



Guide **CONSEILS** pour votre prochaine **course DÉSERT!**



(Raidlight Desert Trophy, Marathon des Sables®,
Trans Sahara®, 4 Deserts®...)

SOMMAIRE

L'aventure commence	p.4
1 • Race Pack	p.5
2 • Sacs & accessoires	p.8
3 • Vêtements & équipement	p.11
4 • Chaussures & guêtres	p.14
5 • Équipement bivouac	p.16
6 • Pharmacie & hygiène	p.19
7 • Nutrition & hydratation	p.21
8 • Entraînement	p.27
9 • Nos conseils de dernière minute	p.28



PERDEZ DU POIDS AVEC RAIDLIGHT



**Les produits légers
c'est notre ADN
pour votre performance et votre confort.**

Et courez comme vous êtes.



330g



**sac
ULTRALIGHT 24L**

- Confortable avec un très bon maintien (Freelock + sangles)
- 3 poches stretch & 2 poches zippées
- 1 poche principale dorsale zippée extensible déperlante
- Volume (24-30 litres)
- Livré avec 2x600mL EazyFlasks
- Tissu résistant
- Made in France



80g



**casquette
SAHARIENNE**

- Très respirante
- Ultra-compact
- Protection de la nuque
- 1 poche de rangement pour la saharienne amovible



50g



**bob
ADVENTURE**

- Poids : 50g
- Matière respirante
- Polyvalent
- Made in France



50g



**maillot
ULTRA DRYLIGHT**

- Hyper léger et respirant
- Tissu recyclé stretch
- Élasticité pour accompagner les mouvements
- Coupe ajustée
- Technologie QuickDry (séchage rapide)
- Made In France

L'AVENTURE COMMENCE

Les courses dans le désert sont souvent considérées comme étant **les courses les plus difficiles au monde. Elles cumulent de nombreuses difficultés : chaleur écrasante pouvant atteindre 50°C degrés en plein soleil, autosuffisance alimentaire, longues distances et terrains difficiles.** Il est donc indispensable de gérer son effort du début à la fin, mais également de savoir anticiper les besoins tout au long de votre course. Véritable épreuve de dépassement de soi et de persévérance, vous aurez besoin, pour la boucler, d'un équipement à la hauteur de son intensité ! Un équipement inadapté pourrait vous mettre en difficulté et remettre en question l'aboutissement de votre aventure dans le désert.

Depuis sa création en 1999, Raidlight s'est érigée en véritable pionnière dans le domaine de l'équipement pour les courses dans le désert. Benoit LAVAL, fondateur de Raidlight, a puisé l'inspiration technique en participant à plusieurs Marathons des Sables (terminant dans le top 10), l'Ultra Trail Gobi Race (400 kilomètres non-stop), le Lybian Challenge, et d'autres courses désert. Raidlight a aussi au fil du temps travaillé avec les meilleurs champions de ce type de courses, Mohamed Ahansal, Marco Olmo, Rachid El Morabity, pour faire évoluer ses produits.

Raidlight s'investit également depuis 2022 dans le **Raidlight Desert Trophy**, une course par étape dans le désert déclinée entre un non-stop de 220km, un format plus classique par étapes, et un format accessible aux randonneurs. La plupart des bénévoles de cette organisation sont des salariés de Raidlight, qui savent de ce fait ce qu'est la réalité du terrain particulier de ces courses désert.

Avec une expertise de 25 ans, Raidlight a su marquer son empreinte en concevant **des produits innovants et performants, offrant aux traileur une expérience unique dans des conditions extrêmes.**

Raidlight se distingue par son approche novatrice en matière de conception de produits, notamment en introduisant **des technologies de pointe telles que des textiles respirants, des systèmes d'hydratation intégrés et des matériaux ultralégers.** De la casquette saharienne aux guêtres désert, en passant par le sac de trail, tout est conçu pour aider le coureur à affronter les dures conditions du milieu désertique.

Vous retrouverez tout au long de ce guide des conseils pratiques pour une préparation et une course réussie, ainsi qu'une sélection des meilleurs produits pour votre prochaine aventure dans le désert.



PACK ULTRALIGHT

*Sur la version numérique du document, tous les noms des produits renvoient vers le site internet de Raidlight.

Votre tenue pour la course (hors sac) :

Maillot Ultra Dry Light > ici	50g
Short Dynamic > ici	70g
Lunettes R-Light Sun> ici	27g
Bob Adventure> ici	50g
Ultra 4 Desert Protect > ici	300g
Chaussettes Dynamic > ici	32g

Total 529g

Tout ce qu'il faudra glisser dans votre sac pour votre aventure dans le désert !

Alimentation et accessoire :

Alimentation + ravitaillement pack 7 jours> ici	4148g
Cuillère/fourchette	4g

Total 4152g

Équipement :

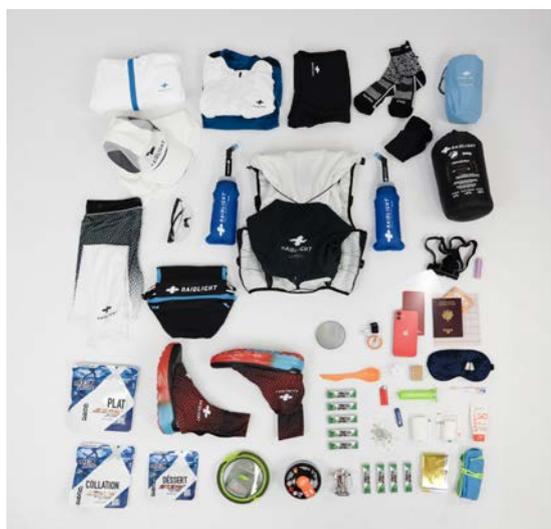
	Matériel obligatoire	
Pack-avant > ici		160g
Un sac à dos > ici le sac Ultralight 24L-30L Made In France		330g
Une boussole à 1° ou 2° de précision	X	34g
Un miroir de signalisation		33g
Une couverture de survie		65g

