Le mag des sports nature...

Bimestriel

100% GRATUIT

ENDORPHINMAG.fr

N°39 Avril - Mai - Juin 2017

Interview

- Claire Grossoeuvre-Lagache
- Pascal Bahuaud
- THE BAIKAL RACE Elodie Arrault et Dominique Bleichner
- Stéphane Ricard
- Emmanuel GAULT

COURSES

France de Raid JEUNES
PACA RAID
TOUQUET RAID Pas-de-Calais
La Transmarocaine
TAWARA (Tarn Water Race)
Ultra Trail d'Angkor

TESTS

Paddle gonflable Aquadesign Bi-drop ;
Collant SIRun ;
Ensemble Extrem Control Anita ;
Chaussures Columbia ;
T-shirt ERREA

SANTE FORME

Barres protéinées MULEBAR végétarienne et végétalienne
Produit Guayapi Détox Lapacho

CANICROSS

Interview Pierre Thauby

NEWSFLASH
A LIRE... Pages 6 à 25

DU 14 AU 19 NOVEMBRE 2017

UNE AVENTURE NATURE, SPORTIVE ET SOLIDAIRE 100 % FEMININE

Raid des Alizés

Martinique 2017

3e Edition

LIMITÉ À 70 ÉQUIPES

3 PARTICIPANTES PAR ÉQUIPE

L'aventure commence sur www.raiddesalizes.com

Comité Martiniquais du Tourisme

LA MARTINIQUE

Collectivité Territoriale de Martinique

Parc naturel régional de la Martinique

UN EVENEMENT SPORT EVENTS

CORSAIR

EDITORIAL

n°39 - *Avril - Mai - Juin 2017*

Nous remercions tous les lecteurs pour leurs emails d'encouragements. Pour nous transmettre vos témoignages, une seule adresse email :

contact@endorphinmag.fr

Bimestriel gratuit ...
+ de 25 000 téléchargements par Mag !

Siège Social : 9 Rue Leguen de la Croix
35720 St Pierre de Plesguen

Téléphone : 06-03-45-11-45

Contact : contact@endorphinmag.fr

Directeurs de publication : Nady Berthiaux, Jean-Philippe Deshayes, Béatrice Glinche, Patrick Lamarre, Virginie Sénéjoux.

Rédactrice en chef : Béatrice Glinche

Directrice Com/Partenaires : Nady Berthiaux

Webmaster : Denis Barberot

Journalistes : Stéphanie Buisson, Jean-Philippe Deshayes, Béatrice Glinche, Patrick Lamarre, Adeline Marchal, Virginie Sénéjoux., Marion Wojtkowski.

Merci pour leur contribution ce mois-ci : Guillaume Demangeon, Sébastien Kneuss, Toma Pardoen, Jean-François Jobert, Pascal Bahuaud, Julien Gilleron, Claire Grossoeuvre-Lagache, Nancy Bahuaud, Hervé Simon, Stéphane Ricard, Emmanuel Gault, Kilian Luison, Laurie Phai Pong-Caste, Pierre Thauby.

©photos : précisé sur les articles

Photo de couverture : France de RAID JEUNES - LE TOUQUET 2017 © Béatrice Glinche

Chers lecteurs,

Dans ce 39è magazine, retour sur les « Frances de Raid Jeunes », une chose certaine... LA RELÈVE EST LÀ !!

Embarquez pour 20 pages de News... puis 4 interviews, exclusivités EndorphinMag.fr parmi lesquelles Claire Grossoeuvre-Lagache, nouvelle Conseillère Technique National de la FFTri en charge des Raids, Pascal Bahuaud l'organisateur du Raid In France (RIF), Stéphane Ricard champion sur raquettes... mais aussi un « plongeon » sur le lac Baïkal... une rubrique Courses avec un vécu inside **de la Transmarocaine, le Touquet Raid, le Paca raid....** une rubrique Test matériel dont l'étonnant test du Paddle gonflable Aquadesign Bi-drop (ça donne envie de pratiquer le SUP)**...** une rubrique Santé forme avec un test d'un produit détox et des barres de récup signées Mulebar... et enfin, terminez votre lecture avec une interview de Pierre Thauby, canicrosseur.

De nouveaux reporters rejoignent **l'aventure** Endorphinmag.fr alors pourquoi pas vous ? Si vous souhaitez partager vos récits ou même, si vous avez l'âme d'un reporter, n'hésitez pas à nous contacter sur contact@endorphinmag.fr, et envoyez vos récits accompagnés de vos photos en format HD...

Et si c'était ça la recette magique du Touquet raid Pas-de-Calais ? Sortir le raid aventure des sentiers pour l'amener auprès du public ? Oui, c'est ça le raid aventure, des organisations différentes qui exploitent leur terrain de jeu au mieux, qui permettent aux sportifs occasionnels de découvrir le raid aventure comme ici... les plus passionnés auront toujours la possibilité de découvrir des raids plus techniques et plus vallonnés... la variété des formats, des tracés offrent au raid aventure une vraie richesse et notre territoire le permet... *(extrait de la conclusion article Touquet Raid en pages 53-61).*

Nos prochains Lives nous envoient en Ardèche début juin, un reporter sur place suivra le RIF pour EndorphinMag.

Live à suivre sur www.endorphinmag.fr !!

L'agenda

Championnat de France FRMN / F.F.TRI. des raids
Finale du Challenge National des Raids FRMN

CHAMPIONNAT DE FRANCE 2017

LIGERAID	30 AVRIL 2017
GEVAUDATLHON	25 au 27 MAI 2017
RAID DES CHEIRES	11 JUIN 2017
VENDEE RAID O SCORE	17 et 18 JUIN 2017
AVENTURE ABSOLU	24 et 25 JUIN 2017
FINALE	RAID LOZERE SPORT NATURE 8 et 9 JUILLET 2017

CHAMPIONNAT DE FRANCE 2018

OUTDOOR DREAM TEAM	(07) 21 octobre 2017
RAID ICAM	(59) 17/18 mars 2018
RAC	(03) 7/8 avril 2018
ORIENT'EXPRESS	(62) 14/15 avril 2018
RAID DES DENTELLES	(84) 5/6 mai 2018
RAID EDHEC	(06) 23 au 27 mai 2018
JURAZIMUT	(39) 19/20 mai 2018
AVENTURE DAUPHINOISE	(38) 8/9/10 juin 2018
RAID CHAMPAGNE LAC DU DER	(52) 23/24 juin 2018
AVENTURE ABSOLU	14 et 15 juillet 2018

Merci à tous les bénévoles du Mag, des « volontaires passionnés » qui nous relatent leurs vécus inside.... Et vous, cher lecteur, partagez autour de vous ce webzine 100% gratuit ! Expliquez-leur que dans un Mag fait par des raideurs, pratiquants de tous niveaux, on trouve forcément de belles aventures à raconter...

Bonne lecture et joli Printemps !

Béatrice GLINCHE,
Rédactrice en chef

Notre site www.endorphinmag.fr est un relais **d'infos ouvert à tous les organisateurs, n'hésitez** pas à envoyer vos communiqués (français, anglais et espagnol) à contact@endorphinmag.fr

Avec plus de 4400 followers, une page Facebook est complémentaire **à notre site ... Et vous ? Avez**-vous liké ?

Et pour suivre l'actu internationale, direction Twitter et notre compte endorphinmag.

COURSES

39 - 49 FRANCE RAID JEUNES
50 - 51 PACA RAID
53 - 61 TOUQUET RAID PAS-DE-CALAIS
70 - 75 **ULTRA TRAIL D'ANGKOR**
76 - 80 TAWARA (TARN WATER RACE)
81 - 87 TRANSMAROCAINE

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON

CANICROSS

Interv

36 - 37 EMMANUEL GAULT

27 - 29 CLAIRE GROSSOEUVRE-LAGACHE

63 - 69

SANTE FORM

104 A LA RENCONTRE DES ATHLÈTES PIERRE THAUBY
105 COURSE CANICROSS VTT ET ATTELAGES DE RADDON CHAPENDU

39 - SOMMAIRE »»»

view

34 - 35 STÉPHANE RICARD

31 - 33 PASCAL BAHUAUD

THE BAÏKAL RACE

TEST MATERIEL

91 AQUADESIGN BI-DROP (STAND UP PADDLE GONFLABLE)
92 LEGGING SIRUN
93 EXTREM CONTROL ANITA
94 CHAUSSURES COLUMBIA
95 T-SHIRT ERREA

E

99 PRODUIT GUAYAPI DÉTOX LAPACHO
100 - 101 BARRES PROTÉINÉES MULEBAR VÉGÉTARIENNE ET VÉGÉTALIENNE

6 - 25 ULTRA ASIA RACE 2017 - **TRANSJU'TRAIL** -PROJET SOLIDAIRE ASCENSION DU MONT BLANC BMB 2017 - RAID SAHARIENNE - RED BULL ALPS 2017 - RAID IN FRANCE - X-RACE ADVENTURE - RAID DES ALIZÉS - « COURIR LE MONDE... DE CUZCO A USHUAIA » (EPISODE 1)

NEWS

Autres photos et interviews vidéo : A découvrir sur www.endorphinmag.fr

#NEWS

Ultra ASIA Race 2017 Vietnam

6 français ont participé à cet ultra de 160 km en 4 jours avec 6000 mD+ et 7000 mD- du 27 au 30 mars

Quang Tran (Vietnam) remporte l'Ultra ASIA Race 2017
Pour sa première participation à l'Ultra ASIA Race, il remporte la compétition en 17h33'45'', et établit un nouveau record sur cette compétition de 160 km avec 6000mD+ et 7000mD-. L'an dernier, l'italienne Katia Figini avait remporté l'épreuve en 19h07'34''

Pour la seconde fois, l'Ultra ASIA Race s'est déroulé dans les montages verdoyantes de la région de Mai Châu dans le nord du Vietnam. 4 jours de compétition à travers les plantations de riz, les montagnes luxuriantes et les nombreux villages nichés dans les collines.

17 compétiteurs ont participé à l'épreuve. L'itinéraire exigeant et technique a contraint deux coureurs à renoncer lors de la troisième étape. L'italienne Ita Marzotto, pour sa deuxième participation à l'épreuve termine seconde et première féminine en 20h19'40''.
Notons la belle performance de Aimé Mouliom qui termine 6ème au général et premier français.
Toutes les infos sur canal aventure.

Rang	Tps/km	Prénom	Nom	Nationalité
1er	17h33'45''	Quang	Tran	
2ème	20h19'40''	Ita Emanuela	Marzotto	
3ème	22h54'14''	Manrico	Marcozzi	
3ème	22h54'14''	Chiara	Barassi	
5ème	23h02'10''	Ricardo	Da Silva	
6ème	24h24'37''	Aimé	Mouliom	
7ème	24h49'59''	Isis	Breiter	
8ème	25h48'45''	Hervé	Seurin	
9ème	27h37'17''	Paolo	D'Agostino	
10ème	28h12'24''	Giussepe	De Rosa	
11ème	33h11'09''	Gérard	Berland	
12ème	33h31'26''	Astrid	Valks	
13ème	34h41'14''	Caroline	Caumon	
13ème	34h41'14''	Patricia	Lesire	
15ème	37h13'18''	Wilco	Wortelboer	
16ème	137 km	Nicolas	Autret	
17ème	114,5 km	Sophie	Hermes	

M-2 avant la Transju'Trail 2017

Dans 2 mois, plusieurs centaines de traileurs expérimentés et de courageux amateurs passeront à la Transju' en mode été ! Forte d'une participation record en 2016 et en passe d'être de nouveau un grand succès cette année, la **10ème Transju'Trail** permettra une nouvelle fois aux coureurs d'évoluer, de Mouthe aux Rousses en passant par les tremplins de Chaux-Neuve ou le sommet de la Dôle, dans un environnement préservé et une ambiance conviviale !

10 épreuves seront au programme du week-end en 2017 : La Transju'Trail 72 km (l'épreuve phare), le 36 km, le relais 2x36 km, le 23 km, le 15 km en Marche Nordique, le 10 km, la Transju'Verticale, la Transju'Trail des marmots, ainsi que deux nouveautés : une "course mystère" (parcours d'environ 55 km en autonomie, révélé au dernier moment, déjà complète), et un 5 km autour des Rousses.

Le programme synthétique de la Transju'trail 2017 :

- **Samedi 3 Juin 2017 :**
  - > NOUVEAU : La course mystère
  - > La Transju'verticale (Morez)
  - > Village partenaire (Morez)

- **Dimanche 4 juin 2017 :**
  - > La Transju'Trail 72 km (Mouthe - Les Rousses)
  - > Le 36 km de la Transju'Trail (Morez - Les Rousses)
  - > Le relais de la Transju'Trail 2 x 36 km (Mouthe - Morez - Les Rousses)
  - > Le 23 km de la Transju'Trail (Prémanon - Les Rousses)
  - > Le 10 km de la Transju'Trail (Les Rousses)
  - > NOUVEAU : Le 5 km de la Transju'Trail (Les Rousses)
  - > Marche Nordique 15 km (Les Dappes - Les Rousses)
  - > La Transju'Trail des Marmots (Les Rousses)
  - > Village partenaire (Les Rousses)

À savoir :

> La Transju'Trail 2017 est "Course qualificative 2018" de l'Ultra-Trail du Mont-Blanc (UTMB).

> La Transju'Trail fait partie du Trail Jura Tour, un challenge regroupant 9 des plus beaux Trails du département du Jura.

Pour tout savoir et s'inscrire :

www.transjutrail.com
www.transorganisation.com

Suivez le parcours en vidéo ici .

PROJET : « Les petites gouttes d'eau font les océans »

Loïc Rolland, membre du club de raid multisports CAP03 à Commentry, ainsi que ces compagnons Loïc Sarray, Jérôme Brunet et Frédéric Romand, vont se confronter à un défi de taille ! Ils vont tenter de gravir le Mont Blanc par la voie des Trois Monts et d'atteindre le fond du Gouffre Berger, l'un des plus profonds de France et surnommé le "Mont Blanc de la spéléo". Amoureux de la nature, les quatre membres de l'équipe se sont également engagés à collecter les déchets qui seront sur leur route, aussi bien sur la montagne que dans la grotte.

À travers ses activités au sein du CAP03, présidé par Pascal LAFANECHERE qui organise tous les ans le Raid Aventure Commentryen, Loïc R. travaille sa forme physique afin d'appréhender cette aventure dans les meilleures conditions. En participant à différents raids et Trails, il s'assure une certaine endurance. Et nul doute que dans les moments difficiles il saura apporter la bonne humeur du club à l'équipe !

L'aventure commencera par une semaine d'acclimatation à la haute altitude dans le Massif des Ecrins. Cette phase permettra aux organismes de produire des globules rouges qui viendront compenser le manque d'oxygène en haute montagne. Durant cette semaine, ils grimperont la Pointe des Cinéastes (3205 mètres) ainsi que le point culminant du massif : la Barre des Ecrins (4102 mètres). Deux courses plus techniques que le Mont Blanc, mais physiquement moins exigeantes.

En fin de semaine, ils se dirigeront vers Chamonix où ils accèderont à la Vallée Blanche par le téléphérique de l'Aiguille du Midi. Après une courte nuit (départ à une heure du matin), ils s'engageront dans la voie des Trois Monts, voie d'un niveau technique et d'un engagement un peu supérieur à la Voie Normale, pour sept heures d'ascension et environ 1500 mètres de dénivelé positif. Après ça, il leur faudra perdre 2500 mètres d'altitude en environ cinq heures, en empruntant la Voie Normale, pour rejoindre le Tramway du Mont Blanc et redescendre à Saint Gervais.

Ils iront ensuite planter leurs tentes à Méaudre, dans le Vercors, où ils se reposeront en attendant le créneau météo idéal pour s'engager dans le Gouffre Berger, situé sur la commune voisine d'Engins. En spéléo, l'effort est inverse. La descente se fait sur corde (rappel), en marchant et éventuellement en nageant selon le niveau d'eau. Pour arriver jusqu'au fond de la grotte il leur faudra environ 8 heures, facile ! C'est là que les choses difficiles commenceront. Il leur faudra encore au moins 15 heures d'efforts avant d'espérer revoir la lumière du jour. 15 heures pendant lesquelles ils devront non seulement marcher dans un équivalent d'éboulis de montagne, mais surtout remonter les centaines de mètres de cordes qu'ils auront empruntés à la descente.

Tout au long de cette aventure, des photos et vidéos seront diffusées sur les réseaux sociaux afin de rendre compte de leur préparation. À la fin, un film documentaire sera monté puis diffusé sur les plate-formes de streaming.

BMB 2017
Gouffre Berger – Mont Blanc

Pour suivre cette aventure, nous vous invitons à les suivre via leur page BMB 2017 et vous souhaitons d'excellents défis sportifs !

Lien : https://www.facebook.com/BergerMontBlanc2017/

X RACE adventure
Mont Ventoux
2 à 4 Sports
2 à 4 Ascensions
Bédoin
20 Mai 2017
En solo ou en relais...
MYTHIQUE
Création : lavachenoiresud.com
ROLLER ou SKI ROUE
TRAIL
VTT
ROUTE
www.xrace-adventure.com
Contact : guillaumedemangeon@wanadoo.fr - 06 76 29 20 17

#NEWS

Bienvenue à la première édition de la Xrace adventure qui se déroulera le Samedi 20 Mai 2017 au **cœur** du Ventoux, à Bédoin.

Aujourd'hui, pour beaucoup de personnes, le sport est devenu une nécessité pour être en bonne santé, pour certains juste un challenge, et pour **d'autres** une obligation.
Hier, activités pratiquées par quelques aventuriers, les sports et parcours extrêmes sont ouverts et **séduisent aujourd'hui** un large public, notamment les jeunes. Que ce soit en marchant, en courant, en glissant, en volant ou en roulant, pratiqués la plupart du temps en rapport avec la nature, par **n'importe** qui, en solo ou à plusieurs. La recherche des sensations procurées par **l'extrême** occupe donc de nos jours une place importante dans les sports contemporains.
Jadis réservée aux surhommes, **l'aventure** se démocratise. Elle se vit même par procuration à la TV via les Koh-Lanta et autres. Du rêve à la réalité, chacun veut la vivre. Au-delà des bienfaits **qu'à** titre individuel, la pratique **d'une** activité peut leur procurer, beaucoup de chefs **d'entreprises** trouvent également dans le sport une véritable source **d'inspiration** managériale, de motivation **D**e leurs équipes et de partage des valeurs liées au sport en général.
Avec **l'émergence** et **l'engouement** croissant pour les sports de pleine nature, la Xrace adventure **s'inscrit** dans cette tendance.
La force de cette manifestation réside dans son concept original **d'associer** plusieurs sports sur une même montagne, plusieurs animations sur un même lieu.

De la course mythique pour les « héros »
à la formule beaucoup plus light, **c'est l'aventure**
pour tous : « à chacun son Everest ».

C'est pourquoi nous avons créé la Xrace adventure. A travers cette aventure, nous cherchons à valoriser :
Notre patrimoine géographique : les épreuves se déroulent sur le site mythique du Mont Ventoux, au **cœur** de la Provence.
L'esprit sportif et **d'équipe** : au sein de notre organization, la solidarité est le maître mot, ainsi que **l'envie** de se dépasser, **d'aller** au bout de soi-même.
La découverte et la pratique de sports destinés à tous types de publics : chacun son niveau, chacun son ambition, chacun sa réussite personnelle ou collective.

Nous vous attendons nombreux le 20 Mai prochain pour célébrer ensemble cette première édition de la Xrace adventure.

Guillaume Demangeon

CONCEPT :

UNE DATE, UNE MONTAGNE, PLUSIEURS ÉVÈNEMENTS

LA Xrace ADVENTURE c'est 3 formats de course sur le Ventoux :

1. La light : enchainer 2 ascensions en trail + vélo route
2. La medium : enchainer 3 ascensions en trail + VTT + vélo route
3. La maxi : enchainer 4 ascensions en roller + trail + VTT + vélo route

C'est 2 formules au choix : en solo ou en relais

LA Xrace KIDS, c'est 4 activités à enchainer dans la journée pour les 6 / 14 ans

1. Une course d'orientation urbaine
2. 2 parcours de VTT encadrés
3. Des jeux gonflables
4. Le parcours sportif pompier

LA Xrace ZIK, c'est des groupes de musique, zumba qui s'enchainent avec de la pop rock pour clôturer l'aventure.

LA Xrace SHOW ROOM, c'est un salon de l'outdoor et un marché paysan.

LA Xrace DREAM TEAM, c'est associer plusieurs célébrités du sport sur l'un des 3 formats.

OBJECTIFS :

500 inscrits dès cette première edition.
1000 inscrits d'ici 4 ans.
Créer un 1 circuit mondial avec des manches sur 4 continents
+ 1 finale au Ventoux

Le mythique Mont Ventoux

A QUI S'ADRESSE LA XRACE ADVENTURE ?

Cet évènement se veut résolument GRAND PUBLIC et concerne quiconque souhaitant partager une journée conviviale, quel que soit son niveau sportif. La pluralité des formats et formules proposées permettra à chacun de trouver son bonheur...

LA FAMILLE

Tout a été pensé afin que chaque membre de la famille puisse trouver une activité à son goût. Les parents pourront s'émerveiller à voir leur progéniture vivre sa propre aventure. Les enfants pourront découvrir et s'initier à certaines disciplines. Tous pourront profiter ensemble de la soirée musicale de cloture *Petits et grands partagent un moment unique.*

LES COURSES SOLO

Elles s'adressent aux Sportifs confirmés pratiquant les sports d'endurance comme le triathlon, le raid multisport, le cyclisme, les sports de montagne...
La formule maxi est la reine des courses : le simple fait d'être « finisher » sera déjà un exploit, compte tenu des portes horaires imposées. ***C'est le** graal à **atteindre...***

LES COURSES EN RELAIS

Ces formules sont beaucoup plus abordables, même si le Ventoux reste un col hors normes. Il s'agit d'un défi que beaucoup de personnes peuvent relever grâce à l'émulation et l'esprit d'équipe engendrées par la principe du relai. *Un défi à relever entre **amis...***

LES ENTREPRISES

C'est en partageant des moments intenses, des émotions, des douleurs (physiques et mentales) que l'on soude les personnes entre elles. C'est pourquoi de plus en plus de chefs d'entreprises et de collaborateurs choisissent de relever des défis en dehors de leur lieu de travail.
S'entrainer, se motiver ensemble avec un but commun, la Xrace est donc un formidable moyen de lien social et de développer **l'esprit d'équipe**.

LES POMPIERS

La Xrace répond complètement aux valeurs que défendent les sapeurs pompiers : courage et dévouement.
Courage, car le Mont Ventoux impose force et respect.
Dévouement, car pour devenir « finisher » il faudra être héroïque, chacun à son niveau.
La création de ce challenge à **l'intérieur** de la course a pour objectif de voir chaque SDIS de France représenté dans cette aventure par 1 ou plusieurs coureurs sapeurs pompiers.

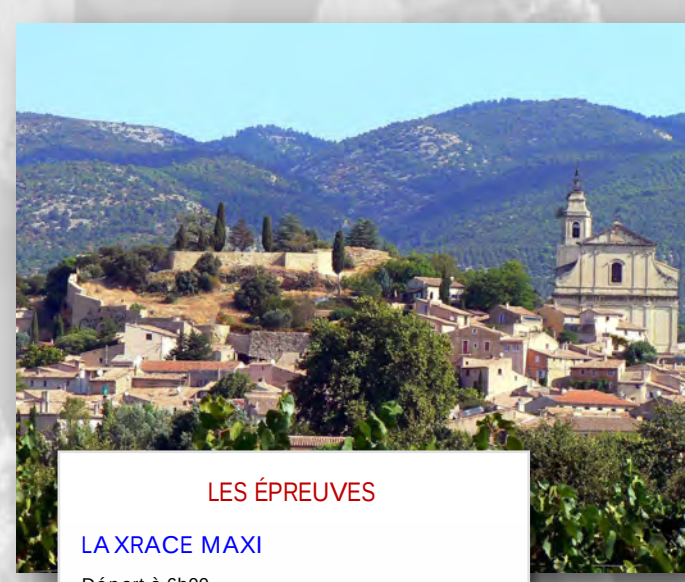
PROGRAMME

VENDREDI 19 MAI :

14h00 à 19h00 : retrait des dossards
19h15 : briefing coureurs

SAMEDI 20 MAI :

5h00 : ouverture du parc transition, retrait dossards
6h00 : départ de la maxi en roller
7h00 : départ de la light et de la medium en trail
10h00 : début des activités Xrace kids en horaire libre
11h45 : arrivée des 1er coureurs (light relais)
11h45 à minuit : arrivée tout au long de l'après midi de l'ensemble des coureurs
16h00 : animation musicale autour de la zone de transition
16h30 : début marché paysan
19h00 : repas d'après course
20h00 : animation musicale
21h30 : remise des prix
Minuit : fin animation musicale, arrivée des derniers coureurs



LES ÉPREUVES

LA XRACE MAXI

Départ à 6h00
Distance : 159 km
Dénivelé cumulé : +/- 6600m
Disciplines : roller / trail / VTT / route
Temps estimé :
11h 25 pour les 1er solo (arrivée vers 17h25)
9h50 pour les 1er relais (arrivée vers 15h50)
18h pour les derniers (minuit)
2 portes horaires :
19h30 section VTT au ¾ de la montée
23h15 section route au ¾ de la montée
Les coureurs qui ne passent pas les portes horaires ne vont pas jusqu'au sommet. Ils seront redirigés sur le parcours.

LA XRACE MEDIUM

Départ à 7h00
Distance : 117 km
Dénivelé cumulé : +/- 5000 m
Disciplines : Trail / VTT / route
Temps estimé :
8h50 pour les 1er solo (arrivée vers 15h50)
7h45 pour les 1er relais (arrivée vers 14h45)

LA XRACE LIGHT

Départ à 7h00
Distance : 71 km
Dénivelé : +/- 3350m
Disciplines : Trail / Route
Temps estimé :
5h45 pour les 1er solo (arrivée vers 12h45)
4h45 pour les 1er relais (arrivée vers 11h45)

LES DISCIPLINES

LE ROLLER

Il se pratique en reproduisant les mêmes gestes que pour le skating en ski de fond.
Les coureurs utiliseront des bâtons avec une pointe spéciale bitume.
La longueur de **l'effort** surprendra les participants, généralement plus habitués à de l'interval training.
Le roller ne s'effectuera que dans le sens de la montée. Un parc vélo sera installé au sommet et les coureurs redescendront de manière non chronométré.

Estimation temps montée des meilleurs : 1h50
Distance (uniquement la montée) : 21 km
Descente non chronométrée

LE TRAIL

Un vrai Trail de montagne avec peu de parties roulantes.
Des pentes très raides, des crêtes sur des blocs rocheux et des paysages à 360° nécessiteront toutes les qualités d'un « traileur » : agilité, puissance, cardio.
Des décors opposés, entre combes boisées et combes sous falaises, des crêtes dégagées sur la partie lunaire, des sentiers en sous bois = la magie du Ventoux !

Estimation temps des meilleurs : 2h45
Distance : 29 km

LE VTT

Particularité du parcours (comme les autres disciplines) : une montée XXL suivie **d'une** descente XXL.
Très différent de ce que peuvent rencontrer les adaptes du VTT comme de l'interval training, c'est un effort long et non stop qui mènera les coureurs au sommet.
Un début de course au milieu des vignes et des vergers, suivi d'une longue combe dans un tunnel de végétation. Une descente digne du géant de Provence, assez rapide dans les combes et un court passage trialisant dont il faudra se méfier.

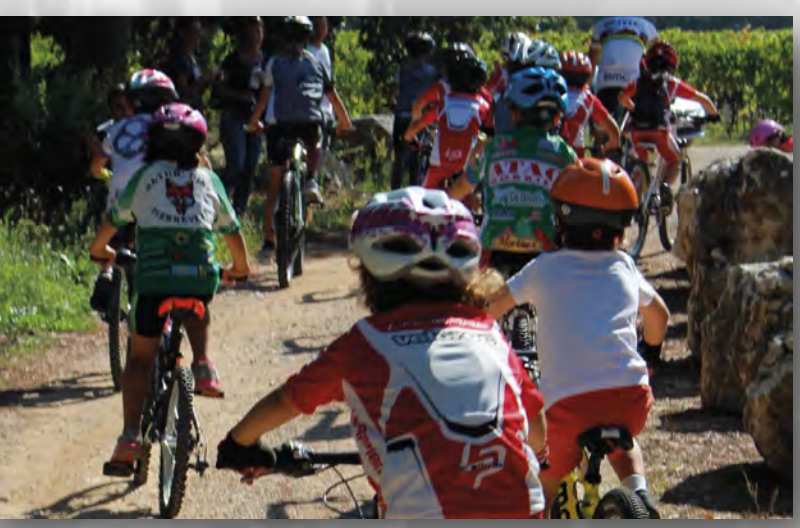
Estimation temps des meilleurs : 3h00
Distance : 46 km

LA ROUTE

Le col mythique du Tour de France pour clôturer les 3 formats des Xrace.
Aucune zone de plat, une longue partie forestière avant de découvrir la lune.
Un sommet que l'on aperçoit à partir du célèbre Chalet Reynard mais qui semble si loin à chaque sortie de virage. Un dernier kilomètre terrible souvent balayé par le mistral fait du Ventoux, l'un des cols les plus durs de France.

Estimation temps des meilleurs : 1h10
Distance (que la montée) : 21 km
Descente non chronométrée

Toutes les infos sur : http://www.xrace-adventure.com/



LA XRACE KIDS

Parce que les enfants ont aussi le droit de vivre leur propre aventure :
Epreuve multi-activités pour les enfants de 6 à 14 ans ne donnant lieu à aucun classement, seul l'esprit ludique et de découverte prédominent.
Ils auront le loisir de réaliser à leur guise les 4 activités :

1. **Course d'orientation urbaine**
   A l'aide d'une carte et accompagnés de leur(s) parent(s), les enfants partiront à la découverte du village de Bédoin en essayant de trouver un maximum de balises.
2. VTT
   2 parcours (11km et 7 km), ils serpenteront sur les contreforts du Ventoux entre pistes et petites routes.
   Des départs toutes les 20mn permettront aux enfants non accompagnés de réaliser les parcours encadrés par des moniteurs.
   Un service de location de vélo sera mis en place avec des VTT adultes et enfants.
3. Jeux gonflables
   Pour les récompenser de leurs efforts, rien que du plaisir dans cette activité. Une structure plus orientée jeu et l'autre plus « défi », typiquement dans l'esprit Xrace.
4. Parcours sportif pompier
   Pour faire comme les soldats du feu, ils devront :
   - tirer un dévidoir
   - lancer des cordes
   - porter un sac et un tuyau
   - ramper et passer sur une poutre

INSCRIPTIONS SUR
http://www.lasaharienne.fr/inscription-raid2017/

Par équipe de 2, c'est une Sardaigne inattendue, brute, sauvage et montagneuse, loin des clichés touristiques qui vous attend. Toujours autant d'engagement physique et de dépassement de soi !
Les épreuves de canoë, Trail, VTT, descente en rappel, trail **de nuit, tir à l'arc, run&bike et swim&run**... sauront vous apporter toutes les sensations et les émotions d'un vrai raid multisports lors de cette troisième édition.

Le Raid La Saharienne se déroulera du 6 au 13 octobre 2017 en Sardaigne (Italie) et comportera 5 jours d'épreuves multisports. Les distances de chaque épreuve sont comprises entre 15 et 25 kilomètres (sans limite de temps, itinéraires balisés).
Plus d'infos sur http://www.lasaharienne.fr/raid-2017/

Saharienne Séries de Dreux les 17 et 18 Juin 2017

C'est au Domaine de Comteville, à proximité de Paris (seulement 1h de route) que nous vous donnons rendez-vous pour ce premier temps fort de la saison. Des navettes seront mises en places entre la gare de Dreux et le Domaine de Comteville.

Pour certaines, que vous soyez une raideuse débutante ou confirmée, venez découvrir l'ambiance bivouac de ce raid multisports 100% féminin et solidaire.
Pour d'autres, ce sera l'occasion de venir s'entrainer sur les épreuves sportives vue de votre participation au Raid La Saharienne en Sardaigne du 6 au 13 Octobre 2017.
À cette occasion, vous rencontrerez Bruno Pomart, qui, vous prodiguera de précieux conseils pour préparer au mieux votre Raid La Saharienne en Sardaigne.

Au programme de ce week-end sportif : trail, canoë, bike&run, VTT, course d'orientation, tir à l'arc, parcours d'accrobranche. Les distances moyennes des épreuves seront entre 15 et 18 kilomètres.

Les Saharienne Séries débutent dans deux mois !

Issue de la plus pure tradition des raids sportifs multisports (Trail, VTT, bik&run, canoë...) La Saharienne a pour objectif de permettre à chaque femme d'accéder à une compétition à forte dimension humaine. Courez, pédalez, pagayez, visez, seront les maîtres mots de ces week-ends sportifs. Les distances moyennes des épreuves seront entre 15 et 18 kilomètres.

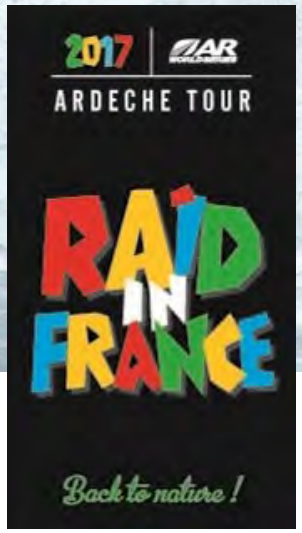
SAVE THE DATES
Les 17 et 18 Juin : Pour ce premier week-end Saharienne, la saison commencera par un inédit ! Pour la première fois, la Saharienne Séries Dreux, à proximité de Paris (1h de route). Le Domaine de Comteville, lieu du bivouac sera privatisé spécialement pour cette occasion.
Les 16 et 17 Septembre : C'est au cœur de la cité Messine, pour la troisième année consécutive que la Saharienne Séries de Metz vous accueillera lors de ce deuxième week-end Saharienne.

Pour certaines, que vous soyez des raideuses débutantes ou confirmées, venez découvrir l'ambiance bivouac de ce raid multisports 100% féminin et solidaire. Pour d'autres, ce sera l'occasion de venir s'entraîner sur les épreuves d'un raid multisports en vue de votre participation au Raid La Saharienne en Sardaigne du 06 au 13 Octobre 2017. Nous soutenons l'association « Inform'elles », qui lutte contre les violences faites aux femmes. Rejoignez l'aventure Saharienne et participez à une aventure authentique & solidaire.

Les places sont limitées, ne tardez pas à vous inscrire !

- inscription séries Dreux
- inscription séries Metz

© B. Glinche 2012



Endorphinmag en LIVE

Pour cette nouvelle édition de Raid in France, manche française de la coupe du monde des courses aventure (circuit **mondial de l'Adventure Racing World Series** - ARWS), les coureurs **engagés exploreront le département de l'Ardèche. L'équipe gagnante décrochera son ticket pour le championnat** du monde de la spécialité, programmé en août prochain aux États-Unis.

Raid in France, 9ème édition du 2 au 10 juin 2017

- Un parcours de 380 km non-stop, soit de 90 à 135 heures **d'effort et d'engagement.**
- **12 000 mètres de dénivelé positif : l'équivalent de l'ascension de l'Everest, ajoutée à deux fois la hauteur du plus haut sommet d'Ardèche.**
- Plus de 40 équipes internationales engagées
- **Un enchaînement d'épreuves en autonomie et en totale** orientation : trek, VTT, kayak, spéléologie, canyoning

ACTIVITÉS

Les certificats de compétences techniques seront très prochainement mis en ligne, ainsi que le certificat médical type. Il est obligatoire d'utiliser le certificat médical type (conforme à la réglementation française) mis à votre disposition. Aucun certificat non conforme ne sera admis et les médecins de l'organisation ne pourront pas vous en délivrer. Les équipes étrangères devront fournir un certificat d'assurance rapatriement. Les assurances adossées aux cartes de crédit ne sont pas acceptées. Pour toutes les équipes, étrangères et françaises, un certificat d'assurance responsabilité civile pour l'ensemble des activités ainsi que d'assurance individuelle accident est fortement recommandé.

Trek -

Comme lors des éditions précédentes, vous trouverez tous types de progression, vous trouverez du sentier de grande randonnée (GR), des passages « droit dans le pentu », du hors sentier avec des pierriers et des passages en fond de cours d'eau entre autres. Les sections pour certaines seront de vrais challenges pour les équipes (gestions du temps et de la progression). Seules constantes, les paysages et la découverte.

Eau vive -

L'eau vive sera encore présente cette année. La navigation de nuit sera autorisée sur certains passages. Cette année, le certificat de compétence ne sera pas obligatoire ; la mise en ligne des connaissances nécessaires pour bien appréhender cette activité sera prochainement disponible. La navigation se déroulera uniquement en kayak.

Canyoning -

Comme de coutume, il y aura du canyoning en 2017. Cette activité requiert une très bonne connaissance des techniques de corde. Comme pour le reste, un entraînement approprié est nécessaire et plus que recommandé. Les compétences techniques sont rassemblées dans l'attestation 2017 cordes et spéléologie, identique à celle de 2016.

Spéléologie -

Cette activité devrait être de nouveau présente cette année. Nous vous donnerons plus de détails dans la prochaine lettre d'information. Les compétences techniques sont rassemblées dans l'attestation 2017 cordes et spéléologie. Pour rappel, cette activité se pratique toujours en temps bloqué ; le but recherché est principalement de faire découvrir les richesses souterraines du territoire tout en restant accessible et ludique.

VTT -

Comme d'habitude sur Raid in France, tous les types de terrains seront au menu. De la piste en montagne, du sentier, du single, du ''là où il n'y a rien'', de longues descentes (parfois très techniques).

Orientation -

Les cartes distribuées durant la course sont au 1/50 000ème. Certaines parties de cartes pourront être au 1/25 000ème sur des terrains permettant une belle orientation. L'attestation 2017 d'orientation est obligatoire pour toutes les équipes. Deux jeux de cartes plastifiées et un road-book sont fournis aux équipes. Les points de passage sont déjà posés sur les cartes. Toutes les balises doivent être pointées sous peine de très fortes pénalités et les CP sont obligatoires.

En chiffres :

En 2017, Raid in France propose une itinérance de 5 à 6 jours non-stop en présence des meilleurs athlètes internationaux de la discipline.

- ⇒ 400 km et 12 000 m de dénivelé positif
- ⇒ Entre 100 h pour les premiers et 120 h pour les derniers
- ⇒ Trek, VTT, canyon, spéléologie, cordes, kayak...
- ⇒ 50 équipes, 200 participants
- ⇒ Plus de 10 nations
- ⇒ Une itinérance de jour comme de nuit, sans interruption
- ⇒ En autonomie complète et en orientation
- ⇒ **1 objectif : la ligne d'arrivée**
- ⇒ 150 bénévoles
- ⇒ 50 journalistes

#NEWS

Une course internationale

Une quarantaine d'équipes est attendue pour cette 9e édition de Raid in France. Parmi elles, des équipes étrangères venues de tous les continents, ainsi que l'équipe française 400 Team Naturex, qui a frôlé la victoire l'an dernier et figure dans le top 5 du classement mondial. Raid in France accueille également cette année des équipes novices, qui pour la première fois apprendront à connaître leurs limites et à se surpasser pour relever le défi.

Emerveillés par l'Ardèche

L'Ardèche s'annonce comme un terrain de jeu idéal pour les coureurs : rivières, ruisseaux, parcs protégés, vues imprenables du haut des collines qui dominent le paysage, des dénivelés à n'en plus finir, des eaux marécageuses et des centaines d'hectares verts à y perdre l'orientation... Ce département sauvage et rude remplit toutes les conditions pour une 9e édition fidèle au slogan de la course : France is magic ! Back to nature, notre engagement environnemental Raid in France, c'est une course exigeante et porteuse de valeurs fortes. Depuis le début, coureurs et organisateurs signent la charte environnementale «Back to nature» les engageant à respecter la nature tout au long de la course. Pas d'hélicoptère, gestion des déchets rigoureuse, utilisation de produits recyclables, impression sur papier recyclé, sensibilisation à l'environnement, maintien des sites dans leur état originel (rebouchage des trous d'ancrage)... des gestes qui font de Raid in France une épreuve éco-responsable depuis sa création.

Raid in France, étape française de la coupe du monde des raids aventure créé en 2007 par le Lyonnais Pascal Bahuaud, finaliste en aviron aux Jeux Olympiques de Séoul, 13 fois champion de France et 10 Raid Gauloise à son actif (dont 6 podiums), Raid in France est la manche française du circuit mondial des raids aventure ARWS.

Le circuit ARWS, structure qui fédère les raids multisports de longue distance de la planète, regroupe chaque année 12 étapes à travers le monde. Chacune d'entre elles qualifie les vainqueurs et leurs dauphins pour la grande finale, programmée cette année en août aux États-Unis, au titre du championnat du monde de la discipline.

