# Les textiles techniques

Posté par:
sur 18 Nov, 2026
Catégorie : Divers

## Mercredi 9 août 2009

Tout, vous saurez tout sur ces fameux textiles, et notamment les bas de compression.

Merci Ultrafondus et Benoît Laval.

UN T-SHIRT EN COTON DES PLUS BASIQUES, DONT LES MAILLES VONT SE GORGER DE VOTRE TRANSPIRATION AU FIL DES KILOMÈTRES.

MAILLE RESPIRANTE, COUTURES SOLIDES, POCHE FILET, ÉCHANCRURE ÉLASTIQUE... FINALEMENT UN SHORT CE N'EST PAS SI SIMPLE QU'IL Y PARAÎT.

TRÈS AÉRÉ ET AU CONTACT DOUX, CE T-SHIRT SERAIT-IL LE SECRET POUR COURIR PLUS VITE ET PLUS LONGTEMPS ?

ET VOILÀ UNE MATIÈRE SUSCEPTIBLE D'EMPÊCHER L'EAU D'ENTRER TOUT EN PERMETTANT À L'AIR DE CIRCULER... À CONDITION DE NE PAS TOMBER DANS UN LAC BIEN SÛR.



# LE SECRET DU MAILLOT

## QUI FAIT COURIR PLUS VITE

COLLANTS ET T-SHIRTS TECHNIQUES, VESTES IMPER-RESPIRANTES, MANCHONS DE COMPRESSION... SI CES VÊTEMENTS TECHNIQUES NE FONT PAS COURIR PLUS VITE, ILS APPORTENT UN CONFORT BIEN UTILE SUR DES COURSES LONGUES. LE POINT SUR LE MARCHÉ DU TEXTILE EN TRAIL AVEC BENOÎT LAVAL.

**Ultrafondus : Courir un 10 km, un marathon, ou même le tour du Mont-Blanc en t-shirt en coton gagné sur la course du village, c'est bien évidemment possible. Qu'apporte le textile technique par rapport au coton ?**

**Benoît Laval :** Il faut reconnaître que contrairement à la Formule 1, en trail ce n'est pas le matériel qui fait la performance. J'ai vu Thierry Techer gagner le Grand Raid de la Réunion avec un sac piscine et une bouteille de coca comme camel…
Pour les accessoires (sac, porte-bidons…), on peut discuter du poids qui influera sur la performance. Question vêtements, l'impact est avant tout confort. Le textile technique, c'est un mélange de coupe, de matière et d'accessoires. Il ne faut pas regarder que la matière, mais le produit dans son ensemble.
Pour reprendre l'image de la Formule 1, ce confort, c'est un gage de fiabilité, ce qui fait qu'on durera des jours et des nuits plutôt que d'être gelé au premier col, ou d'avoir des problèmes de frottements.

**Y a-t-il des cas où le coton reste à privilégier ?**
Pourquoi cette fixation sur le coton ? Le coton est très agréable en après sport. On le conseille de temps en temps pour les courses du type Badwater (Ndlr : 135 miles dans la Vallée de la Mort, aux États-Unis), pour justement ne pas « sécher trop vite ». Mais je ne suis pas convaincu du gain si le coton s'alourdit. On peut se protéger sans s'alourdir, avec d'autres matières.

**Voire des cas où on pourrait réintroduire des matières comme la laine ?**
Je ne crois pas qu'il y ait à faire une « ségrégation » naturel/synthétique. Si on avait mis autant de moyens pour améliorer le naturel, on aurait des tissus techniques à partir de matières naturelles. On en voit arriver pas mal, et qui sont vraiment techniques.

**Il fait nuit, il pleut, le vent souffle, ça caille. Quelle combinaison de vêtements est l'arme ultime dans ces conditions ?**
Dans ces conditions et en trail, je verrais trois couches, mais pas comme on l'entend souvent pour la randonnée :

- **Couche 1 :** le maillot. Adapter sa qualité à la température, manches longues certainement.
- **Couche 2 :** la veste imper-respirante. Elle va couper du vent, de la pluie, et conserver la chaleur.
- **Couche 3 :** un poncho, ou cape de pluie. Pour éviter à la veste membranée de se gorger d'eau, et conserver une couche 2 super-respirante.

Dans le système 3 couches classique, on met une polaire entre le maillot et la veste. Mais en trail, je crois que l'effort apporte la chaleur suffisante

### BENOÎT LAVAL
**FONDATEUR ET GÉRANT DE RAIDLIGHT**

Benoît Laval, ingénieur textile, traileur et raider de bon niveau – il devrait remporter le challenge national de trail en 2009 –, a créé la société Raidlight en 1999. À mi-chemin entre entreprise artisanale et industrielle, Raidlight crée des produits innovants qui répondent aux besoins des coureurs, trailers, raiders et baroudeurs. Ces produits alliant ingéniosité, technicité et légèreté, sont éprouvés par toute l'équipe, pratiquante multi-sports :un gage de crédibilité.

pour remplacer la polaire. L'idée de poncho/cape vient simplement des multiples échanges… du forum Ultrafondus. Bien sûr que les vestes avec membrane respirent et sont étanches. Mais quand le tissu extérieur a pris l'eau trop longtemps, la respiration à travers la membrane fonctionne moins bien. La cape n'est à sortir que quand il pleut vraiment, et elle doit être ample pour bien ventiler.

