois de janvier, j'ai décidé de m'investir dans le milieu associatif et la ville d'Albi avec la création de l'Albi Run Urbain qui a été un succès. Aujourd'hui je vais plus loin en voulant apporter ma contribution citoyenne au coeur de la Mairie d'Albi, la course a déjà commencé : résultat le 22 mars prochain !

J'espère que vous n'avez pas trop abusé de la galette des rois... Attention, c'est maintenant la saison des crêpes !