

Voici quelques petites recommandations avant le départ à Nimègue

L'hébergement :

L'accès au campement militaire de Heumensoord peut se faire le jour avant le départ. Il est important de savoir comment se déroule la vie à l'intérieur du camp.

Vous serez sous l'autorité de l'Armée Néerlandaise durant tout le séjour. Il s'agit d'un Camp militaire spécialement monté pour l'événement. Une vingtaine de nationalités cohabitent dans cette enceinte, la police militaire néerlandaise mais également celle des autres nations veillent au respect du règlement intérieur. Il faut faire preuve de discipline et avoir en permanence une tenue et une attitude irréprochable, ainsi que votre carte d'accès.

Les logements sont dans des baraquements modulaires. Les français sont avec les "Small contingents" et partagent le bungalow avec d'autres nations. En permanence il faut veiller à l'image que l'on véhicule. Le couchage se fait dans des dortoirs d'une capacité de 16 à 18 lits. Il s'agit de lits superposés ; ceux placés près du couloir sont à éviter car l'on ressent les vibrations des personnes qui se déplacent dans le couloir, choisir plutôt le lit du bas car le 2^e jour l'on peut éprouver certaines difficultés à monter ! Aucune armoire n'est prévue pour le rangement des effets, c'est la raison pour laquelle il faut penser à emmener des cintres pour accrocher les serviettes de douche pour le séchage. Les sanitaires sont situées à proximité des baraquements. Il est recommandé de prendre sa douche et de se raser avant le couchage car les réveils se font aux alentours de 3h du matin et la lumière est quasi inexistante à cette heure là.

Prévoir une rallonge électrique pour les recharges de portables et batteries photos.

Il est interdit de se promener torse nu dans le camp militaire, prendre un peignoir, ce sera beaucoup plus pratique pour aller aux douches qui se trouvent à l'extérieur ! penser aux Tongs, elles seront très utiles et agréables.

Il est conseillé de se munir d'un sac TAP que l'on peut fermer avec un cadenas pour les affaires sensibles, il n'y a jamais eu de vol mais on ne sait jamais.

Voici ce qu'il faut pour l'hébergement :

- 1 sac de couchage
- 1 drap housse 1 place
- Des cintres pour accrocher les tenues
- Des bouchons d'oreilles (l'environnement est très bruyant)
- Une paire de Tongs (pour les déplacements)
- 1 oreiller (pour plus de confort)
- Un boute de 15m pour faire sécher les tenues
- Un masque de nuit (les plus sérieux se coucheront dès 19h)
- 2 serviettes de douche (le temps humide ne facilite pas le séchage)
- 1 couteau de poche
- 1 lampe de poche

Le dernier jour de marche est le vendredi, il est recommandé de ne prendre la route que le lendemain et cela pour plusieurs raisons. La première est toute simple et fait appel à la raison, la fatigue l'emportera, il est préférable de laisser passer une bonne nuit avant de prendre le chemin du retour. La deuxième concerne la cohésion et l'envie de profiter un petit peu de l'ambiance en ville afin d'aller tous ensemble savourer la réussite. En revanche il faut impérativement quitter le camp d'Heumensoord dès le samedi.

Aucune voiture personnelle ne devra stationner dans le camp. Il est prévu un parking surveillé à 10 kms du camp. Des navettes sont mises en place les premiers et derniers jours de la marche afin de rallier le parking.

Attention il n'existe aucune prise électrique dans les travées, si l'on a besoin de charger un appareil, il faut se rendre dans la tente des militaires néerlandais qui surveillent le baraquement français.

L'alimentation :

Le petit déjeuner est pris aux alentours de 3 h du matin et est très copieux. C'est l'occasion de faire le plein et de préparer des sandwiches. Sur les postes de ravitaillement l'on trouve des soupes (sels minéraux), des fruits, des boissons énergétiques, du café, du thé, des sucreries et du pain mais pas de sandwiches. Ceux qui seront préparés le matin par vos soins seront très appréciés à ce moment là.

Le repas du soir servi à partir de 16h est très équilibré et permet de recharger les batteries.

Tous ces repas dans le camp sont pris dans un très grand réfectoire où toutes les troupes se retrouvent du militaire au général.

Des roulottes de vente à emporter situées dans l'enceinte du Camp offrent la possibilité d'acheter des frites, des pizzas ou des sandwiches. C'est payant !

Dans le camp il existe plusieurs bars où la bière coule à flot.

