ENDORPHINMAG.fr

le mag des sports nature...

bimestriel gratuit

Dossier spécial ARWC Costa Rica

INTERVIEW Team Thule Mimi et Jacky

TESTS

Polar RC3 GPS
Casque UNITED LINKLESS
Full Legs Compressport
Piles Sanyo eneloop

NEWS

Raid International Gaspésie
Ultra Raid de La Meije, PACA Raid
Rostaing Raid, Corsica Raid Aventure
Transmarocaine, Raid'O Féminin,
Trail Sainte Victoire, Boliviana,
Morocco Trail, Ecotrail Paris,
Une découverte hivernale
à Noël avec les 82 4000,
Untamed New England,
Vélo De Montagne
Interlac Trail

COURSES

Costa Rica ARWC
Raid Nature 46
Les étoiles du sport
Roc du diable
Mégalonight
Team Salomon, la rétro 2013
L'Asterius Trail
Combiné Trail de Puymirol
Trails du Sancy
O'xyrace
Semi Boulogne

SANTÉ FORME

Go Girl
Plats cuisinés Team Energie
La cryothérapie
Rupture du LCA
Produits Powerbar

CANICROSS

Interview de Igor Tracz

N°23 Janvier/Février 2014

2101201

rostaing MONGOLIAN trophy

FOLLOWING THE FOOTSTEPS OF THE MONGOLIAN HEROES, FROM GENGHIS KHAN TO SUKHBAATAR

June 30th to July 4th 2014

A total immersion in
Nature's Untamed Wilderness

- Mountain Biking
- Horseback Riding
- Running

5 Days race Loner or by teams of 3 adventurers

ROSTAING MONGOLIAN TROPHY 2014

trophy@rostaingmongolia.com www.rostaingmongolia.com

EVENSPORT ORGANISATION

HUNNU AIR Wings of Mongolia

LABARONNE CITAF The flexible tank engineering

karrimor

Endorphinmag

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

Directeurs de publication : Nady Berthiaux, Alexandra Flotte, Jean-Philippe Deshayes, Béatrice Glinche, Patrick Lamarre, Virginie Sénéjoux, Nicolas Verdes

Rédactrice en chef : Béatrice Glinche

Directrice Com/Partenaires : Nady Berthiaux

Webmaster : Denis Barberot

Consultants sportifs :

Journalistes : Denis Barberot, Jean-Philippe Deshayes, Alexandra Flotte, Béatrice Glinche, Patrick Lamarre, Dr Patrice Manopoulos, Virginie Sénéjoux, Clément Valla, Nicolas Verdes.

Merci pour leur contribution ce mois-ci : Hervé Simon, Jean-François Jobert, Jacques Rostaing, Nicolas Degaches, Thomas Pardoen, Philippe Exposito, Stéphane Dumortier, Steve Leconte, Robert Goin, Michel Jorge, Gérald Flotte, Coralie Jourde… et les teams Thule, Aquitaine Safety, Intersport Raid In France, Issy Adventure With Spirit, MaXi-Race / Raid74 & Kinesium.

©photos : précisé sur les articles

Photo de couverture : ARWC Costa Rica 2013 © Stéphane Agnoli

ÉDITORIAL

Meilleurs vœux à tous ! Que cette année soit synonyme de sorties entre amis, voyages, découvertes, partages et réussites sportives !!

Chers lecteurs, ce 23e numéro d'EndorphinMag.fr, revient sur la finale mondiale des raids aventure, qui s'est déroulée au Costa Rica en décembre dernier, avec une interview exclusive des vainqueurs, le team Thule, où nos français, Mimi et Jacky, ont remporté leur 2ème titre mondial !!!

Retrouvez une rubrique News où nous vous présentons des raids à l'étranger, originaux dans leur format comme dans l'empreinte culturelle qu'ils vous laisseront et des news sur des épreuves françaises à découvrir ou redécouvrir… une rubrique Courses avec un dossier spécial sur l'ARWC au Costa Rica, un retour exclusif sur le Roc du Diable, une rétro 2013 du team Salomon et les résultats des Trails du Sancy de ce week-end… une rubrique Test variée qui mérite une lecture attentive… une rubrique Santé Forme avec un test sur un sujet très féminin (cf. Go Girl), un article complet sur les bienfaits de la cryothérapie et sur la rupture du ligament croisé antérieur, un test étonnant des plats cuisinés Team Energie et des produits PowerBar… et enfin, une rubrique Canicross avec un portrait d'Igor Tracz.

Notre site www.endorphinmag.fr est un relais d'info ouvert à tous les organisateurs, n'hésitez pas à envoyer vos communiqués à contact@endorphinmag.fr (français, anglais et espagnol).
Notre page Facebook vient compléter ce relais d'actu…

Et pour débuter cette nouvelle année, je félicite tous nos rédacteurs de repartir pour une 4e année… EndorphinMag.fr, c'est une équipe de bénévoles disponibles, dynamiques et enthousiastes à l'idée de relayer, partager…. en bref, de vous faire vivre leur passion du raid aventure ! Nos stats s'envolent, nous sommes sollicités par de nombreux organisateurs… c'est pourquoi, EndorphinMag s'étoffe : nos activités redoublent… On recrute des reporters pour les Lives, pour la relecture du mag mais aussi un commercial (*à porte feuilles)*… alors si vous souhaitez rejoindre l'aventure, envoyez un mail à contact@endorphinmag.fr… Pensez-y !

Merci à vous, chers lecteurs, votre fidélité est notre récompense tout comme votre enthousiasme à nous lire, Mag comme Live ou Webtv, on sait que vous êtes là… et vos amis ? Il sont 100% EndorphinMag.fr ? Bref… Comme c'est gratuit, faut partager !

Béatrice GLINCHE, Rédactrice en chef

Challenge National des Raids Multisports de Nature 2014

DEFI X SPORT DROME	23 mars (26)
RAID FLYING AVENT'HURE	5 et 6 avril (79)
RAID DES DENTELLES	12 et 13 avril (84)
RAID ORE	4 mai (11)
RAID VAL D'OISE	17 et 18 mai (95)
RAID TAILL'AVENTURE	14 et 15 juin (34)
VOSGES RAID AVENTURE	21 et 22 juin (88)
RAID CHAUDS PATATES	5 et 6 juillet (38)

SUISSE NORMANDE LE RAID 29, 30 et 31 août (14—61) **Finale**

www.raidsmultisports.fr

AR Euroseries Race 2014 (ARES)

Winter Race 360° 4-9 février - Pologne
Lycian challenge 29 avril-4 mai - Turquie
Corsica Raid 7-11 Juin France
Adventure Race Slovenia 20-22 Juin - Russie
Red Fox Adventure - Juin 2014 - Russie
Aveyron Adventure Race Juillet - France
Endurance Quest 21. - 27. Juillet - Finlande
Beast of Ballyhoura Août - Ireland
Czech Adventure Race 20 - 24 Août - République Tchèque

EndorphinMag sera en Live sur certaines épreuves… à suivre sur www.endorphinmag.fr

AR WORLD SERIES

GODZone Adventure Race	New Zealand	7 - 15 Mar 2014
Expedition Africa	South Africa	23 May - 1 June 2014
Untamed New England	USA	17 - 22 June 2014
Endurance Quest	Finland	21 - 27 Jul 2014
Itera	UK	9 - 16 Aug 2014
Gold Rush Mother Lode	USA	10 -14 Sep 2014
Raid in France	France	13 - 21 Sep 2014
Ecomotion/Pro	Brazil	19 - 28 Sep 2014
AR WORLD CHAMPIONSHIP	Ecuador	7 - 19 Nov 2014

Huairasinchi) ARWC

JANVIER FÉVRIER 2014

SOMMAIRE

COURSES

54-55 RAID NATURE 46
56-57 LES ÉTOILES DU SPORT
58-61 ROC DU DIABLE
62-63 MÉGALONIGHT
64-65 TEAM SALOMON, LA RÉTRO 2013
66-67 L'ASTERIUS TRAIL
69 COMBINÉ TRAIL DE PUYMIROL
70-71 TRAILS DU SANCY
72-73 OXYRACE
75 SEMI BOULOGNE

Interview

30-32 TEAM

FRMN Fédération des Raids Multisports de Nature www.raidsmultisports.fr

CHALLENGE FRMN www.raidsmultisports.fr NATIONAL

TEST MATE

78 POLAR RC3 GPS
79 CASQUE UNITED LINKLESS
80 FULL LEGS COMPRESSPORT
81 PILES SANYO ENELOOP 1800

96-97 INTERVIEW DE IGOR TRACZ

CANICROSS

SA

84 GO GIRL !
85 RUPTURE
87 PLATS CU
88-89 LA CRYOT
90-93 PRODUITS

28-53 COSTA RICA ADVENTURE RACE

DOSSIER SPECIAL

RAID INTERNATIONAL GASPÉSIE, PACARAID,
WEB CONFÉRENCE FRMN, ULTRA RAID DE LA MEIJE,
RAID O FÉMININ 2014, TRAIL SAINTE VICTOIRE
RAID ROSTAING, CORSICA RAID, TRANSMAROCAINE,
BOLIVIANA, MOROCCO TRAIL, ÉCOTRAIL PARIS
UNTAMED NEW ENGLAND, TEAM X-TRAORDINAIRE, VÉLO DE MONTAGNE,
UNE DÉCOUVERTE HIVERNALE À NOËL AVEC LES 82 4000,
CH TYRANNOS TOUR, INTERLAC TRAIL,

6-27

NEWS

Autres interviews VIDEO : A découvrir sur www.endorphinmag.fr

THULE, MIMI ET JACKY

RIEL

ANTE FORME

DU LIGAMENT CROISÉ ANTÉRIEUR
ISINÉS TEAM ENERGIE
THÉRAPIE
S POWERBAR

RAID INTERNATIONAL GASPÉSIE

Endurance Aventure organise le Raid International Gaspésie !

Le Raid International Gaspésie, organisé par Endurance Aventure en collaboration avec la municipalité de Carleton-sur-Mer, se tiendra du 10 au 14 septembre 2014. Cet évènement international réunira les meilleurs raideurs au monde pour une épreuve de trois jours à travers les splendeurs de la nature gaspésienne. Les participants seront en vedette, car leurs exploits seront couverts par plusieurs médias nationaux et internationaux avec au menu, des émotions fortes garanties !

Événement

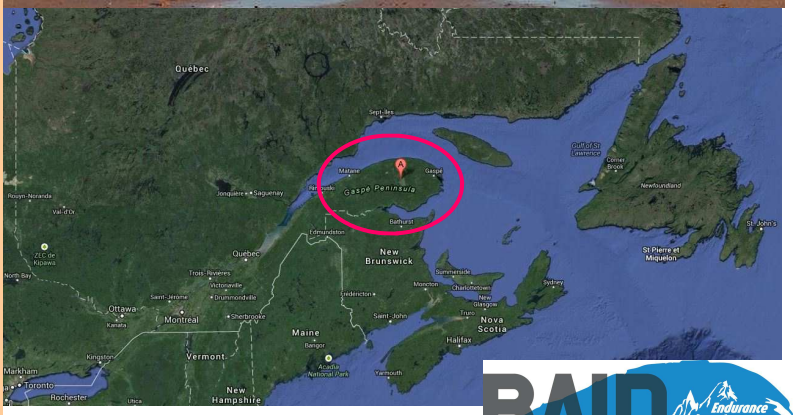
Le Raid International Gaspésie est un raid aventure multisports des plus intenses et qui offrira des images télévisuelles spectaculaires d'action et d'endurance. Les équipes se surpasseront pendant 3 jours en parcourant des kilomètres en vélo de montagne, canot, trekking, escalade et coastering tout en testant leur savoir-faire en orientation nature. Le raid aura lieu dans une superbe région et dans l'esprit d'éthique du plein air de *sans trace Canada*, c'est-à-dire un événement sportif « vert » où la nature et les magnifiques paysages gaspésiens ainsi qu'un mode de vie sain et actif seront en vedette. Pour entendre parler du raid par Simon Côté, raideur professionnel originaire de la Gaspésie et porte-parole officiel du Raid International Gaspésie, consultez le lien suivant :
http://vimeo.com/76716929

Jeunesse

Comme tous les autres évènements organisés par Endurance Aventure, le Raid International Gaspésie sera accompagné d'un volet jeunesse qui permettra à environ 300 jeunes de la région de goûter aux émotions d'un raid aventure et de repousser leurs limites lors d'une journée qui leur sera entièrement consacrée.

Médias internationaux

Le Raid International Gaspésie bénéficiera d'une couverture et d'une production télévisuelle internationale de plus de 1 200 heures dans plus de 30 pays. De plus, une campagne médiatique nationale sur mesure accompagnera le raid et mettra de l'avant les histoires et exploits des participants, de l'organisation et des beautés de la région. Sans oublier le suivi GPS en temps réel des équipes...



Pour visionner la vidéo promotionnelle du Raid International Gaspésie :
http://vimeo.com/76715596

RAID GASPÉSIE international
Endurance Aventure.com
www.raidinternationalgaspesie.com

Informations : 819.847.2197 ou par courriel à organisation@enduranceaventure.com

Site Web de l'événement : www.raidinternationalgaspesie.com

PACA RAID

Profitez du premier raid de la saison sur un tout nouveau site...

Pour sa 9° Edition, le Raid du Haut de l'Arc fait peau neuve en devenant le PACA RAID.

En plus des 2 parcours longs 100 % en orientation, nous proposons un parcours Découverte pour démocratiser l'activité. Ce dernier est également support de la première manche régionale du Challenge PACA des raids multisports jeunes.

Ce nouveau Challenge se déroulera sur les 4 manches suivantes :

1. 9 Mars PACA RAID Découverte/Jeunes Allauch - 13
2. 30 Mars Raid Multisports Jeunes PACA Six-Fours - 83
3. 12 Avril Raid des Dentelles Jeunes : Cabrières - 84
4. 17 Mai Raid des Deux Massifs Jeunes : Cuges les Pins - 13

Bonne préparation à tous & Aïoli !

PACAVENTURE
5, Rue Compas 13 600 La Ciotat
00 33 (0)4 42 83 64 46
00 33 (0)6 80 74 40 99
pacaventure@free.fr
http://pacaventure.free.fr
http://pacaraid.fr/

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE EN WEB CONFÉRENCE 30 JANVIER À 20H

FRMN Fédération des Raids Multisports de Nature
www.raidsmultisports.fr

Pour permettre au plus grand nombre de participer à l'assemblée générale, la Fédération a opté, cette année, pour une web conférence qui lissera les distances. L'assemblée générale se tiendra le 30 janvier à 20H. C'est l'occasion de prendre connaissance des actions menées tout au long de l'année par la Fédération mais aussi des perspectives d'avenir pour le développement des raids en France et à l'étranger. C'est aussi le moment de donner son avis, d'entrer au conseil d'administration... C'est un des temps forts de la vie associative et fédérale.

Ordre du jour

- Rapport d'activités
- Rapport financier
- Perspectives

MODE D'EMPLOI

Inscrivez-vous à ASSEMBLÉE GÉNÉRALE sur ce lien :
https://attendee.gotowebinar.com/register/2263392223843537 93

Une fois inscrit(e), vous recevez un e-mail de confirmation contenant les informations relatives à la procédure d'accès au webinaire.
Pour celles et ceux qui le souhaitent, un regroupement aura lieu à Clermont-Ferrand (63) d'où se tiendra la réunion, vous pouvez vous joindre à nous, il suffit de vous inscrire sur contact@raidsmultisports.fr

Pour être en configuration optimale :

1. Veillez à vous connecter un peu à l'avance car il faut le temps de télécharger l'application mais la réunion ne se mettra en route qu'à l'heure dite via l'administrateur.
2. Vous avez un micro, qui sera éteint à l'ouverture de la réunion, vous entendrez les intervenants mais ne pourrez pas parler.
3. Une main pour demander la parole.

L'administrateur de la réunion vous donnera la parole quand vous lèverez « la main » (symbole)
Vous pouvez aussi poser des questions via le tchat.
Attention pour ne pas compliquer les échanges, les réponses seront faites oralement à tous. N'attendez pas de réponse écrite...

UNTAMED NEW ENGLAND

En partenariat avec l'Appalachian Mountain Club (AMC) et l'ARWS, Untamed Adventure Racing annonce une édition «100 Mile Wilderness" basée dans les hauts plateaux du centre du Maine.

Dans l'ombre du mont Katahdin, la région bénéficie d'un réseau inégalé de réserves et sauvage protégée qui en fait un cadre spectaculaire pour la Untamed New England Expedition Race.

Les Indiens abénaquis ont appelé ce territoire les «terres de l'aube"... En Juin 2014, les raideurs aborderont les montagnes, rivières et forêts sur des terres ancestrales...

Endorphinmag Partenaire Live !

2E TROPHÉE RAID ROSTAING

Parc Teredj, du 30 juin au 4 juillet 2014,

Partenaire

raid par équipe de 3 (un cheval et un vélo pour 3) ou individuel

Interview

5 questions à l'organisateur, Jacques Rostaing :

Quel est le montant de l'inscription au raid ?

Les Mongoles, les français et les étrangers qui arrivent seuls sur le site du départ (pas de transfert aéroport, pas de nuit d'hôtel, pas d'assistance car ils ont une équipe qui les suit avec voiture et matériel, et qu'ils ont cheval et vélo) payent 350 euros pour s'engager. Par contre, c'est vraiment du camping avec sac à dos et tentes, eau froide etc.... et le cheval ou le vélo ne sont pas fournis.

L'inscription inclut les boissons, la nourriture typique locale et les animations dont la grande soirée de clôture avec beaucoup d'artistes, défilés de mode, 5 télévisions etc.... Nous offrons également quelques accessoires de course (gants, sacs, tee shirts etc.), ainsi que les prix remis lors de la soirée (10.000 euros moitié en cash moitié en lots).

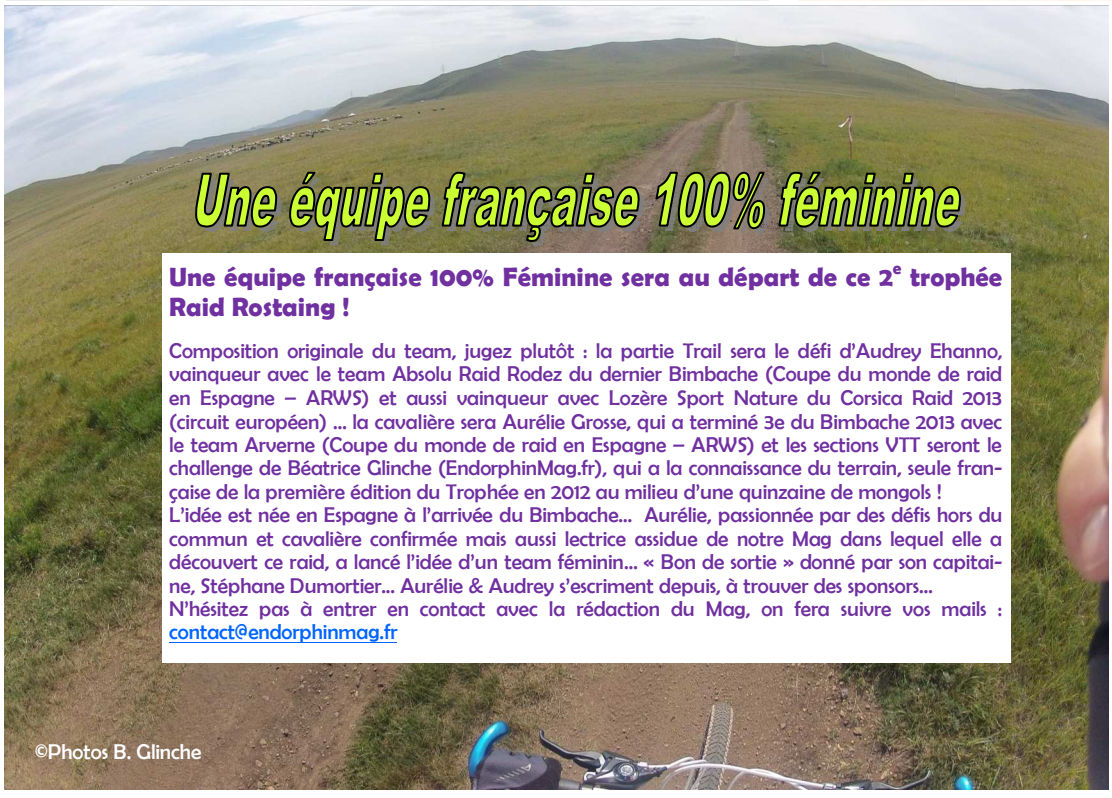
Et pour un accompagnateur ?

C'est notre tarif (350 euros) et il est applicable pour tous, ce qui laisse le choix à tous car certains étrangers habitent en Mongolie et souhaitent s'engager mais s'ils ont leur team ou leurs amis qui les suivent, ils paieront d'ailleurs le même prix s'ils utilisent notre logistique (camp, nourriture, boissons, etc).

Comment s'organisent les prestations complémentaires ?

L'agence officielle pour le trophée qui s'occupe du logement en camp confortable, de la nourriture plus internationale, de la fourniture de chevaux, de vélos, des transferts ou nuits supplémentaires d'hôtels etc... est « Mongolie Voyage » – Mme Altantuya (francophone)- stuya@mongolvoyages.com / www.mongolvoyages.com. Les concurrents doivent faire une demande à ce partenaire « Mongolie Voyage », qui leur donnera un prix en fonction de ce qu'ils souhaitent.

Pour une famille de 2 coureurs avec un enfant par exemple, ils peuvent avoir un logement yourte, une nounou pour l'enfant, le transfert aéroport, des nuits d'hôtels selon le nombre de jours qu'ils souhaitent passer, une voiture, un chauffeur, le cheval, le vélo... Bref, toutes les prestations complémentaires dont notre organisation ne s'occupe pas mais qui est fournie par notre partenaire « Mongolie voyage » à tarif préférentiel. Nous avons négocié afin que le tarif global reste très valable, d'où la fourchette de prix allant de 350 euros pour l'inscription seule à 1250 euros... toutes options pour la durée de la course + 2 nuits (la veille de la course, plus la nuit après la course). Par contre la réservation doit se faire au moins 3 mois avant, particulièrement pour les hôtels et les camps car c'est la pleine saison touristique.



Une équipe française 100% féminine

Une équipe française 100% Féminine sera au départ de ce 2e trophée Raid Rostaing !

Composition originale du team, jugez plutôt : la partie Trail sera le défi d'Audrey Ehanno, vainqueur avec le team Absolu Raid Rodez du dernier Bimbache (Coupe du monde de raid en Espagne – ARWS) et aussi vainqueur avec Lozère Sport Nature du Corsica Raid 2013 (circuit européen) ... la cavalière sera Aurélie Grosse, qui a terminé 3e du Bimbache 2013 avec le team Arverne (Coupe du monde de raid en Espagne – ARWS) et les sections VTT seront le challenge de Béatrice Glinche (EndorphinMag.fr), qui a la connaissance du terrain, seule française de la première édition du Trophée en 2012 au milieu d'une quinzaine de mongols !

L'idée est née en Espagne à l'arrivée du Bimbache... Aurélie, passionnée par des défis hors du commun et cavalière confirmée mais aussi lectrice assidue de notre Mag dans lequel elle a découvert ce raid, a lancé l'idée d'un team féminin... « Bon de sortie » donné par son capitaine, Stéphane Dumortier... Aurélie & Audrey s'escriment depuis, à trouver des sponsors...

N'hésitez pas à entrer en contact avec la rédaction du Mag, on fera suivre vos mails : contact@endorphinmag.fr

©Photos B. Glinche

MONGOLIAN NATIONAL TOURISM CENTER

MONGOLIAN CYCLING FEDERATION

Idée de budget :

- **Luxe** 1250 euros par personne incluant transfert, nuit d'hôtel, nuits en yourtes et tout le reste déjà décrit ainsi qu'un cheval et un vélo par équipe.
- **Sac à dos** : pour les Mongoles c'est 350 euros parce qu'ils se débrouillent pour arriver sur place, qu'ils ont leur assistance, leur cheval ou vélo.

Entre les deux formules tout est possible avec l'agence.

Venir avec son vélo et son cheval... ou pas ?

A noter cependant que pour les vélos, je continue de conseiller que les pros doivent apporter leur vélo car ceux qui seront disponibles ne sont pas des vélos pros mais qui conviennent à des amateurs qui ne courent pas pour gagner.

Pour les chevaux, nous avons la Fédération équestre mongole en partenaire. Donc, nous fournirons des chevaux selon le niveau des cavaliers. Soit le cavalier court pour gagner et le cheval est de haut niveau (prestation complémentaire) soit le candidat est un cavalier correct mais dont l'équipe ne court pas pour gagner et nous fournissons un bon cheval mais qui n'est pas un cheval nerveux pour professionnels.

Quel sera le profil des participants ?

En clair, dans cette course, il y aura vraiment des supers bons et des amateurs touristes. Mais majoritairement, il y aura un bon niveau du fait de l'engagement des Fédérations mongoles. D'ailleurs, le team d'organisation comprendra un pro de chaque fédération (cyclisme, course à pied, équitation, 1 responsable du ministère des sports). Compte-tenu de la forte participation Mongole on va limiter les inscriptions à 30 équipes de 3 mais cela sera rempli rapidement.... Pour l'instant, j'ai bloqué 10 équipes pour les étrangers car les fédérations veulent réserver toutes les places.

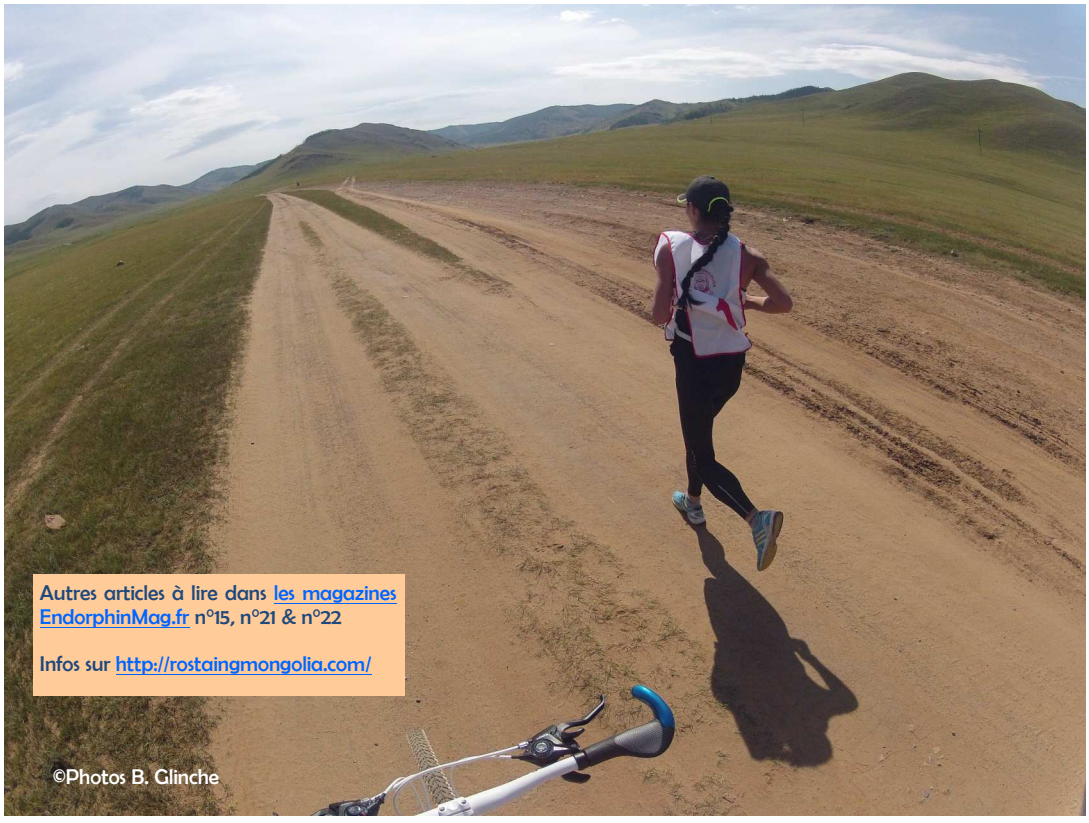
Partenaires officiels mongols : Ministère du Tourisme et des Sports, le Ministère de l'écologie, la Fédération de cyclisme, la Fédération d'Athlétisme et la Fédération d'équitation. Ce trophée inscrit dans le Year book des évènements nationaux Mongoles !

ENDORPHIN

Photo, de gauche à droite :

Sodtuya, Directrice de l'agence de mannequins Asian Model Agency (www.asianmodelagency.org), Mme Tsedevdamda OYOUGEREL, Ministre des sports et du tourisme, Jacques Rostaing, organisateur du trophée Raid Rostaing, Mme Altantuya (francophone) de l'agence de voyage Mongolie voyage, Dolgor Directrice Agence Rostaing en Mongolie

GOVERNMENT OF MONGOLIA
MINISTRY OF CULTURE, SPORT AND TOURISM



GOVERNMENT OF MONGOLIA
MINISTRY OF ENVIRONMENT AND GREEN DEVELOPMENT

Endorphinmag

Partenaire Live !

Transma

RAID MUL

www.transm

Du 22 au 30 mars 2014, d

9ème édition inédite d

unique raid aventure

Une grande course d'orientation enchaî

Pour cette 9ème édition, le Raid Multisports "La TRANSMAROCAINE" partira de la jolie ville d'Essaouira située au bord de l'atlantique pour rejoindre la région de Tahanaoute au pied de l'Atlas et finir par un épilogue à la Ménara dans la ville rouge de Marrakech.

La course s'adresse à des sportifs, hommes et femmes de toutes nationalités, licenciés ou non, en bonne condition physique et âgés de 18 ans au moins. Les participants ont tous un véritable esprit d'équipe, une soif d'aventure et l'envie de découvrir le Maroc autrement.

Près de 50 équipes, soit 100 participants de différents pays pourront non seulement relever un défi sportif personnel mais aussi découvrir les paysages grandioses parsemés de plages et montagnes et goûter à la culture et à l'hospitalité marocaine. Beaucoup d'entre eux viennent au Maroc pour la première fois.

En amont, les organisateurs animeront à Essaouira, fin janvier 2014, un stage multisports de 2 jours afin de préparer les athlètes à l'orientation, aux activités multisports et à l'esprit du raid aventure.

Découvrir sportivement le Maroc en dehors des sentiers battus

Depuis la première édition, les organisateurs de la Transmarocaine attachent beaucoup d'importance à allier sport propre et découverte du Maroc afin que tous les participants bénéficient d'une vision exceptionnelle du Royaume au fil d'un parcours sportif nature en 6 étapes. Effectuant 50 à 70km par jour en enchaînant trek, vtt, canoë, run & bike, orientation, ils visitent le Maroc au rythme qu'ils souhaitent.
Les participants, tant sportifs nationaux qu'étrangers, découvrent chaque année, grâce à cet événement, des contrées souvent inexplorées du Maroc et hors des guides touristiques, tout en bénéficiant d'un accueil exceptionnel de la part des populations qui y vivent.
La Transmarocaine a ainsi déjà offert 8 parcours différents permettant de découvrir des villes et régions telles qu'Essaouira, Ouarzazate, Tahanaoute, Demnate, Beni Mellal et, bien sûr, Marrakech, point final de l'aventure depuis ses débuts. Pour 2014, les organisateurs ont choisi de revenir aux sources de l'épreuve en proposant aux équipes un parcours superbe ralliant Essaouira à Marrakech à travers l'Atlas.
La qualité de l'organisation et l'approche «Nature» de ce raid aventure séduisent de plus en plus. L'émission "Que du sport" sur la 2M suivra cet événement pour la 4ème fois en présentant des reportages inédits.

la arocaine TISPORTS arocaine.org

e Essaouira à Marrakech :

le la Transmarocaine,
Multisport au Maroc

nant vtt, course à pied, canoë, run & bike

Près de 100 concurrents attendus au départ d'Essaouira

L'organisation a volontairement limité le nombre d'inscription afin d'assurer une sécurité optimale aux concurrents et conserver l'aspect convivial de l'épreuve. Nous retrouverons au départ d'Essaouira un maximum de 100 concurrents répartis sur des équipes féminines, des équipes mixtes et des équipes hommes.

Solidarité Franco / Marocaine

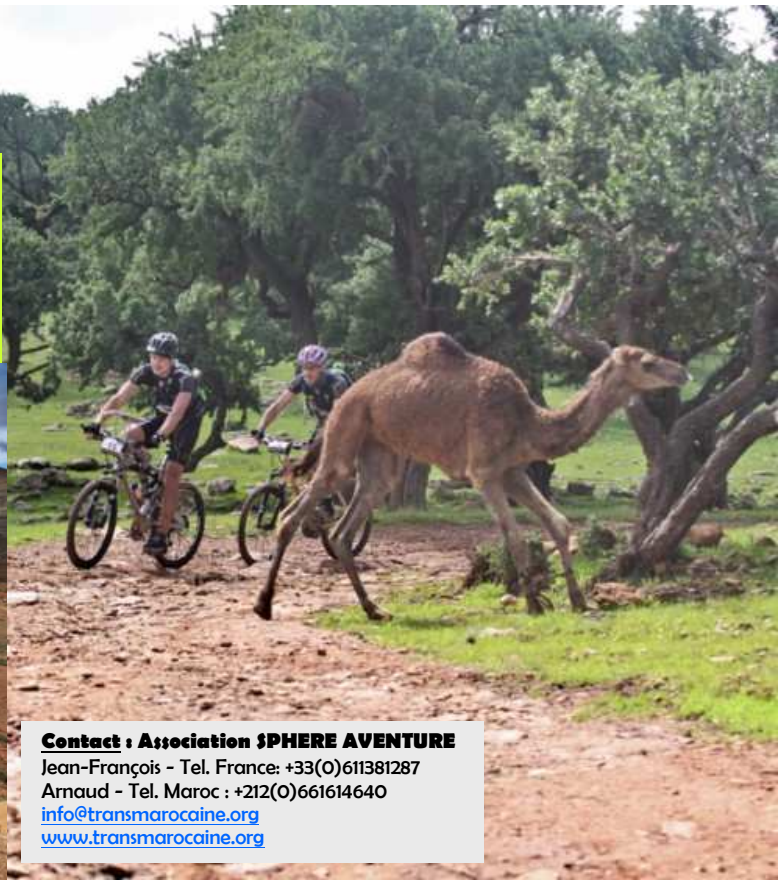
Conduire une ambulance jusqu'à Essaouira et l'offrir à une association marocaine : c'est le projet de Rémi et Jérémy du team Saint Just Aventure qui participeront ensuite à la Transmarocaine 2014. Suivez leur projet sur **http://une-ambulance-pour-le-maroc.e-monsite.com**

Un stage multisports organisé au Maroc avant chaque compétition !

Le stage de perfectionnement aux activités multisports s'adresse chaque année, depuis 6 ans, aux sportifs qui souhaitent évaluer et optimiser leurs performances mentales et physiques. Le stage leur permet de découvrir ce qu'est un raid aventure, maîtriser l'enchaînement de plusieurs disciplines sportives - vtt, run & bike, course à pied, orientation, canoë, optimiser leur souffle, mieux gérer leur alimentation, réagir à un éventuel problème physique, savoir s'orienter à l'aide d'une boussole et de cartes topographiques.
Depuis de nombreuses années, des collaborateurs OCP, issus des différents sites d'implantation du groupe, sont sélectionnés, sur la base de leurs expériences sportives et suite à un tirage au sort, pour participer à cette formation. Le mini raid organisé en fin de stage a ainsi permis à 4 d'entre eux, soit 2 équipes, de participer chaque année à la Transmarocaine, ainsi qu'au Challenge OCP du Cœur où chaque équipe court pour soutenir un projet solidaire.

OFFRE PROMO ENDORPHINMAG

Pour célébrer son partenariat avec ENDORPHINMAG, La TRANSMAROCAINE propose une offre PROMO en accordant une réduction de 15% sur le prix d'inscription à 2 équipes soit un prix de 833 € au lieu de 980 €.
Le but du jeu : Il faut que l'équipe se prenne en photo avec les logos Transmarocaine et EndorphinMag et l'envoyer par mail à **info@transmarocaine.org.**



Contact : Association SPHERE AVENTURE
Jean-François - Tel. France: +33(0)611381287
Arnaud - Tel. Maroc : +212(0)661614640
info@transmarocaine.org
www.transmarocaine.org

news

Endorphinmag

7ème édition ecoTRAIL® de Paris Ile-de-France

RENDEZ-VOUS LE 29 MARS 2014 POUR UNE JOURNÉE PERFORMANCE

7ÈME ÉDITION DE L'ECO-TRAIL DE PARIS ÎLE-DE-FRANCE®

Pour sa 7ème édition, l'Eco-Trail de Paris Île-de-France® aura lieu les 29 et 30 mars 2014. Les différentes distances qui seront proposées tout au long du week-end permettront de découvrir le Trail, la Marche Nordique et la randonnée en milieu urbain et... vert !
Cette année, cet événement, devenu un incontournable du calendrier des courses nature en France, proposera une nouvelle arrivée pour le Trail 80km sa distance phare : le Trocadéro.

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

DÉPART	EPREUVE	LIEU
10h00	TRAIL 30KM	Avenue du Château à Meudon (92)
10h30	MARCHE NORDIQUE CHRONOMÉTRÉE 30KM	Avenue du Château à Meudon (92)
10h45	TRAIL 50KM	Domaine du Château de Versailles (78)
12h00	TRAIL 80KM	Base Régionale de Loisirs de Saint-Quentin-en-Yvelines (78)

LES ÉPREUVES

• LE TRAIL 30KM

Date	Samedi 29 mars 2014
Départ	Avenue du Château, Meudon (92)
Horaire de départ	10h00
Arrivée	Au pied de la Tour Eiffel, Paris (75)
Participants	2 500
Distance	31 km
Dénivelé positif	600 m
% de chemins et sentiers	82 %
Pour qui ?	Les semi-marathoniens souhaitant découvrir le Trail court

Cette course est faite pour ceux commençant à se mesurer aux Trails de longues distances. Ces coureurs pourront se tester sur une distance encore accessible sans une préparation trop lourde.

• LA MARCHE NORDIQUE CHRONOMETRÉE

Date	Samedi 29 mars 2014
Départ	Avenue du Château, Meudon (92)
Horaire de départ	10h30
Arrivée	Au pied de la Tour Eiffel, Paris (75)
Participants	500
Distance	31 km
Dénivelé positif	600 m
% de chemins et sentiers	82 %
Pour qui ?	Les adeptes de la marche nordique souhaitant mesurer leur performance

Cette Marche Nordique est la seule du week-end qui établit un classement de ses différents participants. Empruntant le même parcours que le Trail 30km, les plus rapides franchiront l'arrivée en moins de temps que de nombreux coureurs.

• LE TRAIL 50KM

Date	Samedi 29 mars 2014
Départ	Domaine du Château de Versailles (78)
Horaire de départ	10h45
Arrivée	Au pied de la Tour Eiffel, Paris (75)
Participants	2 000
Distance	50 km
Dénivelé positif	1 000 m
% de chemins et sentiers	90 %
Pour qui ?	Les coureurs confirmés, marathoniens souhaitant s'essayer au Trail long

Le Trail 50km offrira la possibilité aux coureurs inscrits de découvrir un patrimoine culturel riche tout en profitant de la nature.