Total 622g

Trousse de toilette et de secours :

	Matériel obligatoire	
Pansements & médicaments		150g
Petit bout de savon		15g
12 lingettes déshydratées		24g
Dentifrice		5g
Brosse à dent		5g
Serviette à séchage rapide		70g
Un antiseptique	X	10g
Une pompe aspivenin	X	40g
Un tube de crème solaire	X	60g

Total 269g



Poids total du sac rempli :

(sans l'hydratation & sans votre tenue pour la course)

6 145g

Bien évidemment, il s'agit d'un poids dégressif, car votre sac s'allègera au fil des étapes.

ÉQUIPEMENT & ALIMENTATION COURSE

> téléchargez le fichier ici

Bivouac :

	Matériel obligatoire	
Sac de couchage Ultralight Down 2en1 > ici	X	600g
Lampe frontale Ultralight 1200 > ici + 1 jeu complet de piles de rechange > ici	X	173g
Un briquet	X	25g
Un couteau lame métal	X	22g
Bouchons d'oreille		2g
Tenue Tyvek (veste > ici et pantalon > ici)		160g
Masque occultant		10g

Total 945g

PACK CONFORT

*Sur la version numérique du document, tous les noms des produits renvoient vers le site internet de Raidlight.

Votre tenue pour la course (hors sac) :

Maillot Dry-Light > ici	80g
Short R-Light 2en1 > ici	70g
Lunettes R-Light Sun > ici	27g
Saharienne UPF50 > ici	80g
Chaussures Ultra 4 > ici	255g
Guêtres désert > ici	80g
Chaussettes Dynamic > ici	32g

Total 624g

EN OPTION

Bâtons compact Z carbon > ici	370g
Carquois Pod 2en1 > ici	45g

Total 415g



Poids total du sac rempli :

(sans l'hydratation & sans votre tenue pour la course)

7 537g

Bien évidemment, il s'agit d'un poids dégressif, car votre sac s'allègera au fil des étapes.

ÉQUIPEMENT & ALIMENTATION COURSE

[> téléchargez le fichier ici](#)

Tout ce qu'il faudra glisser dans votre sac pour votre aventure dans le désert !

Alimentation et accessoires :

Alimentation + ravitaillement pack 7 jours> ici	4148g
Cuillère/fourchette	4g

Total 4 152g

Vêtements et équipement :

Matériel obligatoire

Un sac à dos > ici le Raid Legend 24L		550g
Une boussole à 1° ou 2° de précision	X	34g
Un miroir de signalisation	X	33g
Une couverture de survie > ici	X	65g
Une paire de chaussettes de rechange > ici		32g
Un maillot de rechange > ici		80g
Un short de rechange > ici		80g
Sous-vêtements > ici		70g
Pack-avant > ici		160g
Téléphone		200g

Total 1 304g

Trousse de toilette et de secours :

Matériel obligatoire

Pansements & médicaments		150g
Petit bout de savon		15g
12 lingettes déshydratées		24g
Dentifrice		5g
Brosse à dent		5g
Serviette à séchage rapide		70g
Un antiseptique	X	10g
Une pompe aspivenin	X	40g
Un tube de crème solaire	X	60g

Total 379g

Bivouac :

Matériel obligatoire

Matelas Ultralight > ici		390g
Sac de couchage Ultralight Down 2en1 > ici	X	600g
Lampe frontale Ultralight 1200 > ici + 1 jeu complet de piles de rechange > ici	X	173g
Bouchons d'oreille		2g
Maillot Seamless > ici		120g
Tenue Tyvek (veste > ici et > ici pantalon)		160g
Masque occultant		10g
Claquettes de récup		200g
Batterie externe pour recharger son téléphone, sa montre et sa frontale.		120g
Un briquet	X	25g
Un couteau lame métal	X	22g

Total 1 822g

2 SAC & ACCESSOIRES



Le sac de trail est le point de départ de votre équipement. Il devra contenir tout le nécessaire pour le bivouac, la nourriture et l'eau, plus vos essentiels et certains équipements obligatoires, qui vous assure un confort durable. Choisissez-le en fonction de vos besoins et essayez-le lesté afin de mesurer son ajustement à votre morphologie.

Il y a un adage : « Plus vous prendrez un grand sac, plus vous emmènerez de choses non indispensables ». Choisissez dès le départ un sac à petit volume, et si ça ne rentre pas c'est que vous avez du superflu.

Comment préparer et organiser son sac de manière efficace ?

L'organisation et la préparation de votre sac consiste **tout d'abord à trouver l'équilibre parfait entre poids et besoins.**

Il est important d'anticiper et d'être méticuleux dans la préparation de votre sac. Cette étape est cruciale pour vous assurer une expérience réussie dans cette épreuve extrême. Le confort de votre sac passe également par la manière dont vous allez l'organiser et le ranger. Avec l'effort et la fatigue, votre patience sera mise à rude épreuve, alors pour ne pas perdre de temps et de l'énergie à chercher vos affaires, prévoyez une pochette par contenant :

- Pour la nourriture
- Pour les vêtements
- Pour le matériel de sécurité et médicaments
- Pour la trousse de toilette
- Pour le matériel obligatoire

Ainsi, tout sera clair et structuré.

