Le mag des sports nature...

Bimestriel

100% GRATUIT

ENDORPHINMAG.fr

N°38 Janvier - Février - Mars 2017

SANTE FORME

Prévenir les troubles digestifs lors d'un Trail
Sticks solaires visage et lèvres Annecy Cosmetics
Barres énergétiques Bio Flavasport

- DOSSIER SPECIAL -

RAID LA SAHARIENNE EQUATEUR

Interview

Sylvaine CUSSOT

COURSES

GLAGLA RACE
COSTA RICA TRAIL LA TRANSTICA
ICE CLIMBING
TRAIL DU MONT OLYMPE

TESTS

Combi Diabolo Elements Supskin
Produits Camelbak LR Palos et Skyline 10
GPS Polar V650

CANICROSS

L'ACTU

NEWSFLASH
A LIRE... Pages 6 à 11

Championnat du monde de raid aventure

2017 AR WORLD SERIES CALENDAR

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

2018 AR WORLD SERIES CALENDAR

Feb 2018 | Maya Mountain Adventure Challenge | BELIZE
Mar 2018 | XPD Expedition Race | AUSTRALIA
Jun/Jul 2018 | Expedition Alaska | USA
Aug 2016 | Itera | TBC

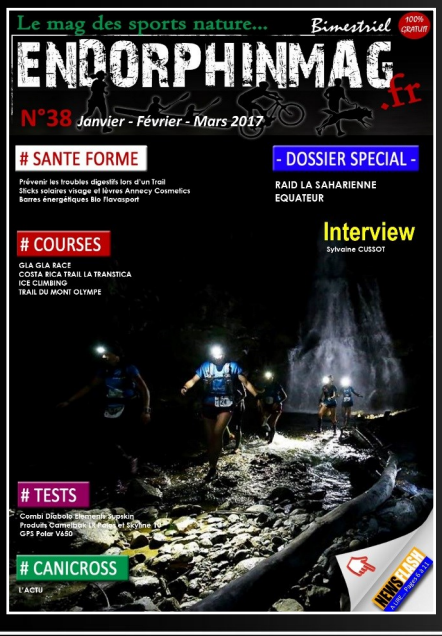
EDITORIAL

n°38 - Janvier - Février - Mars 2017

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

contact@endorphinmag.fr

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



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

Téléphone : 06-03-45-11-45

Contact : contact@endorphinmag.fr

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

Rédactrice en chef : Béatrice Glinche

Directrice Com/Partenaires : Nady Berthiaux

Webmaster : Denis Barberot

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

Merci pour leur contribution ce mois-ci : Isabelle Mischler, Sébastien Kneuss, Morgan Le Lann, Jean-François Jobert, Bernard Marchal, Sébastien Della Casa, Julien Gilleron.

©photos : précisé sur les articles

Photo de couverture : RAID LA SAHARIENNE 2017 © Cédric Vlemming

Chers lecteurs,

Dans ce 38è magazine, revivez le raid féminin, La Saharienne, qui nous a emmené en Equateur en novembre dernier… un article ponctué par Violaine Henno (team DEFI D'Elles) qui nous livre une conclusion chargée d'émotions et par un poème de l'équipe Coco & Cacao, signé Philippe Rolant pour Sandrine Bozza !

Embarquez ensuite pour 7 pages de News dont un aller simple pour l'Amérique latine en compagnie d'un traileur philosophe… une rubrique Courses avec **« la Glagla race »**, course vécue ce week-end par notre reporter Patrick Lamarre, qui (juste pour vous) a prolongé la performance en écrivant ce récit comme un éclair (c'est clair… complètement gelé...)… une rubrique Test matériel avec 2 tests approfondis sur les **produits Camelbak LR Palos & Skyline 10** et le **GPS Polar V650...**

… une rubrique Santé forme avec notamment un article bien utile du Docteur Mischler « Prévenir les troubles digestifs lors d'un Trail » et enfin, l'actu incontournable du Canicross.

confirmé ! si, si ;-) **RELOOKING EN VUE**

Après plusieurs mois de travail, notre site va changer de peau pour la 3e fois en 6 ans…

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

Avec près de 4350 followers, une page Facebook est complémentaire à notre site … Et vous ? Avez-vous liké ?