Hygiène et santé :

La marche des 4 jours de Nimègue est une épreuve d'endurance qui sollicite intensément le corps et lui impose de dépasser ses limites. D'où l'obligation de s'entraîner avant le jour "J". Il est très recommandé de tester votre équipement et de parcourir un total de 300 kms avant le 21 juillet. Pour info les militaires allemands qui prennent le départ de la marche sont tous sélectionnés et ont parcouru un minimum de 1000 kms dans l'année. Les militaires suisses arrivent à Nimègue non pas en bus ni en train mais à pied, de leur pays, et terminent leur marche par les 4 jours de Nimègue. C'est énorme !

Voici les accessoires et produits nécessaires :

- Pansement hydro colloïde (double peau) prévention des ampoules
- Biseptine (solution antiseptique en spray)
- Anti-inflammatoire (en cas de douleurs musculaires) pommade ou comprimés.
- Un antifongique (mycoses)
- Dakin : pour bien désinfecter les pieds avant de passer la pommade au coucher.
- Petite serviette de bain : uniquement utilisée pour poser les pieds au sec pendant les ravitaillements.

- Cetavlon pour soigner les échauffements de l'entre jambe.
- Bande d'élastoplaste (quantité suffisante pour les 4 jours)
- Un antihistaminique en cas d'allergie
- Des comprimés pour les maux de tête
- Des comprimés pour les maux de ventre
- Des comprimés en cas de diarrhées
- Des tubes de pommade "NOK" ou autres (pommade anti échauffements)
- Un tube de Biafine (soulage les brulures si coup de soleil)
- Crème protection solaire
- Une paire de ciseaux
- Les ongles coupés (15 jours avant le départ si possible)
- Un baume décontractant ou de massage (à appliquer avant le coucher)
- Talc pour sécher les pieds

Il est impératif d'avoir dans son paquetage le nécessaire "santé" afin de faire ou refaire les pansements de prévention ou de soins d'ampoules. Cela évitera que ce ne soit qu'une seule personne qui transporte la trousse à pharmacie.

La trousse à pharmacie pour une journée doit comprendre :

- Pansement Hydro colloïde
- Pansement élastoplaste
- Une aiguille stérile au cas où il faudrait percer les ampoules.
- Petits tubes d'éosine à usage unique
- Quelques compresses
- Biséptine
- Paire de ciseaux
- Et des comprimés divers et variés.

L'on trouve tous les 10 kms en lieu et place des ravitaillements, des hôpitaux de campagne avec médecins et infirmiers pour prendre en charge les bobos. Mais il y a parfois trop de monde en salle d'attente alors il est préférable d'être autonome pour ne pas étendre le temps de pose à plus de 20 minutes

Voici quelques conseils santé : (à lire attentivement)

Eviter de dormir emmitoufflé dans le sac de couchage, les pieds doivent sécher la nuit et non transpirer et macérer.

Aération et entretien

Les pieds transpirent beaucoup lors d'une activité physique. Mais ils ne doivent pas "macérer", sinon l'on risque de souffrir de mycoses. La solution : opter pour des chaussures suffisamment aérées. Certaines matières sont conçues spécialement pour cela, il faut y penser lors de l'achat. Il faut aussi utiliser des chaussettes en coton (et non en nylon), ne pas porter deux jours de suite les mêmes ! Porter des chaussures pieds nus augmente les frottements, synonyme d'ampoules. Concernant les chaussettes, faire attention à ce qu'elles ne créent pas de frottements sur le pied à cause d'un mauvais pli. Il ne suffit pas de se doter de bons souliers pour protéger ses pieds ! Encore faut-il correctement les entretenir... A la fin de votre séance sportive, nettoyer les chaussures en ôtant la boue, les cailloux, l'herbe incrustée dans la semelle. Ne

pas les mettre à la machine à laver. Les laisser sécher "naturellement", et ne pas les poser sur un radiateur.

Penser aussi à laver les chaussettes, et les remplacer régulièrement car au bout d'un certain temps elles peuvent devenir rêches et provoquer une gêne.

Prévention quotidienne

Pour éviter les bobos, l'essentiel est d'avoir une hygiène des pieds impeccable en permanence.

Faire attention à ce que les ongles soient bien (et régulièrement) coupés. Cela évitera qu'ils frottent à la chaussure ou qu'ils viennent empiéter sur l'orteil d'à côté. Éliminer aussi les callosités gênantes (les épaissements et durcissements de la peau).

Ensuite, veiller à laver correctement les pieds avec du savon, à les rincer et surtout à les sécher vigoureusement avec une serviette éponge. Cela évitera notamment à l'humidité de s'installer entre les orteils et aux mycoses de se former (ce type de mycose, causé par la présence d'humidité ou de sueur, est d'ailleurs appelé "pied d'athlète").

Une visite chez un pédicure 3 semaines avant Nimègue est généralement conseillée.

