

# ENDORPHINMAG



le mag des sports nature...

bimestriel gratuit

**HORS SERIE**  
**ARWC Tasmanie**

➡ **INTERVIEW**  
Teams Buff Thermocool,  
Quechua, Thule, XSM

➡ **RECIT Team**  
Unleash Compression



**NOTRE VITRINE  
SPÉCIALE NOËL!**



**HORS SERIE**  
**Décembre 2011**



0912 2011

## INTERVIEWS

TEAM THULE.....	P 4-8
TEAM SXM.....	P 10-12
TEAM BUFF THERMOCOOL.....	P 14-16
TEAM QUECHUA.....	P 18-19

## RÉCIT

NATHALIE LONG TEAM UNLEASH COMPRESSION.....	P 20-22
--	---------

VITRINE DE NOËL.....	P 24-33
----------------------	---------

Nous remercions tous les lecteurs pour leurs emails d'encouragements. Pour nous transmettre vos témoignages, une seule adresse email : [contact@endorphinmag.fr](mailto:contact@endorphinmag.fr)

Bimestriel gratuit avec 20% de lecteurs en plus à chaque sortie du mag



## Endorphinmag.fr Magazine web 100% gratuit

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

**Téléphone :** 06-03-45-11-45

**Contact :** [contact@endorphinmag.fr](mailto:contact@endorphinmag.fr)

**Directeurs de publication :** Alexandra Flotte, Jean-Philippe Deshayes, Béatrice Glinche, Nady Berthiaux, Patrick Lamarre.

**Rédactrice en chef :** Béatrice Glinche

**Directrice Communications/Partenaires :**  
Nady Berthiaux

**Webmaster :** Denis Barberot

**Consultants sportifs :**

**Journalistes :** Denis Barderot, Jean Philippe Deshayes, Alexandra Flotte, Béatrice Glinche, Patrick Lamarre

**Merci pour leur contribution ce mois-ci :**

Jacky Boisset, Rudy Gouy, Myriam Guillot, Nathalie Long, Cyril Margaritis, Sandrine Monier, Bruno Rey, Anne Simon, Benjamin Midena

© photos : *Andreas Strand* et précisé sur les articles

Photo de couverture : ARWC Tasmanie 2011 ©photo : *Andreas Strand*

Chers lecteurs,

EndorphinMag.fr s'y était engagé... pari tenu ! Voici le HORS SÉRIE Spécial ARWC Tasmanie... avec au menu du mag, 4 interviews des équipes où des raideurs français étaient engagés et un récit de Nathalie Lang, une québécoise à la plume facile, finir avec le team Unleash Compression...

A travers ces interviews, revivez l'ARWC de l'intérieur, et découvrez la montée en puissance de Myriam Guillot et Jacky Boisset avec le team Thule... Zoom sur les aventures du Team SXM et les abandons des teams Buff Thermocool et Quechua...



Et comme promis, ce mag est agrémenté d'une vitrine « spéciale fêtes » !

**RAIDSNATURE.com**

Dans le dernier mag, nous vous annonçons un nouveau partenariat avec le site Raidsnature.com ... Allez hop, un clic sur le récit du Trail "La Mascareignes" vécu par Virginie Sénéjoux... à lire sur <http://www.raidsnature.com/>



Relais d'infos... notre FB connaît des périodes d'hyperactivité... (encore merci à vous...) mais et vos amis ?! Sont-ils fans aussi ?? Jouez les entremetteurs...

Qui sera le 1000ème fan de notre page Facebook ?

Enfin, rendez-vous sur [www.endorphinmag.fr](http://www.endorphinmag.fr) pour découvrir nos rubriques, nos vidéos, nos articles...

Bonne lecture à tous, en vous souhaitant de bonnes fêtes... Rdv en 2012 pour la sortie du prochain mag !

*Béatrice GLINCHE, Rédactrice en chef*



**Spécial**



# LE TEAM THULE

## LES CHAMPIONS DU MONDE DE RAID AVENTURE 2011

*La finale des championnats du monde de raid aventure (ARWC) s'est déroulée en Tasmanie, du 1er au 11 novembre 2011.*

*4ème en 2010, avec le team Outdry, 2 français, Jacky Boisset et Myriam Guillot viennent de remporter la finale 2011 au sein du team Thule. Retour sur une course difficile durcie par des conditions météo difficiles dès le début de course...*

**01 - Endorphinmag :** Vous êtes les nouveaux champions du monde Raid aventure... quels souvenirs marquants gardez vous aujourd'hui de cette course ?

Jacky et Mimi : En fait il n'y a pas un souvenir mais une quantité d'images magiques qui repassent en boucle. Ce titre on le voulait mais en raid aventure comme le dit tout seul le raid: c'est une aventure. Il y a des paramètres qui entrent en jeu tout au long des 24h et qui peuvent tout chambouler. Ainsi jusqu'à la ligne d'arrivée, tu ne peux pas être certain et savourer ta victoire. Puis les sentiments et émotions sont amplifiés avec la fatigue et le manque de sommeil. Donc finalement c'est peut-être le tour dans le vélodrome avec les drapeaux qui nous ont le plus émus ou encore à 2 kms de l'arrivée sur la dernière section vtt une voiture qui reste à nos côtés, qui nous klaxonne et qui crie comme si nous avions gagné les Championnats du Monde!!! Et cette voiture vous ne devinez jamais qui c'était, le team Quechua en personne. Là aussi c'était magique car dans les premières secondes nous ne réaliserons pas que ce n'était pas normal de les voir là assis dans leur voiture.

C'était énormissime de les voir heureux comme ça pour nous. Je pense que c'est Quechua qui nous a sorti de notre étrange bulle et accepté que nous avions gagné.

**02 - EM :** 4 mois hors de France pour préparer cette finale... pourquoi ce choix ?

JM : Nous rêvions de grand voyage et d'aventure depuis quelques années mais nous voulions continuer à faire du raid. Depuis cette année nous sommes dans le team «Thule adventure team» avec un objectif être Champions du Monde. Donc tout notre calendrier était orienté pour être prêt le jour J ou plutôt la semaine S. Ainsi dès juillet nous avions des échéances rapprochées dans le temps et éloignées en distance donc le choix de partir pendant plusieurs mois s'est proposé à nous naturellement. On a donc enchaîné les USA pour «Idaho Expedition», puis 15 jours après plusieurs courses en Chine et arrivés en Australie pour plusieurs courses dont les championnats d'Australie de raids multisports pour enfin passer 1 mois à explorer la Tasmanie. Nous voulions mettre toutes les chances de notre côté !!!



03 - EM : Si cette préparation était à refaire, que changeriez-vous ?

JM : Prendre moins de bagages !!! Mais ça en raid ce n'est pas possible !!!  
Ou changer la destination !!! Et ça, ça dépendra des choix de Thule... En fait après la Chine, on était restés 2 semaines sur Hong Kong chez notre ami Pierre de Chirubikes avec 40° à l'ombre et arrivés sur Melbourne, les températures ne dépassent pas les 5°, pluie tous les jours, le choc !!! Donc pendant 1 mois l'entraînement a été un peu perturbé. Mais on se réconfortait par le fait qu'on allait passer Noël sur la plage en maillot:))  
Certains en lisant cette question répondront que nous avions trop enchaîné et ce qui explique notre contre-performance en Chine, mais ils se trompent. Après l'Idaho nous avons parfaitement récupéré, nous savions depuis longtemps que nous avions 15 jours jour pour jour entre un raid non-stop et une course très rapide comme la Chine. Tout était programmé dans notre entraînement. Le pas de chance, cette année encore, il y a eu un problème avec la nourriture chinoise et toutes les équipes ont été malades à des niveaux plus ou moins importants en fonction de quel plat avait été mangé. Pour nous cette course a été le calvaire, je finirai perfusée car trop déshydratée et Jacky aura une côte cassée.



04 - EM : Vous avez vécu 1 mois en Tasmanie avant le départ de la course... un réel avantage pour découvrir la région lors de vos sorties d'entraînements... cela a facilité l'orientation pendant la course ?

JM : On est arrivés en Tasmanie, côte Est, le 6 octobre pour le Freycinet challenge, les championnats d'Australie, puis nous avons décidé d'aller explorer la côte ouest. La Tasmanie n'est pas la plus accueillante concernant les touristes et trouver une location à la semaine pas dans un hôtel, est loin d'être évident. Après des heures au téléphone et des centaines de mails, un loueur indépendant nous a répondu. C'était sur Strahan. Nous, nous souhaitions un peu plus haut car en analysant les cartes nous pensions que le parcours serait plus dans le Nord. Finalement ce village nous plait bien on restera à rayonner dans le coin pendant 10 jours avant de se rendre sur Burnie. Pendant ce mois là, les jours de soleil peuvent être comptés sur une main et les entraînements auront été plus que mouillés. Du coup on a pu bien tester notre matériel dans des conditions similaires à la course.

Puis quand on a découvert le tracé le jour du briefing, nos yeux se sont étincelés car des sections entières nous étaient familières. Et sur la course, notre orienteur a pu se reposer et ranger la carte car nous savions exactement où était le CP. C'était fou, être à des milliers de kms de chez soi et connaître !!! On vous rassure on ne connaissait pas tout, mais c'est sûr que notre orientation était plus fluide. De toute façon c'était notre but quand nous avons décidé de s'entraîner sur place.





05 - EM : Vous avez vite eu conscience d'être en tête de la course... comment se gère une telle pression compte tenu de la fatigue ? quelles erreurs avez-vous commises ?

JM : Après un départ moyen en kayak du à un trou dans un des bateaux nous pointons rapidement dans les équipes de tête lors du début du trek. On fera une petite erreur d'orientation qui nous fera perdre du temps sur les 2 équipes de tête, mais pas d'inquiétude car il reste du chemin et on connaît nos adversaires. Après la 1ère nuit, nous sortirons déjà en 3ème position sur le terrain mais en 2ème car nous savons déjà que Seagate a écopé d'une pénalité de 4h. Ca sera après le long trek, suite à l'arrêt obligatoire, que nous avons la bonne surprise de voir Silva entrain de dormir en pleine journée. Et ça ce n'est pas bon signe, car dormir en plein jour montre qu'il y a un malaise dans l'équipe.

Seagate est toujours devant sur le terrain mais ils ne peuvent pas réparer leur vtt car ils n'ont pas de quoi.

Ainsi nous étions potentiellement leader. Martin, notre capitaine a plus de mal à gérer le sommeil et a tendance à se laisser aller. On a pris 5min pour tous bien discuter de la situation. C'est à dire un genre de réunion au sommet, nous sommes virtuellement en tête, il faut gérer les 4h de pénalité de Seagate, faire une orientation propre, rester concentrés sur le matériel (rien perdre, rien casser), se serrer les coudes pour tous avancer et prendre en compte notre fatigue. On sait (d'après nos pronostiques) que la 1ère équipe qui s'engage sur la longue section de kayak sera l'équipe Championne du Monde. Donc nous avons qu'un objectif, celui-là. Nos plans se dérouleront comme convenu. On rattrapera Seagate pendant la nuit, donc maintenant ce n'est plus 2h mais bel et bien 4h que l'on aura d'avance sur eux. Arrivés au kayak, 2ème bonne surprise, ils décideront eux aussi de dormir pendant le jour. Sur notre bateau ça sera la fête mais un peu trop, car sur le 2ème CP on jardinera de 2 voir 3 bonnes heures et nous pointerons avec eux. Surpris de nous voir, ils changent leur stratégie car on leur offre en quelque sorte la victoire. Ils décideront de tout donner pour essayer de sortir cette section en une journée. Là ça était notre plus grosse erreur, car on a mis longtemps à retrouver nos bateaux et du coup on ne les avait pas en visu. On paiera pendant les 6h restantes (car il y avait une dark zone à partir de 19h30) en ayant les larmes aux yeux de rage et de notre stupidité d'avoir relâché, pour finalement se rendre compte qu'il était impossible d'arriver avant la zone interdite. On se couchera sereinement pour enchaîner une 2ème boulette : oublier de se réveiller. Bon après il est facile à comprendre, nous n'avions dormi jusqu'à présent 4h40 sur ces 5 jours et nous voulions se lever à 2h du matin pour aller chercher une balise. Encore une fois plus de peur que de mal !



En fait pour répondre vraiment à ta question de comment se gère une telle pression, et bien nous nous sommes tous reconcentrés sur notre objectif de l'année. Nous savions tous ce que nous devions faire pour gagner et à aucun moment nous avons senti une réelle pression. La victoire n'est effective qu'en passant la ligne d'arrivée, et en raid il n'est pas rare qu'à quelques kilomètres une équipe leader peut faire une énorme erreur d'orientation, ou ne plus pouvoir avancer car un équipier est blessé. Martin a vraiment des difficultés avec le manque de sommeil mais en trouvant les bons mots et en l'aidant, il a réussi à se dépasser. Et concernant nos erreurs, elles sont juste dues à un manque de concentration et très faciles à corriger pour la prochaine fois.



06 - EM : Par rapport au raid Bimbache (ARWC 2010), que pensez-vous de cette course (difficulté, parcours, orientation, activités etc) ?

JM : Il est très difficile de comparer une course car effectivement cela dépend de l'environnement, du parcours mais aussi de comment tu abordes cette échéance. Et sincèrement on n'a du mal à se remémorer la Bimbache, nous avons quelques images mais c'est flou.