• LE TRAIL 80KM

Date	Samedi 29 mars 2014
Départ	Base Régionale de Loisirs de St Quentin-en-Yvelines (78)
Horaire de départ	12h00
Arrivée	Trocadéro, Paris (75)
Participants	2 000
Distance	80 km
Dénivelé positif	1 500 m
% de chemins et sentiers	92 %
Pour qui ?	Les trailers confirmés

Le Trail 80km constitue l'épreuve phare de cet événement et permet de découvrir les sentiers de la région Ile de France avec une nouvelle arrivée exceptionnelle au Trocadéro !

www.traildeparis.com

● NEWSLETTER

Abonnez-vous à la Newsletter !

NEWSLETTER
Courriel
S'ABONNER

Et vous recevrez chaque mois, l'actu du raid aventure et une multitude d'infos !

TRAIL SAINTE VICTOIRE

Crédit photo: photossport.com

Ouverture des inscriptions le 20 janvier 2014

Organisé par les AIL Rousset (13), le 12° **Trail Sainte Victoire** prévu le **dimanche 6 avril 2014** proposera cette année encore 2 parcours qui compteront pour le Challenge des Trails de Provence, respectivement en Classement Trail long pour l'épreuve phare (58 km et 2900 D+) et Classement Trail court pour le parcours Cézanne (37 km et 1300 D+).
Hasard du calendrier, les inscriptions ouvriront le **20 janvier 2014**, au lendemain de la 1ere étape (Snow Trail de Chabanon).
Engagée depuis 2013 dans une démarche développement durable, les AIL Rousset et les coureurs du TSV apporteront à l'occasion de cette édition leurs soutiens à **l'association Ressource**, pour l'accompagnement des malades atteints du cancer.
L'organisation autour de Serge Cordier a reconduit les 2 tracés, notamment le parcours long toujours aussi technique avec l'ascension du Pas du Clapier et la montée des plaideurs, mais aussi le passage sur les Crêtes, le Prieuré ou le Pic des Mouches.

En 2013, **Aline GRIMAUD** et **Michel LANNE** s'étaient imposés sur la longue distance.
Florence HOUETTE et **Gwen SHAEFFER-MASSON** remportaient quand à eux le Trail court.
Le nombre de dossards étant limité, le stock devrait être rapidement épuisé,
il est conseillé aux plus motivés ne pas trop attendre pour s'inscrire.

Informations et inscriptions sur : **http://www.trailsaintevictoire.fr/**

Philippe Esposito

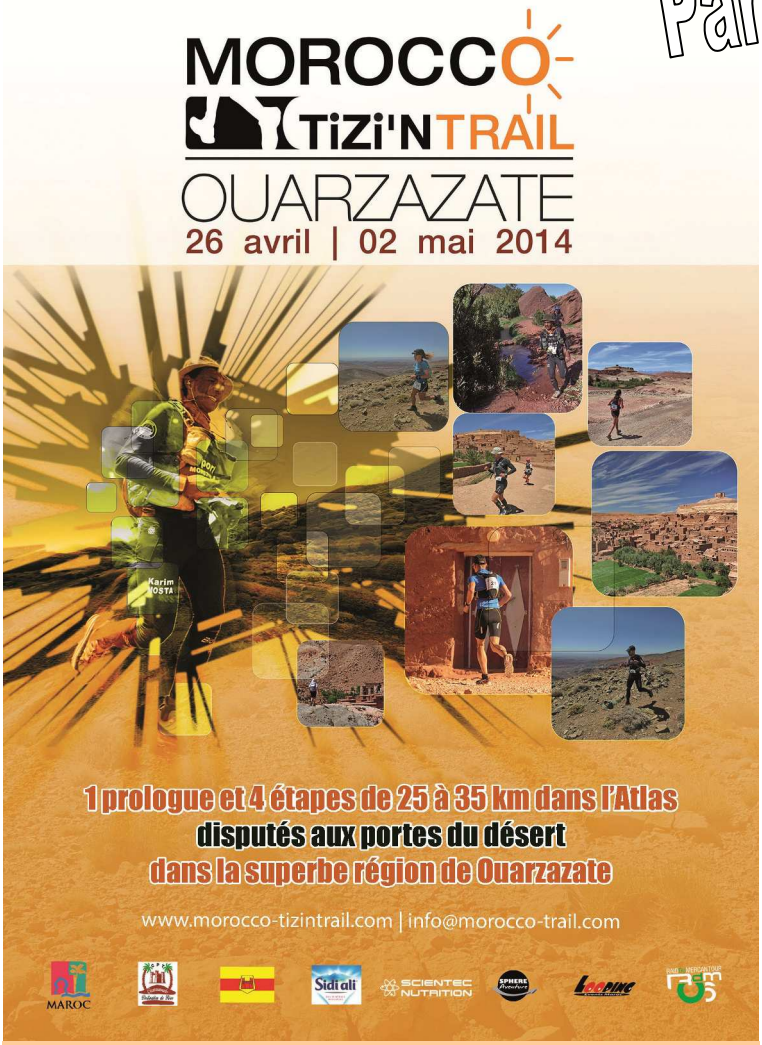
www.photossports.com

Partenaire

MOROCCO TIZI'N TRAIL

Du 26 avril au 2 mai

2ème édition du M



Looping Events Maroc (Transmarocaine et Boliviana) et l'Association française du Raid du Mercantour (Raid multisports du Mercantour, Trail des Alpes Maritimes, Trail des Neiges) organisent du 26 avril au 02 mai 2014 (vacances scolaires) la 2ème édition du MOROCCO TIZI N'TRAIL avec le concours de la Province et de la ville de Ouarzazate.

Le **MOROCCO TIZI N'TRAIL** est une course de trail composée de 4 étapes de 25 à 45 kilomètres et 1 prologue de 6km disputés au départ de la ville de Ouarzazate. La 2ème édition du MOROCCO TIZI N'TRAIL se déroulera du 26 avril au 2 mai 2014 autour de la ville de Ouarzazate avec au programme 4 étapes de 25 à 35km pour un total d'environ 120 kilomètres. Un prologue non chronométré sera proposé aux concurrents le dimanche 27 avril 2014.
Le MOROCCO TIZI N'TRAIL est un trail disputé par des concurrents qui allient performance, solidarité et convivialité.
La course s'adresse à tous les sportifs, hommes ou femmes, licenciés ou non, en bonne condition physique et âgés de 18 ans au moins.
Les participants pourront non seulement relever un défi sportif personnel mais aussi découvrir les paysages grandioses des montagnes de l'Atlas et goûter à la culture et à l'hospitalité marocaine.

Programme détaillé :

Samedi 26 avril 2014 :
Accueil des participants en soirée et installation à l'hôtel Riad Tichka Salam, au centre de la ville de Ouarzazate.

Dimanche 27 avril 2014 :
Retrait des dossards dans la matinée.
10h départ du prologue d'environ 6 kilomètres, en groupe à allure libre, dans la vieille ville de Ouarzazate. Départ et arrivée devant la Kasbah de Taourirt (centre ville), face au musée du cinéma.
18 heures briefing de course et présentation de l'organisation.
Diner et nuit à l'hôtel à Ouarzazate.

Lundi 28 avril 2014 : Etape 1 - Ouarzazate – Tamdakht avec 27 kilomètres, 409m de dénivelé +.
Le départ sera donné depuis les studios de cinéma à la sortie de Ouarzazate. Traversée du plateau désertique de Tizgui, passage au pied du Ksar de Aït Ben Haddou (inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO) pour finir dans le village de Tamdakht.
Diner et nuit en bivouac face à la Kasbah de Tamdakht.

Mardi 29 avril 2014 : Etape 2 - Tamdakht - Anmiter
33 kilomètres, 1130m de dénivelé +.
Remontée de la vallée de l'Ounila le long de l'oued, en direction de Telouet, jusqu'au village d'Anmiter (1730m d'altitude). Découverte de nombreux villages vivant essentiellement de l'activité agricole.
Diner et nuit en bivouac.

Retrouvez toute l'actualité du Morocco Tizi N'Trail sur notre page Facebook
Richard Colson - info@morocco-tizintrail.com
France : + 33(0)6.86.04.50.04
Jean-François Jobert - jfjobert@gmail.com
France : +33(0)6.11.38.12.87
Arnaud Maroc : +212(0)6.61.61.46.40.

occo i'N TRAIL

i 2014, Ouarzazate : lorocco Tizi N'Trail

Mercredi 30 avril 2013 : Etape 3 - Anmiter - Telouet
29 kilomètres, 1100m de dénivelé +.
Changement de profil direction les montagnes de l'Atlas. Passage de plusieurs cols avant de redescendre sur le village de Tazga et de poursuivre jusqu'à Telouet.
Diner et nuit en bivouac.

Jeudi 1 mai 2014 : Etape 4 -Telouet - Assaka
25km, 750m de dénivelé +.
Dernière étape qui va nous permettre de quitter les contreforts de l'Atlas pour redescendre progressivement en direction de la vallée d'Ounila. Transfert en bus jusqu'à Ouarzazate (60 minutes). Cérémonie de clôture. Nuit à l'hôtel à Ouarzazate.

Vendredi 2 mai 2014 : Départ des coureurs dans la matinée ou prolongation du séjour sur Ouarzazate.

Vous avez des questions sur le MOROCCO TIZI N'TRAIL n'hésitez pas à nous contacter.
Le tarif d'inscription pour 2014 est de 920,00 € par personne.
Inscription possible par carte bleue sur le site www.raidlight.com.
Tarifs spéciaux pour les groupes et les clubs.

Le prix d'inscription comprend :
Votre participation au Morocco Tizi n'Trail, 3 nuits d'hôtel à Ouarzazate (Hôtel Riad Tichka Salam) en chambre double ou triple, 3 nuits en bivouac, les repas en demi-pension (hors périodes dites « libres »), le transport sur place d'un sac souple de 20kg, l'organisation et la logistique de la course, les ravitaillements durant les étapes, l'assistance médicale, cérémonies de clôture.

Le prix d'inscription ne comprend pas :
Le transport aérien et les transferts aéroport hôtel, les assurances et les boissons (hors course).
Nous vous proposons avec un supplément un transfert entre Marrakech et Ouarzazate et la possibilité de dormir sous tentes berbères (6 places) avec tapis et matelas de sol.

Informations et inscriptions : **www.morocco-tizintrail.com**

CORSICA RAID AVENTURE...20E EDITION !

20 ANS DU CORSICA RAID... Aventure

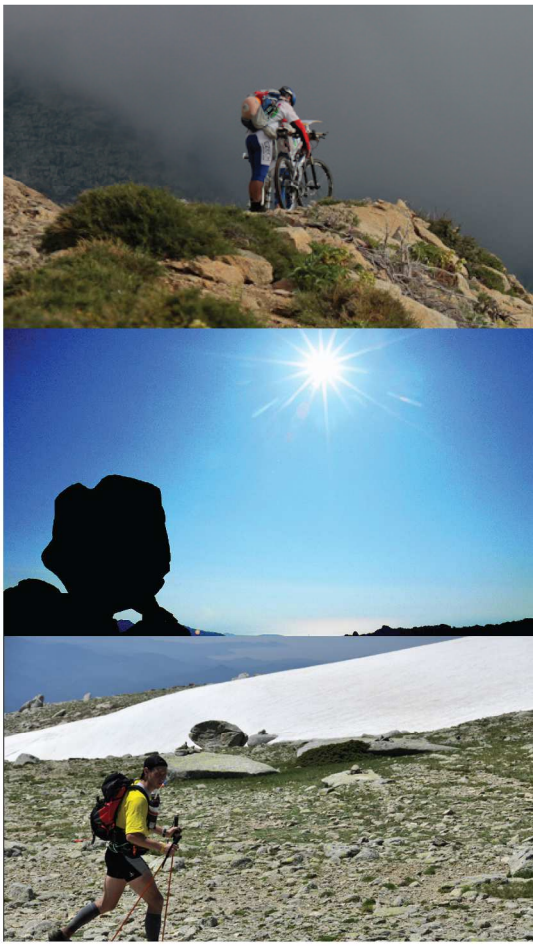
Vous l'avez déjà compris, l'évenement aventure de l'année, c'est le 20eme anniversaire du Corsica Raid !

On vous prépare une édition mythique avec toute la magie que la Corse peut nous offir : de la neige sur les sommets, de l'eau dans les rivières, des épines dans le maquis, des plages sublimes et des dauphins dans la mer (en tout cas on vous le souhaite !!)

L'Aventure vous tente ???
Alors voici juste un petit rappel sur les compositions d'équipes :

L'équipe se compose de 5 personnes : 4 raiders et un assistant avec le véhicule de l'équipe. L'équipe effectue l'intégralité du raid à 4 raiders, sans possibilité de roulement. C'est l'AVENTURE du Corsica Raid en majuscule, formatée sur le format de la majorité des grands raids internationaux !!
EN CRA4 pas obligatoire d'avoir une féminine ... ou un masculin. Votre équipe peut donc être mixte, 100% féminine ou 100% masculine...
En CRA 4 version Coupe d'Europe, il faut obligatoirement une féminine et faire la course non-stop.

L'équipe se compose de deux raiders et d'un assistant ou assistant-raider avec le véhicule de l'équipe. La course se fait à 2 raiders avec la possibilité de faire tourner 1 concurrent à chaque point d'assistance. Cette version est formatée pour être plus facilement accessible, tant en terme de niveau sportif grâce aux roulements possible à 2+1, qu'en terme logistique puisqu'il ne faut équiper et transporter que le matériel de 2 raiders. **Là aussi, c'est ouvert aux équipes mixtes, féminines ou masculines.**



SUIVEZ L'AVENTURE

Vous retrouverez toutes les sur le site web du Corsica Raid
www.corsicaraid.com

Restez connectez, suivez nous sur Facebook, on vous prépare un grand, très grand Corsica Raid Aventure !!
http://www.facebook.com/corsicaraid

PAROLES DE L'ORGANISATEUR et DES RAIDERS !

Les raiders nous racontent leur meilleur souvenir nocturne..

Paroles de l'organisateur, Michel, 1994 à 2014 et....à suivre !

Des meilleurs souvenirs ?? En 20 ans les Corsica Raid m'ont apporté leurs lots magiques et magnifiques de «meilleurs souvenirs». Pas difficile mais impossible d'en détacher un plus qu'un autre. C'est une alchimie de regards en émotions croisés et de rencontres fortes et inoubliables, de propos échangés en parfaite osmose en instant hors du temps. Poussés parfois au-delà de leurs limites physiques et mentales, les raiders irradient souvent de spiritualité tant les sensations du Corsica marquent positivement. En parallèle, se mettre minable main dans la main avec tous les autres organisateurs, pour soulever ce qui est pour nous une montagne, c'est chaque année un souvenir impérissable. Tout cela laisse de sacrés traces chez un homme et tisse de formidables amitiés.

Par contre le souvenir le plus émouvant, oui je l'ai encore en tête. Ça a commencé au cours de l'été et de l'automne 1993. Je courais la montagne et les routes pour rencontrer les futurs organisateurs du Corsica Raid Aventure. Et tous étaient unanimes : «projet génial, mais ça ne marchera jamais ...». Au mois de mai 1994, nous étions (ré)unis pour donner le départ du 1° Corsica Raid Aventure !! Et depuis, c'est cette même passion qui nous anime et nous réunit pour bâtir chaque année le nouveau «meilleur souvenir» du Corsica Raid. Une Aventure que nous transpirons «belle, extrême, inoubliable»

Merci à tous, raiders, assistants, organisateurs, médias, partenaires, publics, fans, ... etc, du Corsica Raid Aventure. Continuons ensemble pour longtemps à se retrouver sur un projet de fous qui à chaque printemps devient une Aventure !!

Benjamin Monier -Team Lozere Sport Nature
Corsica Raid 2013

«On court depuis environ 3h déjà, le vent, la pluie puis la neige nous ont asséné leurs plus violentes attaques. Mais sur ce flan de montagne sauvage au mille torrents, le soleil joue déjà avec la brume qui remonte de la vallée. Les odeurs en sous-bois sont exquises et le sentier technique à souhait. On a l'impression de pouvoir courir ainsi pendant des heures sans jamais faiblir : quelles sensations!»

Xavi Rodriguez -Team Catraid
Corsica Raid 2010-2011-2012

La vérité est que le Corsica Raid m'a fait vivre des moments incroyables que j'aimerais répéter. J'ai participé à trois éditions et à chaque fois, c'était remarquable. Les paysages de l'île de la Corse sont étonnants et les parcours sont magnifiques.
Et que dire de l'excellente organisation et de l'accueil des équipes, toujours au top !
Recommandable à 100 % !!!

Dominique Mommen -Team Mommen
Corsica Raid 2007

Les descentes de canyon fut le souvenir le plus fort. La participation au Corsica Raid est simplement un souvenir impérissable. Rencontre avec les autres concurrents, dépassement de soi-même, découverte de sites magnifiques sont quelques -uns des souvenirs merveilleux de l'édition 2007.....
Mon âge ne me permettra plus d'y participer encore et pourtant..... A bientôt

Marie Cecile Orsini -Team Corpsika
Corsica Raid 2011

Un de mes meilleurs souvenirs, c'est la victoire avec Dume Luciani sur le Corsica Raid 2011 lors du trail de Pietranera.
D'abord parce qu'on était sur nos «terres» avec notre famille autour et qu'on a endossé le maillot jaune. Ensuite parce qu'on n'avait jamais couru ensemble, qu'on se connaissait très peu et que ça nous a donné une énergie incroyable.

www.corsicaraid.com
06.73.01.84.48

Endorphinmag

Partenaire

BOLI

RAID HUMAN

www.bo

Du 12 au 23 novembre 201

La dernière édition

Après 8 éditions magiques, la Boliviana s'est arrêtée en 2009 pour des raisons budgetaires. Trois années sont passées et à la demande de nombreux concurrents mais aussi un fort désir de l'équipe d'organisation, il a été décidé de mettre sur pied une toute dernière édition par l'équipe de SPHERE AVENTURE.

L'organisation propose donc un programme de 12 jours sur place avec diverses activités au choix sur une journée touristique (temple Incas de Tihuanacu, descente en vtt de la route de la mort en direction de Coroico, vistite de La Paz, visite Isla del sol et Isla de la luna en bateau) et 5 jours de course reprenant les meilleurs spots réalisés dans les éditions précédentes entre Copacabana au bord du lac Titicaca et La Paz en passant par la cordillère royale (Tuni et Chacaltaya, la plus haute station du monde à 5300m d'altitude).

Dans le calendrier des Raids, La Boliviana est une épreuve "à part" qui se distingue, bien sûr, par la destination (la Bolivie), mais aussi par l'esprit et la qualité de l'organisation proposée.

Au cœur de la Cordillère des Andes, La Boliviana est également l'un des raids le plus haut du monde. Les épreuves se déroulent entre 3500 et 5300m d'altitude, là où l'air se fait rare, où les esprits s'embrouillent et où les capacités physiques sont amputées d'un tiers.

L'organisation propose de découvrir un pays aux mille couleurs d'une civilisation incas oubliée dans une ambiance exceptionnelle où les villageois préparent des fêtes avec costumes, colliers de fleurs et musique des Andes avec un final époustouflant à LA PAZ.

5 MODALITES SPORTIVES :

Trekking - Run & Bike - Mountain Bike - Canoë - Course d'Orientation

Les inscriptions sont closes :
Aucune promo n'aura été nécessaire pour inciter les équipes à s'inscrire.
Sphère Aventure a seulement informé son fichier client des "anciens" de la Boliviana et de la Transmarocaine de cette ultime édition.
En moins d'un mois, ce sont plus de 30 équipes de 3 concurrents qui se sont manifestées afin de vivre cette dernière aventure Andine.
Mais n'ayez craintes, **EndorphinMag** sera là pour vous informer tout au long de la course.

LA IVIANA©

NITAIRE ET SPORTIF

oliviana.org

4, de Copacabana à La Paz

n de la BOLIVIANA

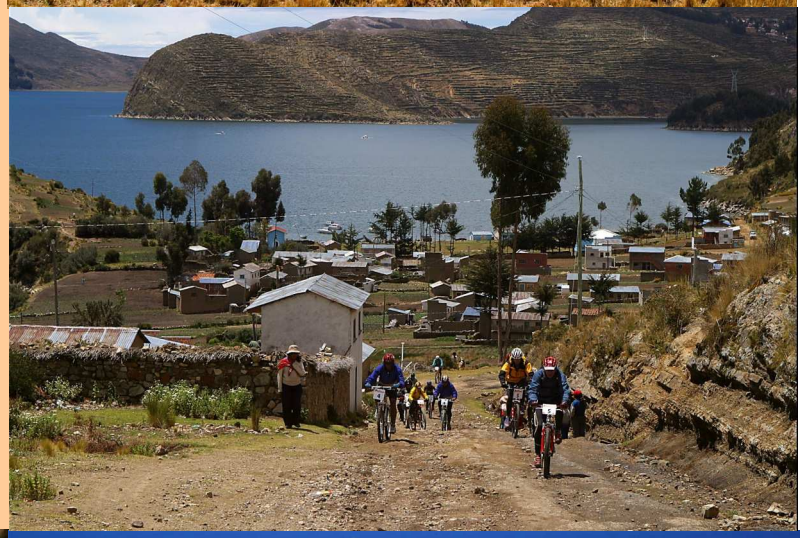
Un Raid solidaire

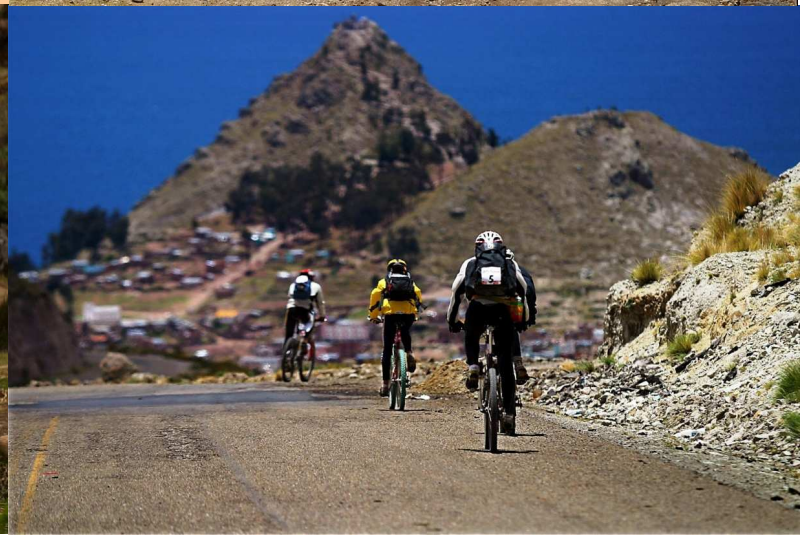
Au moment ou vous lisez ces quelques lignes, quelque part dans le monde, une personne gravit une montagne, descend une rivière, court dans le désert à bout de souffle en cherchant à dépasser l'autre mais surtout elle-même. Parmi ces vacanciers de l'extrême, un nombre grandissant opte pour des évènements qui allient activités sportives et actions humanitaires.

Depuis l'an 2000, et pour cette dernière édition, les concurrents de la Boliviana apporteront leur aide à une population dans le besoin avec des apports divers et variés.

L'organisation réalisera des projets dans plusieurs villages. À tour de rôle, les équipes donnent de leur temps à l'issue de la journée de course afin de participer à la distribution des différentes donations. Un fond commun sera mis en place par l'organisation afin d'acheter divers matériels nécessaires aux populations locales.

La Bolivie est le plus pauvre des pays d'Amérique Latine. Le peuple bolivien a d'énormes besoins et le pays est en pleine reconstruction, les bolivianistes vont ainsi apporter leur pierre à l'édifice.





Contact :

Association SPHERE AVENTURE
Jean-François Jobert
Tel. France +33(0)611381287
Tel. Maroc +212(0)62835187

info@boliviana.org
www.boliviana.org

PARTENAIRES MEDIAS
L'EQUIPE
RMC
LA DRÔME LE DÉPARTEMENT
RhôneAlpes région
PARTENAIRES PRINCIPAUX
asics
AREVA
FFA

RAID'O FÉMININ 2014

RAID'O FÉMININ 24 & 25 mai 2014 - 10e édition

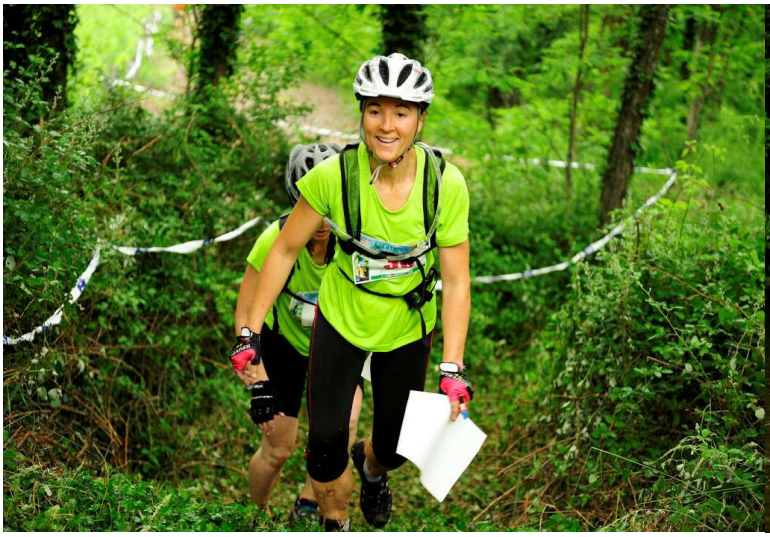
Etonnez-vous, étonnez-nous à l'occasion de cette édition spéciale ! Pour un bel anniversaire...

se mettre en quatre pour ces dames...

Si ce slogan est devenu le leitmotiv de toute une équipe d'organisation, à pied d'oeuvre pour offrir le meilleur du raid multisports de nature à toutes ces femmes, cette année plus que jamais nous allons battre des records !

Historique : Impulsé par une thématique de nos institutions, le « sport au féminin » se devait de rassembler le plus grand nombre et d'offrir une meilleure accessibilité aux sports de pleine nature ; c'est ainsi qu'en 2005, naissait le « Raid'O Féminin »...

Nous vous attendons nombreuses, mais attention les inscriptions partiront vite (1h30 en 2013), une date anniversaire pour une édition exceptionnelle !! Retrouvez-nous sur Internet www.rof.raidlinks.fr et sur FACEBOOK : www.facebook.com/Raid'O Féminin



par Nicolas Degaches

Janvier 2014

Vélo De Montagne

Le Vdm* : une pratique du vtt qui monte.
La définition en images : http://vimeo.com/79928926
** Vélo de montagne et non pas Vie de m....*

Depuis les débuts du vtt, la pratique du vélo tout terrain s'est naturellement segmentée en fonction des terrains de jeu :

Crosscountry pour les rouleurs endurants parcourant principalement les pistes forestières. *Enduro* pour les riders avides de lignes descendantes et techniques. *Descente ou DH* (Down Hill) pour les adeptes des sauts et franchissements audacieux dans des terrains free ride extrêmes ou sur des parcours aménagés à proximité des remontées mécaniques.

Autour des vallées alpines, c'est le Vdm (Vtt All Mountain ou Cross Mountain) qui a émergé comme une pratique plus polyvalente et résolument montagne du vélo. C'est une combinaison de crosscountry, d'enduro et de free ride nécessitant une bonne dose d'engagement physique et de maitrise technique. L'essentiel est de prendre du plaisir dans un cadre privilégié, grâce à des machines de plus en plus incroyables. Les progrès des fabricants vélos ont d'ailleurs fortement contribué à l'essor du Vdm : freins à disques fiables & endurants, pneus tubeless quasiment increvables, suspensions confortables et progressives qui ne sacrifient rien au rendement des machines, le tout dans un poids contenu. Et voilà l'alchimie qui permet à de plus en plus d'initiés de se mesurer à de longues ascensions et de franchir sur le vélo des passages autrefois réservés aux seuls trialistes avertis.

Car en Vdm, on passe des cols, on gravit les sommets et on dévale les montagnes avec un sourire béat vissé sur le visage.
A la montée, on bourrine sur les pistes, les sentes et les alpages. Les poussages et portages font partie du jeu, parfois même sur des dénivelés importants. Et là c'est bon !
A la descente, on se régale au gré des singles, d'épingles, de passages techniques et zones free ride. Et là c'est trop bon !
Mais il est aussi impératif de savoir mettre le pied à terre pour franchir les passages trop techniques ou exposés, car en Vdm le chrono importe peu. L'essentiel est de revenir entier avec de nouveaux souvenirs et de belles photos pour prolonger le plaisir au-delà de la sortie.

Le choix des itinéraires se révèle crucial, en fonction de ta forme et de ton niveau technique : l'avènement des GPS et des communautés web comme VTTrack.fr (http://www.vttrack.fr/) facilitent le partage de traces, permettant de composer des itinéraires adaptés, même si le Vdm reste une pratique réservée aux riders expérimentés.

En effet, des sommets tels que :
le **Taillefer** (http://vimeo.com/78409691),
la **Dent de Crolles** (http://vimeo.com/51233498)
le **pic du Mas de la Grave** (http://vimeo.com/47920869)
le **Mont Ventoux** (http://vimeo.com/69135010)
ou encore le **Grand Colon** (http://vimeo.com/70770230)
représentent des défis à aborder avec une bonne préparation tant physique que matériel.

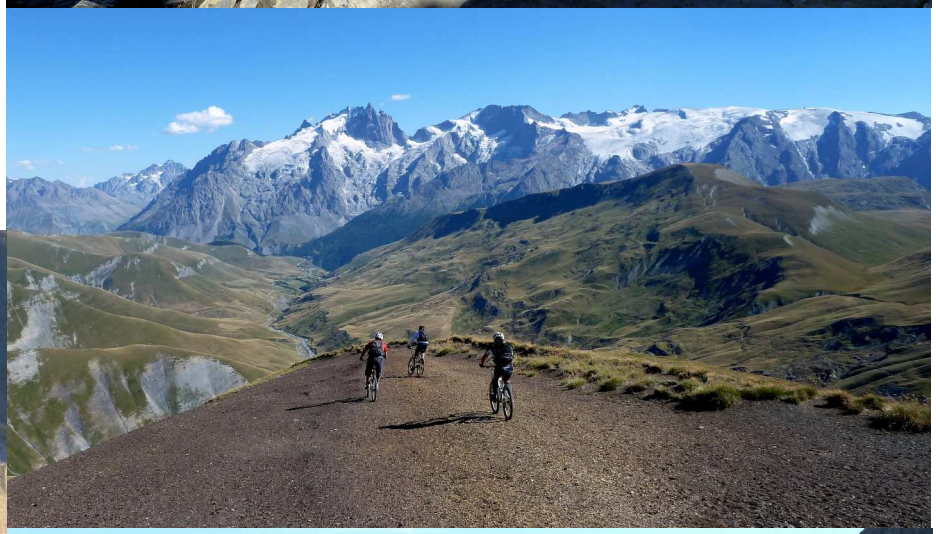
Le plaisir en Vdm devient maximum quand on le pratique dans le cadre de raids itinérants. C'est un peu comme un tournoi de rugby, où après les matchs, on enchaine les 3ème mi-temps avec une bonne bière et un repas en gite avec le gruppetto tout en préparant l'étape du jour suivant et en commentant les aventures en tous genres de l'étape parcourue !

Un itinéraire emblématique incarnant le Vdm est pour moi la jonction **Modane - Grenoble** (http://vimeo.com/74585443) que le mauvais temps et les avaries techniques ont compliqué lors notre édition 2013. Ce raid est probablement exœquo avec le **tour du Queyras 2012** (http://vimeo.com/51233498) auquel je n'ai pas eu la chance de pouvoir participer.

Alors pour 2014, le choix va être dur, d'autant qu'un raid dans les Pyrénées Orientales semble déjà se dessiner pour le mois de mai.
Tout ce plaisir en perspective, il n'y a qu'une chose à dire : bon ride 2014 à tous !

ENDORPHIN

Crédit photos : Samuel Mennetrier



CH TYRANNOS TOUR CH TYRANNOS TOUR

Dimanche 25 mai 2014

WWW.CH-TYRANNOS-TOUR.NEW.FR

Ch'Tyrannos Randos:
VTT ==> 4 circuits au choix. De 20 à 55 km. Départ libre à partir de 7h30. 1 à 3 ravitaillement selon le parcours. Tarif: 4,50€
Marche ==> 2 circuits au choix. 10 km ou 15 km. Départ libre à partir de 7h30. 1 ou 2 ravitos selon le parcours. Tarif: 3,00€

Ch'Tyrannos Trail:
2 circuits de 10 et 22 km ==> départ en masse à 9h00. Inscription obligatoire avant le 18/05. Aucune inscription sur place. Cadeau concurrents aux 400 premières inscriptions!!!!
Inédit dans notre région !!!! Duo mixte Trail ==> Vous prenez le départ à deux….vous franchissez la ligne d'arrivée à deux !!!
Tarifs: 10 km => 6.50€ 22km => 8.00€

Ch'Tyrannos CO:
Dimanche 25 mai ==> 60 balises dissimulées sur Wizernes et ses coteaux à trouver en moins de 2h30. Ouvert à tous !!!! Tarif: 6.00€
Samedi 24 mai ==> CO semi nocturne en équipe de 10 à 30 km sur un site pour l'instant tenu secret !!!! CO mémo, en ligne, au score, labyrinthe ou road book…… tarifs et infos sur le site.

ST-MARTIN AU L LONGUENESSE · Auchan · Wizernes · Le Vigneau · NRJ · TANDEM 2 place du 11 Novembre 62500 Saint-Omer · Orange&vert · endurance TRAILS · Courir au Nord Grand Nord de la France et Belgique · Endorphinmag · DECATHLON Longuenesse

INTERLAC TRAIL

- D'UN LAC À L'AUTRE -

Nouveau venu dans les évènements de COURSE A PIED, nouveau venu dans le PAYSAGE SAVOYARD :

Les **19 & 20 juillet 2014**, de nombreux formats de courses, un salon Outdoor, un parcours entre lacs et montagnes avec une arrivée les pieds dans l'eau (à 24°C !). A vivre seul ou à plusieurs ! « Devenez qui vous voulez »...

L'esprit, les parcours, les descriptifs... retrouvez toutes les informations sur
www.interlactrail.com

A connaitre, à faire connaitre... et cochez bien les 19-20 juillet 2014 dans vos agendas.

Time to try, Time to FLY !
« **DEVENEZ QUI VOUS VOULEZ** »...

LES VIDÉOS :
Bande annonce InterlacTrail 2014
http://www.youtube.com/watch?v=D7BSkaE3aiY&hd=1

Le parcours en 3D
http://www.youtube.com/watch?v=Dlz4BvG3cjg&hd=1

COURSE QUALIFICATIVE 2015

PS : Attention, nombre de dossards limités. Ne tardez pas trop pour vous inscrire.

A noter « l'Intégrale 77km » est qualificatif pour l'UTMB (2 points).

Un Team X-traordinaire...

Denis, Yann, Florent et Damien, sont 4 trailers, rencontrés à force de « tchats » sur le célèbre forum de Raidlight (fabricant français de vêtements et d'accessoires).

Malgré un passé sportif totalement différent, leur passion commune désormais axée sur le trail, les a poussés à explorer les courses longues appelées Ultra. Les Ultras, pour les puristes, sont des courses supérieures à 60km avec des dénivelés positifs cumulés dépassant les 2000 mètres.

Ces quatre athlètes « amateurs », basés en Bretagne, Normandie et Bourgogne, ont choisi de mettre en avant une association dont l'action les tient à cœur... c'est l'asso X-traordinaire.

Xtraordinaire
Handicap mental lié au chromosome X
Dis, Maman, ... je suis Xtraordinaire, c'est ça?
Partageons nos expériences pour mieux les aider!

Une association créée en 2006 par quatre familles ayant des proches présentant un retard mental lié au chromosome X.
Leur but est de promouvoir et soutenir toutes les initiatives au profit des familles concernées, en collaboration avec les instances médicales, les pouvoirs et organismes publics ou privés. Ces initiatives concernent en particulier la recherche, l'éducation, la rééducation, l'accompagnement, la compensation, l'insertion sociale et/ou professionnelle, la mise en place de structures ou services adaptés.

Pour s'associer à cet exemple de combat contre la maladie et ses dérives, Denis,

Yann, Florent et Damien, ont décidé de se lancer sur les Chemins de Compostelle. Une course par étapes, pour parcourir les 210km qui séparent Le Puy-en-Velay (43) de Conques (12) en 5 jours (du 22 au 26 mai 2014).
Cette course qui représente un défi sportif et solidaire important, reste vraiment particulière puisqu'elle se déroule sur des chemins vivants et chargés d'histoire, ayant su conserver leur authenticité.

La majeure partie du parcours est inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO, qui a reconnu sa beauté particulière.
Une occasion également de côtoyer des pèlerins qui arpentent souvent seuls, durant plusieurs semaines, sur ces mêmes chemins.
Cette épreuve leur permettra de vivre une aventure sportive basée sur la tolérance, le respect et la rencontre. Aux valeurs sportives s'associent, bien évidemment, les valeurs humaines qu'ils véhiculeront durant la totalité de leur périple... Bref, un trail qui est à la fois une aventure humaine et un défi X-traordinaire.

Se lancer sur les Chemins de Compostelle...

Une épopée sportive qui leur permettra de mettre à l'honneur cette association X-traordinaire, en faisant savoir aux personnes confrontées à cette maladie qu'ils sont soutenus et écoutés. Faire du trail un emblème de partage, d'entraide humaine... comme il en sera durant cette semaine pour les trailers.

Pour vous associer à Denis, Yann, Florent et Damien et donc à cette association, ou suivre leur périple dans cette superbe démonstration pleine d'émotion et de dépassement de soi, vous pouvez vous rendre sur leur page Facebook : http://www.facebook.com/xtraordinaire.team ou les contacter par mail : xtraordinaire.team@gmail.com.

En partenariat avec Raidlight, MSA et Kabélis, l'X-traordinaire Team est en cours de finalisation de son projet. Ce type d'engagement entraine d'importantes dépenses (frais d'inscription, déplacements, ravitaillements, matériel, etc...). Toute nouvelle aide est la bienvenue. Merci pour eux.

Association X-traordinaire :
http://www.xtraordinaire.org

ENDORPHIN

RaidLight

Kabelis

msa
msa mutualité sociale agricole services automobile

Une découverte hivernale à Noël avec les 82 4000

82 4000 - ATD Quart Monde

L'association 82 4000 organise des stages de découverte de l'alpinisme pour des personnes démunies.

Du **21 au 26 décembre**, 6 jeunes de Lyon, Saint Etienne et Macon, de l'association ATD Quart Monde sont venus à Serre Chevalier pour un stage de découverte de la montagne hivernale.