Pour remplir efficacement votre sac pour une course à étapes dans le désert, vous devez en priorité : **éviter les espaces vides, les ballottements et placer les équipements les plus lourds en bas et au plus près du dos.** Les espaces vides engendrent des ballottements qui sont souvent la source de déséquilibres, de points de pression et de douleurs. Quant au remplissage du sac, commencer par les équipements les plus lourds permet d'éviter, là encore, les déséquilibres, et d'économiser votre énergie. Enfin, pour une efficacité optimale, pensez au remplissage de votre sac en fonction de vos priorités. Placez en hauteur les équipements que vous aurez besoin d'atteindre plus rapidement et facilement, afin d'éviter de vider votre sac à chaque checkpoint !

Une fois votre sac préparé, essayez-le pendant plusieurs entraînements pour vous assurer qu'il est bien ajusté et que vous êtes à l'aise avec le poids et la répartition de l'équipement.



- Pack Performance Ultralight
- Pack Confort

*Sur la version numérique du document, tous les noms des produits renvoient vers le site internet de Raidlight.



SAC ULTRALIGHT 24L ●

MADE IN FRANCE 

Grâce à sa forme en sac-gilet, **il se porte près du corps et épouse parfaitement votre morphologie** évitant ainsi les ballotements durant la course. Pensé pour être léger (seulement 330g), il n'en n'est pas moins pratique avec ses nombreuses poches dont une principale d'une capacité de 20L.

Total **330g**

SAC RAID LEGEND 24L ●

Conçu pour être porté pendant des heures dans des environnements hostiles, le sac à dos Raid Legend 24L est **très confortable**. Il est doté d'une **grande capacité de stockage** avec notamment une grande poche de 22L et de nombreuses poches stretches ou zippées permettant une multitude de rangements faciles d'accès. Toujours dans un souci de confort maximal, ce sac est modulable et ajustable.

Total **550g**



PACK-AVANT ● ●

Fonctionnel et innovant, le Pack-Avant apporte 4L de stockage supplémentaires.

Total **160g**



Poids total : Sac & Accessoires

PACK PERFORMANCE ULTRALIGHT

490g

PACK CONFORT

710g



VÊTEMENTS & EQUIPEMENT



Privilégiez des **vêtements légers, respirants et à séchage rapide** pour minimiser le poids et maximiser le confort, idéalement blancs ou clairs pour limiter au maximum la surchauffe. Certains choisissent de prévoir une tenue de rechange, d'autres se contentent de la même toute la semaine afin de gagner de précieux grammes, c'est selon votre seuil de tolérance.

Voici les différents produits que nous vous proposons pour constituer votre équipement de course et vos affaires de rechange.



SAHARIENNE UPF50 ●

Un indispensable des courses dans le désert, la casquette saharienne. En plus de vous protéger efficacement du soleil, elle est ultralégère et respirante.

Total **80g**

BOB ADVENTURE ●

Le Bob Adventure vous protégera du soleil tout en assurant une respirabilité optimale grâce à sa matière microperforée.

Total **50g**

MADE IN FRANCE 



LUNETTES R-LIGHT SUN ●●

Ultralégères, large champs de vision, disponibles en photochromique ou catégorie 3, les nouvelles lunettes de soleil pour le trail R-Light vous protégeront aussi bien du soleil que du sable lors des tempêtes.

Total **27g**



MAILLOT ULTRA DRY LIGHT ●

Le maillot Ultra Dry Light est le maillot manches courtes **le plus léger qui existe**. Sa matière recyclée est tellement légère et agréable, que vous oublierez que vous le portez ! Il assure également une protection solaire UPF 40.

Total **50g**

MADE IN FRANCE 



Maillot femme

MAILLOT DRY LIGHT ●

Le maillot Dry Light assure **une protection solaire UPF50 sur les épaules**. Tout a été pensé pour le confort en course, de son tissu, à son zip, en passant par ses empiècements sous les bras. **Ultraléger avec ses 80g**, il est conçu pour sécher très rapidement et laisser la peau respirer. Existe également en version femme avec une doublure poitrine intégrée.

Total **80g**



MAILLOT SUN PROTECT ●

A la différence du Dry Light, le maillot Sun Protect **protège la base de la nuque ainsi que les bras sur toute la longueur afin d'offrir une protection solaire optimale**. Ce maillot possède une ouverture sur les deux manches afin de laisser passer la montre. Il compte également 2 passe-pouces pour limiter les frottements mains-bâtons lors de fortes chaleurs.

Total **95g**



- Pack Performance Ultralight
- Pack Confort

*Sur la version numérique du document, tous les noms des produits renvoient vers le site internet de Raidlight.

● Pack Performance Ultralight

● Pack Confort

*Sur la version numérique du document, tous les noms des produits renvoient vers le site internet de Raidlight.



SHORT DYNAMIC ●

Le summum du confort et de la performance avec notre short de trail Dynamic ultra léger. Conçu pour les coureurs avides d'aventure, ce short allie légèreté, fonctionnalité et durabilité pour vous accompagner dans toutes vos courses.

Total 70g

SHORT R-LIGHT 2EN1 ●

Le R-LIGHT n'est pas qu'un simple short, il est 2en1 car il possède un cuissard sous le short. Vous profitez donc des 2 avantages : le maintien d'un cuissard et la légèreté d'un short. Grâce à sa ceinture avec poches intégrées, vous aurez tout ce dont vous avez besoin à portée de main.