Cette année la finale a été dure pour nous par le fait que nous étions tout le temps mouillés et que l'on marchait dans l'eau, la boue et le bush mais quand l'on parle avec d'autres coureurs ils ont l'impression qu'il faisait beau sans cesse. Alors qui croient ???

Concernant le parcours, il est difficile pour nous de juger car là aussi notre avis est faussé. En effet, étant donné que nous nous étions familiarisés avec le terrain cela rendait le parcours moins monotone.

Par contre ce raid suivait un vrai esprit d'expédition avec de très longues sections au milieu de rien.

07 - EM : 7 jours de course, 750 kms avalés presque sans sommeil... Comment gérez-vous votre récup ?

JM : Cette question revient souvent et notre entourage est toujours inquiet sur la gestion de notre récupération après une telle épreuve. Mais pas d'inquiétude, on sait que la clé de la longévité dans le milieu du sport et de la performance dépend essentiellement d'une bonne récupération. Donc dès la ligne d'arrivée passée, nous nous focalisons sur l'écoute de notre corps et il a tous les droits. Donc on dort quand nous avons sommeil, on mange de bons plats, on redort, on remange... bref du vrai repos. Après si on a des petits bobos, on s'y attarde et on en prend soin. Par contre on oublie les baskets et le vtt car il est vraiment important de faire une vraie coupure.

08 - EM : L'ARWC 2012 se déroule sur le terrain de jeu du « Raid In France », presque chez vous, en France... on peut dire que vous êtes déjà en préparation ?

JM : Oui ça semble fou mais on est déjà dans les starting blocks pour cette finale. De plus, le rêve, c'est en France et dans notre région d'origine. Nous avons déjà pas mal exploré cette partie de la France et nous sommes vraiment curieux de découvrir le tracé.

09 - EM : Quel est votre calendrier à venir ?

JM : On a 2 calendriers en fait. Un pour s'amuser et découvrir l'Australie et la Nouvelle-Zélande avec des courses à la journée pour le fun comme ce week-end on court en relais sur un 24h de vtt, puis le week-end prochain on fait notre 1er Anaconda Race (natation, surfski, vtt, trail), ou encore en février le Coast to Coast. Mais sinon notre vrai calendrier va être encore orienté pour conserver notre titre. Il n'a pas encore été validé par Thule mais il devrait y avoir 2 raids du circuit ARWS, le Grand Raid en France, la Chine et Raid in France en septembre.

10 - EM : un dernier mot ?

JM : On a déjà pas mal intoxiqué votre magazine avec tous nos blablas donc on va essayer d'être bref.

On espère donner envie à beaucoup de se lancer dans l'aventure et intégrer cette grande famille raideuse. Le raid c'est des sensations hors norme. On se découvre et on découvre des petits coins de paradis sur chaque course à la maison ou à l'autre bout du monde. En fait le raid utilise un terrain de jeu immense qui est la nature !!!

Notre plus grand souhait, c'est que le raid devienne vraiment médiatique pour partager toutes ses émotions ensemble.

Have a nice day !!

EM : Encore bravo pour cette superbe perf. Merci pour votre disponibilité et votre gentillesse...



Tous les résultats sur : <http://www.trackmelive.com.au/xpd2011/leaderBoard.aspx>

# FOCUS SUR VOTRE MATÉRIEL ET VOS SPONSORS :

Dans notre sport la performance physique est primordiale mais sans un matériel réfléchi et adapté notre résultat ne serait possible. Donc il nous paraît évident de rendre hommage à nos partenaires de course durant ces 5 jours et demi nuit et jour.

Ils ont tous leur importance, donc pas de jaloux, ça sera dans un ordre anarchique que nous ferons la présentation...

## Chiru Pulse 29er et ...

Le vélo !!! Vous aurez compris que c'est un point clé car sans vélo les sections vtt nous paraîtraient bien plus longues même si sur certaines parties nous avons poussé et porté notre vélo pendant trop longtemps à mon goût !!!

Donc revenons sur notre bébé, le **Pulse 29er de chez Chirubikes**. Quoi dire, le top, super compromis entre légèreté et robustesse car ici ce n'est pas du Xcountry mais du raid !!!

Le terrain était parfaitement adapté au choix d'un 29er et les kms ont été avalés par nos roues équipées des **pneus Schwalbe** et le vélo par

**WTP (plaquettes de frein, câbles et gaines, pompe et multi-outils...) marque distribuée par ACSUD** [www.acsud-bike.com](http://www.acsud-bike.com) Il est quand même important de signaler que sur cette course nous n'aurons sorti notre matériel de réparation que pour ranger notre **Pulse** dans nos caisses à vélo durant les transitions ! La classe !!!

[www.chirubikes.com](http://www.chirubikes.com)

C'est sûr il y a notre monture mais comme tout bon cavalier il faut être équipé, donc pour nos petites têtes **Limar** (avec son casque le plus léger du marché) protège au maximum nos neurones afin que l'on puisse prendre toujours les meilleures décisions, puis **Northwave** s'occupe de nos pieds avec le modèle **Rebel** (semelles carbone mais chaussant souple grâce à ses 3 scratches), pour les chaussettes, ça sera **Xsocks**, nos choix seront différents et personnels dans leur superbe gamme, mais un gros coup de coeur pour les **RUN Energy** en Silver. Le top pour du raid long, elles protègent le tibia, sont confortables, ne compressent pas trop au niveau du genou, bref géniales...

[www.x-socks.com](http://www.x-socks.com)



## HOPE

Et bien voilà, maintenant déjà plusieurs années que **Hope** nous fait confiance et travaille avec nous pour développer des lampes de haute qualité. Sur cette course nous étions équipés de leur toute dernière lampe **R4** 4 leds, 1400 lumens très légère et fonctionnelle pour toutes les disciplines [www.hopetech.com](http://www.hopetech.com)

Credit photos Organisation et Mimi & Jacky



## Testeurs sur le terrain ...

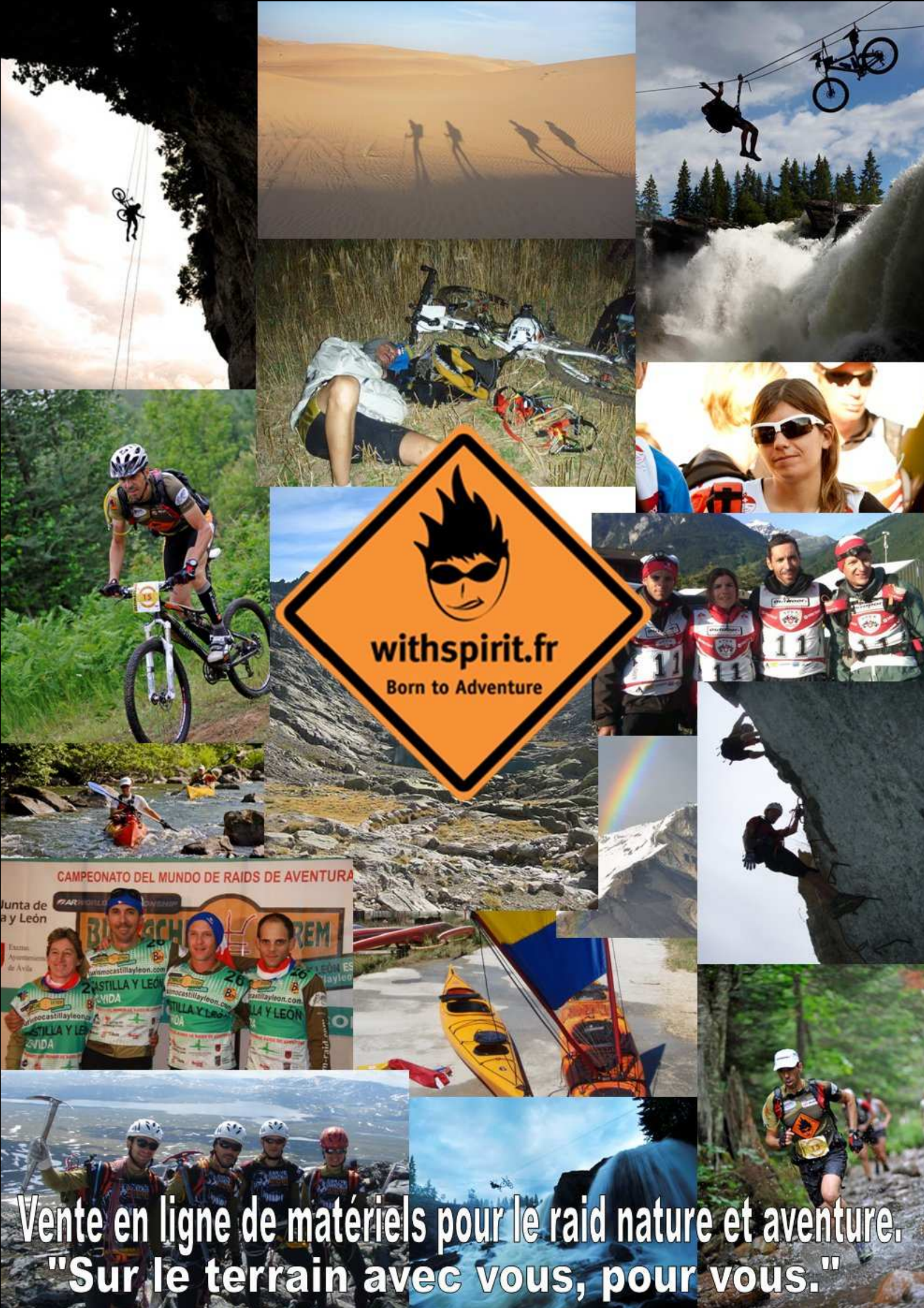
Bon c'est un peu un secret de polichinelle, mais en raid aventure nous sommes à la quête du moindre gramme et nous sommes les heureux testeurs de Gore Tex et sur cette course nous étions équipés de la nouvelle membrane **Active Shell** mixée avec **Gore-tex**. Une bombe, encore plus léger qu'une Paclite mais plus respirante et plus imperméable, incroyable !!!

En continuant sur les tests, nous avions les prototypes de **Mr Richard Usher** en personne !!! Vous vous demandez mais qu'est-ce que Richard a fabriqué ? Et bien des pagaies carbone adaptées pour le raid et quand on sait que c'est une légende dans son pays c'est-à-dire la Nouvelle-Zélande, vous aurez compris que sa pagaie **Flow** n'est pas là pour caresser l'eau !!!

On ne vous a parlé que du mauvais temps Tasmanien mais en revissant les photos, quelques unes sont sous un soleil éblouissant. Très étrange tout ça car nous n'avons le souvenir que de pluie et de veste Gore-Tex. Mais cependant, dans une poche très accessible nous avons toujours un tube Daylong Sun & Snow, crème solaire de compète couplée d'un stick à lèvres. En fait il faut savoir qu'en raid, nos lèvres en prennent un coup car par manque de Vitamine C et les gerçures apparaissent. De plus ici en hémisphère Sud, le soleil est très agressif...

[www.laboratoires-spirig.com](http://www.laboratoires-spirig.com)

**ENDORPHIN**



**withspirit.fr**  
Born to Adventure

Vente en ligne de matériels pour le raid nature et aventure.  
"Sur le terrain avec vous, pour vous."

Spécial



# LE TEAM SXM

## 17ÈME DES CHAMPIONNATS DU MONDE DE RAID AVENTURE

L'avancée des dunes dans la forêt au départ du long VTT de 150 km fût un moment magique. Ainsi que le VTT à la tombée de la nuit le long d'une ancienne voie de tramway fût vivifiant et très motivant pour la suite de la course avec des trajectoires sympas pour éviter les ornières profondes dans la glaise.

**Anne Simon**

*De retour de Tasmanie, où ils ont rencontré un terrain hostile lors de la finale des Championnats du Monde de Raid Aventure (ARWC), Anne Simon, Bruno Rey et Cyril Margaritis, ont répondu aux questions d'EndorphinMag.*

*01 - Endorphinmag : Aujourd'hui, quels souvenirs marquants gardez-vous de cette aventure ?*

**Anne Simon :**

L'avancée des dunes dans la forêt au départ du long VTT de 150 km fût un moment magique. Ainsi que le VTT à la tombée de la nuit le long d'une ancienne voie de tramway fût vivifiant et très motivant pour la suite de la course avec des trajectoires sympas pour éviter les ornières profondes dans la glaise.

**Bruno Rey :**

Cette aventure fut marquante à bien des titres : Côté pénibilité, l'économie de poids liée au transport aérien et à la logistique de course (poids des boîtes à vélo et des boîtes de transition) a été une contrainte permanente lourde de conséquences dans la gestion des intempéries pendant la course et source d'une franche inégalité entre équipes internationales et équipes de l'hémisphère Sud.

Côté course, le départ avec 160 embarcations alignées sur la plage de Burnie, les vents glacés des hauts plateaux qui nous ont transpercés toute la nuit, la neige fondue qui s'est abattue sur nous en VTT et nous a frigorifiés, la traversée à la nage de trois vasques successives d'une eau à moins de 10°C au début du canyoning, le bivouac sur le bord de la rivière et la sympathique et constante lutte en kayak, en VTT et à pieds sur toute la fin de course avec le team Ecuador dont nous sommes sortis vainqueurs bien sûr !!!

