

# Lampes frontales : le guide de Runners.fr

Merci à Fred Brossard, retrouvez l'article sur <http://runners.fr/lampes-frontales-le-guide-de-runners-fr/>

**Objet tendance – limite glamour – du running urbain, la lampe frontale est D'ABORD un accessoire indispensable pour qui souhaite courir lorsque la luminosité devient aléatoire et/ou insuffisante. Comment choisir le modèle qui vous convient ? Runners.fr vous éclaire...**



> *Voir ET être Vu !*

Si la fonction principale d'une lampe frontale est d'éclairer suffisamment devant soi pour 1) savoir où l'on va 2) éviter les obstacles, elle peut aussi simplement servir à être vu, notamment des automobilistes sur des routes plus ou moins éclairées et aux accotements non protégés. Ainsi, certains modèles proposent en sus de l'éclairage frontal, un éclairage « arrière » rouge, ce qui permet d'être aperçu par les conducteurs des deux côtés de la chaussée. **Un plus indéniable !**

> *Autonome ou fil à la patte ?*

Les frontales sont alimentées > soit par des piles, insérées dans le boîtier lampe ou dans un boîtier déporté, soit par batterie rechargeable (par câble USB) déporté. **L'intensité lumineuse des frontales à piles est généralement limitée** mais leur autonomie est particulièrement élevée et il est facile d'emmener avec soi des piles de rechange si on a un doute.

Les frontales à batterie sont évidemment les plus performantes en matière d'intensité lumineuse mais leur autonomie est limitée à quelques heures à puissance maximale. Ce n'est pas gênant dans le cadre de la plupart de nos entraînements mais sera insuffisant pour la durée de certaines **épreuves nocturnes**.

> *Pas de miracle ergonomique*

Quasiment toutes les lampes frontales sont fixées sur un bandeau élastique réglable, éventuellement complété d'une sangle, elle aussi réglable, qui part du front jusqu'à l'**arrière du crâne**. La partie éclairage et l'éventuel boîtier d'alimentation déporté viennent se « poser » sur le front et l'arrière de la tête.

Il faut bien avouer que tout cela n'est pas spécialement ergonomique ni confortable mais, en général, bien réglé, ça ne bouge pas en courant. **Il convient toutefois d'essayer, avant achat, le modèle envisagé** car certaines lampes, soit par leur poids, soit par leur forme, peuvent ne pas être compatibles avec votre anatomie crânienne.

Autre critère ergonomique à apprécier avant achat : la facilité à sélectionner, en courant ou plus simplement sans avoir besoin d'ôter la frontale, les différents modes d'éclairage proposés. En général, **un seul bouton** qui fait tout, à condition de comprendre sa logique de fonctionnement entre les appuis brefs, les appuis longs, les successions d'appuis... Un peu de temps supplémentaire à passer à l'entraînement.

### > *Faisceaux étroits ou larges ?*

Si l'on excepte les modèles d'entrée de gamme, la plupart des frontales offrent **deux types d'éclairage** (certaines permettant de les combiner) : un faisceau large mais de faible portée (une dizaine de mètres), un faisceau étroit mais de longue portée (de 30 à 100 mètres).



Le faisceau large est particulièrement intéressant lorsqu'on court sur une surface que l'on ne connaît pas car il permet d'éviter les **obstacles** mais il ne permet pas d'anticiper trop à l'avance les sinuosités du parcours. En complément, toutes les frontales sont orientables sur un axe horizontal de façon à éclairer plus ou moins en hauteur.

## > *Intensité*

Les frontales sont caractérisées par leur intensité lumineuse exprimée en lumens ([un petit coup de Wikipedia](#)). Il faut savoir que la valeur affichée est la valeur maximale de la lampe lorsque les piles ou la batterie sont au maximum de leur capacité et qu'elle décroît dans le temps.

Plutôt qu'une grande théorie sur le sujet, quelques repères pratiques.

- **50 lumens** « éclairent » convenablement à 10 m en faisceau large et une trentaine de mètres en faisceau étroit. Utilisation plutôt routière.
- **100 lumens** « éclairent » bien à 10 m en faisceau large et raisonnablement à 50 m en faisceau étroit. Utilisation en forêt sur des chemins plus ou moins habituels.
- **200 lumens** « éclairent » parfaitement jusqu'à 15 m en faisceau large et bien jusqu'à 100 m en faisceau étroit. Utilisation trail nocturne.
- **350 lumens** « éclairent » parfaitement jusqu'à 20-30m en faisceau large et plus de 100 m en faisceau étroit. Utilisation trail nocturne.

## > *Marques et prix*

En entrée de gamme, **Geonaute**, la marque technologique de Décathlon, propose une gamme de frontales plutôt destinées à des utilisations routières. Pour des prix compris entre 10 et 35 €.



En milieu de gamme, la référence est sans conteste **Black Diamond**, avec des produits évolués, adaptés à tous les besoins et un rapport qualité prix particulièrement intéressant (40 à 100 € en général).

**Petzl** demeure la référence en matière de frontales haut de gamme avec des produits aux fonctionnalités toujours plus affirmées mais des prix à l'unisson (au-delà de 100 €). **Silva** se démarque avec des frontales surpuissantes.

> *Belle et intelligente*



Un petit mot, pour conclure, sur ma frontale de prédilection qui se distingue franchement des autres, la **PETZL NAO** (prix 125 €), la frontale « intelligente » qui peut être entièrement paramétrée suivant le besoin de l'utilisateur (via un logiciel fourni) et qui, grâce à un capteur de luminosité, adapte l'éclairage au besoin réel.

Compte tenu de ses performances (350 lumens), son ergonomie et sa légèreté sont surprenantes. Son autonomie est malheureusement limitée à 4 heures en pleine puissance. Courant régulièrement en forêt vers 5h30 le matin, je ne l'ai **jamais prise en défaut**, tant en éclairage de loin qu'en éclairage de près.