Total 195g



CHAUSSETTES DYNAMIC ● ●

Total 32g

Les chaussettes Dynamic sont conçues en fibre Dryarn qui est plus respirante et isolante que d'autres matières. Elles sont également anti-frottements

SOUS-VÊTEMENTS ● ●

BOXER : 60G - CULOTTE : 35G - BRASSIÈRE : 70G

Conçus dans une matière ultra respirante, nos sous-vêtements ont été pensés pour la pratique du sport. Ils sont antibactériens, antiodeurs et séchent très rapidement.

Total 60g

MADE IN FRANCE 



Poids total : Vêtements & Équipement

PACK PERFORMANCE ULTRALIGHT

289g

PACK CONFORT

569g

EN OPTION

CARQUOIS POD 2EN1

Le carquois Pod 2en1 s'adapte à tous les types de bâtons (3 brins ou télescopiques). Son ingénieux système de bascule vous simplifiera les transitions. Sa poche latérale zippée offre 6L de stockage

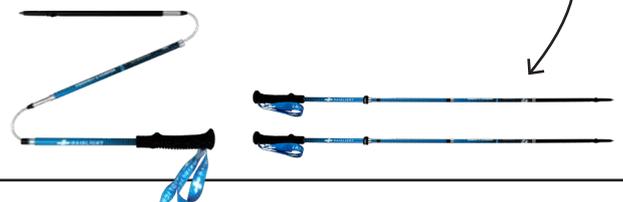
Total 45g



BÂTONS COMPACT Z CARBON

Les bâtons de trail Compact Z Carbon ont été pensés pour optimiser la pratique du trail et vous permettre **d'évoluer dans tous types d'environnement. Ultralégers, polyvalents et compacts**, ces bâtons seront vos alliés tout au long de votre aventure.

Total 370g (la paire)



4 CHAUSSURES & GUÊTRES



Le choix des chaussures de trail pour une course dans le désert est très important. Une chaussure inadaptée pourrait vous mettre en difficulté et remettre en question l'aboutissement de votre aventure dans le désert.

Les terrains désertiques varient entre dunes de sable, cailloux, rochers, lits de rivières secs et plaines arides. Vous devez être prêt à affronter différents types de terrains.

ULTRA 4 DESERT PROTECT ●

Notre chaussure de trail Ultra 4 Desert Protect a été étudiée pour aller loin. C'est la chaussure haute performance conçue pour soutenir les coureurs sur les sentiers techniques et difficiles.

Fini le sable qui s'infiltré dans vos chaussures. Notre guêtre intégrée offre une couverture complète, gardant vos pieds propres et secs dans n'importe quel environnement. Elle offre une protection fiable sans sacrifier la réactivité ou le confort.

Total **300g**



GUÊTRES DÉSERT ●

Les guêtres désert sont indispensables pour éviter au sable de rentrer dans les chaussures. Pour une protection et une résistance optimales, il est impératif de les faire coudre par un cordonnier. La colle ne résiste pas à l'abrasion du sable.

MADE IN FRANCE

Total **80g** (la paire)



ULTRA 4 ●

Les chaussures de trail Ultra 4 apportent un confort, un amorti et un dynamisme inégalés. Elles ont été pensées et conçues pour vous emmener le plus loin possible, c'est la chaussure faite pour les ultra trail et course à étapes. Vos pieds seront mis à rude épreuve : misez sur le confort plutôt que sur des chaussures de trail typées montagne avec des crampons de plus de 5mm. En effet, le désert n'est pas un terrain accidenté, l'accroche n'est donc pas un facteur déterminant.

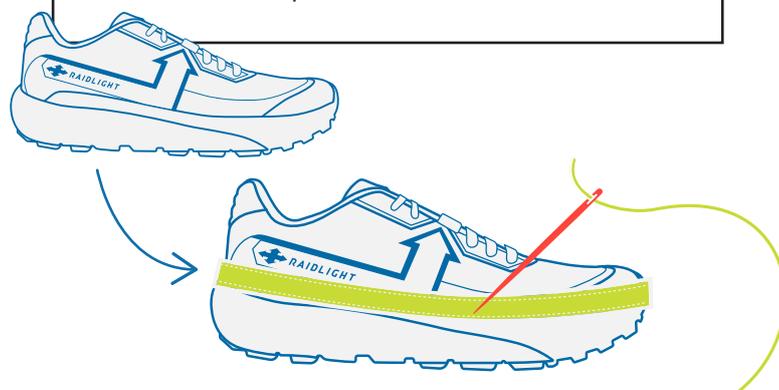
Dans la pratique du trail, nous conseillons toujours de prendre une pointure supplémentaire à sa pointure habituelle, dans le cas des courses dans le désert, n'hésitez pas à prendre 1 à 2 pointures au-dessus. Avec la chaleur et l'accumulation des kilomètres, les pieds ont tendance à beaucoup gonfler. Avoir un peu plus d'espace permettra au pied de gonfler sans être à l'étroit et de mieux respirer. Pensez également que vous allez devoir remettre vos chaussures plusieurs jours d'affilé, il est fort probable que votre pied ne dégonfle pas entre deux étapes.

Total **225g**

INSTALLATION DE GUÊTRES

Raidlight propose désormais un service d'installation de guêtres. L'opération consiste à coudre une bande velcro sur la chaussure pour pouvoir ensuite y fixer les guêtres. Ce service se fait dans notre atelier de Saint-Pierre-de-Chartreuse et sur toutes marques de chaussures.

Retrouvez toutes les informations sur notre site internet ou en cliquant **sur ce lien > ici**.



Pack Performance Ultralight ●
Pack Confort ●

*Sur la version numérique du document, tous les noms des produits renvoient vers le site internet de Raidlight.