**On voit apparaître depuis quelques temps des textiles techniques « écolos ». Quelle est ta vision du sujet ?**

Liste non exhaustive de ce que j'ai vu dernièrement, avec un rendu technique, pour courir : laine, bambou, noix de coco, maïs, café… Pour reprendre la base, un tissu, c'est du fil, un fil c'est des fibres. Et tout ce qui est fibreux est potentiellement un tissu. Je crois aux tissus techniques à base naturelle.

- **Techniques :** avec des méthodes modernes, on réussit à donner la même structure finale à un tissu avec une fibre naturelle qu'avec du synthétique.
- Écolos : oui, il y a moins de pétrole consommé, et c'est déjà un plus évident pour la planète. À la question du transport, par exemple pour le bambou qui pousse en Asie : c'est négligeable. Nature & Découverte avait fait son bilan carbone. Le premier poste de consommation : les salariés qui vont travailler tous les jours…
- Naturels : ce terme me plaît plus. Parce qu'on peut associer le côté technique aux qualités naturelles des fibres. Par exemple, le bambou est naturellement anti-bactérien, de façon définitive, sans traitement chimique. La démarche se rapproche des traitements médicaux que l'on trouve dans les plantes, plutôt que dans la chimie pure.

**Et les procédés de fabrication, eux, sont-ils également écolos ?**

Effectivement, ce n'est pas parce que la fibre est naturelle que ça pollue moins. Exemple le coton : c'est la culture numéro un, en terme de consommation de pesticides de toute l'agriculture ! La laine faisait aussi beaucoup de mal à nos rivières dans le passé. Et puis avec d'autres process, on est maintenant capable de travailler la laine de façon plus écologique. Mais gare aux raccourcis.

**Y a-t-il aujourd'hui un textile parfaitement adapté à chaque situation (désert, montagne été, montagne hiver…) ?**

On a déjà longuement parlé de la matière, mais je reviens sur ce qu'est un vêtement technique : une combinaison coupe + matière + accessoires. Ce serait bien trop réducteur de dire qu'il faut cette matière pour le mollet, celle-ci pour la polaire… D'autant que la même matière peut avoir des résultats différents selon la façon dont elle est tissée. Les affirmations de ce type, c'est du marketing publicitaire.

**On connaît les textiles de compression pour les mollets depuis plusieurs années, et maintenant ils apparaissent également pour le reste du corps. Qu'en est-il de la réelle efficacité de ces techniques ?**

Je ne suis pas médecin, ni prof de marketing – les deux n'étant d'ailleurs pas opposés –, je réponds donc comme pratiquant, et comme pratiquant à l'écoute des autres pratiquants.

Je connais pas mal de coureurs qui avaient des problèmes de crampes aux mollets. Les manchons ont amélioré la situation. Pour ceux qui n'avaient pas de problèmes, cela en a parfois créé aux cuisses ; d'autres n'ont pas vu de différence. De tout cela je retiens que ce n'est pas le produit magique qui améliore le confort ou la performance. Il semble que ce soit une solution à certains problèmes médicaux. Personnellement, j'applique ce principe pour les manchons que je n'utilise que quand j'ai les mollets fatigués. Mon « facteur limitant » étant les cuisses, je préfère le corsaire compressif. J'ai l'impression que je récupère mieux. Quand aux hauts compressifs, en aviron bien sûr pour les mêmes raisons… En trail, j'ai essayé, mais la cage thoracique compressée, je n'ai pas trop aimé.

**Pour reprendre la base,** un tissu, c'est du fil, un fil c'est des fibres. Et tout ce qui est fibreux est potentiellement un tissu.

**Est-ce qu'aujourd'hui tout est inventé, et sinon vers quel type de textiles s'oriente-t-on demain ?**

Je vois la « grosse ficelle » des capteurs électroniques qui utilisent la chaleur stockée dans le tissu pour être thermorégulants, avec des écrans souples au bout des manches faisant office de cardio-GPS-topo-classement en direct… On y viendra peut-être, mais le trail existera-t-il encore à cette date ? Les règlements l'autoriseront-ils ? Le Marathon des Sables sous air conditionné, sera-t-il toujours le Marathon des Sables ? On voit aussi des règlements de course qui interdisent tout ce qui est assistance médicale extérieure, c'est dans la même lignée pour que nous restions dans ce sport, authentiques (je sais, je m'éloigne de la question).

Je ne crois pas aux tissus magiques électroniques demain pour le trail. L'évolution majeure vers laquelle nous allons, c'est surtout une autre façon de le produire, d'un point de vue « écolo » et social. Ces tissus existeront pour les applications de tous les jours, mais pour courir autour du Mont-Blanc ou ailleurs, cela ne nous fera pas avancer plus vite. Les records en course à pied ne tomberont pas grâce au maillot…

### /// À RETENIR

- Un textile technique, c'est un mélange de coupe, de matière et d'accessoires.
- Sous de mauvaises conditions météo, un maillot + une veste imper-respirante + un poncho sont la meilleure solution en trail.
- Les tissus techniques à base naturelle peuvent égaler les performances des tissus synthétiques.
- Les textiles compressifs (mollets, cuisses) peuvent aider les coureurs sujets à des problèmes musculaires.

// PROPOS RECUEILLIS PAR EMMANUEL LAMARLE //