« Ils sont formidables ces jeunes »

Inviter des jeunes de quartiers pauvres à la montagne, ça fait peur et pourtant...
Après la première journée de stage (ski de fond et raquettes), le guide le plus expérimenté de l'équipe est conquis. Il en a vu de toutes sortes, des clients, dans sa carrière et là, franchement, nous dit-il : « Ils sont supers ces jeunes !».

Nous sommes gourmands et voulons leur faire découvrir toutes les facettes de la montagne hivernale. Mais quand on est dans la galère, que l'on évolue d'échec en échec, tout semble insurmontable.
La persuasion de l'équipe de « 82 4000 » et l'expérience de l'été passé sont venues à bout des réticences de chacun des participants.
A peine arrivé, Farid affirmait : « Moi, le ski, j'irai pas ».
Finalement, il va fort bien débuter en ski alpin et il va même en redemander pour une journée supplémentaire.
Après la raquette, le ski de fond, le ski alpin, nous avons le bonheur (dixit Besma) de profiter calmement d'une marche nocturne dans la Haute Clarée. L'émerveillement est à son comble pour nos nouveaux amis qui nous confient leur émotion devant tant de nouveautés et de beautés. La fatigue des efforts de chacun est presque oubliée, nous assure Nicolas.
En partageant, le soir à la veillée, nous découvrons l'émotion de chacun d'avoir été encadré avec tant d'attention, pourtant si simple pour nous.
Dimitri est tout à sa joie : « J'ai eu un moniteur pour moi tout seul ».
C'est la naissance d'une amitié par l'intérêt porté réciproquement.

A côté des découvertes sportives, nous profitons des petits plaisirs de la montagne : marche nocturne dans la neige, bataille de boules de neige, descente en luge... et bien sûr nous restons marqués par cette veillée de Noël inoubliable.
Après le traditionnel foie gras, nous avons partagé sur le sens de la vie et même nos croyances.
Le groupe comporte des agnostiques, des musulmans, des chrétiens ; nous avons échangé et même prié ensemble.
Un niveau de rencontre, rarement atteint avec d'autres groupes.
Parmi nos invités ce soir là figuraient de véritables emblèmes de la montagne.
La passion de Solange avec ses 80 printemps a subjugué nos jeunes citadins ; ils ne se lassaient pas de l'entendre raconter la vie en refuge, les sorties à ski, les longues soirées hivernales...

Bref ce séjour fut une fête du début à la fin.
Les jeunes n'ont qu'une envie, c'est de revenir perfectionner leur style sur les skis et bien sûr découvrir la cascade de glace qui s'est refusée à nous, du fait de la douceur de ce début d'hiver.
Ils repartent plus confiants en eux, avec l'envie d'aller plus loin et nous heureux de si belles rencontres.

ATD QUART MONDE

La montagne pour s'élever au-dessus de soi

Paroles de jeunes recueillies après le stage d'août 2013.

Nous nous appelons **Nicolas, Farid, Besma, Martial, Bruno, Laëtitia.** Un mélange de 8 personnalités très différentes unies par une même envie : découvrir ou redécouvrir la montagne, aller au bout de ce projet hors du commun tous ensemble !

Même « *s'il y a eu des chamailleries* » tous soulignent la bonne ambiance et l'entraide présente au sein du groupe.

« Pour tout ce qu'ils nous ont fait vivre, l'envie qu'ils nous ont donné, l'envie de faire et l'envie de tout faire ».

« On était tous émerveillés. On voulait s'arrêter toutes les 5 minutes pour prendre des photos ! »

« Un groupe cool, on a bien rigolé ! »

« **Avec ce groupe là, j'avais moins peur que dans les apparences malgré tout**, sauf pour le glacier ! Notre groupe m'a motivé ! »

« Je ne connaissais pas forcément les autres, je me demandais avec qui j'allais être, parce que c'est important de savoir avec qui tu pars. Chacun a pu montrer de quoi il était capable et mettre sa pierre à l'édifice. »

« **ça fait toujours du bien de rencontrer d'autres personnes dans un autre contexte**, ça aide à créer du lien. Ça en a même créé parce qu'on s'est entraidé ! »

« Pendant la semaine, on s'est tous entraidé pour la vaisselle, à mettre la table, faire à manger ».

Glacier, escalade, canyoning, via ferrata, visite de la bergerie……

« whaouahhhhh, c'est un truc de fou… »

Pendant cette semaine**, on passe par toutes les émotions possibles : joie, émerveillement, peur, excitation, angoisse, sérénité, tristesse……**
On découvre, on prend confiance, on s'entraide…..

« Quand tu fais des activités comme ça pour la première fois, tu ne pars pas serein, tu imagines tout ! La première fois, c'est très difficile de vaincre sa peur. »

« Le téléphérique ça m'a marqué. Le faire au début pour créer les liens, c'était nickel. Du coup, **quand Nico m'a assuré à l'escalade, j'avais confiance.** Martial a su garder son calme, il s'est bien contrôlé » .

La montagne, une occasion de se mettre au défi, de se redonner la confiance, de prendre conscience de ses capacités, de s'ouvrir à l'autre, de faire évoluer son regard, de se découvrir.

« Je me suis découverte une passion pour la montagne, d'être ailleurs.

« **Je ne me sentais pas capable de faire ce genre de choses. Le jour de la réunion en mai, j'étais un peu sceptique. De le faire, ça m'a prouvé que je pouvais le faire. Ce n'était pas extraordinaire, mais pour moi ça l'est. Je me sens plus fort mentalement.** Pas physiquement, je ne trouve pas qu'il y a eu beaucoup d'effort physique. **C'est vraiment une force mentale pour se donner le courage de le faire**. Et j'ai réussi, je l'ai trouvé. »

« Oui. **J'ai su ranger mes inquiétudes.** C'est pas que ça m'a surpris, mais c'est que tu as vu d'habitude quand je suis inquiet, je réfléchis 2,3,4,5,6,7 fois… **Là je ne réfléchissais pas**. Quand Titou a dit « qui monte cet aprem ? », j'ai dit « ba ouais », je ne me suis pas posé la question 3 fois. »

« **Je respecte Cédric parce qu'avoir quelqu'un derrière soi, monter, c'est-à-dire qu'il faut essayer de trouver le même rythme, garder la corde tendue pour éviter de se faire surprendre, c'est pas mal…surtout qu'il y a des prises, des parois pas faciles… Il est petit mais il va loin.** »

Avec la fatigue, les limites de chacun, l'euphorie peut très vite laisser place à quelques petites tensions.
Sans une remise en question de chacun, le groupe aurait pu exploser, tout le monde a pris sur lui, a fait des efforts. Tous les soirs, le groupe se rassemblait pour un temps tous ensemble autour de la journée.

« **Les petits cailloux permettaient d'évacuer la fatigue, le lendemain on repartait vraiment l'esprit serein** ».

Crédit photos : 82 4000

ARWC 2013

60 équipes, 27 nations...

Raid non stop de 800km qui aura épuisé les corps et les esprits… voici un d
filigrane l'aventure du reporter d'EndorphinMag.fr, seul média français à s
nos 2 français, Mimi & Jacky, victorieux au sein de l'équipe Thule… Rien de

« Une aventure pleine de rebondissements.
On a subi les aléas de l'organisation en milieu de course (neutralisés 48h,
un gros défi à relever, en phase avec ce qu'on était venu chercher. Un cum
jambes, des tranches de 25 à 30h de vtt ou de kayak et au final 215h de co
Orga dépassée et bien peu rigoureuse (bien dommage pour un championn
On devrait être entre 20 & 25ème (1ère moitié !) mais sans doutes que le
Aucune importance, le plaisir a été intense et les équipiers ont été bons et

Christophe Aubonn

Playa Cativo, Golfito
2ème jour - CP 9

lossier spécial qui retrace l'aventure des français engagés, à travers des interviews des teams et en suivre la course en Live ! L'aventure fut longue et difficile pour tous comme vous le lirez, même pour mieux que de débuter par la parole d'un raideur…

Béatrice Glinche.

ça fait vraiment bizarre) mais cela mis à part, chaque section fut
nul de 710km à la force de nos petits bras et de nos petites
ourse sur 9 jours. Côté classement, c'est le binz !
nat du monde d'une discipline encore fragile).
classement ne sera pas rectifié.
t particulièrement attachants. »
net, Team Intersport Raid In France.

©Photos B.Glinche

par Béatrice Glinche

Décembre 2013

Mimi et Jacky Team Thule

1. Comment allez-vous ?

Après une semaine de récupération, ça va bien mieux, surtout avec un environnement comme les plages du Costa Rica pour décor.

Etes-vous sur un petit nuage ?

On ne va pas le cacher, on est vraiment contents d'avoir repris "notre" titre, car quand on y a goûté une fois, on se l'approprie un peu !

Vos pieds se soignent ?

Nos pieds étaient en piteux état à l'arrivée mais avec du repos et des soins, ils sont presque d'attaque pour repartir. Hier, on a fait notre premier footing de décrassage ou plutôt de dérouillage... ça fait du bien à la tête...

Vos blessures se referment ?

On n'a pas eu tant de blessures que ça, seule Mimi en avait une avant la course (grosse gamelle en vélo la veille de prendre l'avion) et elle a magnifiquement assuré pour ne pas qu'elle s'infecte et même qu'elle se soigne pendant la course, ce qui nous paraissait improbable.

2. Comment avez-vous préparé ce raid ?

On a préparé cette course comme les autres, avec beaucoup de minutie sur le matériel, une préparation physique spécifique à la course (il nous manquait peut-être un peu de kayak dans les bras car les kayaks gonflables ça change du surfski!!!). On avait vraiment pris en compte le climat de la course et comme beaucoup de monde nous avait mis en garde contre les infections, on avait mis en place des protocoles pour les transitions, comme par exemple se laver et se soigner rapidement à chaque arrêt. Enfin, pour le côté nourriture, on est toujours en recherche de la composition parfaite mais on a vraiment bien géré cette course avec nos deux partenaires 24h Meals/Blaband et Force Ultra Nature. Et on peut vous garantir que nos musettes sont bien différentes des autres coureurs : zéro mal bouffe (bonbons, chips, friandises...).

3. Quel rôle joue votre sponsor, quelles obligations avez-vous ?

Notre sponsor Thule est vraiment derrière nous et nous soutient à 200%, que nous abandonnions comme en Nouvelle Zélande ou que nous soyons champions comme au Costa Rica.

Bien sûr, ils disent qu'ils sponsorisent la meilleure équipe en raid comme ils sont les meilleurs dans leur domaine, mais nous n'avons pas de pression de leur part.

Peut-être parce qu'ils sont convaincus que nous cherchons toujours la première place.

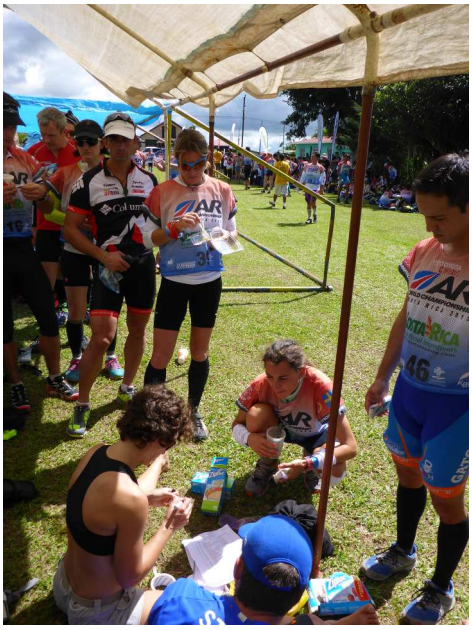
4. La course est partie très vite, se jouant mano à mano avec Seagate... quelles sont vos meilleures anecdotes de course avec ce team ?

Pendant la première partie de course, on a croisé plusieurs fois l'équipe Seagate, nos équipes sortaient de la forêt au milieu de nulle part, chacun de son côté et nous repartions chacun dans notre direction, c'était assez comique.

On s'est aussi beaucoup croisé quand l'une ou l'autre des équipes dormait. D'ailleurs, dans la montagne ils sont passés à 3m de nous sans nous voir, on les entendait discuter, manger leur chips, on était juste allongé dans un fourré !

5. Racontez-nous la section trek (AT6) (pour mémo, aucun team français ne l'a faite), c'est comment le Chirripo ? (3850m)

Le Chirripo était vraiment une belle section. Une première partie vraiment montagne avec un gros dénivelé, on fera le sommet de nuit et toutes les crêtes aussi, donc difficile de vous donner plus de détails sur la partie haute montagne, à part qu'il faisait froid et qu'il pleuvait, je crois. On arrivera au refuge vers les 5h du mat dans un vrai brouillard (petite sieste et une soupe de poulet au réveil, merci les locos) et ensuite ça change complètement, on descend beaucoup à travers une jungle luxuriante et colorée, mais c'est vraiment éprouvant. Il n'y a pas un mètre de chemin tranquille, on doit toujours enjamber un tronc, passer sous des bambous, glisser dans les descentes, de la boue jusqu'aux genoux, une liane qui te fait un croche patte, bref joli mais fatiguant.



On arrive dans une partie cultivée et là c'est un peu le paradis, après 24h dans la pampa, on ramasse des bananes, goyaves, oranges, un vrai bonheur pour nos estomacs !!
La dernière portion sur la piste en graviers sera de trop, la portion "too much", courir juste pour ajouter des kilomètres : rien d'intéressant.

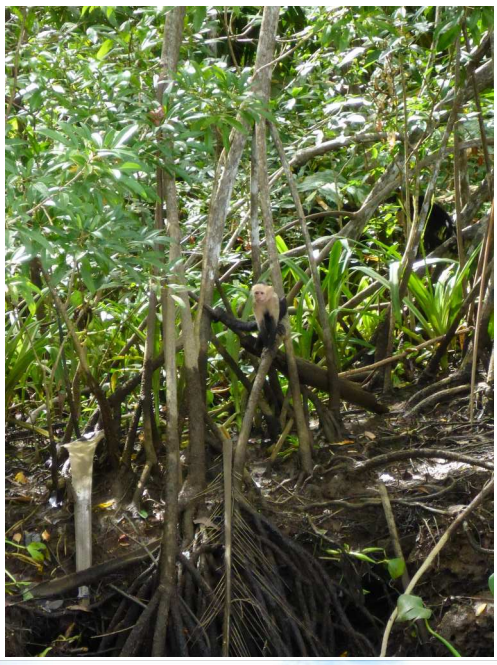
De plus, on se fait doubler par Seagate, la lassitude et de se faire reprendre, le moral de l'équipe retombe un peu.
Je sais que beaucoup d'équipes sont frustrées d'avoir été shuntées sur cette section, mais avec du recul ça leur a permis de finir la course. En fait, cette section était le tournant pour une équipe, c'est là où les premiers problèmes sérieux de santé faisaient leur apparition. Bien sûr, les pieds seront touchés mais les genoux étaient sollicités avec excès et il y a eu pas mal de descentes que nous avons faites en marche arrière malgré que nous possédions des bâtons. Imaginez 4000m de déniv négatif en 1 fois !!!

6. La faune, la flore... quelle fut votre plus belle découverte (rencontre) ?

On nous a beaucoup parlé des serpents et crocos mais finalement on n'en a pas vraiment vu la couleur et ça nous a pas manqué !
Par contre, les fleurs et les oiseaux de toutes les couleurs, nous ont fait le "show"!
On a aussi eu la chance en kayak et à pied de voir différents singes et pour nous, c'était une première, on était tous émerveillés, oubliant presque la course !

7. Quelle est votre recette pour ne pas s'endormir sur une section de 90km de kayak en ligne droite ?

Quand on commence à piquer du nez, on se commande un "Cocktail Molotof" : boisson énergisante + ginseng + guarana, ce n'est pas très bon mais ça aide.
En deuxième, on essaye tous de chanter un peu mais on fait peur à tous les animaux. Ou, un coup de Hope R4 dans les yeux, ça éblouit mais ça réveille aussi ! En dernier recours, on a allumé notre MP3 avec l'enceinte et on a eu 10h de discothèque au milieu de nulle part.
Pour l'anecdote, même les caméramans nous ont dit par la suite, qu'ils étaient contents d'entendre notre musique car ils n'arrivaient plus à rester éveillés !!



8. Combien d'heures avez-vous dormi et comment avez-vous géré un capital sommeil si faible ?

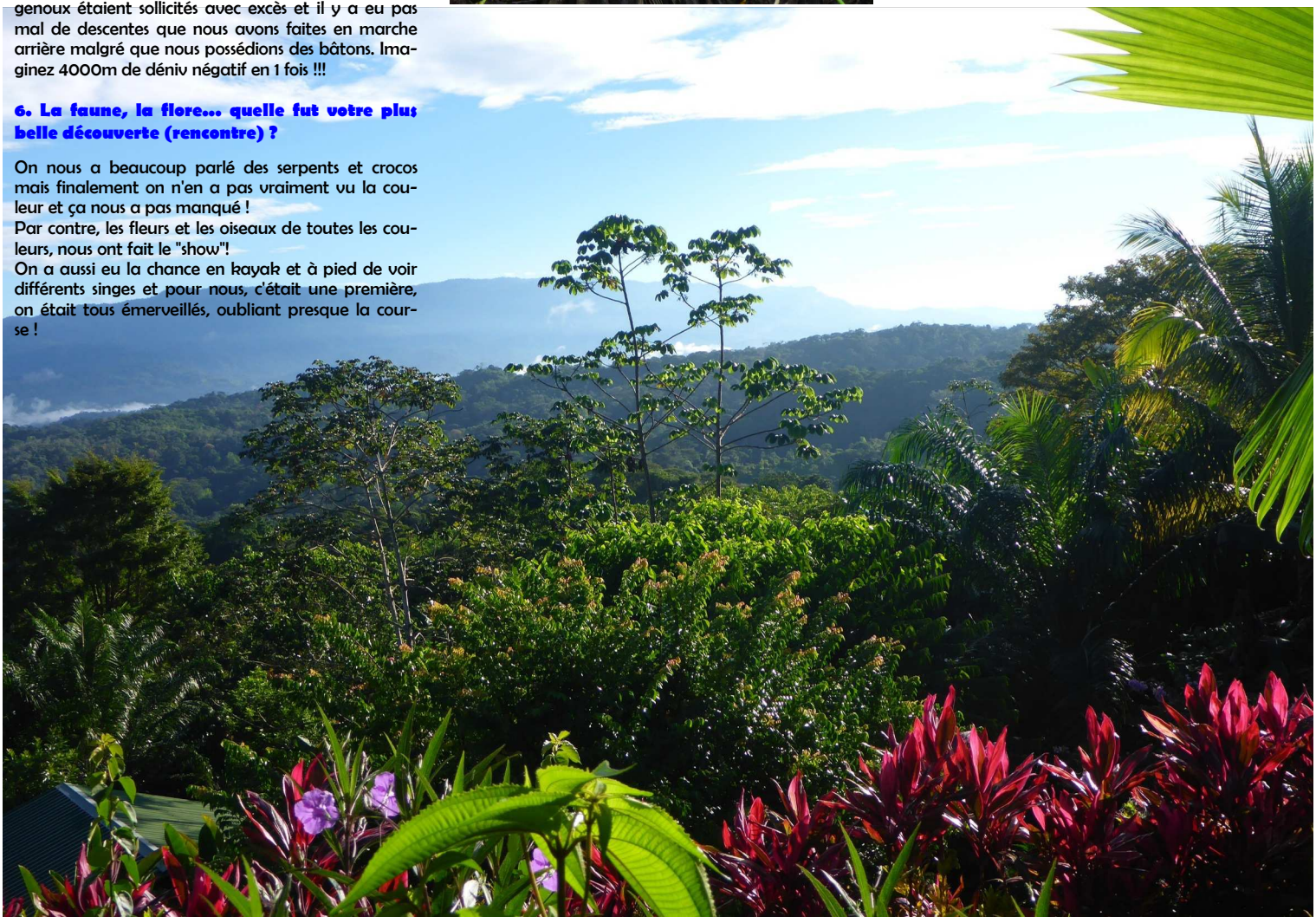
On a dormi 8h en tout et pour tout, c'est vrai que c'est très peu sur 7 jours.
On a pris 2h et demi sur la pause obligatoire de 4h et ensuite on a fait des pauses de 30mn tout au long de la course.

9. Quels ont été les moments clés du raid ?

Maintenant que l'on sait que Seagate a abandonné à cause de leurs problèmes de pieds, on peut dire que l'on a construit notre victoire au fur et à mesure en prenant soin de nos pieds sur chaque transition.
Sur le terrain, quand on les a vu dormir après le raft sur le bord de la rivière ne partant pas pour le kayak, on a eu un air de déjà vu, comme en Tasmanie.
On a donc fait un "Team briefing" sur l'eau. On n'arrêtait pas de jouer au chat et à la souris depuis le début, on avait peur de Seagate en kayak, donc on s'est dit : « On pagaie sans s'arrêter jusqu'à ce qu'ils nous reprennent et ensuite on s'accroche... » Finalement, ils ne nous ont jamais repris et on s'est envolé sans le savoir.
On n'a appris notre avance que pendant la section de vtt suivante, nous avions déjà fait le trek de 18km le couteau entre les dents à courir sous un soleil de plomb jusqu'à la transition.

10. Votre arrivée a été vécue difficilement par tous... votre extrême fatigue a engendré un débat autour du format des raids longs, quel est votre avis ?

Notre arrivée de la section de vtt avec Jacky très fatigué a été un peu trop médiatisée et détournée des vrais problèmes de la course.



Après 7 jours de course, c'est normal que l'on soit dans des états de fatigue avancés surtout quand on joue pour la gagne. Peut-être que beaucoup de monde pensait nous voir arriver frais comme des gardons mais c'est un peu se voiler la face sur ce type de course, nous on était presque préparé à cela.
Le vrai problème, c'est que Jacky est parti dans un délire car il était en hypoglycémie avancée et que le reste de l'équipe était trop fatigué pour prendre les bonnes décisions et lui permettre de sortir de cet état léthargique.
On a oublié de le faire boire et de le faire manger ce qui aurait pu lui permettre de revenir à lui rapidement et de finir la section normalement.
On est comme toutes les équipes, on fait nos erreurs...
Le vrai problème n'est pas cette situation car même sur un raid plus court on peut avoir le même scénario et il suffit qu'il fasse trop chaud, ou qu'un équipier ne s'alimente pas trop et c'est vite la descente aux enfers. Pour être honnête, je pense que notre équipe, comme Seagate ou Silva, est vraiment entrainée pour endurer des efforts comme cela, cependant dans cette course, ce qui nous a gêné, ce n'était pas le fait que ça soit trop long en jours mais que les sections étaient ennuyeuses !!! C'était dur pour être dur et on avait tous le ressenti que l'organisation ne nous considérait pas vraiment et voulait juste que l'on en chie !!! Car c'était porter du matos pour porter avec aucun intérêt ; pour vraiment marquer une différence. L'an dernier, on a porté nos vtt sur Raid In France, mais c'était pour arriver sur un single track grandissime. Ou, un autre exemple, si tu dois porter ton matos de kayak pendant 27km et que tu arrives sur un lac au milieu de nulle part et bien là, il n'y a aucun problème, mais ici on a porté tout le matos de kayak sur une route et on a vu passer l'organisation avec les caisses !!! Donc, c'est sur ce point qu'il faut être vigilant et que les organisateurs doivent être respectueux de leurs coureurs quand ils tracent un parcours !!! Après le nombre de jours n'est finalement pas le seul critère à prendre en compte.

11. C'est votre 2ème titre, a-t-il la même saveur que le premier ?

Le premier, on l'a gagné alors que personne ne nous attendait vraiment.
L'année dernière, on a échoué alors qu'on avait vraiment le titre dans les jambes et on n'a pas su concrétiser, un peu comme Seagate cette année on pense.
Cette année, on l'avait annoncé, on était attendu donc on avait un peu la pression.
Avec notre abandon au Godzone et notre nouvelle formation d'équipe, on était quand même bien placés en outsider, d'ailleurs notre numéro de dossard 57 le confirme.
C'est vraiment une position qui nous a plu.
La victoire était encore meilleure qu'en Tasmanie, car là, il n'y aura pas des médisants qui remettront en cause notre titre !!!

12. Avez-vous une anecdote d'une rencontre avec les Ticos ?

Sur le trek de 18km extrêmement chaud, on s'est arrêté chez un Ticos pour remplir nos bidons à sec depuis plusieurs kilomètres. C'était une aide immense qu'il nous apportait. Comme on avait trop de nourriture, on a donné des barres et des gels à ses enfants.
On a vu dans ses yeux qu'il ne savait pas comment nous remercier mais en même temps on essayait de lui faire comprendre que c'était lui qui nous avait sorti de la "soif" !!!

13. Comment résumer le Costa Rica en quelques mots ?

Une faune et une flore magnifique, des climats très variés, des fruits exotiques délicieux, une population chaleureuse et une course très dure !! Mais un pays trop cher et avec aussi, malheureusement, beaucoup d'arnaques aux touristes.

14. L'ARWS réfléchit à de nouvelles règles internationales mettant en avant les nations... votre team est composé de 2 français, 1 espagnol et un néo zélandais... quelle est votre position sur la question ?

Aux dernières nouvelles, la nationalité de l'équipe sera donnée par, au moins, deux coureurs du même pays... Donc à priori, Jacky et Mimi donneront la nationalité à l'équipe !
Donc, tout s'annonce plutôt bien pour nous !

15. Quels sont vos prochains objectifs ?

Pour nous, le planning est simple, on a 3 périodes majeurs : avril et septembre en Chine et en novembre 2014 on remet notre titre en jeu en Equateur.
On est attendu dans un pays qui nous a déjà pris sous son aile, donc on a hâte d'être sur la ligne de départ pour une course qui va être magnifique !
Un dernier mot ?
On reste sous les tropiques pour l'hiver, récupération au Costa Rica et bike trip en République Dominicaine. On réapparaîtra en Europe, comme les marmottes, aux beaux jours !
Pura Vida !!

Toute l'équipe d'EndorphinMag se joint à moi pour vous souhaiter d'excellentes fêtes de fin d'année ! Au plaisir de se croiser en 2014... et encore bravo et merci de nous avoir fait vivre cette aventure pleine de suspens !

ENDORPHIN

CORSICA RAID
AVENTURE
ET VOUS , VOUS FAITES QUOI DU
7 -11 JUIN 2014
5 JOURS DE COURSE
HORS DU COMMUN
SUR LA PLUS BELLE
ILE DU MONDE ...
CORSICA RAID
AVENTURE
WWW.CORSICARAID.COM
06.73.01.84.48

par Béatrice Glinche

Décembre 2013

ARWC Costa Rica 2013

©Photos B.Glinche

Un pays accueillant mais côté course, on est resté sur notre faim...

Le reportage en Live était séduisant, un pays verdoyant aux valeurs humaines et écologiques significatives, une population accueillante (généreuse et heureuse, je le confirme) mais cela n'allait pas être facile, un climat très humide, une course longue et difficile de par la nature sauvage des parcs nationaux puis un parcours « coast to coast » et « frontera to frontera » qui promettait une découverte du Costa Rica inoubliable !

Dès l'arrivée, les équipes étaient soucieuses : c'était la course pour récupérer les bagages manquants ou pour remplacer les objets volés ou perdus définitivement... bref, à 1-2 peu de teams avaient réceptionné 100% de leurs affaires ! Certains comme le team Silva avaient même racheté des vtt avant de les recevoir la nuit du départ !
Je découvre tous les teams français et commence les interviews vidéos... tous se prêtent au jeu même les cadors comme Thule et Seagate...
Plus besoin de présenter EndorphinMag aux teams étrangers, ils m'accordent de suite leurs premières impressions... Au delà des soucis matériels, ils sont ravis d'être là mais pointent déjà une organisation défaillante, un raid où tout n'est pas précis et définitif comme les frais d'inscription et le forfait hébergement, transport, nourriture n'est pas si clair (pour la petite histoire, je vais avoir les mêmes soucis côté « accommodations » et suivi de course comme vous allez le lire plus tard...
Le briefing équipes est l'occasion de faire un zoom sur la faune locale dans laquelle serpents et crocodiles sont rois ! Il y a même des serpents dans la salle (aquariums pédagogiques), ça promet !

La veille du départ, tous les teams participent à des travaux d'intérêt général, dans un parc classé, c'est l'occasion de défricher, de peindre et de partager entre équipes, un moment atypique, et surtout d'annoncer le raid comme un événement placé sous le signe du développement durable...

Une parade est organisée de nuit, à quelques heures du départ, les teams rassemblés par nation défilent au milieu de la population, un moment pour les autorités du pays d'exprimer leur admiration quant à leur venue à cette finale mondiale...
Puis, tôt dans la nuit, on monte dans les bus, plein sud sur la Panaméricaine, direction la frontière du Nicaragua, ligne de départ tant attendue !

UNION alt 950m : La population locale offre un déjeuner couleurs locales, très apprécié et les capitaines assistent au dernier briefing... Les GPS sont distribués, une file se forme direction la ligne de départ, arche posée symboliquement devant un poste frontière. Surnommée « Le Mans », ce départ groupé en trail pour rejoindre le parc à vélo se fait dans la poussière soulevée par un hélico qui suit ce début de course... stationnaire au-dessus du parc à vélo, ça fait une ambiance « apocalypse now », où tous se pressent à monter les vélos et partir à fond comme s'ils partaient pour 5h de course ! On croise des locaux ravis d'une telle agitation, toujours souriants !

INTERVIEW

Aquitaine Safety Camp

EndorphinMag.fr (EM) : Quels ont été les moments forts du raid ?

Team Aquitaine Safety Camp (ASC) : Les moments forts ont commencé dès notre arrivée avec les vtt et un sac manquants... il a fallu attendre le samedi après-midi pour tout récupérer... Quel stress !
Ensuite, dans une caisse vtt, il manquait une selle avec un système de fixation pour tige de selle intégrée. Là, gros chantier mais une confection artisanale chez un revendeur cyclo fera l'affaire, la course a déjà commencé. Côté mécanique, il y a eu aussi cette réparation pour une pédale vtt avec de jeunes mécanos.
Les moments forts ont souvent été la rencontre avec la population et notamment cette réparation de fortune faite par de jeunes mécaniciens.

EM : La première partie de course s'est déroulée en partie dans la mangrove, comment avez-vous vécu ce moment ?

ASC : La mangrove, nous l'avons découverte, subie et adorée. La première partie est finalement passée assez vite. La mangrove : à chaque virage, tu crois sortir et tu replonges dedans, dans ces canoës dont le confort n'est pas si mauvais à défaut d'avancer vite. Il y a forcément des moments de doute ou de lassitude dirons-nous, mais tant pis, on a estimé notre temps sur huit jours donc il faut avancer.

EM : Votre course a été coupée en 2, juste avant le trek (AT5), comment avez-vous géré cette coupure puis la 2ème partie de course ?

ASC : La coupure a été très bien gérée physiquement avec de gros dodos et de gros miam miam. Sinon très déçus par l'organisation qui nous a endormi de façon à ce que l'on ne parte pas en montagne ! La coupure, même si nous ne l'avions pas prévue, nous a fait le plus grand bien physiquement. Moralement, cela a été mal vécu entre la déception de ne pouvoir tout enchainer et surtout les aberrations de l'organisation qui nous menait par le bout du nez (ce que nous apprendrons par la suite).

EM : Quelle est votre recette pour ne pas s'endormir sur une section de 90km de kayak en ligne droite ?

ASC : Secret !!!!! La recette pour ne pas dormir il n'y en a pas ou du moins nous ne la connaissons pas, quand t'es massacré tu dors, point final !

EM : Avez-vous atteint vos objectifs ?

ASC : L'objectif était de franchir la ligne, c'est fait ! On est donc ravi d'avoir franchi la ligne d'arrivée mais on est un peu déçu de ne pas être parti en montagne, mais c'est la faute à l'organisation.

EM : La faune, la flore... Quelle fut votre plus belle découverte ?

ASC : Nous avons adoré la multitude d'oiseaux rencontrés et en général tous les animaux ; on ne peut pas choisir car tout a été nouveau et source de découverte à chaque instant dans cette jungle, sur ces fleuves et notamment avec tous les Ticos dont nous ne pouvons que retenir l'amabilité, l'hospitalité, l'accueil quelle que soit l'heure de la journée.

Population indigène, les « Cabecar » - UNION - départ du raid

EM : Partagez une anecdote sur une rencontre avec les Ticos ?
ASC : On reviendra sur la réparation de notre pédale dans un garage d'un autre temps. Dépaysant mais rien de plus normal, chaud, accueillant à découvrir mais en balade et en famille pourquoi pas.

EM : Comment résumer le Costa Rica en quelques mots ?
ASC : Le Costa Rica : les gens sont sympas, accueillants, l'organisation n'a pas été à la hauteur, ça sentait l'argent à plein nez.....

EM : Un dernier mot ?
ASC : L'organisation n'est pas prête de nous revoir ! Très déçus par l'organisation, ça puait l'argent, on a l'impression qu'ils ne pensaient qu'à ça avec des caisses vendues à 35 dollars, des bateaux inappropriés pour ce genre d'épreuve, des frais de transferts bancaires jusqu'au dernier moment, des cartons à poinçonner au lieu de puces électroniques et un classement des plus ridicules, en bref : zéro.
Nous avons néanmoins pris plaisir entre nous, contents d'avoir sympathisé avec les teams français et surtout heureux d'avoir franchi la ligne. Nous avons appris plein de choses qui peut-être nous servirons, si nous continuons.
Enfin, un grand merci aux femmes, maris, enfants qui nous ont donné la possibilité d'être absents lors des courses ou entrainements.

Un grand merci à tous les partenaires que vous pouvez retrouver sur notre modeste blog http://www.raid-pyrenees.com/... et contents d'avoir échangé avec toutes les équipes françaises et merci à EndorphinMag !

Propos de Xavier Lumpert.

UNION - départ du raid
©Photos B.Glinche

©Photos B.Glinche

©Photos B.Glinche

©Photos B.Glinche

©Photos B.Glinche

©Photos B.Glinche

©Photos B.Glinche

UNION - départ du raid

©Photos B.Glinche

©Photos B.Glinche

©Photos B.Glinche

INTERVIEW
Intersport Mc Kinley
Raid In France

COSTA RICA 2013 : Une aventure pleine de rebondissements.
On a subi les aléas de l'organisation en milieu de course (neutralisés 48h, ça fait vraiment bizarre) mais cela mis à part, chaque section fut un gros défi à relever, en phase avec ce qu'on était venu chercher.
Un cumul de 710km à la force de nos petits bras et de nos petites jambes, des tranches de 25 à 30h de vtt ou de kayak et au final 215h de course sur 9 jours.
Côté classement, c'est le binz ! Orga dépassée et bien peu rigoureuse (bien dommage pour un championnat du monde d'une discipline encore fragile). On devrait être entre 20 & 25ème (1ère moitié !) mais sans doutes que le classement ne sera pas rectifié.
Aucune importance, le plaisir a été intense et les équipiers ont été bons et particulièrement attachants.

EndorphinMag.fr (EM) : Quels ont été les moments forts du raid ? (aventure partagée)
Team Intersport Mc Kinley Raid In France (IR) : La ligne d'arrivée... point final des aventures des 9 derniers jours. La ligne de départ... au bout de nombreux mois de préparation, de démarchage, d'incertitudes et de rêves. Et de nombreux moments, hors du temps, durant le raid : mangrove en kayak, dodo chez l'habitant (répété plusieurs fois), 170km de vtt non-stop, les yeux des crocodiles qui brillent la nuit, les singes hurleurs qui nous envoutent les tympans, l'abandon qui nous guette après une section raft où Pascal se blesse sérieusement puis l'espoir qui renait quand on repart en kayak.

EM : La première partie de course s'est déroulée en partie dans la mangrove, comment avez-vous vécu ce moment ?
IR : C'était déroutant et... magique. L'ambiance y est déjà très particulière. On a plongé dans la mangrove de nuit, des yeux de crocodiles brillaient, les racines des arbres claquent régulièrement (signature sonore de la mangrove) et les arbres et la lune s'associent pour des jeux d'ombres... fantomatiques. Pas loin de 24h passées sur ces embarcations sans poser le pied en dehors (croco, vase, parasites... nos radeaux gonflables étaient nos refuges), on a fini par s'attacher à nos petits kayaks.
L'orientation basée sur des cartes au 1/50 000ème qui datent de 1950 (!) devient encore plus coton lorsqu'on ajoute la marée ! Nous avons eu des amplitudes de 3m, alors autant dire qu'à chaque heure passée, la configuration changeait. Une vraie orientation en 3D ! D'un casse-tête stressant, cette partie s'est transformée en une tranche intense d'aventure. On a réussi à trouver les balises devenues de véritables énigmes en s'y mettant tous les 4, en raisonnant à voix haute et faisant preuve de beaucoup de persévérance. Et une fois la section bouclée, nous n'étions absolument pas surpris d'apprendre que plusieurs équipes devant nous n'avaient pas trouvé toutes les balises. Sous un ciel étoilé magnifique, sans doute avons-nous été guidé par une bonne étoile !

Comme prévu, la course est partie vite devant... Seagate, Thule, Silva, Tecnu, tous les favoris sont au rendez-vous ! La lutte sera intense jusqu'au 7ème jour, délivrance des premiers teams à franchir la ligne d'arrivée...

Côté suivi, ça commence mal : le responsable média est parti avec les médias nationaux, nous (médias internationaux) sommes sans cartes et livrés à nous-mêmes avec des chauffeurs qui décident de s'arrêter pour manger alors que les premiers passent à proximité... Je ne peux suivre les équipes, faire le Live et ce n'est que le premier jour ! Discussion animée au téléphone, débriefing du soir qui ne change pas grand chose, la première journée est ratée, pour nous médias ! Les coureurs souligneront la difficulté de "étape vtt, des tronçons de portage plus difficile que le RIF (pour dire ;-)), une nuit à oublier pour tous...