5 ÉQUIPEMENT & BIVOUAC



L'aventure dans le désert ne se limite au passage de la ligne d'arrivée des étapes, elle se poursuit également sur le bivouac. Votre confort pendant vos temps de repos et la nuit est primordial, car il sera un des vecteurs de votre récupération et participera au bon déroulement de chaque étape.

- **Pack Performance Ultralight**
- **Pack Confort**

**Sur la version numérique du document, tous les noms des produits renvoient vers le site internet de Raidlight.*



MATELAS ●

Le matelas Ultralight pèse 390g, pour 6cm d'épaisseur, 195cm de long et 57cm de large, le nécessaire pour être bien sans trop s'encombrer. Il est facilement gonflable à la bouche grâce à la valve anti-retour et suffisamment résistant pour durer dans le temps

Total 390g

CLAQUETTES DE RÉCUP ●

Parfaites pour celles et ceux qui recherchent un maximum de confort sur le bivouac.

Total 200g

LAMPE FRONTALE

+ 1 jeu complet de piles de recharge

Votre partenaire indispensable le soir et la nuit sur le bivouac.

Total 173g



SAC DE COUCHAGE ● ●

Le sac de couchage conçu pour accompagner les nuits froides dans le désert, il peut passer de sa fonction de sac de couchage à doudoune en quelques secondes grâce à son système Zen1. Il a été pensé pour se compresser au maximum et ainsi éviter de prendre trop d'espace dans le sac.

Total 600g



MAILLOT SEAMLESS ●

Dans le désert, les soirées et nuits peuvent être très froides, d'autant qu'avec la fatigue et les efforts que vous allez fournir, vous ressentirez plus facilement les variations de températures. C'est pour cela que nous vous préconisons de prévoir un maillot manches longues chaud. Le maillot Seamless est parfait : il est léger, il ne prendra pas de place dans votre sac, tout en vous apportant la chaleur et le confort dont vous aurez besoin.

Total 120g



BRIQUET

Total 25g

COUTEAU LAME MÉTAL

Total 22g

BATTERIE EXTERNE ● ●

Pour recharger son téléphone, sa montre et sa frontale.

Total 175g





TENUE TYVEK VESTE & PANTALON ● ●

Ultraléger, coupe-vent et respirant, idéal pour les environnements très chauds et parfait pour assurer les transitions entre les différentes étapes.

Total **160g**

MASQUE OCCULTANT & BOUCHONS D'OREILLE ● ●

Pour aborder chaque nouvelle étape sereinement, une des clés sera le sommeil. Bouchons d'oreille et masque occultant vous aideront à passer de bonnes nuits réparatrices, optimisant ainsi votre récupération.

Total **10g + 4g = 14g**

Poids total : Équipement & Bivouac

PACK PERFORMANCE ULTRALIGHT

1 169g

PACK CONFORT

1 879g



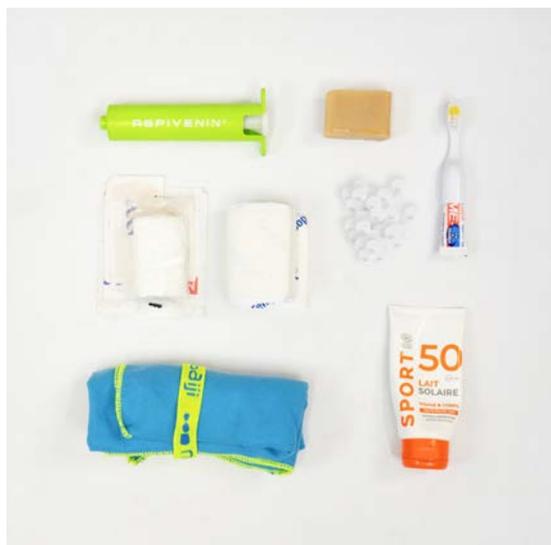
PHARMACIE & HYGIÈNE



Constituez-vous une trousse à pharmacie et d'hygiène selon vos spécificités et besoins. Cette liste doit vous être propre, seul vous pouvez savoir ce dont vous avez besoin à ce niveau-là (pansements pour ampoules, sensibilités gastriques, sujet aux migraines etc). La liste ci-dessous est généraliste, elle est donc à personnaliser.

Pansements & médicaments	150g
Petit bout de savon	15g
12 lingettes déshydratées	24g
Dentifrice	5g
Brosse à dent	5g
Serviette à séchage rapide	70g
Antiseptique	10g
Pompe aspivenin	40g
Tube de crème solaire	60g