PLUS d'infos sur www.raidinfrance.com et www.arworldseries.com

Le raid aventure est d'abord une expérience humaine, qui conduit l'athlète au bout de lui-même. Il s'adresse à des sportifs complets, qui maîtrisent des disciplines aussi différentes que le trek, la progression glacière et sur cordes, le VTT, le canoë, le kayak, le raft, le canyoning, la spéléologie, l'équitation... Il se vit en équipe mixte de quatre coureurs : pour figurer au classement final, la ligne d'arrivée doit être coupée... à quatre ! Il est l'apanage de sportifs polyvalents mais chaque année, des équipes de « débutants », qui ont fait de Raid in France leur projet, prennent le départ. Cette mixité de populations et d'objectifs confère toute sa beauté à l'épreuve.

Une promesse partagée : Back to nature.

Raid in France, c'est aussi une course exigeante et porteuse de valeurs fortes. Coureurs et organisateurs signent une charte environnementale les engageant à respecter la nature tout au long de la course. Pas d'hélicoptère, gestion des déchets rigoureuse, utilisation de produits recyclables, impression sur papier recyclé, sensibilisation à l'environnement, maintien des sites dans leur état originel (rebouchage des trous d'ancrage)... des gestes qui font de Raid in France une course éco-responsable depuis sa création.

#NEWS

Newsletter Coureurs N°1 (Janvier)

La Newsletter N°2 sera diffusée très prochainement

Chères raideuses, chers raideurs

La 9ème édition de Raid in France 2017 est un peu chamboulée avec la modification des dates de la course et son déplacement au mois de juin. Ce changement nous a été imposé par la date du championnat du monde 2017, en Amérique du Nord au mois d'août, et par notre volonté de laisser assez de temps aux équipes françaises disputant Raid in France de récupérer pour les championnats de France du mois de juillet 2017.
Après un bref passage en 2014 en Ardèche, lors de l'édition au départ du Puy-en-Velay, nous sommes de retour dans ce magnifique département, paradis des sports de pleine nature. Ce n'est pas pour rien que le Pôle ressource national des sports de nature y a posé ses valises. L'édition 2017 partira à la découverte de la totalité de ce territoire sauvage, authentique et préservé.
L'Ardèche, terre d'audace, comme dit le slogan, est un magnifique terrain de jeu pour l'aventure et l'expédition. Le département possède tous les ingrédients qui confèrent son intérêt de la course : montagnes, rivières, lacs, canyons, grottes, richesses culturelles importantes et spécifiques, richesses humaines...
Nous avons pris la direction des reconnaissances dans ces contrées torturées, coupées de nombreuses vallées profondes et authentiques et, comme pour toutes les précédentes éditions, faisons le maximum pour que votre découverte, votre aventure et votre plaisir soient totaux. Nous sommes déjà impatients de vous faire partager cette nature exceptionnelle.
Le nombre d'équipes maximum a été fixé à 50, dont 45 sous le principe du premier inscrit, premier servi. Les 5 dernières places (wild cards), si besoin, étant à la discrétion de l'organisation (cf conditions d'inscription sur le site internet). L'édition 2017 de Raid in France sera organisée sous forme de boucle, avec un lieu de départ et d'arrivée identique. Elle sera fidèle à l'ensemble des engagements qui sont les siens depuis le début.

- Un grand cheminement au travers d'une nature sauvage et authentique
- Une découverte des territoires comme premier objectif du tracé
- Une organisation centrée sur les coureurs (2 jeux de cartes plastifiées, prêt de matériel, suivi GPS, cérémonies d'ouverture et de clôture, récompenses...)
- Une attention de tous les instants portée au respect de l'environnement
- Des activités sportives techniques, en totale autonomie et en orientation avec un vrai choix d'itinéraires
- La volonté farouche d'offrir à toute équipe motivée et préparée la certitude de finir la course en franchissant la ligne d'arrivée
- Une équipe de bénévoles toujours aussi motivée et à votre écoute.

ORGANISATION GÉNÉRALE

Le programme prévisionnel est disponible sur le site internet : http://www.raidinfrance.com/programmme/ Il est obligatoire d'être sur place au plus tard le dimanche 4 juin au matin pour les vérifications techniques. L'équipe doit être au complet lors du briefing et de la remise des dossards. Le dimanche, en fin d'après-midi, à la suite du briefing et de la remise des dossards, les équipes devront préparer leur matériel pour la durée de la course. Vous aurez environ 6 heures pour organiser votre matériel. L'ensemble du matériel devra être remis à l'organisation avant 23h30.

ARDECHE TOUR :

Transport

L'organisation mettra en place un service de transport entre l'aéroport de Lyon (Saint Exupéry) et le lieu de départ et d'arrivée. Un pack, comprenant les navettes A/R de l'aéroport, ainsi que l'hébergement, va être mis en place pour les équipes internationales (uniquement).

Parcours

Raid in France 2017 sera sur un standard d'environ 90h à 135h, incluant les stops obligatoires, pour 380km environ de progression pour les équipes qui feront l'intégralité de l'itinérance. Comme d'habitude, finir Raid in France est un vrai challenge. Les équipes qui passeront la ligne d'arrivée auront toutes réalisé un réel exploit, quels que soient leur classement et la distance parcourue. Elles pourront savourer le bonheur d'avoir pu vivre, en équipe, une aventure inoubliable. Cette année, pas de haute montagne, mais le territoire regorge de vallons, de moyennes montagnes, de cours d'eau, de falaises... et le temps peut être peu clément : un vrai territoire d'aventure.

Logistique de la course

VTT - Vos vélos seront transportés dans des caisses rigides, que vous devrez fournir, de dimensions réglementées : 140x80x30cm, standard du circuit ARWS. Assistance et heures de repos, matériel obligatoire etc.

suite à lire sur http://www.raidinfrance.com/wp-content/uploads/2011/12/NewsletterCoureurs2017FR1.pdf

Toutes les infos sont sur http://www.raidinfrance.com/infos-course/
Textes extraits des Newsletters et Communiqué de presse Organisation RIF

Interview de Pascal Bahuaud, le Directeur de Course à lire page 29

© B. Glinche 2012

Raid des Alizés Martinique 2017

DU 14 AU 19 NOVEMBRE 2017

100 % AVENTURE

Le long d'un parcours tenu secret, les équipes participent chaque jour à différentes épreuves classiques de l'univers des raids multisports (trail, VTT, kayak, course à pied, run&bike...) ainsi qu'à de nombreuses épreuves surprises. L'inattendu et le mystère rythment chacune des journées et des nuits passées sur l'Ile aux Fleurs et promettent une aventure unique où chaque participante est amenée à se dépasser et à repousser ses limites.

100 % FEMININ

Plus qu'une compétition sportive pure, le Raid des Alizés - Martinique est une aventure à vivre entre femmes. Les valeurs de partage, d'entraide et de solidarité sont omniprésentes au sein de chaque équipe et de la communauté des raideuses. De nombreuses activités collectives permettent ainsi aux 210 participantes de construire une véritable vie de groupe. Chaque concurrente s'envole en compagnie de deux partenaires, mais c'est bien avec une famille de 209 sportives qu'elle partage l'aventure.

LA DEVISE DES ALIZES

“On part ensemble, on finit ensemble”

« C'est tout un environnement de vie, un peu rustique, collectif, qui fait que le défi n'est pas uniquement sur les chronos mais également sur le bivouac, le soir, lors des moments passés ensemble. Le raid est une véritable aventure humaine et sportive. »

Frédéric Gallois, Directeur de Course du Raid des Alizés

100 % NATURE

Réunies dans des espaces préservés et sauvages de l'île, les participantes ont l'occasion de traverser les plus beaux sites naturels de la Martinique. Une immersion exclusive dans un environnement exceptionnel, fait d'eau, de montagnes, de jardins et de forêts.

100 % SOLIDAIRE

Chaque équipe sélectionne une cause caritative ou sociétale dont elle défend les couleurs. Le classement général déterminera les dotations qui sont directement reversées aux associations. Une raison de plus de se dépasser et donner le meilleur de soi lors des différentes épreuves.

PROGRAMME

MARDI 14
Journée : Départ de Paris-Orly
Soirée : Accueil des concurrentes, dîner et nuit en bivouac

MERCREDI 15
Journée d'adaptation
Soirée : briefing, dîner et nuit en bivouac

JEUDI 16
Journée : Epreuves
Soirée : Briefing, dîner et nuit en bivouac

VENDREDI 17
Journée : Epreuves
Soirée : Briefing, dîner et nuit en bivouac

SAMEDI 18
Journée : Epreuves finales
Soirée : Soirée blanche de remise des prix et nuit en hôtel

DIMANCHE 19
Journée : Détente à l'hôtel
Soirée : Retour vers Paris-Orly

2017 Red Bull X-Alps

The 2017 route for the world's toughest adventure race has been announced.
The new route has been revealed for the 2017 Red Bull X-Alps, which will be the longest and hardest in the event's 14-year history. Racing a straight-line distance of 1,138km from Salzburg to Monaco, 32 world class athletes from 21 countries will hike and fly via 7 turnpoints in 7 different countries - including Austria, Germany, Italy, Switzerland, France and for the first time; Slovenia. This exciting new development will make the world's toughest adventure more challenging and more unpredictable than ever before.

As if that wasn't enough, the new Slovenian turnpoint will lead the participants to race along Europe's largest mountain range and traverse it four times between the northern and southern fringes. The race will also feature 3 turnpoints fewer than in 2015. Race director Christoph Weber says; "The distances between the turnpoints will be longer than in the last seven editions. Such a wide variety of potential routes comes with a whole new world of strategic possibilities that will push rookies and veterans alike to their very limits; both mentally and physically."

The race starts at the historic Mozartplatz in Salzburg, Austria. From there, the athletes will run through the city and up the Gaisberg to Turnpoint 1. The scenic view above the Salzburger Land region will attract thousands of fans from far and wide, all of whom will be there to support the competitors as they set up their paragliders and embark on their first flight of the contest.

A grueling 157km straight-line journey south through Austria will take them to Turnpoint 2, the Mangart paragliding launch pad on the edge of Triglav National Park in Slovenia. Triglav is the first Slovenian turnpoint to appear in the race and is the country's highest mountain at 2,864m above sea level. Ulrich Grill, organizer of Red Bull X-Alps explains; "The new terrain around the Triglav Turnpoint will require some innovative new strategies that could make all the difference in the early stages of the race."

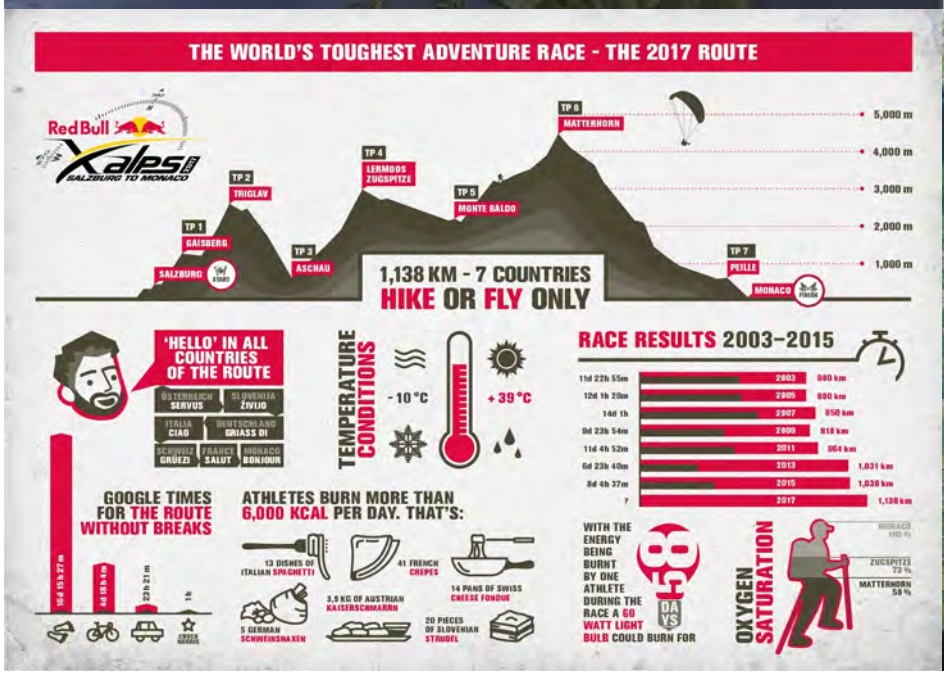
Traveling northwest from Slovenia, the competitors will traverse the Austrian Alps for a second time to reach Turnpoint 3; Aschau-Chiemsee in Germany. Located at the foot of the Kampenwand in the picturesque municipality of Aschau im Chiemgau, the athletes will decide whether to continue west on foot, or climb upwards and take to the air.

Turnpoint 4 is the second Austrian turnpoint in the race and can be found in the village of Lermoos. Situated in the shadow of the Zugspitze, the almost 3000m mountain connects Austria to Germany and offers the athletes huge flying potential. The right thermals at the right time could give them a serious boost onto the next leg of their exhausting journey.

Pushing back south through the Alps to Italy, the athletes will find themselves at Turnpoint 5, nestled closely to Lake Garda by Monte Baldo. At this point, the competitors will have successfully passed the halfway mark; but with tired feet, aching muscles and 499km still to go, anything could happen. Who will hike around the lake and who will be brave enough to fly across it?

Turnpoint 6 lies 251km west at the Matterhorn in southern Switzerland, making it the longest stretch between two consecutive turnpoints in the race. If getting there isn't hard enough, navigating around one of the highest summits in Europe certainly will be. The region is also a key strategic point in the race, as the athletes set off on the last quarter of their journey.
In a final push, the hungry competitors will battle it out over the remaining 246km to reach Turnpoint 7 in Peille, southeast France. Finally, the timer will stop, leaving the athletes to make the 2km victory flight over Monaco to the warm, blue waters of the Mediterranean Sea. Here, they will touch down in style on a landing float to celebrate the accomplishment and relief of completing the world's toughest adventure race.
The new route for Red Bull X-Alps 2017 will be the most demanding in the race's 14-year history. From now, the athletes have just three months to prepare for the enormous journey that lies ahead. Studying the geography of the route will go a long way, but to emerge victorious will take a whole new caliber of endurance and determination. There's no telling who will take the title, but with some of the greatest athletes in the world, it will certainly be an adventure to remember.

To meet the athletes and learn more about the race, head over to redbullxalps.com and facebook.com/redbullxalps



NEWS

How to prepare for the world's toughest adventure race
The athletes share their training routines for Red Bull X-Alps 2017, as they get ready to hike and fly 1,000km across the Alps.

Taking on the Red Bull X-Alps is arguably as tactical as it is exhausting. The athletes need a whole lot more than just excellent endurance racing, mountaineering and paragliding skills. They must also have the physical and mental strength to push themselves day after day towards the finishing line. The question is, how does one prepare for the almost superhuman strength and determination required to compete?

Take Austrian pilot Paul Guschlbauer for example. His planning for this year's race appears to be closely linked to intuition. He says that when training, he likes to take advantage of whatever nature provides. Guschlbauer goes ski touring if it snows, but takes to the air as soon as the thermals start. He also explains that he eats only what his body feels it needs and currently has no diet plan. "I think that having fun in what you do is essential for being in good mental and physical shape," he says.

Gavin McClurg of the USA on the other hand has adopted a much more structured approach to his training. Following an impressive 8th place debut at Red Bull X-Alps 2015, McClurg's brutal training regime is well under way. His physical preparation consists of intense interval workouts and anaerobic threshold training to build up strength. As if this wasn't enough, he also manages to fit in cycling and ski touring several days a week to improve his endurance. "The goal is to make the body super resilient so it can handle the abuse," he explains. In addition, he follows a strict diet plan developed by a professional nutritionist, which includes natural supplements such as fish oils and collagen powders.

Former German champion Manuel Nübel broke his kneecap just four months before Red Bull X-Alps 2015. Despite his injury, he went on to shock everyone with a grueling 9th place finish and will be hungry for more in 2017. He says; "I am already in better shape than last time and the next four months will boost my endurance for sure." Like most, Nübel's preparation includes mountain running, XC skiing and cycling. However, he has also been working on taking off in strong winds and packing his gear as fast as possible, which may give him an advantage during the race. Will he be capable of pushing for the podium now that he's returning to full health?

Red Bull X-Alps rookie and 2017's youngest competitor Tobias Grossrubatscher from Italy has a completely different set of factors to contend with. He needs both the physical preparation and careful planning to help him through the biggest race of his career. The highly motivated Italian has been training five to six times a week from hiking and flying, to ski touring and trail running. He is also working on a diet plan and has been studying the areas around Dachstein, Matterhorn and Mont Blanc. He says; "All preparation is on schedule, so we can concentrate on planning the routes and strategies."

In contrast to Grossrubatscher, reigning champion Christian 'Chrigel' Maurer from Switzerland is able to draw on many more years of experience. The four-time consecutive winner of Red Bull X-Alps is currently planning to do 30,000m of vertical ascents each month until the start of the race. He also says that eating as much as possible is more important than a specific diet plan. For the first time however, Chrigel will be replacing his long-time teammate Thomas Theurillat with a new supporter, which may raise questions about whether he can retain the title. "At the start line, I know I can make it, but on the other hand every edition is new and different. This is what motivates me to do it again," he says confidently.

Whatever the strategy, the constantly changing conditions make it impossible to predict how things will work out on race day. Mental preparation alone won't be enough to win Red Bull X-Alps 2017. Tactical planning is nothing without physical fitness and unparalleled resilience; for this is set to be a whole new level of adventure.

To meet the athletes and learn more about the race, head over to redbullxalps.com and facebook.com/redbullxalps.

NOTES TO THE EDITOR

A full list of the 32 athletes including individual profiles and further details can be found on redbullxalps.com/athletes. All athletes are available for interviews with the media upon request.For editorial, image or interview requests please contact Maximilian Blair at media@redbullxalps.com or +43 6226 8848-29.

ABOUT RED BULL X-ALPS

Red Bull X-Alps 2017 will start on July 2 and will be the eighth edition of the world's toughest adventure race. The combination of trekking and paragliding is one of the most exciting hybrids to emerge from the ongoing convergence of mountain sports. During the race, athletes must hike or fly as fast as possible a straight-line distance of more than 1,000km across the Alps via a currently undisclosed number of turnpoints.

To bring fans even closer to the action, a one-day race – the Leatherman Prologue – will be held in Fuschl am See, Austria during which spectators can watch up close as the athletes race for one of three additional Ledlenser Nightpasses and a five-minute headstart on the main race. In 2015 this one-day race was won by Austrian Paul Guschlbauer.

Red Bull X-Alps 2015 saw 19 of the 32 competing athletes make the goal – a record number since the first race in 2003. Incredibly, 12 rookies crossed the finish line, including athletes from the US, Korea, New Zealand and elsewhere for the first time in history.

Swiss athlete Christian Maurer, however, won the Red Bull X-Alps 2015 race in the time of 8 days, 4 hours and 37 minutes. It was his fourth successive win – and a new record. Could 2017 see athletes like Sebastian Huber or Paul Guschlbauer end Maurer's reign as Red Bull X-Alps champion? Only one thing is certain – anything could happen!

MEDIA RESOURC

Newsroom: Press releases, high res images, video content and audio interviews can be downloaded from redbullxalpsnewsroom.com.

Depuis Cuzco vers Chinchero

Courir le monde… De Cuzco à Ushuaia.

Ou

Les errances solitaires d'un Trailer en Amérique Latine

Courir Cuzco : Routes, Splendeurs et Violences au centre du Monde Andin

Épisode 1

Partir, ça pourrait débuter comme cela.

On a coutume de dire que tout voyage commence au son de sa destination. D'aucuns rajoutent : « à la lecture des cartes ». Alors jouons le jeu, et murmurons : « Cuzco ».

Inca, Pérou. Millénaire, mordorée, Eldorado. Walt Disney fugace, conquistadores et Macchu Picchu, monolithes et Manco Capac. Kilomètre Zéro et nombril du monde Andin selon la tradition. Cuzco comme « cœur » dans une poitrine de siècles, mais qui parait frémir. On a les fantasmes d'occidental lecteur que l'on peut… Cuzco, sonnant comme un parler oublié, parfait de symétrie et balancé par ce Z quechua. Mais Cuzco qui claque aussi comme un fanion du voyage à la routarde, chante le Lion's Club des pisco-sour-au-soir-tombé-rentrés-à-l'hôtel, et la Française du Trek. Le Monde, et son éternelle ligne de vie : s'ouvrir à son tour à du monde. Alors, revenons à Cuzco et rien qu'à elle.

Au pied du Cerro Pachatusan, 4200m

Tentons d'imaginer avant, et quitte à inventer, fermons les yeux. Une caravane de peaux noires, de cuirs et de barbes, d'aciers et de bronzes, d'argents et d'étendards, de lames et de plastrons ; un horizon de morions ciselés, de fleurons rivetés. C'est elle. Colonne de conquistadores, portant plus haut que leur soif d'un or incertain, leur foi aveugle de Catholiques, et l'oriflamme de la Couronne de Castille. Regards latins, qui au détour du Rio Urubamba, embrassent pour la première fois la Vallée Sacrée des Incas, et tout ce qu'elle charrie de fièvre aurifère depuis 30 ans. Ses couleurs : adret lie-de vin, ubac moutonnant de vert pomme, marronnasse de rivière. Un fond de canyon aplati dont rien ne bouge. En son sein très loin, à peine visible, on dirait un mouvement. Un chemin noir et brillant paraît s'y mouvoir, et fendre la plaine. Comme un sentier brun qui serpenterait, vivant avec le tracé de la piste. Bizarre animation, encore qu'une hypothèse. Mais cela semblerait se confirmer.

Puis le flou s'évanouit. En effet, ça s'anime. Et désormais, les vigies incas s'activent à relayer l'information ou l'inconcevable, de cime en cime et aussi vite que possible. Car non, la cartographie n'est pas douée de vie, les chemins ne bruissent pas d'eux-mêmes, les vigognes ou autres camélidés du coin sont rarement aussi bruns, et ce scintillement métallique ne trompe désormais plus. Ce qui grouille en charbonnant là-bas et qui déjà s'approche, ce sont les cuirs et les cuisseaux d'étalons espagnols. Usés, affutés et agacés. Ce qui furtivement, illumine puis éteint, indique ou dissimule, c'est la frappe du soleil sur les fers et les mors, sabres, canons ou éperons des piquiers et arquebusiers, écuyers et artisans d'une armée en campagne. Elle glingue, elle bringuebale, elle exhale. Elle arrive. Inti, le Dieu Soleil ici vénéré, est d'une neutralité confondante dans le conflit : voici qu'il indique l'imminence d'un ethnocide. Loupiotte de planétarium. Fonctionnaire.

Ainsi des hommes de deux bouts du monde se sont ici rencontrés, donc confrontés. Ainsi la Vieille Europe a-t-elle un jour pénétré aussi profond, à la poursuite d'un projet politique et financier né fin XVe. « Ils » sont donc venus : ce ne fut ni Waterloo ni Arcole, comme dirait l'autre, mais encore moins le retour du Serpent à Plumes protecteur, que depuis des siècles les oracles prédisaient. Quetzalcóatl les avait pourtant prévenus que dans 52 ans, il reviendrait de l'Est les sauver tous, mais à la tête « d'hommes pâles et barbus ». Mauvais timing, problème de langue ou erreur d'adresse. Comme consolation au lapin posé, et en conclusion pour les indigènes : découverte de cette chaise à 4 pattes que l'étranger surmonte (le cheval), initiation au son de l'homme blanc (la détonation). Rencontre de 2 histoires, 2 religions, et 2 mythes de bout du monde qui n'y croyaient pas vraiment. L'exotisme poussé jusqu'à sa valeur brute et extrême, bien au-delà de l'imaginaire, du rêve ou de l'hypothèse : l'incrédulité. Deux ailleurs si lointains, Inca rouge et conquérant blanc, improbables l'un pour l'autre. En guise de réponse, une violence décuplée.

Plongée sur San Salvador, pied du Cerro Pachatusan, Cuzco

Libérez le sensible, lâchez les chevaux !

Pourquoi ce traveling en forme de flashback imaginaire ? Précisément car Cuzco accule à cette sensation. Sensation : tel est le centre de ce voyage, peut-être davantage encore que les autres. D'une, avant même de m'y rendre, mon esprit se gonfle de présupposés instinctifs, d'images brutes inexpliquées, et ce sans avoir documenté quelconque préparation – je n'aime pas ces entrainements du sensible avant l'heure. De deux, rien à faire : plus je cours Cuzco, ou tente de m'en élever, plus je suis contaminé par la radioactivité de son histoire, le magnétisme sourd de la sensation. Alors percevons, et acceptons de sentir.

En outre, cette perception du lieu, je l'expérimenterai auprès de ses gens, durant près d'un an de vécu ici. Courue dedans et observée de plus haut, traversée dans tous les sens autant que descendue puis remontée. Cuzco humée, collés-serrés dans le slow d'un embouteillage, abandonnée à 40 km en courant, ou mirée 1200 m au-dessus depuis le Cerro Pachatusan. Je la lorgne, elle m'attrape, je m'en extirpe, ou y replonge pour vérifier. Des mois durant, j'en prospecte les accès et les issues. Allers-retours bitumeux, premiers envols et premières frontières franchies, bientôt boucles et circonvolutions, premiers au revoir et retrouvailles, puis le sirop de la pampa remplace celui de la rue, voyages périphériques de plus en plus loin et longs. Les calle deviennent escaliers, le pavé se fait sente, le sentier mute en piste, les routes finissent par tracer des vallées, les crêtes s'étirent et la montagne explose : les sommets sont devenus des chemins, j'ai des bottes de 7 lieues et mes survols en avion, je les cours bientôt à pied.

Communauté Cancha Cancha, trek de Lares

Vers le Col Pachacutec, Trek de Lares, 4100m

Le terrain de jeu est une découverte de chaque matin, les heures de course ne font que croitre et deviennent des journées. Immensité offerte et qui dit oui, tu peux ! Tout n'est que connexion, trace fine ou piste séculaire bornée, la moindre parcelle de terre n'est qu'une une transition. Morbleu, ici-bas la clôture est inconnue ! Interdite ! J'arpenterai près de 200 km d'Est à l'Ouest et du Nord au Sud, pour ne rencontrer que cette drogue dure : l'aspiration du vide et du possible. On n'enclot pas, on ne ceint point, prohibé de fermer.

Alors, le miracle cérébral s'accomplit de mois en mois. Puis un jour au passage d'un col, il apparait et les doigts d'une gigantesque main s'illuminent. Ça « fit » en soi-même, une brume s'en va d'en nous, tandis qu'un luminion s'y allume discrètement : notre cartographie interne vient de relier deux pages immenses. Désormais, l'on comprend les routes, les pueblos et les collines. Mieux, on connait. Encore mieux : la promesse d'aller demain vers cette prochaine vallée. Car à droite, derrière ou à gauche, maintenant, on peut dire « je sais ».

Courir ici se compose de ses sensations. On comprend alors qu'elles peuvent imprimer profondément tout drogué de nature, toxicomane de liberté.

Pied du Cerro Pachatusa, Cuzco, avant la redescente sur Huanca

Cuzco, athanor historique et Blender culturel

L'image est répandue, mais difficile d'en peindre une autre : Cuzco est un creuset daté, autant qu'un passé vivant. Semi-légende fondée entre 1000 et 1100, mise à sac en 1543. Bilan : 4 siècles et demi jusqu'à un melting-pot pimenté, sur tapis rouge sang pour colon blanc. Ville vieillie mais par les évènements, tout en gardant son énergie primale. Chargée comme un sous-sol Athénien, ruines millénaires et adobe qui tremblote, sites mythiques et bidonvilles, tôle et 5 étoiles.

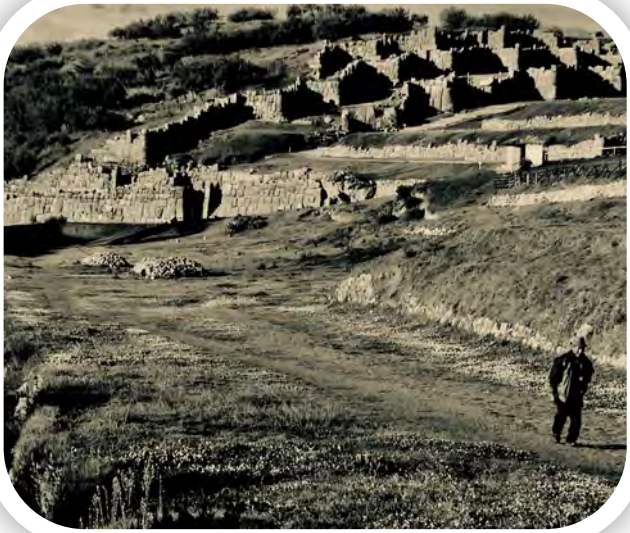
Il y a de l'arabo-andalou, du mudéjar et de l'hispano-colonial. Il y a du quechua, un peu d'aymara et beaucoup d'espagnol, parmi les 60 parlers de visiteurs. La pierre porte les stigmates du rouleau compresseur religieux. Mieux, elle en affiche la définition : le temple Korikansha coiffé par l'église catholique Santo Domingo. Ici poétisaient les temples du Soleil, de l'Arc-en-ciel, ou des Etoiles. Puis un jour, Pizarro et ses Dominicains les ont recouverts d'un couvent. Histoire banale jusqu'ici, à la différence près que du monde entier, l'on se presse pour voir cet écrabouillement, tant il a été voulu visible. Les brochures parlent d'un « formidable exemple de syncrétisme ».

Partout, de l'antisismique années 1970 ou post catastrophes, qui jouxte du monolithique tout autant efficace. Partout, les murs polygonaux et les blocs de 100 tonnes à joints parfaits, rappellent que l'on est bien en terre préhispanique, loin du rococo dégoulinant des faiseurs d'églises. La pierre et son mystère de perfection extraterrestre : aimante les badauds rue Hatunrumiyoc ou les scientifiques du MIT, depuis 70 ans. Calle Mantas ou Plateros, le baroque se tropicalise. Les bénitiers sont légion, le Franciscain répond au Jésuite qui transmet au Dominicain, l'ordre mendiant hèle les Carmélites, les frères croisent les sœurs, les réguliers les séculiers, et quant aux Saints Patrons, alors là… si l'on aborde les Saints Patrons.... Le calendrier grégorien est à peu près équilibré entre ouvrés et fériés.

Le chamanique côtoie le chirurgical. L'Université Andine jouxte l'herboristerie, les pharmacies Inkafarma vendent du Prozac ou des Kleenex, tandis qu'à San Blas on commerce l'Hayahuasca en sachets. À Pisac, on est New Age. A Urubamba, on pratique le Rebirth.

Sans doute est-ce le propre de villes colonisées, que de garder visibles les cicatrices d'invasions. Fusion forcée ou euphémique mélange d'influences, dans tous les cas, la colonisation passe au shaker les conquérants et leurs conquêtes, et il en reste souvent des morceaux non broyés. Certes, il n'existe pas de colonisation douce, et inconscient celui qui entreprend de classifier en cruauté les variantes pratiquées. Qu'en est-il du Pérou par exemple : début XVe, Espagne, soif d'or, esclavage, Religion et paganismes, guerres fratricides, Sainte Inquisition, exécutions de chefs Inca restées légende de roublardise… etc. Élucubration de téléspectateur d'Europe ? L'expansion espagnole en Amérique latine continue de me saisir par le rouge qu'elle évoque.

Or, depuis la Colombie jusqu'au sud Chili, plus que d'autres villes traversées, Cuzco affiche incroyablement l'instantané de ces violences entremêlées : dans la pierre, et dans la vie. Et à celui qui cherche vraiment à la pénétrer, elle peut faire ressentir comme un choc toujours vivace, intégré à son métabolisme et à ceux qui font cette ville, et restituable à l'envie. Cuzco semble tout mélanger puis l'infuser en tout, parait perpétuer comme un action-réaction étrange. Hospitalité absolue, mais vigilance de chaque seconde. Nous allons en savoir plus, car en grande partie, c'est pour ceci que je suis venu y courir.



Temple de Sacsayhuaman, Cuzco

Creuset géographique, et terrain de jeu illimité

D'abord un objet : ruche, volcan ou cratère.
Tout autour de la ville ? Crêtes qui moquettent, sommets-balcons entre 4400 et 4800 m, à 30 minutes de colectivo. Au fonds, plaine plate et piste pour atterrir. Chrétienne jusqu'au bout, Cuzco se crucifie en deux routes : nord-sud pour passer d'une Vallée Sacrée à une vallée autre, ouest-est qui légèrement s'affaisse pour emporter vers le Nevado Ausangate, puis le trio Puno-Titicaca-Bolivie. Cuzco est un trou vers lequel on ne peut que dévaler, une anse vers laquelle on débouche, et dont on s'écoule par la bonde de son aéroport plein Est. Mais ses avions ne sont que des tire-fesses de luxe, assez pervers pour nous faire survoler les sommets joujoux que l'on vient à peine de quitter à regret. Un aller-retour, voilà le premier sentiment de la course à Cuzco : on y déboule, happés de s'y être trop penchés, jetés sur son pavé en quelques minutes de dégringolade, pour en remonter bien vite par ses escaliers, et s'en extraire toujours plus loin.

Plus loin en effet, puisqu'au-delà de ces collines qui forment l'amphithéâtre de la cité, s'étendent plaines d'altitude et autres vallées. Au Nord immédiat, le temple de Sacsayhuaman, et la statue monumentale du…Christ blanc qui les flanque : ces deux-là indiquent la sortie de la ville et l'entrée dans la montagne. En somme, l'un des plus immenses terrains de jeux pour coureur, et d'incroyables portes du paradis : nord-ouest, on peut partir vers Chinchero et sa succession de cols et lagunes, puis poursuivre sans terminus vers les patrimoines de Moray, Maras ou Ollaytantambo. Nord-est, c'est la montée au Pachatusan (4800 m), mirador de Cuzco, qui ouvre sur le vide du Rio Urubamba, et la Vallée Sacrée : ruines de Pisac, Lares, et au bout de 90 km un Macchu Picchu de carte postale, ou le très sacré trek du Salkantay. Le sud-est possède également son rêve : 110 km, et c'est le Nevado Ausangate, ses 6370 m et son tour fascinant de mysticisme intact – altitude moyenne bloquée à 4700 m. Plein sud, les 4000m de l'Anawarkhi surveillent les approches des Peruvian Airlines ou autres Star Peru, devenues célèbres tant elles s'apparentent au virage à plat raté, ou au décrochage brutal réussi. Autant de circuits de 50 à 80 km de marche estampillés « 2 à 5 jours », mais qui se courent très bien en une fois. Quant au climat, enfin, ce sont 6 à 8 mois d'encéphalogramme plat en réponse à toute angoisse d'ordre vestimentaire : une certaine vision du royaume des cieux, vous dit-on.

Entrelacs de routes, réseau de chemins, kyrielle de directions

Quels sont nos chemins ? un réseau de sentiers et d'histoires entremêlés, et tous les types de terres – c'est tout de même plus poétique que revêtement.

Pavés de ville et galets des raidillons, béton des escaliers coupe-sifflet, vallées herbeuses, sentiers dallés à l'antique ou bordés de murs secs, bordeaux des terres arables, caillasse franche des cerros ou gravillonnant sur la redescente. La montagne s'élève rouge, se fend brutalement d'un rio boueux plus bas de 1000 m, ou génufléchit pour céder la place à une cité comme Cuzco, qui troue l'horizon telle un cratère. Alors, d'une brutale révérence, en 5 minutes de dégringolade, 400 toises de dénivelé s'évanouissent vers la gravité collante de la Plazoleta San Blas, puis 100 autres pour gagner la Plaza de Armas. Un instant auparavant, on tutoyait pourtant le Cristo Blanco et ses Imperial minibus.

Résident près d'un an, nous prospecterons et maillerons ces routes. La Vallée Sacrée, ses départs de ba-tribord vers des communautés d'altitudes jusqu'à Pisac, son yoga de visage pâle ou son fortin panoramique de choix, vers San Salvador et l'impressionnant sanctuaire de Huanca. Une trace parfois à se frayer, tantôt à suivre ou à retrouver, de Chinchero à Cuzco. Les sentiers haut perchés du tour du Nevado Ausangate, trek de Lares ou Salkantay, les pistes qui traversent Tambomachay, Puka Pukara, Qenqo ou Yuncaypata en banlieue de Cuzco.

Enfin, centrale et magiquement irrésolue, notre quête pour relier et douer de cohérence ces chemins épars : sa majesté Chapaq'nan, l'ancestral « chemin royal » et réseau de routes andines, qui permettait autrefois de relier cités et antipodes sur 6000 km, de la Colombie jusqu'au Chili actuels. Notre objet de rêve et de recherche quotidienne, notre secret de polichinelle coureur (on en porte du moins les couleurs, et le sourire grimaçant), dont on se livre les découvertes dès que l'un en aurait identifié un tronçon. « Hier, j'ai suivi la crête, et je crois que c'est bien lui qui passe ici. Regarde cette trace, ce pavé… ». Pendant des mois j'ai cherché ; au moment où ces lignes sont écrites, Liam mon éternel compagnon de running heureux, réécrit désormais cette route et s'en émerveille sans fin. La passation se poursuivra sans nul doute.

Marmite du tourisme et hygiène du négoce

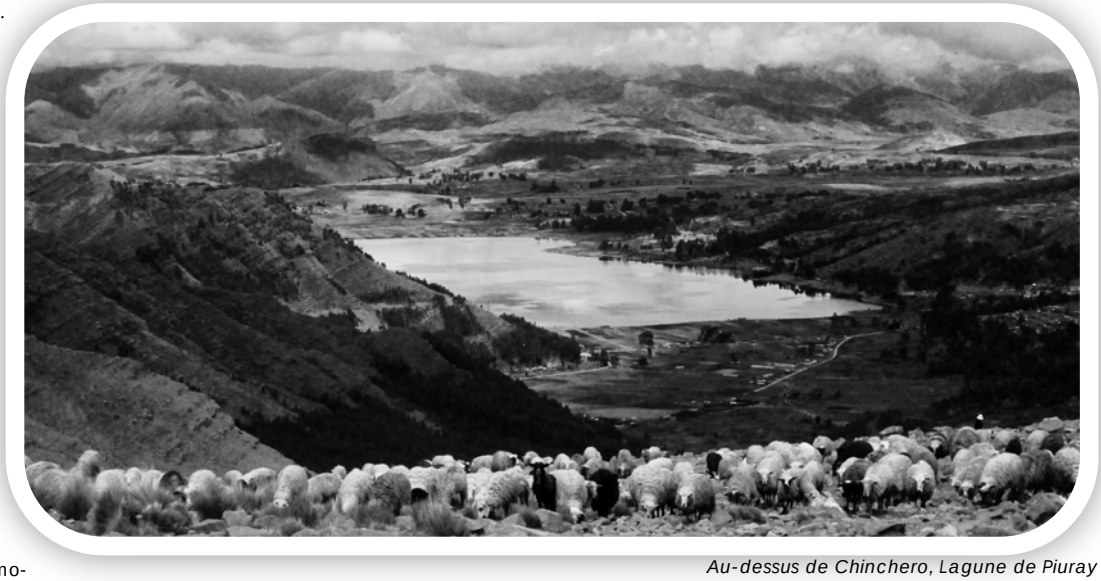
Cité sud-américaine la plus dense d'archéologie, et donc poumon économique du pays, Cuzco est rôdée au Marché : cosmopolite, fusion des idiomes, bakchichs et lamas mannequins, aimables rabatteurs, familles et groupes, retraités et backpackers, membranes et cotons, jugueries, chicherias, antichucherias, picanterias, cevicherias, yogis, veggies, New Age. Le tourisme y est culturel, odontologique, sexuel, divertissement ou recherche de soi-même, spectacle ou développement personnel.

Polyglotte et polychrome, tout et tous se croisent à Cuzco, âges et fluorescences, laine d'alpaga et marque déposée. Le cerveau switch entre un anglais titubant, un espagnol progressant, un français oublié ou des spectres germaniques. Les gluten-free aguichent, et des taudis improbables servent la chicha tiède.

On parle fort car l'on se sait seul au monde et entre soi. Alors, on déballe les racontars tantriques ou les récits de beuverie sur les tables partagées (c'est plus friendly) de veggan bouis-bouis. Un québécois de psy professe à 3 routardes tchèques, et les USA en goguette s'interpellent à coup de «ouère you frome», dès qu'ils pressentent un compatriote en vous.