Soigner une Ampoule

Les phlyctènes (nom médical des ampoules) peuvent faire atrocement mal. Ces cloques se forment sur la peau lors de frottements répétés. Cela se produit quand on porte de nouvelles chaussures, que celles-ci ne sont pas adaptées à la forme du pied ou que les chaussettes forment un pli gênant sur la peau.

Soigner une ampoule fermée

Dans ce cas, la cloque contient encore le liquide. Elle n'est pas percée. Il va falloir conserver le "toit de l'ampoule", la peau sur la lésion. Celle-ci empêche en effet l'entrée de microbes. Il ne faut pas percer l'ampoule mais plutôt la protéger. Si elle apparaît pendant l'effort, on va appliquer un pansement hydro-colloïde, qui jouera le rôle d'une seconde peau. Après l'effort, pomper le liquide à l'aide d'une seringue stérile puis injecter de l'éosine. Ponctionner ensuite l'éosine et comprimer l'ampoule avec une compresse.

Soigner une ampoule ouverte

Ici, la phlyctène s'est percée d'elle-même : le liquide a coulé, la peau est à vif. Pour poursuivre l'effort, désinfecter l'ampoule avec un produit type Bétadine® et appliquer un pansement "seconde peau". Après l'effort, lorsque la peau superficielle de l'ampoule est déchirée, la découper à l'aide de ciseaux. Verser de l'éosine sur une compresse et tamponner la zone. Faire cela 2 fois par jour et laisser si possible votre pied à l'air libre.

Faire contrôler ses pieds par un équipier, car certaines ampoules ne se voient pas et peuvent occasionner un désastre le lendemain !

Traiter les cors et les durillons

Le durillon est un épaissement de la peau aux endroits de frottement. Pour le traiter, on peut le ramollir en prenant un bain de pieds ou en appliquant de la vaseline. Puis on gomme la callosité avec une râpe.

Le cor est un épaissement cutané localisé, qui forme une sorte de cône jaunâtre.

La peau s'épaissit pour protéger les tissus sous-jacents qui, sinon, pourraient se trouver abîmés par les frottements. On le trouve sur le dos des orteils ou sur la plante des pieds. Le traitement de base consiste à utiliser une râpe, qu'on aura au préalable humidifiée. Des crèmes "décapantes" aident à se débarrasser du cor. Elles sont composées d'acide salicylique ou d'acide lactique. Il faut généralement les

appliquer le soir puis "poncer" le cor le lendemain matin.

Une fois qu'on a diagnostiqué un cor au pied, il faut éviter de porter des chaussures et préférer les sandales, voire se promener pieds nus.

L'ongle d'orteil noir

Les pieds peuvent également souffrir d'un hématome sous-unguéal. Dans ce cas, le sang s'accumule sous l'ongle, qui prend alors une couleur noire. Cette lésion douloureuse est fréquente chez les footballeurs, rugbymans, volleyeurs, basketteurs... Elle est souvent consécutive à un choc direct (coup de crampon, chute d'un objet lourd...) Elle survient aussi chez le coureur à pied dont les ongles, mal coupés, buttent de façon répétitive au bout de la chaussure, surtout sur un terrain avec un dénivelé important.

Il faut rapidement désinfecter l'ongle, évacuer le sang de l'hématome pour soulager la douleur et préserver l'ongle. A l'aide d'un trombone chauffé, percer l'ongle en appuyant franchement. Ce soin doit être effectué dans de bonnes conditions d'asepsie. Le faire faire par un spécialiste de santé. Une fois le sang évacué, nettoyer avec un antiseptique et recouvrir d'un pansement protecteur hydro-colloïde et bien protéger l'ongle. Un nouvel ongle repoussera en dessous et fera tomber celui qui a souffert...

Si l'hématome n'est pas évacué, l'ongle tombera également au bout de quelques semaines. Mais l'orteil restera sensible et douloureux, obligeant pendant quelques temps à arrêter le sport.

D'autres douleurs des pieds

L'épine de Lenoir (ou épine calcanéenne) est une douleur au talon très vive. La personne a l'impression de poser le pied sur un caillou extrêmement pointu. Ceci est dû à une calcification du tissu osseux, qui favorise la formation d'un petit morceau de calcaire dans le talon. Malheureusement, il n'existe pas vraiment de traitement pour cette forme de tendinite. Du repos, le port de semelles orthopédiques (qui apportent parfois un plus en terme de bien-être et soulagent un peu le talon), voire des infiltrations : voici les principales solutions proposées par les médecins. D'une manière générale, l'épine de Lenoir disparaît souvent comme elle est venue. Mais cela peut-être long (3-4 ans parfois). En attendant, la pratique du sport est mise entre parenthèses en raison de la douleur.