Total 379g



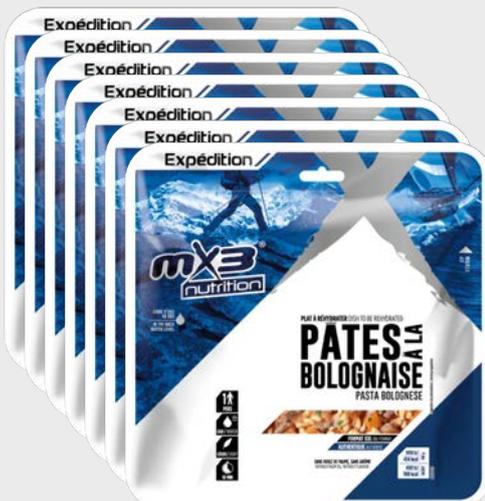
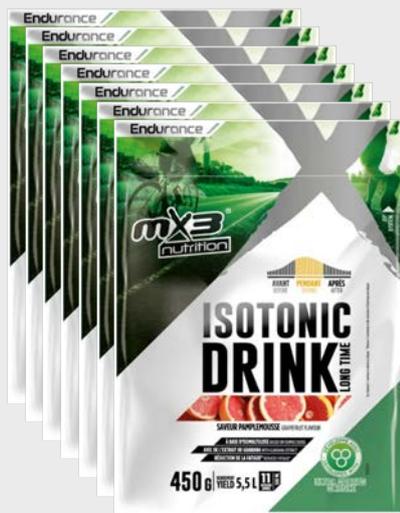
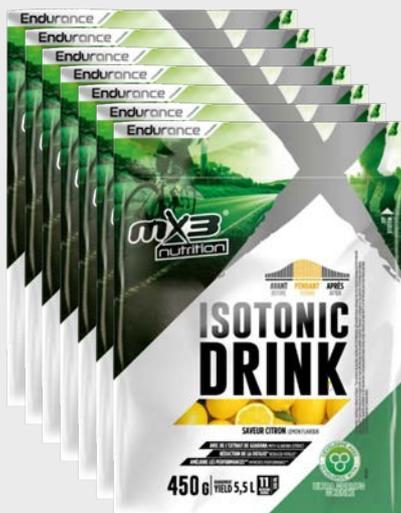
Petits conseils : on le sait les irritations peuvent vraiment gâcher votre aventure. Elles peuvent survenir pour de multiples raisons. Comme on est jamais trop prévoyant, si vous craignez d'avoir des échauffements sur le dos, les épaules ou à l'entrejambe, vous pouvez utiliser des bandes de « tape » .

Mesdames, si votre course a lieu pendant votre période menstruelle, sachez que certaines organisations de course (comme le Marathon des Sables) mettent à disposition des produits d'hygiène féminine. N'hésitez pas à vous rapprocher de l'organisation de votre course pour avoir toutes les informations nécessaires.



7 & NUTRITION HYDRATATION

> NOS CONSEILS





L'une des particularités des courses à étapes dans le désert, c'est l'autosuffisance alimentaire. Chaque participant doit transporter ses propres réserves alimentaires dans son sac de trail. La stratégie nutritionnelle sur ce type de course est donc très importante. Quel que soit le niveau de préparation, elle peut être gâchée si le corps n'est pas correctement ravitaillé au fil des étapes.

Etant spécialiste des courses dans le désert depuis 1999, Raidlight a étendu son expertise et sa gamme en s'associant à MX3-Nutrition pour concevoir des packs de nutrition lyophilisée.

Nos packs ont été pensés en prenant en compte le règlement de la plupart des courses, à savoir 2000 calories/jour minimum. Le pack 7 jours désert réalisé en collaboration avec MX3 vous apportera les rations nécessaires et indispensables tout au long de votre course. Les ravitaillements que nous proposons sont également issus de notre association avec MX3-Nutrition et disponibles sur notre site internet.



PACK ALIMENTATION 7 JOURS



PACK ALIMENTATION 4 JOURS



PACK ALIMENTATION 24H



PROPOSITION ALIMENTATION COURSE DÉSERT 7 JOURS

REPAS BIVOUAC - PLAT LYOPHILISÉ

KCAL POIDS

JOUR 1 : 1^{er} nuit au Bivouac (non porté dans le sac)

Risotto poulet champignons	614	150g
Crème au chocolat	328	75g

ÉQUIPEMENT & ALIMENTATION COURSE

 > téléchargez le fichier ici

RAVITAILLEMENT EN COURSE - ÉNERGÉTIQUE

QTÉ KCAL POIDS

JOUR 2 : Étape 1 - environ 30km

Muesli (non porté dans le sac)	492	110g
Taboulé	460	125g
Pâtes à la carbonara	507	112g
Crème au chocolat	328	75g

Boisson isotonique citron	2	284	80
Boisson isotonique pamplemousse guarana	1	142	40
Barre énergétique miel amande	2	304	74

JOUR 3 : Étape 2 - environ 40km

Muesli	492	110g
Taboulé	460	125g
Bœuf bourguignon et pâtes	500	118g
Crème au chocolat	328	75g

Boisson isotonique citron	2	284	80
Boisson isotonique pamplemousse guarana	2	284	80
Barre énergétique miel amande	2	304	74

JOUR 4 : Étape 3 - environ 85km (cette étape a lieu sur 48h)

Muesli	492	110g
Pâtes à la bolognaise	499	115g
Crème au chocolat	328	75g

Boisson isotonique citron	6	852	240
Boisson isotonique pamplemousse guarana	6	852	240
Barre énergétique miel amande	3	456	111

JOUR 5 : Étape 3 - suite et fin

Muesli	492	110g
Taboulé	460	125g
Pâtes à la carbonara	507	112g
Crème au chocolat	328	75g

Barre énergétique fraise basilic	2	266	78
----------------------------------	---	-----	----

JOUR 6 : Étape 4 - environ 42km

Muesli	492	110g
Taboulé	460	125g
Bœuf bourguignon et pâtes	500	118g
Crème au chocolat	328	75g

Boisson isotonique citron	3	426	120
Boisson isotonique pamplemousse guarana	2	284	80
Barre énergétique miel amande	1	152	37

JOUR 7 : Étape 5 - environ 30km

Muesli	492	110g
Taboulé	460	125g
Pâtes à la bolognaise	507	112g
Crème au chocolat	328	75g

Boisson isotonique citron	2	284	80
Boisson isotonique pamplemousse guarana	2	284	80
Barre énergétique miel amande	1	152	37

JOUR 8 : Étape 6 - environ 20km

Muesli	492	110g
--------	-----	------

Boisson isotonique citron	2	284	80
Boisson isotonique pamplemousse guarana	1	142	40