Côté équipe, la découverte et l'adaptation à de nouveaux équipiers d'expérience et de grande valeur en la personne d'Anne et Jean-Baptiste mais avec une approche très différente de la mienne de la course (logique de la performance individuelle gage de la réussite de l'équipe alors que pour moi c'est plutôt l'équipe qui assoie la performance des uns et des autres).

**Cyril Margaritis :**

De mes trois camarades qui ont eu tous en même temps ce qui est assez rare un méchant coup d'endormissement sur le vélo de nuit qui s'est terminé par une petite sieste d'une heure sous un arbre sous la pluie.

*02 - EM : Comment s'est passée votre course, quelles difficultés avez-vous rencontrées ?*

**Anne :**

Bien pendant les quatre premiers jours puis très douloureuse sur les trois derniers jours en raison des blessures sous les pieds, dû principalement au climat très humide.

Le fait de lutter contre le sommeil pompe énormément d'énergie. Elle aurait pu être mobilisée pour augmenter la vitesse de progression au lieu de faire attention à notre sécurité.

**Bruno :**

En dehors de notre culture du raid un peu différente (difficulté vite transcendée), la lutte contre le sommeil a été le principal obstacle sur cette course où les équipages de tête dorment peu ou pas du tout... et il faut bien le dire... artificiellement.

Nombre sont ceux qui même lors du repos obligatoire de 6 heures de la mi-course, ne dorment pas pour être toujours sous l'emprise des substances qui les stimulent et les maintiennent éveillés. Cyril qui est celui qui résiste le mieux au sommeil dans l'équipe a vécu des moments épiques avec ses trois équipiers zigzaguant simultanément et dangereusement à pleine vitesse en VTT de nuit sur des routes désertiques et glissantes car détrempées, à deux doigts de la chute et de l'accident. Nous avons dû nous arrêter au milieu de nulle part blottis les uns contre les autres sous nos couvertures de survie pour 15 minutes d'un sommeil comatique interrompu par un froid glacial ; moment de repos salvateur et incontournable pour pouvoir continuer de progresser les yeux ouverts et sans à-coups de rythme.

**Cyril :** Très bien, m'étant bien préparé aucune difficultés.

**03 - EM : Avez-vous eu des moments de doute ?**

**Anne :**

Aucunement avec JB avec qui j'avais déjà couru et gagné la Dream Raid en Nouvelle Calédonie. Avec Cyril et Bruno, l'objectif était clair. Ils n'ont jamais abandonné une course donc nous devions terminer cette course. Je les remercie tous les trois pour leurs encouragements. Seule jamais je ne m'engagerai sur une telle aventure. Je confirme l'importance de la cohésion d'équipe dans ce genre d'engagement.

**Bruno :**

Oui...lorsque le dérailleur d'Anne s'est mis à l'horizontale, lorsqu'elle a commencé à souffrir d'épouvantables ampoules sous la plante des deux pieds, lorsqu'elle a eu un grand coup de moins bien sur le premier VTT, car c'est la première fois que nous courions ensemble et j'étais vraiment inquiet quant à ce qui allait en découler...et puis à chaque fois Anne a fait preuve d'un immense courage, de réactivité et de persévérance.

**Cyril :** Non

**04 - EM : Avec le recul, vos choix tactiques ont-ils été bons ? (orientation, équipement, gestion du sommeil...)**

**Anne :**

Une orientation sans faille de la part de Cyril et JB : JB prenait les décisions en VTT et Cyril celles en course à pied et en kayak.

Ils ont appris à orienter ensemble et ont fini par être très complémentaires.

Je pense que nous avons optimisé le matériel compte tenu de ce que nous pouvions transporter par avion. Un seul regret ne pas avoir eu davantage de chaussettes néoprènes...

La gestion du sommeil est quelque chose de très complexe dans une équipe car chaque membre ne s'endort pas au même moment. Certain ou certaine ont besoin de plus de sommeil que d'autre. Difficile de lutter contre les hormones naturelles.

**Bruno :**

Nous aurions pu optimiser encore plus les temps de sommeil mais globalement avons été assez pragmatiques et lucides quant au minimum de repos nécessaire à nos organismes.

Au point de vue équipements nous avons été pénalisés par la limitation de franchise bagages aérienne qui nous a contraint à faire des coupes sombres dans nos équipements techniques. Sans doute sans cela nous aurions pu mieux préserver nos pieds et mieux lutter contre le froid.

Mettre Cyril et Anne sur le kayak en plastique dur eut été un meilleur choix de glisse également car le kayak gonflable Sevylor dans lequel ils étaient en binôme était déjà dans l'absolu moins rapide et Cyril et Anne représentaient une charge cumulée de 160 kg alors que Jean-Baptiste et moi-même culminions à 130 kg. Il eut donc été plus tactique d'inverser les embarcations au moins sur la première section où tout le monde était frais, ce qui nous aurait permis de rester avec la tête de course dans laquelle JB et moi étions, sur le canoë en dur, sans forcer. Pour ce qui est de l'orientation, le fait d'avoir deux orienteurs travaillant simultanément ou en relais a été quelque chose de payant : bravo à JB et à Cyril !!!

**Cyril :**

Compte tenu des forces en présence, je pense que nos choix furent pertinents à 90%.

**05 - EM : Le manque de sommeil, la fatigue... ont-ils eu des incidences sur la cohésion du groupe ?**

**Anne :**

Ces deux critères n'ont pas eu d'incidences sur la cohésion de notre équipe mais ils ont dû nécessiter une vigilance sans limite de la part de Cyril dit le yéti pour nous surveiller tous trois lors d'un coup de pompe commun sur le VTT.

**Bruno :**

Pas du tout et au contraire nous avons tous été solidaires dans la nécessité de nous préserver pour durer et attentifs à nos états de forme respectifs tout au long de la course. Il n'y a pas eu de conflit ni de rancœur entre nous, quelques fois quelques récriminations sur la répartition des tâches ou la manière de gérer les assistances mais rien qui n'ait constitué un précédent et altéré la cohésion du groupe. Chaque fois que nous étions en prise au froid, à la fatigue, à un moment sportif difficile, nous avons fait corps et la cohésion du groupe n'a cessé d'augmenter.

**Cyril :**

Très peu car notre expérience a compensé.

**06 - EM : Où prenez-vous du plaisir, lors d'une course de plusieurs jours non stop, sans presque dormir... ?**

**Anne :**

Le plaisir nous le trouvons lors de portions fun de VTT, dans les rapides de la rivière, lorsqu'on remonte progressivement dans le classement, lorsqu'on évite de justesse le diable de Tasmanie ou un petit kangourou. Partager un bivouac avec une équipe équatorienne au bord de la rivière autour d'un bon feu de bois laisse d'excellents souvenirs.

Enfin passer la ligne d'arrivée et découvrir toutes celles et tous ceux qui nous ont encouragés via le net ou même surplace.

**Bruno :**

Je n'en prends pas vraiment dès lors que c'est une vraie torture / souffrance de lutter contre un sommeil inexpugnable et que mes yeux se ferment tous seuls contre ma propre volonté. Le plaisir est plutôt dans la bonne marche de l'équipe, le fait de voir ses équipiers se transcender ce qui vous motive à vous transcender vous-même et mieux accepter les bobos, le froid, la fatigue...



Le plaisir est dans le fait de trouver sans peine les balises, de remonter des équipes et de ne voir personne vous rattraper et vous dépasser. Si en plus vos équipiers savent vous encourager dans les moments de grande intensité, c'est encore un plaisir de plus... Un autre plaisir est celui de trouver sur le site internet de la course des messages d'encouragement ou de soutien de nos connaissances respectives en métropole ou ailleurs et de voir que les uns et les autres se passionnent pour notre aventure. D'autres plaisirs sont plus personnels et sportifs lors d'un beau parcours technique VTT, du franchissement maîtrisé de rapides impressionnants... en fait dans les moments les plus techniques ou stratégiques de la course en ce qui me concerne.

**Cyril :**

Le plaisir de savoir justement jusqu'où l'on peut repousser ses limites, j'ai pas encore trouvé les miennes ?? C'est pas faute d'essayer pourtant.

**07 - EM : Le tracé de la course, le terrain, les équipes engagées, l'équipement, les disciplines, les conditions météo... en quoi, cette épreuve est bien une finale de championnat du monde de raid aventure ?**

**Anne :**

Le niveau très élevé et très pro de certaines équipes fait la renommée de cette course nature. Le tracé très bien équilibré au niveau des sections ont contribué à donner de la hauteur à l'ensemble du parcours. Un terrain très "wilderness" en fait un terrain de jeu privilégié pour les sports naturels. Il a manqué cependant des ateliers engagés de cordes.

Les conditions météo étaient celles attendues pour un printemps en Tasmanie. Toutes les conditions étaient réunies pour une finale des championnats du monde.

**Bruno :**

La longueur du parcours (700 km) est plus élevée que celle d'une manche des AR series mais le parcours n'est étonnamment pas plus technique ni difficile pour autant. En fait nous avions espéré un parcours exceptionnel avec beaucoup de techniques de corde (rappels, remontées à la poignée jumard, tyroliennes...), des franchissements difficiles et de vraies options d'orientation comme une célébration du raid-aventure pur et dur... mais il n'en fut rien. Il est toujours un peu décevant de disputer une épreuve supposée phare de la discipline et de ne pas y trouver la variété ou l'originalité des disciplines ni les aspects de compétences techniques qu'on serait en droit d'y trouver.

En dehors de sa longueur, la course ne se singularise que par la présence de la plupart des plus fortes équipes de la planète et un nombre d'équipes engagées plus important que sur une manche qualificative. A noter que les équipes de haut niveau ne lâchent rien, les erreurs sont peu nombreuses et minimales et il est très dur de construire des écarts importants.



**Cyril :**

Très beau tracé avec un enchaînement d'épreuves très variées qui a fait que je n'ai pas vu passé les 750 km de course et les 7 jours. Dommage tout de même qu'il n'y ait pas eu d'épreuves de cordes type canyon remontée jumarc ou autre niveau des concurrents assez élevé, et de plus beaucoup d'équipes sont allés au bout de leur aventure et des 9 jours de course possible à ma connaissance, seule cette course XPD permet aux très forts comme à ceux un peu moins rapides de laisser la possibilité de finir intégralement le parcours à un max d'équipes engagées.

**08 - EM : L'ARWC 2012 se déroule sur le terrain de jeu du « Raid In France », presque chez vous, en France... comment allez-vous préparer cet objectif ?**

**Anne :**

Avec sérieux, détermination, avec de l'entraînement et l'envie de donner le meilleur de moi-même, compte tenu de mes engagements familiaux et professionnels.

**Bruno :**

Nous attendons d'être rassurés par les Organisateurs quant au caractère exceptionnel de leur course en tant que véritable Championnat du Monde devant célébrer le sport-aventure à la Française. Le fait que l'épreuve se déroule en France réduit le caractère aventureux et exotique que nous aimons dans le sport-aventure de classe internationale et nous espérons de ce fait une compensation au niveau technique de par la nature et le nombre des disciplines qui nous seront proposées, nous espérons un caractère spectaculaire et inattendu des franchissements qui animeront la progression, une composante aventure (il est difficile de parler d'« expédition » en France), enfin nous espérons un côté stratégique et ludique qui favorisera l'esprit d'équipe et ne favorisera pas comme c'est tristement devenu le cas depuis la disparition des grands raids (Raid Gauloises, Eco-Challenge, X-Games, Elf Authentique Aventure) la puissance musculaire seule. Si Pascal BAHUAUD nous confirme que tel est son intention de construire ce point culminant que doit être le Championnat du Monde pour son épreuve, nous serons enthousiastes d'y participer et nous préparerons spécifiquement sous des aspects essentiellement techniques.

**Cyril :**

Il n'est pas certain que j'y participe car pour moi la France compte tenu de sa densité d'habitants et d'habitats ne constitue pas pour moi un terrain de jeu très aventureux et très wild compte tenu du fait que l'on sait par avance que le traceur avec toute la bonne volonté qu'il pourra y mettre sera bridé par les contraintes imposées des préfectures, parcs régionaux ou nationaux, office national des forêts etc.

**09 - EM : Quel est votre calendrier à venir ?**

**Anne :**

Le Raid Blanc des Montagnes Ardéchoises (RBMA) – les dentelles de Montmirail et puis à voir en fonction des courses d'orientation.

**Bruno :**

Le manque de créativité, d'originalité et d'émotion, de fun dans les manches du circuit international en réduit de plus en plus et complètement l'intérêt. La Costa-Rica Adventure Race fait exception de par son caractère dynamique, varié, ludique et convivial. Il se pourrait bien que nous y retournions pour une troisième fois pour nous mettre en jambes et passer de bons moments sportifs et humains. Nous étudions aussi la possibilité d'aller nous régaler dans les Rocheuses américaines ou canadiennes qui constituent un territoire de jeu extraordinaire pour un sport-aventure proche de ses valeurs et de son format d'origine !!!

**Cyril :** Aucune idée.

**10 - EM : Un dernier mot ?**

**Anne :**

Un grand merci à mes coéquipiers qui me font confiance pour m'engager dans leur équipe connaissant mes forces et mes faiblesses, à Hervé et aux enfants qui doivent subir le stress d'avant course qui assurent pendant la course et après la course.