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

Le bémol du moment…
Après chaque Live, vous avez pris l'habitude de lire un dossier spécial, article du reporter sur site… avec souvent de belles anecdotes… Veuillez nous excuser car pour le moment, il nous est impossible de diffuser l'article sur la finale mondiale des raids (ARWC Australie) vécue en novembre dernier… notre reporter est aussitôt reparti dans le bush australien pour ses études… on espère vous offrir un article dans le prochain numéro...

Nos prochains Lives nous envoient au Maroc avec une équipe EndorphinMag Raidlinks qui nous livrera la Transmarocaine de l'intérieur… Allez **Seb**, allez **Toma**… on est avec vous !! Live à suivre sur www.endorphinmag.fr !!

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

HOP HOP HOP ORGANISATEURS… dans la même veine que le partage de récit... rappelez-vous, notre page Facebook comme notre fil info est un support pour annoncer vos courses…. Un moyen de mettre en avant vos projets… votre agenda, c'est le nôtre !!! ;-)

Merci à tous les bénévoles du Mag, des « volontaires passionnés » qui ne comptent pas leur temps pour vous livrer leur vécu des sports outdoors…. Et vous, cher lecteur, régalez-vous avec un magazine 100% web et 100% gratuit ! Je ne le répète jamais assez (alors je le répète encore) : Un Mag fait par des raideurs pour des raideurs, pratiquants de tous niveaux… Parlez en autour de vous, le raid par tous et pour tous, c'est maintenant !!!

Bonne lecture et bonne reprise !

Béatrice GLINCHE,
Rédactrice en chef

CHAMPIONNAT DE FRANCE 2017

ORIENTOISE	11 et 12 MARS 2017
FLYING AVENT'HURE	8 AVRIL 2017
LIGERAID	30 AVRIL 2017
GEVAUDATLHON	25 au 27 MAI 2017
RAID DES CHEIRES	11 JUIN 2017
VENDEE RAID O SCORE	17 et 18 JUIN 2017
AVENTURE ABSOLU	24 et 25 JUIN 2017
FINALE	RAID LOZERE SPORT NATURE 8 et 9 JUILLET 2017

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

COURSES

30 - 31 ICE CLIMBING ECRINS 2017
32 - 36 COSTA RICA TRAIL - LA TRANSTICA
37 TRAIL DU MONT OLYMPE
38 - 39 GLA GLA RACE

TEST MATERI

41 COMBI DIA SUPSKIN
42 - 43 CAMELBAK PALOS & SK
44 - 46 GPS POLAR

SANTE FORME

49 PRÉVENIR LES TROUBLES DIGESTIFS LORS D'UN TRAIL
50 BARRES ÉNERGÉTIQUES BIO FLAVASPORT
51 SUNSTICK VISAGE LÈVRES SPF30 ANNECY COSMETICS

CANICROSS

52 - 53 L'ACTU

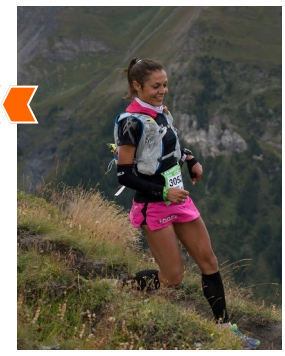
38 - SOMMAIRE »»»

14 - 29 RAID LA SAHARIENNE EN EQUATEUR

DOSSIER SPECIAL

Interview

12 - 13 SYLVAINE CUSSOT



6 - 11

DODO TRAIL - PASS'PORTES DU SOLEIL MTB - LA TRANSMAROCAINE - RAID O'BIVWAK - SNOW RACE DE MONGENEVRE - « COURIR LE MONDE... DE CUZCO A USHUAIA » (PRÉSENTATION PROJET)

NEWS

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

#NEWS

LE DODO TRAIL EST DE RETOUR !