Ainsi comme de tout lieu touristique, mais une fois de plus dans cette ville un jour conquise, la territorialité est questionnée. À Pisac, les peaux blanches ont pris possession des écoles de zénitude, affichent leur coupe de cheveu à la Ramblas (soit : court dessus – 3 dreadlocks derrière, sensation Barcelonaise datée) et leur commerce équitable « péruvien-fait-à-la-main-française ». Dans Procuradores, on vend le ticket pour des « Spiritual and Healing Festival » de 3 jours, dans une communauté qui niche à …Pisac. Au menu et pour 200 dollars US, un All Inclusive intégrant yoga – reiki -méditation bioénergétique - offrande à Pachamama - soin au didgeridoo et aux orties (SIC) - Temazcal - Wachuma - conduite de troupeaux de lamas (SIC) - balade à cheval - transport privé - pension complète. C'est quand même fou à quel point on se propose de soigner le client, ici ! Symptôme de nos sociétés qui diffusent leurs visiteurs, ou success-story d'un nouveau produit touristique : répondant à une clientèle en mal de soi-même, qui veut de l'hallucination et du vomi, de la purge primale et du brutal. Le plus doux ? les massages. Le plus dur ? l'Hayahuasca et son cortège d'imposteurs. Tant qu'il y a de bile, ça fait plus vrai…

Mais l'on se croise, car dans ce carrefour du tourisme, l'imperméabilité de l'argent protège. Bénévoles, visiteurs, agences, lamas, vendeurs…tout glisse, car tout coûte ou tout est offert pour être monnayé. Tout s'écoule comme les bières belges que l'on déniche, étrangers et indigènes se frottent, mais parfaitement lubrifiés par l'activité économique. Soit à bonne distance, et même engloutis dans un wagon nocturne revenant du Macchu Picchu, sertis de l'hygiénique latex de la transaction. En plus de cette mise à disposition pour le quidam étranger, on peut y ressentir souvent comme un étrange fatalisme ou un détachement marqué, derrière l'aimable sourire de l'hôtesse, sans savoir si cette tiédeur pensive est personnelle, innée, culturelle ou inculquée. Je cours ici pendant près d'une année pour tenter d'en lever un millimètre du voile.



Au-dessus de Chinchero, Lagune de Piuray

Et tandis que je dévale les marches de la rue à perdre haleine, les dealers débonnaires poireautent à côté des mamies à lamas, on propose des écharpes ou de la marijuana, et rendez-vous m'est fixé avec Ramon à 14h pour 100 grammes d'herbe. Plaza de Armas, on commerce des bonnets, et l'on stoppe ma patte folle pour me vendre un massage. Le coureur d'ultra, ultra-exotique en minishort, passe en arrière-plan car ultra-inintéressant : un sujet de plus qui glisse, parmi la foule. Ça en dit long sur le mythe qu'il pensait susciter.

Plazoleta, San Blas, départ

Abra Pachacutec 4300m

Coureurs de l'Internationale, ou à la « Cusquénienne » : tous unis ?

Mais alors ce mythe que l'on est venu observer et confronter à l'épreuve des faits, celui du coureur local dans tous pays du monde, et de son alter ego globerunner-occidental fondu dans la foule : quels visages adopte-t-il ici ? Qu'est-ce qu'un jogger barbu éternellement bigarré, peut représenter dans un œil Cusquénien ? Pendant des mois, seul ou avec mon ami Liam, nous allons susciter autant de curiosité silencieuse que d'anonymat, voire de banalité. Les plus surpris ou conviviaux, semblent bien être les étrangers eux-mêmes, les habitués à ce genre de défilé de chiffons, et les plus à-mêmes d'inventer une échelle de performance quand ils nous voient grimper en trottant vers 4000 m. Combien de fois j'entends « good job ! », combien de fractionnés effectuons-nous devant des groupes à taches de rousseur ou yeux bridés, qui nous prennent pour des kenyans blanchis. Au plus profond des Rainbow Mountains, en un matin où je pars à l'ascension du Cerro Vinincunca, c'est une Ola bizarre et logotypée « Pays Riches » qui me salue tous les 50 pas. Les muletiers du cru, eux, me matent tranquillement en sirotant leur Cristal Lager.

Le running ici, ce sont aussi Ely et sa soixantaine triomphante qui, un jour d'octobre, nous en assènent un bout de réponse en leçon d'humilité. C'était pourtant un petit matin qui se voulait tranquille, et sans acide lactique. Un bonjour chaleureux, et rien que pour le plaisir de quelques foulées partagées, Ely emboite le pas… ou plutôt s'en saisit. Force de l'âge ? Paisible foulée impossible à suivre, et rapide retour au stand sous prétexte d'envie pipi. On note le Facebook, on tente de garder un semblant de dignité en rentrant maison cause-SMS-maman-urgent, avant de chercher son souffle derrière le premier rocher. Les coureurs croisés restent si rares. Un club d'athlétisme apparait un matin au détour du Temple de la Lune, et joue au lièvre qui une fois de plus, me tire de mon jogging avec fracas et picotements ; c'est tout. Le cardio s'envole, on se promet de se revoir, mais il n'y aura plus une rencontre de ce type.

Alors la fable du « Chaski », le coureur messager antique qui volait sur Chapaq'nan à la Phidippides, la légende du paysan péruvien doté d'une VO2 à fracasser des tapis de CHU, se dévoilent bien plus subtilement. Car ce Chaski on le croise, mais par pur hasard, et là est sans doute la plus grande révélation sur comment, et pourquoi l'on court ici. Le Tarahumara que Chris Mac Dougall popularise dans son *Born To Run*, l'indigène en surcapacité qui courrait 3 jours sans ciller, il ne fait pas ses talons-fesses à l'aube, sur le tartan ou le sentier du coin ; il est rarissime à s'afficher en lycra moulant, c'est-à-dire pratiquant un LOISIR. Non, il se dévoile dans l'urgence ou par nécessité, pour attraper son bus ou sur le chemin de l'école. Je le croise au matin et il n'a que 14 ans, et c'est après son retard qu'il galope en uniforme et mocassins, impossible à suivre sur un tortillard de caillasse. C'est le collègue péruvien, dont on découvre un jour d'excursion où il faut se dépêcher, qu'il est capable de s'enfiler 20 km en sandales, et leurs 2200 m de dénivelé comme un parcours de santé. Ils sont invisibles car courir est un hobby, et à l'européenne tranquille.

Quelques rares marques s'agglomèrent dans un Vélizy 2 Cusquénien, entre un fast-food chilien et un multiplex, hors de prix et peu dotées. D'autres échoppes se superposent calle America et en son mall, à un jet de taxi du centre et des palaces, pour en capter les clients en panne de short et leur offrir toutes contrefaçons de substitution. On n'investit pas davantage pour n'équiper à l'année qu'un touriste en goguette, ou quelques volontaires d'ONG qui aiment à jogger. Les gringos continuent de se reconnaitre et de se saluer en trottant, en dénigrant, acides, la fausse paire de Salomon aux pieds de leur inconnu de confrère. Eux aussi, d'où qu'ils soient, semblent bien signer la mort de ce mythe du free running accessible à tous, comme un mensonge luxueux.

Politesse de la violence, brutalité du placide, doux-**amer de l'arbitraire**

Pour chasser un peu ce sentiment, une remontée vers l'oxygène et le chemin vers Chinchero, 40 km et la possibilité de décanter ou d'oublier un peu. Ces éternelles 10 ou 15 minutes inclinées à 90/0/90°, se font toujours piquantes comme une désincarcération de centre-ville, mais à terme, c'est l'apesanteur libre que l'on recueille – magie de ce coin du monde. Sur la droite, Chapaq'nan emporte vers Qenqo, ces dalles monumentales et leur perspective sont une invitation à courir. Ne manqueraient qu'une ligne blanche, un ou deux lampadaires, et un panneau variable qui intimerait « vitesse non maitrisée = danger ». On déambule 5 heures durant sans croiser personne, Vallée d'Aspe sous le tropique du Capricorne. Mais les chiens ramènent toujours au réel et à sa complexité.

Ah les chiens, les perros péruviens…

Dernier maillon et vérificateurs d'une théorie socio-politique à soumettre. Laquelle ? la TAC, ou Thèse de l'Aboiement de Contrôle. Un peuple est écrabouillé par un modèle (nord-américain), qui depuis des décennies lui refile ses surplus de sous-produits raffinés, son obésité, et 2 à 3 modèles de réussite. Le gouvernement de ce peuple réagit-et-répercute en se corrompant jusqu'à l'os, pour se protéger lui seul et assurer sa survie ; il écrabouille son administration de règles non respectables. Son administration réagit-et-répercute, en écrabouillant ses citoyens de règles non respectables, c'est-à-dire d'une profusion d'organes de contrôles : polices, armées, prestige du paramilitaire jusque dans toutes écoles, parade obligatoire et adorée tous les dimanches Place d'Armes. Ses citoyens réagissent-en-répercutant le contrôle sur les plus faibles : les hommes écrabouillent les femmes, et les mortes de violences conjugales sont un secret de pacotille. La femme se tait ou baisse les yeux ; les garçons matent les petites sœurs, et leur intiment de leur apporter chicha ou empanada devant la télé. Les femmes réagissent-et-répercutent en écrabouillant les chiens, seules victimes suffisamment à portée de rouste. Les chiens ? les chiens perpétuent le geste en chiquant les coureurs. Juste pour le réflexe pavlovien, jamais vraiment violents car terrorisés. Ils accomplissent la loi du klaxon : j'avertis avant-pendant-après ton passage afin de rappeler que j'étais-suis-demeurerai l'occupant ; j'avertis au cas où et je continuerai. Et le message se transmet de chien en chien… Souvenir de cette matinée sur un des contreforts de San Cristobal : 38 chiens, qui jamais n'oseront attaquer mais seulement se passer le mot, pour devenir haie d'honneur assourdissante sur plus de 800m. Les voisins entendent encore l'écho de mes aboiements, car à mon tour, ce jour-là, je m'y fis chien aussi.

En descendant vers Quishuarani, Trek de Lares, 4200m

Et puis tout finit : non pas par des chansons, mais par de l'apathie canine, ou une passivité polie de l'homme que l'on croise. Une étrange et aimable neutralité rencontrée chez l'autre, mais qui en situation d'urgence, peut demeurer incompréhensible d'immobilisme. Comme à 4200 m : un col et un troupeau de 200 lamas qui surgissent divins, tandis que la lagune de Piuray explose en contrebas. Avec Liam, nous entamons une descente de rêve, jappements de coureurs à plein tube, quand une mère et son ado surgissent : « propina ! ». On nous demande un péage, un prix. Nous avons observé 4 minutes le passage du troupeau. Étrange et froid entre-deux. Rien d'autre, nos sourires tombent à plat. Le bout du monde… tu parles, quel fantasme. Contre qui « nous retourner », comme le chante le langage fleuri du contentieux commercial et de la tromperie sur marchandise ? Si ce n'est précisément contre le système touristique que nous avons nous-même proposé puis incité ici, une monétisation censée répondre d'abord à nos exigences de client ? Drôle de nausée, face à l'impassibilité de nos guichetiers. Aurait-on raté un épisode et perverti nous-même quelque chose ? À la fois prescripteurs, puis producteurs des équipements occidentaux que l'on désire retrouver ici en vacances, sommes-nous les responsables de l'homogénéité des enseignes fluo de Cuzco, qui jurent en plein centre comme au fond du plus petit pueblo avec sa banderole Coca ? Énième réflexion sûrement très banale…

À autre jour, autre sensation de coureur à Cuzco, devenue habituelle, j'ai encore dans le corps et le pavillon une image drolatique, et le mélange de deux cris : cabot qui hurle dans un long saut au ralenti vers moi, avant-bras chiqué car crochet du droit expédié à temps, et la rengaine entendue chaque matin de running. « N'ayez pas peur du chien. Il ne vous mordra pas ». On a bien tort de s'inquiéter, nos amies les bêtes le sentent, et s'en émeuvent de surcroit… Ces quelques mots de réconfort, ce sont les refrains sans effet, volume ou conviction, de patronnes mal réveillées ou autres lavandières besogneuses. Une neutralité policée et à peine audible, tant sceptique qu'ennuyée à cette heure indue, 8h.

Huaccoto, perdu à 4100 m et déshydraté comme un débutant, mais par miracle échoué dans le seul village au pied du Pachatusan. Titubant et la langue déjà gonflée, je tente un peu d'eau – même croupie ça ira bien – auprès de la vénérable tia qui observe. Refus franc et d'un seul ré. Tout coûte, même les amibes. Ultime tentative un ultime samedi : le Trek de Lares doit être couru en totalité en une journée, mais l'on hésite au pied du col de Huillquijasa car il conditionne encore 5 heures de run. Or, à Quishuarani, on obtiendra inévitablement une indication franche et simple. Alors Señor, gauche ou droite ? Non, à main tremblante et vague. Et le regard de notre indic' est déjà rendu à ses poules.

Cette « discrétion » de l'hôte rencontré, avec notre sensiblerie d'expatrié, on peut l'éprouver jusqu'au degré le plus institutionnel de l'interlocuteur. Migraciones, vous connaissez ? Bureau Central de l'Immigration, légende pour tout étranger qui voudrait prolonger le bon temps avec sa nouvelle fiancée locale, ou à œuvrer pour une vague communauté de tisserands. Migraciones et son officier gras, Migraciones et ses heures à attendre un carnet de résident, lorsque subitement le fonctionnaire vous fixe, puis déclare : « Quelle daube, mon mobile. Voilà qu'il ne fonctionne plus.

Visages de Cuzco, Plazoleta San Blas

Vers le col Pachacutec, trek de lares

Vous savez combien ça coûte, ici ? J'aurais tellement besoin d'un IPhone ». Regard bovin et entendu, mais sans joie. Non, l'administration ne vous aidera pas, et c'est sans méchanceté. Il y a du Vaudeville dans l'air, lorsque l'on tente d'évincer des collègues français, à coup de lettres anonymes-mais-signées ; il y a du grotesque tout-puissant, lorsque l'on vous restitue une lessive transformée en drapeaux de prière ou dont il manque le tiers, mais preuve à l'appui qu'aucun vol n'a pu être commis. Ainsi : l'expression « c'est ainsi » prend toute son ampleur.

D'accord, en tout lieu il y a des règles. Mais ici, on peut les sentir décuplées ou adaptées à. La vie y est bon marché pour un étranger moyennement argenté, l'existence est simple dans chaque tiroir du quotidien, la facilité huile tous rapports et un éclat de rire emporte tout ; mais l'on est toujours déterminé sous l'autorité de. À tout moment, on nous rappelle une réponse d'inaction, débonnaire en apparence, mais indéboulonnable d'arbitraire, comme une politesse de la brutalité, un vivant paradoxe. On l'avait dit, ce voyage plus long que d'autres, s'avoue sous le signe du ressenti…factuel. Histoire de poursuivre la contradiction véridique.

Au revoir(s) : du sens du voyage et de la place du sentiment

Politiquement correct : le récit de voyage peut l'être, ou pas. Cette estampille n'existait pas pour les narrations du XXe siècle… Quand la sensation brute du voyageur se mêle aux faits, le ressenti autrefois poétique, prend alors un autre goût. Qu'en devient l'émotion : elle se valide, n'a pas droit de cité, ou reste insaisissable ? Une certitude : le sentiment et l'observation, sont la raison d'être d'un tel voyage à Cuzco. La course à pied en est l'énergie, le filtre. Cette part de doute et de sensation purs, semble justement fleurir un chapelet de simples anecdotes, qui sans un ajout de sensible, pourraient rester gentiment divertissantes. Cuzco me fait sentir le divertissement vrai du voyage : celui qui démobilise, secoue le sédiment du récit, comme de la vase foulée et qui se tient en suspension, pour en apprécier alors toute la texture.

Désormais, comme un voyage en appelle un autre, Cuzco me pousse du coude ailleurs et vers un autre absolu : absolu physique – aller plus haut plus longtemps, courir davantage encore ; c'est ici que j'éprouve le besoin de me réveiller toujours plus tôt, de passer de 4, 5 à 8h de course, à de grands projets sur plusieurs jours de piste ; absolu géographique et humain – je me sens appelé vers plus de vide, de sacré, de montagneux, d'engagé, de vaste. Cela me conduit à quitter le pays pour gagner la Patagonie.

Au centre du voyage, plus que jamais, demeure le Chemin. Le fil rouge, reste la course à pied. C'est ici que je saisis qu'elle peut être art de vivre et de voir, manière de se détacher de contingences, de se renouveler psychiquement et sans notion de performance, de se régénérer physiquement ou de mettre la pensée en mouvement, puis de l'accorder au pendule du corps. Enfin, la terre : ici s'étale une contrée de course, le pays de déambulation le plus marqué qu'il m'a été donné d'arpenter en Amérique du Sud, peut-être avec Atacama.

L'avion s'ébranle, les au revoir se préparent, mais j'ai tout le temps d'aspirer intégralement du regard les 4 horizons cardinaux de Chapaq'nan. ChinchaySuyu (nord), QuillaSuyu (sud), AntiSuyu (Est), KuntiSuyu (Ouest). Comme autant d'invitations à revenir approfondir la quête.

Julien Gilleron
(Contact : juliengilleron@yahoo.fr)
ENDORPHIN

OUTDOOR DREAM TEAM

CHAMPIONNAT DE FRANCE DE RAIDS
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON
MANCHE NATIONALE

21 oct. 2017

Julien ABSALON, Nathalie MAUCLAIR,
Laëtitia ROUX, Mathéo JACQUEMOUD

outdoordreamteam.com

création graphique : amandinelie.fr crédits photos : promotion,Franck Ravaud, Ekila

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON

INTERVIEW
Claire Grossoeuvre-Lagache
Conseillère Technique Nationale

« *On se rend compte que de plus en plus de jeunes sont des spécialistes de* ***l'activité et des sports de nature et non*** *des pratiquants occasionnels issus* ***d'une autre discipline.*** »

© Photo B. Glinche - France Raid Jeunes Le Touquet 2017

ENDORPHINMAG

Claire Grossoeuvre-Lagache

ENDORPHINMAG.FR
by Béatrice GLINCHE

Conseillère Technique Nationale en charge des raids pour la Fédération Française de Triathlon

© Photo Orga

EndorphinMag.fr a interviewé la nouvelle Conseillère Technique Nationale (CTN) (et raideuse) en charge des raids pour la Fédération Française de Triathlon, Claire Grossoeuvre-Lagache.

EndorphinMag.fr (EM) : Bonjour Claire, quel est ton parcours, comment as-tu été nommée à ce poste de Conseillère Technique Nationale ?
Claire Grossoeuvre-Lagache (CGL) : J'ai débuté ma carrière en 2005 au CREPS Rhône-Alpes au département sport et Territoires, puis j'ai passé le concours du professorat de sport, concours du ministère en charge des sports.
J'ai ensuite été en service déconcentré (DDJS), puis mis à disposition de la fédération française de Spéléologie en tant que conseillère technique nationale pendant 6 ans, principalement en charge de l'accès aux sites de pratique, des valeurs éducatives des sports de nature et de la professionnalisation. En vue de la délégation, le ministère a créé un poste de cadre technique à la F.F.TRI pour le développement du raid. Par ma pratique et mon attrait pour les raids, j'ai postulé et obtenu ma mutation. Depuis septembre 2016, je suis donc Conseillère Technique Nationale en charge des Raids pour la Fédération Française de Triathlon.

EM : Quelles sont tes missions ?
CGL : Au sein de la Direction technique nationale, je contribue à la mise en œuvre de la politique sportive de l'Etat et à la cohérence entre les projets sportifs de la fédération et les orientations prioritaires du ministère des sports. L'axe principal de ma mission est le développement de la pratique, principalement chez les jeunes.

EM : Le chantier est grand... quelles sont tes priorités aujourd'hui ?
CGL : Le développement passe par la structuration de l'activité, l'accompagnement des acteurs et la formation.
Il faut pouvoir garantir la sécurité des pratiquants, notamment par la rédaction des RTS, tout en favorisant la pratique au plus grand nombre qui passe par la structuration des clubs, la formation des cadres, etc.
Les manifestations sportives sont la vitrine de notre sport. Il me semble important d'accompagner les organisateurs.
Nous sommes également garants du volet compétitif avec la délivrance de titres et notamment des champions de France.
Nouvelle activité dans le paysage fédéral, la priorité est donc l'intégration de la discipline au sein des structures déconcentrées (ligues / clubs et organisateurs,...).

EM : Les organisateurs de raid rencontrent de nombreux obstacles dans leurs démarches administratives. Comment comptes-tu lever ces freins ?
CGL : Les dossiers de demande d'autorisation de manifestation sont des démarches administratives lourdes et les organisateurs rencontraient parfois des problématiques (environnement, sécurité,...) et des issus très hétérogènes selon les territoires. La délégation impose mais peut également faciliter certaines procédures, car désormais l'activité du raid est reconnue comme discipline à part entière. Depuis l'attribution de la délégation, le circuit de demande d'autorisation diffère : tout organisateur doit demander l'avis de la fédération délégataire avant de déposer son dossier de demande d'autorisation à la préfecture.

Il a donc fallu informer et mobiliser les organisateurs mais aussi les ligues de triathlon, qui traiteront ces demandes. Nous avons mis en place des référents, raideurs, au sein des ligues pour pouvoir instruire ces dossiers. Les demandes sont donc étudiées par des "experts" de la discipline, permettant également d'accompagner les organisateurs d'un point de vue technique et pédagogique. Chaque ligue s'organise pour accueillir ses référents.

EM : Quels outils sont en place pour les organisateurs ?
CGL : Des outils sont en train d'être mis en place pour les organisateurs (procédure de demande d'affiliation, d'autorisation, dématérialisation du dossier préfecture, outils de cartographie spécifique, FAQ dédiée) mais également pour les référents. Nous accompagnons et formons les référents et les ligues pour qu'ils puissent disposer d'outils facilitant l'instruction des dossiers.
Nous mettons également en place un système de délégués techniques régionaux et nationaux raids, qui pourront accompagner les organisateurs affiliés dans leurs démarches, aussi bien d'un point de vue administratif que technique.

EM : Ta mission a aussi un volet formation...
CGL : Oui. Nous avons formé nos référents et délégués techniques raid.
Nous sommes maintenant en train de construire l'offre de formation fédérale qui permettra aux cadres des clubs de pouvoir se former pour encadrer la pratique dans leurs structures.

EM : Tu étais au championnat de France Jeunes au Touquet le 8 avril dernier ; Quel est ton bilan ?
CGL : Une belle compétition, avec le sourire aux lèvres des jeunes et de leurs entraineurs !
On se rend compte que de plus en plus de jeunes sont des spécialistes de l'activité et des sports de nature et non des pratiquants occasionnels issus d'une autre discipline. Le nombre d'équipes engagées n'était pas très élevé, par contre le niveau des jeunes était bien présent. On remarque que les clubs qui accueillent les jeunes ont une bonne dynamique et un potentiel encourageant, mais ils sont peu nombreux. Les clubs doivent se structurer pour accueillir ce public, d'une part pour permettre aux pratiquants UNSS (60000) de trouver un relais dans l'offre sportive fédérale, mais aussi pour un meilleur maillage territorial, pour que tout le monde puisse pratiquer.
Il est aussi important que les organisateurs proposent des épreuves adaptées pour accueillir ces jeunes.

EM : Tu es une jeune maman et aussi une sportive en activité... certainement bien organisée, as-tu conservé un peu de temps pour toi ? quel est ton prochain projet sportif ?
CGL : Heu... on va dire que l'on essaye, mais ce n'est pas tous les jours très simple !! Nous avons engagé plusieurs équipes de notre club DNS74 sur le Raid in France, je ferai partie de l'une d'entre elle.

EM : Un dernier mot ?
CGL : 28 ans que le raid existe, mais on ouvre une nouvelle page blanche pour écrire la structuration de notre discipline. A nous de passer le relais aux plus jeunes, de faire valoir les valeurs de notre sport et de les partager.
La mobilisation de tous permettra à notre discipline d'évoluer vers là où on souhaite la mener.

Propos recueillis par Béatrice Glinche

ENDORPHIN

Le mag des sports Outdoors

Endorphinmag

100 % GRATUIT

RECHERCHE REPORTERS

pour les zones : France et monde

Merci d'envoyer votre CV sportif à notre rédaction :

contact@endorphinmag.fr

La manche française de Coupe du Monde des raids aventure (ARWS) aura lieu du 2 au 10 juin avec pour terrain de jeu, le département de l'Ardèche. Ce sera la 9ème édition de Raid In France (RIF) et cette année, EndorphinMag suivra la course en Live. L'occasion nous est donnée de faire un point avec l'organisateur et directeur de course, Pascal Bahuaud, à moins de 50 jours du départ.

© Photo JJ Raynal

Pascal BAHUAUD

L'étape française de Coupe du Monde de Raid Aventure (ARWS)

© Photo JJ Raynal

© Photo JJ Raynal

EndorphinMag.fr (EM) : Bonjour Pascal, la marque de fabrique du RIF est "Back to nature !"... en quoi l'Ardèche est le terrain de jeu idéal pour cette nouvelle édition ?

Pascal Bahuaud (PB) :« Back to Nature » indique notre volonté de rester au plus près de ce qui est l'essence des courses aventure non-stop : une immersion et une découverte, en autonomie et en équipe, sous forme d'expédition.
« Emerveillé par l'Ardèche », le slogan du Département reflète bien ce que l'on a trouvé sur ce territoire et ce qui en fait un espace répondant à nos attentes : grands espaces vierges, montagnes, falaises, gorges, canyons, grottes, rivières, végétations diversifiées... le paradis du raideur.

EM : Raid In France fascine de nombreux raideurs, des experts habitués des formats longs aux équipes moins expérimentées, chacun y trouve pourtant son compte. Quel est le secret du RIF ?
PB : Quand on a un secret, on le garde pour soi... Non plus sérieusement, je ne sais pas ou tout simplement on tente de faire de notre mieux. J'essaye de tracer et d'organiser une course que j'aimerais faire et qui respecte tous les raideurs et leur investissement personnel pour prendre le départ d'une telle aventure.

EM : Le raid est organisé sous la forme d'une boucle, avec départ et arrivée prévus au lac de Devesset. Y aura-t-il un prologue ? Si oui, sur l'eau ?
PB : Il y aura, comme tous les ans, un prologue, dont le départ sera donné le 5 juin à 0 heure. J'aime bien les départs de nuit, je trouve que cela ajoute de l'intensité, du mystère et de l'excitation. Cette année – et c'est un scoop – nous organiserons un « swimrunCO » (une nouvelle discipline), dans et autour du lac. J'avais envie de tester cette pratique qui nous vient de Suède (inventée par des raideurs) et mêle en alternance course à pied typée trail et natation en eau libre. Le terrain de jeu étant idéal à Devesset, on se jette à l'eau. Que les coureurs se rassurent, ce sujet sera traité dans la prochaine lettre d'info course... dont la sortie est imminente !

EM : La spéléologie est de retour cette année, le temps de l'épreuve sera neutralisé. Activité peu fréquente en ARWS, quel est ton objectif pour les équipes ?
PB : Ce n'est pas un retour... presque toutes les éditions de Raid in France ont comporté une section de spéléologie. J'aime bien l'idée de faire découvrir un territoire dans toutes ses composantes, y compris ses aspects souterrains. C'est important pour nous de tracer un parcours qui va à la rencontre de la nature telle qu'elle se présente, telle qu'elle s'offre. Mais comme tous les ans, cette section de spéléologie se pratiquera en temps bloqué : les coureurs vont cheminer, découvrir, apprendre ce milieu inconnu... non pas le traverser sans le regarder !

EM : L'expression « droit dans le pentu » résume bien le tracé de Raid In France. En revanche, c'est une expression qui peut aussi effrayer les équipes dont c'est la première participation. Quels conseils donnes-tu aux orienteurs moins aguerris ?
PB : La logique de progression, il y a toujours une logique de progression. J'aime bien quand Sébastien Raichon (raideur et orienteur que j'apprécie particulièrement tant sur le plan sportif qu'humain) dit en regardant le road book : "maintenant je lis le Bahuaud dans le texte" (rire). Un raid long, ce n'est pas une course d'orientation, c'est un cheminement et donc il faut d'abord essayer de le trouver.

EM : Sans vouloir dévoiler le tracé, quelles seront les sections à appréhender avec humilité ?
PB : Un raid, c'est un tout. Les équipes ne doivent rien négliger dans leur préparation ou leur entraînement. Une fois encore, le tracé s'annonce très diversifié ; il comportera de longues sections à pied et à VTT et de très longues sections en kayak. Mais il y aura aussi des moments de répit et toujours cette nécessité d'être de fins stratèges dans la gestion des repos, de la nourriture, du matériel... c'est tout ça la beauté de notre sport. Comme toujours, ne pas négliger le côté technique (ateliers de cordes) pour profiter au maximum de ces instants qui deviennent soit magiques soit galères....

EM : À 50 jours du départ du raid, quels sont les derniers points à régler ?

PB : La liste est infinie. Je crois que peu de gens appréhendent à quel point les choses deviennent compliquées en France. Tracé une course est un parcours du combattant et parfois, on reste sans voix face à l'obscurantisme de certaines personnes. Le mot est fort mais il est juste. Nous passons beaucoup de temps sur le terrain pour rencontrer des gens, expliquer notre philosophie des choses, notre passion… mais parfois rien n'y fait. Heureusement, nos immersions dans la nature et les témoignages positifs de tous les acteurs de la course sont là pour nous redonner l'envie et la motivation.

EM : Comme sur de nombreuses organisations, les bénévoles sont une grande famille. Combien de volontaires seront au rendez-vous ? As-tu un message pour eux ?

PB : Je crois même que nous sommes les premiers à avoir utilisé ce terme de « famille Rif » pour nous qualifier ! Au fil des éditions, ce qui était plutôt un terme « communicant » est devenu une réalité tangible. Il y a aujourd'hui une famille Rif avec ses propres codes de solidarité, entraide, désintéressement et dévouement à une cause. Nous sommes une centaine de fidèles ; chacun a trouvé sa place, son rythme. Ça aussi, c'est magique et extrêmement motivant pour moi au quotidien, quand il est un peu dur d'avancer et de me remotiver… Le message est simple : « restez comme vous êtes, car vous êtes l'âme de cette course et on vous aime ».

EM : Un dernier mot ?

PB : **Nous sommes encore en capacité d'accueillir des équipes. Alors,** sportifs aguerris ou coureurs débutants, si vous avez envie, si cela vous **titille… sautez le pas** ! Nos meilleurs ambassadeurs sont ceux qui ont osé et dont vous trouverez des témoignages très nombreux sur notre site internet ou sur les réseaux sociaux.

Nous nous sommes engagés, depuis le début de l'aventure Raid in France en 2007, à permettre à toute équipe qui prend le départ de passer la ligne **d'arrivée (hors blessure ou abandon), et cela a toujours été le cas…**

Si vous hésitez encore, profitez des week-**ends de départ ou d'**arrivée à Devesset pour venir nous rencontrer et discuter avec les coureurs. On prépare une grande fête du sport et de la convivialité, le dimanche 4 juin **au lac de Devesset, en partenariat avec le Département de l'Ardèche et la Communauté de communes Val'Eyrieux. Venez !!…**

Propos recueillis par Béatrice Glinche ENDORPHIN

SITE ORGA RIF : http://www.raidinfrance.com/

© Photo JJ Raynal

© Photo JJ Raynal

© Photo JJ Raynal

Raid in France digest

- **Course d'aventure sous forme d'expédition** sur le territoire français et limitrophe.
- Chaque édition se situe dans une région française différente.
- Pour le circuit ARWS, les équipes se composent de 4 coureurs dont au moins une femme.
- La course dure de 5 à 8 jours : en moyenne 500 km en progression non stop (jour et nuit), près de 20 000 mètres de dénivelé positif. GPS et tous artifices aux moyens de déplacements interdits. Au total : de 120 à 170 heures de course sans interruption.
- Activités : VTT, trekking, eaux vives (canoë, kayak), canyoning, spéléologie, montagne, cordes (rappel, montée poignée jumar, **tyrolienne, pont de singe…), cheval, orientation…**
- 40 à 70 équipes

Raid in France, un concept unique…
plus d'infos sur CE LIEN

Stéphane RICARD

ENDORPHINMAG.FR
by Béatrice GLINCHE

© Stéphane. Ricard / Robert Goin

Champion du Monde de raquettes... et pas que !

Stéphane Ricard, est un traileur en été et un champion du monde de raquettes en hiver !
Le champion haut-alpin a depuis 6 ans, orienté sa préparation hivernale et est devenu LE spécialiste de la course en raquettes...
Découvrez ce champion hors norme à travers cette interview exclusive d'EndorphinMag.fr... ou comment découvrir une discipline atypique et un champion français en 10 questions !

(EM) : Depuis 6 ans sur les raquettes, comment êtes-vous arrivé à cette pratique de la course en raquettes ?
Stéphane RICARD (SR) : J'ai commencé à courir en raquettes par hasard. Au départ, c'était vraiment pour essayer de courir en toute sécurité l'hiver sur les routes glacées et enneigées de ma vallée le Champsaur du côté d'Ancelle (région Provence Alpes côte d'Azur). Puis petit à petit, je me suis pris au jeu et j'ai trouvé la pratique vraiment ludique et intéressante sur le plan physiologique. Pouvoir aller au sommet des montagnes l'hiver est une sensation incroyable, le contexte est complètement différent de l'été. La faune est présente et les sensations en descente sont garanties. La discipline était donc parfaite pour concilier la course à pied et le Trail l'été.

(EM) : Quel est votre palmarès ?
(SR) : J'ai été deux fois champion du monde en 2014 (Suède) et 2016 (Italie). J'ai également obtenu le titre de champion d'Europe en 2013. Côté trail, j'ai remporté la 6000D mais aussi deux fois le trail Ubaye Salomon et j'ai pu monté deux fois sur le podium du marathon des Causses lors du festival des Templiers. Côté course sur route, mon record sur 10 km est de 31'07.

(EM) : Pouvez-vous décrire votre matériel ?
(SR) : Je cours avec les raquettes TSL Symbioz Racing. Elles sont vraiment légères avec seulement 320 grammes pour chaque pied. Je peux ainsi courir avec la baskets de mon choix car elles se fixent avec des lanières. Côté textile, j'utilise la marque Instinct.

EM : Décrivez un entrainement type.. Nous sommes curieux ;-)
SR : La course en raquettes se rapproche vraiment de l'effort du cross country. Il faut partir très vite pour bien se placer et éviter la casse du matériel puis tenir à une allure proche du seuil 2 (allure sur 10 kilomètres) et relancer en toute fin de course car les écarts sont minimes. J'intègre donc des séances de musculation de force chez Keep cool pendant un bon mois. Lors de ce cycle, j'effectue aussi beaucoup de foncier dans différentes disciplines (raquettes, course à pied, ski de fond, ski alpinisme, natation). Puis, j'attaque ensuite un cycle de vitesse pour développer ma VMA et ma vitesse sur le plat. J'effectue alors plusieurs séances sur la piste avec du fractionné. Je n'oublie pas les séances de musculation avec des entraînements plutôt basés sur l'endurance avec de nombreuses répétitions et peu de poids. J'inclue aussi des séances de raquettes spécifiques.

EM : A partir de quel âge peut-on pratiquer la course en raquettes ? Existe-t'il des clubs ?
SR : Il est possible de pratiquer ce sport très jeune. Certaines écoles la proposent aux enfants dans un cycle d'apprentissage. La fédération française montagne et escalade est délégataire de la discipline en France avec l'escalade et le ski alpinisme. J'ai créé un club Snowshoes 05 depuis deux ans. Il permet à des coureurs de Trail de venir pratiquer ce sport en toute liberté.

EM : Parlez-nous de l'Equipe de France...
SR : Il n'y a pas d'équipe de France officielle. Mais nous sommes à chaque fois une délégation de 5-6 athlètes à participer aux championnats. L'année dernière, nous avons terminé 3ème par équipe sur les championnats du monde en Italie (Julien Naudin et Bruno Freudenrich). La fédération et son DTN Mr Paillaisson me soutiennent dans cette aventure. Je suis inscrit sur les listes haut niveau du ministère.
Etant l'ambassadeur de la discipline en France, j'essaie de développer au maximum la pratique.

EM : Votre saison vient de se terminer, quel bilan tirez-vous ?
SR : Je suis satisfait de cette première partie de saison.
La neige a mis du temps à faire son apparition. L'entraînement a été succin mais de qualité.
J'ai participé aux championnats du monde fin février à New-York. Cette 4ème place aux derniers championnats du monde valide le travail entrepris cet hiver. Le niveau ne cesse de monter. Le vainqueur l'américain Joe Gray est champion du monde de course en montagne et possède des temps sur la route bien supérieurs aux miens. Je n'ai aucun regret. Je loupe le podium pour 17 petites secondes derrière un autre champion du monde de triathlon Xterra. Je tenterai à nouveau ma chance en 2018.

EM : Votre saison de Trail se profile, quels sont vos objectifs cette année ?
SR : Je vais participer à la Verticale de la Tour Eiffel le 16 mars prochain à Paris. C'est une course d'escaliers en contre la montre où il faut atteindre le plus rapidement possible le dernier étage de la tour Eiffel.
Ensuite, je vais tenter de battre mon record sur 10 kilomètres en mars avant d'entamer la saison de Trail.
J'ai prévu le marathon du Mont Blanc fin juin à Chamonix puis l'OCC dans le cadre de l'Ultra Trail du Mont Blanc fin août.
Je serais certainement au départ du grand Trail des Templiers au mois d'octobre prochain.

EM : Avez-vous une alimentation particulière.. on ne devient pas Champion du monde par hasard... quels sont vos secrets ?
SR : Oui, j'avoue que j'essaie de manger équilibré avec une alimentation sans gluten la plupart du temps. Je suis suivi par la marque Biorevola.
De plus, j'utilise beaucoup les huiles essentielles du laboratoire LCA proche de chez moi. C'est un très bon moyen naturel de se soigner et de récupérer.
Mais je me laisse aussi tenter par les spécialités du coin : les tourtons du Champsaur et la charcuterie de mon oncle à Saint Laurent du Cros :-).

EM : Un dernier mot ?
SR : "Fais de ton alimentation, ton meilleur médicament". J'adore cette citation.

Palmarès de Stéphane RICARD

2016:
CHAMPION DU MONDE de course en raquettes
2ème du marathon des Causses (festival des Templiers)
6ème du Lyon Urban Trail

2015:
VAINQUEUR du Trail blanc de Serre Chevalier
5ème de la 6000D
4ème du championnat du monde de course en raquettes
7ème du Lyon Urban Trail
3ème de la Bandol Classic
Co-vainqueur de la Bandol Classic nocturne
2ème de l'ultra Champsaur (30 km)

2014:
CHAMPION DU MONDE de course en raquettes
VAINQUEUR de la coupe de France de course en montagne par équipe
VAINQUEUR de la montée du Ventoux et de la montée du Revard
2ème de la montée de Vence
5ème de la coupe de France de course en montagne individuel

2013:
VAINQUEUR du Trail Ubaye Salomon – 42 km
VAINQUEUR de la 6 000 D – 63 km
VAINQUEUR du Trail Champsaurin – 37 km
VICE-CHAMPION DU MONDE de course en raquette
VAINQUEUR de la coupe d'Europe de course en raquette

2012:
VAINQUEUR du Trail Ubaye Salomon
2ème du marathon des Causses
3ème des championnats du monde de course en raquettes au Québec

Avant la saison 2012:
Vainqueur de la Via Romana en Corse (2011)
2ème des Gendarmes et des voleurs de Temps (2011)
Champion de France de run and bike (2010)
Record sur 10 km: 31'07 (2011)
20ème des championnats d'Europe de skyrunning (2010)
72ème du championnat du monde Xterra à Hawaii (2008)
Trois participations à l'EMBRUN MAN (de 2006 à 2008)

COMMUNIQUE DE PRESSE STEPHANE RICARD
CHAMPIONNATS DU MONDE DE RAQUETTES

Diffusé le 3 février 2017

Ricard veut tripler !

Après une semaine passée aux Etoiles du Sport avec de grands noms du sport français, Stéphane Ricard a désormais le regard tourné vers la raquette et les prochains championnats du monde. Le haut-alpin, spécialiste de Trail l'été, pratique la course en raquettes depuis six années maintenant. « C'est un très bon moyen de casser la routine de la course à pied. Grâce aux raquettes, je peux gravir les mêmes sommets sur l'été mais dans une ambiance vraiment particulière. C'est génial ».

Du 23 au 25 février prochain, le champsaurin (club élite 05/ Instinct) tentera de conserver son titre de champion du monde de raquettes acquis en Italie au mois de février dernier. Il ira défier les meilleurs mondiaux de la discipline dans la province de New-York (Etats-Unis). Un parcours de 10 kilomètres permettra de départager les nombreux athlètes annoncés pour l'évènement.

« Depuis la saison 2012, j'ai complètement intégré la saison de raquettes à neige dans ma planification. J'aime courir en raquettes dans les espaces montagnards. Je m'entraîne dans la vallée du Champsaur et plus particulièrement dans la station d'Ancelle. Cette discipline me permet de poursuivre mon entraînement l'hiver en course à pied en y ajoutant le côté ludique. Quand la neige est abondante, c'est un pur bonheur d'arpenter les sentiers ! C'est un très bon moyen également pour travailler la puissance musculaire durant l'hiver et avant les échéances printanières en Trail. Depuis trois ans maintenant, je travaille spécifiquement ma discipline l'hiver. L'effort ressemble étroitement à du cross-country avec davantage de côtes à gravir. Les passages trappeurs sont de plus en plus fréquents sur les parcours choisis par la fédération. J'essaie aussi de favoriser la récupération avec des huiles essentielles LCA et une alimentation sans gluten Biorevola pour pouvoir enchaîner les séances tout au long de l'hiver. Je multiplie aussi les séances de musculation chez Keep cool pour être prêt musculairement, un point capital en raquettes. En ce qui concerne les raquettes, elles sont plus légères que des raquettes de randonnée. J'utilise les TSL Symbioz, très bien adaptées à la course en raquettes sur neige dure ou dans la poudreuse ». Instituteur dans l'enseignement catholique à Gap, il essaiera de ramener un troisième titre en France après la Suède en 2014 et l'Italie en 2016. Réponse fin février.