**Bruno :**

En fait un appel à la raison si l'on veut que le Sport-Aventure de classe internationale continue à exister au-delà d'un format linéaire et au rabais de 3 à 4 jours... Ce n'est pas tellement un Championnat du Monde qu'il faut à notre discipline mais de vraies courses de sport aventure ouvertes au plus grand nombre de ceux qui se seront préparés et auront les compétences techniques appropriées, des courses où la découverte, l'aventure, le dépassement de soi, la stratégie, l'esprit d'équipe et la fête sont au rendez-vous !!!

On se fiche du « prize money » qui favorise le dopage et accroît les droits d'entrée. On préfère avoir une médaille à l'arrivée (inexistante sur le Championnat du Monde en Tasmanie !!!) du raid qu'on a brillamment fini, avoir fait des trucs extraordinaires, vécu dans la course des grands moments d'équipe et au sein de l'événement de grands moments de saine compétition entre passionnés venus des 4 coins de la planète. En ces temps de crise, le sponsoring sportif mineur qui est celui du sport-aventure, est à son plus bas niveau. Il faut être réaliste et réaliser qu'avec une exposition médiatique confidentielle et toujours centrée sur les équipes de tête, le grand public n'est pas prêt de s'identifier aux compétiteurs et qu'il est de plus en plus aléatoire de trouver des partenaires financiers pour payer droits d'entrée et billets d'avion.

Il faut donc que les Organisateurs proposent des droits d'inscription très abordables et incluent des solutions d'hébergement et de logistique commune pour réduire les coûts et rester accessibles malgré l'absence de sponsors pour les équipes.

Un grand regret concerne aussi les remises de prix et soirées de clôture qui sont devenues des défilés d'athlètes sur un podium sans aucun intérêt ! Peu d'ambiance, pas de couleur locale, pas de féerie... comme si au-delà de la performance sportive, il n'y avait rien d'intéressant à partager...

Je félicite Anne, Jean-Baptiste et Cyril pour leur performance et les remercie pour cette belle tranche d'aventure sportive et humaine que nous avons vécue ensemble !!!

**Cyril :** merci

**EM : Merci pour votre disponibilité et votre sympathie...**

Thanks and see you  
You're welcome !!!

**ENDORPHIN**

*Crédit photos Organisation*



# Oxsitis

HYDRATEZ-VOUS AUTREMENT

HYDRAGON<sup>®</sup> Ace 10L Version 2

NEW



## Sac d'hydratation

- Poche à eau ISO 10L 100ML
- Ergonomique, Léger, Stable
- Equipement complet avec matériel de Sécurité (Inventaire de secours, affût, Pommérouse)
- Rangement à vélo

## EQUIPEZ VOTRE CORPS

pour réussir

vosre Saison HIVERNALE

UNIQUE AU MONDE

*"Les conditions climatiques impactent vos performances"*

## Climadrink répond à vos besoins

### CLIMAT FROID

2 en 1

GEL ÉNERGÉTIQUE  
BRASSIN REHYDRATANT

- Pré-traitement de la nourriture
- Combat précoce de la fatigue
- Protection musculaire
- Régénération

- Composition nutritionnelle adaptée à la pratique du sport en Hiver
- Enrichie en Glucides rapidement assimilables
- Favorise la réhydratation

# Oxsitis

LABS NUTRITION

Rendez-vous vite chez nos revendeurs

[www.oxsitis.com](http://www.oxsitis.com)

C.P.L.V.R. - Service animation du Mont-Dore

## LE MONT-DORE (63)

### 22 janvier 2012

# LE TRAIL HIVERNAL SANCY / MONT-DORE

## Oxsitis

LABS NUTRITION



Deux distances\* à choisir en cours de route (10<sup>o</sup> km)  
**20 km (800 m+)** ou  
**30 km (1300 m+)**

# Un dossard à gagner



avec **Endorphinmag**

Pour gagner votre inscription (distance de votre choix), envoyez un mail à [contact@endorphinmag.fr](mailto:contact@endorphinmag.fr) avant le 16 décembre avec le message suivant : « Motivé(e) pour le Trail Hivernal du Sancy 2012, sur la distance ... (20 ou 30 km) ». Un tirage au sort déterminera le (ou la) gagnant(e) dès le 18 décembre 2011 !

## Concours photo "Mud & Winter Contest"

vos plus belles photos où la boue et le mauvais temps sont à l'honneur.



### Vos plus belles photos dans le mag de janvier.

Envois: [p.lamarre@endorphinmag.fr](mailto:p.lamarre@endorphinmag.fr)

Premier prix:



### Un concours:



et



Clôture le 10 janvier 2012

Spécial



# LE TEAM BUFF THERMOCOOL

## RETOUR SUR L'ABANDON DU TEAM... PAR BENJAMIN MIDENA

**Pour avoir couru l'édition 2010 de l'XPD, je m'attendais à une course engagée avec des sections longues. Les souvenirs marquants sont la partie canyon où l'eau n'était vraiment pas chaude pour nager sans néoprène, mais c'est la magie du raid, tu es obligé de repousser tes limites pour ton équipe et tes équipiers. De même quand nous avons du traverser à la nage les 2 rivières qui se jettent dans la mer, en pleine nuit. *Benjamin Midena***

*De retour de Tasmanie où le Team Buff Thermocool n'a pu terminer la course (ARWC Tasmanie), le frenchie du team, Benjamin Midena, a répondu aux questions d'EndorphinMag.*

01 - Endorphinmag : Aujourd'hui, quels souvenirs marquants gardez-vous de cette aventure ?

Pour avoir couru l'édition 2010 de l'XPD, je m'attendais à une course engagée avec des sections longues. Les souvenirs marquants sont la partie canyon où l'eau n'était vraiment pas chaude pour nager sans néoprène, mais c'est la magie du raid, tu es obligé de repousser tes limites pour ton équipe et tes équipiers. De même quand nous avons du traverser à la nage les 2 rivières qui se jettent dans la mer, en pleine nuit. L'autre aspect du raid aventure, ce sont les rencontres. Lors de la longue section VTT alors que Sari n'était pas au mieux, nous avons traversé un village minier. J'ai demandé à 2 personnes s'il y avait un endroit pour boire quelque chose de chaud, et ils nous ont conduits à la cantine des mineurs où nous sommes restés 4 heures, après un super repas petit-déjeuner. Nous avons profité de la moquette et des canapés de la salle télé pour dormir. Nous étions de loin les plus « crasseux » du restaurant !

02 - EM : comment s'est passée votre course, quelles sont les raisons de votre abandon ?

Nous avons choisi d'arrêter lors de la longue section de VTT, après plus de 4 jours de course, suite à des problèmes digestifs de Sari, notre coéquipière américaine.

Avec du recul, peut-être aurait-il fallu nous reposer plus longtemps puis reprendre notre progression. Mais nous avons fait un premier stop de 3h puis un second de 4 heures et malgré cela elle était obligée de s'arrêter très régulièrement. C'est frustrant mais cela fait partie du jeu et malgré notre abandon, nous avons vécu de supers moments ensemble.

03 - EM : Avec le recul, vos choix tactiques ont-ils été bons ? (orientation, équipement, gestion du sommeil...) que retenir pour une prochaine épreuve ?

En raid comme dans beaucoup de sports, une bonne partie du résultat se joue avant le départ.



Personnellement, pour préparer au mieux un raid, je pense que courir les éditions précédentes est un atout majeur afin de voir en application les règles, les transitions et plus important le traçage de la course, le positionnement des CP, et le type de cartographie. C'est pourquoi j'ai couru avec l'équipe américaine Merrell Akali en mai 2010 l'XPD. Fort de cette expérience, j'étais mentalement serein.

Concernant nos choix tactiques en course, nous avons décidé d'essayer de rallier l'arrêt obligatoire sans dormir (juste un stop de 10 minutes dans le vtt dans la 2ème nuit). Je pense que c'était la bonne option.

Au niveau matériel, j'aurai du prendre un sac étanche un peu plus grand car j'étais obligé de nager avec mon sac à dos et mes chaussures à l'extérieur du sac étanche, du coup mes affaires étaient mouillées, donc rien de bien grave...

**04 - EM : Si c'était à refaire, que changeriez-vous dans votre préparation ? (physique, matérielle, alimentaire, liée au pays hôte...)**

Je changerai la date d'arrivée de mes coéquipiers espagnols ! La malchance nous a touchés avant le départ. Fran et Arnau devaient arriver la veille des vérif., mais une grève de la Qantas les a bloqués plus de 24h supplémentaires à Melbourne et pour aggraver la situation Fran n'a jamais reçu son sac de vêtements.

“  
**La malchance nous a touchés avant le départ**  
”

“  
**De fait l'équipe était « bancale »**  
”

Nous avons donc passé les vérif. avec Sari. Le lendemain jour du briefing et de dépôt des malles, Fran a passé sa journée dans les boutiques et avec d'autres équipes pour demander du matos. Avec Arnau nous avons partagé nos affaires. Les conditions d'avant course étaient loin d'être optimum.

Nous avons eu aussi des problèmes de blessures et nous avons sollicité Sari seulement un mois avant la course. Malheureusement Sari ne parle pas espagnol et la particularité de notre équipe est que nous avons chacun une langue maternelle différente (Catalan, Espagnol, Anglais, Français). C'est souvent le cas dans l'équipe mais quand nous courons avec

Emma Roca, elle parle anglais et espagnol. Dans le cas de Sari, elle ne comprenait pas quand nous parlions en espagnol et il est difficile de tout traduire, elle a certainement subi à certains moments et je suis persuadé que cela n'a pas aidé dans la récupération. Courir pour la première fois avec 3 personnes de sexe opposé, qui n'ont pas la même langue, n'est pas facile, en étant loin de sa famille et de ses 2 enfants.

De fait l'équipe était « bancale » car il n'y avait pas de communication possible entre Sari et Fran. Quand c'est un équipier homme comme Jukka Pinola (Finlandais) ou Shane Sigle (USA) qui est dans l'équipe avec Emma, Fran et moi il y a de la communication même si c'est très basique (manger, dormir, à gauche, à droite,...) Ensuite sur la première section de kayak, nous avons le boudin droit qui était percé, nous avons été obligés de nous arrêter pour regonfler et nous avons laissé pas mal d'énergie avec Arnau. Ensuite nous avons voulu nous rapprocher de la tête de course trop vite et nous avons multiplié les petites erreurs en orientation.

“  
**L'envie est déjà de retour pour la saison 2012 !**  
”

**05 - EM : comment gérez-vous votre récupération (physique, mentale...) ? Qu'est-ce qui est le plus difficile ?**

Cela dépend de l'état dans lequel on a fini la course. Personnellement, je suis consultant sur des événements sportifs, j'ai donc du temps pour bien récupérer après les raids. Le plus difficile c'est de couper la sensation de faim. Heureusement quand je rentre à la maison, je me mets au rythme de ma petite famille, réveil 7h15, petit-déjeuner, et je m'interdis d'aller au lit et d'ouvrir le frigo avant midi pour le déjeuner par contre la sieste de 20 à 30 minutes est de mise (même quand je ne rentre pas de raid...). Au niveau de l'activité physique, je reprends par le vélo de route et vtt pour éviter les charges sur les articulations. L'envie est déjà de retour pour la saison 2012 !

**06 - EM : Le tracé de la course, le terrain, les équipes engagées, l'équipement, les disciplines, les conditions météo... en quoi, cette épreuve est bien une finale de championnat du monde de raid aventure ?**

Je ne crois pas que l'édition 2011 de l'XPD était plus dure que l'édition 2010, c'est par la concurrence que l'on peut dire que c'est la finale.

**07 - EM : L'ARWC 2012 se déroule sur le terrain de jeu du « Raid In France », pres-que chez vous, en France... comment allez-vous préparer cet objectif ?**

Pour être honnête je ne sais pas encore si je serai au départ. Tout d'abord je ne sais pas si je serai encore avec la même équipe, si l'équipe aura des budgets, si elle sera présente au départ. De plus, j'attends de voir si Pascal Bahuaud va faire évoluer son format. Nous avons passé une ½ journée ensemble à Burnie en Tasmanie pour discuter, il a pris la température des équipes sur l'ARWC, mais les équipes étrangères sont inquiètes en particulier des sections VTT.

Personnellement j'ai couru dans plus de 30 pays et c'est le seul raid où l'on donne une carte moins précise que celle que l'on trouve dans le commerce. Concernant les sections VTT, j'espère que les critiques auront été entendues même si Pascal préfère pousser et porter son vtt que de rouler sur du goudron, confession de Pascal.

Pour les heures de sommeil obligatoire aux CP, je trouve que cela limite les stop opportunistes, c'est-à-dire on trouve une ruine, un abri pour dormir, on en profite, de plus au niveau du site internet c'est incompréhensible. On ne sait pas quel est le classement des équipes.

Pour finir, j'espère que l'année prochaine plus d'équipes auront le plaisir de faire le parcours dans son intégralité, n'avoir qu'une ou deux équipes qui font tout, je crois qu'il faut se poser des questions, et ne pas se donner comme réponse que le niveau des équipes était trop faible.

**08 - EM : Quel serait pour vous le format idéal de course, l'ARWC rêvé ?**

C'est celui que l'on gagne ! Plus sérieusement c'est une course où l'on doit repousser ses limites, où l'on doit s'adapter. Des sections longues physiques et mentales, des sections courtes et techniques, des épreuves surprises, des longs choix d'itinéraires en orientation (j'ai le souvenir d'un poste à poste de 104km au Mexique, il fallait vraiment ouvrir son champs de vision pour voir les possibilités).