La tendinite de la patte d'oie peut être causée par de mauvaises chaussures. La course à pied avec des running qui ne sont pas adaptés peut provoquer une douleur dans le genou, au niveau des muscles associés aux 3 tendons qui s'accrochent à l'intérieur du genou à la manière d'une "patte d'oie" : le sartorius, le muscle gracile et le semi-tendineux.

D'où l'importance de bien choisir ses chaussures !

La tenue Réglementaire :

Le sac à dos :

Il doit être adapté à des marches de longues distances. Il est impératif que le sac soit de couleur kaki ou camouflage. Si vous faites le choix d'un sac à dos civil, il devra impérativement être recouvert d'un couvre sac cam que l'on trouve dans un surplus militaire.

Certains marcheurs ont fait le choix d'un gilet Tactique de la marque TOE PRO. Cela engage une dépense d'environ 130 euros pour le gilet et ses poches. L'on trouve ces gilets à l'achat sur internet, cette option est très judicieuse pour ajuster les poids près de la taille et donc abaisser le point de gravité.

La charge minimum à transporter durant la marche est de 10 kg sans compter le poids que représente le sac de réhydratation.

A proximité des baraquements se trouvent des tas de sable ainsi qu' un pèse sac pour lester les sacs à dos. Sinon l'on peut remplir les sacs avec des effets personnels ou des poids.

Le vêtement de pluie :

Il faudra prévoir un poncho qui est très pratique car il peut se mettre en marchant.

Un autre vêtement de protection contre la pluie peut s'avérer moins efficace !

Veiller à protéger les effets dans le sac à dos avec des sacs plastiques(chaussettes de rechange dans une poche en plastique imperméable).

Les chaussures de marche :

L'option de faire la marche de Nimègue avec les « rangers officiels de l'armée Française » est déconseillée car c'est une très bonne chaussure tout terrain mais s'avère inadaptée sur 160 km de bitume, la « Magnum » est bien pour avoir été testée, en imperméabilisant les parties en tissu.

Il est conseillé de se munir d'une vraie paire de chaussures de marche sportive et être vigilant sur le fait que le revêtement rencontré à Nimègue, c'est du bitume ! Alors ne pas acheter une chaussure trop raide ni trop souple en Gore-tex . Votre paire de chaussures aura une couleur sombre ou kaki.

Le Pantalon :

Préférer le pantalon treillis version été. Les pantalons treillis standard sont moins adaptés à la saison tout simplement car le tissu est plus épais. Le port du pantalon sans l'élastique de serrage en bas n'est pas une obligation, c'est une histoire de confort. Il est vivement recommandé de le faire sauter ou d'acheter un modèle réglementaire sans élastique et modèle outre mer.

Il y a possibilité de porter le short outre mer en cas de grosse chaleur.

2 pantalons cam version été (tissu plus léger)

2 short cam (ne pas oublier la ceinture cam)

Les Chaussettes :

Penser à bien choisir les chaussettes et prévoir une paire pour chaque jour de marche minimum. Il est vendu dans tous les magasins de sport des chaussettes pour la randonnée avec des fibres textiles du type Cool max sans coutures. Ces textiles permettent aux pieds de rester bien aérés durant l'effort. Les chaussettes doivent être mises avec le plus grand soin en évitant les plis.

La Chemisette :

Le port de la Chemisette F1 cam est recommandé ou le Tee-shirt cam en cas de grosse chaleur.

Il est important de coudre sur la manche gauche un écusson France.

Il faudra pour les départs au petit matin un vêtement à manches longues ou polaire pour braver le petit froid matinal et humide parfois.

La tenue de cérémonie :

Pour les marins, il est important de prendre sa tenue 22 ainsi que la chemisette et pattes d'épaules pour le jour de l'inauguration mais aussi le dernier soir lors des festivités .

Divers :

Il est conseillé de se munir d'un petit drapeau Français qui sera accroché sur le sac à dos. Des vidéos sont en ligne sur You tube concernant la marche de Nimègue.

Il est conseillé également de se munir d'un MP3 ou d'un lecteur de musique. Il permet de s' évader quelques instants durant la marche et d'oublier la douleur.

Conclusion :

Epreuve de marche la plus dure au monde .Il faut tenir compte de tous les détails pour arriver au bout, car c'est bien 4 marathons en 4 jours qu'il faut négocier, douleurs et doutes, joie et émotions, dépassement de soi, tout les adjectifs et superlatif peuvent être écrits pour définir la marche de Nimègue et sans modestie, mais dernières ressources seront trouvé dans la cohésion de l'équipe car les douleurs seront terribles pour certain ! La seule chose de certain c'est qu'il y a avant Nimègue et après... c'est différent !

Bonne chance