

A wide-angle photograph of a vast desert landscape with rolling sand dunes. Two people are running across the sand in the middle ground. The sky is clear and blue. The overall scene is bright and open.

LES RAIDS ET LES PIEDS
C'EST PAS LE PIED !

Pourquoi des problèmes de pieds ?



à cause de la *longueur des épreuves*

- Longueur dans le temps (jusqu'à dix jours ,dix nuits, non stop)
- Longueur dans la distance (jusqu'à mille KMS parcourus)



à cause de ***l'environnement*** ***agressif***

- Marche prolongée en terrain humide, voir marécageux (exemple du Raid Gauloise au Vietnam)
- Marche prolongée dans le sable



à cause de la **configuration** **du terrain**

- marche en dévers prolongée
- sens de marche dans le désert, façon d'aborder les dunes



à cause de la configuration particulière des raids aventures

- enchaînement de différentes disciplines comme :
 - course d'orientation-marche
 - VTT
 - kayak de mer, canoé, nage en eau vive ou hydro-speed
 - équitation
 - alpinisme
 -
- en effet le fait d'enchaîner des épreuves ou les pieds macèrent dans l'eau avec des épreuves de marche favorise grandement les problèmes de pieds



A cause du *matériel* *utilisé*

- Taille des chaussures inappropriée (toujours une taille au dessus au moins)
- Utilisation de moyens de protection (guêtres, stop-tout)



- Un facteur essentiel; la longévité en matière de raids aventure majeure tous les petits maux habituels
- Tout ce qui n'a jamais posé de problème va prendre une ampleur inattendue, surtout pour les non -initiés,
- mais paradoxalement, dans les « raids pro », le délabrement des pieds n'est quasiment jamais un motif d'arrêt malgré la douleur.
- A savoir la simple ampoule pourra devenir un escarre



Enquête prospective :

- Après un interrogatoire auprès des 200 raideurs sur
- **L'ABU DHABI DESERT CHALLENGE 2010** , il est ressorti que :
- Moins d'un quart des coureurs préparent leur pieds
- La préparation se résume généralement en l'utilisation d'une crème anti-frottements type NOK

Enquête rétrospective :

- Après l'observation des problèmes survenus lors de ces quinze dernières années sur environ 60 raids multi-sports de haut-niveau, il est ressorti que :
-
- -le fait de préparer ses pieds n'était pas déterminant dans la survenue ou pas des problèmes, ce qui protège le mieux les pieds du raideur est le soin qu'il va prendre pendant la course
-
- en résumé pour aller loin il faut ménager sa monture
-
- -les soins les plus efficaces sont simples
-
- hydratation par des crèmes nourrissantes ;
- pour éviter les frottements au niveau des callosités et ainsi les décollements profonds
- séchage systématique des pieds mouillés

Traitement des pieds

Si la peau n'est pas endommagée

- injecter BETADINE dermique dans la phlyctène puis la vider et laisser sécher ;
- solution la plus conservatrice avec les meilleurs résultats
- mais solution très douloureuse



Si la peau est endommagée,

- Découper la peau de façon à éviter les zones d'accumulation qui créent des lésions secondaires et approfondissent les lésions
- puis traitement équivalent au problèmes cutanés usuels,
- désinfection avec BISEPTINE
- mise en place double peau type SPENCO qu'il faudra fixer avec du MEFIX ou équivalent













**Peut-on éviter les
problèmes de pieds ?**

**Peut-on les éviter par une
préparation spécifique
des pieds ?**