ENDORPHIN

SON BLOG : https://stephanericard.wordpress.com/

Emmanuel GAULT

ENDORPHINMAG.FR
by Virginie SENEJOUX

Manu, l'homme des grands rendez-vous

© V. SENEJOUX

Emmanuel Gault, dit « Manu » est né le 28 novembre 1976. Il est enseignant et sportif, il est spécialisé de Trail et de courses en montagne. Traileur et Directeur d'école, il vit avec Sissi (Sylvaine CUSSOT – interview dernier mag) et est papa de Clémentine et Benjamin. En plusieurs saisons, Emmanuel s'est imposé comme un des leaders français de la discipline, se construisant un palmarès édifiant. Coureur rapide, initialement adepte des parcours roulants, il sait maintenant apprivoiser la montagne, comme le montre sa victoire sur l'Oxygen Challenge, la CCC ou encore la GAPENCIMES. Il aime les grands rendez-vous, lorsque la concurrence est forte et l'enjeu important. Il est membre de l'équipe de France. Membre de la Team ASICS. Entretien avec Emmanuel, un des meilleurs coureurs de Trail en France.

(EM) : Comment es-tu tombé dans la course à pied et plus particulièrement le Trail ?
Emmanuel GAULT (EG) : Je suis tombé tout jeune dans la course à pied lorsque j'ai découvert le demi-fond et les cross en UNSS au collège alors que j'étais en sport-études. Un véritable coup de cœur interrompu à l'âge de 15 ans en raison d'un accident à la jambe gauche. Résultat : presque deux ans sans sport et l'obligation de me mettre au vélo. C'est finalement « sur le tard » après avoir eu mon premier enfant en 2001 que je me suis remis à courir par la force des choses : moins de temps pour le vélo qui est très chronophage et pour les compétitions qui m'obligeaient à courir loin et partir trop longtemps... Je me suis remis au cross avec de la réussite et petit à petit j'ai découvert cette discipline émergente grâce à un ami. J'ai tout de suite accroché avec quelques résultats de surcroît pour allonger petit à petit les distances. En m'apercevant, comme à vélo, que plus c'était long et dur, mieux j'étais...

(EM) : **Qu'est-ce que t'apporte la Team ASICS ?**
(EG) : Une aide humaine, technique et morale. Comme je l'ai dit à mon arrivée à l'Ecotrail de Paris cette année, gagner cette course à 8 ans d'intervalle prouve bien que je suis bien entouré. Si le team Asics n'avait pas été là depuis toutes ces années pour m'aider et me soutenir matériellement et humainement, je ne suis pas sûr que les choses auraient été aussi réalisables. Ils nous aident sur le plan matériel en nous fournissant tout ce dont nous avons besoin mais aussi sur le plan de la santé où nous sommes très suivis. Enfin, le suivi humain, dans les bons comme dans les mauvais moments est un plus indéniable... Je rajouterai aussi de l'expertise technique, sur la gestion de l'alimentation, des ravitos etc.

(EM) : Pour quelle raison cours-tu ?
(EG) : Me dépasser... Je crois que j'ai ça en moi depuis toujours. Repousser mes limites, ça me fait vraiment triper ! :-)

(EM) : **Comment se déroule une journée d'entraînement ?**
(EG) : Cela dépend laquelle !:-) Disons que la sortie longue du dimanche se déroule dans un timing plutôt relax après un bon petit déjeuner. Tandis qu'en semaine, je suis « timé » entre 12h et 13h pour placer une séance de course (footing ou VMA) et manger avec un lance pierre... Seul point commun : toujours envie d'aller m'entrainer : un vrai plaisir !

(EM) : Combien de kilomètres cours-tu par semaine ?
(EG) : Entre 90 et 100 en moyenne. Je ne suis pas un « gros borneur », et plutôt adepte de la qualité et des entrainements qui « pulsent ».

(EM) : Quelle séance préfères-tu ?
(EG) : Je les aime toutes ! Des séances de vitesse aux séances longues avec dénivelé, je ne peux me passer d'aucune. Je dirais plutôt que la séance que je déteste ce serait une longue rando dans des gros cailloux qui empêchent de courir... Sinon, tant que je cours, je suis content ! Sur le plat ou dans une pente à 20%, tout me va ! Tant qu'il n'y a pas des gros blocs rocheux qui barrent le passage, ça me va ! :-)

(EM) : **Il est parfois compliqué de gérer vie de famille et vie d'athlète, surtout** lorsque, comme toi, on a deux enfants, comment concilies-tu cela ?
(EG) : Je cours entre midi et deux pour dégager du temps pour ma famille le soir et ne cours jamais le samedi. Ca fait donc beaucoup de temps avec les miens. Pour la vie pro, c'est identique. Le soir je reste dispo pour les collègues ou les réunions. L'emploi du temps est très serré mais je suis passionné par mon boulot et adore être avec mes enfants. Donc je vois plutôt la journée comme un long enchainement de choses très positives plutôt que des contraintes à imbriquer !

(EM) :Y-a-t-**il une course en particulier qui t'a « dévoilé » ? si oui, laquelle ?**
(EG) : L'Ecotrail de Paris 2009 car c'est ma première grosse victoire dans le Trail et je venais de signer chez ASICS.
Et je dirai la CCC 2011 car certains m'avaient catalogué « rouleur ». J'étais content de montrer que je grimpais aussi pas mal... Ca m'a permis de me dévoiler aux yeux des trailers plus montagnards...

(EM) : Quel est pour toi TA plus belle course ?
(EG) : J'ai eu la chance de vivre de très belles émotions dans ce sport ce qui fait qu'il est difficile de classer véritablement les courses. Entre le résultat sportif et les émotions ressenties le jour de la course qui se déroule parfois dans un contexte particulier, je dirais que l'Ecotrail 2009 pour mes débuts, la CCC 2011 qui a été une journée exceptionnelle sportivement et émotionnellement, et cet Ecotrail 2017 avec mes deux enfants à l'arrivée qui tiennent la corde pour le podium.

(EM) : Parle-nous de ton plus beau souvenir de course.
(EG) : Là encore j'en ai beaucoup trop pour faire le tri. Ce sont parfois des moments furtifs. Quand tu retrouves tes proches sur le bord de la route à un ravito alors que tu es dans ta bulle. Tu les vois qui sont fiers de toi et qui te portent. Je repense à la tête de Sissi et de mon fils à Argentières en 2011 alors qu'il reste 12 kilomètres pour aller chercher la CCC. Cette émotion, je peux la revivre encore aujourd'hui. C'est très fort... Mes deux enfants qui me sautent dans les bras cette année à l'arrivée de l'Ecotrail. L'oxygen Challenge que je gagne pour Sissi alors qu'elle m'attend sur la ligne... etc... En général ce sont des moments de partage forts.

(EM) : Et le plus mauvais ?
(EG) : J'en ai 2 : championnat du monde 2011. Je passe complètement à côté de la course alors que cette année-là, j'avais des supers jambes. Mais là, trou noir, journée pourrie, panne de jambes.
Arrivée de l'Ecotrail 2014, je gagne et apprend que Sissi est à l'hôpital et s'est cassé le pouce alors qu'elle était en 2nde position... Journée bizarre niveau émotion !

(EM) : Je reviens sur l'Ecotrail de Paris 2017 que tu as remporté brillamment (une nouvelle fois BRAVO **) comment l'as**-tu géré ?
(EG) : J'avais peur d'un départ assez lent et d'une course qui se décanterait un peu tard. Finalement, les 20 premiers kilomètres ont été assez rapides et ont permis de faire un premier tri et de bien fatiguer les organismes. A partir du 20ème kilomètre, j'ai commencé à regarder autour pour voir les forces en présence et jauger le groupe.
Petit à petit au fur et à mesure des difficultés, je sentais que les jambes étaient vraiment bonnes et j'ai décidé de secouer une à deux fois le groupe. On s'est retrouvé avec Nicolas devant dès le 38ème kilomètre. J'ai pris quelques longueurs d'avance pour anticiper le point d'eau de Meudon et ne pas laisser trop de champ à Nicolas comme l'an dernier à ce moment de la course. Il fait un ravito express comme l'an dernier mais cette fois il est reparti avec un peu moins d'avance. Lorsque je le reprends au kilomètre 47, je temporise un peu mais les fourmis dans les jambes sont plus fortes. Je pars à ce moment-là pour faire les 30 derniers kilomètres seul.

(EM) **: A quel moment tu t'es dit « c'est pour moi** ! » ?
(EG) : Disons que j'ai été concentré jusqu'à 1 kilomètre de l'arrivée car je ne voulais pas faire d'erreur de parcours ou de ravitaillement même si je savais qu'à 10 kilomètres de l'arrivée j'avais plus de 4 minutes d'avance et encore de bonnes jambes... En revanche à 1 kilomètre, j'ai commencé à entendre les micros et voir des têtes connues. J'ai enfin pu savourer et me dire « Ca y est ! Tu l'as fait ! ».

(EM) : As-tu un matériel fétiche ?
(EG) : Des chaussures rapides, un tee shirt sans manches, manchettes, buff, ma bague, mon bracelet offert par mes enfants. Avec ce minimum syndical, je suis prêt !

(EM) : Emportes-tu un porte-bonheur durant les courses ?
(EG) : Bracelet de mes enfants et bague que je partage avec Sissi. Mes indispensables !

(EM) : Parle-moi de ton prochain projet
(EG) : Bien m'entraîner demain ! :-)

(EM) : Des objectifs 2017?
(EG) : Plein ! :-) (trop?)
Les grandes lignes : Ecotrail de Stockholm, OCC, Championnat de France, Templiers, Ecotrail de Madrid, Saintélyon.

(EM) : Je te laisse le mot de la fin.
(EG) : Rien n'est impossible si l'on est bien préparé. Alors au travail ! :-)

MERCI vraiment d'avoir pris le temps de répondre. A bientôt.

Propos recueillis par Virginie Sénéjoux.

ENDORPHIN

Palmarès d'Emmanuel GAULT depuis 2011 (Il a commencé bien avant)

SAISON 2011 :
2ème Ecotrail de Paris,
Vainqueur Oxygen Challenge
Champion du monde par équipe
Vainqueur CCC
Vainqueur GapenCIMES
2ème Saintélyon

SAISON 2012 :
2ème Ecotrail de Paris
Vainqueur trail du Verbier Saint Bernard (Suisse)
Vainqueur Saintélyon.

SAISON 2013 :
Blessé/ 2ème Saintélyon

SAISON 2014 :
Vainqueur au Trail des Etoiles
Vainqueur à l'Ecotrail de PARIS (80km)
Vainqueur au Ceven trail
Vainqueur au Forest Trail 31 (42km)
6ème templiers
2éme à la Saintélyon (70km)

SAISON 2015 :
Vainqueur à l'Ecotrail de PARIS (80km)
Vainqueur Iznik ultra Turquie
Vainqueur Ecotrail Oslo
2ème trail des Cabornis (40km)
5ème Saintélyon (70km)
7ème Templiers (vainqueur match par équipe (équipe de France)

SAISON 2016 :
3ème à l'Ecotrail de PARIS
7ème trail des Sangliers
5ème trail de Gruissan (50km)
4ème Saintélyon
Vainqueur Trans pena Geredes Portugal
Vainqueur Courir pour des pommes
Vainqueur trail du Couttach
Vainqueur Jurassic Trail
Vainqueur trail de la Drome
Vainqueur trail du Mont Olympe

SAISON 2017 :
Vainqueur du trail du Mont Olympe
Vainqueur au Ceven Trail (62km)
Vainqueur à l'Ecotrail de PARIS (80km)

SARDAIGNE 2017

DU 06 AU 13 OCTOBRE

La Saharienne

RAID FÉMININ ET SOLIDAIRE

RAID MULTISPORTS
100% FEMININ & SOLIDAIRE
PAR EQUIPE DE 2

INFORMATIONS & INSCRIPTION SUR
WWW.LASAHARIENNE.FR
gaelle@ultimate-event.fr / 06-32-60-20-37

GK PRO

ULTIMATE Event Organisation

WRI

FRANCE RAID JEUNES 2017

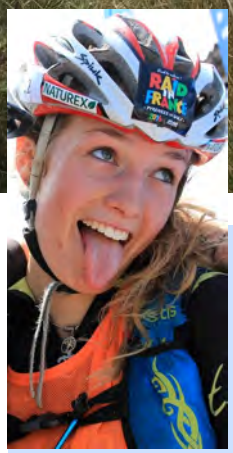
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON

France de Raid Jeunes

ENDORPHINMAG.FR
By Béatrice GLINCHE

La relève est là !

© Photo B. Glinche



Ils font la couverture de ce 39è magazine d'EndorphinMag.fr... la relève est là !!

Jade et Elouan du Team « Jeune du Lys », catégorie Minimes (Lys Calais Triathlon) sont en couv... ils représentent tout ce que l'on aime dans le raid, la découverte, le partage, la solidarité... le vote du CA d'EM a été unanime !

Retour sur une journée de course menée tambour battant... organisée de main de maitre par l'équipe du Touquet Raid Pas-de-Calais.

Briefing qui donne le tempo : place à des sections courtes, 3 parcours différents compte tenu des catégories d'âges (OPEN 10/13 ans, Minimes 14-15 ans, Cadets (16/17 ans) et Juniors (18/19 ans).
Les minimes partent pour 7 sections (Cap, Canoë, CO, VTT) sur un total de 21km ; les cadets s'élancent sur 10 sections et 37.8 km (Cap, Canoë, CO, VTT, CO, VTT) ; les Juniors auront 66.7km au compteur ce soir (Cap, Canoë, CO, VTT, CO, VTT).

Ils sont impressionnants, équipés comme les seniors... des vélos taillés comme des fusées carbones et pour un certain nombre d'entre eux, dignes héritiers de leurs parents... on retrouve des noms connus... ça promet de belles bagarres !!

Convoi (ou presque) pour se rendre sur la plage, là où sera donné le départ pour les cadets et juniors (15mn avant les minimes). On sent une excitation, ils sont pressés d'en découdre, 40 équipes venues de toute la France avec une dominante des équipes du Sud-est.

La fédé de Triathlon est présente, Hervé Simon (chargé de mission fédé tri pour le raid), Claire Grossoeuvre-Lagache (CTN voir interview page 27) et Clément Valla s'active pour que la fête soit belle... et elle le sera !

Un départ donné en musique et le peloton s'étire, un Trail de 2.5km sur le sable direction la base de Canoë... et ça va aller très vite !
Avec un temps de 13'16, les cadets du team O' Bugey raid Kigo s'affirment d'entrée comme des clients sérieux à la victoire finale au scratch, étant plus rapide que les Juniors du team Mistral Adventura Raidlinks en 13'38(Juniors) sur cette 1ère section Trail !! Le parcours est très roulant, plat et après la plage, c'est une piste cyclable qui les attend...
Et hop, ils sont déjà sur l'eau, le temps est magnifique, soleil, mer calme, légère brise... un aller retour sur la Canche (6km pour les Juniors et 4km pour les cadets) pliés en 21mn chez les Juniors pour le team O' Bugey Les hommes aux bobs devant Mistral Adventura Raidlinks en 22'29.
Chez les Cadets, O' Bugey continue son show terminant son parcours de 4km en 21'53 devant les « Gars du Lys » en 24'30.
En Minimes, le Trail et le Canoë sont dominés par Tri Montreuil...

Ils repartent pour une CO de 3 km histoire de retrouver leurs VTT...

Tous partent pour plusieurs sections VTT. Sur les conseils de Clément Valla, je file au Run&Bike, je traverse la Canche et monte dans la ville d'Etaples. Certaines sections VTT, en raison de la circulation routière sont neutralisées (1) ... Il y a du monde ce week-end au Touquet Paris-plage, je croise d'énormes bouchons en entrée de ville (ça va être chaud de revenir à l'arrivée à l'heure).
Le Run & bike est situé dans une forêt, j'en profite pour faire quelques clichés « couleur automne », là aussi, ils sont entrainés à l'exercice, pas de doute, ça file comme des étoiles bien que le tracé serpente entre les arbres sur cette boucle de 3km à faire 2 fois chez les Juniors. Fin de Run&bike et contrôle surprise du matériel (sécurité entre autre) et c'est l'heure du ravito à priori le bienvenu vu le stop que certains font. Chez les Juniors, Les Bellifonceurs (Juniors mixte Open) remportent cette section en 9'27 devant Mistral Adventura Raidlinks en 9'45 mais chez les Cadets ça va encore plus vite, jugez plutôt : Mistral Adventura T&M en 9'04 devant les Gars du Lys en 9'38.

A ce stade, je n'ai aucune idée du classement, pas de plaque sur les vélos aussi difficile de faire un Live palpitant (à revoir sur http://live.endorphinmag.fr/touquetraid).

Les Minimes ont 26.3km de vélo, les Cadets et Juniors 45.2km. Nous sommes situés à mi-distance VTT, mais le retour est partiellement en descente... bref, il ne faut pas trainer si on veut voir l'arrivée. Claire Grossoeuvre-Lagache s'installe à mes côtés et fera « l'orienteur » de luxe pour me guider sur des routes parallèles et arriver au plus vite, Place du Centenaire, point central du Touquet où se situe l'arche d'arrivée.

Il y a du monde sur la place... nombreux badauds attirés par l'ambiance et voilà nos jeunes qui viennent inonder la place, les vélos dans tous les sens mais surtout de belles émotions à l'arrivée !! (plus de 300 photos à voir sur CE LIEN).

Le scratch est remporté par les Cadets O'Bugey raid Kigo en 2h5947 (Gautier Tavel et Kilian Luison). Chez les Juniors, Mistral Adventura Raidlink's en 3h12'34 (Léo Pettineo et Kilian Demangeon), un résultat très serré après 66km de course, les 400team Vikings (Simon Seguin et Adrien Grataloup) termine en 3h13'32. Chez les Minimes, c'est une équipe mixte qui gagne « Bol d'air Force One » (Maili Lou Giriat et Natha Oizel) en 2h57'07 devant Outdoor07 en 3h02'15(Armel Berthaud et Jérémy Baudouin).

En mixte Cadets, 400team en bombe l'emporte en 3h46'50 tandis que chez les Juniors, une seule équipe inscrite, 400team Guidie (Elodie Castex et Guillaume Fatticci) termine vainqueur en 3h52'38.

En Féminines, les vainqueurs sont : en Minimes : 400team-Raidy en 3h15'20 (Ilona Maillard et Armelle Guillot) ; Cadettes : Raid'Alp - Braidy4 en 4h11'50 (Perrine Gindre et Clémentine Bellet) ; Juniors : Bol d'air O'Bugey en 3h30'19 (Lou Garcin et Noémie Medina).

(1) temps neutralisé, chrono arrêté.

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

A l'arrivée, certains sont équipés de cardio fréquencemètres, Claire Grossoeuvre-Lagache explique : « on réalise des mesures afin de collecter des données pour permettre plus tard d'ajuster les profils de course spécifique jeunes... à suivre donc !

Les 400team sont venus avec 24 jeunes, O'Bugey venus aussi en nombre... le Sud rafle pas mal de podiums mais soulignons la 3e place des Petits Suisses Normands en Cadets mixte en 4h24'06 (Julie Corbin et Gaspar Ligot).

Les interviews vidéos témoignent de leur enthousiasme, du plaisir qu'ils ont eu sur ce parcours. Et à la question « *mais vous ne trouvez pas que c'est un peu court ?* » Ils répondent en cœur : « 3h à 4h30 de course, c'est déjà pas mal !!! ».

Merci à tous, ce fut un régal que de vous suivre même si le changement de section n'est pas des plus faciles à suivre, tant ça va vite... un reporter c'est sans doute un peu juste pour tout voir... on fera encore mieux la prochaine fois... à bon entendeur ! Vivement que l'on vous retrouve en raid seniors !!!

Résultats en photos résumés sur CE LIEN.

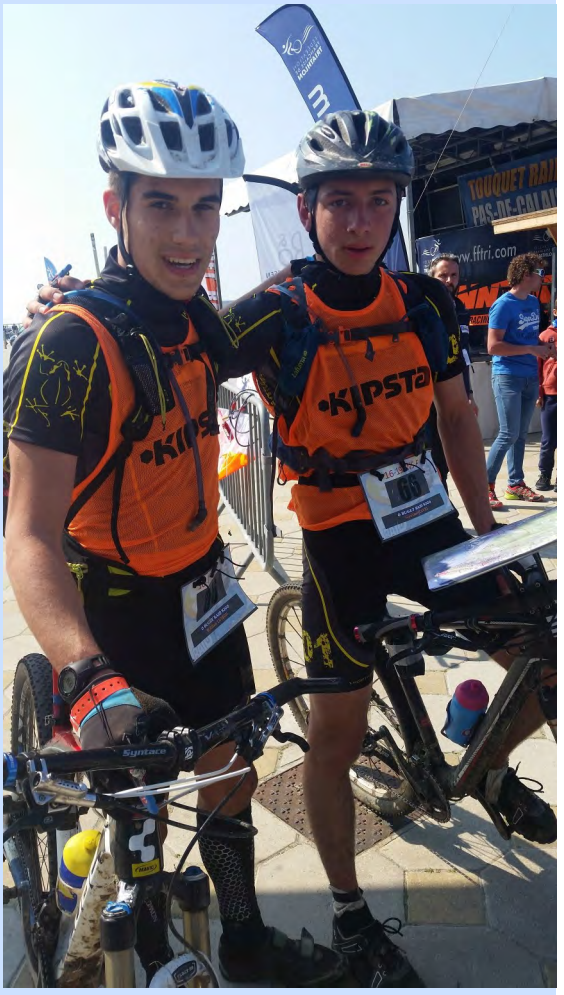
© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

Interview de Kilian Luison (dit Kiki le Rageux) du team O'Bugey Raid Kigo, vainqueur avec Gautier Tavel au scratch Cadets (et devant les Juniors) :

*EndorphinMag.fr (EM) : « **Tout d'abord bravo pour ce titre ! Comment s'est passée la course ?** »*
Kilian Luison (KL) : Pour notre cas, la course s'est très bien passée dans sa globalité. Nous étions plus habitués à des terrains de type montagne, mais nous avons quand même réussi à progresser dans ce magnifique paysage du "plat Pays". Notre tactique était de ne pas se perdre ! La fatigue s'est fait ressentir sur les toutes dernières sections, il fallait rester bien concentré. Nous avons passé un super moment sous le soleil du Touquet.

EM : *A refaire, que changeriez-vous ?*
KL : Mon coéquipier... Non plus sérieusement, nous n'aurions pas changé grand chose, ce fut une belle course sans grosses boulettes.



EM : *Quel est votre prochain objectif ?*
KL : Nous nous dirigerons prochainement au Championnat de France de Raid UNSS lycée. Je ne sais pas encore si on sera dans l'équipe comme nous sommes nombreux dans notre lycée à faire du raid mais quelque soit l'équipe, elle donnera le maximum c'est une certitude.

EM : *Et dans 5 ou 10 ans, on vous retrouve en team mixte, raid long ?*
KL : Oui ce serait une super expérience mais avec Gautier mon co-équipier on se demande "on mange quand ? " dans ce genre d'épreuve. Ce serait aussi l'occasion de mettre à la retraite notre coach Vincent FAILLARD.

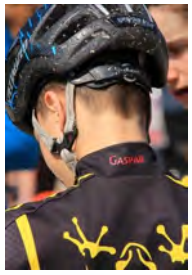
Propos recueillis par Béatrice Glinche
Merci à Vincent Faillard pour son relais.

© Photo B. Glinche

Lien vers les photos du LIVE

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON

Classements



Minimes (21/21)

				Trail			Canoe			CO		
Rang	Equipe	G.	Temps	Chrono	Pen.	Clt	Chrono	Pen.	Clt	Chrono	Pen	Clt
1	Bol d'Air Force One	Mix	**2:57:07**	15:22		2	19:01		3	23:29		4
2	OUTDOOR 07	M	**3:02:15**	17:19		9	20:43		11	--:--		
3	400 TEAMS ACHILLOUIS	M	**3:06:47**	15:36		3	20:41		10	21:50		1
4	400 Team Lilou & Arthur	Mix	**3:08:25**	16:34		8	19:06		4	32:06		13
5	400Team-Raidy	F	**3:15:20**	17:55		11	21:33		12	24:21		5
6	O Bugey Raid Lison Gaspar	Mix	**3:15:52**	15:51		5	19:10		5	23:19		3
7	RAID'ALP - BeRAIDy 1	F	**3:16:01**	17:45		10	19:36		6	--:--		
8	Raidlink's 07 mellou	F	**3:16:31**	19:15		14	20:19		7	27:24		9
9	Les Tyrannos COT girls	F	**3:17:38**	18:22		12	23:07		16	25:48		7
10	400teamManolo	M	**3:19:56**	16:14		6	19:00		2	22:56		2
11	RAID'ALP - BeRAIDy 5	M	**3:24:08**	16:24		7	20:26		9	--:--		
12	400 TEAM JUAL	F	**3:25:34**	18:26		13	24:11		18	26:50		8
13	Tri Montreuil	M	**3:31:35**	15:06		1	17:24		1	25:33		6
14	RAID'ALP - BeRAIDy 2	F	**3:44:32**	19:35		15	22:33		14	30:04		10
15	Rattrape moi si tu peux	M Open	**4:01:49**	25:48		17	20:20		8	30:44		11
16	jeunes du lys	Mix	**4:14:27**	15:42		4	23:57		17	49:53		16
17	OUTDOOR 07 tic&tac	M	**4:43:52**	20:06		16	23:04		15	31:08		12
18	Cebatosaure	Mix Open	**4:49:17**	31:46		18	22:10		13	47:13		15
19	Les Zodes	F Open	**6:37:47**	27:50	30:00	20	40:10	30:00	20	42:00		14

		VTT 1			VTT 2			CO			VTT3	
Rang	Equipe	Chrono	Penal.	Clt	Chrono	Pen	Clt	Chrono	Pen	Clt	Chrono	Clt
1	Bol d'Air Force One	1:14:24		4	5:28		3	25:49		1	13:34	1
2	OUTDOOR 07	--:--			5:36		4	28:00		3	16:19	13
3	400 TEAMS ACHILLOUIS	1:19:07		8	5:11		1	29:14		5	15:08	8
4	400 Team Lilou & Arthur	1:12:36		1	5:20		2	27:38		2	15:05	7
5	400Team-Raidy	1:17:24		6	5:55		9	31:44		8	16:28	14
6	O Bugey Raid Lison Gaspar	1:28:03		13	5:37		5	30:11		6	13:41	2
7	RAID'ALP - BeRAIDy 1	--:--			5:54		7	32:31		9	14:48	6
8	Raidlink's 07 mellou	1:13:07		2	6:03		11	35:42		11	14:41	5
9	Les Tyrannos COT girls	1:18:12		7	6:18		13	30:30		7	15:21	9
10	400teamManolo	1:19:48		10	7:03		15	33:36		10	21:19	19
11	RAID'ALP - BeRAIDy 5	--:--			5:55		9	28:44		4	15:54	11
12	400 TEAM JUAL	1:15:58		5	5:54		7	38:02		12	16:13	12
13	Tri Montreuil	1:20:36		11	6:04		12	52:12		16	14:40	4
14	RAID'ALP - BeRAIDy 2	1:26:57		12	6:35		14	41:37		13	17:11	15
15	Rattrape moi si tu peux	1:13:25		3	8:15		19	1:07:36		18	15:41	10
16	jeunes du lys	1:19:17		9	5:47		6	1:06:02		17	13:49	3
17	OUTDOOR 07 tic&tac	1:40:22	30:00	17	7:40		17	52:07		15	19:25	17
18	Cebatosaure	1:54:09		14	7:22		16	48:17		14	18:20	16
19	Les Zodes	1:56:13		15	7:44		18	1:23:57		19	19:53	18

Minimes

Masculin

	Équipe	Nom	Temps
1	OUTDOOR 07	BAUDOUIN Jérémy - BERTHAUD Armel	*3:02:15*
2	400 TEAMS ACHILLOUIS	HIBON LOUIS - MARCHAND VUILLON Achille	*3:06:47*
3	400teamManolo	CASIMIR Guillaume – RAICHON Mano	*3:19:56*
4	RAID'ALP - BeRAIDy 5	LAFEUILLE Louis - DEME Yoji	*3:24:08*
5	Tri Montreuil	DACHICOURT Thomas - DESHAYES Barnabé	*3:31:35*
6	OUTDOOR 07 tic&tac	ESCANDELL Tanguy – ESCANDELL Eliott	*4:43:52*

Féminin

	Équipe	Nom	Temps
1	400Team-Raidy	MAILLARD Ilona – GUILLOT Armelle	*3:15:20*
2	RAID'ALP - BeRAIDy 1	DEMARS Marion – BELLET Lise	*3:16:01*
3	Raidlink's 07 mellou	COLLE Lou – CHIFFLET Melle	*3:16:31*
4	Les Tyrannos COT girls	ROLIN Agathe – PROUVOST Suzie	*3:17:38*
5	400 TEAM JUAL	LAUGIER Juliette - GOEDERT Alice	*3:25:34*
6	RAID'ALP - BeRAIDy 2	DESLANDES Anouck – OZPOYRAZ Eloise	*3:44:32*

Mixte

	Équipe	Nom	Temps
1	Bol d'Air Force One	GIRIAT Maili Lou – OIZEL Nathan	*2:57:07*
2	400 Team Lilou & Arthur	GRANDIN MARTIN Lilou – MOURGUES Arthur	*3:08:25*
3	O Bugey Raid Lison Gaspar	GAUDILLERE Gaspar – BOURDEAU Lison	*3:15:52*
4	jeunes du lys	POUTRAIN Elouan – BARTHELEMY Jade	*4:14:27*

Masculin Open

	Équipe	Nom	Temps
1	RATTRAPE MOI SI TU PEUX	Jean CORIDAN - Clementin DERAMECOURT	*5:01:49*
	TOUQUET RAID3	Clément HUGUES – théo RITZMANN	*Abandon*
	TOUQUET RAID2	Louis PETIT PHAR – philippe DESUTTER	*Abandon*

Mixte Open

	Équipe	Nom	Temps
1	Cebatosaure	Célestine GUISE – Baptiste DRINKEBIER	*4:49:17*

Féminin Open

	Équipe	Nom	Temps
1	Les Zodes	Aude DAVID – Zoé DUQUENE	*6:37:47*

10/13 ans

Masculin

	Équipe	Nom	Temps
1	les ch'tis	julien sanglier – hector stekelorom	*2:04:31*
2	Les Velanos	Velanovski Baptiste - Velanovski Adrien	*2:26:40*
3	TIC&TAC	Jules BOUDAILLIEZ - Arthur VAN DE WOESTYNE	*2:37:56*
4	La team adojem	thomas miellot - peugnet emile	*3:06:51*
5	Les RAIDEURS FOOTATHLE	Quentin GREMONT - Gauthier DELMOTTE	*3:48:05*
6	Les Playboys	Chevrat Mattys - Lortal Nathan	*5:06:21*
7	Les footeux	Ed Dkiouch Mohamed Amine - Pajor Brayan	*7:35:53*
	les montreuillois	Andre VANDAELE - Sacha CARON FERON	*Abandon*

Féminin

	Équipe	Nom	Temps
1	Les Tyrannos BA Girl	Andrea FICHAUX - Capucine ROLIN	*2:31:51*
2	COT Triathlon	Susy Saint omer - LOUNA MEURET	*3:09:07*
3	Les Beups	Laura Roucoux - Ninon Boissy	*4:42:43*

Mixte

	Équipe	Nom	Temps
1	LES KIKOUS	EMILIEN PAVY - JUSTINE DELPLANQUE	*2:08:37*
2	La team des hockeyeurs	DEBUCHY Pierre - BOUREZ Philippine	*3:13:36*

Classements

Cadets

Masculin

	Équipe	Nom	Temps
1	O BUGEY RAID Kigo	TAVEL Gautier - LUISON Kilian	*2:59:47*
2	Mistral Adventura Thomas et Malo	GIREN Malo – CHAMBEYRON Thomas	*3:16:49*
3	RAIDLINK'S 07 in extremis	BARDINE Jolan – DEMARET JOLY Albin	*3:30:30*
4	les gars du lys	PERARD Marin - BARTHELEMY Killian	*3:48:08*
5	RAID'ALP - BeRAIDy 3	DOUADY Oscar – TAN Corentin	*4:10:59*

Féminin

	Équipe	Nom	Temps
1	RAID'ALP - BeRAIDy 4	GINDRE Perrine – BELLET Clementine	*4:11:50*
2	O bugey raid les mimis cracras	MATHIEU Charlotte -MONIER Eva	*4:22:36*
3	BOL D'AIR les Louloutes	PALLADINO Morgane – BARBIER Lily	*5:41:56*
4	BOL D'AIR les miss	BOUIJOUX Amandine – BOUVIER Marine	*7:09:07*

Mixte

	Équipe	Nom	Temps
1	400 team en bombe	RICHARD Tanguy – ROLLER Camille	*3:46:50*
2	BOL D'AIR la Niaque	VILLEBROD Cléo – LOCATELLI Alex	*4:08:57*
3	Les Petits Suisses Normands	LIGOT Gaspar – CORBIN Julie	*4:24:06*
4	Mixte du Lys	FAUCHEUX Victor – POUTRAIN AUBANE	*4:43:56*
5	TOUQUET RAID1	DEVOLDER Fabien - PREUSS Alexandrine	*4:51:13*

Féminin Open

	Équipe	Nom	Temps
1	LES WINERS	Ines BOUDAILLIEZ – Anissa LAHAK	*11:49:00*

Résultats par sections – Cadets

				Trail			Canoe			CO 1			VTT 1		
Rang	Équipe	G.	Chrono final	Chrono	Penal.	Clt	Chrono	Penal.	Clt	Chrono	Penal.	Clt	Chrono	Penal.	Clt
1	O BUGEY RAID Kigo	M	**2:59:47**	13:16		1	21:53		1	17:45		1	1:13:31		2
2	Mistral Adventura Thomas et Mal...	M	**3:16:49**	14:11		3	26:09		4	19:42		3	1:19:34		1
3	RAIDLINK'S 07 in extremis	M	**3:30:30**	15:12		4	24:50		3	20:21		4	1:28:58		3
4	400 team en bombe	Mix	**3:46:50**	15:39		5	27:03		7	21:28		5	1:30:09		4
5	les gars du lys	M	**3:48:08**	13:55		2	24:30		2	19:06		2	1:35:02		5
6	BOL D'AIR la Niaque	Mix	**4:08:57**	15:41		6	26:50		6	21:34		6	1:54:39		11
7	RAID'ALP - BeRAIDy 3	M	**4:10:59**	17:57		10	28:52		12	25:34		10	1:40:28		6
8	RAID'ALP - BeRAIDy 4	F	**4:11:50**	17:32		9	27:21		9	24:05		7	1:53:21		9
9	O bugey raid les mimis cracras	F	**4:22:36**	16:50		8	26:25		5	25:33		9	1:49:45		7
10	Les Petits Suisses Normands	Mix	**4:24:06**	19:32		12	27:46		10	25:42		11	1:51:08		8
11	Mixte du Lys	Mix	**4:43:56**	15:45		7	27:11		8	24:34		8	1:53:52		10
12	TOUQUET RAID1	Mix	**4:51:13**	19:45		13	29:27		13	27:49		12	2:04:41		12
13	BOL D'AIR les Louloutes	F	**5:41:56**	19:30		11	28:38		11	33:46		13	2:32:02		14
14	BOL D'AIR les miss	F	**7:09:07**	23:38		14	31:25		14	38:53		15	2:43:33		15
15	LES WINERS	F Open	**11:49:00**	29:28		15	26:56	30:00	15	38:27		14	--:--	2:30:00	

				Bike & Run			VTT 2			CO 2			VTT 3	
Rang	Équipe	G.	Chrono final	Chrono	Penal.	Clt	Chrono	Penal.	Clt	Chrono	Penal.	Clt	Chrono	Clt
1	O BUGEY RAID Kigo	M	**2:59:47**	10:31		3	4:35		1	26:51		1	11:19	1
2	Mistral Adventura Thomas et Mal...	M	**3:16:49**	9:04		1	4:43		2	30:38		2	12:48	4
3	RAIDLINK'S 07 in extremis	M	**3:30:30**	10:54		4	4:50		3	32:56		3	12:29	2
4	400 team en bombe	Mix	**3:46:50**	12:06		10	5:33		5	40:42		6	14:10	5
5	les gars du lys	M	**3:48:08**	9:38		2	5:45		6	43:22		9	16:50	10
6	BOL D'AIR la Niaque	Mix	**4:08:57**	11:07		6	6:36		9	38:09		5	14:21	6
7	RAID'ALP - BeRAIDy 3	M	**4:10:59**	11:55		7	8:08		12	41:57		8	16:08	8
8	RAID'ALP - BeRAIDy 4	F	**4:11:50**	11:02		5	6:16		8	35:35		4	16:38	9
9	O bugey raid les mimis cracras	F	**4:22:36**	13:10		12	6:13		7	50:18		10	14:22	7
10	Les Petits Suisses Normands	Mix	**4:24:06**	12:28		11	7:43		10	40:44		7	19:03	12
11	Mixte du Lys	Mix	**4:43:56**	12:01		9	5:28		4	1:12:21		13	12:44	3
12	TOUQUET RAID1	Mix	**4:51:13**	11:58		8	7:46		11	52:57		11	16:50	10
13	BOL D'AIR les Louloutes	F	**5:41:56**	15:27		13	9:06		13	1:01:38		12	21:49	13
14	BOL D'AIR les miss	F	**7:09:07**	1:44	1:00:00	15	9:12		14	1:18:39		14	22:03	14
15	LES WINERS	F Open	**11:49:00**	--:--	1:00:00		9:32		15	1:36:17	1:00:00	15	23:32	15

Classements

Juniors

Masculin

	Equipe	Nom	Temps
1	TEAM Mistral Adventura – Raidlink's 07	PETTINEO Léo - DEMANGEAON Killian	*3:12:34*
2	400 Team Vikings	SEGUIN Simon - GRATALOUP Adrien	*3:13:32*
3	O BUGEY BOL D'AIR	COULON Clément - BOUIJOUX Alexandre	*3:28:52*
4	O Bugey Raid Les Hommes aux bobs	DOS SANTOS EMEYRIAT Petr - BERTOIA Loïc	*3:39:51*
5	TEAM GC 1	VIGIER Justin - DOUCHET Melvin	*3:42:06*
6	O BUGEY RAID BENONO	GOMINSKI Benjamin – CHARVOLIN Nolan	*3:47:13*
7	TEAM GC 2	GOUDEAU Thomas – LE PIERRES Dimitri	*4:16:33*
8	400 team ALMA	GRANDIN MARTIN Matteo – PETRAZZO Alban	*4:17:56*
9	Les tyrannosaures	GRESSIER Hugo – VERNE Guillaume	*5:46:34*

Féminin

	Équipe	Nom	Temps
1	BOL d'AIR O'BUGEY	GARCIN Lou – MEDINA Noemie	*3:30:19*
2	400 team madwomen	RAICHON Mia – TILLY Lisa	*3:51:23*
3	O BUGEY RAID Mathilde Emma	ROBIN Emma – BRAJON Mathilde	*4:05:38*

Mixte

	Équipe	Nom	Temps
1	400 team GUIDIE	FATTICCI Guillaume – CASTEX Elodie	*3:52:38*

Masculin Open

	Équipe	Nom	Temps
1	les bellifonceurs	Jules MUZARD – Nenjamin MANN	*3:53:22*

Juniors (14/14)

				Trail			Canoe			CO 1			VTT 1		
Rang	Equipe	G.	Chrono final	Chrono	Penal.	Clt	Chrono	Penal.	Clt	Chrono	Penal.	Clt	Chrono	Penal.	Clt
1	TEAM Mistral Adventura – Raidlink's	M	**3:12:34**	13:38		1	22:29		2	--:--			--:--		
2	400 Team Vikings	M	**3:13:32**	13:50		2	23:09		4	17:45		1	1:20:53		1
3	O BUGEY BOL D'AIR	M	**3:28:52**	15:18		7	23:33		5	21:59		4	1:28:35		4
4	BOL d'AIR O'BUGEY	F	**3:30:19**	17:04		10	25:46		11	21:27		3	1:25:11		2
5	O Bugey Raid Les Hommes aux bobs	M	**3:39:51**	14:31		4	21:00		1	22:38		7	1:28:10		3
6	TEAM GC 1	M	**3:42:06**	14:20		3	25:18		9	--:--			--:--		
7	O BUGEY RAID BENONO	M	**3:47:13**	14:53		5	22:32		3	22:34		6	1:29:54		5
8	400 team madwomen	F	**3:51:23**	17:15		11	25:00		8	22:05		5	1:38:55		8
9	400 team GUIDIE	Mix	**3:52:38**	17:53		13	25:43		10	22:44		9	1:31:39		6
10	les bellifonceurs	M Open	**3:53:22**	23:24		14	27:07		12	23:57		10	1:38:22		7
11	O BUGEY RAID Mathilde Emma	F	**4:05:38**	17:28		12	27:38		13	24:13		11	1:42:33		9
12	TEAM GC 2	M	**4:16:33**	16:20		8	24:31		7	22:38		7	1:51:27		11
13	400 team ALMA	M	**4:17:56**	15:01		6	23:38		6	--:--	20:00		--:--		
14	Les tyrannosaures	M	**5:46:34**	17:02		9	31:03		14	25:15		12	1:42:46		10

				Bike & Run			VTT 2			CO 2			VTT 3		
Rang	Equipe	G.	Chrono final	Chrono	Penal.	Clt	Chrono	Penal.	Clt	Chrono	Penal.	Clt	Chrono	Penal.	Clt
1	TEAM Mistral Adventura – Raidlink's	M	**3:12:34**	9:45		2	4:24		1	34:07		4	11:52		1
2	400 Team Vikings	M	**3:13:32**	10:39		4	4:33		3	30:46		1	11:57		2
3	O BUGEY BOL D'AIR	M	**3:28:52**	10:48		5	4:42		5	31:37		2	12:20		3
4	BOL d'AIR O'BUGEY	F	**3:30:19**	11:42		8	4:54		6	31:40		3	12:35		5
5	O Bugey Raid Les Hommes aux bobs	M	**3:39:51**	11:37		7	10:33		14	36:51		8	14:31		9
6	TEAM GC 1	M	**3:42:06**	10:17		3	5:45		8	36:05		7	16:22		13
7	O BUGEY RAID BENONO	M	**3:47:13**	11:31		6	10:20		13	40:54		11	14:35		10
8	400 team madwomen	F	**3:51:23**	12:15		10	5:01		7	35:00		6	15:52		11
9	400 team GUIDIE	Mix	**3:52:38**	13:43		13	6:59		10	40:57		12	13:00		7
10	les bellifonceurs	M Open	**3:53:22**	9:27		1	4:26		2	34:13		5	12:26		4
11	O BUGEY RAID Mathilde Emma	F	**4:05:38**	12:05		9	5:59		9	39:35		9	16:07		12
12	TEAM GC 2	M	**4:16:33**	13:12		12	8:16		12	46:08		13	14:01		8
13	400 team ALMA	M	**4:17:56**	5:48	30:00	14	4:33		3	40:04		10	12:51		6
14	Les tyrannosaures	M	**5:46:34**	12:20		11	7:15		11	32:11	1:40:00	14	18:42		14

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

Paca Raid 2017

ENDORPHINMAG.FR
by Marion Wojtkowski

© Marion Wotjkowski

La Ciotat, début mars, une météo plus que clémente pour le Paca Raid qui lance la saison des raids dans le sud-est mais pas que... Dans la liste des inscrits du Paca Raid (environ 60 km) du beau monde : 400 team en force, Team2raid, Issy Absolu, ... le plein est fait côté organisation qui mène en parallèle deux autres raids, le Raid Sensations (environ 40 km) et le Raid Découverte (environ 20 km), cela fait beaucoup de raideurs dans les rues de La Ciotat au petit matin... Déjà beaucoup de sourires, des retrouvailles, c'est une ambiance très chaleureuse !