Total Kcal/Portion **11 674**

Total Poids/Portion **2 497g**

Total Kcal/Portion **6 036**

Total Poids/Portion **1 651g**

**Total alimentation
course désert 7 jours**

**Kcal/Portion
Total 17 710**

**Poids/Portion
Total 4 148g**

PROPOSITION ALIMENTATION RAIDLIGHT DESERT TROPHY

REPAS BIVOUAC - PLAT LYOPHILISÉ

KCAL POIDS

Petit déjeuner à l'hôtel		
Taboulé	460	125g
Pâtes à la carbonara	507	112g
Crème au chocolat	328	75g

RAVITAILLEMENT EN COURSE - ÉNERGÉTIQUE

QTÉ KCAL POIDS

JOUR 1 : Étape 1

Boisson isotonique citron	4	568	160
Boisson isotonique pamplemousse guarana	4	568	160
Barre énergétique miel amande	2	304	74

JOUR 2 : Étape 2

Muesli	492	110g	Boisson isotonique citron	3	426	120
Taboulé	460	125g	Boisson isotonique pamplemousse guarana	3	426	120
Bœuf bourguignon et pâtes	500	118g	Barre énergétique miel amande	2	304	74
Crème au chocolat	328	75g				

JOUR 3 : Étape 3

Muesli	492	110g	Boisson isotonique citron	6	852	240
Pâtes à la bolognaise	499	115g	Boisson isotonique pamplemousse guarana	6	852	240
Crème au chocolat	328	75g	Barre énergétique miel amande	3	456	111

JOUR 4 : Étape 4

Muesli	492	110g	Barre énergétique fraise basilic	2	266	78
Taboulé	460	125g				
Pâtes à la carbonara	507	112g				
Crème au chocolat	328	75g				

JOUR 5 : Étape 5

Muesli	492	110g	Boisson isotonique citron	1	142	40
			Boisson isotonique pamplemousse guarana	1	142	40
			Barre énergétique miel amande	1	152	37

Total Kcal/Portion **7 134**Total Poids/Portion **1 700g**Total Kcal/Portion **5 050**Total Poids/Portion **1 376g**Total alimentation
course désert 5 joursKcal/Portion Poids/Portion
Total **12 184** Total **3 076g**

ÉQUIPEMENT & ALIMENTATION COURSE

 > téléchargez le fichier ici


RAIDLIGHT
DESERT TROPHY

PROPOSITION ALIMENTATION COURSE DÉSERT 4 JOURS

REPAS BIVOUAC - PLAT LYOPHILISÉ

KCAL POIDS

JOUR 1 : Étape 1 - environ 25-30km		
Petit déjeuner à l'hôtel		
Taboulé	460	125g
Pâtes à la carbonara	507	112g
Crème au chocolat	328	75g

RAVITAILLEMENT EN COURSE - ÉNERGÉTIQUE

QTÉ KCAL POIDS

Boisson isotonique citron	3	426	120
Boisson isotonique pamplemousse guarana	2	284	80
Barre énergétique miel amande	2	304	74

JOUR 2 : Étape 2 - 20, 40 ou 60km

Muesli	492	110g
Taboulé	460	125g
Bœuf bourguignon et pâtes	500	118g
Crème au chocolat	328	75g

Boisson isotonique citron	4	568	160
Boisson isotonique pamplemousse guarana	4	568	160
Barre énergétique miel amande	3	456	111

JOUR 3 : Étape 3 - repos ou fin de l'étape 2

Muesli	492	110g
Taboulé	460	125g
Pâtes à la carbonara	507	112g
Crème au chocolat	328	75g

Boisson isotonique citron	2	284	80
Boisson isotonique pamplemousse guarana	1	142	40
Barre énergétique miel amande	1	152	37

JOUR 4 : Étape 4 - environ 25-30km

Muesli	492	110g
--------	-----	------

Boisson isotonique citron	3	426	120
Boisson isotonique pamplemousse guarana	2	284	80
Barre énergétique miel amande	2	304	74

Total Kcal/Portion **5 354**Total Poids/Portion **1 272g**Total Kcal/Portion **4 198**Total Poids/Portion **1 136g**

**Total alimentation
course désert 4 jours**

Kcal/Portion
Total **9 552**

Poids/Portion
Total **2 408g**

ÉQUIPEMENT & ALIMENTATION COURSE
 > téléchargez le fichier ici



On le sait, plus les épreuves sont longues, plus la nourriture a du mal à passer. Pour éviter la saturation tout en apportant du sel, le conseil est d'alterner avec des produits énergétiques salés (oléagineux, fruits secs salés, barres salées...).

Ceci est une suggestion, à vous de compléter avec des aliments qui vous feront envie et qui vous apporteront du réconfort le moment venu.

À savoir :