**09 - EM : Quel est votre calendrier à venir ?**

Certainement un petit retour aux sources, j'ai envie de faire la saison de VTT'O et peut-être les Championnat du Monde en Hongrie en août. Sinon probablement un raid en Argentine en février puis ensuite



**10 - EM : un dernier mot ?**

Un grand merci aux partenaires de l'équipe : Buff, Thermocool, Giant, North-Wave, Powerbar, Cébé, Suunto, Sipre, Salewa, Limar, Nordenmark et à ceux qui m'aident en France, Buff, Maxim, Petzl.

**EM : Merci pour votre disponibilité et votre sympathie... ENDORPHIN**

Tous les résultats sur <http://www.trackmelive.com.au/xpd2011/leaderBoard.aspx>

*Crédit photos Organisation*



VOUS PROPOSE  
des RAIDS AVENTURE  
en 2012  
(rando ou course)  
orientation au GPS

- ▶ 2012: Maroc du 17 au 26 février environ 210km (GPS + roadbook).
- ▶ 2012: Cap Vert du 13 au 22 avril environ 110km (GPS + roadbook).
- ▶ 2012: Népal, 27 octobre au 10 novembre (trekking)

**renseignements: Jacques Salaun: 06 30 66 22 40**

http://marchercourir.over-blog.com/

pas de chrono - pas de classement

**YaNoo.net**

Route - Trail - Ultra

Rejoins ta tribu Course à pied

# offre spéciale organisateurs



## le foulard multi-usages à vos couleurs : lot idéal pour vos coureurs

- pratique : protège du froid comme du chaud
- monotaille : un souci de moins pour vous
- multi-sports : course à pied, VTT, rando ...

### Tarif exceptionnel

avec conception, graphisme et livraison

## OFFERTS

pour toute commande de 100 pièces minimum

demande de devis :  
[contact@toutrail.com](mailto:contact@toutrail.com)

*mon foulard multi-usages  
je le porte comme ça me plaît !*



PIRATE



BONNET



TURBAN



CHOUCHOU



CAGOULE



TOUR  
DE TETE

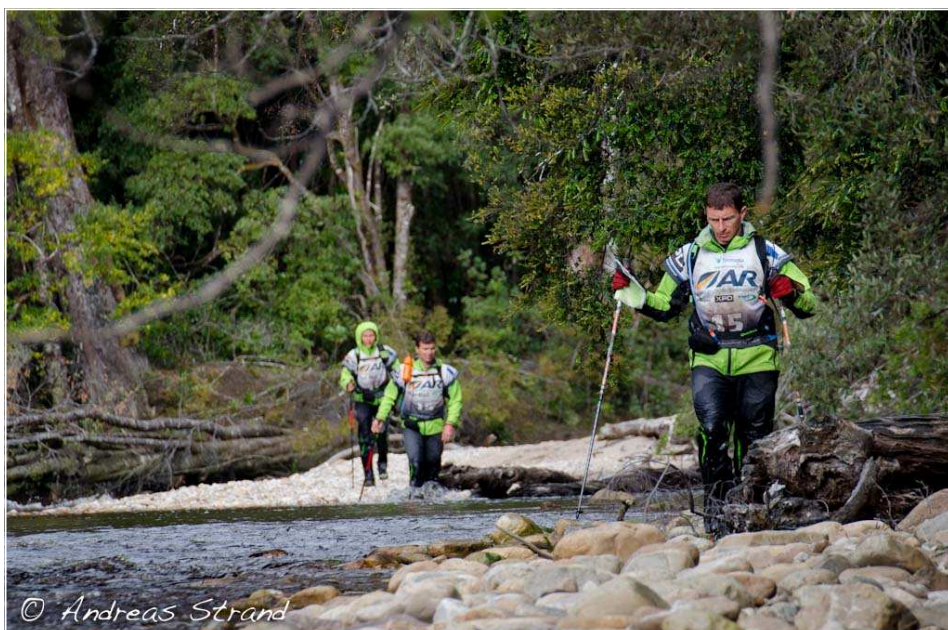


FOULARD



TOUR  
DE COU

**Spécial**



© Andreas Strand



# LE TEAM QUECHUA QUE DE REGRETS...

Quand on a décidé d'arrêter, on donne l'itinéraire à une équipe suédoise qui termine... 6ème !!! oui, vous avez bien lu... car il existait une porte horaire au bateau qui a permis un regroupement des équipes...

*De retour de Tasmanie où le Team Quechua exprime de nombreux regrets après leur abandon au 5ème jour de course (ARWC Tasmanie), Sandrine Monier et Rudy Gouy, le capitaine, ont répondu aux questions d'EndorphinMag.*

*01 - Endorphinmag : Aujourd'hui, quels souvenirs marquants gardez-vous de cette aventure ?*

Des traversées de rivières glaciales ! Ainsi qu'un canyon sans équipement !!!  
Des landes humides en montagne sous la pluie/neige...  
De jolies côtes avec de superbes dunes...

*02 - EM : Comment s'est passée votre course, quelles sont les raisons de votre abandon ?*

Un départ prudent, une remontée régulière, et une fin frustrante !  
On a abandonné car on pensait avoir perdu trop de temps sur un itinéraire où il fallait traverser VTT sur le dos à travers le bush... du coup, on a cherché un itinéraire plus judicieux qui n'existait pas forcément. Nous avons passé 15h au même endroit et le moral en a pris un coup !!! Nous avons pris la décision qui nous semblait la meilleure sur le moment...

*03 - EM : Avec le recul, vos choix tactiques ont-ils été bons ? (orientation, équipement, gestion du sommeil...) que retenir pour une prochaine épreuve ?*

Oui sur nos choix tactiques, notre gestion... quelques modifications à effectuer sur le matériel et la nourriture de course... un bémol sur notre gestion des transitions que je trouve trop lentes...

Nous ne sommes pas efficaces et nous perdons trop de temps !!! (C'est aussi lié à nos caisses vélo qui ne sont pas adaptées pour être performantes et à moi qui ne suis pas du tout autonome avec la mécanique de mon vélo !!!)

Non, sur notre choix d'arrêter, on a été un peu léger avec du recul !

Quand on a décidé d'arrêter, on donne l'itinéraire à une équipe suédoise qui termine...6ème !!! oui, vous avez bien lu... car il existait une porte horaire au bateau qui a permis un regroupement des équipes...

“  
Il faut un engagement total  
”

**En gros, avec un peu de persévérance et de lucidité, on jouait entre la 4ème place et la 9ème place...**

Avec du recul, je m'en veux beaucoup sur notre arrêt... même si cela a été une décision de groupe...  
Il nous a manqué le plus pour faire pencher la balance et continuer...



© Andreas Strand

**04 - EM :** Si c'était à refaire, que changeriez-vous dans votre préparation ? (physique, matérielle, alimentaire, liée au pays hôte...)

**Physique :** RAS

**Mental :** Que tous les membres de l'équipe aient conscience de l'engagement à fournir pour la réussite de l'épreuve... Il faut un engagement total, réussir à ne pas se poser de question même quand les conditions sont dures...

**Matériel :** La nourriture de course reste à améliorer par rapport à nos envies du moment, quelques modifications à effectuer sur notre sac de course pour le rendre plus efficace...

**05 - EM :** Comment gérez-vous votre récupération (physique, mentale...) ? Qu'est-ce qui est le plus difficile ?

**Physique :** Du repos !

**Mental :** Beaucoup de repos pour retrouver de la fraîcheur et surtout l'envie de continuer pour la nouvelle saison... La saison 2011 a été longue !!! La neige va nous aider à effacer les mauvaises traces et repartir avec du sang neuf et une envie de performer l'année prochaine sur nos terres.

Le plus dur, c'est de récupérer du manque de sommeil et du décalage... il faut du temps et bien gérer son sommeil au retour d'une course comme celle là...

**06 - EM :** Le tracé de la course, le terrain, les équipes engagées, l'équipement, les disciplines, les conditions météo... en quoi, cette épreuve est bien une finale de championnat du monde de raid aventure ?

Tracé de la course assez roulant en vélo avec des passages très techniques en orientation (montagnes, dunes...), les sections à pied étaient par contre très ralenties par une végétation dense et des sentiers pas ou peu tracés sur le terrain. Toutes les équipes qui avaient remportées des coupes du monde étaient présentes ainsi que les 2 derniers champions du monde... Les conditions météo étaient variables mais globalement très froides... nous n'avons presque pas quitté notre veste gore-tex !!!

Le gros point faible était la technicité demandée aux athlètes (sauf en orientation...) : pas d'ateliers de cordes (1 seule prévue qui a été annulée...), pas d'épreuves un peu techniques (canyon, cordes, roller, raft ou autres...) qui auraient permis de vérifier les compétences de chaque athlète et équipe...

**07 - EM :** L'ARWC 2012 se déroule sur le terrain de jeu du « Raid In France », presque chez vous, en France... comment allez-vous préparer cet objectif ?



ARWC Tasmania 2011 en Español  
http://www.quechua.com/



Cela va nous simplifier le côté logistique et préparation en étant sur place, c'est sûr ! Nous allons faire des courses de préparation et surtout un ou 2 stages équipe bien spécifiques...

**08 - EM :** Quel serait pour vous le format idéal de course, l'ARWC rêvé ?

De vrais sections montagne, canyons et ateliers de cordes... un temps de sommeil bien défini que les équipes ont le choix de prendre où elles veulent (CP)... après, nous connaissons Pascal Bahaud, l'organisateur du RIF, on peut lui faire confiance :

Il trouvera les plus beaux itinéraires qui nous permettront, à partir de la montagne, de rejoindre la mer !!! Cela promet d'être grandiose...

**09 - EM :** Quel est votre calendrier à venir ?

Voir site de l'équipe...

**10 - EM :** Un dernier mot ?

Merci à tous nos partenaires qui nous permettent de pratiquer notre passion et en particulier QUECHUA qui nous suit depuis de nombreuses années...

D'une manière plus personnelle, merci à nos familles pour leur soutien... merci à l'Ecole militaire de haute montagne, au Commissariat aux sports militaires et à l'Armée de Terre ainsi qu'à l'éducation nationale sans qui toutes ces aventures ne seraient pas possibles pour nous... Et enfin, merci à toute l'équipe d'Endorphinmag pour leur suivi dans cette discipline qu'est le raid aventure...

**EM :** Merci pour votre disponibilité et votre sympathie...

**ENDORPHIN**



Crédit photos Andreas Strand et Organisation

**Spécial**



## LE TEAM UNLEASH COMPRESSION

# 37ÈME DES CHAMPIONNATS DU MONDE DE RAID AVENTURE

*J'ai eu la chance de participer aux championnats du monde de raid aventure cette année qui avaient lieu en Australie, sur l'île de la Tasmanie.*

*Pour avoir habité dans le pays pendant quatre ans je savais à quoi m'attendre côté températures en Tasmanie, ou enfin je pensais savoir...*

Je ne connaissais pas mon équipe avant d'atterrir à Sydney où j'ai rencontré Grant, Nick et JD. J'avais rencontré JD durant la course Raid The North Extreme au Canada en juillet dernier et c'est comme cela qu'il m'a contacté pour l'XPD. J'ai atterri en Australie le 29 octobre et la course a commencé le 2 novembre. En arrivant à Launceston nous avons loué un van et fait des courses de nourriture pour la course car nous ne savions pas trop à quoi nous attendre à Burnie avec 79 teams de 4 qui doivent faire du shopping, les magasins sont vite à court de provisions... De plus les gars avaient besoin de matériel pour les vélos.

Le 30, nous sommes allés faire une petite ride de 2h dans les collines et fait quelques courses supplémentaires. Burnie était beaucoup plus grand que ce que j'imaginais, du coup on n'a pas eu trop de problème à trouver ce qu'il nous fallait.

Le 31, nous nous sommes enregistrés, et avons passés les checks, navigation, secours, équipement etc.

Le 1<sup>er</sup> novembre les cartes sont distribuées et nous voilà partis dans une journée d'organisation intense. JD, notre navigateur s'occupait de tracer sa route alors que nous protégeons les cartes et préparions les boîtes.

Le 2 au matin nous sommes alignés sur la plage prêts au départ en kayak. Nous avions deux types de bateaux, Sevylor gonflable et un plastique. J'ai payé cette première épreuve avec JD mais très vite on s'est rendu compte que le binôme n'était pas équilibré et que les deux autres prenaient de plus en plus de retard. Quasi 3h après nous voilà hors de l'eau et prêts à partir en trottant au stand de tir à la carabine. JD notre militaire passe l'épreuve de tir 5 sur 5 et nous repartons à jogger/marcher sur ce trek qui semble bien plus long qu'annoncé.

On atteint finalement nos vélos et nous voilà partis pour 20km sur la route pour atteindre les grottes. Après une heure de parcours à souterrain, nous voilà de retour sur nos VTT pour un 50km additionnel. L'étape vélo se passe bien cependant je trouve le rythme un peu rapide et Nick me tracte à quelques endroits.

La transition arrive et nous nous équipons pour partir en trek (60km). Les gars sont un peu lents en transition mais rien de dramatique.

On décide qu'il va falloir un peu plus d'organisation pour les prochaines car les arrêts sont vraiment trop longs et cela nous pénalise.

Nous voilà sur le trek. Nous courrons côte à côte avec quelques équipes que je connais et qui s'en sortent plutôt bien généralement donc je suis assez contente, nous partons en trek avec Wild Rose et Dancing Pandas. Spirit Canada est derrière nous à la transition.