Ce sont les raideurs du Paca Raid qui s'élancent en premier de la place Langlois de La Ciotat, un départ en VTT en convoi pour un départ officiel dans les hauteurs, un petit single avec vue sur mer sur un sol rocailleux et technique qui creuse déjà des écarts entre les experts et novices.

Aux avant-postes, pas de surprise, Tom Gaudion et Seb Raichon des 400 team Naturex, Johann Thomas et Jérôme Cadilhac d'Issy Absolu, Jérémy Seyssaud et Fabrice Baverel des 400 team Baragnas, 400 Team Naturex Lhermet Adrien et Merlin Denis et Fanny Frechinet et Benoit Peyvel de Team2raid, la « bagarre » a commencé même si on peut constater qu'il y a déjà beaucoup de 400 team devant ! La tête de course file, mais derrière première crevaison dès le début de course... y'en a pour qui la journée risque d'être longue ! En effet, au programme de cette journée 60 km (au plus court !) pour 1000 mètres de D+.

Le premier VTT'O emmène les équipes au premier parc à vélo, sur le stade de Ceyreste, pas le temps de s'arrêter pour contempler la vue sur la baie de La Ciotat, et pourtant encore une fois elle valait le coup d'œil ! En route pour une CO mémo sur une carte vue aérienne. Ça arrive et repart dans tous les sens, puisque les raideurs du Raid Sensations arrivent aussi sur le site. Les 2 équipes 400 team Naturex repartent en tête devant 400 team Baragnas et Issy Abolu, Team2raid n'est pas loin. Retour sur le VTT pour une nouvelle section de VTT'O jusqu'au col du Grand Caunet (un petit stop du chrono pour traverser la route), et c'est reparti sur un parcours exigeant, parfois cassant et sous une chaleur qui commence à se faire sentir.

Cette section amène les raideurs à la tyrolienne où le chrono est arrêté, certaines équipes se permettent le luxe de la faire deux fois, mais la plupart soufflent et en profitent pour se poser avant la fin de course qui s'annoncent compliquée, il fait chaud et le manque d'eau se fait sentir pour certaines équipes. Encore une fois ce sont Seb et Tom de 400 team Naturex qui arrivent en tête assez sereins, ou en tout cas assez décontractés, toujours disponibles pour échanger quelques mots. En redescendant on peut constater qu'Issy Absolu a perdu un peu de temps, sur les 400 Baragnas et la 2ème équipe 400 team Naturex, mais rien n'est encore joué, la course est encore longue, puisqu'un long VTT'O doit les emmener sur La Ciotat pour une épreuve de tir-à-l'arc, la bête noire de certains...

© Marion Wotjkowski

© Marion Wotjkowski

Seb Raichon et Tom Gaudion arrivent en premier et ont accentué leur avance, ils prennent leur temps puisque ils peuvent gagner jusqu'à 8 minutes de bonus ! Dans une course serrée, cela peut tout chambouler, ils le savent bien, d'ailleurs la victoire au PacaRaid 2016 s'est jouée au tir-à-l'arc... Ils repartiront avec 5 minutes de bonus, de quoi se rassurer compte tenu de l'avance dont ils bénéficient. Derrière eux les 2 autres équipes de 400 team (Baragnas et Naturex2) arrivent au coude-à-coude, ça sent le carton plein pour 400 team... Team2raid semble déjà assurer la victoire en mixte.

Le chrono repart et les équipes enchaînent avec une CO urbaine plaisante dans les ruelles de La Ciotat, dépaysant de courir carte à la main au milieu des badauds venus profiter de cette journée printanière du mois de mars. Pour des orienteurs expérimentés, la CO se révèle assez facile, c'est à la vitesse de course que se fera la différence, pour les autres, ce sera une question de gestion du temps pour pouvoir faire la dernière section : le kayak'O.

En effet, il faut arriver avant la barrière horaire afin de pouvoir faire le kayak. Ce qu'on n'a pas dit jusqu'à maintenant, c'est qu'en bordure de mer, le vent s'est sérieusement levé, la méditerranée est houleuse, mais gare au mal de mer... Certains en feront les frais, en même temps quand on les voit quasiment disparaître derrière les creux, on ne peut que constater que les conditions sont difficiles. Plusieurs balises à prendre sur ce kayak'O dont 3 en pleine mer, en passant entre l'Île verte et le Bec de l'aigle, les raideurs feront le trajet vers le large vent de face, le retour sera plus facile. Pour couronner le tout, les kayaks se retrouvent au beau milieu d'une régate... Mais rien n'arrête des concurrents en fin de raid, pour qui la devise pourrait être : « On n'a pas fait tout ça pour se prendre une péna dans la dernière section ! ».

Après avoir ramené le kayak c'est au sprint que 400 team Naturex, qui aura mené la course de bout en bout, traverse les derniers mètres qui les séparent de l'arche d'arrivée.
Le bord de mer est noir de monde, c'est amusant de voir le contraste entre les promeneurs et les raideurs, c'est vraiment un monde à part !

© Marion Wotjkowski

Le classement évolue peu, les arrivées se succèdent, beaucoup de sourires et d'émotion, chacun y a trouvé son compte, dans la difficulté parfois, mais bien vite oubliée au passage sous l'arche, on se sent pousser des ailes. Une belle façon de récompenser les mois de travail pour organiser ce Paca Raid, une réussite en tous points.

Et comme un bon raid digne de ce nom ne peut s'achever sans massage et bon gueuleton, les organisateurs du Paca Raid ne dérogent pas à cette règle, des moments conviviaux très appréciés des raideurs, tout a été pensé pour clôturer cette journée de la meilleure façon.

Au moment des podiums, c'est du 400 team partout ! Victoire chez les filles, 2ème place chez les mixtes et carton plein chez les hommes, mais Team2raid a tout de même tiré son épingle du jeu en remportant le classement mixte avec une très belle 4ème place scratch.

Après la course, le raid continue pour l'équipe Paca Raid, débalisage, rangement, mais aussi entraînement kayak le dimanche matin avec Romuald Viale dans le but de préparer le Gallaecia Raid début mai où ils retrouveront entre autres Issy Absolu, 400 team Naturex et FMR. On a hâte de suivre ça !

ENDORPHIN

© Marion Wotjkowski

© Marion Wotjkowski

Plus d'infos sur :
http://www.pacaraid.fr

© Marion Wotjkowski

RÉSULTATS

Classement féminin :
1- 400 team kanouche (OUVRARD Karine/NICHANIAN Karine)
2- Les guerrières (FRAYSSE Charlène/LAVERSANNE Sophie)
3- GONES RAIDER NOEM (FOURT Emilie/SANCHEZ Noémie)

Classement mixte :
1- Team2Raid (PEYVEL Benoit/FRECHINET Fanny)
2- Raid 400team (SEGUIN Nicolas/PASSEMARD Marie)
3- Les carottes sont cuites (LESTARQUIT Laurent/FINE Pascale)

Classement masculin :
1- 400 team Naturex (GAUDION Thomas/RAICHON Sébastien)
2- 400 Baragnas (SEYSSAUD Jérémy/BAVEREL Fabrice)
3- 400 Team Naturex (LHERMET Adrien/MERLIN Denis)

Le mag des sports Outdoors

100 % GRATUIT

Endorphinmag

Merci d'envoyer votre CV sportif à notre rédaction :

contact@endorphinmag.fr

TOUQUET RAID
PAS-DE-CALAIS

ENDORPHINMAG

Le Touquet Raid ?

C'est un raid semi-urbain... très populaire !

© Photo B. Glinche

Touquet Raid Pas-De-Calais

ENDORPHINMAG.FR

By Béatrice GLINCHE

Comment le "Sud" a conquis le "Nord" !

© Photo B. Glinche

Samedi 8 avril 2017

Après avoir suivi le Championnat de France de Raid Jeunes organisé le samedi 8 avril, je suis restée pour vivre le 17e Touquet Raid… oui 17e, un raid bien installé dans les mémoires… ou traversant la ville du Touquet Paris-Plage de long en large, ce raid suscite chaque année des vocations nouvelles (et pas que éphémères...) et reste surtout très populaire !!

« *L'arrivée du raid est située au cœur de la ville, sur le front de mer le plus fréquenté… chaque année on a de nouveaux inscrits car ils ont vu le raid et ont voulu se tester* » explique Hélène, l'une des 3 organisatrices, cheville ouvrière d'une équipe bien rodée de l'équipe de Karine Baillet.
« A mi-course, *les épreuves sont organisées en étoile* » *ajoute François, organisateur, « cela permet aux équipes de faire des choix, en fonction des capacités de chacun mais c'est aussi stratégique pour les 1ères équipes… le roller au début plutôt qu'à la fin du raid ou la fatigue est trop présente pour une activité technique…* ».

Partis à 21h le samedi pour un prologue, Trail sur la plage et orientation dans les dunes… les 208 équipes sont parties sous un coucher de soleil, une plage sans vent, un temps idéal… le moral au beau fixe !
Une carte de CO IOF très appréciée des coureurs, le tout avalé en 1h29 pour le team FMR2 (composé de Clément Valla et Vincent Faillard), devant le team 400 team mistral adventura2 qui termine ce prologue en 1h52. Le ton est donné ! Les commentaires dimanche matin devant la feuille de résultats parlaient d'eux-mêmes : « waouh, c'est qui ces avions ? Ils ont mis 20mn à la 2e équipe !! ». « Cette année, c'est relevé » s'exclame l'un des concurrents. Et oui ! Les sudistes sont restés !! Explications : venus avec les jeunes des clubs (parfois aussi leurs élèves) pour les Frances de Raid Jeunes, les encadrants (parfois profs), raideurs eux-mêmes ont donc profité du week-end pour faire le Touquet Raid… ou comment « le Sud a surpris le Nord » !!

Dimanche 9 avril

Le briefing de 7h30 est bien suivi, chaque équipe établie sa stratégie, partir sur 44km de VTT ou l'option à 14km ? Certains ont vite décidé… ce sera le 14km, « faut garder des forces pour la suite ». Rappelons que les raideurs habitués des parcours montagneux, techniques, sans option, ont été étonnés, peu habitués à ce type de raid mais cette organisation, ce profil de course permet à des raideurs occasionnels de partager un moment de convivialité entre amis, ou les familles ont la chance de voir régulièrement les raideurs en course (parcours en étoile / retour fréquent au parc VTT) … et les encourager sans compter…
2h10 pour les 44km de VTT pour l'équipe FMR2 soit 17mn d'avance sur Littoral Aventure et Valmo raid (2h27). Ca va vite très vite… les jeunes du Championnat de France sont là pour encourager leurs « ainés », ils sont impressionnants surtout dans les transitions remarque le public très présent.

Après le VTT, les équipes avaient le choix entre le canoë, la course d'orientation, le roller et le run&bike. FMR2 part aussitôt en roller, activité technique à balayer quand la fatigue n'est pas encore trop présente.
Arrivées 17mn après FMR2, 8 équipes déboulent sur le remblais en moins de 4mn. La plupart repartent rapidement en run&bike (5km). Peu à l'aise sur roller, certains optent pour la trottinette (moins efficace) pour les 6.5km… il y avait même un concurrent sur des « quads » (patins à 4 roues)… bref, à chacun son rythme, son équipement… l'objectif étant d'arriver avant 15h30, heure limite sous peine de pénalité importante.

Le roller se déroulait sur la piste cyclable qui longe la digue… donc un circuit plat en partie, très roulant mais aussi très encombré… par les touristes ! Et oui, dimanche matin, soleil et pas de vent = balade en famille = danger mais heureusement aucun incident à déplorer comme quoi, la pratique du roller est bien maitrisée dans le Nord !!

Classement Scratch Samedi

	Dos.	Equipe	Cat.	Temps
1	202	teamFMR2raid	Mas-Sen	*1:29:37*
2	201	400 team mistral adventura2	Mas-Vet	*1:52:25*
3	198	SESEL	Mas-Sen	*1:56:34*
4	28	valmo raid	Mas-Sen	*1:59:13*
5	16	Les Myrmidons	Mas-Sen	*1:59:20*
6	170	LITTORAL AVENTURE	Mas-Sen	*2:03:38*
7	32	MB Team	Mas-Sen	*2:03:39*
8	168	Les FreeRaiders	Mas-Sen	*2:04:19*
9	211	cap opale	Mas-Sen	*2:05:02*
10	92	LES PIEDS NICKELES	Mas-Sen	*2:08:19*
11	113	reims champagne aventure	Mas-Vet	*2:08:33*
12	172	BAHO TEAM	Mas-Sen	*2:10:46*
13	86	Les moulards	Mas-Sen	*2:10:48*
14	11	HAC TRIATHLON	Fem-Sen	*2:10:53*
15	195	Run and hide 2017	Mas-Jeu	*2:11:55*
16	136	SUMMIT TEAM	Mas-Sen	*2:12:31*
17	200	400TEAM MISTRAL ADVENTURA1	Mas-Vet	*2:13:20*
18	75	Les Madrilenos	Mas-Sen	*2:13:22*
19	68	Troll et Bush	Mas-Sen	*2:15:10*
20	13	GUDOR	Mas-Sen	*2:16:48*

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

TRPDC – Sections Dimanche

				VTT			Canoe			CO			B&R			Roller			
Rang	Équipe	G.	Chrono final	Chrono	Penal.	Clt	Chrono	Penal.	Clt	Chrono	Penal.	Clt	Chrono	Penal.	Clt	Chrono	Penal.	Bonus	Clt
1	teamFMR2raid	Mas-Sen	**4:38:24**	2:10:00		1	1:01:13		1	38:33		1	25:36		32	33:02		10:00	2
2	cap opale	Mas-Sen	**5:12:00**	2:27:51		9	1:11:41		10	41:12		2	22:24		25	38:52		10:00	10
3	ATAMS RED ARRAS	Mix-Sen	**5:17:05**	2:27:22		7	1:05:25		3	55:28		14	28:17		39	30:33		10:00	1
4	valmo raid	Mas-Sen	**5:23:10**	2:25:53		3	1:07:41		4	54:35		13	28:20		41	36:41		10:00	7
5	THEOAGATHE	Mix-Sen	**5:25:12**	2:29:03		10	1:12:26		11	57:30		18	14:26		6	41:47			109
6	LITTORAL AVENTURE	Mas-Sen	**5:26:55**	2:25:16		2	1:01:42		2	1:00:10		25	28:30		42	41:17		10:00	78
7	Red Arras	Mas-Sen	**5:31:47**	2:27:21		6	1:12:38		12	50:55		8	35:04		69	35:49		10:00	4
8	SESEL	Mas-Sen	**5:33:35**	2:27:15		5	1:16:08		27	51:28		10	22:29		27	46:15		10:00	84
9	400 team mistral adventura2	Mas-Vet	**5:40:16**	2:27:32		8	1:08:05		5	49:09	20:00	58	29:11		45	36:19		10:00	6
10	reims champagne aventure	Mas-Vet	**5:48:20**	2:44:41		17	1:10:38		8	47:24		4	34:46		68	40:51		10:00	75
11	Troll et Bush	Mas-Sen	**5:56:31**	2:44:32		16	1:13:44		20	--:--			33:55		66	--:--	30:00		
12	Mangeursdebelettesetdespringboks	Mas-Sen	**5:57:21**	2:46:18		20	1:09:40		6	1:08:27		54	14:21		5	38:35			95
13	Les wissantaises	Mas-Sen	**6:00:42**	2:49:14		25	1:13:00		15	1:02:19		29	16:06		11	50:03		10:00	101
14	PONT-ROSE	Mas-Sen	**6:06:26**	2:48:25		22	1:22:19		50	48:40		6	24:05		29	52:57		10:00	114
15	LES LOOSERS	Mas-Sen	**6:09:00**	2:46:21		21	1:23:13		58	1:03:22		31	13:24		4	42:40			112
16	keskonfoula	Mix-Sen	**6:11:43**	3:05:02		54	1:12:49		14	1:04:14		35	--:--			--:--	30:00		
17	COB Triathlon 1	Mas-Vet	**6:12:00**	2:30:04		11	1:36:38		152	53:16		12	31:17		55	50:45		10:00	106
18	TWIX	Mas-Vet	**6:12:02**	2:48:55		24	1:10:49		9	1:15:02		73	16:33		12	50:43		10:00	105
19	LES CHIFOUS	Mas-Sen	**6:12:26**	2:42:01		13	1:22:42		53	45:24		3	46:16		109	46:03		10:00	83
20	400TEAM MISTRAL ADVENTURA1	Mas-Vet	**6:13:33**	2:45:13		19	1:23:35		59	1:09:11		59	17:54		14	47:40		10:00	92
21	LES PIEDS NICKELES	Mas-Sen	**6:15:03**	2:52:08		26	1:15:19		25	1:05:39		44	30:16		49	41:41		10:00	79
22	SI T'ES NAZE ARRETE	Mas-Sen	**6:15:06**	2:58:46		30	1:14:47		24	1:08:34		55	--:--			--:--	30:00		
23	Les Colocs	Mas-Sen	**6:16:22**	3:05:27		55	1:22:45		54	1:03:56		34	--:--			--:--	30:00		
24	Run and hide 2017	Mas-Sen	**6:17:36**	3:04:17		50	1:20:09		37	1:08:46		56	--:--			--:--	30:00		
25	T2B_CREW	Mas-Sen	**6:19:02**	3:07:54		59	1:17:22		31	1:07:18		50	--:--			--:--	30:00		
26	Les Belettes	Fem-Sen	**6:19:21**	2:59:50		34	1:14:08		22	56:35		17	37:49		76	40:59		10:00	76
27	NORTH RAID AVENTURE	Mas-Sen	**6:20:47**	2:58:59		31	1:10:36		7	57:55		21	34:39		67	38:38			96
28	Les papas poulettes	Mas-Sen	**6:23:13**	3:03:38		48	1:23:10		57	--:--			33:04		63	--:--	30:00		
29	AAAVA BIEN ET TOI?	Mas-Sen	**6:24:29**	2:57:12		28	1:16:55		30	56:04		15	37:20		74	46:58		10:00	88
30	HAC TRIATHLON	Fem-Sen	**6:24:31**	3:00:37		41	1:13:54		21	1:03:41		32	38:51		81	37:28		10:00	9

COURSE

TOUQUET RAID PAS-DE-CALAIS

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

La CO (8km) le long du littoral a envoyé les athlètes dans les dunes mais aussi dans une partie marécageuse non loin de la base kayak... ce qui a valu à certains quelques coups de chaud, la boue séchée sur toute la longueur des jambes résume les soucis de tracé pour trouver certaines balises mais le sourire affiché a vite balayé ces déconvenues !! Côté classement intermédiaire, FMR2 remporte cette section en 38'22 devant Cap Opale 41'12 (Rémi Ledez & Hervé Simon).

Le Trail/Canoë (4+7km) avait lieu sur la Canche, embouchure qui mène à la ville d'Etaples. Les très bonnes conditions météos (soleil et peu de vent et surtout pas de vagues) ont permis à FMR2 de réaliser la section en 1h01'13, devant Littoral Adventure 1h01'42. Il y avait de nombreux spectateurs à la base kayak, une ambiance parfois « Tourmalet » dans la descente vers l'eau... les crampes pour certains commençaient à chatouiller... heureusement, les bénévoles présents étaient aux petits soins...

Arrivées

Il ne faut que 4h38 sur cette 2e journée pour FMR2 qui franchit la ligne d'arrivée en vainqueur de ce 17e Touquet Raid en 6h08'01, devant Cap Opale et Valmo raid. Clément commente : « Bien que peu habitués à ce genre de raid semi-urbain, j'avoue que l'on a enchainé les épreuves sur un rythme élevé... hormis le VTT de 44km, les sections étaient courtes, il fallait aller vite et c'était sympa de courir avec le soutien des jeunes... on sera ravis de retrouver nos montagnes mais on a aussi pris beaucoup de plaisir ici, l'ambiance, les bénévoles... ne changez rien ! »
Cap Opale termine second en 7h17'02, ravis de leur perf derrière une équipe inaccessible... Rémi précise : « libéré de mes obligations du moment, j'ai appelé Hervé vendredi, on a monté l'équipe au pied levé et voilà ! ». Hervé ajoute « autant hier soir, Rémi m'a boosté autant aujourd'hui j'ai suivi plus facilement, on a maintenu un rythme rapide, je suis satisfait de notre association... 25 ans d'écart entre nous quand même ;-) ».

En Vétérans, les 400team Mistral Adventura (Sébastien Raichon et Guillaume Demangeon) gagne en 7h32'41. Sébastien s'exclame : « Waouh, c'est allé vite... ça fait du bien aussi de changer de décor... mais on va vite retraverser la France avec nos jeunes (certains ont glané des médailles, les 400teams sont venus avec 24 jeunes !!) ».

En mixte, c'est Atams Red Arras qui l'emporte en 7h54'35 et surtout ils sont 3e au scratch derrière 2 équipes seniors hommes !!
« Le lièvre et la tortue » s'offre la 1ère place catégorie mixte vétérans en 11h09'52.

Les arrivées se sont accélérées jusqu'à 15h30 ou seules 4 équipes manquaient à l'appel et ont pris des pénalités... devant un public toujours aussi nombreux.

Les Gazelles et les Lionnes, 2 teams féminins (Ecole polytechnique) se sont entre-aidées sur chaque épreuve comme ci-dessus au canoë... « nous sommes ravis d'avoir terminé le raid et toutes les 4, non spécialistes du raid, on a tout de même passé de supers moments ! ». Le plaisir partagé en filigrane du 17e Touquet Raid, c'est ce que je retiendrai...

© Photo B. Glinche

Ce raid fut aussi pour moi, l'occasion de croiser des raideurs bien connus du « milieu »... et d'un avis unanime, salut le retour d'Endorphin-Mag.fr sur le Raid in France en juin prochain... nous aussi sommes ravis... ce sera un raid nature, à 100¨% cette fois !!

Pour sortir et rentrer au parc vélo, il fallait suivre la digue, la traverser, la retraverser... et plus le soleil montait, plus le public affluait... dès 11h du matin et toute la journée, j'ai assisté à des images peu courantes dans le raid aventure souvent tracé sur des parcours natures voir « sauvages »... mais tout le monde a cohabité... les athlètes ont contourné, évité, croisé beaucoup de monde... le public trouvant normal de voir zigzaguer des coureurs... étonnant mais réel, aucun problème de cohabitation !

Et si c'était ça la recette magique du Touquet raid Pas-de-Calais ?

Sortir le raid aventure des sentiers pour l'amener auprès du public ? Oui, c'est ça le raid aventure, des organisations différentes qui exploitent leur terrain de jeu au mieux, qui permettent aux sportifs occasionnels de découvrir le raid aventure comme ici... les plus passionnés auront toujours la possibilité de découvrir des raids plus techniques et plus vallonnés... la variété des formats, des tracés offrent au raid aventure une vraie richesse et notre territoire le permet...

Longue vie au Touquet raid !

ENDORPHIN

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

Classements

Scratch - Touquet Raid Pas de Calais

	Dos.	Equipe	Cat.	Temps	samedi	dimanche
1	202	teamFMR2raid	Mas-Sen	6:08:01	1:29:37	4:38:24
2	210	cap opale	Mas-Sen	7:17:02	2:05:02	5:12:00
3	28	valmo raid	Mas-Sen	7:22:23	1:59:13	5:23:10
4	198	SESEL	Mas-Sen	7:30:09	1:56:34	5:33:35
5	170	LITTORAL AVENTURE	Mas-Sen	7:30:33	2:03:38	5:26:55
6	201	400 team mistral adventura2	Mas-Vet	7:32:41	1:52:25	5:40:16
7	117	ATAMS RED ARRAS	Mix-Sen	7:54:35	2:37:30	5:17:05
8	173	THEOAGATHE	Mix-Sen	7:54:58	2:29:46	5:25:12
9	113	reims champagne aventure	Mas-Vet	7:56:53	2:08:33	5:48:20
10	59	Red Arras	Mas-Sen	8:09:13	2:37:26	5:31:47
11	68	Troll et Bush	Mas-Sen	8:11:41	2:15:10	5:56:31
12	92	LES PIEDS NICKELES	Mas-Sen	8:23:22	2:08:19	6:15:03
13	200	400TEAM MISTRAL ADVENTURA1	Mas-Vet	8:26:53	2:13:20	6:13:33
14	180	Mangeursdebelettesetdespringboks	Mas-Sen	8:28:24	2:31:03	5:57:21
15	195	Run and hide 2017	Mas-Sen	8:29:31	2:11:55	6:17:36
16	168	Les FreeRaiders	Mas-Sen	8:31:37	2:04:19	6:27:18
17	69	TWIX	Mas-Vet	8:32:11	2:20:09	6:12:02
18	11	HAC TRIATHLON	Fem-Sen	8:35:24	2:10:53	6:24:31
19	16	Les Myrmidons	Mas-Sen	8:38:24	1:59:20	6:39:04
20	172	BAHO TEAM	Mas-Sen	8:39:28	2:10:46	6:28:42
21	32	MB Team	Mas-Sen	8:45:18	2:03:39	6:41:39
22	191	SI T'ES NAZE ARRETE	Mas-Sen	8:46:52	2:31:46	6:15:06
23	155	Les bofs	Mas-Sen	8:48:52	2:20:06	6:28:46
24	205	NORTH RAID AVENTURE	Mas-Sen	8:51:13	2:30:26	6:20:47
25	89	AAAVA BIEN ET TOI?	Mas-Sen	8:53:51	2:29:22	6:24:29
26	136	SUMMIT TEAM	Mas-Sen	8:54:34	2:12:31	6:42:03
27	86	Les moulards	Mas-Sen	8:55:08	2:10:48	6:44:20
28	15	COB Triathlon 1	Mas-Vet	8:56:29	2:44:29	6:12:00
29	194	Les wissantaises	Mas-Sen	9:00:25	2:59:43	6:00:42
30	179	TEAM BEAUTYSANE	Mas-Sen	9:02:43	2:35:45	6:26:58
31	46	Onvamettrelaseremiajcetlolo	Mas-Sen	9:02:51	2:22:50	6:40:01
32	72	LES CHIPIRONS	Mix-Sen	9:03:06	2:17:28	6:45:38
33	133	Les Associes	Mas-Sen	9:07:32	2:17:19	6:50:13
34	137	BONHOURE ACADEMY	Mas-Sen	9:13:57	2:29:38	6:44:19
35	176	La Six team	Mas-Sen	9:21:13	2:52:19	6:28:54
36	53	DelSarto	Mas-Sen	9:21:55	2:25:09	6:56:46
37	73	keskonfoula	Mix-Sen	9:22:10	3:10:27	6:11:43
38	132	TOA GIRLS	Fem-Sen	9:25:06	2:29:48	6:55:18
39	187	Releve	Mas-Sen	9:27:38	2:48:28	6:39:10

Touquet Raid Pas de Calais

FEMININ-SENIOR

	Dos.	Équipe	Temps
1	11	HAC TRIATHLON	8:35:24
2	132	TOA GIRLS	9:25:06
3	12	HAC TRIATHLON 2	10:14:07
4	115	Les Belettes	10:45:21
5	26	Les Kinettes	10:51:21
6	98	les springboks	11:11:05
7	8	SIST2RS	12:23:28
8	49	Les Schtroumpfettes	13:22:48
9	30	Les chatons	13:43:59
10	121	Les choux marins	14:18:32
11	88	J'peux pas j'ai poney	14:46:44
12	123	Babes	14:55:20
13	186	les Lionnes	15:27:58
13	185	Les gazelles	15:27:58
15	183	Les Dewav'	18:29:44
16	17	Les gazelles	19:17:54
17	29	Les morues	20:35:43
	24	Les Nouilles	--:--
	199	kinettes	--:--

MASCULIN-JEUNES

	Dos.	Équipe	Temps
1	10	les znighters	10:05:56
2	128	Frantor 2	12:18:50

MASCULIN-VETERAN

	Dos.	Équipe	Temps
1	201	400 team mistral adventura2	7:32:41
2	113	reims champagne aventure	7:56:53
3	200	400TEAM MISTRAL ADVENTURA1	8:26:53
4	69	TWIX	8:32:11
5	15	COB Triathlon 1	8:56:29
6	157	ACLES ST JUST RAID AVENTURE	9:54:37
7	156	LES ARCADES DU TOUQUET	10:05:22
8	126	TIC&TAC	10:15:07
9	79	chticensier	10:49:47
10	158	LES FURIES NOCTURNES	10:58:52
11	61	Sailly-Team	11:16:08
12	31	RTT 4 C	11:42:59
13	174	LES LIMACES	11:57:42
14	163	LES CHEFS	12:01:23
15	111	Skrzypczyk-buysschaert	12:01:55
16	95	les tout terrain	12:02:10
17	110	Arras team	12:40:26
18	154	PRESQU'RAIDERS	12:58:32
19	23	Les chti belges	13:55:42
20	192	OPALE COYOTE	14:05:49
21	152	Les Rois de la pagaie	14:17:59
22	159	TEAM62	14:25:16
23	127	les experts	15:37:51
24	109	les mous du genou	15:38:12
25	82	LES MICHEPHIL	15:38:49
	165	LAUREL et HARDY	--:--

MIXTE-SENIOR

	Dos.	Équipe	Temps
1	117	ATAMS RED ARRAS	7:54:35
2	173	THEOAGATHE	7:54:58
3	72	LES CHIPIRONS	9:03:06
4	73	keskonfoula	9:22:10
5	189	TEAM DECATHLON	9:30:34
6	145	BisouCat	9:47:54
7	20	Les chamois toques	10:18:48
8	114	La bibiche tim	10:35:25
9	134	Les ptites Boules	11:12:10
10	4	les zams	11:17:04
11	169	Raidingues	11:59:39
12	58	ZELITE	12:08:35
13	9	SIMAD	12:35:39
14	107	Doubichou	13:15:47
15	140	A TAAABLE	13:23:55
16	197	Ozzie Ozzie Ozzie Oi Oi Oi	13:24:56
17	108	choubedou	13:27:49
18	2	WATTINNE	13:31:54
19	138	OliveCam	13:32:51
20	45	Les ch'ti Bretons	13:41:59
21	162	Happy Feet VALMO	13:59:07
22	124	CHICKEN RUN	14:01:49
23	143	LES GUEPARDS	14:26:23
24	80	Les grands ducs	14:33:27
25	38	BenetNat	14:43:21
26	51	Issa X-Ch'team	14:56:08
27	147	LES ZAZOU	15:07:14
28	44	RAID DINGUES	15:07:55
29	150	Max a D'Zel	15:10:57
30	184	Superdus	17:29:04
31	36	orman	17:57:25

MIXTE-VETERAN

	Dos.	Équipe	Temps
1	112	Le Lievre et la tortue	11:09:52
2	6	Les chtriathletes	12:42:37
3	62	la Torto-Team	14:47:15
4	83	CR One	15:37:50
5	105	LES PORTOS	16:25:03
	74	les isuper sympas	--:--

MASCULIN-SENIOR

	Dos.	Équipe	Temps
1	202	teamFMR2raid	6:08:01
2	210	cap opale	7:17:02
3	28	valmo raid	7:22:23
4	198	SESEL	7:30:09
5	170	LITTORAL AVENTURE	7:30:33
6	59	Red Arras	8:09:13
7	68	Troll et Bush	8:11:41
8	92	LES PIEDS NICKELES	8:23:22
9	180	Mangeursdebelettesetdespringboks	8:28:24
10	168	Les FreeRaiders	8:31:37
11	16	Les Myrmidons	8:38:24
12	172	BAHO TEAM	8:39:28
13	32	MB Team	8:45:18
14	191	SI T'ES NAZE ARRETE	8:46:52
15	155	Les bofs	8:48:52
16	205	NORTH RAID AVENTURE	8:51:13
17	89	AAAVA BIEN ET TOI?	8:53:51
18	136	SUMMIT TEAM	8:54:34
19	86	Les moulards	8:55:08
20	194	Les wissantaises	9:00:25
21	179	TEAM BEAUTYSANE	9:02:43
22	46	Onvamettrelaseremiajcetlolo	9:02:51
23	133	Les Associes	9:07:32
24	137	BONHOURE ACADEMY	9:13:57
25	176	La Six team	9:21:13
26	53	DelSarto	9:21:55
27	187	Releve	9:27:38
28	118	LES LOOSERS	9:28:17
29	206	Weareback	9:32:13
30	96	deletallotte	9:33:13
31	76	Les Baroudeurs.	9:37:23
32	129	PONT-ROSE	9:39:36
33	196	Les Onnel?	9:45:51
34	84	Les papas poulettes	9:48:10
35	75	Les Madrilenos	9:51:21
36	153	Team PIJO Sport	9:58:06
37	14	LES COUSES	10:00:50
38	66	les Cabottes	10:01:03
39	19	Les pas couses	10:06:13
40	100	opale coyote MR	10:07:14
41	171	T-Raid Manq 76	10:15:03
42	207	BIGLIEGE	10:16:25
43	106	Haberlinski	10:16:37
44	39	Les Sportues	10:21:00
45	85	Les Colocs	10:22:02
46	178	CYCY ET GUIGUI	10:22:58
47	125	Dors avec tin copain	10:24:13
48	190	GmaxloicTOATEAM	10:29:37
49	63	proctoteam	10:30:49
50	119	Welsh Gros	10:35:02
51	122	Grand Valtin	10:38:43
52	21	LES CHIFOUS	10:40:11
53	56	CHAUD PATATE	10:51:23
54	33	Lamerestparla	10:56:32
55	47	T2B_CREW	11:11:28
56	101	Les Tortues Ninja DM	11:20:17
57	182	les fennecs	11:33:29
58	177	les melting potes	11:36:52
59	142	Les casseurs flotteurs	11:39:33
60	22	Les Beauf	11:44:22
61	7	Max et Saillemone	11:45:35
62	116	Le roi des loups!	11:49:47
63	35	MOTTE BRO	12:03:48
64	41	Asterix et Obelix	12:04:34
65	55	WAG	12:10:32
66	54	LES BOFS 59	12:10:53
67	34	Les Tortues Ninjas LR	12:11:24
68	13	GUDOR	12:16:53
69	144	KANGOO SPIRIT	12:24:54
70	99	Moulanebator	12:27:44
71	48	Opale coyote RF	12:39:00
72	141	Les auto-stoppeurs	12:45:33
73	188	The Brothers	12:46:40
74	131	Karnaval	12:52:22
75	135	Les retardataires	13:00:54
76	104	TwoMenShow	13:01:33
77	204	Canettes	13:05:24
78	27	Les frangins	13:09:09
79	175	EN AVANT DUCHE	13:13:21
80	3	Team Jeff'	13:13:44
81	164	TEAM PSI MIX	13:15:50
82	18	Les fous du volant	13:21:14
83	181	Team Polse	13:31:58
84	78	#cetteanneeontermine	13:57:32
85	57	Les Poilus	14:08:54
86	160	Les escargots	14:15:10
87	149	Montazap	14:26:40
88	64	les princes de l'amour	14:27:12
89	102	Les inattendus	14:36:02
90	25	les hobbits de la comte nordique	14:43:05
91	148	LES PRESQUE MACHINES	15:15:13
92	146	RAID'Y TO GO	15:16:04
93	71	Nom equipe	15:21:28
94	120	Les Kekes	15:21:43
95	97	Les mecs du Raid	15:25:44
96	87	AAAVA LANCHE	15:26:11
97	161	Les Grofoufou	15:29:22
98	167	XeeTrailers	15:33:32
99	103	Hiboux-Grenouilles	15:34:23
100	90	Double frite ? l'arrivee	16:01:35
101	151	BidouZen	16:10:35
102	203	SCRATCH RUNNER	16:27:51
103	166	XeeRiders	17:13:25
104	139	Athletes libres	17:27:11
105	70	Hollywood	17:31:06
106	40	LES INSEPARABLES	18:05:49

© Photo B. Glinche

Plus d'infos sur http://karinebaillet.wixsite.com/touquet-raid

Championnat du monde de raid aventure

2017 AR WORLD SERIES CALENDAR

25 Feb – 4 Mar 2017 | GODZone Adventure Race | NEW ZEALAND
4 – 12 Mar 2017 | Expedicion Guarani | PARAGUAY
27 Apr – 3 May 2017 | Huairasinchi | ECUADOR
7 – 14 May 2017 | Raid Gallaecia | SPAIN
12 – 21 May 2017 | Expedition Africa | SOUTH AFRICA
2 - 10 Jun 2017 | Xtrail Expedition | CHINA
3 - 10 Jun 2017 | Raid in France | FRANCE
8 – 16 Aug 2017 | AR WORLD CHAMPIONSHIP 2017 | USA

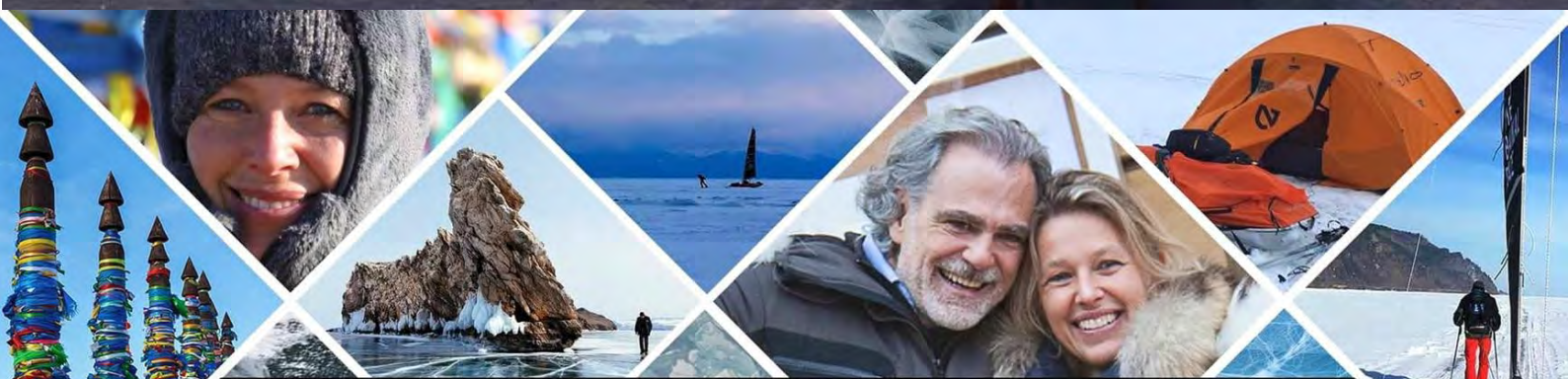
2018 AR WORLD SERIES CALENDAR

25-28 Feb 2018 | Maya Mountain Adventure Challenge | BELIZE
17 - 24 Mar 2018 | XPD Expedition Race | AUSTRALIA
6 – 15 April 2018 | Expedicion Guarani | PARAGUAY
Dates TBC | Huairasinchi | ECUADOR
Dates TBC | Expedition Africa | SOUTH AFRICA
Dates TBC | Itera | TBC
Dates TBC | Xtrail Expedition | CHINA
Dates TBC | Raid in France | France

Nov 2018 | AR WORLD CHAMPIONSHIP 2018 | TBC

ENDORPHINMAG

Traversée du Lac Baïkal en char à glace 550 km - 23 jours...