2ème jour, *on part sur un bateau dans le golf de Golfito, au pied d'un magnifique parc national bordant la mer et longé par les teams... On revient presque sur la tête de course, ce qui me permettra de prendre des nouvelles de Thule, à travers une interview vidéo de Mimi... La transition 2 (AT2) me donnera l'occasion de voir presque tous les français car obligée de quitter le site à 23h sous peine de rentrer à pied au Lodge distant de 27km (section 3) !! L'humidité agit déjà sur les corps endoloris d'une majorité de teams, des blessures engendrent des « piqures anti infection » (n'est-ce pas Pat d'Issy Adventure With Spirit ?)... même régime pour Nath du team Untamed Canada, avec un début d'allergie sur le ventre... Certains en profitent pour dormir un peu avant le trek de 25km (avec le kayak à porter !! Et oui, déjà une aberration de l'organisation), une douche sommaire et les français repartent de nuit... Les moustiques sont féroces, nous sommes en bord de mer terminé par un peu de mangrove... Le CP 9, Playa Cativo, sera le cadeau de la journée, une assiette de pastèque au pied de la balise (voir photo double page en début d'article) offerte aux raideurs avec une douche en plein air déjà appréciée de tous ! Un lieu magique, une bulle de calme au milieu de 65km de kayak de mer (section 2)... Je rentre (seule) tard au Lodge, il est minuit et tous les médias internationaux dorment sauf German du Venezuela et Douglas Judson, manager du team Tecnu, à croire que nous ne sommes que 3 médias à faire de l'actu, du Live ??! Douche froide et quelques heures de sommeil avant un bon petit déj aux couleurs locales et on repart direction AT4, à Sierpe, fin du kayak section 4.*

Baie de Golfito (section 2)

©Photos B.Glinche

©Photos B.Glinche

EM : Votre course a été coupée en 2, juste avant le trek (AT5), comment avez-vous géré cette coupure puis la 2ème partie de course ?
IR : Jusque-là, on avait bien géré notre course pour ne pas trop se 'taper dedans' : on s'était octroyé des phases de repos/dodo, soins des bobos superficiels et nourriture. On avait un moral au top pour aller loin et pour affronter ce qui nous attendait : un trek engagé et éprouvant. Mais l'orga (un membre du jury) nous a alerté juste avant qu'on s'engage sur le trek. Elle nous a briefé avec beaucoup d'insistance pour qu'on zappe le trek et qu'on opte pour un transfert bus (AT6 vers AT8) et qu'on enchaine sur les 3 derniers jours de course. Nous avons suivi leurs préconisations mais avons été fortement perturbés par le manque de suivi à AT6. Le discours changeait selon les équipes, le transfert prévu dans la journée qui suivait n'a eu lieu que le lendemain et au final nous avons eu plus de 55h en « standby ». Quand on veut être dans l'action, ces phases d'incertitudes et de blabla-blas ne sont jamais très bien vécues.
Finalement, vu avec un peu de recul, on est quand même resté relativement zen et on a replongé dans la course avec un bel appétit !

EM : Quelle est votre recette pour ne pas s'endormir sur une section de 90km de kayak en ligne droite ?
IR : D'abord relativiser : *« Tout le monde doit passer par là et relever le défi alors à nous de jouer... et tant qu'à faire, priorité sur l'orientation pour ne pas rallonger la distance. On gagne chaque mètre qu'on peut gagner ».*
Puis positiver : *« On est quand même mieux là, sous un ciel étoilé magnifique plutôt qu'en plein cagnard en milieu de journée »*. Et enfin une solution miracle : le sommeil flash. Un équipier lutte contre le sommeil ? *« Allez hop, on va jusqu'à l'arbre là-bas puis on dort 10mn, en pleine eau, les bateaux côte à côte ».*

EM : Avez-vous atteint vos objectifs ?
IR : Incontestablement OUI.
Les priorités étaient de vivre une aventure en équipe, de découvrir un pays exotique et attirant et de rallier la ligne d'arrivée tous ensemble avec les règles du jeu qui nous étaient définies.
On a parcouru le pays en grandes diagonales (d'une frontière à l'autre, d'un océan à l'autre), on a vécu des moments de plaisir intenses, on a enduré galères et doutes ensemble et en acceptant les préconisations de l'organisation qui nous ont mis en 'stand-by' pendant plus de 48h, on a tout de même parcouru 710km, osé des sections et kilométrages « indécents sur le papier » pour finalement franchir la ligne d'arrivée si symbolique.

EM : La faune, la flore... Quelle fut votre plus belle découverte ?
IR : Elles sont si nombreuses. Difficile d'en retenir une seule... pour moi ce sera la mangrove. Ses craquements, ses animaux invisibles, sa configuration sans cesse différente. D'en avoir profité pendant une trentaine d'heures m'a profondément marqué.

©Photos B.Glinche

EM : Partagez une anecdote sur une rencontre avec les Ticos ?
IR : Notre dernier soir en course, au milieu d'une section de 170km de vtt. La nuit est bien installée, on s'arrête devant une maison un peu perdue. Echange verbal limité (on est vraiment des ploucs en espagnol) mais on se fait comprendre et on finit avec 4 assiettes garnies de riz – viande – légumes - banane cuite, qu'on aura du mal à finir tellement elles sont copieuses. Puis position dodo dans un coin du séjour. Sauf que nos hôtes ne l'entendent pas ainsi. Ils nous apportent un grand matelas, un drap blanc et un oreiller chacun... brodé ! On est sale, on est vraiment gêné mais l'insistance de cette famille adorable l'emportera. On repartira vers 22h après un adieu touchant, sans parole mais plein d'humanité.

EM : Comment résumer le Costa Rica en quelques mots ?
IR : Nature profonde et sauvage / couleurs et chaleur / terrain d'aventure étonnant / exotisme... et pour Xtof : miam miam nature (bananes, coco, oranges, citrons...)

EM : Un dernier mot ?
IR : LES ETOILES.
Tout disparait lorsqu'on est là, sous les étoiles. On se sent un minuscule point aux soucis, craintes, certitudes, gloires et défaites si insignifiantes. On se sent plus léger... alors, on avance !

Propos de Christophe Aubonnet.

©Photos B.Glinche

Jour3, *il fait chaud et humide, nous sommes dans la mangrove, sur un bateau prêté par le restaurant Kokopelli, en attente des premiers... il y a tellement de passages possibles que Thule va choisir de terminer par la route, en portant le kayak, ils ont pris la tête du raid, bien décidés à y rester...*
Les écarts sont déjà significatifs et je décide de rester seule à Sierpe, les 2 bus médias internationaux continuent à suivre la tête de course... c'est le tournant du Live pour moi, l'orga avait annoncé qu'il y aurait un bus média pour l'avant et un autre pour le reste, que nenni ! Et je commence l'attente et les négos pour aller du village (wifi) à la transition (3km), fin de la section 4... Merci aux japonais qui suivent le team East Wind pour le transfert... Etonnant de savoir qu'il y a 10 véhicules orga à Sierpe et aucun pour faire 2km !!! Merci au restaurant Kokopelli car il deviendra mon QG pour 2 jours (électricité, wifi, bateau négocié et repas) !
AT4 : restée 2 jours (et 2 nuits), je croise ainsi tous les français sauf Kinesium (trop loin malheureusement), ils soignent leurs mains, rongées par le sel et creusées par l'humidité... Personne n'a croisé de crocos, quelques yeux brillants, quelques singes et perroquets... Cette section aura été difficile en raison de la marée, modifiant les passages dans la mangrove et provoquant un courant contraire trop fort pour ramer à certains moments... Untamed Canada effectue une rapide transition, bien décidé à rester dans le premier tiers de la course... Je retrouve Hervé Simon, Nancy Bahuaud et Sybille Grisard qui suivent Intersport Raid In France... Ces derniers arrivent en soirée juste derrière Maxirace Raid74 (qui a craqué et laissé quelques balises dans la mangrove), tous se restaurent, soignent les plaies... Je suis la seule reporter à croiser le team Silva qui a abandonné en raison d'une blessure de Joséphine lors d'une chute vtt... Puis, réveillée à 2h par téléphone grâce à Denis, notre webmaster (chargé de me réveiller selon l'avancée de la balise GPS des équipes françaises), je passe 1h avec Aquitaine Safety qui se ravitaille et repart toujours aussi motivé... En matinée, Issy Adventure With Spirit débarque avec une pagaie originale, glanée chez un habitant suite à leurs chavirages en mer... Ayant opté pour un passage par la mer, ce fut une vraie galère pour eux tout comme Kinesium ayant pris la même option ! Baba Orientation est dans son rythme, une allure tranquille qui leur permettra d'aller au bout de ce raid pas comme les autres...

Les plats cuisinés de Team Energie sont le choix de MaxiRace Raid 74, Aquitaine Safety et moi ! Un vrai plus dans cette jungle car pour les reporters, un Live est un raid dans le raid !

INTERVIEW
Isssy Aventure With Spirit.fr

EndorphinMag.fr (EM) : Quels ont été les moments forts du raid ?
Team Issy Adventure With Spirit (IA) : Les moments forts n'ont pas été les plus agréables mais comme souvent, les grosses galères marquent l'esprit et deviennent, à la longue, de beaux souvenirs. Nous nous souviendrons longtemps de notre "errance" de 48H00 dans la mangrove. Mais les rencontres avec les locaux, leur gentillesse et leurs sourires resteront de superbes souvenirs.

EM : La première partie de course s'est déroulée en partie dans la mangrove, comment avez-vous vécu ce moment ?
(IA) : Ce milieu reste très particulier, et bien plus que la mangrove, la difficulté résidait surtout dans la gestion des marées, de plus avec de gros coefficients, qui nous ont posé de vrais problèmes. De plus, notre décision de passer par le Pacifique ne nous a pas aidé puisque nous nous sommes échoués de nuit sur une plage déserte avec pour seule réjouissance, la vue d'une tortue Luth sur la plage.

EM : Votre course a été coupée en 2, juste avant le trek (AT5), comment avez-vous géré cette coupure puis la 2ème partie de course ?
(IA) : On n'a rien eu à gérer, on a surtout beaucoup râlé, envers nous même suite à cette grosse erreur d'orientation dans la mangrove qui nous a coûté 24H00, mais surtout après l'organisation qui nous a raconté des "bobards" sur la situation météo et qui n'avait pas prévu de solution de replis pour nous permettre de poursuivre en course.

EM : Quelle est votre recette pour ne pas s'endormir sur une section de 90km de kayak en ligne droite ?
(IA) : Pas de solution malheureusement. Il doit bien y avoir une solution pour ne pas dormir à ce niveau là de la course sur ce type de section, mais elle ne doit pas être compatible avec notre éthique (lol).

EM : Avez-vous atteint vos objectifs ?
(IA) : Oui et non. Nous avions les moyens physiques de faire la full course mais nous avons subis le shunt du Trek au mid camp. Malgré tout, nous franchissons la ligne d'arrivée sans blessure et ensemble, dans la bonne humeur, un peu frustrés mais convaincus d'avoir vécu une belle aventure.

EM : La faune, la flore... Quelle fut votre plus belle découverte ?
(IA) : Nous n'avons pas vu de crocos, seulement leurs yeux dans la nuit, à la lueur de nos puissantes Lupine. Les cris des singes hurleurs résonnant dans la forêt restent également des moments particuliers. C'est lors de la dernière section de raft que notre guide à l'œil exercé, nous fera découvrir de belles bestioles.

EM : Partagez une anecdote sur une rencontre avec les Ticos ?
(IA) : La plus belle reste ce pêcheur sorti de nulle part lors de notre escapade sans fin dans la mangrove. Nous n'avions plus d'eau suite à notre chavirage dans les déferlantes de l'océan et cet homme nous a conduit dans son carbet en forêt, en retrait de la plage, nous a offert de l'eau, de l'agua de pipa (eau de noix de coco) et surtout, une rame en bois qui nous a permis de poursuivre dans la mangrove avec 3 pagaies et une rame. Cet homme là était vraiment providentiel et adorable !

©Photos C. Lamouche

EM : Comment résumer le Costa Rica en quelques mots ?
(IA) : Tout simplement beau et sauvage, une terre dédiée à ce type de raid, à faire en compétition ou d'une manière plus cool en coast to coast. La population en milieu rural reste vraie et d'une gentillesse authentique, sans arrière pensée et c'est vraiment très touchant.

EM : Un dernier mot ?
(IA) : Ce raid reste difficile et usant mais nous avons tous une petite lueur dans les yeux qui nous pousse à en demander encore et encore. A peine remis, nous nous penchons sur le calendrier 2014 qui nous fera vivre et découvrir, encore, de belles chose en équipe.

Propos de Patrick Lamarre.

©Photos C. Lamouche

©photos B. Glinche

©Photos B.Glinche

Jour 4, *je pars avec Hervé, Nancy et Sybille vers AT5, en faisant un détour par le départ de la longue tyrolienne (Superman, section 5)... on apprend là-haut que depuis hier soir, les teams n'y accèdent plus (l'orga n'a pas prévu 2 équipes pour assurer le bon fonctionnement en toute sécurité de cette activité au-delà de 48h ! Incroyable à ce niveau, c'est le B.A.-BA de tout organisateur de penser à cela !!! D'autant que les teams vont devoir grimper des pentes à plus de 20% (oui, oui) pour rien et vont se prendre au passage, 2h de pénalité pour équilibrer avec ceux qui auront fait la tyro !!! En descendant la piste, on croise Issy Adventure qui sourient toujours mais ça ne va pas durer ; ils arriveront le lendemain matin à AT5 après de belles rencontres avec la population mais très fatigués...*
On arrive en fin d'après-midi à AT5, village de montagne où les teams devront faire un STOP repos obligatoire de 4h... Mais comme vous l'avez lu dans les récits des raideurs (et dans les interviews de cet article), c'est le début d'une 2ème course, où l'orga les obligera à rester sur ce suite pendant près de 48h !!! Je suis, moi aussi, bloquée ici, sans pouvoir suivre le reste de la course ! Guillaume, un ami de Jacky me donnera quelques infos sur le team Thule, je reprendrai le cours de la course 2 jours après... pendant ce STOP, mon ordi servira (entre autre) aux teams pour faire un tour sur le net et aussi lire leurs mails... ***(Jour 5).***

INTERVIEW MaXi-Race.org Raid 74

EndorphinMag.fr (EM) : Quels ont été les moments forts du raid ?

Team MaxiRace.org – Raid 74 (MR) : Ce raid fut tellement particulier que les moments forts sont carrément différents des autres raids que l'on a pu vivre.
On parlera de moments forts dans l'équipe lors de nos passages à vide. Des moments difficiles qui peuvent affaiblir une équipe pour mieux la souder par la suite.
Que ce soit pour des raisons de monotonie des activités et du parcours rencontré, comme dans le manque de professionnalisme de l'organisation.
On pourra mettre en avant le moment où l'on a porté les bateaux sur plus de 10km pour arriver sur un CP des moins évidents à trouver (carte totalement fausse avec aucun réel point d'accroche pour trouver le CP. Certaines équipes de tête y ont passé des heures, d'autres ont payé des locaux pour les emmener au CP.
Ce portage qui faisait suite à un trek où l'on portait déjà toutes nos affaires de kayak (gilets, pagaies, corde de sécu, pompe pour gonfler les bateaux, nourriture pour 48h, etc.... seuls les bateaux étaient véhiculés par l'organisation) durant toute une nuit sur une grosse piste (on n'a toujours pas compris l'utilité de ces portages).
Ces moments de passage à vide, nous ont orienté sur des moments de pose qui furent aussi de grands moments (déguster chez l'habitant des noix de coco, des ananas..., débarquer en kayak sur une plage en pleine nuit et aller demander le gite et le couvert à l'habitant ont été des moments riches qui resteront parmi les moments forts du raid).

Jour 6, *Après cette proposition de l'orga, le choix a été rapide... car soit les teams font le trek de 92km avec 4000mD+(section 6) et ils seront rapatriés directement sur la ligne d'arrivée, soit, ils vont en bus à AT8 et reprennent avec le rafting (section 8) et les autres sections jusqu'à la ligne d'arrivée...*
Autant vous dire que les équipes sont dans un état psychologique particulier ; je n'ai jamais vécu cela, eux non plus... Le bon côté, est d'avoir eu tous les teams français bloqués ensemble... Le hic pour moi, c'est de ne pas pouvoir suivre la tête de course... Toutes ces équipes sortiront frustrées de ce chapitre, car privées de trek au sommet du pays, le Chirripo (3820m) objectif pour certains et section majeure de ce raid !

En milieu de matinée, je repars avec Hervé, Nancy et Sybille après un STOP forcé... directement vers l'arrivée car Thule approche rapidement de Sarapiqui, fin du raid...
A Heredia (11km au sud de San José, la capitale), on visite la célèbre église de la « Immaculada Conception » après un stop déjeuner ... Il est déjà 15h lorsque l'on apprend l'abandon de Seagate (infection pied), l'interview vidéo témoigne de leur déception...
Journée passée en voiture où l'on traverse une partie du pays vers le nord... A la nuit tombée, on trouve enfin le site d'arrivée à Puerto Viejo de Sarapiqui... rien de prêt, bizarre...

©Photos B.Glinche

©Photos B.Glinche

©Photos B.Glinche

Jour 7, *je pars avec Hervé tôt le matin au nord-est de Puerto Nuevo pour tenter de trouver Thule dont la balise GPS ne bouge plus vraiment... A quelques heures de l'arrivée, c'est l'effervescence, de nombreux médias attendent le team Thule à la canopée (AT12)...*
Malgré quelques pistes remontées, on ne les trouve pas, je patiente à Puerto Nuevo avec les reporters « Go Pro et leur drone »... On rentre dans une école boire un café... perdue en pleine campagne, inattendue, c'est aussi ces moments là que j'aime, des moments de partage avec la population locale, tout comme les raideurs qui m'ont raconté leurs rencontres improbables, leurs réparations de fortune, leurs nuits passées chez l'habitant... je ne peux pas rester plus longtemps car Hervé, Nancy et Sybille partent vers AT9... De retour à Puerto Viejo, je réussis (enfin) à négocier un véhicule orga mais j'arrive trop tard à AT12... car Thule est arrivé à la canopée, Jacky ne semble pas en forme, sa famille s'inquiète (et pas que)...
Ils mettront 4h pour la dernière section (rafting), prévu en 2h... ils dorment, sont épuisés mais heureux ! Ils passent la ligne après avoir porté leur raft sur 150m (les seuls à avoir dû faire cela, encore n'importe quoi !!!).. Mimi et Jacky ont les pieds en feu, ils savourent cet instant, ils sont champions du monde pour la 2ème fois !!! Cocorico !!! Leur grande fatigue à l'arrivée entraine des discussions autour des formats, de l'engagement des athlètes, des limites... (voir édito d'Hervé Simon en page 50).

Côté français, ils ont repris la course et semblent motivés pour en terminer au plus vite... (Jour 6 après-midi) : Chute en rafting avec une blessure à la hanche pour Pascal d'Intersport Raid In France, 2h de repos et (jour 7), ils sont partis sur la longue section kayak de 89km, avec la dark zone (section 9)... Aquitaine Safety semble être devant bien que la balise reste bloquée en fin de section kayak (9), Maxirace Raid 74 progresse dans la même région, ils arrivent sur le vtt (jour 8), y passeront la nuit avec une arrivée tôt en matinée (jour 9) pour Aquitaine Safety, suivi vers 12h30 d'Intersport Raid In France puis Maxi Race en début d'après-midi et Kinesium tard dans la soirée...

Jour 8, *vu que je suis coincée à l'arrivée (bien que j'ai demandé au responsable des médias à aller sur le terrain, j'ai été oubliée volontairement par ce dernier, le résultat d'avoir joué solo pendant 6 jours) bref, je passe mon temps aux photos des arrivées et interviews... je rencontre aussi les organisateurs de la finale 2014 en Ecuador où je négocie la présence d'EndorphinMag... Je discute avec Craig Bycroft sur l'organisation (il est dépité, il se rend compte des problèmes mais n'arrive pas à changer quoi que ce soit...) puis avec Jacky et Mimi, on discute des futurs critères de sélection pour le circuit mondial ARWS... Seagate m'accorde une interview vidéo... la routine mais moments sympas !*

EM : La première partie de course s'est déroulée en partie dans la mangrove, comment avez-vous vécu ce moment ?
MR : Pour nous les mangroves ne furent pas si terribles car on a renoncé assez rapidement, voyant notre incompétence à "orienter" dans ce milieu (avec des cartes imprécises) combinée à notre état général de fatigue, début de tendinite et autres petits soucis..
Le problème que l'on a eu c'est que les mangroves sont arrivées au bout de 4 jours de course et surtout de plus de 30h de kayak et de 17h de portage (du matos kayak, puis de kayak). On est arrivé dans cette partie de course pas mal entamés et n'étant pas kayakistes ce fut une partie pas évidente à gérer. De plus, il fallait réfléchir avec les marées et comprendre le fonctionnement de la mangrove (la marée monte, des chemins "s'ouvrent", d'autres se « ferment », puis la marée descend, c'est l'inverse... Le courant remonte un chemin, le courant descend d'autres chemins... Bon vous n'y comprenez rien et bien nous non plus, on y a rien compris (après avoir discuté avec d'autres équipes, nous pensons avoir enfin compris, mais ce sera à tester sur un prochain raid !).
Du coup, après avoir passé quelques heures à ne pas avancer, nous avons décidé de "lâcher" des balises pour se donner les moyens de finir cette course à 4 sans prendre de risques (certaines équipes ont décidé de contourner par l'océan - ce qui était assez dangereux).
A ce moment-là, nous n'étions pas en mesure de jouer quoi que ce soit au niveau du classement, donc l'objectif fût juste de finir la course classés à 4.

EM : Votre course a été coupée en 2, juste avant le trek (AT5), comment avez-vous géré cette coupure puis la 2ème partie de course ?
MR : Oui, ce fut assez étrange pour nous et pour comprendre ce qu'il se passait. Des échanges avec l'organisation pas très compréhensive et changeante, nous ont fait stopper (sans la stopper réellement) la course durant plusieurs heures et jours.
Ce fut salvateur pour nous car Stéphane avait une diarrhée (et a pu se soigner) et Didier a été malade durant cette pause.
Heureusement qu'il y avait une excellente ambiance avec les équipes françaises et Béa d'EndorphinMag.
Ce fut tout de même assez compliqué pour trouver de la motivation pour repartir. Malgré tout, l'envie de finir cette course à 4 fut le moteur durant cette seconde partie qui ne fut pas très riche en paysages, surtout qu'il y avait une section de kayak de 90km qui avait de grandes portions toutes droites et un CP en aller-retour (de plus de 6km) sans aucun intérêt.

EM : Quelle est votre recette pour ne pas s'endormir sur une section de 90km de kayak en ligne droite ?
MR : Il n'y en a pas ;o)... On a fait des pauses dodo dans les bateaux, tout en faisant attention aux crocodiles.
Didier est le seul à avoir réussi à ne pas dormir sur cette section. On dormait dans les kayaks et Didier pagayait pour gagner quelques kilomètres (les kayaks attachés) ; Didier fut énorme de volonté sur cette section.

EM : Avez-vous atteint vos objectifs ?
MR : Oui, car en fait il n'y avait comme objectif que de passer la ligne d'arrivée à 4.
Cela est dû au fait que Stéphane fut malade une semaine avant de départ.
De plus, Lucie prenait son 1er départ de raid style coupe du monde (non-stop), ce qui n'est pas évident non plus, mais elle a fait preuve d'une grande envie, ce qui promet pour l'avenir.

EM : La faune, la flore... Quelle fut votre plus belle découverte ?
MR : Il n'y en a pas eu beaucoup, des rencontres (bien dommage). Les vols de perroquets et de perruches sur le début du 1er kayak, puis rien d'autres (quelques bruits de singe et autres mais que l'on n'a pas réellement vu).

EM : Partagez une anecdote sur une rencontre avec les Ticos ?
MR : Ce fut le moment où l'on a débarqué sur une plage en pleine nuit et où Patrick a discuté avec un local pour nous dégoter une maison et de la nourriture chaude.
Ce fut un peu comme si on débarquait d'une grande traversée de l'océan sur une nouvelle terre et que l'on était accueilli les bras grands ouverts.

EM : Comment résumer le Costa Rica en quelques mots ?
MR : Le pays ou le raid ?
Pour le raid : nul, mal organisé (organisateurs complètement dépassés), un parcours sans intérêt (faire des kilomètres pour faire des kilomètres).
Le pays : pas eu le temps de le visiter, il y a sûrement de beaux trucs à voir, mais pas vus durant le raid qui est pourtant passé dans les 4 coins du pays.

EM : Un dernier mot ?
MR : Vite passer à un autre raid ! Heureusement que les raids des ARWS sont (hormis celui-là) bien mieux organisés et qualitatifs !
ARWS ITERA en août, ARWS Raid in France en septembre où l'on verra encore l'excellente Béa...

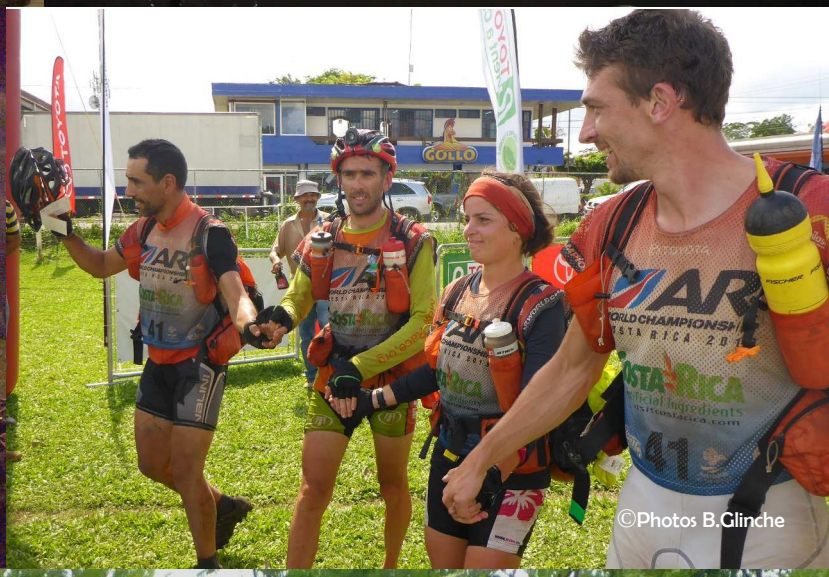
PS : Si tu vas dans le tableau général on est **?** et si tu vas sur notre fiche on est 35ème ;o)...
Il semble (dixit mail de Paco) que le classement officiel soit celui de notre fiche et pas du classement général... Pareil pour les autres équipes ... Mais ils ont aussi fait de grosses erreurs sur le temps de course... le nôtre est bien trop grand... (Quasi 50h de trop !!)

Propos de Stéphane Agnoli.

©Photos B.Glinche

©Photos B.Glinche

©Photos B.Glinche


©Photos B.Glinche

©Photos B.Glinche

INTERVIEW Kinesium

EndorphinMag.fr (EM) : Quels ont été les moments forts du raid ?

Team Kinesium (TK) : Je dirais que les moments forts sont les moments de difficulté !
La toute première épreuve, par exemple, où il fallait porter le vtt pendant des heures dans le canyon dans la boue...
Porter le kayak pendant 10km a été très difficile pour moi aussi ! Nous n'avions pas prévu de roulettes et nous le portions sur les épaules avec deux bouts de bois, un à l'avant et l'autre à l'arrière.
Le moment que je retiens est celui où nous avons pris la mer pour échapper à la mangrove !
C'était vraiment impressionnant ! Il faisait nuit et on entendait le bruit des vagues qui se fracassaient sur les récifs coralliens alentours... On voyait jamais vraiment d'où elles venaient et surtout on cherchait à éviter les rochers émergents de l'eau sur lesquels on aurait pu échouer... Au moment où on croyait être arrivés, voilà que mon père et moi, qui étions dans le même kayak, nous voyons nos deux coéquipiers se faire renverser par un énorme rouleau ! A peine le temps de réagir qu'il nous arrive la même mésaventure, une fois, deux fois, trois fois ! On a perdu nos chaussures, nos poches à eau, nos frontales et nos coéquipiers qui nous ont retrouvé 1h plus tard... J'ai pensé aux crocodiles et aux requins qui se trouvaient là-dessous... C'était vraiment angoissant comme expérience !!!

EM : La première partie de course s'est déroulée en partie dans la mangrove, comment avez-vous vécu ce moment ?

TK : L'aventure dans la mangrove a été une aventure assez particulière pour nous étant donné qu'on est resté pris au piège des immenses racines durant de longues heures, à cause des écarts importants de marées. Nous avons donc eu le temps d'observer le paysage... Je l'ai, pour ma part, trouvé absolument grandiose ! Dépaysement garanti ! Et j'ai toujours dans la tête le bruit des crabes qui émettaient comme un cliquetis permanent. D'ailleurs, je ne suis toujours pas sûre que cela venait des crabes... Mais c'est tellement paisible et calme qu'on a l'impression d'être en dehors du temps avec, quand même, toujours l'appréhension de voir surgir un crocodile et de laisser tremper un peu trop ses pieds dans l'eau...

EM : Votre course a été coupée en 2, juste avant le trek (AT5), comment avez-vous géré cette coupure puis la 2ème partie de course ?

TK : J'ai été extrêmement déçue de ne pas pouvoir faire ce grand trek car c'est vraiment l'épreuve que j'attendais de faire... C'est pourquoi, jusqu'au dernier moment, nous avons hésité à partir... Puis finalement, mon père et moi avons décidé de partir tous les deux jusqu'au sommet durant la journée puis une partie de la nuit du samedi ! Nous avons bien fait car le paysage était splendide ! Nous avons adoré randonner dans la jungle tout en grimpant sur les chemins escarpés. Quel bonheur d'arriver en haut ! La vue justifie les 3600 mètres avalés !

Pour la deuxième partie de course, on voulait surtout finir toutes les épreuves donc on a essayé d'en faire le plus possible pour arriver au bout même si on a du s'arrêter pas mal de fois pour se reposer... Et qu'on a passé beaucoup de temps sur la première balise vtt !!

EM : Quelle est votre recette pour ne pas s'endormir sur une section de 90km de kayak en ligne droite ?

TK : Chanter, chanter, chanter !! On a aussi beaucoup discuté...
Regarder les étoiles et chercher les yeux jaunes des crocodiles ...
Pour ma part, il fallait toujours que je fasse quelque chose, écouter les bruits alentours, les mouvements, etc.
Puis, de temps en temps, un sur deux pouvait se reposer pendant que l'autre pagayait et vice versa !

EM : Avez-vous atteint vos objectifs ?

TK : Nos objectifs étaient avant tout de finir la course et de faire le plus d'épreuves possible. Continuer coûte que coûte et ne pas abandonner !!
Comme je l'ai dit, je regrette de ne pas avoir fait la section trek et le fait d'être restés coincés dans la mangrove nous a fait perdre beaucoup de temps donc pas mal de leçons à retenir pour la prochaine fois et de points à améliorer !! Mais j'ai franchi la ligne d'arrivée avec mon père et c'est déjà génial ! Et puis les erreurs que nous avons faites me donne encore plus envie de recommencer une telle aventure pour tenter de faire mieux !

EM : La faune, la flore... Quelle fut votre plus belle découverte ?

TK : Le Costa Rica est un pays magnifique avec une flore très abondante ! On a aperçu des dauphins lors du 1er bateau et des singes hurleurs aussi lors du portage de canoë...
Ce n'est pas vraiment une rencontre mais je dirais que ce qui m'a marqué ce sont les hurlements des singes qu'on a entendu après le canoë sur toute la deuxième partie de la course. On se serait cru dans un film, Jurassique Park, par exemple... Et ça n'aurait pas été étonnant de voir surgir un dinosaure à travers toute cette végétation !!

EM : Partagez une anecdote sur une rencontre avec les Ticos ?

TK : Je dirais à la fin du deuxième canoë lorsque enfin on s'est échappé de la mangrove. Comme on avait perdu nos poches à eau on avait pas bu depuis la veille à part des fonds de bouteilles d'eau données par des pêcheurs, très généreux d'ailleurs et toujours prêts à rendre service ! On a même eu droit à une noix de coco coupée pour nous désaltérer !! On s'est donc arrêtés dans un tout petit village 10km avant d'arriver et là les habitants nous ont conduit dans une minuscule épicerie où il fallait une lampe torche pour fouiller les très peu nombreuses étagères à provisions. On a trouvé une boite de lait concentré et on était déjà ravis !! En tout cas, les Ticos sont accueillants et vraiment serviables et prêts à donner ce qu'ils ont même si ce n'est pas grand chose.

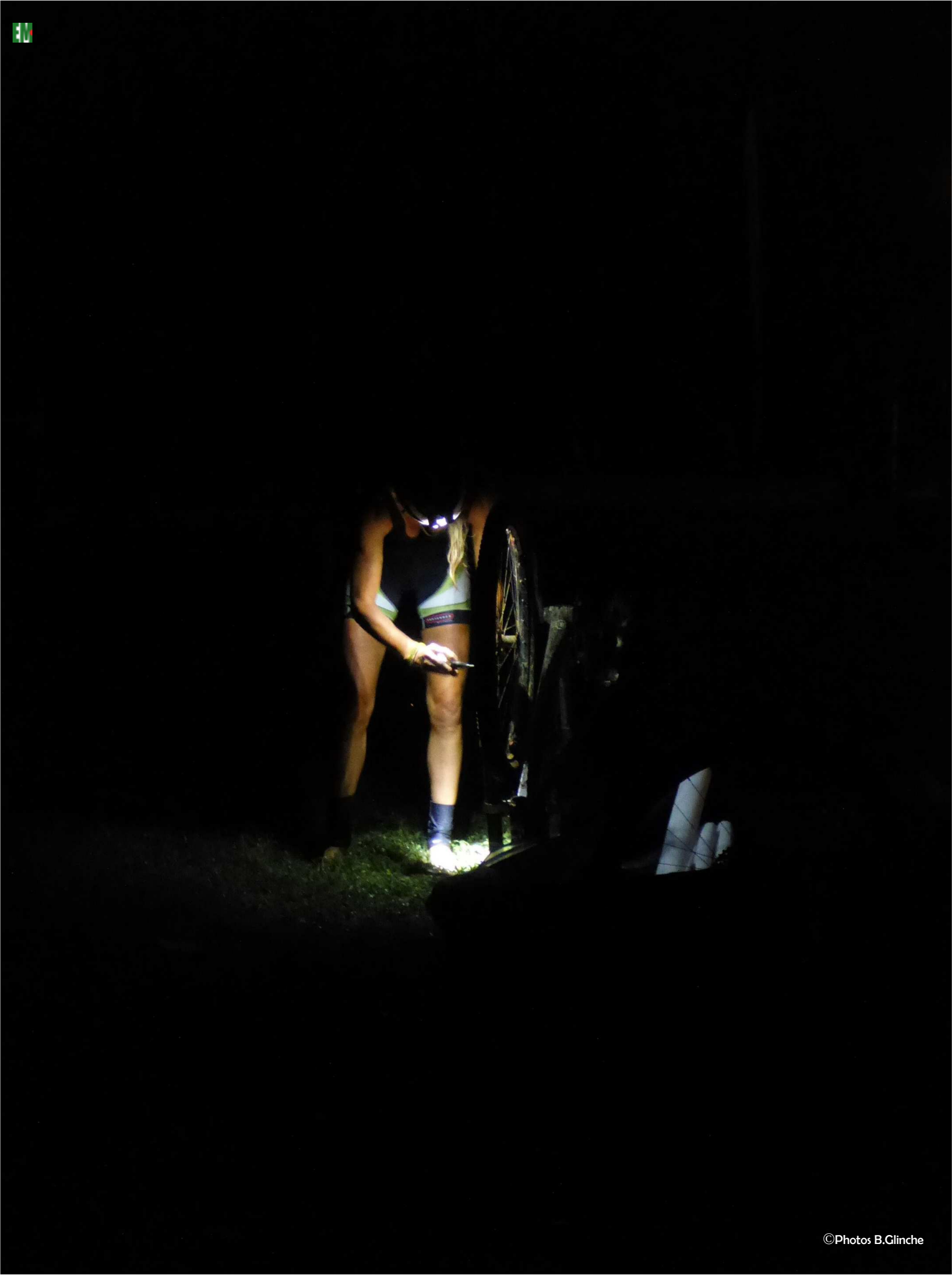
EM : Comment résumer le Costa Rica en quelques mots ?

TK : Un pays plein de richesses avec des paysages magnifiques ! Des habitants généreux et qui semblent heureux malgré le peu de choses qu'ils possèdent parfois.
Il faudrait encore des mois et des mois pour tout découvrir !

EM : Un dernier mot ?

TK : Une aventure extraordinaire dans un pays extraordinaire !! Presque 15 jours après la course des images plein la tête et envie de repartir !! Il m'arrive de me réveiller en pleine nuit et de croire encore que je suis là-bas en train de pagayer dans la mangrove !

Merci de nous avoir suivi tout au long de l'aventure !!
Propos de Daphné et toute l'équipe.



©Photos B.Glinche

EDITO Hervé Simon

Président de la
Fédération des sports multisports de nature

Propos extrait de la
Newsletter de la Fédé / Décembre 2013

A la lecture de l'édito d'Hervé Simon (Newsletter de Décembre 2013), il m'a semblé intéressant de vous livrer son regard... un retour sur expérience qui résume bien la situation vécue et les questions à venir sur notre sport... Nous avons partagé quelques moments pendant ce raid et je partage complètement ses propos... Traduire son texte en langue anglaise répond à un 2e objectif : Il faut savoir que la France a été la 2e nation derrière le Costa Rica et devant les USA en terme de suivi du Live sur le site de l'orga (statistiques ARWS) ! Cet engouement démontre que La France est très impliquée sur la planète raid et doit être écoutée... cela mérite forcément une traduction dans la langue universelle du raid aventure mondial !

EM *Côté stats EndorphinMag, record battu avec pendant le Live : 70 000 visiteurs, 360 000 pages vues et 10 000 visites le jour de l'arrivée de Thule.*

©Photos B.Glinche

Le circuit ARWC fait référence à l'échelle mondiale et les années ont prouvé, tant par la présence des équipes, que par l'offre d'événements, que l'organisation, coordonnée par Craig était efficiente et légitime. Les deux dernières finales en Tasmanie et en France ont aussi été saluées par les teams et la presse, comme exceptionnelles, sur le plan de l'organisation, de la qualité des parcours, de l'engagement et de la philosophie. Par contre, force est de constater que l'organisation au Costa Rica n'était absolument pas digne d'une finale mondiale. Des erreurs grossières d'organisation, des équipes mécontentes, des sections trop longues et certaines portions inutiles, un classement sans aucun sens pour la grande majorité des équipes au-delà du premier quart, etc...
Cela n'enlève rien aux performances de toutes les équipes présentes, qui ont montré d'une formidable ténacité et de capacités physiques et mentales hors normes mais dont la frustration du fait de l'incompétence des organisateurs, est à la hauteur de leurs investissements sur cette course. Comment ne pas non plus s'alarmer de ce qu'endurent les meilleurs sur ce format de course. On retrouve des durées théoriques d'épreuves ayant déjà existé sur le Raid Gauloise mais les performances des meilleures équipes sont incomparables et les temps réels de course sont bien au delà de ce qu'un sportif, même de très haut niveau, peut supporter sans porter atteinte à son intégrité physique. Soit les organisateurs sont en capacité d'imposer de vrais stops, avec des temps de sommeil suffisants (et pas consacrés intégralement à la logistique et aux soins) et des "darks zones" incontournables, soit les sportifs vont en payer le tribu à court ou long terme. Sur des épreuves aussi extrêmes en endurance, il est aussi impératif qu'une autorité médicale indépendante des organisateurs, puisse contrôler l'état de santé des athlètes et leur imposer des arrêts temporaires ou définitifs en fonction des indications physiologiques dont ils disposeront.
Enfin, comment peut-on admettre que notre sport, pourtant hyper exposé, à cause des douleurs subies et de la lutte contre le sommeil, ne fasse pas l'objet de contrôles anti dopage. Nous nous déclarons tous des passionnés de sports nature, avec la philosophie qui va avec et nos comportements en course peuvent nous amener à être dans le déni et finir coûte que coûte, en oubliant nos beaux préceptes. Sur ce dossier, on a besoin des pouvoirs publics pour stopper les dérives et bénéficier enfin de vrais contrôles, mais là encore, on nous répond qu'on n'est pas une discipline officielle et qu'il est donc impossible de diligenter des contrôles !