Le trek se passe bien mais sur un sommet, je commence à avoir très froid. Pas de doute la température a fortement chuté. Le vent est glacial, j'ai hâte qu'on redescende.

Lors de la descente, le jour s'est levé et on a rattrapé des équipes qui s'étaient arrêtées dormir. Vers 15h je commence à avoir des hallucinations, une première, mais je ne dis rien. Quelques heures après, les hallucinations deviennent tenaces et je suis contente lorsque quelqu'un suggère une halte de 2h.

C'est 3h après que nous repartons sur le trek. On marche vers le canyon, sur ce long trek et c'est dans la nuit que l'on rattrape les Dancing Pandas qui nous avaient dépassés pendant notre break et on marche tous ensemble jusqu'au rappel. Arrivés au sommet on nous laisse savoir que le rappel n'est plus d'actualité car il y a trop d'eau. Les 5 derniers km n'étaient que de la boue épaisse et l'idée de redescendre à pied ne nous enchantait pas mais bon faut y aller...

En bas, nous débutons le canyoning. L'eau est gelée et il faut traverser la rivière au milieu des rapides avec de l'eau jusqu'à la taille, ensuite nager pour traverser. Je manque de me noyer, mon corps ne réagit plus, j'ai trop froid. Heureusement Nick me tire de l'autre côté. Je tremble de tout mon corps mais il faut continuer à marcher dans l'eau et dans les rapides pendant des kilomètres. Grant prend un peu d'avance et avant qu'on ne s'en rende compte, on l'a perdu. JD nous dit de continuer, que Grant est juste devant. Dix minutes après c'est JD qui disparaît sans rien dire. Il avait décidé de rattraper Grant. Résultat, Nick et moi nous

“  
Je venais de  
sortir ma  
couverture  
de survie lors-  
que...  
”

sommes retrouvés perdus sur une île, à ne savoir où aller. Je venais de sortir ma couverture de survie lorsque l'on aperçoit des lumières, je crie et reconnais les voix de Spirit Canada qui nous disent qu'ils sont avec Grant, qu'ils ont retrouvé en hypothermique sur un rocher (où il s'était en fait arrêté bien plus haut pour nous attendre). Pas de

trace de JD mais au moins on a retrouvé Grant et on est avec des gens qui ont une carte !!!

Après une heure de " tournage en rond " on retrouve JD. Nous sommes très chanceux que l'organisation nous laisse continuer la course car ils avaient su que nous nous étions séparés, mais involontairement, avec le bruit des rapides qui couvraient nos appels et la nuit qui a rendu les choses beaucoup plus difficiles. Nous revoilà partis mais les hallucinations me reprennent et on s'octroie un stop de 2-3h. On plante la tente car tout est mouillé. En me reveillant je suis couverte de sangsues. Beeewwwkkkkk !! Une fois débarrassée de mes minis draculas on se remet en route.

Nous atteignons enfin la partie kayak à 4 dans un kayak pour 20km. La malchance revient pour la deuxième fois de la course. Notre kayak est percé mais on s'en rend compte seulement après plusieurs kilomètres. Il faudra s'arrêter plusieurs fois pour vider le bateau, malgré qu'un ou deux équipiers écopaient pendant que les 2 autres pagaient.

Quatre personnes dans un gonflable, c'est très dur, surtout si seulement 2 équipiers pagaient !!! On arrive finalement à destination et nous repartons sur 2 bateaux en plastiques. On retente JD et moi dans un bateau et là c'est la cata, les deux autres n'avancent pas, nous on se gèle à attendre mais la distance à parcourir n'est pas énorme alors on continue. On arrive au portage d'un kilomètre et demi. Les gars assurent avec les bateaux alors que je porte les sacs et les pagaies.

C'est à la nuit que nous arrivons au début du vélo qui précède le mid-camp. On retrouve les Dancing Pandas à cette transition. Nous partons à vélo de nuit. Au bout de la nuit, on arrive dans un village juste à temps pour un petit déj dans un café. Une équipe espagnole est déjà là en train de dormir dans les canapés. (Eufs brouillés et autres gourmandises puis nous voilà repartis. JD a rempli sa poche d'eau sur ce site... terrible erreur qui lui coûte d'être malade vers la fin du VTT. On se retrouve à attendre 3h à un point de contrôle car il est vidé de ses forces. Mid camp n'est qu'à quelques heures de vélo mais il ne peut plus bouger. Après une halte de 3h, on repart doucement et je prends en charge la navigation.

Un des points de contrôle sur notre route n'est pas

“  
Les rapides  
n'ont pas été  
un problème  
jusque là...  
”

évident à trouver et on commence à douter que JD ne puisse atteindre le Mid Camp. C'est la nuit suivante que nous atteignons la fin de l'étape. Soulagement.

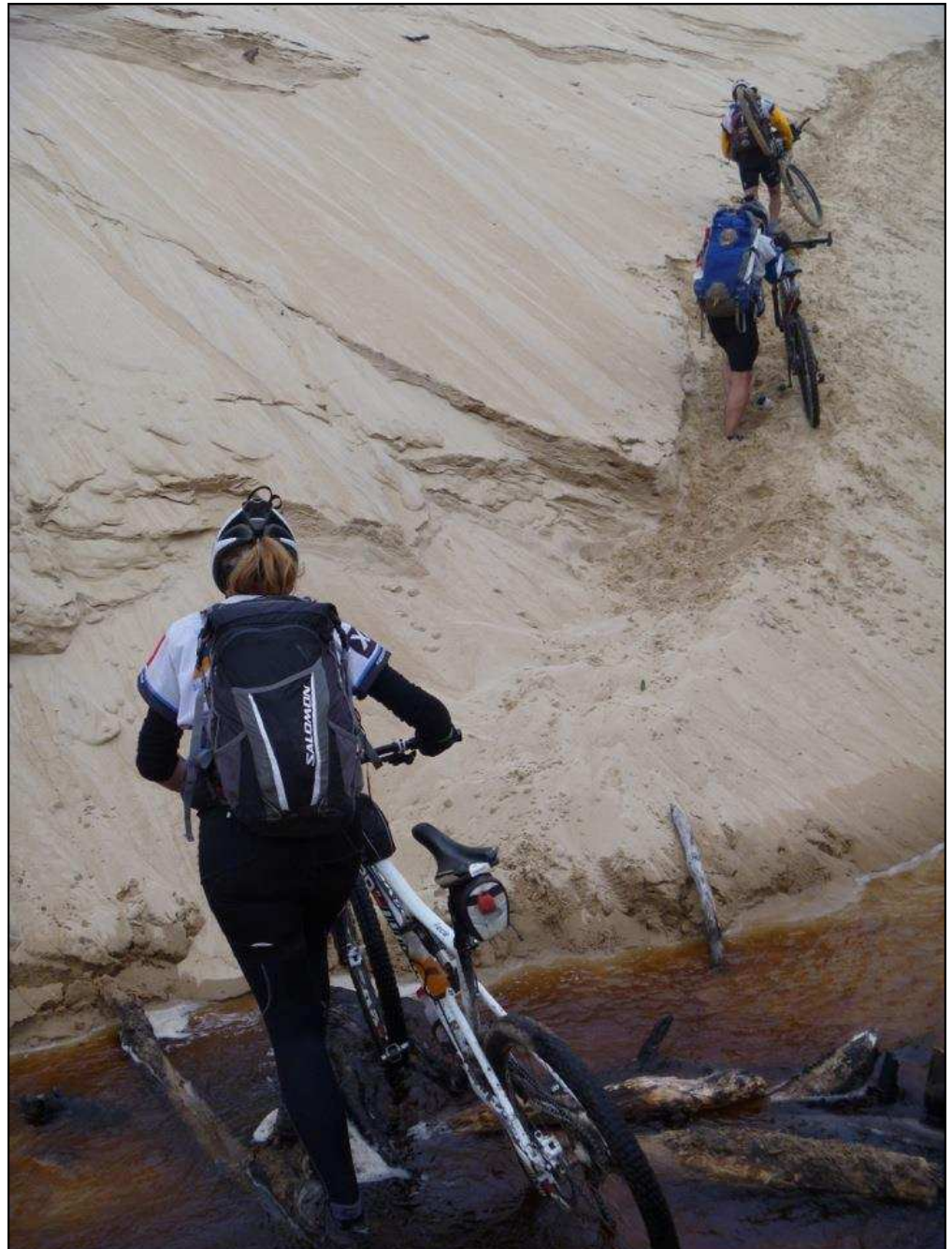
On avait décidé de rester 6h au camp mais nous sommes restés 10h en attendant que JD aille mieux.

Le lendemain on part pour un trek monstrueux. On a pris beaucoup de retard. On se retrouve à marcher avec le team Madness et Janet, la féminine de leur équipe, une amie. Elle est malade comme JD. On fait le rapprochement, l'eau du café (on apprend plus tard que beaucoup ont été malades, tous ayant pris de l'eau là-bas). On arrive dans les dunes où JD semble avoir du mal avec la navigation mais malgré un petit désaccord je finis par trouver les 2 points de contrôles dans les dunes. Quelques kilomètres après, on s'aperçoit que notre navigateur ne s'oriente pas à partir de la bonne carte et nous voilà " off route ". Je prends la navigation à mon compte (aie aie aie). On arrive à revenir sur le bon chemin, on retrouve Madness sur la plage. Nous reprenons de l'avance malgré un vent de face qui nous fouette le visage avec le sable. Je tracte Grant qui a du mal à avancer. Après une autre nage pour traverser la rivière, on se change rapidement autour d'un feu de campeurs et on repart direction le sommet des montagnes. Il fait froid, il pleut et il fait noir. Les chemins de ma carte sont introuvables et je n'arrive pas à faire le point. Nous rencontrons une autre équipe qui vient d'avoir le point de contrôle. C'est au milieu d'anciennes mines. Grant ne veut pas partir off road de nuit là dedans donc nous voilà à camper pour 4-5h. J'ai froid et je suis misérablement mouillée. On repart avec le soleil, trouvons le CP et continuons à monter descendre les montagnes.

Enfin l'interminable trek se termine et nous voilà à nous préparer pour le 150km de VTT. Les gars prennent toujours beaucoup trop de temps aux transitions, ce qui me frustre un peu car à ce moment là je suis très bien physiquement et mentalement. On part à vélo le long de la plage, poussant parfois le vélo au travers des dunes. Original ! Le premier contrôle n'est pas évident mais JD s'en sort bien en navigation, la suite étant plus facile sur un parcours roulant mais exigeant physiquement.

“  
Nous pédalons aussi vite que nous pouvons pour trouver un abri...  
”

étaient assez menaçants juste au-dessus de nos têtes. Par chance, nous retrouvons un soupçon de civilisation et nous trouvons un abri où nous décidons de dormir. Quelques heures après nous repartons avec le lever du soleil, la pluie ayant pratiquement cessée.





Arrivés au sommet, on avait un tout petit peu de plat et Grant en a profité pour s'étirer les jambes en pédalant debout. Avant que je comprenne ce qui venait de se produire Grant était face à terre sur le bitume. Sans s'en rendre compte, il a appuyé sur son frein avant en essayant de remonter son pantalon et il a fait un « soleil » magistral. Je ne sais pas par quelle chance il s'est relevé intact et pareillement pour son vélo. Le point de contrôle nous attendait en face d'un café, nous en profitons pour réparer une crevaillon lente. Il faisait tellement chaud dans ce café qu'il a été très dur de repartir surtout après un petit déjeuner avec œufs pochés sur toast et la totale... Une fois nos estomacs satisfaits et notre sac plein de nourriture fraîchement achetée (mon estomac a du tripler de taille durant cette course car j'ai mangé comme un ogre, je peux dire quasi plus que tous mes gars/ ). Nous voilà donc repartis pour les 50 derniers kilomètres VTT. On pense atteindre la transition vers 15h ce qui devrait nous laisser le temps de payer un peu avant la « dark zone » qui nous forcerait à nous arrêter de 19h30 à 6h30 le lendemain. Les premiers 40km se passent très bien. JD s'en sort très bien côté navigation. Plus qu'une dizaine de kilomètres à pédaler et on y est... c'est ce qu'on pensait jusqu'à ce qu'on se retrouve dans un sentier plein de boue (souvent jusqu'aux genoux). On a poussé nos vélos pendant 7km dans cette boue dense. J'ai cru perdre mes chaussures plusieurs fois. Bizarrement je suis assez forte dans ce genre de situation totalement déplaisante. Après ces charmants 7km, suivent 3km de côtes pour enfin arriver à la transition à... 20h !!! Résultat, pas de départ en kayak avant 6h30 le matin suivant. On range nos vélos, on se sèche autour du feu, mangeons un peu et calculons le temps qu'il nous faut pour rejoindre les kayaks à 3 km de là, gonfler le bateau et se préparer.

Je suis contente de partir en kayak, une de mes disciplines favorites, surtout avec des rapides. Départ pour la section de 75km. La première partie se passe bien jusqu'au premier point de contrôle où l'on s'arrête bien trop avant, ce qui nous coûte un peu plus de marche off road pour rejoindre le PC et revenir aux bateaux.

