

Le conseil SDR : prépare ton sac 3 jours avant, coche chaque ligne, puis refais une passe la veille. Sous notre climat, l'hydratation et les électrolytes ne sont pas une option — c'est ce qui fait finir la course.

Matériel obligatoire (règlement)

- Réserve d'eau 1,5 L minimum
- 2 lampes frontales + piles de rechange
- Couverture de survie
- Sifflet
- Réserve alimentaire de sécurité
- Gobelet personnel (zéro déchet)
- Téléphone chargé + n° de l'organisation
- Veste imperméable à capuche
- Haut chaud manches longues
- Pantalon ou collant couvrant le genou
- Casquette ou bandana
- Gants
- Porte-dossard ou épingles

Soins & pharmacie

- Crème anti-frottement
- Pansements double-peau (ampoules)
- Strap / élastoplaste
- Crème solaire
- Désinfectant + compresses
- Lingettes + petit sac poubelle

Confort & rechange (drop bags)

- Chaussettes de rechange (x2 minimum)
- Tee-shirt de rechange par base vie
- 2e paire de chaussures (si tu doubles)
- Bâtons (si entraîné avec !)
- Batterie externe + câble

Nutrition de course

- Boisson isotonique en poudre (Hydrade)
- Pastilles d'électrolytes (Hydrolyte)
- Intra-effort pour les +6h (Intra Load)
- Gels énergétiques (≈1 / 45 min)
- Barres énergétiques
- Encas salés (anti-écoeurement)
- Caféine pour les sections de nuit
- Protéine / récupération pour l'arrivée

Les derniers jours (J-7 → J-0)

- Charge en glucides sur les 3 derniers jours
- Hydratation renforcée toute la semaine
- Ongles de pieds coupés courts
- Chaussures déjà rodées (rien de neuf le jour J)
- Drop bags préparés (1 par base vie)
- Montre GPS + frontales chargées
- Barrières horaires repérées
- Plan de course partagé à tes proches
- Sommeil en banque toute la semaine

Le jour J

- Petit-déj testé à l'entraînement (3h avant)
- Crème anti-frottement appliquée partout
- Bidons remplis (1 eau + 1 iso)
- Dossard + puce en place
- Météo vérifiée (cirques + volcan)
- Téléphone en mode économie