Cherchez l'erreur !

The ARWC circuit makes a reference at the world level and years proved, so much by the presence of the teams, that by the offer of events, that the organization, coordinated by Craig was efficient and legitimate. The last two finals in Tasmania and France were also greeted by the teams and the press as exceptional in terms of organization, quality of the routes, commitment and philosophy. On the other hand, we have to admit that the organization in Costa Rica was definitely not worthy of a world final. Unrefined errors of organization, unhappy teams, too long sections and certain useless portions, a ranking without any logic for the most majority of the teams beyond the first quarter etc....
It deprives nothing of the performances of all the present teams, which showed tremendous tenacity and exceptional physical and mental abilities but the frustration due to the incompetence of the organizers, is at the height of their commitments in this race. How either do not become alarmed at what endure the best on this format of race. Theoretical durations of events having already existed on the Gauloise Raid but the best performances are unmatched and the actual running time is far beyond what a sportsman, even of very high level, can withstand without physical integrity prejudice. Either the organizers are in capacity to impose the stops, with sufficient sleep time (and not dedicated entirely to the logistics and to the care) and mandatory "dark zones", or the sportsmen are going to pay cash to short or long term. In such extreme endurance events, it is paramount that a medical authority independent from organizers, could monitor the health of the athletes and impose them temporary or final stops based on physiological information in their possession.
Finally, how can we admit that our sport, nevertheless hyper exposed, because of the undergone pains and of the fight against sleep, not be subject to anti -doping controls? We express all lovers of outdoor sports with the philosophy that goes with and our behavior in race can lead us to be in denial and to finish at all costs by forgetting our beautiful precepts. On this issue, we need authorities to stop the drift and benefit finally from real controls, but again, we are told that we are not an official discipline and it is therefore impossible to carry out controls!

©Photos B.Glinche

Find the error!

Traduction JP. Berthiaux

Jour 10, *un orage perturbe de nouveau l'orga, la remise des prix improvisée en intérieur est rapide et offre à tous les raideurs un maillot de finisher, un porte clé logoté ARWC 2013 et un masque typique du pays...*

L'ARWC 2014 en Equateur s'annonce mieux, j'ai déjà rencontré les organisateurs qui ont bien compris les difficultés rencontrées et ont de suite réajusté les moyens minimum requis pour faire un Live sur ce genre de course ! Ouf !! J'espère moins de galère, moins de négo... et donc plus de temps consacré à suivre les raideurs, à être aux points stratégiques !

Vous l'aurez compris, les problèmes d'organisation se reflètent aussi dans l'incapacité à établir un classement... Un mois après la course, il est impossible de trouver les résultats sur le site de l'organisation !
Un dernier diner dans un tex mex local, une dernière nuit et direction une plantation de café histoire de faire une demi-journée de tourisme... Puis 24h de voyage pour atterrir vraiment chez soi ;-) fatiguée, malade... Puis, on se replonge dans l'aventure en contactant les teams pour les interviews... pas de trêve pour les braves !

©Photos B.Glinche

©Photos B.Glinche

©Photos B.Glinche

©Photos B.Glinche

©Photos B.Glinche

1er THULE 168h23
2e COLUMBIA VIVARAID
3e ex-œquo ADIDAS TERREX & TECNU

EPILOGUE

Le pays est beau, les Ticos sont accueillants mais la course n'était pas digne d'une finale mondiale. Les raideurs auront été les premières victimes, certains comme moi ont dû quitter le bus média pour pouvoir faire leur travail, cela m'a coûté beaucoup : j'ai été en manque d'informations, j'ai été bloquée sur des CP, j'ai été en négociation permanente pour trouver de l'info, du wifi, un lit... j'ai été frustrée de ne pas pouvoir vous envoyer plus d'infos... et je ne parle pas des conséquences financières imprévues... (merci au team Issy Adventure pour la dernière nuit ;-)... ça m'a rappelé le Bimbache 2009 !). Merci aussi à Hervé Simon, Nancy Bahuaud et Sybille Grisard (accompagnatrice équipe Intersport Raid In France), car ils m'ont véhiculé sur des liaisons où je me suis retrouvée seul média à attendre les français, à informer le public sur la 2ème moitié de la course... Sans eux, mon suivi aurait été forcément encore plus bancal, plus aléatoire...
Terminons sur une note positive avec quelques photos inédites, une sorte d'album perso... car être bénévole mérite aussi quelques moments gratifiants, le pays visité (pas là, certes) mais on vit des moments forts, ce que les raideurs nous font vivre, partagent et que je vous relaie... j'ajoute que vos réactions, votre suivi, votre enthousiasme, c'est aussi ma récompense ! Vivement le prochain Live !!

Merci à ceux qui ont contribué à la réussite de ce Live, merci à Team Energie pour les plats cuisinés, merci à Denis pour son travail et soutien 24h/24... ***ENDORPHIN***

STAFF
COSTA RICA
No Artificial Ingredients
www.visitcostarica.com
TOYOTA

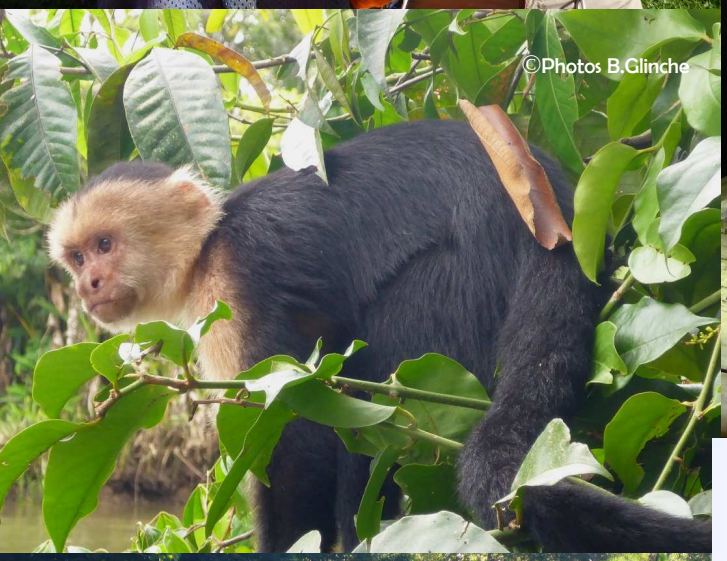
COSTA RICA
No Artificial Ingredients
FREEMIND
TEAM
ADVENTURE RACE
©Photos B.Glinche

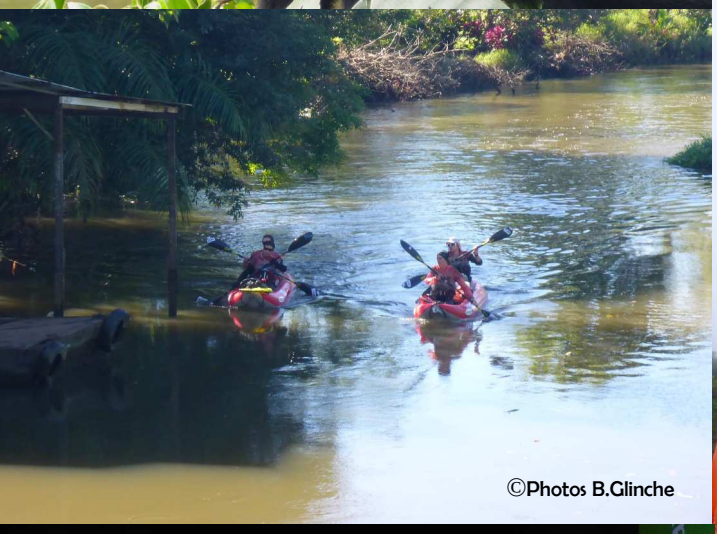
AR
WORLD CHAMPIONSHIP
COSTA RICA 2013
COSTA RICA
No Artificial Ingredients
LUPINE
40

©Photos B.Glinche

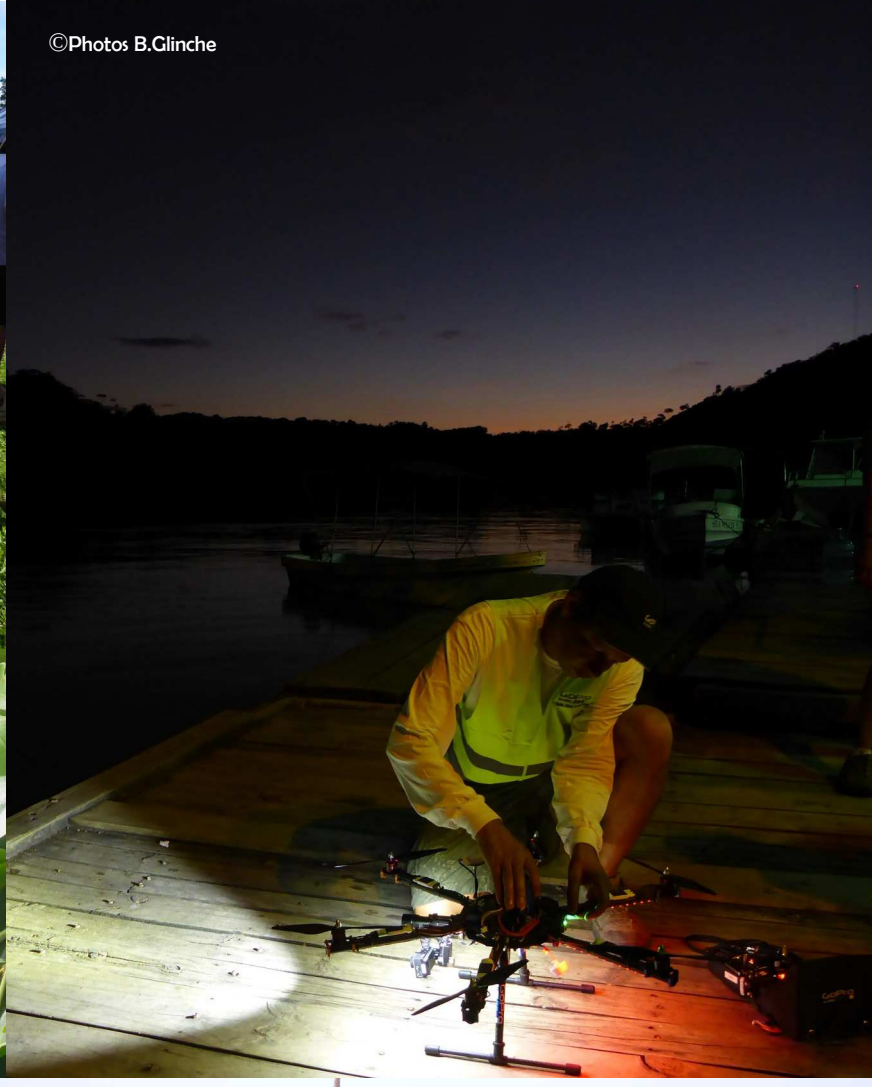
©Photos B.Glinche
AR
WORLD CHAMPIONSHIP
COSTA RICA 2013
COSTA RICA
No Artificial Ingredients
12

©Photos B.Glinche


©Photos B.Glinche


©Photos B.Glinche

CROSSING
THE ANDES
CRUZANDO
LOS ANDES
/EcuadorTra


©Photos B.Glinche

Endorphinmag
©Photos B. Glinche

Novembre 2013

Raid Nature 46

Crédit photos : Raid Nature 46

Les fortes pluies qui s'étaient abattues dans le Lot les jours précédents l'étape n°2 du Challenge National 2014 des raids multisports ont obligé les organisateurs du Raid Nature 46 à adapter leur parcours. L'annulation de l'épreuve de kayak (le débit de la Dordogne étant bien trop important) a été une sage décision qui n'a souffert d'aucune contestation possible, la sécurité des raideurs passant avant tout.

C'est avec une météo bien plus clémente, malgré un sol des plus boueux, que les différentes épreuves se sont enchaînées. Le départ de la cité médiévale de Rocamadour plantait d'entrée de jeu le décor : il y allait avoir du dénivelé, en atteste une première balise optionnelle qu'un tiers des équipes seulement choisissait d'aller chercher... La beauté du paysage de l'une des villes les plus touristiques de France laissait donc place immédiatement aux stratégies les plus économes !

Pour rejoindre Padirac, les concurrents de cette 6ème édition empruntèrent en vtt de magnifiques single-tracks en suivi d'itinéraire.
Si la plupart des raideurs durent mettre régulièrement pied à terre, tant cette première portion du parcours était déjà exigeante, tous purent s'extasier devant l'enchaînement de sites exceptionnels...
La CO aérienne à Padirac permit aux orienteurs les plus aguerris de faire déjà la différence alors que les moins expérimentés commençaient déjà à accumuler les minutes de pénalité !

Le retour sur les vtt laissait place de nouveau à la stratégie pour les meilleurs car de nouvelles balises optionnelles étaient parsemées sur le second suivi d'itinéraire de ce raid. Et les cinq premiers du classement ne firent pas l'impasse de l'heure de bonus dont ils pouvaient bénéficier.
Pour ceux qui étaient déjà dans le dur, il fallait flirter avec les barrières horaires pour pouvoir espérer faire l'ensemble des épreuves, notamment une très intéressante petite CO mémo dans le petit village de Carennac que seules deux équipes réussirent à faire du premier coup !
Les trois derniers enchaînements vtt'O-CO-vtt'O allaient laisser des traces aux organismes de la plupart des raideurs. Car en plus de la difficulté du parcours, la nuit allait corser l'épreuve.

Bien entendu, tous étaient au courant... mais la fatigue aidant, il était difficile d'accepter d'aller chercher de nouvelles balises optionnelles pas forcément rentables.
C'est donc avec les frontales bien ajustées sur les casques que les choix stratégiques les plus déterminants de cette première journée virent le jour !
Si les plus passionnés firent le choix d'accumuler les 2h35 de bonus, beaucoup rentrèrent dans une autre logique : celle de s'économiser pour pouvoir être au rendez-vous dès le lendemain matin... mais aussi rejoindre plus rapidement le repas du soir où le traditionnel cassoulet était servi !

C'est dès 8h que les différentes équipes se retrouvaient à Mayrac pour un départ toutes les 20 secondes dans l'ordre inverse du classement...
5-4-3-2-1 GO...
5-4-3-2-1 GO...
Pas le temps de souffler et voilà l'ensemble des raideurs repartis pour un tour. Et quel tour !
Après un nouveau suivi d'itinéraire en vtt, c'est sur une carte IOF que l'orientation allait prendre tout son sens.
1h30 pour prendre 20 balises, un nouveau défi de taille qu'il allait falloir relever...
Là encore, seuls les orienteurs les plus expérimentés et au physique irréprochable auront pu réussir pareil exploit (soit 2 équipes sur 65 !).

Et ceux qui pensaient que la fin était proche allaient vite comprendre que les organisateurs du Raid Nature 46 leur avaient réservé une dernière surprise : une dernière épreuve en vtt balisée de plus de 25km avec un dénivelé important puisque supérieur à 700m ! Avec des passages à flanc de montagne où la boue permettait de mémorables glissades, des single-tracks magnifiques et des montées interminables (le physique entamé agissant sans doute également sur le mental de nombreux concurrents), les raideurs purent rejoindre Mayrac en n'oubliant pas d'aller chercher une dernière balise dans une grotte où le premier passage dans une chatière imposait quelques contorsions folkloriques...
Et après tant d'efforts, le très prisé dernier repas fut dévoré par des raideurs heureux d'avoir pu boucler cet enchaînement d'épreuves de haut vol !

ENDORPHIN

Nombreuses photos à découvrir (https://plus.google.com/photos/115827679534255071195/albums/5948021512900029905) qui permettent de dérouler les différents moments clés du raid (le départ, les CO, les bénévoles, les paysages, la grotte, l'arrivée...).

par Clément Valla

Décembre 2013

Les Etoiles du Sport

14 décembre 2013 - Raid Blanc - La Plagne (73)

Depuis 3 ans, chaque édition des Étoiles du Sport est marquée par le raid au cours duquel les sportifs ont l'occasion de s'affronter sur un terrain de jeux unique. Pour le grand public, c'est aussi l'occasion de découvrir les champions autrement. En 2013, pour la première fois, le parcours du Raid des Étoiles permettait aux amateurs de venir défier les équipes de champions des Étoiles du Sport lors d'un Pro-Am unique au monde ! La Plagne accueillait cet évènement le samedi 14 décembre. En jeu, une place pour la cérémonie d'ouverture des Etoiles du Sport 2014 en présence de nombreux champions.

Retour sur le dernier raid de la saison 2013, un raid pas inscrit au programme qui est venu clore sympathiquement l'année.

Tout commence par le mail du jeudi, celui auquel tu ne t'attends pas, mais qui sent bon la manip foireuse, le guet-apens alors que tu mates tranquillement une série, planqué dans le canap...

Séb Dos Santos cherche un remplaçant de dernière minute pour courir le Raid Pro Vs Amateur des Etoiles du Sport, car Steph, le frérot, n'est pas bien remis de la SaintéLyon...
Quelques heures plus tard me voilà embarqué pour mon premier raid des "Etoiles du Sport".
Chose nouvelle, ce raid se passe avec "affrontement direct" des Amateurs face aux Pros.

Assez peu de raideurs ont fait le déplacement, mais quelques belles équipes sont là, notamment Les Chauds Patates (Maxime Léger - Gaëtan Janssens) et les Lafuma (JB Bourrin - Benoit Peyvel) avec qui, si tout se passe bien, nous devrions passer un bout de la matinée...

Grosse orga, gros moyens, le speaker chauffe les skieurs qui passent par là et les concurrents se rapprochent doucement.

Les stars sont présentées, des gros costauds : les frères Thévenard, Fred Belaubre, Dorian Mortelette, Laetitia Roux... bref du beau monde !

L'heure approche, on s'échauffe à peine et on parle stratégie : « On part cool et on voit comment ça se passe...!!! ».
« Ok, Séb ! »

10h00, coup de feu : départ !
Autant vous dire, tout de suite, que 50m après la ligne de départ, on était déjà devant, à se cramer la gueule !
La première bosse servira donc d'échauffement, de test et de "coupe jambes".

Les équipes qui sont venues pour perfer sont là, les frères Thévenard, les Chauds Patates, Les Lafuma et le duo Fred Belaubre - Dorian Mortelette.

La bosse est longue et on a mis une grosse mine dès le départ, donc on finit par coincer un peu, du genre à laisser filer les frères Thévenard.

Premier atelier : biathlon; shoot couché.
Sébastien Martin Dos Fourcade nous fait un sans faute et on enquille pas loin des leaders, Fred Belaubre et Dorian Mortelette.

Une boucle à pied de plus ou moins 2km nous ramène à nouveau sur le stand de tir, où là, les choses se compliquent. Tirer couché est une chose, le faire debout... en est une autre!

Nous faisons, l'un comme l'autre un assez médiocre 2/5 (les cibles étaient à 10 petits mètres) et on prend rapidement la mesure de l'exercice auquel s'adonnent les biathlètes... c'est juste monstrueux !

On sort assez loin des autres équipes, en 5ème position et on comprend à ce moment-là qu'on a déjà oublié une balise obligatoire (qui nous coûtera 2mn de pénalité à l'arrivée) mais l'envie de mettre les watts reste intacte.

Séb prend les devants et m'apprend à descendre sur la grosse partie trail du parcours !
Devant, ça ne semble pas aller très fort, ou du moins, pas plus fort que nous.
On laisse un peu passer "l'orage" et on fait à nouveau le match dans la descente d'une piste bleue (à pied) où l'on mystifie (les mots sont justes !) les autres !

Du coup, on recolle juste avant THE activité : le bûcheronnage !
On a peut-être pas été au niveau des Pros sur le biathlon, mais en matière de bûcheronnage, on a fait un tabac ! Arrivés 5èmes, repartis 2èmes de l'atelier, sans même forcer !

On dévale une piste forestière pour rejoindre un parcours d'obstacles concocté par les gendarmes du Groupement Militaire de Haute Montagne, qui nous présenteront dans la soirée leur récit d'aventures de fous !

Toujours pas de Xavier ou Jean-Marie Thévenard...
Derrière, ça ne revient pas non plus, donc on fait notre possible pour "regarder devant" !

Ultime atelier, un lancer de grappin où l'objectif était de ramener un rondin placé à 8 mètres en moins de 3 minutes, le tout après avoir traversé à l'aide d'autres rondins de bois en mode "cohésion, coordination et équilibre".

Un dernier trail nous ramène sur la zone de départ/arrivée et la connaissance parfaite de la station permet à Séb de me décrire toutes les difficultés à venir.
Les Chauds Patates sont en visu mais on devrait réussir à rester devant !

Nous voilà dans les derniers mètres, premiers amateurs à franchir la ligne, moins de 3 minutes après les Thévenard's Brothers, qui ne sont pas vraiment de petits bras en matière de trail !

Super perf pour nous, une équipe "last minute" avec un **Séb Dos Santos** monstrueux (il n'avait "que" la Diagonale des Fous dans les jambes (36ème) + la Sainté-Lyon, une semaine avant (19ème) et quelques trails & autres parcours d'obstacles, sans oublier un job à temps plein (voire plus que plein) et quelques bières ! Bref, un monstre !

On se classe finalement 4ème (à cause de la pénalité, bien méritée) et donc 3ème équipe Amateurs.
On agrémentera l'après-midi d'une sympathique sortie en ski de piste, avant d'aller boire quelques bières et de profiter du film "Sur l'arête de Darwin" retraçant l'aventure ultime vécue par 6 gendarmes du GMHM au printemps 2010 dans la Cordière de Darwin, un des derniers territoire jamais vaincu par l'homme.

Un film impressionnant car l'on découvre l'engagement extrême de ces hommes au sein de cette équipe de 6, en totale autonomie pendant 30 jours dans des conditions simplement abominables !
A voir, si vous en avez l'occase, une vraie source d'inspiration pour les raideurs que nous sommes.

Une bien belle manière de fermer 2013 et de se tourner gentiment vers 2014 avec de nombreux raids en perspective chez X-Bionic et, espérons le, l'occase de courir à nouveau avec Séb !

Bonne orga, schéma de course rapide et très ludique, grosse organisation, stars accessibles, avec qui on a bien bataillé et, cerise sur le gâteau, on a eu droit à la bise de Marie-Jo (Pérec !) !

Bref... que du bonheur!

ENDORPHIN

Crédit photos : Les Etoiles du Sport / Corinne Dubreuil

Toutes les infos sur : **http://www.lesetoilesdusport.com/**

Résultats 2013

1. THEVENARD THEVENARD	2h6'41	ETOILES DU SPORT
2. LEGER JANSSENS	2h10'21	LES CHAUDS PATATES
3. PEYVEL BOURRIN	2h11'30	TEAM LAFUMA
4. DOS SANTOS VALLA	2h09'35 + 2min	TEAM LIGERAID / XBIONIC
5. MORTELETTE BELAUDRE	2h17'29s	ETOILES DU SPORT
6. BONNEFOND LEROUX	2h35'15	AIME
7. HACQUART DEZ	2h41'10	CHALLES LES EAUX

Tous les Arvernes vous souhaitent de courir, rouler ou
comme François sur cette magnifique trace du Roc du

pagayer dans les plus beaux coins que la France recèle
Diable ...

©photos Philippe Bussier

par Stéphane Dumortier

Décembre 2013

Le Roc du Diable 2013

©photos Philippe Bussier

Pas facile de changer en intégralité un parcours qui faisait l'unanimité... Mais quand on organise on aime avant tout faire découvrir toutes les traces qu'on pense être le seul à connaître. Aussi, quand la horde de coureurs s'élance c'est avec un petit peu d'appréhension que nous attendons les retours sur la ligne d'arrivée. Nous n'aurions jamais osé proposer ce parcours pour une première édition, mais au bout de 4 ans, les coureurs qui viennent courir le Roc savent désormais à quoi s'attendre et la barre a été hissée au cran supérieur... avec succès !

Les 4 premiers kilomètres ont permis au peloton de s'étaler mais ne préfigurent en rien le reste du parcours. Un changement d'allure brutal qui aura surpris tous les coureurs, le parcours étant resté secret jusqu'au coup de sifflet. La première zone technique permet aux coureurs rustiques de tirer leur épingle du jeu avec notamment un passage dans un canyon qui n'a jamais été aussi rempli d'eau que le jour de la course ! La vitesse de progression tourne autour de 9km/h pour les meilleurs dans cette zone avant d'en sortir pour retrouver à nouveau une portion rapide : mal de jambes garanti ! Les kilomètres suivants se font en descente et le train est mené par Benjamin Beaume et Martin Reyt, pourtant inscrits sur le challenge et donc ayant couru la course de nuit la veille au soir.

212 mètres de dénivelé dans les rochers

L'alternance de zones courantes et de portions sauvages continue jusqu'au juge de paix : la désormais bien nommée « 212 » ! 212 mètres de dénivelé dans les rochers, à poser les mains, d'autant plus dur que c'est réellement la première grosse difficulté en montée. Le ravitaillement arrive enfin, la tente bien arrimée pour ne pas s'envoler avec les bourrasques qui soufflent depuis plusieurs heures.

La seconde partie de parcours a été rendue assez difficile en raison de la nature du terrain, la boue étant omniprésente sur cette édition. Un long chemin en dévers pour arriver au château de Chazeron puis la descente finale, parfois engagée, pour enfin atteindre le parc thermal de Châtelguyon.
Le Roc du diable n'aura jamais autant mérité sa réputation...

La veille au soir la 3° édition de la nuit du diable permettait à beaucoup de découvrir la course de nuit.

©photos Philippe Bussier

©photos Philippe Bussier

Un tracé où on ne s'ennuie pas, un départ en musique et sous un feu d'artifice, une première zone de course semi urbaine, une seconde sauvage et difficile et un final en descente réservant quelques passages techniques histoire de donner un avant goût du lendemain. Plus de 100 coureurs ont tenté le challenge cette année, associant les temps de la course de nuit et du trail du lendemain. Et déjà plus de 1000 coureurs en 5 éditions, 1000 coureurs heureux de s'aligner sur une course qui fait désormais référence en auvergne ...

ENDORPHIN

©photos Philippe Bussier

©photos Philippe Bussier

©photos Philippe Bussier

Infos sur arverne-outdoor.sport24.com/

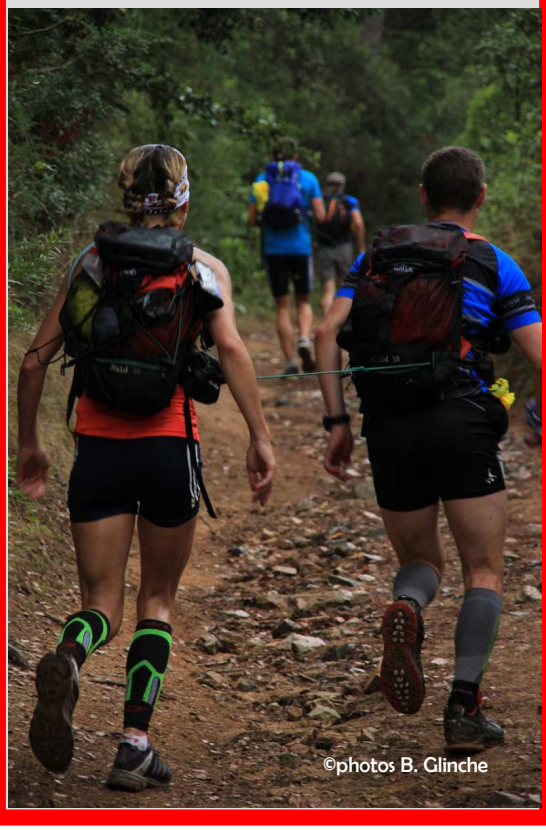
©photos B. Glinche

Le team Arverne en 2014...

2014 ne sera pas morose pour Arverne ...

Un début de saison tout blanc avec des compétitions internationales de raquettes et l'Ain Raid Blanc, puis la poursuite du challenge avec les 3ème et 4ème manches sur le X-Sport Drôme et les Dentelles. Deux manches ARWS cette année : en Afrique du sud, fin mai, puis en France mi septembre, l'Aventure Aveyronnaise avec une compo un peu inédite, les championnats du monde rogaining aux Etats-Unis, la finale du Challenge si on est qualifié et quelques petits raids de fin de saison pour le plaisir.
Un programme bien rempli !
Et les 8/9 novembre la 6ème édition du Trail du Roc du Diable ... deux stages avec l'association, assez orientés raid long.
A cela, on peut rajouter un certain nombre d'objectifs perso en trail, CO, ski de fond, vtt, encore une grosse année en vue !

1er février : championnats du monde raquettes en Suède
23 mars : X –Sport Drôme
12/13 avril : Dentelles de Montmirail
20 avril : Vallon Pont d'Arc
22 mai au 1er juin : ARWS Afrique du Sud
fin mai : Gévaudathlon
7/8 juin : O'biwak
14/15 juin : Taill'Aventure
28/29 juin : LSN
26/28 juillet : Aveyron Adventure Race
mi août : championnats du monde de rogaining aux Etats-Unis
30/31 août : finale Challenge National
13/20 septembre : ARWS Raid in France



©photos B. Glinche

par Steve Leconte

Janvier 2014

Mégalonight

21 décembre 2013 - Rivarennes (36)

Dernière compétition de l'année mais pas des moindre : la Mégalonight.

Gigantesque CO au score par équipe de 2, en quasi intégralité sur cartes IOF, cette course est également la première des quatre manches du Challenge Raid 37, édition 2014.
Il est à noter la dynamique qu'il y a en Indre et Loire et la sympathie qu'il règne lors de ces rassemblements où l'on prend plaisir à venir.

3 parcours au choix :

- Petit poucet : départ 20h, retour avant 23h – 33 balises
- Cendrillon : départ 17h45 (crépuscule) retour avant minuit... avant que le carrosse ne redevienne citrouille ! 6h en forêt et 64 balises, ce n'est pas un parcours de pucelle !
- Dracula : départ 22h, retour avant le lever du jour (8h06) soit un peu plus de 10h pour ramasser 86 postes.

Avec Fabrice Quellet, l'un de mes coéquipiers de XTTR63, c'est naturellement que nous choisissons de faire le plus long.

Nous sommes 27 équipes à relever le grand défi, mais surtout **500 orienteurs/raideurs** répartis sur les 3 parcours : pari réussi pour les organisateurs.

Avec mon faible nombre d'heures d'orientation en forêt, j'appréhende un peu.
Bon, par contre, on sait que ça va envoyer du lourd physiquement.
En 2 minutes, nous savons dans quel sens nous allons tourner le parcours, l'ordre des balises sera affiné durant la course.
On part pour tout prendre : une soixante de kilomètres de plaisir, de doute, de dépassement nous attendent.

Le départ se passe bien, pas ou peu de boulettes, une orientation propre et des choix sûrs.
On déconne pas mal, on se raconte des histoires,... depuis le RTA il s'en est passé des choses.

Nous croisons les aventuriers des parcours Cendrillon et Petit poucet qui prennent le chemin du retour.
Les organisateurs ayant placé des bandes réfléchissantes sur les toiles, on les repère bien, ce qui est très appréciable dans la nuit noire.

Déjà 2h que l'on court et toujours des lumières de concurrents du Dracula. C'est assez appréciable cette entraide lorsque nous ratissons, nous nous donnons des indications.

Toutefois, il faut rester vigilant, c'est une course au score, chacun a donc défini son propre parcours.
Certaines cartes ont une vingtaine d'années alors il faut parfois relativiser sur la fiabilité du terrain.

Nous avançons toujours à un très bon rythme et relançons sans arrêt pour ne pas se faire endormir.
Quand même, je sens que je suis limite sur l'orientation et ma petite Silva n'est pas une bonne alliée.
Lorsque Fab est derrière, je ne perçois que mon ombre et ma carte, c'est alors difficile de trouver les reliquats de layon, un fossé...

Au quart de parcours, je commets ma première grosse erreur et me recale grâce à un autre poste le long d'un ruisseau. Il faut alors définir un nouvel ordre de ramassage des balises.
Premier rappel à l'ordre d'une longue série : il faut assurer ses attaques de poste et ne pas laisser de place à l'approximation.

Désormais, nous sommes seuls en forêt, plus une lumière aux alentours et cela va durer 4 longues heures.
Ca y est, nous la vivons pleinement notre Mégalonight !
C'est du pur bonheur, de l'adrénaline en profusion.

Toujours ces satanées erreurs d'orientation qui nous ferons perdre prêt de ¾ d'heure sur la nuit.
Avec 2 orienteurs dans l'équipe, ça doit être plus confortable, mais mon Fab est irremplaçable : aucun signe d'énervement, au contraire toujours la banane et le mot pour encourager.

Mon camel est vide et encore 4h avant le lever du soleil, on ne passera pas vers un point d'eau.
Ça va faire mal, surtout pour se concentrer.

Tête en l'air que je suis voilà ce qu'il arrive quand on oublie certains détails importants.
Je continue de faire l'effort d'accompagner la machine jusqu'à la balise, même si parfois ça me soulagerait de l'attendre à 50m, mais non c'est une course d'équipe, on doit toujours rester ensemble et puis merde mon super coéquipier ce n'est pas Lycos.

Je continue à faire pas mal d'attaques de postes loto mais on s'en sort pas mal.
Dès que je vois que l'on jardine trop on repart prendre un point d'attaque sûr.
Reste 2h de chrono et d'ici 1h voire moins on sera au chaud, course finie, toutes les balises en poche.

Sur la dernière zone technique, j'en profite pour faire une grosse hypo : des fourmis dans les bras, obligé de marcher. Fab est à son tour sec en eau.
Une équipe nous dépanne, 2 minutes après c'est reparti comme si de rien n'était.
Oui, mais voilà, j'ai reperdu 10 minutes en 2 balises dans cette histoire.
Ma bonne résolution 2014 : accumuler les heures d'IOF en forêt....

Dernier poste, on le poinçonne ensemble.
Un autre coureur arrive seul en sens inverse, il poinçonne juste derrière nous, on aperçoit son coéquipier qui file bon train vers l'arrivée.
Je suis trop sec pour tenter un sprint même si Fabrice avait encore la niak pour finir seul en tête, on reste ensemble jusqu'au bout.

Je présume que le duo ne doit pas avoir toutes les balises. Nouvelle gaffe ! 1 seconde nous sépare sur 9h de course.
Il y a de quoi être vert, quand on repense à toutes les erreurs faites en orientation mais le contrat est tout de même rempli : se faire plaisir, apprendre et partager ces moments que seul le raid peut nous procurer. Nous avons tout de même fait honneur aux couleurs de notre club XTTR63.

Un grand merci aux organisateurs et toutes les personnes avec qui nous avons partagé un bout de chemin. Une certitude, nous remontrons en Indre et Loire pour la prochaine manche du challenge.

ENDORPHIN

Crédit photos : Maison des Jeunes d'Azay-Le-Rideau

Résultats Dracula
(27 équipes)

1 - Les échappés de Mélusine (Bailly Guillaume / Bailly David) - 85 postes en 9h00mn35s
2 - XTTR63 Le Mont Dore (Steve Leconte / Fabrice Quellet) - 85 postes en 9h0036s
3 - Duo de choc EMB1 (Cornu Francis / Patou Estelle) - 85 postes en 9h58mn32s
4 - Georaiders (Chiron Vincent / Doret Laurent) - 84 postes en 9h29mn57s

21 - Au Ridotto Morosini (Coviaux Marie / Armand Gilles) - 52 balises en 9h48mn37s

23 - Flying Aventure (Choteau Olivier / Choteau Charline) - 41 balises en 8h37mn20s

25 - Fouff Power (Bideaux-Remblier Marie-Héléne / Bideaux-Remblier Anne-Claire) - 23 balises en 8h50mn02s

Résultats Cendrillon
(81 équipes)

1 - Les Gotives Coutal Alexandre / Daem Adriaan) - 64 balises en 5h31mn37s
2 - COTS (Pain Sébastien / Lahoreau Mickael) - 64 balises en 5h36mn02s
3 - COTS and CO (Esther Nicolas / Serra Lionel / Cordroch Matthieu / Roche Corentin) - 64 balises en 6h09mn20s

5 - GO 78 Rando Running (Lemaire Jean-Pierrick / Lemaire Sarah) - 61 balises en 5h59mn55s
12 - Raid Up (Coisnon Jean-Luc / Jung Joel) - 56 balsies en 6h09mn21s
15 - Azimut 72 Caperi (Lory Manuela / Lecordier Philippe) - 54 balises en 5h49mn12s

38 - Les Grisettes (Melin Caroline / Lagarrigue Evelyne) - 40 balises en 6h06mn46s
50 - Cultu'raid Concept SG (Glatigny Deborah / Sudre Delphine) - 35 balises en 5h51mn31s
73 - L'orange bleu (Stankovic Cristelle / Lemonnier Clarisse) - 26 balises en 6h03mn05s

Résultats Le Petit Poucet
(81 équipes)

1 - COTS (Girard Lucile / Bodenan Yoann) - 33 balises en 3h02mn02s
2 - Boit Chaud Sud (Leconte Eric/ Audoux Thierry / Arnaud Philippe) - 27 balises en 2h45mn01s
3 - Team Raid Saumurois (Berry David / Trucheau Mickael) - 27 balises en 2h52mn40s
4 - Tours'N Aventure 5 (Huctin Jerome / Charpillet Clément) - 27 balises en 3h15mn32s

13 - Les Manips (Chasles Anais / Guegan Julien) - 22 balises en 3h19mn33s
14 - Azimut 72 (Casset Guillaume / Casset Sandrine) - 22 balises en 3h19mn50s

42 - St Microélectrconic 5 (Bazin Anne-Elisabeth / Gavira Armelle / Roblet Marie) - 16 balises en 3h06mn24s
43 - Breizh Girls (Guelennoc Christine / Guelennoc Anais) - 15 balises en 2h50mn56s
44 - St Microélectronic 3 (Chavre Fabienne / Chavreau Virginie) - 15 balises en 3h05mn44s

par Robert Goin

Décembre 2013

Team Salomon, la rétro 2013

Team Salomon : coup d'œil dans le rétroviseur sur le meilleur souvenir 2013.

Les traileurs du team Salomon, avant de tourner définitivement le chapitre 2013 de leurs aventures sportives et d'en ouvrir bientôt un autre, jettent un regard dans leur rétroviseur afin d'évoquer leur meilleur souvenir course de l'année écoulée.

Thibaut Baronian : le Grand Trail des Templiers

Mon plus agréable souvenir a été de découvrir le 27 octobre le 73km du Grand Trail des Templiers, le mythe du trail. L'occasion pour moi de me confronter à l'élite, sans trop de pression. J'avais aussi à cœur de finir ma saison sur une belle course, après avoir remporté la National Trail Running Cup Salomon Endurance Mag. Ma préparation automnale s'étant parfaitement déroulée, j'étais en confiance.

Tout a tourné en ma faveur avec une 11ème place me permettant de remplir mon objectif top 15. J'avais une belle forme et j'ai été sage dans la gestion de course, réussissant à finir assez fort la dernière partie. Mes parents m'avaient fait la surprise de venir m'encourager et me ravitailler, me donnant encore plus de confiance et de motivation.
Anecdote : j'étais dans une descente, avec un petit coup de mou physique et moral, lorsque j'ai rencontré un groupe de jeunes traileurs spectateurs. Je courais seul depuis un long moment. J'avais besoin de parler un peu et de me remotiver et me suis arrêté pour échanger quelques mots. Une court moment sympathique qui m'a permis de repartir avec le sourire et le moral revigoré.