THE BAIKAL RACE

Elodie Arrault & Dominique Bleichner

ENDORPHINMAG.FR
by Béatrice GLINCHE

© photos : E. Arrault & D. Bleichner

EndorphinMag.fr a interviewé 2 aventuriers français, qui viennent de terminer la traversée du Lac Baïkal en char à glace.

EndorphinMag.fr (EM) : Bonjour Elodie, Bonjour Dominique, Vous venez de traverser le lac Baïkal en char à glace, soit 550 km en 23 jours ; Avec le recul quelles modifications apporteriez-vous à votre préparation et au déroulé ?

Elodie Arrault & Dominique Bleichner (EA & DB) : En ce qui concerne la préparation, je pense que nous étions au point. Notre reconnaissance l'an dernier nous avait permis d'ajuster ce qui devait l'être. Le matériel était bon, les quantités de nourriture aussi.
Physiquement aussi nous étions bien préparés. Si notre domicile avait été plus proche de la montagne, sans doute aurions nous accentué la préparation au froid et le fait de tracter la pulka. Mais nous avons compensé avec d'autres entraînements. Pour ma part, être coursier tout l'hiver a bien musclé mes jambes et je me suis habituée à être dehors plusieurs heures par jour. Dom a fait quotidiennement 1h de muscu en salle pendant 3 mois et du gainage, avec de fortes charges, accompagné d'une coach.
Nous n'avons pas eu le temps de faire des entraînements avec le char, et encore moins sur la glace mais Dom navigue depuis qu'il marche et il est donc très à l'aise sur tout ce qui a une voile ! Nous ne pensons pas que cela aurait changé grand chose. Nous connaissions parfaitement le reste du matériel et savions quasiment nous en servir les yeux fermés.
Concernant le déroulé, nous avons du complètement revoir notre stratégie puis que les 300 km au centre du lac étaient blanc de neige au lieu d'être de la glace vive. Nous avons rencontré jusqu'à 40 cm de poudreuse vers le 5e jour de l'expédition ce qui n'était pas arrivé sur le lac depuis des années. La seule possibilité d'avancer a été de rester dans des traces laissées par les voitures des touristes ou des pêcheurs. La magie de la glace a disparu sous nos yeux et en plus nous étions contraints à croiser des voitures (parfois plus d'une dizaine par jour sur les parties touristiques du lac).

EM : Après 1 an de préparation technique, pensez-vous que votre char était-il bien adapté ?

EA & DB : Concernant la préparation du char, nous avons décidé de tester le montage d'un spi (voile de vent arrière) un peu au dernier moment. Cette voile est très inhabituelle sur un char à voile mais elle devait nous aider dans la neige. Elle a bien rempli son rôle, mais la surface de voile conjuguée à la force de certaines rafales et à la résistance de la neige nous a fait chavirer parfois brutalement et a causé des avaries dès les premiers jours. Nous aurions pu renforcer certains points d'attache qui ont cédé ainsi que l'amortisseur avant et le blocage des essieux pour éviter qu'ils ne se désaxent. Mais globalement le char était techniquement au point. Un mat carbone nous aurait permis de gagner quelques kilos. Nous avions aussi fixé des patins de motoneige, munis d'une lisse de carbure, sorte de lame jouant le rôle de plan anti dérive prenant appui sur la glace. Ce système a parfaitement fonctionné.

EM : Quels ont été les moments les plus difficiles ?

EA & DB : Le moment le plus difficile pour Elo a été les 5 et 6 ème jour, quand la neige ne cessait de tomber, nous empêchant presque totalement d'avancer. Physiquement, c'était très dur (et j'ai souffert d'une nuit particulièrement humide et froide). Mais le plus dur était de réaliser que notre expé allait devoir prendre une tournure différente. Même si on sait que c'est Dame nature qui commande, là c'était franchement pas de chance. Dom avait étudié la météo des 10 dernières années et cela n'était jamais arrivé. Manquer de vent est une donnée à laquelle tout navigateur s'attend. Mais se heurter à une neige habituellement inexistante (seulement sur une partie du lac et sur une petite épaisseur), nous ne l'avions pas envisagé.

Pour Dom, le poids du char et sa résistance dans la neige a été un cauchemar. Tirer 110 ou 120 kilos sur de la glace n'est pas un problème mais dans 30 cm de neige fraîche ça devient un calvaire, alors on se fixe des objectifs de 100 pas maxi, souvent 50, mais parfois 10 voire 1 mètre et là ça a été franchement dur avec une sensation d'épuisement total. La gestion de froid le matin a aussi été dur pour Dom qui sort des 6h15 ou 6h30 pour faire chauffer l'eau. Il faut attendre 1h de marche au moins pour sentir à nouveau ses pieds. Quand on perd carrément le contrôle de ces 4 membres, ne serait-ce que quelques secondes, là ça devient très angoissant. On a eu quelques passages durs où l'un mettait ses mains sous les aisselles de l'autre pendant 15 minutes !

EM : Combien d'heures en moyenne chaque nuit avez-vous dormi ? votre couchage était-il bien adapté ?

EA & DB : Nous n'avons pas manqué de sommeil ! En fait nous évoluions avec le jour. Donc nous arrêtions notre progression vers 18h, pour que la tente soit dressée avant la nuit et donc avant le très froid (dès que le soleil passe de l'autre côté de la montagne, on perd plusieurs degrés d'un coup). Monter le bivouac et faire chauffer l'eau pour le dîner (lyophilisé) prend environ 2 heures selon les conditions.
Donc nous étions couchés vers 21h et nous nous levions vers 6h15 / 6h30. Pendant la première semaine de l'expe notre réchaud ne fonctionnait pas et nous avons du faire du feu sur les berges ce qui nous a considérablement ralenti et empiété sur notre temps de sommeil. Ensuite, en milieu d'expé le matelas gonflable de Dom s'est percé et nous n'avons pu le réparer. Du coup tout ce dontnous pouvions utiliser comme isolant y passait mais malgré nos excellents sacs de couchage, le froid de la glace se faisait sentir dans le dos. En gros Dom était reveillé à 5h par le froid chaque nuit et attendait 6h15 avec impatience ! Nous avons aussi pris cette année une tente plus petite qui se réchauffe plus vite.

Topo
The Baikal Race
Irkutsk
Waypoint 2

© photos : E. Arrault & D. Bleichner

EM : Quels sont maintenant vos meilleurs souvenirs ?

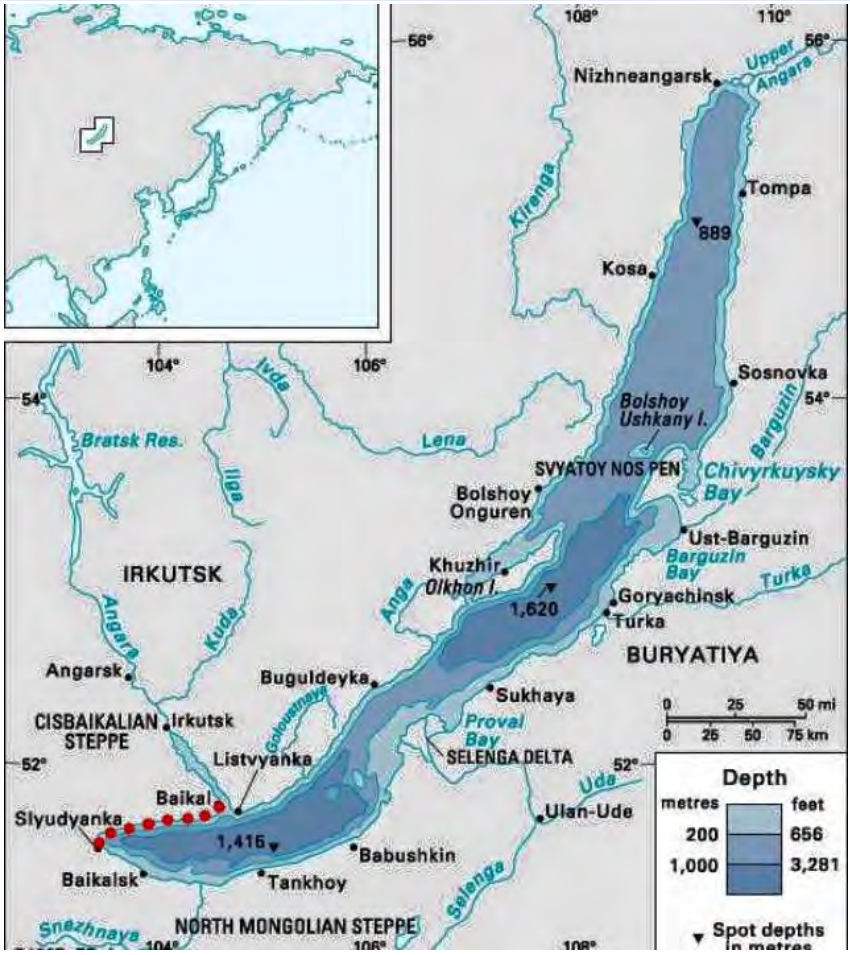
EA & DB : Une fois la partie touristique du lac passée (pas simple et inhabituel d'avoir à gérer des touristes qui descendent de leur voiture surchauffée pour vous prendre en photos en train de survivre au froid!), nous avons enfin retrouver le lac sauvage et solitaire. Lorsqu'on longeait la côte, chaque midi, on commençait à distinguer à une quinzaine de kilomètres, notre objectif du soir. On finit parfois par voir les toits d'une cabane et jusqu'à la dernière minute, c'est la surprise. Un de nos meilleurs souvenirs est de découvrir un ensemble de cabanes abandonnées, puis d'être accueillis par un ermite de 85 ans qui passe les hivers seuls depuis 30 ans dans sa cabane de 6 m2. Un grand moment d'hospitalité et d'humanité.
Nous avons aussi fait trois belles rencontres avec des aventuriers hors du communs avec qui nous avons sympathisé (norvégien, lithuanien et chinois).

EM : Partiriez-vous demain pour une nouvelle expé sur glace et dans quelles conditions ?

EA & DB : : Nos projets ne sont pas axés que sur le froid. Nous aimons aussi beaucoup le désert. Mais Dom a effectivement plusieurs idées en tête sur de la banquise ou calotte glacière, mais projet qu'il souhaite associer avec une approche en voilier.

EM : Votre expé a été financé par plusieurs supports et entre autre le **financement participatif.. ? Qu'allez**-vous offrir en retour ?

EA & DB : Effectivement, au lancement du projet et avant de trouver des entreprises sponsors, nous avons souhaité associer nos proches via un financement participatif. En contreparties, outre les "retours d'expérience" que nous ferons auprès des entreprises partenaires, nous souhaitons surtout faire découvrir à tous ceux qui nous ont aidé les joies du char à voile. Le char à voile se manipule facilement dans des conditions normales de vent, même par un enfant ou un débutant. Nous allons donc laisser le char à disposition auprès de notre partenaire : le club Bleriot du Touquet (bien sûr nous lui remettrons ses roues !).



EM : 2 ans de projet viennent de s'achever par cette traversée, un rêve enfin réalisé... est-ce comme vous l'aviez imaginé ?

EA & DB : Ce projet s'est vraiment caractérisé par des conditions les pires que nous puissions avoir. Nous savions que cela pouvait arriver mais il est certain que nous avions rêvé d'autres conditions ! Ceci dit, nous savions dès le départ que nous nous lancions dans un projet très physique, d'endurance (notre terrain de prédilection avec Elodie), et que la part de navigation plaisir serait très limitée. L'ambiance du lac bleu (avec sa glace vive) est aussi très différente de celle du lac lorsqu'il est recouvert par la neige. Mais là aussi, nous nous sommes adaptés.

EM : Quel est votre prochain projet ?

EA & DB : Nous préparons plusieurs projets en parallèle. Cet hiver, Dom souhaite passer le Cap Horn à la Voile et traverser à pied la grande île désertique se trouvant entre ce cap et Ushuaïa. Ensuite, il y aura un projet dans le Sahara. Avec le char, nous avons aussi l'idée de traverser le désert de l'Uyuni en Bolivie. Mais pour l'heure, l'aventure The Baïkal Race n'est pas finie, car il faut ramener le UAZ en France. Après la Mongolie en avril, il y aura la Kazakhstan, puis cet été le Kirghizstan, le Turkménistan, l'Ouzbékistan, l'Iran, la Turquie, etc...

EM : Un dernier mot ?

EA & DB : Oui pour recommander aux lecteurs d'Endorphin-Mag le lac Baikal. La destination est facile d'accès en avion. Ensuite, l'île d'Olkhon est très accessible en voiture avec un guide et vous pouvez faire des promenades à la journée voire prévoir un itinéraire avec des nuits dans les cabanes. Comptez sur nous pour vous donner les bons tuyaux !

Propos recueillis par Béatrice Glinche

© photos : E. Arrault & D. Bleichner

INTERVIEW

Retour sur la 1ère partie de l'expédition, trajet France - Russie (février).

Ô Baikal, sois nous propice …

EndorphinMag.fr suit depuis 2016, l'expédition de 2 globetrotteurs français, Elodie Arrault et Dominique Bleichner, engagés dans une aventure pas comme les autres… à savoir la traversée du Lac Baïkal en char à glace, dans toute sa longueur, sans assistance motorisée soit un parcours glacé de 636 km !

Il y a quelques jours, nous sommes entrés en contact avec Elodie, en route pour le Baïkal… elle explique : « Corinne est là pour faire toute la partie convoyage avec moi (elle a déjà fait des rallyes raid et possède une bonne expérience). Donc ces 3 premières semaines ... ce n'est pas une si mince affaire ! Ma fille aînée nous rejoindra sur la route, au nord du Kazakhstan. Dominique me rejoint le 25 à Irkoutsk, pour démarrer l'expédition le 1er mars. »

EndorphinMag vous propose un petit récapitulatif depuis le départ de Paris, le 1er février dernier :

1ère étape, transfert du matériel à bord d'un UAZ

Parties de Paris le 1er février au volant d'une mini camionnette tout terrain russe, un UAZ, l'aventure est lancée avec Elodie et Corinne « Les filles passent à l'instant la frontière allemande vers Berlin puis vers le nord pour aller prendre dans la nuit un ferry qui les amènera en Finlande » précise Dominique le 3 février sur la page Fb « The Baïkal Race ».

Le 5 février, « Après 11h d'attente, les filles ont enfin pu passer la frontière Russe à l'instant. Parties d'Helsinki ce matin, elles filent maintenant vers Saint Petersbourg, ». Le 8 février, Moscou est en vue !

Le 10 février, Elodie précise « Nous voulons dédicacer ce post au fan Club Uaz de Russie www.uazbuka.ru ». A partir de ce moment là, une vraie solidarité vient porter les élans de nos 2 aventurières, elles vont être accueillies chez l'habitant pratiquement chaque soir ! Eugénie, la fille d'Elodie est maintenant à bord !

Le 13 février, Elodie témoigne de l'hospitalité chaleureuse des Russes : « Ce petit mot juste pour dire que l'hospitalité russe est tellement forte que nous ne pouvons malheureusement répondre à toutes les invitations... sinon il nous faudrait arriver après le dégel du Baikal ;-) Je souhaite en particulier remercier Konstantin et son épouse Helena qui nous attendaient à Oufa et Aleksey à Iglino. Nous sommes très touchées par vos intentions multiples. Merci de tout »

Le 15 février, arrivées à Omsk, c'est une journée pas comme les autres qui les attend avec un tournage TV pour la chaine locale… reportage à voir sur https://www.facebook.com/thebaikalrace/?fref=ts

Le 19 février, à l'approche de Krasnoïarsk… l'excitation se ressent dans les propos d'Elodie « Depuis hier nous voyons les panneaux Irkoutsk, et nous sommes heureuses, tout en restant très prudentes, de voir s'achever avec réussite et chance cette grande, majestueuse traversée ! »

Il fait -15, il reste environ un millier de kilomètres avant Irkoustk, dernière ville étape avant le Baïkal.

L'expédition se profile à grands pas…

Il y a quelques heures sur Fb, une amie d'Elodie, Irina Muzyka, précise « Le grand départ est fixé au 1er mars à Sludianka, point sud du Baïkal ... ensuite, il ne restera qu'à faire 630 km jusqu'au nord du Lac...

Autant vous dire que nous suivrons ce périple avec enthousiasme… restez connectés !

Propos Recueillis par Béatrice Glinche - Photos Elodie Arrault, Corinne Sabatier

Aventure The Baïkal race à suivre sur https://www.facebook.com/thebaikalrace/?fref=ts

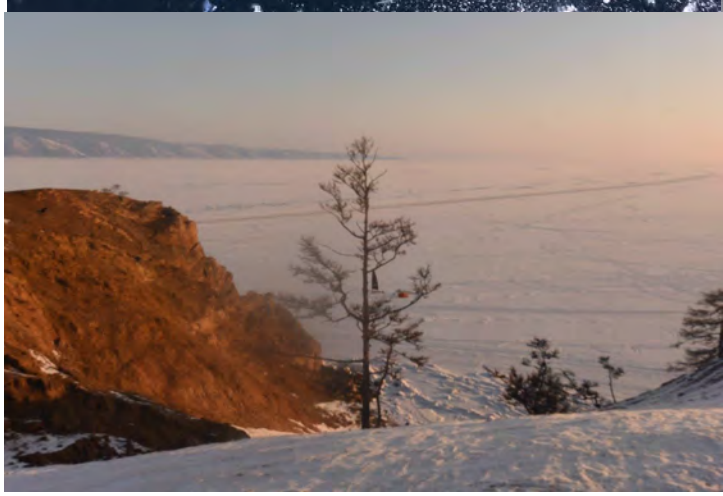
Article à lire sur le Mag N°35 sur https://issuu.com/endorphinmag/docs/marsavril2016

Extraits : « **Ô Baikal, sois nous propice … ».**

« En mars 2017, Elodie Arrault et Dominique Bleichner, deux aventuriers aguerris aux milieux hostiles et étendues sauvages, tenteront de traverser le lac Baïkal dans toute sa longueur. Ce périple sera sportif car sans assistance motorisée. Autre particularité de l'épopée : elle se fera en char à glace. Et avec des chars … de leur fabrication. « Le raid char à glace est une discipline assez rare » indique Dominique, « … et si mon expérience de la voile est un plus, nous devons inventer et customiser nos chars pour de l'itinérance sur glace ». Une première qu'EndorphinMag va donc suivre de près… » (…)

« Au programme, donc, de ce challenge itinérant : de l'endurance surtout. Sur les 636 km de longueur du lac, 350 au mieux se feront en traction sur des blocs de glace ou des zones enneigées où il faudra tirer, pousser et soulever les 55 kg du char + le matériel et l'avitaillement ! « Si le vent est présent, nous ferons de la vitesse et les images seront à couper le souffle. En pratique, un char peut largement dépasser les 100 km/h, explique Dominique, et nous espérons avoir du vent, mais pas trop non plus car cela deviendrait vite ingérable sur certaines parties de glace vive où les arrêts d'urgence seraient franchement périlleux. Au raz du sol, la visibilité est réduite à quelques dizaines de mètres et le risque serait de percuter un bloc ou une faille ce qui mettrait un terme à l'expédition. Et ce n'est pas fini, le vent pourra aussi nous jouer des tours à la tombée de la nuit … on essayera d'éviter la boulette de laisser la tente s'échapper au moment de la monter par vent fort ». Alors comme il est d'usage de l'implorer humblement : « Ô Baikal, sois nous propice … ». »

ENDORPHIN



© photos : E. Arrault & D. Bleichner

THE BAIKAL RACE
YULIYA VASSILYEVA

THE BAIKAL RACE

THE BAIKAL RACE

Ultra trail Angkor

ENDORPHINMAG.FR
by Virginie SENEJOUX

© Photos : Sénéjoux V. / sdpo

Une course unique et dépaysante !!

LA SECONDE ÉDITION DE L'ULTA TRAIL D'ANGKOR S'EST DÉROULEE LES 20 et 21 JANVIER 2017.
Toujours sur le même principe, 4 options aux choix : 128 km, 64 km, 32 km, 16 km en Trail plus une marche nordique de 16 km.

L'Ultra-Trail® d'Angkor est une épreuve qui se déroule dans un décor et contexte hors du commun, sur le site archéologique de Siem Reap au Cambodge. Le plus grand site archéologique religieux du monde, classé au Patrimoine Mondial de l'Humanité par l'UNESCO et écrin des célèbres temples d'Angkor. SDPO a une nouvelle fois tracé ses parcours au milieu des magnifiques paysages.

Angkor fut le centre politique du pays de 802 à 1432. Sur 400 km², ce site exceptionnel est caractérisé par plusieurs gigantesques temples Montagnes au milieu d'une végétation dense.
Cinq épreuves sont déclinées pendant ce week-end : L'Ultra-Trail® d'Angkor traversera Siem Reap, le plus grand monument de l'Asie du Sud Est et beaucoup d'autres sites prestigieux .

Nous avons évolué dans un écrin de paysages prestigieux, sur un vaste territoire où rizières, prairies, forêts, villages et des paysages d'une diversité surprenante.

Les cinq épreuves :

- Ultra Trail Angkor 128 km ► 28 h soit 4,57 km/h
- Bayon Trail Angkor – 64 km ► 12 h soit 5,33 km/h
- Jungle Trail Angkor – 32 km ► 6h soit 5,33 km/h
- Temple Run Angkor – 16 km ► 3h soit 5,33 km/h
- Marche Nordique – 16 km ► 4 h soit 4 km/h

L'organisation a pensé à tout le monde, car l'inscription à ce voyage est à la fois ouverte aux coureurs, aux marcheurs nordiques, à leurs accompagnateurs et aussi à tous ceux et celles qui veulent simplement découvrir cette partie du monde en touristes.

D'ailleurs qui se cache derrière cette organisation ?

Il s'agit de *Jean-Claude LE CORNEC* (fondateur de SDPO). Ancien Inspecteur Qualité chez Eurocopter, il a déjà traîné ses guêtres sur le Paris-Gao-Dakar, la traversée des Etats-Unis par la fameuse route 66 (de Chicago à Los Angeles), le Marathon des Sables (dans le désert sud-marocain), le Colorado, la Trans Atlas, la Trans Cappadoce…
SDPO, c'est l'histoire d'un coureur marathonien Jean Claude Le Cornec qui, au sommet (et à la fin) de sa carrière, décida de faire partager (en tant qu'organisateur) aux sportifs du monde entier sa propre passion. Mais, déçu par l'approche purement sportive de son propre parcours (courir à travers le monde, sans le découvrir) il décida de proposer aux coureurs puis aux Marcheurs de décliner différemment leurs talents en conjuguant Sport et Culture.
Fondateur et organisateur des Foulées de la Soie, Jean-Claude Le Cornec est un passionné de course à pied et un amoureux des voyages.
Il s'est entouré dès la création de son organisation des meilleurs spécialistes pour la sécurité de tous et de toutes.
Pour encadrer les épreuves : Une équipe de professionnels connue et reconnue dans ce monde très particulier du Raid-Aventure.

Matériel obligatoire ULTRA TRAIL D'ANGKOR

Réserve d'eau capacité, minimum 1,5 litre pour l'UTA - 1litre pour les autres courses	UTA 128 Courses : 64, 32	1 sifflet	UTA 128 Courses : 64, 32
		Bande élasto 6/8 cm X 100cm	UTA 128 Courses : 64, 32 et 16km Nordic Walking
Gels et barres énergétiques ou produits nutritionnels	UTA 128 Bayon Trail Angkor	Brassard rétro réfléchissant (ou bandes réfléchissante sur le sac)	UTA 128 / Bayon Trail Angkor – 64 km
Casquette ou équivalent	UTA 128 Courses : 64, 32 et 16km Nordic Walking	1 téléphone portable* avec batterie chargée	UTA 128
Lampe frontale avec piles de rechanges	UTA 128 / Bayon Trail Angkor	Bâton de marche nordique	Nordic Walking Angkor
Couverture de survie	UTA 128 Courses : 64, 32	Fiche d'identification visible avec numéro de téléphone à appeler en cas d'urgence	UTA 128 Courses : 64, 32 et 16km Nordic Walking

Très rapidement, ce nouveau challenge a séduit le monde sportif international et beaucoup de pays sont d'ores et déjà représentés lors de cette épreuve internationale.

Nous étions 473 traileurs à courir sur un parcours unique au monde.
37 pays sont représentés pour cette deuxième édition de l'ULTRA TRAIL D'ANGKOR : Afrique du Sud, Australie, USA, Canada, Italie, Belgique, Allemagne, Malaisie, Thaïlande, Royaume Uni, Singapour, Japon, Chine, Corée du Sud, Vietnam, Indonésie, Irlande, Pologne, Suisse, Lettonie, Philippines, Mexique, Nouvelle Zélande, Hong Kong, Hongrie, Israël, Néerlandais, Norvège, Russie, Suède, Taiwan, France et.... le Sultanat du Brunei...

Pour cette édition, Christophe LE SAUX fait l'honneur d'être Parrain et coureur, un gage de réussite pour toute l'équipe de SDPO. Etait présent également Antoine GUILLON, champion du Monde en titre.

Revenons maintenant sur la course, celle à laquelle j'ai été invitée à participer (Merci Jean-Claude): le Jungle Trail Angkor de 32 km.

Comme sur le Bayon Trail Angkor de 64 km, cette épreuve s'est déroulée sur le site archéologique d'Angkor, dans la province du nord du Cambodge de Siem Reap.
Ce Trail de 32 km couru sur piste, au travers des rizières, prairies, forêt et d'une nature de toute beauté sans oublier les traversées d'une multitude de petits villages avec en fond d'écran les Temples d'Angkor.

Le départ a eu lieu en amont des temples d'Angkor pour rejoindre le site archéologique d'Angkor, du Elephant Terrasse.

Après un briefing le départ était donné à 6h30 tapante.
C'est à vivre allure que nous partons. Je me place correctement et malgré mon manque d'entrainement (blessures) je suis le rythme imposé par les quatre autres trailleuses.

Des hommes partent devant mais le groupe de filles reste uni. Même tôt le matin, au bout de peu de kilomètres effectués, je sens déjà la chaleur monter. Le soleil pointe le bout du nez mais est encore un peu sur son oreiller.

Le début de course se fait sur une piste dans la forêt pour rejoindre une route à environ 5/6 kilomètres du départ. Le soleil est vite sorti de son lit et à, à peine 7h il fait déjà une chaleur étouffante. Notre groupe mixte se compose désormais de 6 personnes : trois femmes et trois hommes. Nous sommes apparemment de même niveau.

Les filles, comme vous le savez ça papote et c'est tout naturellement que nous commençons à parler en anglais dans un premier temps puis en français puisque le groupe est francophone. Je fais la connaissance de Laurie, une franco-cambodgienne qui court pour son père (voir dans l'encart interview), qui est une ancienne internationale de Ping-pong et Ly, qui vit en « expat » à Hong Kong et qui est venue passer le week-end à Angkor pour la course ; puis trois copains de l'équipe : Off Road team.

Nous parcourons ensemble pas mal de kilomètres... nous traversons des villages : maisons sur pilotis, les gens nous encouragent mais dans leurs yeux, je vois bien qu'ils nous prennent pour des « fous » à courir sous cette chaleur !

Une nouvelle piste nous ouvre les portes sur une prairie magnifique. Des rizières à perte de vue. Nous hésitons un moment et tentons de contourner l'eau mais nous devons mettre les pieds dans l'eau, c'est inévitable. Du sable entre dans les Trails, peu agréable mais tellement bon de sentir un peu de frais.

C'est dans la rigolade que nous continuons. Dans ce passage, un tout petit peu technique Ly décroche. Je reste avec Laurie. Les garçons quant à eux font quelques aller / retour suivant leurs arrêts photos !

Le soleil est maintenant bien haut et chauffe bien.
Nous poursuivons notre route dans la bonne humeur, mais toujours à bonne allure (plus de 12km/h) mais à 16/17 bornes, je commence à être dans le dur. Je savais qu'à l'allure où nous étions, ça passait ou ça cassait !

Je sens Laurie très à l'aise, je la suis tant bien que mal jusqu'au 20ème kilomètres où je dois stopper au point de ravitaillement et reprendre mes esprits. Je l'entends encore me dire « *tiens bon, regarde la première est juste là, on la double et on finit ensemble !*» Mais je dois lui dire de partir et de gagner !

Je repars en ayant en point de mire les deux filles mais mon énergie est au plus bas et la chaleur me met à mal. J'ai beau regarder le paysage, m'alimenter, m'hydrater rien n'y fait, je cède du terrain, je vais de plus en plus lentement jusqu'à marcher.
Je tente de me rebooster, j'alterne marche course, marche course mais c'est dur. Je vois enfin le panneau indiquant le dernier kilomètre. Ça devrait mettre la machine en route mais même pas, je cours mais au bout de 500m trop dur, je remarche.

J'entends le speaker et je mets mes dernières forces à courir et passe l'arrivée, en n'étant plus trop lucide puisque Jean-Claude m'appelle pour m'indiquer le chemin de l'arrivée.
L'arrivée, comme lors de la première édition est dressée devant la fameuse Terrasse des Eléphants, long de 300m et haut de 5m (c'est de cette terrasse sculptée d'éléphants en relief que l'ancien Roi Khmer regardait défiler son armée).

J'ai vécu une Aventure extraordinaire que je garderais longtemps dans ma mémoire avec de belles rencontres.

Ultra Trail
Angkor
2017

ENDORPHINMAG

- FINISH -
WELCOME TO

- FINISH -
WELCOME TO
Ultra Trail
Angkor
- FINISH -

54km - P
42km - Prasat Bangrou
Prasat Sralao
Prasat Cha
32km - Ro Hall Village
Prasat
Phnom
Rung
11km - Kok Ber
23km - Kok Thmey Village

Interview de Laurie PHAI PONG-CASTE

31 ans- Franco-Cambodgienne qui rêvait de découvrir le Cambodge, le pays que son père a fui pendant la guérilla des Khmers rouges.
Ancienne pongiste de haut niveau, elle a arrêté sa carrière en 2013 et depuis elle s'est reconvertie dans le Trail. Elle court d'abord pour s'évader, pour se fatiguer. Depuis le printemps 2016, elle a fait plusieurs courses et notamment la MAD'TRAIL (62km – 3400D+ en 9h48) où elle termine 1ère. C'est à partir de là que Ludovic COLLET devient son entraineur. Pour « l'entrainement », elle fait pas mal de 60km mais elle voudrait se découvrir sur d'autres distances : Laurie se concentre sur un projet, courir un ultra en octobre prochain – 108km - pour se découvrir sur cette distance.

EndorphinMag (EM) : Pour quelle raison es-tu venue au Cambodge ?
Laurie : Pour mon père. Etant Franco-Cambodgienne, il s'agit d'un symbole, d'une fierté pour lui qui a fui la guerre.

EM **: Qu'as**-tu pensé de la course ?
Laurie : J'ai aimé, il manquait un peu de dénivelé mais c'était prévu (rire). J'ai adoré traverser les temples, les magnifiques paysages, les villages avec les enfants. De plus, venir à une course en « touc touc » c'est très drôle.

EM **: La température ne t'a pas trop** dérangé ?
Laurie : Au départ c'est un peu surprenant et difficile, car « chaud » n'était pas tellement le terme, je dirais que c'était irrespirable. Mais au fil du temps, je m'y suis faite.

EM : Que retiendras-tu de cette course ?
Laurie : Ma victoire inespérée, les belles rencontres dont toi, avec qui j'ai parcouru 20 km !

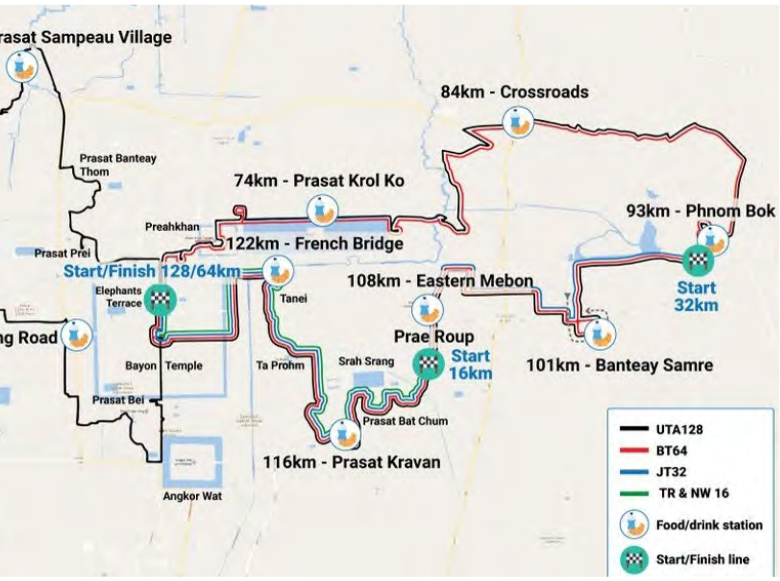
Son résultat : 1ère en 2h58.

ENDORPHIN

Recueil des impressions de David (de Brignoles) Adhérent au club de « Cours Forest » , il court depuis 3 ans, notamment sur bitume.

Il s'est mis dans le Trail sur des 30km, il y a peu. Sur le Jungle Trail, il a adoré les paysages, il déclare : « C'était magnifique mais très dur. Le soleil, la chaleur et le froid de la France a eu raison de moi (rire) »

Son résultat : 3h37.



ENDORPHINMAG
Bimestriel

TA

TAR

CANO

TAWARG

LA MA

GORGES

AWARA
N WATER RACE
Ë-KAYAK ⚔ STAND-UP PADDLE
TAWARA
LÈNE ⚔ LOZÈRE ⚔ FRANCE
DU TARN ⚔ 10-11 JUIN 2017

TAWARA

ENDORPHINMAG.FR
by Patrick LAMARRE

En avril, découvre le Tarn sur le fil (de l'eau) !

© Organisation

L'envie de redécouvrir les Gorges du Tarn a été suscitée par la création d'un évènement SUP (stand up paddle) sur cette rivière. En effet, il y a un mois et demi, j'ai participé à des reconnaissances en vue de réaliser un teaser pour annoncer cette course, la TAWARA (Tarn Water Race) et j'ai été séduit par cette vallée, et surtout par son parcours au fil de l'eau.

Au départ de la Lozère et filant vers l'Aveyron, la rivière Tarn permet une découverte de sites intacts et sauvages. L'eau translucide, aux tons vert émeraude ou bleu lagon est un vrai régal pour les yeux. Le mois d'avril et les vacances de Pâques sont des moments privilégiés pour descendre au moyen d'une embarcation. Le niveau d'eau est correct et surtout, la vallée est peu fréquentée et l'effet sauvage renforcé par le calme qui y règne. Vous avez la rivière pour vous tout seul !

Destination Gorges du Tarn donc pour une descente inédite en paddle, de Prades à Peyre, itinéraire chevauchant les départements de la Lozère et l'Aveyron, « provinces » bien connues des raideurs et traileurs, amoureux de grands espaces.

La température est encore de 4° sur les premiers kilomètres...

L'itinéraire était prévu au départ de Floirac mais le niveau d'eau et les difficultés d'organisation n'ont pas permis de réaliser ce parcours de 100km. C'est donc un peu en aval, à Prades, juste en deçà de la chaussée que nous prendrons le départ après avoir préparé notre matériel, gonflé nos boards et avoir été briefé par Pierre Toussaint, organisateur de la TAWARA et spécialiste de la vallée.

Le courant nous porte, la vitesse moyenne, en pagayant, est de 9 km/h. Nous profitons pleinement des paysages qui s'offrent à nous, éclairés par les premiers rayons de soleil qui descendent dans la vallée. La température est encore de 4° sur les premiers kilomètres et nous attendons impatiemment que le soleil inonde la rivière de sa chaleur bienfaitrice.

Nous sommes seuls sur l'eau, glissant au gré du courant et des accélérations de passages rapides qui deviennent techniques sur les planches car le but du jeu est bien de rester debout, le défi étant aussi de ne pas se baigner de suite, pour cela nous attendrons que le soleil soit plus haut dans le ciel. Une halte nous permet de profiter de la cascade de St Chély-du-Tarn et de faire quelques clichés.

Après 4 heures de pagaie, nous arrivons au très beau hameau de La Malène, où nous effectuons une pause pour déjeuner avant de repartir vers le Pas de Souci. Sur cette portion, nous découvrons le défilé « Les Détroits » où une eau cristalline nous éblouie de sa beauté pure. Le site est vraiment magique !

Pour les amoureux de faune sauvage et passionné d'ornithologie, la vallée est très riche avec des vols de vautours fauves sur les pentes ensoleillées. On peut également y voir des aigles royaux, vautour Moine, vautour percnoptère, gypaète barbu, aigle de Bonelli, Circaète Jean le Blanc.

Sur l'eau, nous fûmes souvent accompagnés par des hérons, canards colvert et cingles plongeurs. Nous espérions voir ou apercevoir un castor ou encore une loutre, mais il faudra que nous revenions pour avoir cette chance.

La transparence de l'eau nous permet de voir parfaitement tous les poissons de types truite, Chevesne, Omble chevalier, Barbot, sans que nos yeux ne se posent sur une écrevisse.

Les cirques défilent, les passages rapides s'enchaînent, quelques chutes ponctuent le périple et la bonne humeur domine, émerveillés que nous sommes par le spectacle que nous offre la nature.

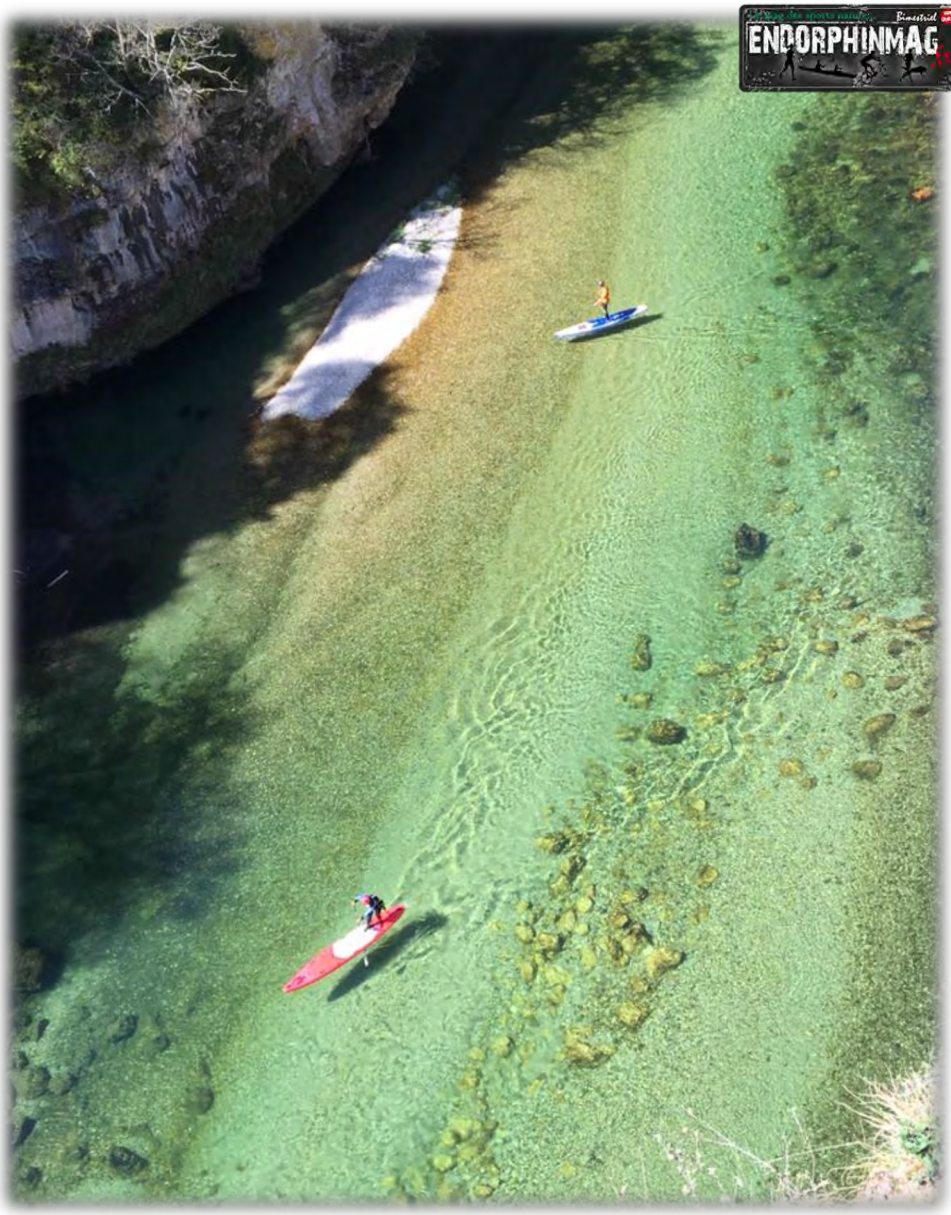
Au passage du Pas de Souci, nous effectuons un portage pour nous transporter en aval du passage impraticable pour nous remettre à l'eau et enchaîner un passage de classe 2 à 3 sur 20 km. La vallée s'élargit un petit peu, tout en restant un vrai délice pour les yeux.