Les rapides n'ont pas été un problème jusque là mais la fatigue se fait sentir et à moitié endormis dans un rapide assez important Nick et moi nous renversons. On arrive à rester avec le bateau et à remonter assez vite sur le bateau mais j'ai froid, tellement froid. Malgré tous les vêtements que j'ai sur moi je m'enroule dans ma couverture de survie, je suis morte de froid. Quelques kilomètres plus loin on chavire à nouveau. Arrivés à 19h, on voit deux teams qui s'arrêtent pour la nuit sur une plage. Nick et moi pensons que c'est un bon endroit, mais Grant et JD insistent pour continuer car on peut arriver rapidement à l'embranchement qui mène au contrôle. C'est une bonne idée donc on pousse trente minutes de plus et on s'arrête avec S.A Ambulances qui nous invitent autour de leur feu pour nous sécher Yeahhh. Je dois ajouter qu'ils nous ont aidés et qu'un des gars bon kayakiste, nous faisait des signes sur l'eau pour nous dire où passer dans les rapides. Le plan est clair, on se sèche, on mange, on dort et on repart assez tôt pour récupérer le PC à pied avant de repartir à 6h30 sur l'eau.

On arrive enfin à finir le kayak pour enchaîner le 70km de vélo. Cette partie en vélo se déroule assez vite et on rattrape deux des équipes qui nous avaient quittées 30min avant que l'on quitte la transition. Un des gars de Madness gagne mon cœur en m'offrant du chocolat et on s'échange un peu de nourriture aussi car on est tous malades de manger la même chose depuis si longtemps.

On arrive en transition et pour une fois ça se passe quasiment à une vitesse normale, je n'en reviens pas. On part à pied pour notre dernier 25km de trek avant le dernier 35km de vélo. On part vers la plage sur la route et Grant a toujours mal aux pieds donc je le tire un peu. Le premier PC est assez facile mais le deuxième, au bout de la péninsule nous prend énormément de temps. JD est convaincu qu'il faut marcher/grimper jusqu'au bout des îlots de roches alors que Nick insiste en disant que le contrôle est derrière nous mais JD l'ignore et nous emmène tout au bout. Il fait nuit et on arrive à voir un team qui nous a rattrapé et qui est déjà loin devant.

On vire de bord et je suis Nick qui nous emmène à la balise. On est tous déprimés de voir à quel point notre navigation nous coûte du temps et de l'énergie. Le troisième PC nous a pris une bonne heure ou même peut être plus, mais on était avec Madness et Hard Yuccas (tous des amis). On finit par l'avoir, Grant n'avance vraiment plus et il souffre. C'est vraiment dur d'arriver à la transition mais on y arrive enfin. Je suis contente, dernière transition pour 35km de vélo. On a juste à mettre chaussures et casques, à attraper deux barres et on est partis... ce que je croyais, Grant et Nick sont très fatigués et ça nous prend 45min à quitter la transition ! Je suis dévastée. Je n'en peux plus d'attendre et je rêve de finir la course.

Cette étape VTT prend beaucoup plus de temps que prévu mais finalement on y est, on passe la ligne d'arrivée.

Soulagement !!! Champagne et pizza sont plus qu'appréciés. On est tous très heureux d'avoir franchi la ligne. Pour ma part très frustrée, surtout pour le temps perdu en transitions. Cependant je reste contente d'avoir fini et de me sentir forte.

On aurait dû avant la course se parler de nos objectifs, car deux d'entre nous avaient un esprit de compétition et les 2 autres étaient en mode expédition. On a fini 33 ou 34ème sur la ligne d'arrivée mais le lendemain, nous apprenons que le comité nous a donné une pénalité en temps pour l'incident du canyon, ce qui nous place en 37ème position. Nous aurions pu faire beaucoup mieux avec des erreurs de navigation moins grossières et des transitions plus rapides, du moins raisonnables.

Le point positif est que j'ai gagné en expérience, notamment en navigation puisque je me suis retrouvée 2<sup>nd</sup> navigateur improvisé.

J'ai aussi eu le plaisir de revoir des gens que je connaissais de courses précédentes et d'en rencontrer plein de nouveau. Je suis aussi super motivée pour me trouver une autre team pour Raid In France l'année prochaine, si possible un team avec lequel je peux m'entraîner et faire quelques courses avant les championnats du monde. **ENDORPHIN**

*Credit photos Nathalie Long*

7<sup>e</sup> édition **la Transmarocaine**  
RAID MULTISPORTS  
www.transmarocaine.org

Vivez une expérience unique  
au cœur de l'Atlas marocain

10-18 MARS 2012  
Beni Mellal-Marrakech

SPHERE Adventure Leaping

loubsole MAROC D'Yad Mosador OFFER CUCU GROUP Groupe OCP

Jean-François : +33 (0)611381287 • jfjobert@gmail.com

C.P.L.V.R. - Service animation du Mont-Dore

**LE MONT-DORE (63)**

22 janvier 2012

**LE TRAIL HIVERNAL  
SANCY / MONT-DORE**

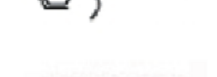
Oxsitis  
LABS - NUTRITION

Deux distances\* à choisir  
en cours de route (10° km)

20 km (800 m+) ou  
30 km (1300 m+)

# The boutique

RUN \* VTT \* CYCLO \* MOTO TT \*



**Loisirs-verts.fr**

# iD... K-do

à l'approche des fêtes...

Le spécialiste des Alpes Carliozans  
**Endorphinmag**



Entièrement revu pour 2012, le casque Carrera Artiglio conserve sa structure aluminium mais les appendices réglages et confort sont revus. Très léger (270 g) il est unique dans sa conception et son volume très réduit. En test actuellement par la rédaction endorphinmag.

159 €



**Casque  
Carrera Artiglio**

## Mini-pompe Lezyne



Nouveauté 2012, la désormais classique mini-pompe LEZYNE se pare d'une belle robe carbone pour encore plus de légèreté et de beauté. Le raccord pompe se voit doté d'un petit bouton poussoir pour enlever de l'air si besoin sans avoir à dévisser le raccord. Cet appendice en caoutchouc de qualité est parfait pour éviter de tordre et détériorer les valves démontables sur vos tubeless.

66 €

La mauvaise nouvelle c'est qu'elle ne sera pas disponible pour Noël. La bonne nouvelle c'est que vous pourrez rouler presque tout 2012 avec ces roues qui arrivent en janvier. Version plus légère que les MTB 26, les American Classic Race 2012 ont une jante plus légère et plus large, montées avec des rayons de section 1,8-1,4-1,8. Annoncées moins de 1400 g, les Race seront disponibles en 26 ou 29 pouces.

799 €



**Roues  
American  
Classic Race  
2012**





# iD... K-do

à l'approche des fêtes...

Le sport des grands outdoors

## Endorphinmag



La Dust s'adresse aux passionnés de VTT et de course en pleine nature. Aucun réglage, instantanément, elle se pose bien ! Elle tient sur le visage parfaitement et en douceur avec le Grip Nose et les branches Grip Tech. La souplesse et la finesse des montures la font se glisser sous un casque ou une casquette en tout confort. Le large champ de vision est couplé à une super ventilation grâce à la taille technique des verres suspendus. 125€

### DUST

**Julbo®**  
The world needs your vision®



### ULTRA

**Julbo®**  
The world needs your vision®

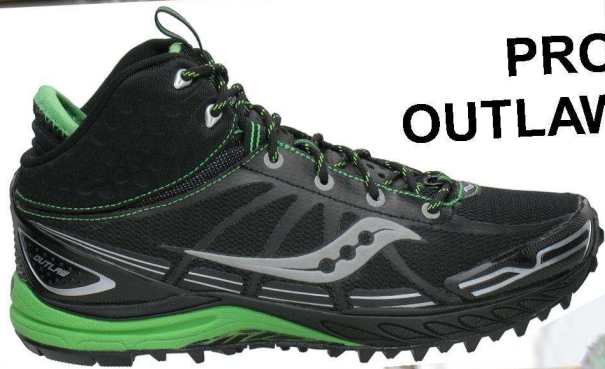


Fruit d'une collaboration poussée avec des pros du Trail running et du VTT, l'Ultra est l'alliée de ceux qui tiennent la distance et prolongent l'effort à l'extrême ! Grâce à la tenue parfaite, la légèreté et le système d'aération de ces lunettes, vous les vivez comme une partie de vous-même. De plus, avec le nouveau verre Zebra Light, un champ de vision libéré et une couverture maxi, rien ne vous échappe, votre regard est aiguisé à tous les instants, du matin au soir ! 130€

- Une tige  $\frac{3}{4}$  qui vous protégera la cheville et le talon pour courir sur des sentiers
- Encoche au niveau du talon d'achille et un principe de mémoire de forme au niveau du talon pour un confort optimum pour des courses sur terrains accidentés
- Des picots multidirectionnels sur la semelle extérieure offrent une incroyable traction et une adhérence sur toutes les surfaces de Trail

125€

### PROGRID OUTLAW Trail



**saucony®**



# iD... K-do

## à l'approche des fêtes...

Le spécialiste des sports d'hiver  
**Endorphinmag**



### Sac Runner R-Light

**Equipement idéal pour les Raids, les courses à étapes et la petite randonnée.**  
 Pour un usage polyvalent, c'est le sac qu'il vous faut. Volume très adaptable, il pourra contenir tout votre équipement ! Et avec sa légèreté, le Runner R-Light se fera oublier, notamment sur les courses de types raids !

- Léger (690g)
- Grand compartiment de stockage
- Un compartiment poche à eau (non livrée avec)
- 2 Poches mesh latérales
- Poches sur la ceinture
- Poches mesh sur les bretelles
- Sifflet de sécurité sur la pectorale
- Système de compression efficace (de 30 à 10L)
- Fourreau porte bâtons ou fusée de détresse
- D-Ring sur le bas du sacs, pour ajouter des sangles et ainsi porter un sac de couchage, une tente etc.. selon votre besoin.

89 €



79 €

[julien@raidlight.com](mailto:julien@raidlight.com)  
 ☎ +33 (0) 6 07 48 48 45  
 ☎ +33 (0) 4 76 53 35 64



### Collant Wintertrail

- Maille transfert Wintertrail chaude et douce
- Stretch, coupe ajustée
- Ceinture confort type sous-vêtements
- Anti-frottement à l'entre-cuisse
- Zone tibiale renforcée
- 2 poches latérales dont une zippée (pour téléphone, baladeur, gel, ... compatible flasque 200 ml)
- 200 g



**Bas idéal pour les conditions froides.**  
 Conçu en maille Wintertrail®, au toucher doux doublé en bouclettes, tout en garantissant une bonne respirabilité.

Une tenue 100% dédiée à l'automne-hiver.

- Cette chaussure de Trail tous temps est destinée à une utilisation sur et hors sentiers
- La guêtre 100% imperméable garde vos pieds et empêche l'eau de rentrer au niveau de la cheville
- La semelle exclusive Vibram offre une traction et une accroche optimale sur les surfaces inégales, humides et sauvages



### PROGRID Razor 2.0

Poids  
 Homme: 383 gr  
 Femme: 343 gr



150 €



BUILT-IN SOFTSHELL GAITER  
 EVA SOCKLINER  
 HEEL PROGRID  
 SSL EVA  
 SRC FOREFOOT CUSHIONING  
 SRC IMPACT ZONE  
 EXCLUSIVE VIBRAM COMPOUND

**saucony®**

# iD... K-do

## à l'approche des fêtes...

Le spécialiste des sports d'hiver  
**Endorphinmag**



### Super Zephyrus Hoodie

Veste isolante à la qualité Summit Series™ et testée en montagne.

200 €



Veste à capuche légère et isolante qui offre une protection contre le vent et s'adapte à de nombreuses conditions climatiques. Coupe athlétique conçue pour la performance et ses empiècements élastiques et perméables à l'air s'ajustent au corps pour optimiser la liberté de mouvement et la ventilation. Empiècements en Power Stretch® sur les flancs, la capuche et l'ourlet pour plus de confort. Isolée avec du PrimaLoft® One, un assemblage de microfibres incroyablement souple, léger et imperméable. Très peu perméable au vent et son revêtement indéchirable en polyuréthane et nylon augmente sa résistance à l'eau.

Pour le summum du confort en expédition, la Summit Series vous offre un produit de première classe. La plus noble et exclusive garniture de 900 g de duvet d'oie libère une très grande chaleur pour un poids plume. Garniture de duvet luxueuse est rangée en sécurité à l'intérieur de cloisons soudées dans le nylon léger et indéchirable Pertex®. La veste se comprime étonnamment très bien et se range dans la poche ; elle est donc un vêtement de rechange idéal pour les alpinistes.



### Diez Jacket

Que vous tentiez de gravir le sommet ou que vous soyez au camp de base, la veste The North Face Diez pour Hommes est un manteau d'expédition qui démontre la sophistication des produits Summit Series.

Infos lecteurs : 04 50 88 25 65

280 €

### Nouvelle montre **Approach™ S1W Garmin** Adoptez un look élégant et tendance sur le green !



199 €

D'une utilisation intuitive, cette montre ne nécessite qu'un minimum de manipulations et permet de rester pleinement concentré sur le jeu. En outre, la transition entre chaque trou peut se faire automatiquement ou manuellement, tandis que l'Approach S1W permet de mesurer - quel que soit l'emplacement du joueur - la distance de chaque coup frappé sur le terrain.

GPS parfaitement adapté aux golfeurs débutants, amateurs ou professionnels, en perpétuelle recherche de performances.