Guillaume Beauxis : le Grand Raid des Pyrénées

Si je dois retenir une course pour la saison 2013, c'est sans hésitation le 80km du Grand Raid des Pyrénées, avec ma copine, beaucoup de membres de ma famille et amis, venus m'encourager sur mes terres d'entraînements. J'en frissonne encore ! De plus, cette course était le support de la dernière manche de la Cup Salomon.

Beaucoup d'enjeux car nous étions trois à prétendre à la victoire au classement général. La bagarre a été superbe. Les positions n'ont pas arrêté de changer. Au sommet de la dernière difficulté j'étais deuxième. Malheureusement je me fais reprendre dans les cinq derniers kilomètres et finis quatrième. Un peu déçu sur le coup, mais cet ultra est tellement usant qu'on est déjà ravi de le terminer. Un beau souvenir qui restera un certain temps dans ma mémoire.

Sacha Devillaz : le 80km Grand Raid des Pyrénées

Mon souvenir marquant est le GRP. En premier lieu, évidemment, pour ma septième place qui m'a permis de monter sur la troisième marche du podium de la Cup. Le fait aussi que je l'ai abordé avec plus de sérénité, ayant beaucoup appris sur moi et mes capacités à gérer des distances plus longues. C'est très encourageant pour 2014. Se sont ajoutés le plaisir de découvrir des montagnes que je ne connaissais pas et la présence de ma ravitailleuse de choc. Cela faisait trois ans que je m'étais promis de ne pas utiliser de bâtons sur une course et cette fois j'ai craqué, pensant qu'après tout, ça pourrait bien m'être utile. Je me souviens de la tête des gens me voyant courir avec mes cannes de 1,60 m. Mes mains passaient au-dessus de ma tête à chaque poussée. "T'es vraiment un bourrin !" m'a dit en plaisantant, Jean-Michel Faure-Vincent.
Pour moi, des bâtons, c'est naturel, puisque à la base je suis un skieur de fond. Je suis passé sur cet ultra par de grands moments de solitude, là où la machine ne veut plus fonctionner, particulièrement lors de la montée au Pic du Midi. Un vrai calvaire ! Au total, je garde en mémoire mes excellentes sensations sur les 30 derniers kilomètres et quatre jours de partage et rigolade avec mes collègues du team espoir. Je compte bien retrouver le GRP l'année prochaine, avec beaucoup plus d'ambition et avec les crocs !

Michel Lanne : le 80km du Mont-Blanc

Mon souvenir course le plus sympa de cette saison restera le 80km du Mont-Blanc le 28 juin à Chamonix. C'était une journée splendide avec une météo et un parcours superbes. J'ai couru sans me poser de questions, la tête et les jambes m'ont suivi du départ à l'arrivée. Cet ultra trail constituait un de mes principaux objectifs de l'année et j'étais très heureux de la manière dont il s'est déroulé. Je garderai toujours en mémoire ce que j'ai ressenti en franchissant la ligne avec mon ami François D'Haene.
Rien n'était calculé avant le départ mais nous avons couru ensemble du début à la fin. Ce moment de partage durant la course et à l'arrivée, je ne l'oublierai jamais.
Le contexte était lui aussi très particulier, je venais de me casser un orteil quelques jours avant et je doutais complètement de pouvoir supporter la douleur pendant 80km. Cette course correspondait aussi à la période où je courais avec mon téléphone portable, dans l'attente du coup de fil de mon épouse qui était sur le point d'accoucher ! Que de bons souvenirs sur ce 80km en espérant revivre d'aussi forts moments l'an prochain.

Julien Chorier : la Ronda dels cims

Mon meilleur souvenir est ma victoire le 22 juin sur le 184km de la Ronda dels cims, étape de l'Ultra Skymarathon® Series. Le plateau initialement prévu s'est un peu réduit au dernier moment. Les proportions XXL de la course ont peut-être fait peur !
J'avais vécu 3 ans plus tôt une course incroyable sur ce terrain à l'occasion de l'Ultra Mitic. Il se déroulait juste après la naissance de ma seconde fille et m'avait permis de nouer une relation très amicale avec les organisateurs et donné envie de revenir afin de découvrir cette Ronda créée en 2011. Les points de ravitaillement sont espacés entre de longues sections, où l'on évolue seul dans la montagne à l'écoute de l'environnement. Je me rappelle la fin de la nuit où j'étais accompagné par les premiers chants des oiseaux. Un moment vraiment sympa. Les changements de parcours ont modifié un peu le planning et les temps de passage aux différents ravitaillements. C'est la première fois que j'ai du ouvrir les cartons pour prendre une barre, les bénévoles n'ayant pas eu le temps de se préparer. L'organisation a su réagir et le ravitaillement suivant était prêt.
En fin de parcours la solitude a commencé à se faire sentir. Je ne savais pas où était le deuxième et me suis un peu inquiété dans la dernière montée. Arrivé au sommet, les bénévoles ne connaissant pas les écarts ont appelé le poste précédent et mon poursuivant n'était pas encore passé. J'avais plus d'une heure d'avance et j'ai pu finir tranquillement les dernières descentes vers l'arrivée.

François D'Haene : la Diagonale des Fous

Je choisis comme plus beau souvenir ma victoire le 19 octobre sur le 164km de la Diagonale des Fous. Un grand moment sportif inoubliable. Cela faisait 4 ans que je n'étais pas revenu à la Réunion et que j'imaginais retrouver cette course, cette île, ses habitants chaleureux et ses paysages grandioses. J'étais très heureux d'être à nouveau au départ du Grand Raid. J'avais envie de me donner à fond, de laisser mes jambes s'exprimer, de ne pas trop réfléchir, de tenter des choses et de courir au plaisir. La course s'est déroulée comme dans un rêve, avec de bonnes sensations, aucune douleur ni baisse de forme, une bonne avance sur mes poursuivants et un atterrissage en fanfare sur le stade de la Redoute ! J'ai pu savourer pleinement ma victoire avec une partie de ma famille et de mes amis présents sur place. Les quelques jours qui ont suivi ont été aussi extraordinaires avec des centaines de messages chaleureux de soutien et félicitations.
Cet ultra est vraiment particulier, il pousse le coureur dans ses limites physiques, psychologiques, émotionnelles et reste gravé en lui. Il règne sur le Grand Raid une ambiance particulière. Les habitants, supporters, sont comme fascinés par l'évènement et transmettent toute cette énergie aux traileurs. En passant premier lors des divers points de la course on se sent comme porté par cette chaleur humaine.

Andy Symonds : une très bonne année à part la course à pied

C'était super de suivre les exploits de mes coéquipiers. Ils ont tous réussi une belle saison sur différents terrains, distances et pays. Même avec un coureur en moins, l'équipe a eu une année de réussite. C'est un des avantages de faire partie d'un team ! Personnellement, j'ai vécu une très bonne année sur tous les fronts, à part la course à pied. Et même si j'ai plein d'autres choses dans ma vie, une famille pleine d'énergie et un travail stimulant, quand on court tous les jours, ne plus pouvoir le faire devient assez embêtant. Oui la compétition m'a manqué, mais ce qui me frustre le plus, c'est de ne plus m'amuser sur les sentiers. Je continue de sortir de temps en temps, ma tête en a besoin, mais avec une jambe qui ne répond pas comme l'autre, c'est moins fun. Je suis passé par des périodes plus optimistes, où j'ai presque pensé que tout allait dans le bon sens, mais au final je suis aujourd'hui, mi-décembre, dans la même situation que j'étais en février. Pas d'amélioration. J'ai une jambe qui n'avance pas comme l'autre et je ne sais pas pourquoi. Avec tous les examens que j'ai fait, on est assez sûr que ce n'est rien de grave, mais on n'a pas non plus de réponse ni d'explication. Je suis de nature optimiste et persuadé qu'un de ces quatre ma jambe retrouvera ses ressorts, mais qui sait quand ce sera, 2014 j'espère ! En tout cas, je peux assurer que le jour où tout se remettra normalement on me retrouvera sur les sentiers provençaux, français et mondiaux, avec beaucoup d'énergie et encore plus d'envie. Il faut savoir en profiter au max quand les choses vont bien !

ENDORPHIN

Teams France Salomon 2014
Thibaut Baronian, François D'Haene, Julien Chorier, Andy Symonds, Michel Lanne.
Dame : Christine Tarbis.
Espoirs : Yann Alarcon, Florian Mairy, Guillaume Beauxis, Sacha Devillaz.

https://www.facebook.com/salomonrunning

©Photos Robert Goin

par Michel Jorge

Novembre 2013

L'Asterius Trail

Découverte de l'automne en Dordogne

© Michel Jorge

A Saint Astier, le 17 novembre se déroulait le Trail d'Asterius, dernière course longue du calendrier à permettre de gagner un point pour l'UTMB dans le sud-ouest.

Ici, pas de montagne, de cascades, de brebis, ou même de pierriers.
Le sud-ouest du parc national du Périgord limousin nous propose une nature variée mais forestière avec ses chênes nobles, châtaigniers, hêtres et bouleaux.

Cette année, le trail a été allongé à 58km, 59.6 à ma montre GPS.
Le départ est donné à 6h du matin, sous un ciel étoilé, une température fraiche et un air sec à 0°C.

Au départ, alors qu'une ambiance bon enfant s'est installée, Guillaume Vimeney (Team Outdoor) est très concentré. Jean-Marie Ramond se fait discret en se préparant tranquillement, les 2 frères Dumonteil Cédric et Éric également.

Chez les filles : plutôt invisibles sur la ligne de départ, les hommes occupent toute la place ! Mise à part Corinne Nardou, dossard 34, qui a réussi à se frayer un chemin devant, les 11 féminines sont discrètes.
Un concurrent de cani-cross Frédéric Goumard est venu pour suivre sa compagne Valérie Vuillet habituée des trails longs.

Les parcours ont été tracés au départ de la ville de Saint Astier depuis le stade en direction du château de Chantenac par Saint Germain du Salembre, finir par Saint Aquilin et terminer en revenant au stade de Saint Astier.

Chemins, routes cabossées, monotraces et petites portions de route furent le menu de ces 58km avec des côtes faciles, à première vue, mais très usantes, à la longue, pour les cuisses et les mollets.
Le départ est donné, un petit groupe mené par Guillaume Vimeney, dossard 83, prend la tête dès le départ. Les féminines derrières prennent la mesure de la rapidité, c'est une course de 58km réputée casse pattes qu'il va falloir gérer en cette fin de saison.
Les 88 traileurs sont donc partis de nuit après un petit tour de piste.
Accompagnés par la pleine lune et nos frontales, on enchaine directement sur un chemin parsemé de feuilles de chêne, encore gelé par la nuit. Peu de retenue, en ce début de parcours car la fraicheur matinale et des chemins plutôt roulants nous vivifiaient.

© Romain Porché

© Romain Porché

© Romain Porché

© Romain Porché

Très vite, l'enthousiasme s'effilochait à mesure que les petites montées longues et vicieuses se dessinaient sous nos pieds. Le balisage de nuit sans faille permit de parcourir pendant 2 heures ces chemins peu techniques mais somme toute, très agréables.

On rentre vite dans le vif du sujet, les cotes sont courtes mais répétitives et malgré tout difficiles pour les cuisses, Valérie Garre, dossard 27, l'a très vite compris.

Les paysages traversés sont magnifiques, de petits lacs en sous-bois, des chemins en monotraces. Les meilleurs souffrent aussi. Il faut gérer, ce n'est pas si facile avec un dénivelé faible mais qui malgré tout, pèse en cette fin de saison de trail.

Les écarts se creusent assez rapidement, même si Guillaume restera un petit moment accompagné, dans les petites montées sèches. Jean-Marie, un peu plus loin derrière à quelques encablures, restera à distance.

Au final, Guillaume maitrisera sa course en terminant plus de 8 minutes devant Jean-Marie. Quant à Cédric Dumonteil, marathonien et traileur de distance moyenne, il prend une belle 3ème place à 13 minutes du 1er. La 1ère féminine termine à 50 minutes au scratch en 5h44 suivie de Véronique Jumeaux, dossard 74, et Marie Laure Carré, dossard 61.

Le Trail d'Asterius comptait 88 inscrits venus pour certains de très loin en cette fin de saison (Chamonix, Normandie, Bordeaux, Pays Basque, etc....) pour venir chercher le point UTMB qui manquait ou tout simplement pour se qualifier à la CCC ou TDS 2014.
Souvenirs heureux d'une journée entre copains, avec Cyrille de Lacaune (81) et moi-même de Mérignac(33), nous étions venus accompagnés notre ami Vincent récupérer un point qui lui a permis de s'inscrire à l'UTMB 2014 . Prochain rendez-vous en février pour les 24h du Grand Brassac !

Parallèlement, le Trail des Coteaux avec ses **24km** et 740m D+ démarrait à 9h00. Il comptait, lui aussi, plus de 80 inscrits.

Enfin, la course nature «La Vallée» avec ses **13km** et 306m D+ partait une demi-heure plus tard, soit à 9h30.

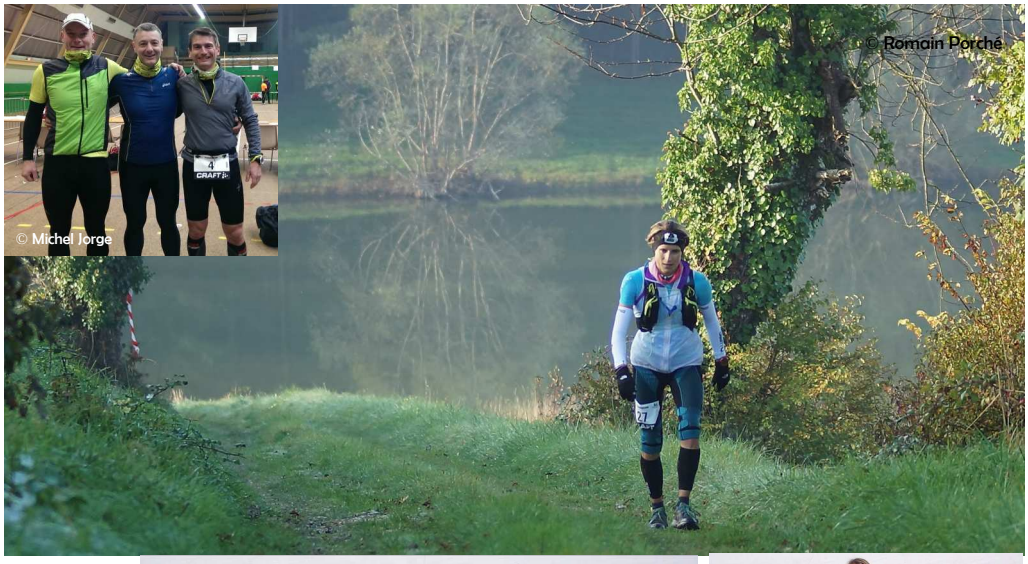
L'ensemble des 3 courses de L'Asterius totalisait donc plus de 250 participants.
Au final, un parcours sympathique, pas technique mais usant par l'alternance permanente de montées/descentes, à découvrir pour le plaisir d'une organisation bien rodée se terminant par un petit repas champêtre sous un petit chapiteau. Cécile, l'organisatrice a su nous faire partager sa passion. Elle nous a offert cette belle course qui mérite que nous nous y attardions. La possibilité de dormir et de prendre le petit déjeuner pour une dizaine d'euros est très pratique pour ceux ou celles qui viennent de loin et pour qui le budget est restreint. Un trail dans l'esprit, le sport et le plaisir avant tout. Rendez-vous donc à l'année prochaine pour tous ceux et celles qui souhaitent partager une journée fort agréable de trail en Périgord ou bien venir tout simplement gagner un point qualificatif à une des courses de l'UTMB.

ENDORPHIN

© Romain Porché

Résultats

© Michel Jorge


© Romain Porché

Place	Dossard	Nom	Prénom	Sexe	cat	Temps
1	83	VIMENEY	Guillaume	M	SE	04:55:09
2	94	RAMOND	Jean-Marie	M	V1	05:03:29
3	100	DUMONTEIL	Cédric	M	V1	05:08:09
Place	Dossard	Nom	Prénom	Sexe	cat	Temps
1	27	GARRE	Valérie	F	SE	05:44:10
2	74	JUMEAUX	Véronique	F	V1	06:04:39
3	61	CARRÉ	Marie-Laure	F	V1	06:15:50

3ème Edition

Du 13 au 21Juin 2014

Région de Ligurie Italie

Course aventure VTT en Solo ou en Duo

http://www.altaviastagerace.com

Michel Jorge

Novembre 2013

Combiné trail de Puymirol

Encore plus de traileuses pour le Lot et Garonne

© Perissinotto Daniel

Une dizaine d'épreuves pour ce week-end trail et raid de Puymirol pour cette jeune association Puymirol Sport Nature Orientation qui proposait ce 16 et 17 novembre sa 4ème édition.

Elle organisait un week-end de raid complet (*raid orientation, raid multisports, trail nocturne 9km, trail féminin 7km, rando nocturne, relais trail, trail 26km, trail en joëlette, rando vtt et rando matinale*) pour tous avec comme pour les 3 autres éditions un vif succès grandissant.

Entre autres se déroulait une épreuve qui séduit de plus en plus de traileurs et traileuses le combiné 9km nocturne avec 300m de dénivelé puis dès le lendemain matin un trail de 26km avec 620m de dénivelé.
Deux parcours bien sympathiques à travers champs et forêt plutôt très vallonnés du Lot et Garonne à Saint Pierre de Cairac et Puymirol situé à 15km de la commune d'Agen.

Franck Igau pendra la 1ère place du nocturne laissant Damien Jeanjean à juste quelques secondes. Quelques petits soucis familiaux ne lui permirent pas d'être présent le lendemain matin pour réitérer sa 1ère place sur le 26km. Damien, présent lui, pu assurer et se garantir la 1ère place au finale du challenge du combiné.

Du côté des féminines, indépendamment de chaque course, Morgane Carre prit la 1ère place du 9km nocturne alors que Karolina Bicova remporta le 26km, toutes les deux avec de l'aisance par rapport à leurs poursuivantes.

Il est bien dommage que sur les 43 féminines du nocturne seulement 2 participèrent au challenge complet Maïssar Lalanne et Magali Michel. 2 jeunes femmes d'Agen et Castella en Lot et Garonne qui font du sport en salle de fitness.

Elles ont, il y a 1 an, décidé de sortir dehors faire du sport nature. Un peu d'air pur, un peu d'espace, plus d'authenticité, que recherchent ces nouvelles traileuses ? Un peu de liberté !
Une bonne condition physique croyaient-elles avoir quand la première fois, elles ont mis les pieds sur nos routes de campagne pour effectuer leurs premières sorties.

Elles ont goûté tout d'abord aux petites distances de 5 à 10km, puis 15 puis 20 et ce ne fût pas facile. Malgré les difficultés, elles se sont alignées avec courage sur ce challenge cumulant 35km et 920m D+.

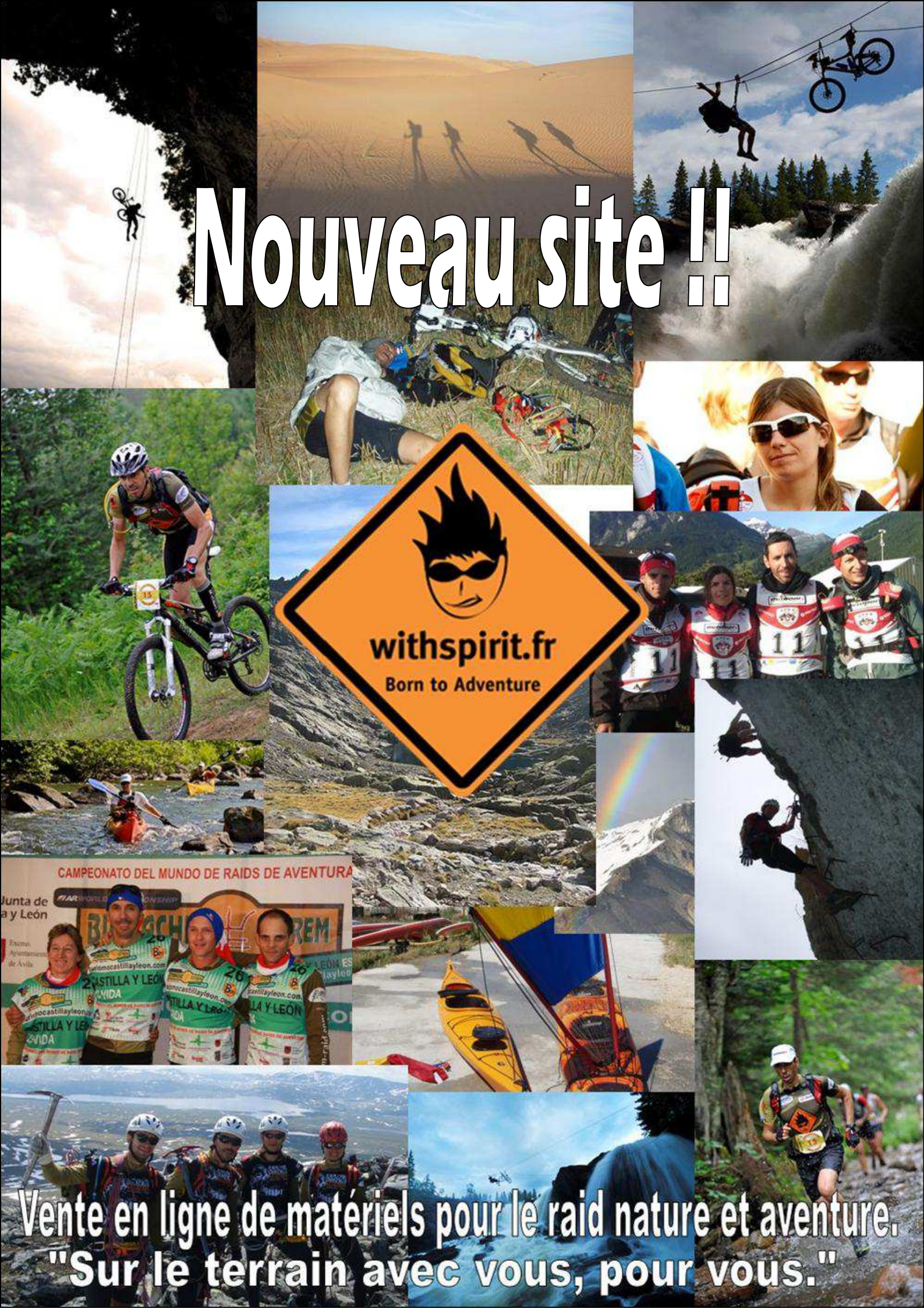
Elles ont été récompensées de leurs efforts en réalisant leur premier podium, certes par défaut d'autres concurrentes mais 2 belles places sur les premières marches du podium.

Bravo à ces 2 nouvelles traileuses du Lot et Garonne.

ENDORPHIN

Challenge Combine Trail Nocturne + Diurne = 35 Km 920 m D+							
Clt général		Nom	Prénom	Doss.	Cat	Temps 9km	Temps 26km
1	1	JEANJEAN	Damien	n°317	SEM	00:38:14	01:56:47
2	2	DUBOS	David	n°301	V1M	00:45:58	02:19:41
3	3	POLIN	Olivier	n°328	SEM	00:52:07	02:17:35
1	21	MICHEL	Magali	n°307	V1F	00:58:47	03:05:26
2	23	LALANE	Maissar	n°308	SEF	01:06:27	03:42:14
Clt général		Nom	Prénom	Doss.	Cat	Temps	Club
Classement homme Scratch	Trail diurne 26 km 620m D+ 123 particpants 14 féminines						
1	1	JEANJEAN	Damien	n°317	SEM	01:56:47	[47] Non Licencié
2	2	CATON	Clement	n°691	SEM	02:04:13	USMA
3	3	MASSIAS	Alexis	n°703	SEM	02:10:19	VCBA
Classement femme Scratch	Trail diurne 26 km 620m D+ 123 particpants 14 féminines						
1	47	BICOVA	Karolina	n°692	SEF	02:30:20	AC FUMEL
2	69	FRETAY	Delphine	n°700	SEF	02:44:04	ASPTT AGEN
3	74	BIAU	Nelly	n°608	SEF	02:46:17	[82] CA MOISSAC
Classement homme Scratch	Trail nocturne 9 km 300m D+ 157 particpants 43 féminines						
1	1	IGAU	Franck	n°302	SEM	00:38:06	[47] ESCLOPS D'AZUN
2	2	JEANJEAN	Damien	n°317	SEM	00:38:14	[47] Non Licencié
3	3	BARDET	Alexandre	n°401	SEM	00:41:15	[33] Non Licencié
Classement femme Scratch	Trail nocturne 9 km 300m D+ 157 particpants 43 féminines						
1	33	CARRE	Morgane	n°526	ESF	00:51:01	NERAC RUNNING
2	41	LACOTTE	Charlotte	n°442	SEF	00:52:02	[47] Non Licencié
3	45	NEPVEUX	Sandrine	n°415	V1F	00:52:16	[47] AFCF

Podium Combiné Féminines


Nouveau site !!
withspirit.fr
Born to Adventure
CAMPEONATO DEL MUNDO DE RAIDS DE AVENTURA
Vente en ligne de matériels pour le raid nature et aventure.
"Sur le terrain avec vous, pour vous."

Coralie Jourde

Janvier 2014

11e Trails du Sancy

Nicolas Martin et Patrick Bringer à la Banne d'Ordanche

Boue, neige et glace pour les 1300 participants !

© photos : pourlaphoto.com

Ce sont des conditions fraîches et pluvieuses puis finalement, dans l'après midi, neigeuses qui attendaient les 1300 partants de ce 11ème Trail hivernal du Sancy / Le Mont-Dore / EzyShoes.

Malgré ce temps les participants ont pu profiter tout de même d'un parcours technique où leur vigilance était menée à rude épreuve par le changement irrégulier de l'état des sentiers : boue, neige et glace.
Fort de son succès, les 1300 places ont été réservées en seulement 2 semaines et demi début novembre avec un plateau extrêmement relevé.

De part sa spécificité, les concurrents de ce Trail pouvaient choisir au 10ème kilomètre la distance finale qu'ils voulaient effectuer. Sur le 20 km (avec un dénivelé de 800m), **Yoan MEUDEC** (Team Sigavaris Trail) passait le col du Guéry, 9 kilomètres après le départ, avec 1 minute 20 d'avance sur un groupe de poursuivants. Mais, dans ce groupe, certains comme **Nicolas MARTIN** et **Patrick BRINGER**, tous deux du Team Sigvaris Trail, prenaient l'option du parcours long. On apprendra, plus tard, que le début de la course avait été planifié par le Team, qui avait ainsi prévu de faire partir aux avants postes Yoan, Nicolas et Patrick devant gérer les assaillants. Yoan se retouve donc seul en tête avec plus d'une minute d'avance sur **Romain DAUMAS** et **Jonathan COLOMBET** (BAC). Il va continuer, tout au long du parcours, d'accentuer son avance pour avoir 3 minutes au ravitaillement du Marais, à 5 km de l'arrivée et terminer le parcours en 1H38. Romain Daumas va prendre quelques longueurs d'avance après le Guéry, avant de se faire rattraper, sur la dernière descente mais une ultime accélération lui permettra de rester en seconde position. Romain et Jonathan bouclent la distance en 1H42.

Marion LORBLANCHET remporte le 20 Km chez les filles en 2H06. Très rapidement, elle a pris la tête de la course féminine et se retrouve au Guéry, avec 2min26 d'avance sur **Marlène VIGIER** (Running Shop Saucony) et 2min35 sur **Barbara VIVIER**. N'étant pas une spécialiste du Trail, Marion rencontre quelques difficultés dans les descentes, aujourd'hui particulièrement grasses et glissantes, ce qui a permis à Marlène de revenir et de terminer à seulement 30 secondes derrière elle, Barbara finissant, quant à elle, le parcours en 2H08.

Marion Lorblanchet

Pour le 30 km (avec 1300 m de dénivelé), **Nicolas MARTIN**, **Patrick BRINGER** et **Sébastien MOREAU** passent en tête au col du Guéry, suivis d'**Anthony GAY** (XTTR63) à 20 secondes. Après avoir géré les 9 premiers kilomètres, Nicolas et Patrick décident d'accélérer et ont une vingtaine de mètres d'avance en haut du Puy Loup. A partir de la Banne d'Ordanche, Patrick BRINGER lance une attaque mais Nicolas MARTIN s'accroche.

Yoan Meudec

Tous les deux vont poursuivre leurs offensives sur la fin du parcours et terminer au sprint dans l'aire d'arrivée. Ils finissent sur le podium assis et complètement « lessivés » en 2H35. Anthony GAY prend la troisième place du podium en 2H39 juste devant Sébastien MOREAU. A noter que **Thomas LORBLANCHET** (EzyShoes), après deux jours de stage intensif avec le team Asics, avait décidé de « le faire tranquillement ». Il a couru, jusqu'au Guéry avec sa sœur Marion, avant d'opter pour le 30 km et de terminer « tranquillement » à la 25 place.

Du côté des filles, **Stéphanie MAUZAT** (Running Club Arpajon) se retrouve seule en tête assez rapidement et au Puy Loup elle compte déjà 5 minutes d'avance sur **Alexandra VETOIS** (Griffons Cycles Plein Air) et 7 minutes sur **Claire RIMBAULT** (Team Tom 15). L'écart va continuer à se creuser, Stéphanie remportant ce 30 km en 3H29 devant Alexandra en 3H33 et Claire en 3H40. Au final, 1h38 auront suffi aux premiers pour venir à bout des difficultés du parcours. La fête aura duré jusqu'aux derniers, près de 4h plus tard... sous la neige...avec le même sourire aux lèvres. Ce Trail hivernal du Sancy est une épreuve qui s'affirme comme un rendez-vous incontournable de la saison hivernale, le record de participants étant battu à chaque édition...avec cette année, un autre record, celui de la durée des inscriptions...
Le prochain rendez-vous est pris le 7 et 8 septembre 2014 au Mont-Dore pour la version estivale du Trail du Sancy/Le Mont-Dore, épreuve de 60, 34 ou 18 kilomètres sur les crêtes et les points culminants du Massif Central...Le même bonheur, la chaleur en plus.

Réactions d'après course :

Yoan Meudec (vainqueur du 20 km) : *« Ca va plus vite que l'année dernière. D'une année sur l'autre les conditions sont vraiment changeantes. Dans la première côte, j'ai pris d'entrée de jeu les devants et Patrick (Bringer) et Nicolas (Martin) ont géré derrière. J'étais bien aujourd'hui. 2014 démarre avec une victoire, c'est toujours bien. »*

Marion Lorblanchet (vainqueur du 20 km) : *« J'avais fait l'édition du mois de septembre, je n'étais pas au mieux de ma forme après une hospitalisation mais là, je me suis fait plaisir, la santé va mieux. Je dois encore progresser sur l'endurance mentale car au bout d'1H30 j'ai trouvé cela long et aussi techniquement, notamment sur les descentes. »*

Patrick Bringer (vainqueur du 30 km) : *« C'était une course pas si facile au niveau des conditions climatiques. On ne s'attendait pas à des conditions aussi difficiles.»*

Nicolas Martin (2ème du 30 km) : *« Je n'avais pas trop de repères par rapport à mon niveau actuel. Patrick a attaqué dans la montée du Puy Gros, je suis revenu, il a remis une attaque, je suis à nouveau rentré. On a fait ça sur une bonne partie du parcours. J'ai tout donné.»*

ENDORPHIN

O'XYRACE

Succès annoncé et belle réussite pour la 2nde édition de l'O'XYRACE Trail Blanc Jurassien !

© Gilles Reboisson - Oxyrace

La seconde édition de l'O'XYRACE du Trail Blanc Jurassien, qui s'est déroulée ce samedi 11 Janvier 2014 au coeur de la Station des Rousses, a su confirmer et même surpasser le succès de la première édition.
Les organisateurs de ce Trail Blanc Jurassien, l'association SINGLE TRACK EVENEMENTS présidée par Frédéric PITROIS et YAKA EVENTS dirigé par Bertrand PILLON, peuvent être satisfaits de cette réussite et de l'engouement qu'elle a su manifester auprès des coureurs.
En effet, cette année encore l'évènement affichait complet bien avant le départ de la course (1 semaine avant contre 48h pour la première édition), ce qui vient attester de la popularité grandissante de cet événement. Un événement qui a su réunir cette année 881 coureurs dont 817 finishers. Malgré le manque de neige, les organisateurs ont réussi à maintenir les distances sur les parcours.

Dès 16h30, ce sont donc **une centaine d'enfants** qui ont ouvert les courses de la journée en s'élançant sur les parcours enneigés pour le plus grand bonheur des parents, amis, familles, passants venus les encourager.
C'est ensuite à **17h45**, que ce sont lancés **les 380 coureurs du 10km**.
Echauffés en musique sur la ligne de départ comme pour l'ensemble des courses, cela a su donner le rythme et réveiller la bonne humeur de chacun pour cette course nocturne qui s'est alors illuminée à la lueur des frontales : un spectacle éblouissant.

© Gilles Reboisson - Oxyrace

o'xyrace
TRAIL BLANC JURASSIEN - STATION DES ROUSSES

Classement femme trail court (10km)

Nom Prénom	Club	Temps	Classement
FERREUX Coralie	TEAM HANNAH ORIGINHAUT	00 :56 :43 :7	1
TERCIER Elodie	RUNNING PLANT	00 :57 :47 :4	2
HALER Apolline	DIJON SINGLETRACK	01 :00 :48 :0	3

Classement homme trail court (10km)

Nom Prénom	Club	Temps	Classement
BURRI Jimmy	RCHJM	00 :43 :31 :4	1
JEANNEROD Yvan	LES FOURGS SINGLETRACK	00 :44 :04 :8	2
PETIN Baptiste	511 RT AUXONNE	00 :44 :06 :6	3

Classement femme trail long (17km)

Nom Prénom	Club	Temps	Classement
POYET Christine	RAC WISSEMBOURG	01 :17 :19 :4	1
HUGONNET Marion	TEAM TRAIL JURA	01 :17 :38 :9	2
DESBOIS Carine	DIJON SINGLETRACK	01 :21 :23 :8	3

Classement homme trail long (17km)

Nom Prénom	Club	Temps	Classement
BARONIAN Thibaut	TEAM SALOMON FRANCE	01 :02 :17 :9	1
GOMES Augusto	TEAM COSTO	01 :02 :59 :9	2
BOURGEOIS Ivan	TEAM TRAIL JURA	01 :04 :15 :2	3

Pour finir, ce sont les **coureurs du 17km** qui ont pris le départ **à 18h** dans une ambiance tant aussi bien festive que sportive.
Thibaut Baronian, Team SALOMON, qui avait terminé 2ème à l'édition précédente, fait la course en tête avec Augusto Gomes jusqu'au 10ème kilomètre, moment où le bourguignon lâchera prise. Baronian fait alors cavalier seul jusqu'à la ligne d'arrivée, **domptant le parcours en un temps record de 1h02'**.

Comme l'an passé, le final des courses a été agrémenté **d'une descente en luge**, offerte par l'organisation de l'O'XYRACE. Cette touche ludique est venue marquer la bonne humeur déjà bien présente sur l'événement et a été très appréciée par les coureurs.

© Gilles Reboisson - Oxyrace

Le salon, présent à l'intérieur du centre sportif, a accueilli cette année de nombreux **organisateurs de courses** qui venaient faire la promotion de leurs épreuves, **les partenaires** mais également **des équipementiers** qui permettaient aux coureurs de tester leurs produits durant la course.
Chaque exposant a donc su trouver son public pour promouvoir ses produits mais également passer un agréable moment grâce à l'événement O'XYRACE.

Pour clôturer cette journée de course, tous se sont retrouvés au centre sportif des Rousses pour un **repas jurassien**. Moment de convivialité assuré où s'est déroulé parallèlement **la remise des prix** des vainqueurs du **Trail Blanc Jurassien**, mais également du **challenge O'XYRACE**.

Ce Trail Blanc Jurassien, qui est le 3ème opus des évènements O'XYRACE, vient marquer la fin du **premier challenge O'XYRACE**, qui récompense le plus régulier des coureurs sur les 3 évènements (Triathlon du Revermont, Défi nature du Mâconnais, Trail Blanc Jurassien).
Pour sa première édition, c'est **Charly Sibille** du club DIJON SINGLE TRACK, qui remporte ce challenge, devant **Thibaud Raymond**, venant du même club. **Jérôme Tisserand** de BOURG EN BRESSE TRIATHLON, se hisse, quant à lui, à la 3ème place.
Charly Sibille devient donc **le 1er vainqueur de ce nouveau concept !** Ses paroles : « C'est vraiment une fierté de remporter ce challenge » viennent d'elles mêmes saluer la prestation des évènements qui composent ce challenge ; challenge que nous espérons voir grandir dans les années à venir.

ENDORPHIN

© Gilles Reboisson - O'xyrace

© Gilles Reboisson - O'xyrace

© Gilles Reboisson - O'xyrace

© Gilles Reboisson - O'xyrace

Classement O'xyrace Challenge 2013-2014

Crédit photos : Gilles Reboisson

Nom et prénom	Club	Gén. Tri	Temps TRI	Gén. Défi	Temps Défi	Gén. Rousses	Temps Rousses	Temps Total	Clmt Général
Sibille charly	DIJON SINGLE TRACK	2	02:46:39	1	05:13:17	22	01:11:24	09:11:20	1
Raymond thibaud	DIJON SINGLETRACK	8	02:51:34	5	05:36:38	16	01:09:14	09:37:26	2
Tisserand jerome	BBT	3	02:48:03	6	05:41:02	12	01:08:30	09:37:35	3
Menestrier benoit	TRIATH'LONS	4	02:49:35	7	05:50:55	8	01:07:08	09:47:38	4
Oudot christophe	AQUAVELOPODE DOLE	19	03:08:04	13	06:20:31	30	01:12:23	10:40:58	5
Sermet christophe	ST PRIEST TRIATHLON	57	03:40:35	12	06:08:24	54	01:16:25	11:05:24	6
Febvre christophe	TRIATH'LONS	47	03:32:20	17	06:45:01	52	01:15:49	11:33:10	7
Bonin hugues	TRIATH'LONS	95	04:19:10	25	08:23:16	256	01:35:50	14:18:16	8

12ème édition

TechniTrail de TIRANGES

Le retrait des dossards aura lieu, le samedi 3 mai de 16 à 18h et le dimanche 4 mai (au centre du village). Le départ des courses aura lieu sur la place de l'Eglise. Le départ de la course de 50 km est prévu le dimanche 4 mai à 7h30. Le 24 km partira à 8h45 et le 12 km à 9h15.

www.trailtiranget.net

DIMANCHE 4 MAI 2014

12, 24 & 50 KM

3000m D+ sur le grand parcours

Informations au 04-71-75-25-19 / 06-89-68-07-28

"RETROUVEZ L'ÂME DU TRAIL EN HAUTE-LOIRE"

CONSEIL GÉNÉRAL Haute-Loire

LOIRE HAUTE-LOIRE BANQUE ET ASSURANCES

BV SPORT BOOSTER VEINES SPORT

ENDURANCE SHOP SAINT-ETIENNE

par Virginie SENEJOUX

Novembre 2013

Semi-marathon de Boulogne

Comme annoncé, nombreux coureurs sur un parcours très plat... mais quid du public !