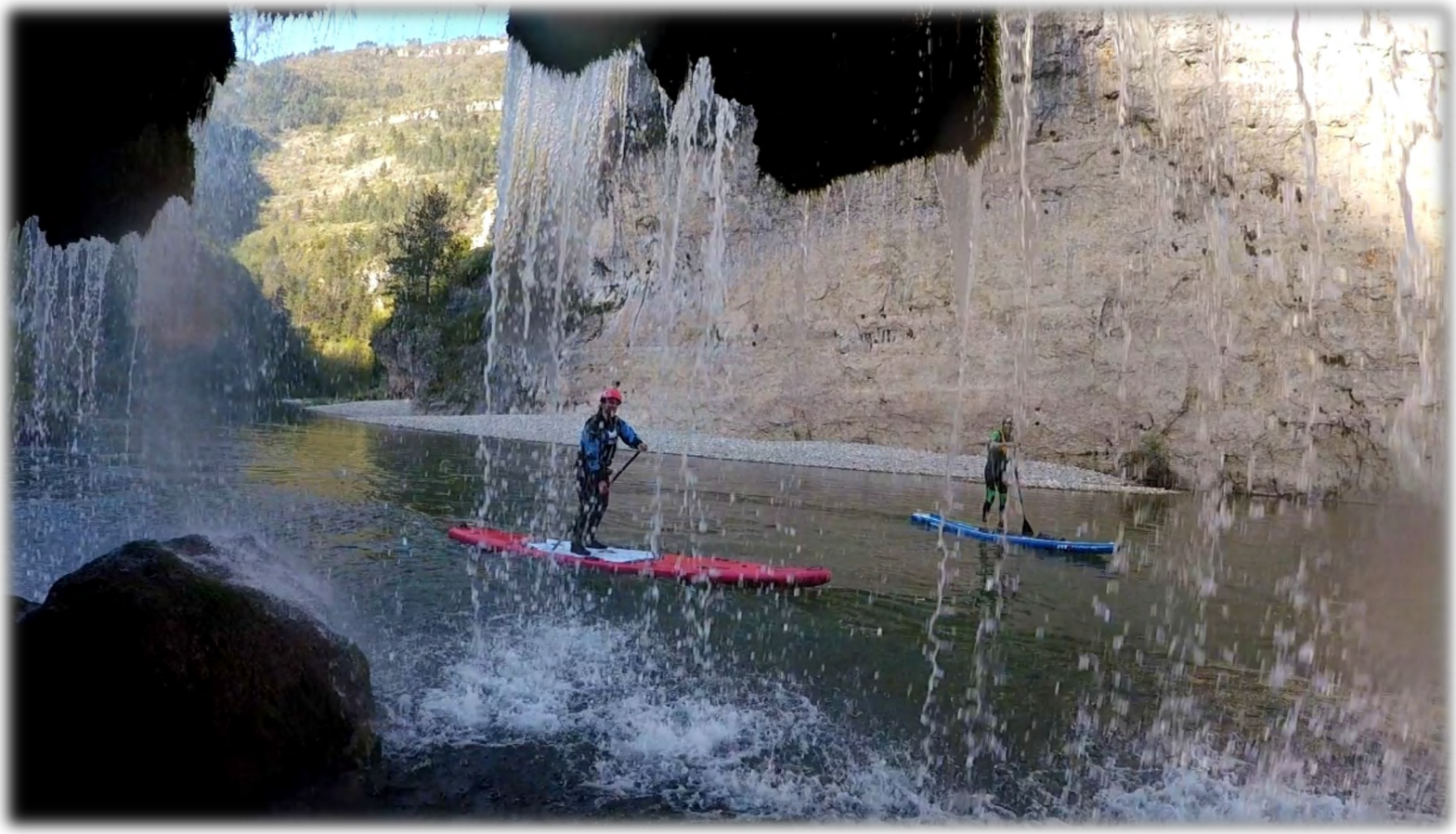
Plus tard, nous approchons Millau, passons 2 barrages nécessitant des portages, passons à proximité du stade d'eau vive et filons vers le Viaduc, que nous avons aperçu, dominant la vallée, bien avant de deviner les premières maisons de la ville.

Déjà 9 heures que nous pagayons en arrivant à Millau. Le Viaduc paraît proche, mais cet ouvrage gigantesque reste assez loin et les méandres du Tarn retardent son approche.

Enfin, le Viaduc, sans doute encore plus impressionnant depuis le cours du Tarn. Nous passons dessous, les yeux vers le ciel pour contempler cette œuvre de technologie, contrastant grandement avec les autres délices du jour, après avoir fait le plein d'émotions, se faufilant en silence, sur nos SUP, dans un écrin naturel et grandiose.

Après avoir immortalisé le passage sous ce géant, nous découvrons, en face de nous, accroché à la falaise, le village de Peyre, point final de notre périple, après 11 heures de rame, debout sur nos planches gonflables.





Pour cette première en SUP et cette merveilleuse découverte, nous remercions Pierre Toussaint (Tarn Water Race) qui a assuré la logistique et réalisé de beaux clichés qui nous permettent de partager cette descente.

Cet article et les photos sont spécialement dédicacées à Ingrid Ulrich, SUP aventurière, « armée » par Gong, qui dès le lendemain de cette descente, subira une opération et entamera un combat contre la maladie, mettant en stand-by des itinérances en paddle en cours de préparation. Vous pouvez d'ailleurs découvrir le carnet de bord de son aventure des Iles Grecques sur le magazine Get Up, voyage réalisé avec Franck, le troisième SUPer du périple tarnais.

ENDORPHIN

Toutes les infos sur :
https://www.tarnwaterrace.com/

Chaque jour a été plus beau que la veille et **cette dernière journée nous a permis d'en profiter**, de prendre un peu plus le temps et de **sceller nos amitiés naissantes. L'entraide, la convivialité, la bonne humeur dans l'effort et le** respect sont les maîtres mots de cette course.

Photos : S. Kneuss & T. Pardoen

La Transmarocaine

ENDORPHINMAG.FR
by Sébastien KNEUSS & Toma PARDOEN

Chaque jour a été plus beau que la veille...

Sébastien Kneuss Toma Pardoen

Prologue :

Cela fait déjà 1 an presque jour pour jour que nous en parlons, plusieurs semaines que nous nous entrainons, quelques jours que nous préparons notre matériel et ça y est, le jour J tant attendu est enfin arrivé, à nous la Transmarocaine 2017, on vous emmène dans nos bagages.

Vendredi 17 mars :

Départ d'Ardèche après avoir posé les enfants à l'école, dernier petit achat sur la route (un pneu) et nous rallions Lyon en 2H30. Petite manip de voiture chez notre pote JC et nous voilà à l'aéroport. Un peu tôt, l'enregistrement des bagages n'a pas commencé, nous attendons.
Les formalités d'enregistrement effectuées nous attendons et faisons connaissance des autres équipes en partance sur le même vol, il y a Mélissa et Laurent du COCSI que Toma connait déjà, ils ont couru les Mondiaux au Portugal ensemble ainsi que le raid d'Abu Dabi. Engagés sur la Transmarocaine en mixte, leurs sourires et leur bonne humeur sont de bonne augure, ils passent là leurs « vacances » en amoureux, sorte de rendez vous annuel incontournable. Il y a aussi Julien et Sébastien du team raid O' cazelles, collègues de boulot qui n'en sont pas à leur première participation et ont de l'expérience sur des formats non stop.
Je suis à la fois excité et un peu tendu, c'est une première pour moi mais un autre se fait discret, il est seul et retrouve son co-équipier marocain sur place, c'est Wilfried.
Tout ce petit monde embarque après quelques déboires, l'occasion de faire plus ample connaissance.
Le vol se passe au mieux dans un ciel dégagé, plus nous approchons de la mer, plus le manteau nuageux s'épaissit. Descente sur Marrakech et visite détaillée de la file d'attente de l'immigration de cet aéroport flambant neuf de toute beauté, nous en profitons pour nous mettre à l'heure locale et reculons nos montres d'une heure.
Dehors, un comité d'accueil nous attend sous une petite pluie fine, l'orage vient d'éclater. Nous faisons connaissance d'une partie de l'organisation, tout le monde se retrouve, de nombreuses équipes ont plusieurs participations à leur actif, la famille Transmarocaine se reforme, on prend des nouvelles de chacun, on se raconte ses dernières courses... Welcome to Morocco.
Les derniers binômes arrivent et nous pouvons partir vers l'hôtel Mogador non sans un « Tétris » géant avec les caisses à vélos sur le toit des 4X4. Nous prenons possession de très belles chambres, petit tour au bar voisin, on nous a prévenus, il ne faut boire ni eau, ni glaçons, une très honorable bière de Casablanca fera l'affaire... A l'autre angle de l'hôtel un petit resto de rue typique nous accueille, quelques tajines bien relevées partagées avec d'autres teams et les locaux de l'orga finissent de réchauffer l'ambiance, ça commence très bien et s'annonce au mieux, je suis ravi, c'est exactement ce que nous venions chercher.

Samedi 18 mars :

Réveil 6h00, super petit déj, on découvre les diverses préparations locales avec de très bonnes surprises et de moins bonnes, jus de concombre sucré, bouillie de semoule salée, crêpes marocaines, salade de tomates chaudes...
Les vélos sont chargés dans les camions, les coureurs dans un bus et départ pour le lac Bin El Ouidane, 4 heures de route pittoresque avec de magnifiques paysages et le dépaysement à chaque virage. Arrivée à notre bivouac de luxe pour les deux nuits à venir : l'hôtel Chem du lac.
Nous prenons possession de notre chambre surplombant le lac avec vue sur la piscine. Un magnifique buffet de crudités et tajines nous attend. Après le briefing de présentation, l'après-midi sera consacré aux différentes vérifications et photos officielles. Nous sommes 27 équipes presque la moitié ont déjà participé à cette épreuve et 5 équipes sont des locaux non initiés engagés par l'un des partenaires de la course. Ensuite, le briefing de course avec comme chaque jour remise des road book et des cartes, consignes de course et descriptif de l'étape. Le repas du soir est animé, un groupe local se produit dans la salle de restaurant, nous ne nous éternisons pas, le volume sonore est trop élevé pour nos petites oreilles en quête de nature sauvage. Nous nous replions dans le hall, là une sorte de fanfare traditionnelle joue pour un événement familial c'est entrainant mais plutôt bruyant une joyeuse cacophonie nous accompagne jusqu'à nos chambres et une partie de la nuit.

Dimanche 19 mars : Première étape

Réveil à 6h30 pour un petit déj frugal puis il est temps de se préparer, récupérer les gilets de sauvetage et pagaies et photos officielles du lancement de cette douzième édition. Il fait un soleil magnifique mais l'orage est attendu en fin d'après -midi, il va falloir faire vite...
Nous embarquons avec un peu de retard et attendons sur une ligne fictive le départ. Le top est donné à 9h30, une sorte de sprint s'engage pour rallier la première balise qui est en vue à seulement 600 mètres. Il faut être dans le peloton de tête pour ne pas se faire enfermer et pointer le poste de façon fluide, les spécialistes ouvrent la « route ». Encore trois postes au bord du lac et nous accostons au PC1 pour enchainer une CO au score de 12 Km et 12 postes, là nous prenons pied dans la carte marocaine et faisons connaissance avec la végétation hostile et la population accueillante furtivement entrevue, nous échangeons les Salaam alaikoum d'usage.
Plus notre trace s'élève plus les paysages sont à couper le souffle avec des points de vue magnifiques. Les postes s'enchainent et nous entamons la redescente vers les bateaux. Nous arrivons au CP en même temps que l'équipe 13 de St Just Raid Aventure, moi qui pensais rentrer pépère en canoë pour me reprendre, raté. On saute dans le bateau et nous voilà partis pour 6km nez dans la pagaie, vent de côté puis de face rendant la navigation plus difficile. Enfin les flammes de l'organisation sont en vue, une dernière ligne droite et nous accostons, nous sommes premiers... Juste derrière nous, Daniel et Rémi respectivement 9 et 2 participations. Ils ont fait le choix d'enchainer la CO à l'inverse de nous et quelques encablures derrière, Julien et Sébastien de Raid O'Cazelles complètent ce « podium » provisoire. Plus tard l'orage tant redouté éclate, heureusement tout le monde est rentré mais on commence à tendre le dos pour les 3 prochaines nuits sous tente. Heureusement Serge et son équipe de kinés sont là pour soigner les premiers bobos et nous permettre de tenir encore 4 jours (du moins on l'espère...).
Après le briefing de course du soir et un repas copieux à base de pâtes nous pouvons nous coucher pour une nuit bien méritée et réparatrice.

Lundi 20 mars : Deuxième étape

Au programme 10 km de canoë, suivis de 20 km de O-VTT avec 1000m D+ et pour finir une CO de 6 km plutôt sauvage et typée montagne.
Après un chargement matinal des vélos sur les barges au bord du lac, un solide petit déjeuner, nous disons au revoir à notre chambre d'hôtel, chargeons les sacs dans les camions et abandonnons notre petit confort auquel nous nous étions habitués pour s'installer à bord de nos canoës. Une longue traversée du lac nous attend avec en ligne de mire les flammes de l'organisation, après quelques bordées les places se définissent et 3 bateaux se détachent d'un peloton en rang serré.
Au bout d'1h15 la plage est là, ouf.
Rapide transition et nous enfourchons nos vélos pour une longue piste qui nous élève au dessus du lac et nous offre un panorama époustouflant. Les postes s'enchainent et la pente devient infernale, difficile de ne pas poser le pied à terre. L'ultime col est là, une petite descente et nous sommes en vue du dernier CP annonçant le départ de la CO. Ravito en vol, nous sommes au coude à coude avec l'équipe 13, pas le temps de réfléchir, il faut entrer dans la carte. Cette fois encore, nous ne ferons pas le même choix et il semblerait que nous prenions la stratégie gagnante, nous suons, soufflons et là, surprise, nous sommes les premiers arrivés. Toma a fait un sans faute. Nous attendons un peu mais le vent nous déloge, direction le bivouac, nous apprendrons plus tard qu'une balise a posé problème à nos compagnons d'étape (foutue 8 les gars 40min de péna + 20min à la chercher, ça coûte cher).
Le bivouac est incroyable tout le monde s'affaire dans tous les sens pour un service 3 étoiles en pleine montagne, au milieu de rien. Douches, toilettes chimiques, tente médicale, cuisine, réfectoire avec tables nappées et serviettes joliment pliées… Il ne nous reste plus qu'à planter la tente sous un soleil radieux, que demander de plus ? Un petit thé à la menthe peut-être ? Oui volontiers.
Les équipes arrivent au compte goutte avec de grands sourires, on refait la course, on répare les bobos, les vélos, on se restaure. Tout le monde est ravi, on en a encore pris plein les yeux et le paysage est tellement différent de ce que nous avons quitté ce matin, au loin, les sommets enneigés du M'goun, deuxième plus haut sommet de l'Atlas.
Une dernière « mission » nous attend, nous avons rendez-vous à l'école la plus proche, nichée au creux d'un petit col, sans aucune maison autour. Là, 37 enfants nous attendent avec leurs deux enseignants. Nous sommes là pour l'autre facette de la course. Nous leur distribuons cahiers, stylos, feutres, classeurs et quelques vêtements ainsi qu'un ordinateur portable pour l'instituteur. Les enfants sont impressionnés, ils ne croisent presque jamais d'européens. Ils sont toutefois ravis, de grands sourires barrent leurs beaux visages mais nous voyons qu'ils manquent de tout. Le dénuement est le plus total dans cette région reculée où certains enfants mettent 1h30 chaque matin et chaque soir pour se rendre à l'école en traversant plusieurs vallées escarpées. Nous sommes très émus lorsque toute la classe entonne une chanson et nous remercie chaleureusement.
Il est temps pour nous d'assister au briefing de course, de manger dans cette belle ambiance et de faire un gros dodo pour être en forme demain.

Mardi 21 mars : Troisième étape (dite petite étape de transition…)

Ce matin, surprise, il a gelé, les tentes sont couvertes de givre.
Le départ est donné à 9h00 pour une section Trail de 16 km, nous commençons par de la piste très roulante, quelques équipes locales en profitent pour nous montrer l'étendue de leurs capacités et donnent le ton à un rythme soutenu. Succède à la piste un sentier qui devient rapidement une traçouille droit dans le pentu direction une passerelle sur un oued en fond d'une vallée escarpée. A la remontée, il faut céder la place à des ânes chargés d'herbe fraichement coupée, la région est très cultivée et irriguée. Nous passons au milieu des greniers à grains appelés casemate, sorte de fort en pisé. Les pentes sont raides et quelques choix d'orientation s'offrent à nous. Les équipes de tête font l'ascension ensemble accompagnées de quelques équipes marocaines très à l'aise en trail. Ce sont eux qui arrivent les premiers au CP1 où nous attendent nos vélos, rapide transition et nous nous retrouvons une fois encore au coude à coude avec l'équipe 13 de St Just Raid Aventure. Le terrain est très roulant mais les virages piégeurs. Le profil descendant de la section ne doit pas nous faire oublier les montées où nous tentons de rester au contact. Les cols franchis sont de toute beauté et offrent des points de vue de carte postale. La dernière descente se profile, les flammes nous emmènent dans la cour du gite de la cathédrale, nous concédons la victoire d'étape à Rémi et Daniel pour une poignée de secondes.

L'endroit est très paisible au bord du fleuve, à l'ombre d'une imposante falaise donnant son nom au lieu, très vite nous comprenons que demain, nous serons là-haut… Ne pensons pas à cela pour le moment et profitons de ces instants que la Transmarocaine sait offrir à ses coureurs, une collation typique à base de salade marocaine, lentilles, galettes de blé et omelettes et un bain vivifiant pour les plus courageux dans le fleuve glacé, alimenté par la fonte des neiges que l'on voit au-dessus de nos têtes. Un parc enherbé où déployer les tentes et s'octroyer un repos bien mérité. Un peu de mécanique pour certains, des soins pour d'autres et des conversations débridées pour tous sous un soleil radieux qui fait du bien. Pourtant on sent poindre une vague inquiétude, présente dans tous les esprits, l'étape du lendemain et surtout l'ascension de la cathédrale. Tout le monde est bien attentif au briefing de course où des consignes de sécurité spécifiques sont dispensées. Tout le monde étudie la carte en détail pour être certain de ne pas se tromper et d'optimiser son trajet.
C'est le moment de reprendre des forces devant un couscous et une soupe. Tout le monde rejoint sa tente de bonne heure afin de préparer ses affaires et essayer de trouver rapidement le sommeil, départ demain : 8h30.

© Photos : S. Kneuss & T. Pardoen

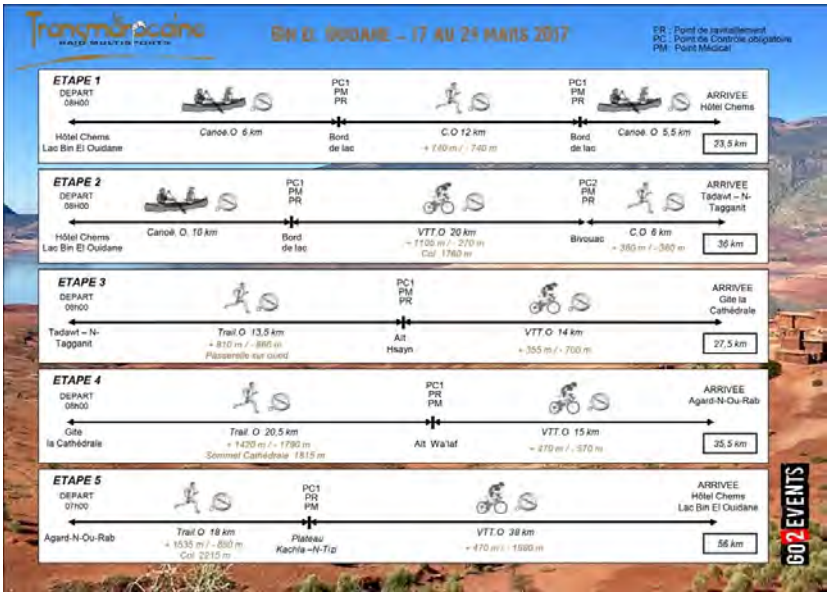
Mercredi 22 mars : Quatrième étape

Au réveil, soulagement, le ciel est dégagé, un facteur de moins à gérer, crème solaire pour tout le monde, avis de tempête de ciel bleu, la cathédrale projette son ombre au dessus du camp, tout à l'heure, nous serons là-haut, inch'allah (si dieu le veut). Après le traditionnel petit déj, pliage des tentes et derniers préparatifs, nous sommes prêts à nous élancer à l'assaut de cette grosse molaire qui semble être du calcaire. Top, le départ est donné droit dans la pente par un petit sentier de randonnée, quelques hésitations d'orientation et nous voilà devant (mais dis moi Toma, ce n'est pas exactement la stratégie que nous avions établi). Les deux équipes OCP de tête qui rencontrent quelques difficultés en orientation ont bien compris qu'il fallait mieux suivre Toma plutôt que de chercher les balises, nous emmenons tout le monde jusqu'au sommet en une heure pile. La montée est éprouvante mais le paysage est à la hauteur de l'effort, ce qui semblait être du calcaire s'avère être une sorte d'amalgame de « galet » de calcaire urgonien très dur emprisonné dans une marne très compacte, aux endroits où des marches sont taillées à même la roche, il se forme des mosaïques du plus bel effet. Quand on lève les yeux la vue est imprenable sur toute la région. Nous sommes attendus par l'organisation au sommet et les photos fusent entre équipes présentes. Il nous faut maintenant redescendre par l'autre versant jusqu'à un oued en fond de vallée, ça tire dans les jambes mais une fois en bas quelle récompense, une très grande vallée qui se rétrécit peu à peu et plusieurs équipes côte à côte, du grand spectacle. Nous remontons en évitant les cultures et sur le replat les avis divergent sur la direction à prendre sauf pour les équipes marocaines qui la carte dans la poche disent à Toma « oui oui c'est par là ... » Nous nous consultons tous les deux et décidons d'aller voir, elle est là... soulagement, nous sommes devant. Nous rejoindrons le parc VTT en compagnie de deux équipes OCP ravies et une franco-marocaine.

Il est temps d'enfourcher nos vélos, non sans nous être ravitaillés et avoir bu, voici déjà presque une heure que je n'ai plus d'eau, il fait chaud. Les locaux semblent moins à l'aise en VTT qu'à pied où ils sont impressionnants dans les relances et nous prenons le large, le parcours est un peu plus technique que les autres jours pour notre plus grand plaisir, toutefois, les jambes brûlent dans les montées, les crampes ne sont pas loin, les quelques postes sont ramassés et nous sommes en vue de l'arrivée du jour, une belle rampe nous en sépare mais là-haut, nous entendons des encouragements et des chants d'enfants. Grosse ambiance sur la ligne, de nombreux écoliers (qui eux aussi ont reçu une dotation), nos GO et le staff du bivouac mettent le feu. Nous sommes ravis, nous débriefons avec l'organisation et rapidement de petits groupes d'équipes arrivent aux cris des enfants et de nos félicitations.

Nous découvrons le bivouac, sous de grandes tentes berbères, d'épais tapis couvrent le sol, de gros poufs, des tables basses, nous sommes transportés dans un conte des milles et une nuit. Le montage des tentes, la douche tiède et les toilettes chimiques nous font reprendre pied dans la réalité mais la collation, le thé à la menthe et le soleil prolongent cet agréable moment. Il faut maintenant s'occuper des bobos voir des gros bobos, entorse de la cheville, du poignet, déchirure, suture du genou, l'étape du jour laisse des traces et les concurrents ont de drôles de démarches...

Nous attendons le briefing avec impatience et appréhension, demain est certes la dernière étape de cette Transmarocaine mais c'est aussi la plus longue, la plus haute, la plus difficile mais on nous a promis, la plus belle. De plus la météo ne s'annonce pas clémente avec des précipitations prévues et à 2200m certainement de la neige. Le contraste risque d'être saisissant nous qui avons tous pris de bonnes couleurs. Nous partirons avec toutes les cartes et cartons de pointages pour la journée et la liste du matériel obligatoire en course s'est allongée. Maintenant, place au repas, depuis un moment un appétissant fumet s'échappe de la tente cuisine. Un impressionnant buffet multicolore nous attend composé de salades en tout genre, carottes, poivrons, concombres, betteraves, courgettes, caviar d'aubergines (délicieux) et d'un succulent couscous. Un régal pour les yeux et les papilles. Tout est délicieusement cuisiné et assaisonné, un pur régal. Nous partons nous coucher plus soucieux de dormir après de telles agapes que de la journée qui nous attend.



© Photos : S. Kneuss & T. Pardoen

Jeudi 24 mars : cinquième et dernière étape

Nuit agitée pour tout le monde, des chiens errants (nombreux dans le pays) ont assiégé le camp et ont aboyé une bonne partie de la nuit, à cela s'ajoute un réveil matinal pour un départ à 7h30. Petits rituels du matin et c'est le départ, gros Trail de 20km avec 1500D+, compte tenu de la difficulté, cette section a été balisée, nous commençons par une grosse piste et laissons les locaux s'exprimer, une petite sente nous descend dans un magnifique oued enjambé par une « passerelle » typique... Maintenant que nous sommes au fond à 830m on peut attaquer la montée, rendez-vous au sommet à 2215m. L'ascension est raide voir très raide et longue voir très longue. Par contre, on en prend plein les yeux, de petits groupes de niveaux se forment et les discussions vont bon train. Nous passons des habitations très isolées en pleine montagne. La définition du poste, aire de battage nous laisse perplexe à cette altitude et dans ces conditions. Puis nous débouchons sur de petits carrés cultivés et une habitation en marge de toute civilisation et confort moderne, le tout desservi par un étroit sentier muletier.

Encore du crapahut au milieu des palmiers nains et des cactus, une dernière ascension, nous y sommes, la balise la plus haute de cette édition, grande joie, grands sourires et photos, bon les copains on ne traine pas ça caille... Le PC est en contre bas une bonne dégringolade et nous allons pouvoir enfourcher nos vélos. 36 km nous attendent. Au début, une large piste nous permet de revenir sur les quatre équipes échappées dans le trail. Les cinq équipes de tête sont là et nous durcissons le rythme. Les deux dernières balises demandent une orientation plus fine et quelques choix. La progression est technique, nous hésitons un peu, deux chiens peu accueillants nous encouragent à prendre la mauvaise direction... Nous nous recalons, portons et tombons nez à nez avec le dernier poste. Il nous reste à descendre une belle piste serpentant entre les maisons, avec vue sur le lac et au loin l'hôtel où se dresse l'arrivée. Une dernière relance qui fait mal et nous franchissons la ligne, nous sommes premiers... Rapidement, nos poursuivants arrivent. On nous avait promis du grand spectacle pour cette étape et nous n'avons pas été déçus.

Chaque jour a été plus beau que la veille et cette dernière journée nous a permis d'en profiter, de prendre un peu plus le temps et de sceller nos amitiés naissantes. L'entraide, la convivialité, la bonne humeur dans l'effort et le respect sont les maîtres mots de cette course. Tout le monde pense déjà avec un pincement au cœur que demain, il faudra se dire au revoir mais avant cela et après une bonne douche chaude, place à la fiesta et à la soirée de clôture. Les habitués nous en parlent depuis une semaine, nous allons enfin pouvoir la vivre. Gilles le directeur de course est aux manettes (et au micro), il fait le show. Sont remerciés l'équipe d'organisation par une standing ovation amplement méritée. On voit qu'ils se connaissent bien, qu'ils sont heureux de se retrouver chaque année et heureux de nous le faire partager. Certains sont là depuis le début, d'autres ont pris le train en marche, tous ont assuré cette semaine et nous les en remercions. Sont remerciés également les coureurs et équipes les plus fidèles et assidus, il y en a beaucoup. Sont ovationnés les personnalités hors du commun par leur bonne humeur, leur camaraderie et les franches rigolades qu'ils nous ont offertes. Les équipes OCP sont également applaudies et on lit un réel plaisir et une fierté dans leurs yeux qui brillent.

Puis vient l'heure des podiums, mais comme l'a dit Rémi, « le classement n'est pas le but ultime de cette aventure » il apporte du piment à la course, nourrit le suspens et alimente les plaisanteries ! C'est une goutte d'eau dans l'océan de bons moments passés ensemble cette semaine. Ensemble en tant que groupe mais aussi ensemble en équipe, du temps consacré l'un à l'autre, l'un envers l'autre. Pendant cette semaine de course mais aussi lors des préparatifs et des entrainements nécessaires pour aborder ce genre d'événement. Pour ma part, ces instants sont précieux, Toma m'offre de son temps (rare), de son expérience et toutes ses qualités qui le rende si attachant (et convoité). Sans lui, cette Transmarocaine aurait eu une autre saveur, comme un couscous sans merguez, un tajine sans citron confit, une datte sans noyau. Je me rends compte que j'ai de la chance et que je me souviendrai longtemps du cadeau qu'il me fait pour mes quarante ans. La fête s'est prolongée jusque tard dans la nuit, on a chanté, on a dansé, on a mangé et ivres de fatigue nous sommes allés nous coucher dans un vrai lit, avec un toit sur notre tête, il pleut.

Au réveil tout est gris et les hauteurs sont bien enneigées. Il règne une ambiance de fin de colonie de vacances. Petit déjeuner et départ en bus pour Marrakech. Nous disons au revoir au staff qui se prépare à recevoir les coureurs du Morocco Tizi N'Trail. A peine nous nous élevons que la neige recouvre tout le paysage. Plus loin, seuls les sommets sont parés de blanc alors que la plaine est éclatante de couleurs vives et de soleil. C'est la dernière carte postale que nous emmènerons du Maroc. L'arrivée à Marrakech est un vrai choc, après 5 jours passés dans la montagne où nous n'avons vu que les véhicules de l'organisation. Nous faisons halte à l'hôtel Mogador point de départ de notre périple pour déposer les quelques veinards qui ont fait le choix de prolonger le séjour. A eux le souk, le hammam et les bons petits plats. Pour nous, ce sera mauvais sandwich à l'aéroport, heureusement, nous ne sommes pas seuls et cela adoucit les heures d'attentes et la tristesse d'une séparation imminente. Nous reste les souvenirs, les marques de bronzage, la poussière rouge sur les vélos, le tee-shirt de finisher ainsi que le joli trophée 2017 et pleins d'autres choses encore que vous ne pourrez découvrir qu'en vivant à votre tour cette parenthèse enchantée, hors du temps, dans un pays magnifique. L'année prochaine, Essaouira-Essaouira, de toute beauté on nous l'a promis. Y serez-vous ? Nous, certainement, inch'Allah.

© Photos : S. Kneuss & T. Pardoen

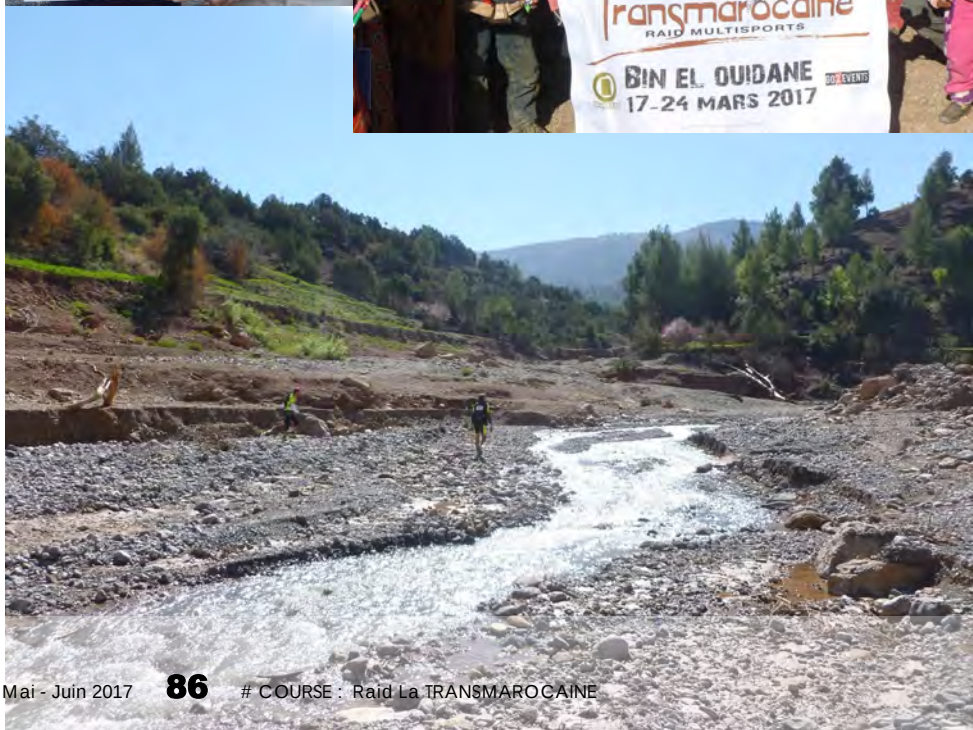
FOCUS SUR QUELQUES ÉQUIPES

L'équipe 11 : Les sœurettes. Seule équipe féminine engagée, Angélique femme de Rémi avec 8 participations a réussi à convaincre sa sœur Béatrice de l'accompagner pour ses cinquante ans. Elles n'habitent pas dans la même région et n'ont pas pu s'entrainer ensemble. Béatrice court sur route et n'avait jamais fait de canoë. Chaque jour elles ont franchi la ligne d'arrivée avec de grands sourires, encouragées par les trois autres équipes de Saint Just Raid Aventure, club de l'Oise d'une trentaine de membres.
L'équipe 13: Saint Just Raid Aventure Sportera. Rémy et Daniel sont les vainqueurs de la précédente édition, ils ont parcouru le globe afin d'assouvir leur soif de défis sportifs. Le 7 avril, ils seront au départ du mythique marathon des sables avec un jeune poly handicapé en goélette et un autre ayant perdu l'usage de ses bras, nous leur souhaitons bonne route.
L'équipe14 : Raid O'Cazelles. Sébastien et Julien, les chats noirs indétrônables, axe de roue oublié, dérailleur cassé… Tout cela sur cette seule édition mais à écouter Sébastien, c'est un livre qu'il pourrait écrire sur ses mésaventures, leurs évocations nous ont fait passé de bons moments.
L'équipe 15 : Euskadi cap aventure. Serge et Eric du pays basque, champions incontestés de canoë et gais lurons à leurs heures perdues.
L'équipe 19 : Team fun évents Héloïse et Arnaud, les champions de l'apéro et de la bonne humeur.
L'équipe 20 : Raid2toi Jérémy et Rémy qui bossent tous les deux pour Meetic, ils ont distribué des stylos publicitaires toute la semaine au fin fond du Maroc et ont été des cibles faciles de nos plaisanteries.
L'équipe 21 : Foucaran di gordes. Gérald et Dominique, les géants de la course, une sorte de vieux couple qui se chamaille avec de grands sourires pour notre plus grand plaisir.
L'équipe 29 : Team CNCR. Mohamed et Lahcen, nos deux stars, le premier est un médecin réputé et le second a gagné 10 fois le marathon des sables, une idole locale très sollicitée et photographiée. Il a pu le dernier jour s'exprimer pleinement avec Frank un expatrié français suite à l'abandon de leurs co-équipiers.

J'aurai un petit mot, une anecdote ou un clin d'œil pour chaque équipe mais je vais me réserver la place restante pour une mention spéciale pour les 5 équipes OCP. Partenaire de la course, OCP est une industrie d'état, premier exportateur mondial de phosphate, ils offrent à leurs employés la possibilité de participer. Après un stage de formation, les meilleurs peuvent intégrer la course. Nos dix amis n'ont pas faibli, bons traileurs rencontrant quelques difficultés en orientation et en vélo, ils seraient à n'en pas douter de redoutables concurrents avec un entrainement dédié.
Petite info cette année la Transmarocaine a ouvert le calendrier du tout nouveau challenge international, Outdoor race world tour. Ce sont 11 compétitions sur les 5 continents qui ont été sélectionnées. En tant que vainqueur, nous aurons la possibilité l'an prochain de courir sur un autre événement de notre choix, les frais d'inscription nous serons offerts. Nous vous tiendrons bien sûr informés. Renseignement sur le facebook ORWT.

Toma et Seb pour EndorphinMag.fr

ENDORPHIN



© Photos : S. Kneuss & T. Pardoen

CLASSEMENTS SUR LE SITE DE LA TRANSMAROCAINE
UN CLIC ICI

Site Outdoor race worldtour

© Photos : S. Kneuss & T. Pardoen

Rubrique Test Matériel

© Béatrice Glinche - Expedition Africa 2016

FLUID

withspirit.fr est un e-shop spécialisé dans le matériel pour le raid nature et aventure.

AQUADESIGN BI-DROP

ENDORPHINMAG.FR
by Patrick LAMARRE

© Patrick Lamarre

Aquadesign Bi-Drop

La marque Aquadesign, forte de 30 ans d'expérience sort cette année une planche de stand-up paddle particulière puisqu'elle est dotée de 2 compartiments gonflables distincts.

Cette option permet à la planche d'avoir un plancher abaissé, plus près de l'eau, donc un centre de gravité abaissé et, une sécurité accrue puisque la crevaison d'un compartiment n'entraîne pas le dégonflement complet de la board et vous permet de garder une réserve de flottaison.

D'une longueur de 12.6 pieds, soit 3.84 m pour une largeur de 30 pouces (76 cm), ce format permet d'avoir une planche stable et relativement rapide. Son grand pont, doté d'un élastique, permet d'emporter le minimum de matériel pour une virée de plusieurs heures. La Bi-Drop est équipée d'une poignée de portage centrale, sur le pad (emplacement des pieds) ainsi que 2 poignées latérales.

La construction des 2 compartiments, pourvu chacun d'une valve de gonflage, est classique, avec un intérieur Dropstitch haut de gamme (des milliers de fils nylon tissés en V et connectés à deux couches en tissu PVC haute résistance (1100 DTEX). Le pont inférieur, où l'on prend place, est doté d'un pad mousse très agréable lorsque l'on pratique pieds nus, et l'eau est évacuée, via une rigole périphérique, par des « branchies » latérales. La planche est renforcée sur les flancs et ce modèle voit disparaître l'anneau de tractage, présent sur certains modèle de la marque, sous le nez, côté intrados. Seul reste l'anneau pour fixer le leash. Concernant l'aileron, il se fixe à l'arrière par un système de glissière et de blocage, mais il ne s'agit pas d'un boîtier de fixation de type US.

D'un volume de 310 litres, avec ces dimensions, la planche est taillée pour la randonnée en mer. Son nez relevé permet de bien attaquer les vagues de face pour remonter le courant et aller chercher des surfs, ou tout simplement pour s'éloigner un peu du trait de côte et randonner le long du littoral, avec une sécurité accrue du fait des 2 compartiments gonflables. Ceci ne vous affranchissant pas des mesures de sécurité minimum concernant votre équipement (fonction du type de pratique) et les procédures de bon sens (prévenir un proche, prendre la météo, se renseigner sur les zones protégées, ne pas surévaluer ses capacités...).

LE TEST

Mais notre curiosité étant piquée par cette nouveauté, nous profitons d'une longue virée sur le Tarn pour tester cette planche en eau vive.

Le gonflage est identique à une planche classique, il n'est pas précisé s'il faut d'abord gonfler un compartiment ou un autre. Nous gonflons à 18 psi pour que la planche ait une bonne rigidité. L'aileron choisi est un aileron plastique, peu cher en pièce détachée, assez court pour passer en rivière avec peu d'eau mais assez long pour la tenue en roulis. Le leash n'est pas fixé à la cheville ou sur le mollet, mais à la taille, au moyen d'une ceinture largable.