- Pendant ce type d'aventure, la charge mentale peut être très énergivore. Savoir ce que vous allez manger en planifiant à l'avance vos menus sur votre téléphone vous permettra de vous en délester. En prévoyant un planning de repas, pas de question à se poser, pas d'erreur possible sur le nombre de calories, le risque de manger trop et surtout pas assez.
- Pour un gain de poids et de place, vous pouvez reconditionner les sachets de nourriture lyophilisée dans des sacs congélateur en indiquant dessus (directement au marqueur ou sur une étiquette) le plat et nombre de calories.
- Pour pouvoir repartir chaque jour dans de bonnes conditions, la phase de récupération est primordiale. Après chaque étape et jusqu'à la prochaine, alimentez et hydratez-vous suffisamment ! Boire en quantité avant, pendant et après les étapes pour maximiser votre récupération. Pour pouvoir enchaîner les étapes, les glucides avant et après l'effort vont jouer un rôle important pour constituer et reconstituer les stocks. Même avec des réserves de glycogène à bloc au départ, l'organisme va se servir, utiliser ces substrats énergétiques pour son fonctionnement et progressivement vider les réserves dès le premier jour. Les petits déjeuners et les repas sur le camp doivent donc être suffisamment riches pour remplir à nouveau le niveau des réserves afin de pouvoir enchaîner les étapes.
- Votre alimentation journalière sur le bivouac doit être composée de glucides, protéines, sodium, minéraux et vitamines.
- Les boissons isotoniques permettent une bonne hydratation, une bonne assimilation et absorption rapide par l'organisme des glucides et un bon apport en minéraux et vitamines. Lors d'un effort long, l'eau ne suffit pas, et encore plus lors de course dans le désert où la chaleur joue un rôle important. La boisson isotonique assure ainsi une hydratation optimale tout au long de l'effort, tout en apportant du sodium pour combler les pertes en sels contenus dans la transpiration. Si vous craignez une perte trop lourde en sodium, vous pouvez prévoir des pastilles de sels à mélanger directement à votre eau.
- On ne le répétera jamais assez ; toujours tester sa nutrition avant la compétition, surtout lorsque l'on s'engage sur des courses aussi longues. Intégrez la notion d'alimentation comme paramètre de l'entraînement à part entière.



8 ENTRAINEMENT

Nous avons de « grands principes » qui peuvent vous guider dans votre préparation, en revanche, nous n'avons pas pour ambition de faire des plans d'entraînements pour préparer ce type de courses. Ces plans doivent être adaptés aux disponibilités, à l'expérience et au niveau de chacun.

1

Ne pas « stéréotyper » votre entraînement sur l'endurance. Il faut faire de l'entraînement varié, en travaillant à différents rythmes : ENDURANCE, mais aussi SEUIL, VMA..., même avec 3 entraînements par semaine.

2

Pour l'ENDURANCE, il est inutile de courir plus de 2 heures. Après on s'épuise, on se fatigue, et on ne peut plus s'entraîner correctement la semaine suivante.

3

Quand vous faites du fractionné, un échauffement de 30 minutes, et une récup de 15 minutes sont suffisantes, n'en faites pas plus inutilement, et travaillez mieux vos séries. Quand vous faites de la résistance, 30 à 40 minutes suffisent. Quand vous faites de l'endurance, poussez jusqu'à 1h30 - 2h00. Mais n'essayez pas de faire 2 ou 3 choses sur la même séance.

4

Prendre votre sac de trail trop souvent, c'est s'exposer à la surcharge et à la blessure. Nous vous préconisons de le porter que le dernier mois, une fois par semaine, lors de votre séance de seuil. C'est en effet sur cette séance que l'on travaille l'allure de course, donc essayez de reproduire les éléments de la course.

5

Ne faites pas trop de kilomètres ! Le défaut majeur des coureurs est de faire trop d'endurance. On s'épuise, et on limite la « cylindrée ». Par exemple, pour ce type de courses Benoit courait 4 à 5 fois par semaine, avec 60km maximum au compteur. Il ne faisait de l'endurance qu'une fois par semaine.

NOS CONSEILS

9 DE DERNIÈRE MINUTE

Vous l'aurez compris, avoir un équipement adéquat est essentiel pour maximiser ses chances de succès dans cette épreuve exigeante. Avec une organisation et une préparation physique appropriée, cette course sera à coup sûr une expérience inoubliable !

Avant le départ en avion, n'hésitez pas à glisser une tenue de course dans votre sac cabine voire à prendre votre sac pour la course comme sac cabine. Il vaut mieux prévoir et anticiper un potentiel dysfonctionnement de la part de la compagnie aérienne.

Dans votre sac à dos pour votre course dans le désert vous devrez trouver le parfait équilibre entre poids et besoins. Sur le chemin, au milieu du désert, vous ne trouverez ni cabane, ni refuge, ni supermarché pour vous ravitailler, vous devrez donc avoir tout prévu pour ne

manquer de rien, tout en optimisant le poids dans le sac à dos !

Comme pour chaque compétition, ne testez rien le Jour J. Aucune découverte, aucune surprise.

Il est très important de vous référer à la liste du matériel obligatoire délivrée par les organisateurs de la course, l'absence d'un des éléments peut conduire à votre disqualification et vous empêcher de prendre le départ. Cette liste est à prendre au sérieux, elle assure votre sécurité pendant tout le déroulement de l'épreuve.

Pour toutes questions sur nos services ou produits, n'hésitez pas à nous contacter à contact@raidlight.com





Raidlight artisan de votre réussite !



550g



sac
RAID LEGEND 24L

- Confort dos/bretelles en mesh 3D
- Grandes poches stretch devant et derrière
- Poche centrale zippée de 22L
- 2 poches porte-bidons
- 8 poches de rangement
- 5 poches de rangement zippées



80g



casquette
SAHARIENNE

- Très respirante
- Ultra-compact
- Protection de la nuque
- 1 poche de rangement pour la saharienne amovible



300g



Ultra 4
DÉSERT PROTECT

- Guêtre intégrée amovible
- Protection contre le sable, la boue, la neige et les cailloux
- Mesh Matryx
- Drop de 6 mm
- Crampons de 4 mm



50g



maillot
ULTRA DRYLIGHT

- Hyper léger et respirant
- Tissu recyclé stretch
- Élasticité pour accompagner les mouvements
- Coupe ajustée
- Technologie QuickDry (séchage rapide)
- Made In France