Il fait 5 degrés le dimanche 17 novembre 2013 ; c'est l'heure du départ du 17ème semi-marathon de Boulogne-Billancourt Christian Granger, devant l'hôtel de ville.

Les organisateurs devaient tout faire pour soigner le plateau Elite et ainsi tenter de faire tomber les records de l'épreuve, détenus par le kényan **Nicolas Manza** (depuis 2008) en 1h00mn12s et l'éthiopienne **Dado Firehiwot** (depuis 2009) en 1h09mn26s de même que cette année. A noter que le record du nombre de participants (7065) a été battu.

Après un petit échauffement collectif, tous les coureurs se positionnaient dans le sas de départ accompagnés d'une musique entraînante : l'ambiance est joyeuse.
Les meneurs d'allure étaient également présents avec leurs ballons entre 1h30 et 2h15 par tranches de 5 minutes.

Retour sur ce dimanche de novembre 2013 :

10h00 : départ !
Les différentes vagues assurent une fluidité des coureurs, mais il y a du monde et sur les cinq premiers kilomètres, il faut slalomer entre coureurs et trottoirs.
Un parcours plat, c'est ce qui m'avait été dit et c'est vrai ! Le kilométrage bien indiqué permet de tenir un certain rythme. Nous passons sur les quais de seine et sous quelques ponts.

Les passages aux ravitaillements ne sont pas évidents, de par le grand nombre de coureurs mais aussi par le petit détail qui fait une différence : les bouteilles d'eau entières ne sont pas dévissées et font râler quelques coureurs. Par ailleurs, notons que coté quantité, c'est un point faible, ils sont assez succincts, c'est dommage.

Sur les bords de Seine, l'épingle à cheveux permet de croiser les autres coureurs, ce qui est plaisant, car sur le parcours il y a peu ou pas de spectateurs. Ce manque de spectateurs ne donne pas énormément de courage dans l'effort, heureusement que les musiciens sont présents pour donner du baume au cœur.

Les difficultés commencent dans le bois de Boulogne avec quelques faux plats et virages à angles droits. C'est à partir de là que les gens commencent à affluer et à encourager.

Puis l'arche rouge est en vue, c'est fini. Une cape plastique est remise à chacun : judicieuse initiative puisqu'il ne fait pas chaud, puis la médaille et le petit ravitaillement.
Un petit bémol sur les ravitaillements qui ne sont pas à la hauteur de l'événement, c'est dommage.

ENDORPHIN

Résultats masculins :
1. **Franklin Chepkwony (KEN), vainqueur en 1h00mn11s, nouveau record de l'épreuve**
2. Abere Kassw Bellay (ETH), 1h01mn07s
3. Abraraw Misganaw Tegegn (ETH), 1h01mn17s

Résultats féminins :
1. **Sarah Chepchirchir (KEN), vainqueur en 1h10mn33s**
2. Yebrgual Melese (ETH), 1h11mn55s
3. **Séverine Hamel (FRA), 1h15mn47s**

Crédit photos : ORGA

RUBRIQUE TEST MATERIEL

"uelled on
Fish &"
Chips
DeFender M33

par Gérald Flotte

Décembre 2013

POLAR
RC3 GPS

TESTEUR : Gérald Flotte

- Raideur : Raid Nature du Pont d'Arc, Raid de la Licorne, Raid Nature 42 2013
- Traileur : Pilatrail (23km), trail du Gévaudan (50km) 2013
- Vététiste : Roc Marathon (80km), MB Race (140km) 2013
- Orienteur : licencié au NOSE (Nature Orientation Saint-Etienne)

Cela faisait un moment que j'avais pour projet d'investir dans une montre GPS.
J'ai commencé par jeter un œil sur le net pour voir les différents modèles qui se trouvent à la vente sur le marché actuel puis j'ai lu quelques tests sur des blogs et des forums.

Finalement, il y a un mois, j'ai eu l'opportunité d'essayer la dernière montre GPS de chez Polar: la RC3 GPS. Quoi de mieux qu'un essai sur le terrain pour se faire sa propre idée ?

Tout d'abord, je vais vous décrire, en quelques mots, ce que je recherche dans une montre GPS.
Comme dans tout matériel que j'achète pour le sport, il faut qu'il soit solide, intuitif, précis, efficace et à un prix raisonnable.

LES PLUS :

- Prix raisonnable par rapport à la concurrence
- Précision en mode GPS
- Look
- Autonomie par rapport aux montres de même catégorie
- Fonction retour au point de départ

LES MOINS :

- Impossibilité de configurer un affichage personnel
- N'est pas étanche.

Je recherchais une montre GPS pour, principalement, la pratique du trail et éventuellement le vtt et le vélo de route.
Pour l'utilisation que je souhaite en faire, il faut impérativement les fonctions suivantes : chrono, vitesse instantanée, vitesse moyenne, distance, le dénivelé positif, négatif et l'altitude en instantané.

Tout d'abord, la première impression quand j'ouvre le colis : je regarde la montre, esthétiquement, elle est plutôt pas mal pour une montre de sport ; elle n'est pas trop grosse. Ensuite, elle s'oublie vite une fois mise au poignet.
Dans le colis, il y a aussi une ceinture cardio car elle fait aussi cardio-fréquencemètre. Vous allez me dire que c'est normal pour un produit de la gamme Polar !
Et, à ma surprise, pas de notice ; ça m'a tout d'abord dérangé et finalement, je me suis dit que c'était l'occasion de voir si elle était simple d'utilisation et si j'allais pouvoir m'en sortir ainsi.

Prix sans option 229,90 €

Il y a cinq boutons sur cette montre, 2 sur le côté gauche :

- un bouton « back » pour revenir en arrière,
- un bouton « light » pour rétro-éclairer l'écran.

et 3 sur le côté droit :

- un bouton « start » pour démarrer un enregistrement,
- un bouton « up » et un bouton « down » pour naviguer de haut en bas.

POLAR®

LISTEN TO YOUR BODY

BILAN :

J'ai été agréablement surpris par ce modèle car c'est exactement ce que je recherchais comme montre GPS.
Elle reste assez simple d'utilisation, tout en laissant d'énormes possibilités techniques aux utilisateurs plus exigeants telle que la possibilité de configurer des séances d'entrainements, de paramétrer des zones de travail, etc...
Pour les personnes que la RC3 GPS intéresse, je vous conseille de télécharger le manuel d'utilisation ; il vous permettra de consulter toutes les possibilités que peut vous offrir cette montre.
Je l'ai, avec beaucoup de regrets, renvoyée après ma période d'essai, mais je l'ai aussitôt commandée au père noël pour qu'elle m'accompagne durant la saison 2014 !

Vous pouvez configurer cinq sports : course à pied, cyclisme vélo 1, cyclisme vélo 2, autre sport 1 et autre sport 2.
Je l'ai utilisé seulement en mode course à pied.

Une fois la montre démarrée, vous avez possibilité, avec les touches up et down, d'accéder à différents affichages, soit :

- fréquence cardiaque, allure, distance ;
- dénivelé positif, altitude, dénivelé négatif ;
- et plusieurs autres configurations d'affichage que vous pourrez découvrir dans le manuel de cette montre sur le site Polar.

Malheureusement, il n'y a pas possibilité de configurer un affichage sur mesure.
J'ai testé la montre sur des parcours dont je connaissais la distance et le dénivelé et j'ai trouvé que la précision était plutôt fiable.
Les boutons sont accessibles pour naviguer entre différents affichages tout en courant.
Il y a possibilité de rajouter, pour le mode vélo, un capteur de vitesse sans fil, un capteur de cadence de pédalage et un support guidon pour la montre.
En mode course à pied, il y a possibilité d'ajouter un podomètre.

Une fois rentré chez vous, vous pouvez vous connecter sur le site Polar et gratuitement télécharger l'application Polar websync dans Polarpersonaltrainer. Elle vous permettra de brancher votre montre à votre PC, de transférer vos données, de les stocker et d'annualiser vos entrainements ou courses et également de paramétrer votre montre.

ENDORPHIN

TEST MATERIEL

par Virginie SENEJOUX

Décembre 2013

UNITED linkless

UNITED LINKLESS

Pratique pour le sport ou dans la vie de tous les jours

Qu'est-ce c'est, d'où ça vient ?

Martin NAMER et Romain AFFANNI se rencontrent au lycée en 2007. Très vite, ils rêvent de donner vie à un projet : créer et faire naitre une marque à l'image de leur génération. En 2012, ils se lancent et commencent alors l'aventure, celle de UNITED LINKLESS.
Leur pari : commercialiser des cache-oreilles autour des mots-clés « ludique, dynamique, participatif » et proposer sur le long terme des produits qui protègent du froid tout en véhiculant un état d'esprit fondé sur la performance et l'esthétique.

Jamais équipée de tel produit, j'étais par conséquent partante pour faire cette nouvelle expérience. C'est donc avec grand plaisir que j'ai accepté ce test.
Dans la gamme United Linkless, j'ai reçu une paire de couleur noire. **Nouveau produit, nouveau concept,** en avant pour la découverte !
Les Linkless sont des cache-oreilles innovants qui protègent du froid. Ils sont doublés en polaire et doivent leur nom au fait qu'aucun lien ne relit oreille gauche et droite.
TRES doux, confortables, leur port se fait oublier. Des écouteurs peuvent être portés sans aucune gêne. Lors de mes sorties nocturnes, durant les kilomètres, les cache-oreilles ne bougent pas.

UNITED linkless

LES LINKLESS : LES CACHES-OREILLES INEDITS DE L'HIVER 2014 !

NOTRE MARQUE : UNITED LINKLESS est une jeune marque française d'accessoires de sport lancée en 2012.

NOTRE PRODUIT : LES LINKLESS, des cache-oreilles sans lien qui se clipsent. En polaire, les Linkless protègent du froid en ville comme à la montagne.

CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT :

- Matière polaire ..... Chaud et doux
- Membrane plastique souple ..... S'enfile en 2 secondes
- Sans serre-tête ..... Libère la tête
- Disponible en 7 modèles ..... Sublime tout les styles
- Dimensions : 8x7cm ..... Se range facilement
- Poids total : 18 grammes ..... Hyper léger
- Forme ovale et aérée ..... Permet d'utiliser des écouteurs
- Passe en machine ..... Reste un objet du quotidien
- Prix de vente : 14,90 € ..... Idée Smart à petit prix

OÙ TROUVER SES LINKLESS ?

- La Haute Route, 33 bd Henri IV, Paris 75004
- Gepetto & Vélos, 59 rue du C. Lemoine, Paris 75005
- Francoop, 47 rue Servan, Paris 75011
- Endurance Shop, 14 rue Ouest Paris 75014
- Skiset, Courchevel 73120
- Mauduit, Méribel 73550
- Ski Republic, La Plagne 73210

MAIS AUSSI SUR : WWW.UNITEDLINKLESS.FR

CONTACT PRESSE : MARTIN NAMER
52 bis, avenue de Gravelle – 94220 Charenton-Le-Pont
martin.namer@unitedlinkless.fr - 06 30 35 94 77

POINTS FORTS :

- L'originalité
- Pas de lien qui les relie
- Le prix : 14,90€

UTILISATION :
Pour mettre vos Linkless, rien de plus simple :

1. Clipser votre Linkless vers l'extérieur.
2. Positionner le sur le haut de votre oreille en vous assurant qu'il la recouvre bien toute, la partie la plus large du Linkless recouvrant l'arrière de l'oreille
3. Clipser le Linkless sur votre oreille.

Ça y est, vous êtes prêt à sortir les oreilles au chaud !

ENDORPHIN

Les points de vente en région parisienne :

- La Haute Route - 33 boulevard Henry IV (75004)
- Franscoop - 47 rue Servan (75011)
- Gepetto & Vélos - 59 Rue du Cardinal Lemoine (75005)
- Allovélo - 2 Rue Beauregard (75002)
- Athlérunning - 170 rue de Paris - Charenton-le-Pont (94220)
- Esprit Vélo - 11 Boulevard Saint Marcel (75013)
- Planet Jogging - 58 Avenue de la grande armée (75017)

D'autres points de vente sont présents en Isère et en Savoie.

Liste sur : http://unitedlinkless.fr/shops

par Alexandra Flotte

décembre 2013

COMPRESSPORT®
VEINO-MUSCULAR COMPRESSION TECHNOLOGY

F-Like Full Legs

TESTEUSE : Alexandra Flotte

- Raideuse : Raid Nature du Pont d'Arc, Raid de la Licorne, Raid Nature 42 2013
- Traileuse : Pilatrail (45km), trail du Gevaudan (50km) 2013
- Vététiste : Roc des Alpes (50km), MB Race (50km) 2013
- Orienteuse : licenciée au NOSE (Nature Orientation Saint-Etienne)

Voilà quelques temps que j'avais envie d'essayer la compression pour les cuisses.
L'opportunité se présente via l'agence BernasCOM (que je remercie) avec le test des Full Legs de Compressport.

Depuis septembre, j'ai vachement de mal à récupérer au niveau des cuisses : disons qu'elles me donnent l'alerte d'un mal être rapidement (montées d'escaliers, etc...).
Après l'épisode des crampes sur le trail du Gévaudan (50km du Grand Trail du St Jacques) fin septembre, je décide de faire une cure de magnésium ; je n'ai jamais eu de crampes jusque-là : je dois avoir une carence !?!
Mi octobre pour le Raid Terre d'Audace, les 9h de course ne vont pas puiser dans les ressources ; je ne ressens donc pas de problème de récupération après ce raid avorté. Par contre, à l'entrainement, la moindre côte, à vélo ou à pied, me fait rapidement mal. J'arrive à courir ou à rouler mais je suis vite dans le rouge dès que ça se corse : le passage d'un dos-d'âne à vélo me donne l'impression de gravir l'Izoard !
Mi décembre, je reçois les Full-Legs : je me dis que ça va être la solution miracle à ce problème bien gênant.

Il faut, dans un premier temps, se mesurer à 3 endroits différents afin de déterminer sa taille (cf. tableau des tailles ci-contre).
Une fois ce détail réglé, j'ai le plaisir de recevoir, une jolie paire blanche... en taille 3 ! Petite mais costaud !
Le soir même de la réception du colis, je décide de les essayer.

L'enfilage et le positionnement : Comme pour tous les produits de compression, l'enfilage est certainement le moment le plus délicat. Il faut vraiment prendre le temps de positionner chaque partie une à une : cheville, genou, cuisse. Le tissu est extensible, mais finalement pas tant que ça ; donc tout doit être au bon endroit petit à petit sinon on se retrouve rapidement avec quelque chose qui « tiranche » !
Je remarque au fur et à mesure des sorties qu'il ne faut vraiment pas hésiter à les monter haut. La partie siliconée doit même être ras les fesses.
Par contre, ce n'est pas des plus sexy ! Pour moi qui suis un peu potelée, ça fait un peu des boudins en haut des cuisses ! Bon, en même temps, je vais courir, pas chercher un mec... mais bon, ça me rappelle à l'ordre côté ligne !

Sensations : La sensation de fraicheur liée à la compression est immédiate et super agréable... même en plein hiver. Portées sous le corsaire ou le cycliste long, les Full Legs tiennent chaud et ne se sentent pas, aucune impression de surépaisseur.
Par contre, blanc : pour moi qui les ai utilisées plutôt en entrainement qu'en récup, ce n'est pas le top mais elles se lavent (à la main) super facilement. Elles n'ont gardé aucune tâche de boue.

J'ai donc fait plusieurs entrainements avec : sorties trail et vélo de route.
Le miracle que j'attendais ne s'est malheureusement pas produit et le mal de cuisses était toujours bel et bien là... jusqu'à ce que mon mari me dise de courir sans ! Et là, depuis, je n'ai plus mal aux cuisses !?!?!
Je sais, je ne suis pas une référence, je dois être montée à l'envers des autres !

Bilan : J'en rêvais et au final, les Full Legs ne m'ont pas apporté les sensations escomptées ! Est-ce que c'est un produit que je dois plutôt prendre en récup ? Je n'ai pas eu le temps de les tester en ce sens.
Je n'aurai cependant pas un rapport négatif sur cet article car je pense que sur un athlète normal l'effet est tout à fait positif. A tester donc !
Enfin à noter tout de même le prix : 85€... il faut être sûr d'en faire bon usage !

ENDORPHIN

F-like **FULL LEG** by **Compressport®**

Vous le sentez immédiatement !
Sensation de bien-être, de légèreté et de résistance autour de vos jambes, de la cheville à l'aine. Le nouveau FULL LEG sera votre partenaire de choix d'entraînement en été et en hiver.

La manche du Compressport F-Like Full Leg combine le support des deux principales zones de compression - mollets et cuisses - en un seul produit. Le F-Like optimise également la position du genou ce qui est idéal pour la piste, route, trail running et cyclisme.

Performances améliorées
Le tissu ultra léger Compressport est conçu pour un retour veineux plus efficace des pieds vers le cœur, réduisant considérablement l'accumulation de toxines dans les muscles, en particulier lors d'un effort prolongé.
Les muscles bénéficient d'une meilleure oxygénation, ce qui aide à réduire les risques de crampes et de blessures. Cela permet de plus longues et fortes sessions d'impact avec moins de fatigue et une récupération plus rapide.
Le tissu Compressport permet également d'optimiser l'échange de chaleur et évacue l'humidité, aidant à réguler la température de votre corps.

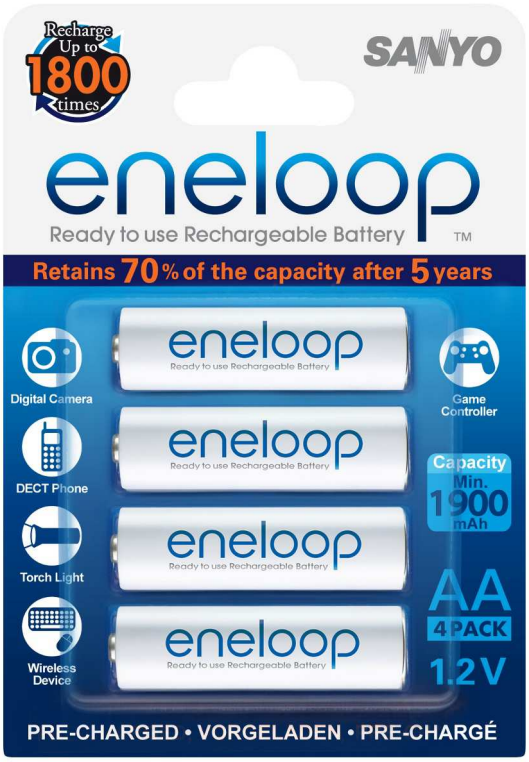
Prévention des blessures
Le tissu Compressport fournit rigidité et soutien aux muscles et il est conçu pour réduire les ondes de choc et les vibrations. Il aide à prévenir les déchirures musculaires, les douleurs articulaires, les contractures, les micro-blessures et la fatigue musculaire.

Récupération améliorée
Après l'exercice, F-Like Compressport continue à accélérer le retour veineux, l'évacuation des toxines et l'augmentation de l'oxygénation des muscles. Ce procédé réduit la possibilité de douleurs musculaires d'apparition retardée. Une réparation plus rapide des muscles endommagés signifie que vous pouvez vous entraîner et rivaliser avec des jambes plus fraîches.
Le Compressport F-Like est dimensionné pour les muscles de vos jambes et non pas selon votre taille et notre gamme unique de huit tailles différentes vous permet de sélectionner la compression optimale pour vos jambes.
Contrairement aux collants de compression classiques, le F-Like ne couvre pas l'aine, il n'a donc pas besoin d'être lavé en machine après chaque utilisation - il peut être lavé à la main dans la douche, puis porté à nouveau tout de suite pour la récupération !
Les produits de compression Compressport sont destinés à tous les niveaux et aptitudes et conviennent à presque tous les sports.
S'entraîner, rivaliser et récupérer avec Compressport.

Décembre 2013

Eneloop 1800

La 1ère pile rechargeable extrême



Lancement de la nouvelle Eneloop XX, la pile rechargeable dédiée aux photographes

Boostez vos appareils avec une énergie ultra puissante et prête à l'emploi...
La pile rechargeable Eneloop XX version 2550 mAh [1] est disponible en France. Un concentré de technologie qui se décline en modèle AAA à 950 mAh[2] ; une innovation plébiscitée de longue date par les utilisateurs.

Eneloop a souhaité offrir aux professionnels, la pile rechargeable la plus adéquate à l'exigence de leur matériel : flash, lampes, gps, appareils gourmands en énergie... Eneloop est une marque de piles rechargeables à la **technologie innovante** qui lui procure des qualités exceptionnelles et uniques au monde.

- ⇒ Longue durée, elle est rechargeable **500 fois** et garde **85% de sa charge** après 1 an sans utilisation.
- ⇒ Fiable, elle est **sans effet mémoire** et peut être utilisée dans des conditions extrêmes allant **jusqu'à - 20°.**
- ⇒ Performante, elle permet de prendre jusqu'à **4 fois plus de clichés** que des piles classiques.
- ⇒ Écolo, elle est aussi la seule de sa capacité, prête à l'emploi et **pré-chargée à l'énergie solaire** (certification « Green power »).

[1] modèle 3UWXB avec une capacité minimale de 2450 mAh et maximale de 2550mAh
[2] modèle 4UWXB avec une capacité minimale de 900 mAh et maximale de 950 mAh

Green énergie et haute technologie dans une pile prête à l'emploi

Running, trek, randonnée, géocaching... comment choisir une pile fiable pour ses activités ?

Le nouveau modèle de pile rechargeable Eneloop est arrivé en France. Elle est la seule batterie pré-chargée avec de l'énergie solaire (certification Green Power). Conjuguée à une technologie innovante, elle se positionne comme la pile la plus durable du marché avec 1800 cycles de charge et 70% de ses capacités même après 5 ans sans utilisation.

Déclinée en versions AA et AAA*, la nouvelle technologie Eneloop permet **1 800 charges** et garde jusqu'à **90% de ses capacités après 1 an sans utilisation**.

Fiable, elle peut être utilisée dans des conditions extrêmes allant jusqu'à **– 20°.**

Encore plus autonome et puissante avec 2000mAh, elle prend jusqu'à **4 fois plus de photos** que des piles classiques. Ecolo friendly, Eneloop offre à ses utilisateurs une performance durable dans toutes ses utilisations. Son revêtement antibactérien lui assure par ailleurs, un usage idéal dans les écoles, hôpitaux et autres lieux où les piles sont souvent manipulées.

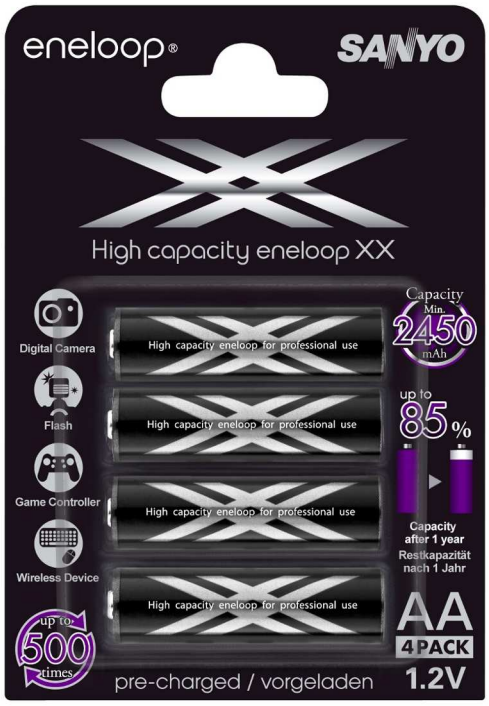
** Modèle AA : capacité nominale : 2000 mAh / capacité minimale : 1900 mAh*
Modèle AAA : capacité nominale : 800 mAh / capacité minimale : 750 mAh

Informations : www.eneloop.info

LE TEST EndorphinMag.fr

Lors de la finale mondiale des raids aventure, au Costa Rica, j'ai testé les piles Eneloop 1800 et XX de Sanyo dans ma lampe frontale et mon flash d'appareil photo...
J'ai commencé par tester la différence de puissance avec des piles classiques, il s'avère que la puissance d'éclairage est impressionnante... ma lampe frontale servait aussi à éclairer les raideurs lors des interviews vidéos en plein jour... un plus non négligeable en zones boisées...
Côté flash, rien à redire, la puissance est là, l'enchainement des flashs est rapide... je n'ai pas eu l'occasion de recharger les piles et d'en tester la durée (1800 fois en théorie), on en reparle dans 5 ans ?
Le nombre de recharges possible reste impressionnant... sans possibilité de tester sur la durée, il faut se fier aux tests réalisés par Sanyo... mais l'investissement vaut le coup car dans mon cas, l'utilisation de lampe frontale et de flash sont 2 actions qui nécessitent beaucoup d'énergie... La durée d'utilisation (exemple : une nuit en continu) m'oblige à emporter plusieurs jeux de piles... depuis ce test, j'ai définitivement adopté ces nouvelles piles rechargeables pour tous mes reportages !

ENDORPHIN



RUBRIQUE SANTE FORME

STRENGTH

GOGIRL™
DEBOUT LES FILLES !

GoGirl est le moyen pratique,
discret et hygiénique
de tenir tête aux toilettes sales,
lointaines ou inexistantes.

Enfin ! Il fallait y penser, c'est fait !
Terminées les situations inconfortables en pleine nature ou dans des toilettes sales…
GoGirl a inventé le produit qui apporte une solution efficace aux voyageuses, sportives… aux vies en milieu urbain comme en milieu naturel… bref, à la gente féminine en général en toute situation !!

L'emballage est petit et bien présenté dans un tube (et une jolie trousse*) qui peut s'emporter discrètement dans une main, direction les toilettes d'un restaurant, d'un lieu public, d'un camping, d'une forêt… Le pack contient aussi un mouchoir en papier et une pochette plastique pour emporter son GoGirl après utilisation. Il se lave très bien avec de l'eau et du savon, sèche très vite pour être replié dans son étui en vue d'une prochaine utilisation ! Et oui, l'objet est recyclable, ce qui en fait un réel atout, économique pour nous comme pour la planète !!

Etes-vous GoGirl ?

Conseil : Faites d'abord le test dans votre douche, pour être opérationnelle en extérieur car même si le GoGirl est très facile d'utilisation, il faut le placer correctement…

En conclusion : j'ai adopté ce système pratique, discret et hygiénique ! Il apporte non seulement un confort d'utilisation en pleine nature mais enlève aussi le stress lié à l'utilisation forcée de toilettes publiques pas toujours très propres, en France comme à l'étranger…

**Edition limitée de Noël qui comprend une pochette zippée très jolie et apporte encore plus de discrétion à l'utilisation de son GoGirl !*

ENDORPHIN

Une liberté pour toutes les femmes !

⇒ **Pour les SPORTIVES** : moto, bateau, ski, randonnée, alpinisme, course à pied, vélo… la nature n'offre pas toujours de petits coins tranquilles. GoGirl permet de faire pipi en plein air simplement et rapidement.

⇒ **Pour les VOYAGEUSES** : toilettes d'aires d'autoroute, de train ou d'avion… GoGirl accompagne les globe trotteuses jusqu'au bout du monde !

⇒ **Pour les NOCTAMBULES** : festivals, férias, toilettes de bars… aucune envie pressante ne leur gâchera la soirée !

⇒ **Pour les MAMANS** : pour elles, comme pour leurs petites filles, finis les efforts pour faire pipi en lévitation au dessus des toilettes !

Qu'est-ce qu'un GoGirl ?

⇒ Fait de **silicone médical**, **anti-allergisant**, il offre confort et propreté à chaque utilisation et évite tout contact avec les germes et bactéries présents sur les toilettes.

⇒ **Facile d'utilisation** : pour utiliser son GoGirl, rien de plus **simple**. Il se positionne généralement debout sans avoir à enlever jupe ou pantalon. Il suffit de le maintenir au niveau de l'entrejambe fermement entre le pouce et le majeur.

⇒ Très **flexible**, il s'adapte à toutes les morphologies.

⇒ **Réutilisable**, **léger** (44g) et **ultra compact** dans son mini étui de transport, GoGirl est l'accessoire de poche indispensable.

Prix : 19.90€

Vendu seul ou par lot de 2, 3… (prix dégressifs)
En boutiques outdoor, pharmacies, magasins bio… et sur le site.

AVANTAGES :

- Ingénieux
- Discret
- Hygiénique
- Réutilisable
- Son rapport qualité / prix

⇒ www.go-girl.fr

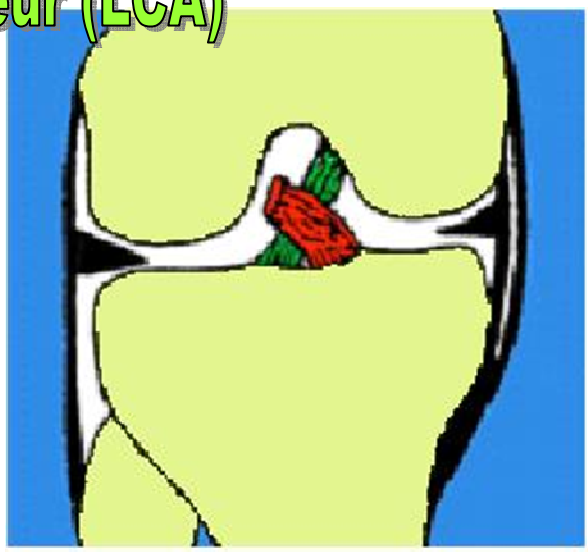
Le GoGirl comprend :

① Un GoGirl fabriqué en silicone médical : *Durable, antibactérien et facile à nettoyer*
② Un sac d'emballage
③ Un mouchoir en papier
④ Un étui compact

DEBOUT LES FILLES !
GO-GIRL.FR

Janvier 2014

Rupture du ligament croisé antérieur (LCA)



L'articulation du genou est stabilisée par 4 ligaments, qui pourraient être comparés à une corde faiblement élastique. Deux de ces ligaments sont situés de chaque coté de l'articulation : le ligament latéral interne et le ligament latéral externe ; et 2 sont situés au milieu de l'articulation : le ligament croisé antérieur (en rouge) et le ligament croisé postérieur (en vert).

Une entorse est une lésion d'un ligament, pouvant aller du simple étirement à la rupture de toutes les fibres qui le composent.

Les entorses bénignes du genou concernent souvent le ligament latéral interne qui est rarement déchiré dans sa totalité et qui cicatrise extrêmement bien.

Les entorses du ligament croisé antérieur (LCA) sont graves, car une fois rompu, le LCA ne cicatrise quasiment jamais de façon satisfaisante. Elles peuvent être associées dans certains cas à une atteinte des autres ligaments ce qui augmente sa gravité.

La fonction du LCA est de parfaitement centrer le tibia sous le fémur lors des mouvements de flexion/extension du genou en empêchant la translation du tibia vers l'avant.

Il existe 3 mécanismes principaux de rupture :

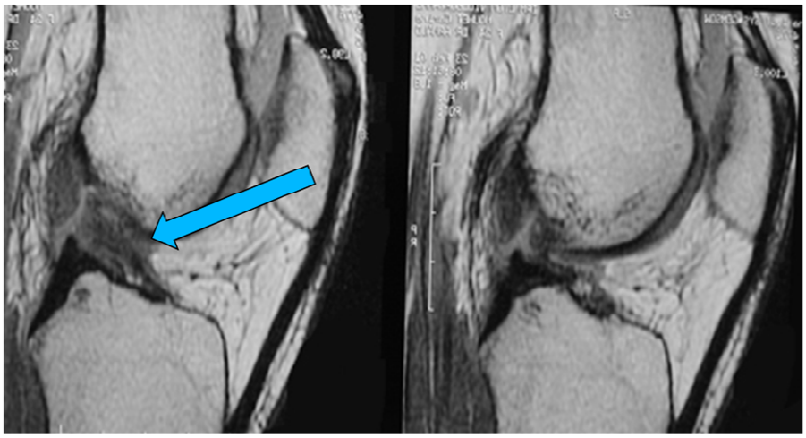
1) Le pied se bloque au sol en rotation externe alors que le corps continue à avancer.

2) Le pied se bloque au sol en rotation interne (chasse neige).

3) Lors d'une hyperextension forcée (Shoot dans le vide).

Lors du traumatisme, il existe une importante douleur souvent associée à un craquement suivi d'un gonflement immédiat du genou.
L'activité ne peut pas être poursuivie et peut s'accompagner d'une sensation que le genou se « déboite ».
La prise en charge initiale est médicale et peut faire appel à une courte immobilisation antalgique mais l'immobilisation ne devra pas être prolongée sous peine d'entraîner une fonte musculaire qui augmenterait l'instabilité du genou.
L'examen du genou permet de retrouver une laxité antérieure lors de la manœuvre de tiroir.

L'IRM confirmera le diagnostic et fera le bilan d'éventuelles lésions associées.



L'intervention de reconstruction du ligament croisé antérieur n'est obligatoire que dans les cas d'instabilité ressentie par le patient ; 4 mois de rééducation sont nécessaires avant de savoir si le genou est assez stable pour envisager un retour à la compétition. Ce délai est souvent incompatible avec les contraintes et désirs d'un sportif de haut ou bon niveau. C'est pour cette raison que l'intervention est souvent privilégiée.

L'absence de douleur, une amplitude de flexion et d'extension normale et un capital musculaire conservé sont autant de facteurs essentiels à la réussite de cette intervention, raisons pour lesquelles l'opération n'est jamais réalisée en urgence mais après une rééducation débutée le plus tôt possible.

Deux techniques chirurgicales sont possibles et diffèrent dans le choix du transplant qui remplacera le ligament rompu : tendon rotulien (TR) versus droit interne et demi tendineux (DIDT).

La technique du tendon rotulien reste une référence dans les sports à risque (Foot, Rugby, Ski, Judo) mais n'apparaît pas meilleure que le DIDT chez le sportif commun.

Le temps d'indisponibilité et de rééducation est classiquement de 6 mois car le transplant après sa mise en place va perdre ses qualités de tendon pour acquérir progressivement des qualités de ligament. C'est une période au cours de laquelle le transplant est fragile.

ENDORPHIN

Docteur Patrice Manopoulos - Chirurgien orthopédiste - Spécialisé dans la prise en charge des pathologies du genou, de la cheville et du pied. - Licencié au Marco (Marseille Course Orientation) - Membre du Team Pacaraid - Site www.pepal.info

L'offre à ne pas manquer !!!

Tee-Shirts Techniques

3,90 euros TTC

SERIGRAPHIE OFFERTE *

demande de devis : contact@toutrail.com

découvrez notre catalogue sur www.TouTrail.com

* commande de 100 pièces minimum
sérigraphie 1 couleur 1 emplacement OFFERTE avec position du marquage au choix (dos, poitrine, coeur)
offre valable jusqu'au 28 Février 2014 pour toute commande validée (retour du devis signé et du chèque d'acompte)

Plats cuisinés Team Energie

Le produit phare.... dans le milieu du Raid Aventure, Triathlon, Trail, Voile... !

Team Energie, votre meilleur partenaire alimentaire.

6,95€ttc

C'est quoi exactement ?

Des repas complets soigneusement adaptés aux efforts des sportifs.
Les plus de Team Energie : des calories, des vitamines et des minéraux avec seulement 5 % de matières grasses.

C'est bon, c'est pratique !

En salades ou en plats chauds, c'est facile à transporter et prêt à déguster.
Aucune préparation n'est nécessaire, les plats sont savoureux, avec de vrais morceaux, et offrent une grande digestibilité. Et ils se conservent à température ambiante.

C'est pour qui ?

Tous les sportifs passionnés qui ont besoin de manger équilibré pour pratiquer leur activité ou préparer leur compétition.

Quand le consommer ?

En période d'entraînement :
- **Le midi** pour bien préparer sa séance d'entraînement de l'après-midi ou du soir.
- **Après votre entraînement du midi**, mangez équilibré avant de repartir au travail et conservez tout le bénéfice de votre séance.

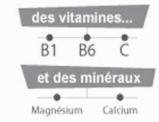
Avant une compétition :
À partir de J-3, consommer un plat Team Energie chaque jour offre une alimentation équilibrée pour l'effort. Les recettes sont digestes et facilement assimilables par l'organisme.

Sur une longue compétition :
Tournoi, ultra trail, cyclosportive... Grâce à son confort de digestion, un plat Team Energie peut être consommé lors d'une épreuve de longue durée.

Après l'effort :
Les plats Team Energie aident à reconstituer son capital énergétique.

Energie

Toutes nos recettes sont vitaminées et minéralisées.



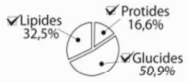
B1 : Favorise le stockage du glycogène.
B6 : Améliore le métabolisme musculaire.
C : Participe activement aux défenses anti-oxidantes.

Magnésium : Régule les apports énergétiques et la synthèse protéique.
Calcium : Intervient dans la minéralisation de l'os et favorise la contraction musculaire.

Equilibre

La proportion en pourcentage des valeurs énergétiques sont respectées selon les recommandations :

En moyenne, un plat Team Energie :



% idéal recommandé
Lipides : 27 à 33%
Protides : 13 à 17%
Glucides : 50 à 60%

Un plat Team Energie de 350g couvre ainsi les besoins énergétiques d'un repas soit une moyenne de 535Kcal.

©photos B. Glinche - ARWC Costa Rica 2013 - avec le Team Maxi Race.org Raid74 croisé à Sierpe - TA4

TESTE EN RAID AVENTURE (ARWC Costa Rica / Décembre 2013)

Délicieux et pratique !
Un plat cuisiné qui correspond à nos besoins de nutrition lors d'épreuves sportives d'endurance (et pas que...) et qui répond aussi aux repas ponctuels quand on n'a pas le temps de cuisiner... mes collègues en sont encore surpris !

L'ouverture du sachet est facile, sa profondeur est juste comme il faut pour les fourchettes plastiques « tout terrain » qui ne sont pas très longues... Le visuel donne envie et le goût est juste, « on se croirait à la maison » (paroles de raideurs croisés en Espagne au Bimbache et au Costa Rica lors de la finale mondiale des raids aventure !).
Plus lourd qu'un sachet lyophilisé, il faut donc privilégier sa consommation lors des transitions ou dès le premier stop ravito... Cet inconvénient est vite gommé par la qualité du ravitaillement avalé !
La digestion a été bonne, pas de rots, ni de troubles digestifs... pas de saturation car 6 plats différents sans compter les 3 salades... 2 plats peuvent se réchauffer mais aussi se manger froid sans souci de goût... A ce propos, je remercie Team Energie qui m'a offert 8 plats cuisinés pour le Costa Rica, ce fut une vraie et bonne découverte !

En conclusion, jetez un œil aux « avantages » et vous aurez compris que je vais adopter ce produit pour les reportages en Live comme pour mes courses... les raideurs français croisés en raids internationaux en sont fans, moi-aussi !!