- Montre GPS de Golf préchargée avec plus de 7 000 parcours européens.
- Mises à jour régulières et gratuites.
- Affichage des distances du début, milieu et fond de green.
- 8 heures d'autonomie en mode GPS et 3 semaines en mode montre.
- Poids : 52 grammes avec batterie intégrée.

[www.garmin.co](http://www.garmin.co)

**GARMIN**



# iD... K-do

## à l'approche des fêtes...

La spécialiste des Alpes Caréliennes  
**Endorphinmag**

### MEN'S BASELAYER HEAVY-WEIGHT LONG SLEEVE 1/2 ZIP

- Matières : 85% Polyester / 15% Élasthanne
- Confort thermique Omni-Heat Thermal Reflective
- Technologie d'évaporation avancée Omni-Wick
- Ajustement anatomique
- Respirabilité
- Tissu quadri-extensible pour un confort optimal
- Antimicrobien
- Coutures ergonomiques
- Ouvertures pouces



Tailles : du S au XXL  
 Coloris disponibles : rouge, gris ou noir

### Baselayer Homme



**Columbia** 64,95 €

### Talus ridge TM outdry

**Columbia**



Tailles : du 40 au 46 2/3, 48, 49 1/3, 50 2/3.  
 Poids : 419g  
 Coloris disponibles : Noir, Rouge ou Noir/Rouge.

64,95 €

Chaussure d'extérieur légère et multi-fonction idéale pour la petite randonnée, la marche d'approche, la course à pied et bien plus encore.  
**TIGE** : Tige en TPU soudé alliant cuir et textile et apportant une adhésion et une stabilité remarquables sur les sentiers. Avec protection imperméable Outdry.  
**SEMELLE INTERCALAIRE** : Techlite monobloc assurant amorti et maintien au niveau de la plante du pied.  
**SEMELLE EXTERIEURE** : Semelle extérieure Omni-Grip conçue pour diverses activités de plein air.

- Taille : S (15.5"), M (17.5"), L (19.5"), XL (21.5")
- Cadre : New Felt EDICT "FAST" Full Active Stay Technology Suspension, UHC Advanced Carbon MMC, Carbon Fiber Rear Triangle, 100mm Travel
- Amortisseur : RockShox Monarch/Ario
- Fourche : RockShox Reba RL, 100mm Travel, Poploc
- Composants : Shimano Deore XT-SLX 2x10-Speed 42/28T, Cassette 11-36T, Avid ELIXIR 7 Hydraulic Disc Brake 160mm Rotor
- Roues : Mavic Crossride Disc with Continental Race King 2.2
- Poids : 11480kg



### Edict Elite

**FELT**  
 BICYCLES

3 299 €



# iD... K-do

à l'approche des fêtes...

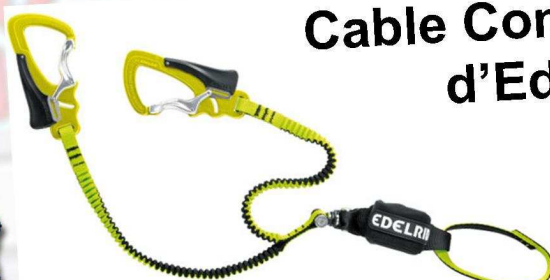
Le spécialiste des Alpes Carliozans  
**Endorphinmag**



Les nouveaux duvets Vaude Serniga et Ice Peak, en duvet d'oie d'origine européenne et fabrication en Allemagne, vous invitent à passer de chaudes nuits. Le plus léger d'entre eux, l'Ice Peak 150 (+7°/+2°/-12°C) est annoncé à 400 g (dont 150 g de garnissage), soit un bon rapport confort/poids pour vos raids aventure.  
Photo : le Serniga 800.

À partir de 245 €

## Vaude Serniga et Ice Peak



## Cable Comfort d'Edelrid

EDELRID *e*

La Roll Royce des longues via-ferrata est sans aucun doute la Cable Comfort d'Edelrid.

Finition irréprochable, mousquetons spécifiques à ouverture automatique, émerillon, longues élastiques dyneema, le tout pour une ergonomie et un confort d'utilisation fantastiques et un poids très contenu.

Horizon Vertical : 03 88 48 00 48  
Disponible sur Withspirit.fr



97 €

Championne du monde avec Thule Adventure Team, la Hope R4 connaît un vif succès. En test prochainement sur endorphinmag.fr.  
A réserver au plus tôt, la demande est grande et la fabrication artisanale en Angleterre tourne à plein régime. 340 g pour 1000 lumens, finition soignée et de qualité, batterie déportée, livrée avec 3 types de fixations dont le bandeau de tête, entièrement revu et optimisé pour 2012.  
(withspirit.fr)

315 €



## Hope R4



# iD... K-do

## à l'approche des fêtes...

Le spécialiste des Alpes Carliozans

### Endorphinmag



Le pédalier KCNC K2 Type est un bon choix pour alléger votre monture. Le K2 Type propose de nombreuses options pour coller au mieux à votre pratique. Léger et rigide, que vous soyez randonneur, compétiteur ou raider, que vous rouliez en 26 ou 29 pouces, vous trouverez votre bonheur avec des dentures adaptées, en double ou triple plateaux. Compatible 9 et 10 vitesses.

370 €



**KCNC K2**

## Sakana et Whisper



Les casques Whisper et Sakana de chez Catlike sont des casques haut de gamme, dessinés pour une sécurité et une ventilation maximum. Leur design reconnaissable vous permettra de rouler sereinement avec un look original. Nombreux coloris disponibles.

Distributeur RST Paul Lange FRANCE  
- 03.88.93.21.01

Un test à venir prochainement sur [endorphinmag.fr](http://endorphinmag.fr)

à partir de 119 €

Un look à craquer pour cette draisienne Early rider qui rendra vos bambins heureux. Trois types de draisienne en bois, ergonomie, design et sécurité irréprochables, de vraies roues et de vrais pneus, pour faciliter l'apprentissage des tous petits. Dès 20 mois et jusqu'à 6 ans selon les modèles. Le petit plus : l'enfant grandit mais la draisienne garde son charme et devient un véritable objet art & déco. Disponibles sur [withspirit.fr](http://withspirit.fr).

à partir de 144 €



**Draisienne  
Early rider**



# iD... K-do

## à l'approche des fêtes...



### Collant long thermal Skins™ A200



Ce collant est destiné aux sportifs qui cherchent à profiter des bénéfices de la compression tout en se protégeant du froid. Plus épais que le collant A200 classique avec un grammage de 250g, il vous tiendra plus chaud pour vous aider efficacement à lutter contre les conditions climatiques hivernales.

Tout en conservant le meilleur des technologies Skins, les propriétés du textile permettent au collant thermal A200 de contribuer au gainage musculaire, réduisant ainsi les vibrations et les micro lésions que les muscles subissent. Il limite les risques de blessure et réduit les douleurs post-exercices. Enfin, l'esthétique, plus élégant, a été revue et une poche interne a été intégrée au collant.

**Coloris :** Noir/Jaune;  
**Tailles :** XS/S/M/L/XL/XXL



95 €



100 €

Les deux produits sont disponibles en blanc également.

+33 6 45 66 54 31  
emmanuel.lorenzato@skins.net  
www.skins.net

### Top manches longues Skins™ A200 thermal

Ce haut manches longues est destiné aux sportifs qui cherchent à profiter des bénéfices de la compression tout en se protégeant du froid. Plus épais que le haut A200 classique avec un grammage de 250g, il vous tiendra plus chaud pour vous aider efficacement à lutter contre les conditions climatiques hivernales.

Tout en conservant le meilleur des technologies Skins, ses propriétés thermorégulatrices et son système d'évacuation de la transpiration vous permettront de conserver votre chaleur en hiver. Le top thermal Skins A200 apporte confort et bien être au service de la performance et de la récupération. Enfin son zip vous permettra de vous adapter facilement aux variations climatiques et offre un confort d'utilisation optimal. Existe aussi sans zip

**Coloris :** Noir/Jaune; Blanc  
**Tailles :** XS/S/M/L/XL/XXL

## patagonia

### NOUVELLES DOUDOUNES ULTRA LEGERES



Jacket 275 €



Shirt 245 €



Hoody 300 €

La **Ultralight Down Shirt** - la doudoune la plus légère que nous ayons jamais conçue - revient dans notre collection hiver 2011/2012 en compagnie de la veste **Ultralight Down Jacket** et de la veste à capuche **Ultralight Down Hoody**. Destinés à être portés comme couche isolante ou vêtement d'extérieur, ces modèles sont incroyablement légers et solides : en nylon ripstop, 10 deniers, avec garnissage en duvet d'oie 800 CUIN\* (\*indice gonflant). Un **nouveau standard en termes d'isolation ultra-moelleuse**, l'assemblage en coussinets serrés permet un rembourrage aéré pour des vestes plus légères qui restent cependant incroyablement chaudes. Ces vestes trouvent facilement leur place dans tous les sacs, que ce soit pour une journée ou un week end.

florence\_lesouef@patagonia.com  
+33 (0)4 50 88 44 42  
www.patagonia.com

## Révolutionnaires



# iD... K-do

## à l'approche des fêtes...

Le spécialiste des sports d'hiver  
**Endorphinmag**



**Taille :** S (15.5"), M (17.5"), L (19.5"), XL (21.5")  
**Cadre :** New Felt Equilink Adjustable 120/130 mm "Trail" Full Suspension, 7005 Double-Butted Aluminum w/Hydroform Top and Down tube, Aluminum Rear  
**Amortisseur :** RockShox Ario R  
**Fourche :** RockShox 130 x 15mm Recon gold Level w. Poploc  
**Composants :** SRAM X-7 / X-9 10-speed 44/32/22T, Cassette 11-36, Avid Elixir 3 Hydraulic Brakeset  
**Roues :** Mavic Crossride  
**Poids :** 12.2 kg

### Virtue Comp

**FELT**  
 BICYCLES



2199 €

### Collant de compression running

5 tailles : XS / S / M / L / XL

**ekoï**



59 €

Niveau de compression optimal

Augmentation de l'oxygénation musculaire et donc de l'endurance par une accélération de la circulation sanguine.

Augmentation de l'évacuation de l'acide lactique et donc amélioration de la récupération.

Taille élastiquée / ceinture plate / ouverture de jambe zippée

Système de coutures antifrictions pour un max de confort. Effet seconde peau coupe ergonomique à porter à même la peau en première couche. Sous couche thermique thermo régulatrice. Matière stretch particulièrement confortable, n'entrave pas les mouvements du buste. Empiècements en super stretch, positionnés sur les zones les plus sollicitées pendant l'effort. Gainage des muscles et des articulations sans contrainte gênante. Supprime les micros traumatismes dues aux vibrations et aux chocs. Améliore la posture au repos et en action. Favorise l'ouverture de la cage thoracique et améliore la capacité respiratoire.



29 €

### Top Run Tech ML

**Poids :** 165 gr

**Composition :** polypropylène  
 Modèle unisexe

A utiliser par temps doux ou froid.

- Utilisation optimale de 10° au repos jusqu'à -10° C en activité sportive,
- Absorption puis évacuation de l'humidité ultra rapide,
- Traitement anti bactériens anti odeurs.

**ekoï**



# iD... K-do

à l'approche des fêtes...

Le spécialiste des sports d'hiver  
**Endorphinmag**



**Cadre :** Pro Race Team UD carbon / monocoque design tapered  
**Fourche :** Rock Shox F5 Sld XX World Cup ORDA 100mm tapered white hydraulic remote  
**Roues :** Mavic Crossmax SLR Disc 2012  
**Pneus :** Hutchinson Cobra Tubeless light 26x2.10  
**Selle :** Italia SLR XC kit carbonio team 2012  
**Poids :** 8,7 kg pour la taille 46 et sans pédales

## Pro Race Team Carbon



Tailles : 41, 46, 51, 56.



5999 €

LAPIERRE



## Zesty 514 Carbon

Tailles : 42, 46, 50, 54

3199 €

**Cadre :** Zesty 514 Full Carbon OST+ 140mm Tapered HeadTube  
**Fourche :** Rock Shox Revelation RL 140 Tapered Black 15mm Thru axle  
**Amortisseur :** Fox float RP2 HV 200 for OST+  
**Roues :** Avt : Mavic Crossride Disc Black 15mm  
 Arr : Mavic Crossride disc Black 9x135  
**Pneus :** Avt : Continental Mountain King 2 TS 26x2.4  
 Arr : Continental X King TS 26x2.2  
**Selle :** Fizik Gobi XM Mg Black/Green 2012  
**Poids :** 12,1kg pour la taille 46 et sans pédales



23 €

FOR GLOVES

Le Stuffitts est un séchoir naturel qui permet d'assainir votre équipement sportif.  
 Chaussures, gants, casque ou encore sac, le bois de cèdre compris dans le Stuffitts permet d'absorber l'humidité 8 fois plus vite que l'air empêchant les bactéries de s'installer, responsables des odeurs, des mycoses et des champignons.  
 Le Stuffitts désinfecte et désodorise vos équipements, vous permettant ainsi de les conserver plus longtemps.

<http://stuffitts.com/>

**Stuffitts**  
[www.stuffitts.fr](http://www.stuffitts.fr)

À partir de 23 €

For shoes



# Prochain mag : en Janvier !

## d'ici là...



Devenez FAN  
sur facebook !



**RAIDSNATURE.COM**