En avant sur l'eau et là, première impression, les pieds écartés au maximum restent peu écartés, bloqués ensuite par les boudins latéraux. Donc en eau vive, sur les premiers rapides, peu habitué à avoir les pieds si peu écartés, il m'a fallu passages tumultueux pour m'y faire. Heureusement, le plancher abaissé permet une meilleure stabilité et compense un peu ce phénomène.

Le nez de la planche, assez relevé, permet de garder la planche hors de l'eau dans les accélérations de rapides, évitant les coups de butoir. L'eau passant dans la partie abaissée est évacuée instantanément. Dans la rivière et les rapides, la planche reste rigide et ne pompe pas ou très peu mais les ondulations parasites ne se ressentent pas (poids homme + équipement d'environ 85 kg).

La planche est très facile à manœuvrer, elle réagit très vite, sans devoir se mettre trop en arrière. Avec un pied décalé au plus profond, en butée arrière sur le boudin, la planche effectue un demi-tour sur un seul coup de rame circulaire et il devient amusant de faire des 360 très rapidement.

CONCLUSION

Comme plusieurs planches de la gamme Aquadesign, cette planche s'accommode très bien de randonnées ou sorties fitness, pour toute la famille et quasiment tous les plans d'eau. Pour de l'exercice, de la découverte ou du jeu, cette board originale peut aussi vous emmener sur des sorties de plusieurs heures. Solide et sécurisante, elle vous demandera tout de même une petite adaptation par rapport à l'écartement limité des pieds. Si Aquadesign peut faire progresser cette planche dans l'avenir, se serait éventuellement en diminuant le diamètre des boudins extérieurs pour permettre un pont abaissé un peu plus large. Cependant, si le temps d'adaptation peut être un peu plus long du fait de cet espacement des pieds, un fois accoutumé à cette planche, il vous sera d'autant plus facile de passer à une planche plus technique, plus étroite, plus rapide et plus typé race (course) si vous passez à la vitesse supérieure et voulez goûter à la compétition.

Originale et unique, cette planche à la décoration simple mais réussie, qui a tous les avantages d'une gonflable vous invite à aller sur l'eau pour profiter des bienfaits de cette pratique.

Cette planche, fournie avec un sac à dos de transport, une pompe haute pression, un kit de réparation, un aileron fibre, est vendu au prix de 940 euros environ.

ENDORPHIN

#TEST

LEGGING SIRUN

ENDORPHINMAG.FR
by Béatrice GLINCHE

RUN for FUN

Vivre en mouvement est un peu ma seconde nature : pratiquant le sport depuis toujours, j'ai rapidement pris conscience de l'importance qu'il fallait accorder à son équipement.

Lors de la préparation de mon premier marathon, je suis arrivée à un constat : les tenues que je portais étaient certes fonctionnelles, mais elles manquaient cruellement de fantaisie et de peps. L'idée a alors germé de créer ma propre marque : mes différents voyages ont été mes Muses pour donner naissance à des modèles aux motifs variés et colorés. à ce côté ludique, j'ai associé la technicité : toutes les pièces, designées en France, sont conçues dans des tissus assurant la liberté de mouvement et le confort.

Ma collection reflète avant tout un état d'esprit : elle s'adresse aux femmes qui courent pour le fun et souhaitent se démarquer avec des vêtements de sport tendance. Pour rappeler le plaisir que l'on peut éprouver dans le partage de ses activités, j'ai attribué à chacun de mes modèles le nom d'une de mes amies.

Ma marque SiRun se veut l'expression de la féminité, du plaisir, de la fantaisie et du bien-être.

Sichen fondatrice de SiRun

Grâce à la coupe ajustée et à la forme ergonomique de ce legging, votre féminité sera mise en valeur et vous vous sentirez libre dans vos mouvements.
Un cordon de serrage discret, au niveau de la taille plate, vous garantira un maintien parfait.
Le legging gris chiné comblera vos attentes : tels de légers flocons de neige, les losanges réfléchissants disposés sur les cuisses feront écho aux premiers frimas, tout en conservant votre chaleur corporelle.

Composition : 88% Polyester, 12% Spandex
Jeune marque française d'une créatrice Sichen Wang.
De jolis motifs pour un leeging très joli.

Existe en 4 largeurs et 3 coloris

SiRun RUN for FUN

Sichen fondatrice de SiRun
Photo Frédéric Poirier

Modèle testé : Legging « La Sonique »

LE TEST

Au premier coup d'œil, ce collant donne envie de l'enfiler puis de filer illico sur son terrain de jeu favori !! Effectivement, son design plutôt original attire l'œil et séduit immédiatement.

Le tissu est épais, je recommande ce legging pour les sorties automne et printemps, en somme une bonne partie de l'année quand on subit parfois de drôles de saisons

La coupe est particulièrement étudiée, aucunes coutures ne gênent la flexion des genoux, pas de frottement à l'horizon des sorties longues et ça c'est un 1er bon point !

La ceinture dont l'élasticité peut être ajustée via un élastique est naturellement bien dosée. Elle possède une petite poche, juste ce qu'il faut pour y glisser une ou 2 clés par exemple. Elle est renforcée par 2 traits de coutures à l'arrière et a une hauteur franche de 6.5cm, idéal pour une tenue efficace du ventre.

La taille aurait pu être légèrement plus haute d'un ou 2 centimètres (enfin dans mon cas), elle est un peu basse pour intégrer le maillot à l'intérieur du collant (et oui, en hiver, l'idée est bien de bloquer tous les passages d'airs intempestifs).

La taille M correspond à un 38/40, la longueur de jambes est juste comme il faut pour un gabarit comme le mien (1m64).

La qualité des tissus et de la finition laissent présager un produit durable, qui ne perd pas en élasticité après quelques lavages (je ne peux pas vérifier ce point à cette heure.)

Est-ce parce que ce legging est créé par une femme qu'il séduit autant ? Je suggère de découvrir le reste de la collection pour se laisser séduire… il y en a pour tous les goûts… et les couleurs ! ;-)

En résumé, l'enfiler c'est l'adopter !!

CONCLUSION

Ce collant est confortable, bien coupé, original et stimulant ! Je recommande SiRun, une marque **qui propose des produits originaux… et d'une très** bonne qualité !

POINTS +++

- Design, originalité
- Qualité de finition
- Existe en 4 largeurs et 3 coloris

POINTS - - -

- Taille de la ceinture un peu courte

ENDORPHIN

Infos et vente sur http://www.sirun.fr/

Prix : 79 €

#TEST

ENSEMBLE ANITA

ENDORPHINMAG.FR

by Béatrice GLINCHE

Soutien-gorge de Sport 5527

Matières/finitions
* Tissu piqué Atmos très fonctionnel qui absorbe rapidement l'humidité doublé
Bretelles
* Bretelles d'allégement ergonomiques et entièrement molletonnées
Dos
* Dos en filet micro aéré
Particularités
* Intérieur du bonnet sans couture en flotté microfibre (éponge)
* Extérieur des bonnets en 3 parties avec renfort latéral, en tissu piqué très fonctionnel
* Intérieur des bonnets en microfibre frottée, sans couture, pour un confort au porté remarquable sans frottement gênant
* Basque sous poitrine douce et anatomique, s'adapte à la forme du corps, pour un maintien remarquable
* Bretelles d'allégement ergonomiques, doublées et réglables au dos pour un maximum de confort au porté, rembourrées pour plus de confort
* En soutien-gorge pour prothèses avec poches 5353XP
(Poches à commander selon la taille)

MATIERES
75% Polyester
15% Polyamide
5% Élasthanne
5% Coton

Microfibre
Fibre synthétique haute technologie, confectionnée en polyester ou en polyamide. Les filaments (fils sans fin) sont transformés en un fil d'une finesse extrême. Le vent et la pluie pénètrent difficilement cette matière, tandis que la transpiration s'évapore aisément. Les tissus confectionnés en microfibre se caractérisent par leur légèreté et leur souplesse extrêmes, tout autant que par leur résistance exceptionnelle et leurs propriétés thermorégulatrices.

- Lavage avec programme délicat à 40°
- Blanchiment à proscrire
- Séchage en machine à proscrire
- Repassage à proscrire ou restriction forte
- Nettoyage à sec à proscrire

LE TEST

SOUTIEN GORGE EXTREM CONTROL GRIS

La sobriété de la ligne attire de suite, nous sommes loin des coloris orange ou encore noir et or... Discrète vous serez mais surtout efficace dans votre pratique sportive quelques soient les gabarits. Rappelons que Anita existe depuis 1886 et a conçu 6 gammes : LINGERIE, SPORT, APRES UNE OPERATION, MAILLOT DE BAIN, APRES UNE GROSSESSE, & ALLAITEMENT et GRANDES TAILLES.

Les tissus confectionnés en microfibre facilitent l'évacuation de la transpiration et ont une action thermorégulatrice (et oui, vous n'aurez plus jamais froid dans le dos !!).

Les bretelles sont particulièrement bien étudiées, ergonomiques et résistantes. Les réglages ne bougent pas, la bretelle ne glisse pas de l'épaule même quand les mouvements se font encore plus « sports » ! .

J'ai adopté ce soutien gorge et vite délaissé les brassières qui compriment trop la poitrine. Cette compression peut vite devenir un handicap lors d'effort d'endurance par exemple.

BOXER EXTREM CONTROL NOIR

Le boxer est très pratique, bien découpé, léger et thermo régulé. La taille est suffisamment haute pour garantir une liberté totale de mouvements. Pas de risque de glissade du tissu sur l'une des fesses, le boxer reste en place !

CONCLUSION

Cette tenue offre une gamme complète et le soutien gorge comme le boxer sont spécialement étudiés pour offrir une tenue optimale dans la pratique sportive. La tenue est confortable et surtout efficace. De la course à pied aux sports collectifs en passant par la boxe ou encore le fitness, vous trouverez forcément la tenue adéquate !

POINTS +++

- Design, sobriété de la ligne
- Excellente qualité de finition
- Spécialement étudié pour les fortes poitrines
- Bon rapport qualité prix

ENDORPHIN

Modèle testé : Soutien gorge et boxer Anita Collection Sport,
Modèle Extrem Control

Site Anita sur CE LIEN
Points de vente sur CE LIEN
A partir de 46 € pour le soutien gorge et 26,95 € pour le boxer

Coupes B - H

Tailles 80 - 120

#TEST

Chaussures COLUMBIA

ENDORPHINMAG.FR
by Virginie Sénéjoux

@ photos : V. SENEJOUX

Une chaussure qui garde au sec

Fondée en 1938, Columbia est une entreprise familiale qui jouit d'une solide notoriété dans le monde entier. Columbia est LA spécialiste en matière de sport. La marque a imaginé la Peakfreak Xcrsn li Xcel Low Outdry, ici déclinée en noir et rose. Elle recèle également une semelle en caoutchouc. Un modèle polyvalent, qui assure un confort dans l'effort.

Gardez le contrôle pour aller de l'avant grâce à cette chaussure offrant un amorti supérieur et une excellente restitution de l'énergie. Imperméable et respirante à la fois, cette chaussure dotée d'une semelle adhérente gardera vos pieds au sec, vous apportant un confort optimal pour que vous puissiez garder le contrôle et vous concentrer sur votre performance.
Chaussure multisports légère polyvalente et durable. La chaussure a un confort impeccable et un bon amorti.

Pour le Trail-running, Columbia propose le modèle PEAKFREAK XCRSN II XCEL LOW OUTDRY, une chaussure de construction légère et, dans le même temps, très résistante et polyvalente. La semelle intermédiaire offre un confort de longue durée et davantage d'amortissement tandis que la semelle garantit un parfait grip. Grâce à la technologie OutDry®, cette chaussure est imperméable et respirante, parfaite pour les amateurs du trail-running même dans le cas de pluie et de mauvais temps.

OutDry® est la technologie novatrice en termes d'imperméabilisation de chaussures, Grâce à un processus unique et breveté de lamination direct en 3D de la membrane sous la couche externe du produit, OutDry® assure un maximum de protection contre l'eau et les agents atmosphériques et, dans le même temps, une respirabilité optimale. La construction de la membrane OutDry® directement thermo soudée derrière l'empeigne de la chaussure permet une isolation complète à l'eau et à la neige, en scellant parfaitement les coutures et autres points d'entrée également. Le système OutDry® déplace la barrière imperméable de la doublure interne à l'empeigne externe. Ainsi, non seulement le pied reste au sec mais l'eau ne peut absolument pas pénétrer dans la chaussure pour éviter toute sensation désagréable d'humidité.

LE TEST J'ai testé pour vous ces nouvelles Columbia sur les terrains plutôt gras, humides et accidentés entre forêt de Fontainebleau et vallée de la Chartreuse, durant plusieurs week-end.

Au niveau esthétique, elles sont plutôt pas mal, couleur Girly (rose et noir), mais elles existent en version homme (noir/gris ou noir/rouge). A la prise en main, elles me semblent un peu lourdes, mais à voir aux pieds, la semelle semble avoir une bonne accroche, côté doublure, il y a des renforts en cuir sur l'avant et sur l'arrière, faisant un peu pare-pierre.

Dès que l'on met le pied à l'intérieur, c'est plutôt agréable, confortable. Au premier coup de pied, c'est souple et en fin de compte la chaussure est assez légère.

Cette paire de chaussure est annoncée imperméable, OK alors c'est parti pour mettre les pieds dans l'eau. Les pieds restent au sec, lors de mes divers passages dans des flaques. C'est vrai mais je suis sceptique sur la longueur (est-ce sûr si toute une journée sous des trombes d'eau, les pieds restent au sec ??).

Cependant elles sèchent rapidement et c'est un plus. L'amorti est bon, le laçage est bon et tient bien en place. Le maintien est pas mal, en revanche au niveau de l'accroche, l'avant de la chaussure en manque un peu, c'est dommage.

Pour moi la PEAKFREAK XCRSN II XCEL LOW OUTDRY est plus une chaussure polyvalente pour la marche ou la randonnée plus que pour le Trail.

Prix conseillé au public: 109€95, en vente ICI

ENDORPHIN

COMPOSITION / CARACTERISTIQUES

Compo. : renfort en cuir
Tige : Textile synthétique
Doublure : Membrane Outdry
Semelle int. : Textile synthétique
Semelle ext. : caoutchouc non marquant
Omni-GRIP™ .
Garantie : 2 ans

POINTS POSITIFS :

- Imperméable
- Résistant
- Séchage rapide

POINTS NEGATIFS :

- Poids (358gr)
- Manque de grip sur l'avant

#TEST

MAILLOT FEMME STEN MC AD ERREA

ENDORPHINMAG.FR

by Béatrice GLINCHE

Fondée en 1988 par Angelo Gandolfi fonde Erreà Sport à San Polo di Torrile, dans la province de Parme. La Marque ERREA est maintenant développé dans 16 disciplines sportives, déclinée en 3 départements :

- ERREA (gamme sportive),
- ERREA 3DWEAR (sous-vêtements techniques),
- ERREA REPUBLIC (gamme urban street)

Sten est le t-shirt sportif d'Erreà pensé pour les hommes comme pour les femmes et il est indiqué pour running, la course et le tennis. Ce t-shirt à manches courtes suit les mouvements naturels du sport pour vous offrir une vestibilité parfaite et un plus grand confort. Le tissu, souple et sans coutures, permet d'éliminer complètement les frottements et de courir pendant longtemps avec confort et plaisir. Le tissu est de plus respirant et apporte une ventilation parfaite, qui permet de rester frais pendant toute la durée de l'entraînement et du match. Réalisé en tissu Utility. Vestibilité semi-adhérente. 100% Polyester

CERTIFICAT OEKO-TEX STANDARD 100.

En 2007, Erreà obtient - première Entreprise en Europe dans le secteur des tenues d'équipe - la Certification Oeko-Tex. Cette certification, délivrée par l'Institut international qui représente, depuis plus de 20 ans, une référence à l'échelle mondiale pour la recherche et les tests dans le domaine de l'écologie textile, garantit que tous les produits et les accessoires Erreà ne libèrent pas de substances nocives et cancérigènes, employées très souvent par les producteurs de tissus en raison de leur faible coût, et en atteste, la sécurité absolue et le respect pour la santé.

La certification assure que les produits Erreà ont passé avec succès les tests de l'institut Oeko-Tex Standard 100, qui prévoient :

- recherche de colorants azoïques
- recherche de colorants cancérigènes et allergènes
- dispersion de formaldéhydes
- recherche de phénols chlorés
- recherche de benzènes et toluènes chlorés
- dispersion de métaux lourds extractibles
- vérification de la stabilité de la couleur
- détermination du pH de l'extrait aqueux recherches des composés organostanniques (TBT et DBT).

Produit testé : MAILLOT FEMME STEN MC AD (taille M)

PRIX : 30.50€
8 coloris et 5 tailles (S à XXL)

LE TEST

Au prime abord, ce maillot 100¨% polyester attire par son toucher et sa légèreté. La simplicité de la ligne se marie très bien avec des collants ou shorts fantaisies.
2 logos ERREA (un de face, clavicule droite et un centré, en haut du dos) sont réfléchissants, astuce utile pour les sorties de début de soirée en zone urbaine par exemple. Dans le dos, on retrouve en plus grand format vers le bas du maillot, 2 logos réfléchissants supplémentaires.
Le col est pourvu d'une couture supplémentaire côté dos (floquée ERREA). Ce sur-piquage protège la peau des éventuels frottements consécutifs à la transpiration. C'est aussi un réel PLUS en terme de finition, quand on sait que la transpiration finit par brûler les tissus, cette bande de protection apporte ainsi plus de résistance à l'usure du maillot.
Le tissu sous les bras est constituée d'une bande de tissu découpée en triangle. Cela évite les frottements directs de la peau avec les coutures, un PLUS à ne pas négliger sur les longues distances !

Issu de la ligne semi moulante, ce maillot de suite attire l'œil par son coloris « orange fluo » (avec insert sous bras blancs). Avec cette grande visibilité, on a de suite envie de le porter en zone urbaine ou en forêt, « on sera vu », c'est sûr !

Entre sa couleur flashie et ses 2 lignes de coutures (anti frottements) qui courent tout au long des 2 faces, arrière et avant, et sur les épaules, ces originalités le démarquent de tee-shirts plus classiques.

La ventilation du maillot apportée par le textile respirant est bien réelle. Lors d'un entrainement, ayant porté le maillot sous une polaire, j'ai ressenti quelques minutes de fraicheur, juste le temps de la régulation thermique du corps car j'ai pu continuer mon entrainement sans sensation désagréable ou frilosité prématurée voir inconfortable.

Ce maillot est confortable et invite à la pratique sportive et pas que pour les footings, ce maillot est multisports... c'est le moment de fixer vos objectifs !!

A noter que ERREA propose aussi des produits manches longues, des collants, des sous-vêtements techniques...

CONCLUSION

Avec ce test, un produit avec des finitions pensées **pour la pratique sportive, j'avoue avoir redécouvert** cette marque.
ERREA propose 3 gammes : SPORT, SOUS-VETEMENTS TECHNIQUES ET URBAN STREET, à (re) découvrir absolument.
Vous trouverez sur le site Internet ERREA, une gamme complète dédiée aux femmes.

LES PLUS

- Qualité de finition
- Rapport qualité / prix
- 8 coloris et 5 tailles
- Gamme complète pour les femmes

ENDORPHIN

SITE ERREA sur ce LIEN

Rubrique Santé Forme

© Béatrice Glinche - Expedition Africa 2016

SPECIAL ORGANISATEUR

TouTrail.com

CATALOGUE 2017

à découvrir

LES TEXTILES DU TRAILER - HIVER

LES PROTECTIONS DU TRAILER

LES RANGEMENTS DU TRAILER

LES ACCESSOIRES DU TRAILER

LES TEXTILES DU TRAILER - ÉTÉ

Demande de devis : contact@toutrail.com

Découvrez notre catalogue sur www.TouTrail.com

SANTE FORME

GUAYAPI

ENDORPHINMAG

WARANA, BACCHARIS & LAPACHO GUAYAPI

UN TRIO DÉTOX POUR LES LENDEMAINS DE FÊTES ET ...

Détox Lapacho

ENDORPHINMAG.FR

by *Adeline MARCHAL*

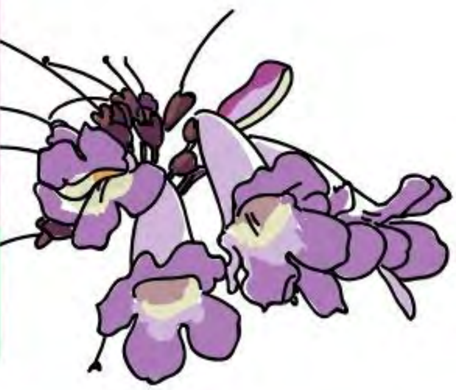
Se faire plaisir au moment des fêtes et partager de plaisants moments de convivialité en famille et entre amis est parfaitement normal.
Une fois les fêtes passées, il est cependant souvent utile d'aider l'organisme à retrouver son équilibre en stimulant les organes d'élimination qui ont été sollicités plus qu'en temps normal.
Pour une détox exotique et non moins efficace, **GUAYAPI** propose 3 plantes originaires d'Amazonie.
De quoi faire place nette et retrouver l'énergie qui fait en plus souvent défaut à cette période de l'année.

Pour nettoyer L'organisme et régénérer Le sang

Le Tecoma Adenophilla, également nommé Lapacho, favorise l'oxygénation et la régénération du sang et de la lymphe permettant ainsi d'augmenter les défenses de l'organisme. Associé au baccharis, il permet un nettoyage plus complet à la fois interne et externe du corps : il est ainsi notamment recommandé en cas de teint brouillé, sous forme de cure.

Comment le prendre ? A raison d'1 cuillère à café de poudre, 2 fois par jour ou 2 gélules, pendant 2 à 3 semaines

Boîte de 50 g de Poudre : 19,65 €
Boîte de 80 Gélules : 20,70 €



Achats sur GUAYAPI

LE TEST

Adeline 30 ans et infirmière aux rythmes décalés, athlète dans les disciplines du cross du 3000m piste du 10km route et adepte de courses nature. 4 entrainements /semaine.

La fin de l'hiver est arrivée...
Suite à une longue saison de cross et un manque de soleil et de sommeil (période d'examens) je ne me reconnais plus : les cernes et le teint terne, j'ai l'air plus malade que mes patients. Etant donné que les vacances (sportives) ne sont pas avant avril, il faut trouver une solution pour me "défatiguer " me revitaliser ...
Avant la belle saison je me renseigne sur une éventuelle détox (c'est à la mode). Je suis plutôt sensible à la recherche du mieux-être et pour cela j'essaye d'utiliser au maximum des produits BIO ou ayant subi le moins possible de transformation.
Je découvre GUAYAPI, une marque qui a pour vocation la valorisation et la distribution des plantes de cueillette sauvage de l'Amazonie et du Sri Lanka. GUAYAPI est également acteur dans la biodiversité et dans le commerce équitable et propose une sélection de super-aliments aux multiples vertus d'après les savoirs ancestraux des autochtones. Séduite par l'histoire de la marque je trouve un complément adapté pour un mieux-être, le Lapacho.
Il me fallait un complément alimentaire à prise facile. J'opte pour la forme de gélule.
A première vue l'emballage en carton cylindrique doux et aux couleurs pastel est un plaisir des sens une invitation au voyage...
A l intérieur le graal (pas de problème gustatif dans cette configuration, mieux je pense qu'une poudre dont on ne connait pas le goût.)

Les 8 premiers jours de prise pas de miracle. Je ne remarque pas vraiment de changement donc je reste patiente, le stress et surmenage n'ayant malheureusement pas diminué je conserve un mauvais grain de peau. Comme on dit c'est le signe extérieur d'un déséquilibre interne... donc je persiste dans la cure. 2 comprimés 2 fois par jour.

Je constate qu'après une dizaine de jours une légère amélioration mais après 15 jours que ma peau s'est adoucie et même "recolorée" comme si elle était mieux oxygénée. Je n'ai pas effectué d'analyse sanguine pour savoir si des effets de détox profonds se sont opérés ni même fait un test à l'aveugle mais en tout cas je reste satisfaite d'avoir pris soin de moi avec cette "écorce d'arbre" exotique et je compte bien essayer les autres produits de la gamme, en confiance. J'espère qu'avec ce sang neuf et mieux dans mes baskets les résultats athlétiques seront au rendez vous dès le printemps.

POINTS FORTS :

- Peau « recolorée »
- Bien-être

ENDORPHIN

Barres protéinées MULEBAR Végétarienne et Végétalienne

ENDORPHINMAG.FR
by Béatrice GLINCHE

Les nouvelles REFUEL apportent la quantité de protéines indispensable à une reconstruction musculaire optimale et à la récupération après ***l'effort. Beaucoup plus moelleuses que les Refuel*** *historiques, elles sont aussi plus légères (42g vs 65g) et donc moins chères. La barre amande cacao contient 23% de protéines et la barre amande fraise 25%*

NOS VALEURS

Saveur, Performance, Santé et Responsabilité

- **Saveur :** un goût et une texture incomparables
- **Performance :** des ingrédients aux vertus énergétiques supérieures (baie de Goji, quinoa, riz soufflé, sirop d'agave, sel d'Himalaya...)
- **Santé:** des produits exclusivement naturels et BIO* sans conservateur ni colorant.
- **Responsabilité :** des ingrédients issus du commerce équitable **

FAIRTRADE

Vegetarian Society APPROVED

* Mango Tango, Liquorice sont bio à 95%, les autres barres à 60% et ne portent donc pas le logo Ecocert
** Mango Tango, Hunza Nut, Chocolat Orange, Strudel

CARACTÉRISTIQUES :

REFUEL
AMANDE CHOCOLAT

Une barre Refuel protéinée pour vous aider à récupérer après l'effort. Mulebar Refuel Amande Chocolat fournit le parfait équilibre entre les protéines (23%) et les glucides. Les protéines des amandes aident à la reconstruction des cellules musculaires.
Cette barre contient 21% de protéines

Recette : Sirop de Riz, Amandes (20%), Noix (16%), billes de protéine de soja (protéine de soja, tapioca, carbonate de calcium, sel) 10%, Concentré de Whey protéine 9%, poudre de Cacao 7%, pépites de Cacao 4%, Abricot séché, huile de tournesol.

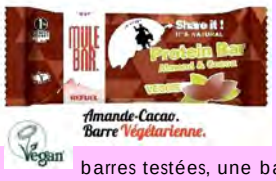
Valeurs nutritionnelles	100g	Barre
Energie kJ	1922	807
Energie kCal	460	193
Lipides (g)	25,2	10,6
Dont acides gras saturés	3,9	1.6
Glucides (g)	32	13,5
Dont sucres (g)	19,1	8
Fibres (g)	5,7	2,4
Proteines (g)	23,4	9,8
Sel (g)	0.4	0.16

Vegetarian Society APPROVED — 1% FOR THE PLANET MEMBER

DLUO: 12 mois

LE TEST

Habituée des barres et autres gels Mulebar, j'ai débuté ce test avec curiosité. Quelles nouveautés proposées dans ces 3 nouveaux produits ?
La grande nouveauté est d'avoir 1 barre vegan* et une barre veggie*... Késako ?? J'avoue ne pas être experte, aussi les détails dans les réponses ci-dessous*. L'important est de noter que Mulebar élargie sa gamme et offre une alternative aux sportifs végétariens, végétariens...



Mon test a débuté avec la barre refuel (récupération) Amande - Cacao (23% de protéines). Assise sur un lit de chocolat, la texture est moelleuse, le chocolat se marie bien avec l'amande. Facilement avalée, quelques résidus d'amande vous occupent encore quelques secondes. Cette barre est la plus douce des 3 barres testées, une barre de récup passe-partout, facile à transporter et son poids réduit à 42gr (contre 65gr pour les barres historiques). Côté énergie, 193 kCal par barre, un volume non négligeable, mais c'est aussi une barre comprenant plus de lipides 10.6 g. C'est une barre de récupération, dont l'objectif est de « faciliter la récupération et la reconstruction des cellules musculaires ».

« Beaucoup plus moelleuses que les Refuel historiques, elles sont aussi plus légères (42g vs 65g) et donc moins chères. »

* Vegan = végétalien++ : Le vegan étend son idée au-delà d'un régime alimentaire. L'un va rarement sans l'autre et l'emprunt à l'anglais signifie souvent "végétalien" dans la tête de celui qui l'emploie dans la francophonie. Il y a pourtant une subtilité : le vegan est engagé dans la protection animale et les défend dans tous les domaines. Plus d'infos sur CE LIEN.

* Végétalien : Un végétalien ne consomme aucun produit issu **de l'exploitation animale**. Cela concerne donc la chair animale, mais également le lait, le miel ou les oeufs. Il s'agit d'un régime alimentaire strict.

* Veggie = Végétarien : Un végétarien ne mange PAS de viande, c'est-à-dire, pas de bœuf, ni de volaille, ni de poisson.

Prix de vente : 2€ la barre (42gr)

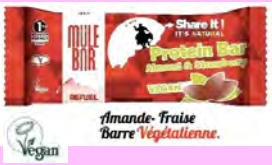
Amande-Cacao.
Barre Végétarienne.

Prix de vente : 2.70€ la barre (42gr)

Amande- Fraise
Barre Végétalienne.

Prix de vente : 2.70€ la barre (42gr)

www.mulebarfrance.fr



2e test, la barre Refuel Amande Fraise : Contrairement à sa voisine « Amande-Cacao », son goût est légèrement plus acide. Mon hyper sensibilité à l'acidité des aliments m'oriente sur des produits aux saveurs « passe-partout » d'où la préférence pour la barre « Amande-cacao ». Il n'empêche que la barre est moelleuse, se mange facilement, pas besoin de mâcher des heures pour ingurgiter le produit. Comme pour l'autre barre, la digestion est facile, aucune gêne.

3e test, la barre anniversaire (si si, voir explications à droite), Citron gingembre guarana : son nom l'annonce, le guarana est présent, un stimulant adopté dans de nombreux produits à destination des sportifs. J'avoue ne pas avoir mesuré ces effets... seulement, aucune fringale, une bonne digestion pendant une sortie d'endurance marquée par des accélérations type « fartlek » (*). Côté saveur, j'avoue avoir été surprise par le piquant du gingembre, très présent dans cette barre de 42gr. Ce parfum se marie bien avec le citron mais c'est plutôt piquant à mon goût. Le bonus est que ça vous réveille les papilles !! A l'avenir, et sur des raids type journée, je réserverai cette barre pour relancer ma dernière partie d'effort. Dans tous les cas, il faut vraiment la tester, vous serez étonnés !!!

CONCLUSION

Ces barres m'accompagnent régulièrement et font parties de mes bagages sportifs. Leurs saveurs sont très variées, voir exotiques au regard des barres classiques, ce qui en font mes favorites pour mes sorties outdoor !

ENDORPHIN

(*) Le fartlek est un exercice d'entraînement sportif. Il consiste à alterner des phases de sprint anaérobie et des phases calmes aérobie. Développé pour l'entraînement de la course de fond et de demi-fond, le fartlek est aussi utilisé lors d'entraînement d'apnée où le sprint est remplacé par une phase anaérobie en apnée. *(Infos Wikipédia)*

POINTS FORTS :

- Goût et texture agréable
- Produits « Vegan »
- Poids réduit et donc coût inférieur
- Poids réduit à 42gr, du coup on termine sa barre plus facilement

POINT NEGATIF :

- Goût prononcé « Gingembre » mais... « les goûts et les couleurs » restent une appréciation individuelle !

Achats sur MULEBAR FRANCE

CARACTÉRISTIQUES :

REFUEL AMANDE FRAISE

Une barre Refuel protéinée pour vous aider à récupérer après l'effort. Mulebar Refuel Amande Fraise fournit le parfait équilibre entre les protéines (24%) et les glucides. Les protéines des amandes aident à la reconstruction des cellules musculaires.
Cette barre contient 25% de protéines

Recette : Sirop de Riz, Amandes (20%), protéine de poix (13%), Figues, billes de protéine de soja (protéine de soja, tapioca, carbonate de calcium, sel) 11%, Raisins, fraise déshydratée 4,5%, Poudre d'orange, huile de tournesol.

Valeurs nutritionnelles	100g	Barre
Energie kJ	1639	688
Energie kCal	390	164
Lipides (g)	12,4	5,2
Dont acides gras saturés	1,1	0,5
Glucides (g)	43,4	18,2
Dont sucres (g)	30,7	12,9
Fibres (g)	4,2	1.8
Proteines (g)	24,1	10,1
Sel (g)	0.8	0.3

DLUO: 12 mois

*Mulebar fête ses 10 ans en 2017. Cette barre est donc notre **barre anniversaire. Le citron gingembre car c'est notre meilleure vente en gels et parce que le jaune évoque l'or de la médaille de** Rio de Denis (1). Cette barre est la moins sucrée de la gamme et sûrement celle au parfum le plus subtil.*

(1) Denis Gargaud, Champion Olympique Rio 2016 et co-dirigeant.

CITRON GINGEMBRE GUARANA

Mulebar fête ses 10 ans en 2017.
Cette barre est donc notre barre anniversaire. Le citron gingembre car c'est notre meilleure vente en gels et par ce que le jaune évoque l'or de la médaille de Rio de Denis. Cette barre est la moins sucrée de la gamme et surement celle au parfum le plus subtil.

Recette : Sirop de riz 42%, Avoine 16%, flocons d'avoine 12%, Riz soufflé 10%, noix de Cajou 8%, Citron en poudre 4%, huile de tournesol 3%, farine de Soja 2%, Amaranthe 2%, Gingembre moulu 0,75%, Huile de citron 0,1%

Valeurs nutritionnelles	100g	Barre
Energie kJ	1626	650
Energie kCal	386	155
Lipides (g)	10	4
Dont acides gras saturés	2	1
Glucides (g)	63	25
Dont sucres (g)	25	10
Fibres (g)	6	2
Proteines (g)	7	3
Sel (g)	0.05	0.02

Matériels et Aliments
Canin
Matériels de sport
06 61 72 65 48

www.lecanicrosseur.fr

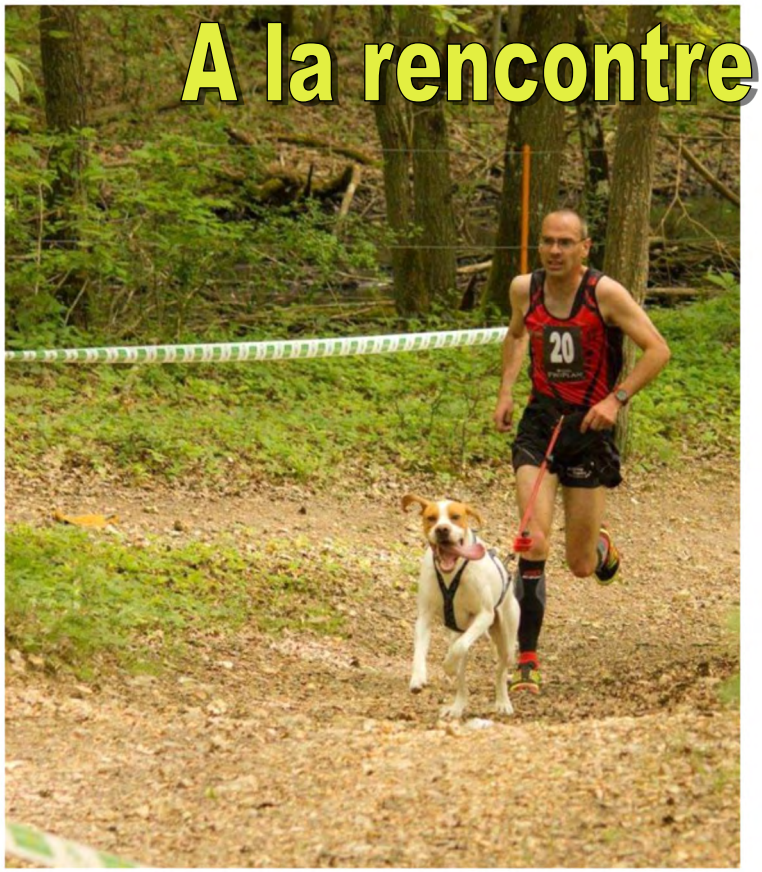
Le canicrosseur pour le sportif son chien

Votre passion c'est aussi la notre

Une large gamme de produits sains et énergétiques

Rubrique Canicross

A la rencontre des athlètes !



Endorphinmag (EM) : Nom, prénom, date de naissance, lieu de naissance, poids, taille
(PT) THAUBY Pierre, né le 05/12/1981 à NANTES (44), 1.80m pour 66kg.

(EM) Comment et en quelle année as-tu découvert le canicross ?
(PT) J'ai connu le canicross grâce à ma femme en 2012. Ma première expérience s'est passée sur le canicross de Luxeuil-les-bains en juin 2013.

(EM) Qu'est-ce qui t'a séduit dans cette discipline ?
(PT) Avec mon nom de famille j'étais obligé de faire un sport canin !!! Plus sérieusement je suis coureur à pieds depuis de nombreuses années, des années où j'ai couru seul contre le chrono. Avoir un coéquipier à quatre pattes qui se donne à fond pour son maitre me donne envie de me transcender pour lui. Lorsque la motivation est en baisse pour aller s'entrainer le chien redonne l'envie d'aller courir. Il y a une telle joie lorsqu'il entend les mots « ON VA COURIR ? ».
Avant d'avoir notre chienne en 2012 je ne m'étais par forcément intéressé au monde du chien. J'ai participé à quelques entrainements club avec le FCC et le vrai déclencheur a été ma première course avec un Setter Irlandais en or de Jean-Philippe Deshayes, Jean-Philippe qui m'a beaucoup encouragé à tester cette discipline et je l'en remercie.

(EM) Comment se passent tes entrainements (contenu, à quelle quantité) ?
(PT) Mes semaines d'entrainements se ressemblent beaucoup. Il faut créer une routine pour organiser la vie familiale, le travail et le sport. Je fais de 6 à 10 sorties par semaine. Au moins 2 séances de piste par semaine (1 de vitesse et 1 de VMA), les autres sorties se font en nature avec des durée et des intensités variables suivant les objectifs à préparer.

Pierre Thauby un athlète complet

(EM) Avec quel chien as-tu commencé ?
(PT) Mes premières courses étaient avec un Setter Irlandais, ensuite le Pointer Anglais de ma femme et maintenant mon Pointer Anglais.

(EM) Fais-tu attention à ce que tu manges ?
(PT) Etant cuisinier de formation j'ai toujours aimé manger de la nourriture « faite maison ». Depuis 2 ans, notre famille a réduit considérablement nos consommations de gluten et de lactose. Nous consommons de plus en plus de produits BIO. J'essaie d'être encore plus assidu les semaines précédentes des grands objectifs.

(EM) Comment entraines-**tu ton chien, tu l'entraines** seul ?
(PT) Mon chien est en libre lors de mes footings. Le travail de traction se fait soit en trottinette, à VTT mais ce qu'il préfère est lorsque qu'il me tracte quand moi je cours. Il m'arrive de le faire tracter en double avec notre autre Pointer.

(EM) Quels sont tes futurs objectifs ?
(PT) Cette année, l'objectif est de faire un maximum de canicross. L'objectif étant de se qualifier pour les championnats du monde en Pologne au mois de Novembre et aussi les championnats de France à Raddon (à domicile). J'ai également des courses sans chien de prévues. Autant du trail que de la route, peut-être un peu de piste.

La course de Raddon compte pour la Coupe du Monde Dryland. C'est donc une course internationale avec la présence de plusieurs champions internationaux. Déjà trois nations représentées (France ; Belgique, Allemagne).

Voici le programme pour la course Dryland de Raddon:

- Samedi :
  1ère manche de 4 km de jour pour les Bikes / Scooters et attelages.
  Manche de 2.5 km et 1 km de jour pour les enfants.
  1ère Manche en nocturne (lampe frontale obligatoire) pour le Canicross.
- Dimanche :
  2ème Manche de 6.8 km pour les attelages, Scooters, Bikes et Canicross adultes.
  2ème Manche de 2.5 km et 1 km pour les enfants.
- Lundi :
  3ème manche de 4 km pour les attelages, Scooters, Bikes et Canicross adultes.
  3ème Manche de 2.5 km et 1 km pour les enfants.

ATTENTION les places seront limitées.

⇨ Confirmation de la participation de Ursula Steeb à la course de Raddon.
Ursula est Championne du Monde et d'Europe en titre en Bike-Jöring Femme Vétérans. Elle est également Championne d'Europe en DS1. Elle participera dans ces deux catégories et toujours avec le sourire.

⇦ La présence du champion de France vétéran bike 2016 est annoncée.

Vous voulez vous affronter aux meilleurs ? Alors n'hésitez plus et inscrivez-vous pour les 3 jours de la Course Dryland de Raddon les 6/7/8 Mai 2017. Nous avons la confirmation de la présence de nos deux Champions du Monde en titre de canicross.

Inscriptions sur le site ici .

Foulard aux couleurs du Mag... en vente 7€ !

Envoyez votre demande à
contact@endorphinmag.fr

Profit de la vente entièrement reversé à l'association EndorphinMag.fr

Prochain Live EndorphinMag, retrouvez-nous ici

Prochain mag en JUIN !