ENDORPHIN

CONCLUSION

AVANTAGES :

- Prêt à consommer
- Goût (comme à la maison)
- Produit Bio
- Validité longue durée (1 an)
- Différentes variétés originales
- Apport calorique important
- Fabriqué en France
- Très bon rapport qualité / prix

Team Energie
Nourrit vos rêves de sport
www.team-energie.com

par Patrick Lamarre

Janvier 2014

La cryothérapie

Pour en avoir beaucoup entendu parler ou vu des reportages télévisés, nous connaissons tous la cryothérapie de par le nom mais quant à ses vertus dans l'application thérapeutique et sportive, là, les notions sont beaucoup plus vagues.
Outre les premières notions du préfixe « cryo » qui doivent dater, à titre personnel, de la Trilogie de la Guerre des Etoiles, la notion de sport m'a impacté au temps où les rugbymen et autres se plongeaient les membres inférieurs dans des bacs poubelles remplis de glace. Pour avoir testé les traversées de plan d'eau ou rivières très froides lors de quelques raids, j'imaginais combien cette séance devait être difficile, pour résister aux morsures du froid.
Vinrent ensuite les modèles « sarcophages » ou seule dépassait la tête de l'athlète, moyen de récupération alors utilisé par de nombreux sportifs dans toutes les disciplines.

Mais le progrès et la recherche aidant, nous voyons aujourd'hui arriver de nouveaux concepts, appelés **« cryothérapie corps entier » qui proposent des séances très bénéfiques pour les sportifs et c'est là la nouveauté, c'est la démocratisation de ce procédé, accessible à « monsieur tout le monde ».**

J'ai donc testé pour vous cette thérapie au centre Cryopole de Mauguio, dans l'Hérault.
Créé sous l'impulsion de Pascal Grillon, kinésithérapeute, ce centre permet l'accès pour tous à la cryothérapie, à titre médical ou pour des applications sportives.

Le principe : votre corps est assujetti à une température négative de -110°C, ce choc thermique permet un grand abaissement de la température corporelle en un minimum de temps. Cela engendre plusieurs effets :

1. **Un effet analgésique** par ralentissement de la conduction nerveuse (température cutanée < -15°C).
2. **Un effet anti-inflammatoire** car le froid permet une diminution des médiateurs chimiques responsables de l'inflammation en provoquant une vasoconstriction des artères et capillaires (qui contrecarre la vasodilatation de la réaction inflammatoire).
3. **Un effet neurologique** : le froid diminue la spasticité musculaire et va permettre la diminution des courbatures après l'effort.
4. **Un effet myorelaxant**, vos muscles seront détendus et vous ressortirez avec une sensation de bien être (libération d'endorphines), plus ou moins sensible selon les individus et votre état de forme.

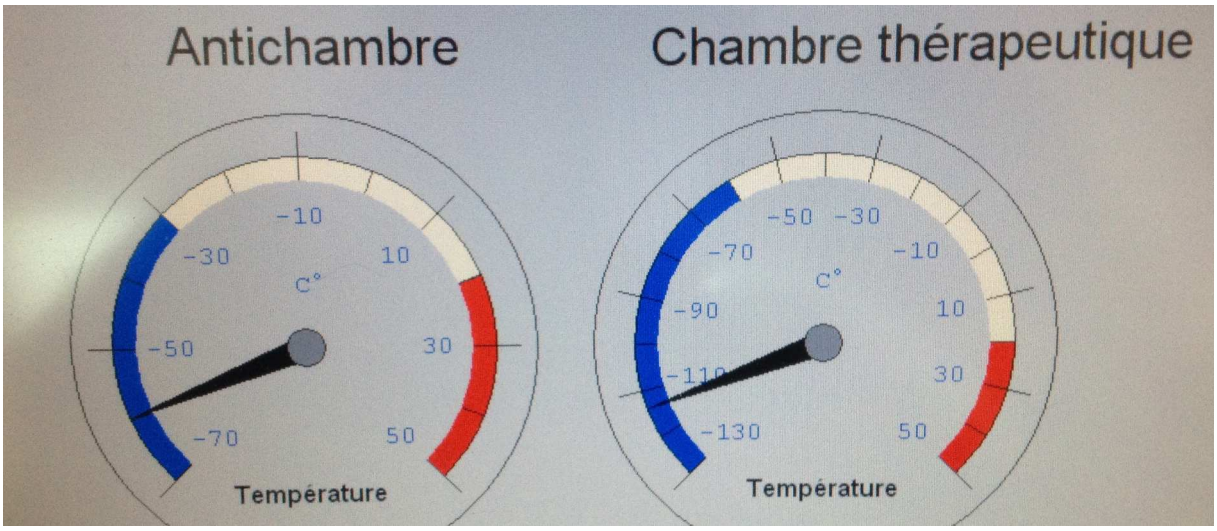
En pratique :

Votre corps va être exposé à des températures froides extrêmes pendant une durée de 2 à 3 minutes. A ce titre, le personnel du centre va prendre votre tension et vous soumettre à un petit questionnaire médical et va ensuite vous briefer sur la séance.
Vous devrez vous changer, pour vous présenter devant les chambres froides en short et chaussettes longues, gants polaires et bonnet. Vous mettrez ensuite un masque devant vos nez et bouche.

Vous vous avancez vers la porte, c'est à ce moment là qu'un petit sentiment particulier vous envahit. Cette sensation parfois jubilatoire ou stressante de se retrouver face à l'inconnu, comme lors d'un premier saut en parachute, que les amis vous ont relaté, que vous avez maintes fois imaginé mais maintenant, vous vous retrouvez seul face à la porte de l'avion et il va falloir faire le pas...

Une température de –110°C : cette température qui n'est inscrite sur aucun thermomètre commun, même au plus profond de la Sibérie ou de l'Alaska, il va falloir aller à sa rencontre et l'affronter, pendant 2 à 3 minutes, torse nu, en short (on envie les poilus à ce moment là...).

Le briefing du staff médical est rassurant, on passe tout d'abord dans une chambre froide à -60°C pendant 30s Ce procédé permet de sécher votre corps et effacer toute trace d'humidité qui pourrait rendre le choc thermique douloureux (brûlures).
La transition à -60°C est rapide, les secondes passent vite, il fait froid et il va falloir passer dans l'autre chambre et perdre encore 50°C.
A la fin du décompte, vous franchissez la porte, et là, en effet, on peut dire qu'on subit un choc thermique !
Moins 110°C ! Ça y est, vous y êtes, il faut maintenant y rester.
Le temps restant est annoncé toutes les 30s. Vous vous détendez et le froid, sec, est supportable mais terriblement présent, saisissant. Les 3 minutes sont quand même assez longues lors de cette première séance.
Puis il faut repasser et rester quelques secondes dans la chambre à moins 60°C avant de regagner la salle climatisée ou chauffée selon la saison.
Vous vous installez ensuite dans le canapé du cabinet et relatez vos sensations, vous êtes zen.



C'est une belle expérience et d'un réel effet pour la récupération physique. J'ai renouvelé les séances à l'issue de la manche ARWS Bimbache en Espagne et après les championnats du monde des raids aventure au Costa Rica.
Au niveau inflammatoire ou pour « dégonfler » les jambes, c'est radical.
J'ai rapidement retrouvé un sommeil réparateur et pu reprendre l'entraînement progressivement et plus rapidement.

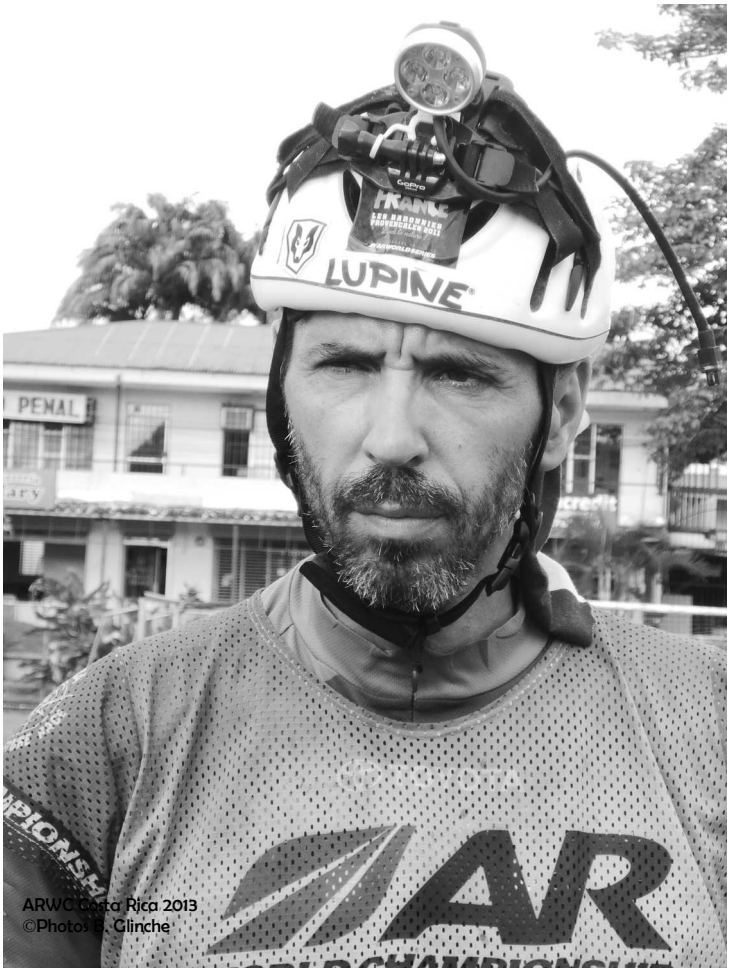
Ces séances sont aussi bénéfiques en préparation d'un gros événement, tout les effets en préparation et récupération ont été prouvés.
La « cryo » est aussi une alternative très intéressante aux traitements médicamenteux, elle est indiqué pour traiter les tendinites, lombalgies, rhumatismes inflammatoires, mais aussi les claquages, hématomes, œdèmes, soit pour tous les traumatismes communs rencontrés dans les sports outdoor.
La cryothérapie est également conseillée en traitement post-opératoire et la rééducation fonctionnelle, une solution efficace et douce pour récupérer au plus vite toute sa motricité et de bonnes sensations.

Je retourne avec plaisir faire quelques séances dès que je ressens une douleur ou un état de fatigue anormal, le bien être et les effets ressentis sont réels. Grâce à la cryo et à son effet anti-inflammatoire j'ai pu courir les Championnats de France de Raid (FNRMN) en Ardèche malgré un début de syndrome de l'essuie-glace au genou sans aucune douleur, être performant et traiter ensuite le problème, une fois la compétition passée.

Les centres de cryothérapie ne sont pas encore très communs mais devraient commencer à voir le jour un peu partout.
Si vous passez à proximité de Montpellier, n'hésitez pas à prendre contact avec le Cryopole et pourquoi pas faire une séance récupération après le Raid In France qui finira cette année à quelques kilomètres du Cryopole de Mauguio ! (Prix de la séance 48 €)

Alors n'hésitez plus, testez cette méthode. A l'aube de cette saison 2014, osez la cryo !!

ENDORPHIN



par Alexandra Flotte

Décembre 2013

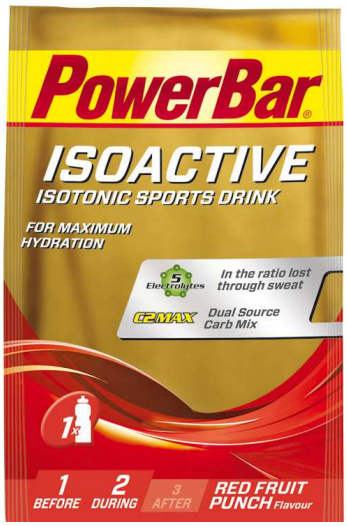
PowerBar®

Sport Nutrition

Durant le mois de décembre, j'ai testé pour vous divers produits de la gamme PowerBar.
Il est, bien entendu, impossible de démontrer l'efficacité d'un produit sur un test comme celui-ci, à savoir : prise du produit en une seule fois.
Malgré tout, ceux-ci ont été testés dans des conditions d'entrainements (vélo route, course à pied et ski alpin) afin de se faire une première idée sur le gout, la facilité d'ouverture, d'absorption, la digestibilité, etc...

Les produits à prendre AVANT/PENDANT l'effort

Produits liquides



Descriptif vendeur : BOISSON ISOTONIQUE

PowerBar Isoactive est une poudre pour préparation d'une boisson isotonique avec glucides et minéraux. Elle contient une formule développée scientifiquement et composée de différentes sources de glucides. L'assimilation des glucides est optimisée grâce à ce ratio de sources de glucose et de fructose (**C2MAX Dual Source Carb Mix**). Isoactive contient également des minéraux dans les proportions équivalentes aux pertes dues à la transpiration.

=> Ratio spécial de glucose et fructose (C2MAX Dual Source Carb Mix)
=> Fournit à l'organisme les **5 électrolytes** (Sodium, Chlorure, Potassium, Magnésium, Calcium)
=> Avec ces arômes et colorants naturels
=> **3 Parfums** : Orange, Citron, Fruits Rouges

Consommation Recommandée :
- Mélanger 33g (approx 3 cuillères / 1 sachet) dans 500ml d'eau
- Pendant l'effort, il est recommandé de consommer jusqu'à 90g de glucides par heure selon l'intensité et la durée.

Une portion d'Isoactive apporte environ 29g de glucides.
- En complément d'une alimentation variée et équilibrée
- Boire 200 à 300ml durant l'heure précédant l'effort
- Boire 150 à 200ml toutes les 15 minutes pendant l'effort.

1 Boîte = 20 Single Serve Isoactive
1 Single Serve = 1 bidon 500 ml

Prix : 23€
La boite de 20 sachets

J'ai testé Isoactive en sortie trail (25km).

L'ouverture du sachet (déchirer) est facile.
La dissolution dans l'eau se fait bien, pas de « grumeaux » ou de tas au fond du bidon.
Le parfum fruits rouges est vraiment super bon, ce qui incite vraiment à boire (par gourmandise).
Cependant, une sensation de sucré reste en bouche et donne soif assez rapidement (ce n'est pas pour rien qu'il est noté sur le sachet : « For maximum hydration »!). Je n'ai pas regretté d'avoir pris aussi un bidon d'eau.
Sur du long, en boisson exclusive, je pense, que j'arriverais très vite à saturation.

Descriptif vendeur : BOISSON ISOTONIQUE & ENERGETIQUE

Prix : 32€
La boite de 20 sachets

PowerBar Isomax est une poudre pour préparation d'une boisson isotonique avec glucides et minéraux. Elle contient une formule développée scientifiquement et composée de différentes sources de glucides. L'assimilation des glucides est optimisée grâce à ce ratio spécial de sources de glucose et fructose (**C2MAX Dual Source Carb Mix**). Isomax contient également des minéraux dans les proportions équivalentes aux pertes de transpiration. Il contient **70mg de caféine et 7,5% de PeptoPro**, qui retarde la fatigue musculaire et accélère la régénération.

=> Ratio spécial de sources de glucose et fructose (C2MAX Dual Source Carb Mix)
=> **5 Electrolytes** (Sodium, Magnésium, Potassium, Calcium, Chlorure)
=> 70mg de caféine par portion
=> 3750mg de PeptoPro par portion
=> Avec des arômes et colorants naturels
=>**Goût Orange Sanguine**

Consommation Recommandée :
- Mélanger 50g (Approx 5 cuillères / 1 sachet) dans 750ml d'eau (boisson Isotonique) ou dans 500ml d'eau (boisson hypertyonique).
- Pendant l'effort, il est recommandé de consommer jusqu'à 90g de glucides par heure selon l'intensité et la durée.

1 portion d'Isomax apporte environ 41g de glucides.
- En complément d'une alimentation variée et équilibrée.
- Boire 200 à 300ml durant l'heure précédant l'effort
- Boire 150 à 200ml toutes les 15 minutes pendant l'effort
- Max 2 portions par jour en raison de la teneur en caféine.

1 Boîte = 20 Single Serve Isomax
1 Single Serve = 1 bidon 500 ml

J'ai testé Isomax en sortie vélo de route (50km).

Idem : ouverture et dissolution sans soucis.
Le parfum orange sanguine est juste délicieux !
Très digeste, pourtant mon estomac n'est pas franchement fan d'agrumes, cette boisson apporte une note de fraicheur, presque d'exotisme...
Sucrée juste ce qu'il faut, elle n'est pas écœurante.

Prix : 83.60€
La boite de 38 sachets/tubes

Descriptif vendeur : POWERGEL HYDRO - Il contient déjà de l'eau !

Le **POWERGEL HYDRO** est un gel liquide contenant des glucides; du jus de fruit concentré et du sodium. Il contient une formule développée scientifiquement et composée de différentes sources de glucides. L'assimilation des glucides est optimisée grâce à ce ratio spécial de sources de glucose et de fructose (**C2MAX Dual Source Carb Mix**). Il contient également du sodium ce qui permet d'accroître l'absorption d'eau durant l'exercice physique.
Le PowerGel Hydro est très pratique car il n'est pas nécessaire d'ajouter de l'eau pour consommer le produit.

=> Ratio spécial de sources de glucose et de fructose (C2MAX Dual Source Carb Mix)
=> Complément de 300mg de sodium, l'électrolyte le plus secrété en quantité lors de la transpiration.
=> A base de jus de fruit concentré
=> 2 Parfums : **Orange et Cerise. Contient 50mg de caféine par sachet de 70ml.**

Consommation recommandée :
- Pendant l'effort physique, il est recommandée de consommer jusqu'à 90g de glucides par heure selon l'intensité et la durée.

1 PowerGel Hydro apporte environ 27g de glucides.
- A consommer avec 150ml d'eau par sachet
- Un gel toutes les 20 à 45 minutes pendant l'effort.

1 Boîte = 38 PowerGels Hydro 70ml

J'ai testé Powergel Hydro en sortie trail (15km).

Le parfum cerise est une pure gourmandise ! Par contre, à mon goût, un tantinet agressif pour l'estomac (trop de sucre ??).
Le tube est logoté « Clean usage technology »... en gros, on est sensé ne pas se salir en prenant le produit ? Pas très convainquant, mais je ne l'ai peut-être pas ouvert comme il le fallait ! Le liquide a quand même coulé dans la poche de mon porte bidon entre 2 absorptions (parce que, non, je ne l'ai pas bu en une seule fois !)... mais pour boire, c'est effectivement particulier : en gros, j'avais le tube entre les dents et il suffisait juste d'aspirer. Tout en courant, ça se fait bien ; visuellement (de l'extérieur) ce doit être un peu bizarre quand même puisque le tube pend de la bouche et saute à chaque foulée mais par contre l'absorption est facile et la respiration n'est pas gênée par l'effet « bouche pleine ».

Descriptif vendeur : POWERGEL ORIGINAL & FRUIT

Prix : 42.96€
La boite de 24 sachets/tubes

Le **PowerGel ORIGINAL** et le **PowerGel FRUIT**, classiques pour les sportifs depuis 1996, sont des gels contenant des glucides et du sodium. Ils contiennent une formule développée scientifiquement et composée de différentes sources de glucides. L'assimilation des glucides est optimisée grâce à ce ration spécial de sources de glucose et de fructose (**C2MAX Dual Source Carb Mix**). Il contient également du sodium ce qui permet d'accroître l'absorption d'eau durant l'exercice physique.
Le PowerGel est facile à consommer et se digère facilement même pendant un effort physique soutenu.

=> Ratio spécial de sources de glucose et de fructose (C2MAX Dual Source Carb Mix)
=> Complément de 300mg de sodium, l'électrolyte le plus excrété en quantité lors de la transpiration.
=> 5 Parfums : **Fruits Tropicaux, Fraise-Banane, Vanille, Citron, Fruits Rouges**
=> 3 Parfums contiennent un supplément de **50 mg de caféine** : **Pomme, Cassis, Mangue-Passion avec de la Guarana**

Consommation recommandée :
- Pendant l'effort physique, il est recommandé de consommer jusqu'à 90g de glucides par heure selon l'intensité et la durée.

1 Powergel apporte environ 27g de glucides.
- A consommer avec 150ml d'eau par sachet
- Un gel toutes les 20 à 45 minutes pendant l'effort.

1 Boîte = 24 PowerGels 41g

J'ai testé PowerGel Original en sortie trail (25km).

L'ouverture est également très aisée (déchirer. Attention de ne pas perdre le petit bout enlevé).
Le parfum fruits tropicaux est très bon. Fraise-banane est carrément délicieux, mélange judicieux de ces deux fruits.
Un peu comme avec le PowerGel Hydro, j'ai ressenti quelques brulures d'estomac (au premier test), du coup, je l'ai pris par petites gorgées régulières accompagnées d'eau ensuite.
Je n'ai pas ressenti d'effet « coupe jambes » (hyperglycémie due à la prise importante de glucides suivie d'une hypoglycémie réactionnelle) comme avec certains autres gels mais j'ai géré l'ingestion (je n'ai pas avalé le contenu du sachet en une prise). Du coup, le conditionnement n'est pas prévu pour une prise en plusieurs fois et donc le sachet/tube ne se referme pas.

Produits solides

Descriptif vendeur : POWER GEL SHOTS - BONBONS GELIFIES

Les **PowerGels Shots** sont des gommes contenant des glucides et du gels liquide à l'intérieur. Ils contiennent une formule développée scientifiquement et composée de différentes sources de glucides. L'assimilation des glucides est optimisée grâce à ce ratio spécial de sources de glucose et fructose (C2MAX Dual Source Carb Mix). Les Shots ont la même fonction que les PowerGels et sont une alternative facile à proportionner.

=> C2MAX Dual Source Mix
=> Avec des colorants naturels
=> **9 shots dans un sachet** refermable et pratique
=> 5 shots apportent environ la même quantité de glucides qu'1 Powergel
=> 2 Parfums : **Citron / Cola**
=> **Le goût Cola contient 75mg de caféine par sachet**
=> **Le goût Citron contient 27mg de vitamines par sachet qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire pendant et après un effort physique soutenu**.

Consommation recommandée :
- Jusqu'à 9 shots 30 à 60 minutes avant l'effort
- Pendant l'effort physique, il est recommandé de consommer jusqu'à 90g de glucides par heure selon l'intensité et la durée de l'activité. 1 Power Gel Shot apporte environ 5g de glucides.
- En complément d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

1 Boîte = 16 sachets (9 shots) 60g.

Prix : 24€
La boite de 16 sachets de 9 gommes

J'ai testé PowerGel Shots en sortie ski alpin d'une journée.

L'indispensable !
Le sachet s'ouvre facilement, un scotch repositionnable permet de refermer le tout autant de fois que nécessaire et donc de remettre les gommes dans le sac à dos sans en mettre de partout et tout en protégeant le produit. Finies les coulures de sucre !!!
J'ai pris une gomme vers 11h30 et elle m'a permis de tenir jusqu'à ce que l'on s'arrête pour manger vers 14h.
Le goût cola, l'aspect bonbon gélifié font de ce produit un **pur plaisir**, d'autant plus pour moi qui suis une vraie gourmande.
Se faire du bien en mangeant un bonbon, que demander de mieux ?

C'est sûr, les PowerGel Shots vont devenir mes partenaires plaisir/apport sur les raids.

Prix : 31.20€
La boite
de 24 barres

Descriptif vendeur : BARRE DE CEREALES

La **barre PowerBar NATURAL ENERGY CEREAL** est une barre croustillante pour sportifs préparée avec des ingrédients naturels tels que des flocons d'avoine complets.
Cette barre contient un complément de magnésium qui contribue au métabolisme énergétique normal.
Cette barre peut également être prise en guise de collation.

=> Contient également des glucides complexes
=> Avec un complément de magnésium qui contribue à un métabolisme énergétique normal, à réduire la fatigue, à une fonction musculaire normale et une synthèse protéique normale.

=> **3 goûts** :
- Fraise & Canneberges avec du miel
- Cacao Crunch avec du cacao en pâte et du miel
- Sweet'n Salty avec des sticks salés (Pretzels), des graines de courges et du miel.

Consommation recommandée :
- 1 barre 30 à 60 minutes avant l'effort
- Pendant l'effort, il est recommandé de consommer jusqu'à 90g de glucides par heure selon l'intensité et la durée de l'activité.
1 barre PowerBar Natural Energy Cereal contient environ 28g de glucides.
- 1 à 4 barres par jour, en complément d'une alimentation variée et équilibrée.

1 Boîte = 24 barres Natural 40g

J'ai testé la barre PowerBar Natural Energy céreal en sortie trail (30km).

La barre qui donne bonne conscience du fait qu'elle est préparée avec des ingrédients naturels !

J'ai testé le parfum Fraise et Canneberges avec du miel.
Je ne suis pas spécialement fan des flocons d'avoine et je n'ai pas vraiment trouvé cette barre croustillante, comme elle l'est annoncée. C'est certainement le miel qui rend cette barre moins friable, ainsi que les fruits qui sont bien présents (morceaux plus mous et moins secs).
Du coup, elle est plus « dense » en bouche, ce qui permet de pouvoir la manger avec plus de sérénité. J'ai toujours peur de faire une fausse route quand je mange en courant des barres très croustillantes !!!

Ça fait une bonne barre (40g) ; je l'ai prise, personnellement, en 4 fois. 1 petit morceau, 1 gorgée d'eau et ça repart !

Les produits à prendre APRES

Descriptif vendeur : BARRE PROTEIN PLUS 30%

La barre **PowerBar Protein Plus 30%** est une barre protéinée enrobée d'une couverture de chocolat.
Elle contient la protéine Trisource à grande valeur biologique, un mélange spécial caséine et protéines de lactosérum et de soja. La consommation de la barre 30% Protein Plus directement après l'entraînement, contribue à augmenter la masse musculaire.
Cette barre peut être une alternative au PowerBar Recovery et shakers protéinés en raison de la haute teneur en protéines.

=> Protéine Trisource : **Caséine, Lactosérum, Soja**
=> Sans protéines de collagène
=> Sans aspartame
=> 2 Parfums classiques avec un nappage chocolat : **Vanille-Coconut / Chocolat**
=> 2 Parfums avec du riz soufflé et un nappage chocolat : **Cappuccino-Caramel / Caramel-Vanille**.

Consommation recommandée :
- 1 à 2 barres directement après l'effort
- Alternative au PowerBar Recovery et aux shakers protéinés
- Collation au quotidien

1 Boîte = 15 Barres Protein Plus 55g.

Prix : 29.85€
La boite
de 24 barres

J'ai testé PowerBar Protein Plus 30% après 2 sorties vélo route (50 et 45km)

J'ai été un peu déçue par le goût vanille-caramel : le riz soufflé n'apporte pas le crunch que j'avais espéré. C'est un peu pâteux en bouche, presque bourratif.
Vanille-noix de coco est largement meilleure (à mon goût !) et se prendrait effectivement avec beaucoup de plaisir en collation.
A voir comment se tient le chocolat par temps chaud : le problème des barres chocolatées quand il fait trop chaud : ça fond, du coup, on en colle de partout !

Prix : 35€
La boite
de 20 sachets

Descriptif vendeur : RECOVERY - BOISSON DE RECUPERATION

PowerBar Recovery Regeneration Drink fournit à votre musculature, directement après l'entraînement ou la compétition, des protéines, des glucides ainsi que des vitamines et minéraux.
Par conséquent, il convient aux athlètes pratiquant des sports d'endurance et d'équipe recherchant un produit de haute qualité pour la récupération tout en souhaitant augmenter et maintenir leur masse musculaire.

=> Riche en Protéines Trisource, un mélange spécial associant caséine et protéines de lactosérum et soja.
=> Sans protéines de collagène
=> Les protéines contribuent à l'augmentation et au maintien de la masse musculaire
=> Avec des glucides, 10 vitamines et 3 minéraux
=> Le magnésium contribue à réduire la fatigue
=> 3 mg de zinc par portion contribue au fonctionnement normal du système immunitaire

=> **Goût chocolat**
Consommation recommandée :
- Mélanger **1 portion = 55g (1 sachet)** dans 200ml d'eau ou de lait
- Consommer jusqu'à 30 minutes après l'effort
- En complément d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.
- 1 à 2 portions par jour

1 Boîte = 20 sachets 55g.
1 sachet = 1 shaker 200ml

J'ai testé PowerBar Recovery après une sortie trail (25km)

Le produit sur lequel j'ai le moins flashé...
Déjà, pour commencer, j'ai fait une mauvaise reconstitution. Sur le sachet, il est dessiné un bidon, du coup, j'ai mis 500ml d'eau au lieu des 200 demandés.
Le mélange se fait bien, pas de « paquet » de chocolat, comme on peut le voir avec certains cacaos.
Au goût, cela m'a clairement rappelé mon enfance : une brique de lait cacaoté à boire à la paille.
On a vraiment l'impression de boire une boisson à base de lait et donc, pas loupé pour moi : je ne l'ai pas digéré !

Bilan

Une chose est sûre c'est que PowerBar a misé sur le goût et c'est une réussite !

Tous les produits que j'ai pu tester durant ce mois de décembre sont bons voire même pour certains carrément délicieux !
Pour moi, cela correspond complètement à ce que j'attends d'un produit que je vais emmener sur un raid : quelque chose qui va me nourrir mais surtout me faire plaisir à la dégustation.
Côté gels, j'ai arrêté de prendre ce genre de produits (d'autres marques) il y a quelques temps déjà suite à d'importantes hypoglycémies réactionnelles en course et mon estomac n'était de toute façon pas super fan. Là, j'avoue que je pourrais changer d'avis, mais je suis quand même plus orientée « solide ».
Les PowerGel Shots goût cola sont définitivement le petit plus indispensable à emmener en course.

Pour vérifier l'efficacité énergétique, il faudrait faire un test sur du long terme. Dans le contexte de mon test, je peux quand même dire que chaque produit a joué son rôle puisque je n'ai pas eu de défaillance...

Une gamme salée ne serait pas une mauvaise idée !!

ENDORPHIN

RUBRIQUE CANICROSS

KOI
030

par J-P Deshayes

Décembre 2013

Interview

Igor Tracz

1. Comment as-tu découvert le canivtt ?

En 1995, j'ai eu mon premier contact avec le chien de mes parents et le vélo. Le chien devait m'aider à prendre de la vitesse sur mon vélo. C'était juste pour le plaisir.
C'est en 2000 que j'ai vu pour la première fois les coureurs avec des attelages. A ce moment-là, j'ai commencé l'entrainement.

2. Quel a été ton premier chien et comment l'as-tu rencontré ?

Les premiers chiens avec qui j'ai grandi, sont un setter irlandais et deux braques allemands aux poils courts, mais c'était les chiens de mes parents et ils n'étaient pas prévus à la base pour l'attelage. Le premier chien que j'ai acheté était un syberian husky en 2000.

3. Tu cours avec des greysters, quelles sont leurs qualités ?

En 2006, j'ai commencé avec un greyster d'un ami ; avant je courais avec mon husky de Sibérie qui, à la retraite maintenant, court toujours avec mes juniors.
Le greyster a toujours envie de s'entraîner dur et tout donner par rapport aux chiens du nord, il est beaucoup impliqué, plus rapide, plus fort et concentré sur la course, mais il a peu de résistance au froid. Ce ne sont pas des chiens économiques. Ils veulent toujours s'entrainer et courir, contrairement aux huskys de Sibérie.

4. Tu cours dans plusieurs disciplines, comment t'entraines-tu ?

Mon plan d'entrainement est divisé en deux parties différentes : une partie sentiers pour ma préparation physique et la seconde entrainements des chiens. Mes chiens sont entrainés toute l'année, principalement en individuel avec un vélo ou un scooter, rarement en équipe. Je fais des milliers de kilomètres sur le vélo surtout en période été-automne.

5. Comment entraines-tu tes chiens, les entraines-tu seul ?

J'entraine personnellement mes chiens, aidé par les jeunes en difficulté des environs de mon village dont je m'occupe.
L'entrainement des chiens se divise en plusieurs niveaux :

- Poitrine : développement de la capacité respiratoire,
- Construction musculaire,
- Résistance.

L'entrainement est continuel et répétitif. Si vous avez besoin de plus d'informations sur l'entrainement, je serai heureux de vous accueillir dans notre centre durant le camp d'été.
L'entrainement individuel exclut donc l'attelage des chiens à des engins comme les quads ou des chariots lourds.
L'entrainement est progressif et croissant, semaine après semaine pour permettre au chien de récupérer et pour ne pas sauter d'étapes.

6. Fais-tu attention à ce que tu manges ?

Mon régime alimentaire n'est pas excessif car ma corpulence change peu. Je ne bois pas ni ne fume. J'évite la malbouffe et je mange beaucoup de fruits et légumes. Je pèse 64kg (8% de masse graisseuse).

7. Tu as développé ta propre marque de kart et scooter, peux-tu nous la présenter ?

En 2007, j'ai développé le premier 3 roues pour participer aux championnats d'Europe ESDRA. Ce championnat m'a permis de gagner contre Lena Boysen pour la première fois. Depuis ce temps, nous avons commencé à développer notre gamme de produits, avec Paul Rozanski, pour les coureurs. La conception est basique car le matériel doit être le plus simple tout en étant léger, rapide et stable.

8. Tu viens de participer aux championnats du monde peux-tu nous donner tes impressions sur tes courses ?

J'étais très bien préparé pour le bikejoring, ce qui m'a permis de gagner ces deux courses sans trop de problèmes. J'ai fait la même chose que lors de mes entrainements, rien de plus.

Dans la catégorie attelage 4 chiens, le premier jour, j'ai couru en faisant très attention dans les endroits difficiles du parcours car je ne savais pas jusqu'où je pouvais aller en terme de prises de risques. J'ai fini à 5 secondes du premier concurrent.

Le 2ème jour, connaissant les virages et le parcours, je savais comment mon cart réagirait. Je n'ai donc pratiquement pas touché les freins. Malheureusement, mon avantage de 30 secondes sur le concurrent suivant n'a pas été profitable car la course a été invalidée et annulée à cause d'une erreur d'organisation et d'un rallongement de parcours imprévu de 800 mètres.

Il est dommage que les sportifs pâtissent de l'erreur des organisateurs.

Je suis en revanche triste et désolé que le team suisse qui a couru le 1er jour, ait fait un recours pour l'annulation du 2nd jour.

9. Quel est ton prochain objectif ?

Les Championnats d'Europe ESDRA en Finlande sur neige, avec 4 chiens.

EndorphinMag te remercie.

ENDORPHIN

Le mag des sports Outdoors
100 % GRATUIT
Endorphinmag

Merci !

À nos partenaires 2013,
acteurs de Live...

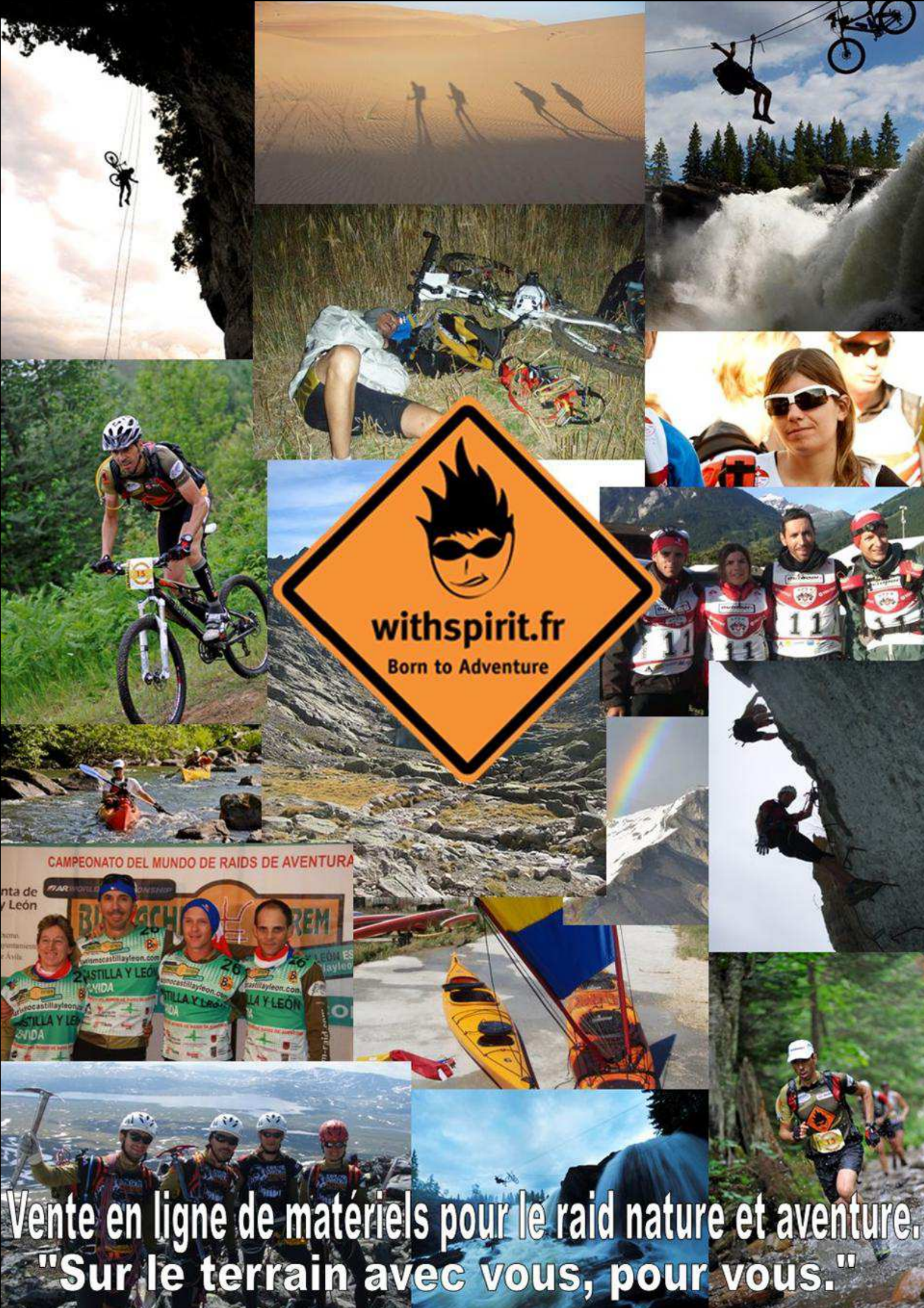
Oxsitis®

awedia innovations

team ENERGIE

Nourrit vos rêves de sport

www.team-energie.com


withspirit.fr
Born to Adventure
CAMPEONATO DEL MUNDO DE RAIDS DE AVENTURA
Vente en ligne de matériels pour le raid nature et aventure.
"Sur le terrain avec vous, pour vous."

Prochain mag : en mars !

d'ici là... on peut se croiser ?

Nouveau !

Endorphinmag

Transmarocaine

22 au 30 mars

la Transmarocaine
RAID MULTISPORTS
www.transmarocaine.org

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

Envoyez votre demande à
contact@endorphinmag.fr

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

LeCanicrosseur
Votre spécialiste alimentation
et matériel canin
Animalerie
Matériel de sport
www.lecanicrosseur.fr

MULE BAR®
FUEL FOR ADVENTURE™