Tel le phœnix, le Dodo Trail renait de ses cendres !

Après une année 2016 sans édition de l'épreuve, celle-ci fait son grand retour le **16 juillet prochain dans le sud-ouest de l'ile Maurice**.

Grâce à l'arrivée du groupe IBL comme renfort dans l'organisation et comme partenaire titre, mais aussi grâce à l'appel de nombreux coureurs, cette superbe course réapparait donc dans le calendrier des grands trails de l'océan Indien.

© Roland Chane

Comme précédemment, le Dodo trail emmènera ses participants aux sommets de l'ile. Son parcours aérien, serpentant entre bleus lagunes et pics rocailleux, enchainera en effet les cimes en passant au plus droit dans la pente, et empruntera à nouveau le pinacle Mauricien, le piton de la rivière noire culminant à 828m d'altitude. Il traversera de plus d'enchanteurs paysages agrémentés d'une palette de couleurs et une variété de végétation inégalée, le tout à l'intérieur de domaines privés exclusivement ouverts pour le passage de la compétition.

© Berty Kingdom

Au programme de cette 6ème édition :

- L'**Xtreme Dodo Trail** : 50 km pour 3 500m de dénivelé.
- Le **Ti Dodo Trail** : 25 km pour 1 500m de dénivelé.
- Le **Mini Dodo Trail** : 10 km pour 500m de dénivelé.
- Le **Dodo Fun Run** : 5 km accessibles aux plus grand nombre.

L'épreuve reine, extrêmement technique et accidentée, réunira comme à l'accoutumée tout ce qui se fait de mieux dans la discipline : un départ de nuit illuminée par un feu d'artifice, permettant ensuite d'assister au lever du soleil pendant les premières foulées ; des passages dans la forêt ouverts à la machette, et donc quasiment vierges ; de vertigineux points de vue ; des paysages changeant totalement d'aspect tout au long de l'avancée, allant de la forêt tropicale au roc de granit, en passant même par une prairie ressemblant à la savane Africaine ; des descentes hyper techniques, demandant agilité et félinité ; des ascensions à très forte verticalité…

Le Dodo Trail est donc à la fois un vrai trail destiné au puriste et une découverte insolite des richesses naturelles de la splendide île Maurice.

Toutes les informations sur la course sur le site officiel : *https://www.dodotrail.com/*
La version française sera en ligne fin janvier 2017, avec les forfaits voyages et diverses offres hôtelières. Les inscriptions on line ouvriront le 15 mars 2017.

Stéphane Giordanengo

Inscriptions sur le site :
www.passportesdusoleil.com

Le nombre de places par station est limité et la dernière édition a connu plus de 4 000 inscriptions en 2 heures et 5 000 en 24h !

>> Découvrez le Best-Of de la Pass'Portes du Soleil MTB 2016 <<

Pass'Portes du Soleil MTB - Ouverture des inscriptions le 8 février 2017 à 10 heures

La 14e édition de la Pass'Portes du Soleil MTB* (*Mountain Bike*) se déroulera du **vendredi 23 au dimanche 25 juin 2017** sur le fabuleux domaine Mountain Bike des Portes du Soleil. Évoluant entre la France et la Suisse, le domaine des Portes du Soleil est le **paradis du vététiste**, élite et amateur. À la découverte du plus vaste terrain de jeu de All mountain-enduro au monde, chaque année l'événement attire **plus de 7 000 participants** sur l'une des formules proposées et ouvertes à toutes les pratiques et tous les âges : En VTT, VTT électrique, de jour ou de nuit, pour les experts et les amateurs, les femmes ou les enfants... des parcours adaptés **entre 1 000 et 2 450 m d'altitude**, reliés par **15 remontées mécaniques**, pour privilégier les descentes, et ravitaillés en 8 points avec les produits du terroir. Pas de chronomètre... juste le plaisir de pratiquer dans les paysages grandioses du domaine. Au programme :

⇒ **La Pass'Portes du Soleil MTB**

L'événement phare du long week-end propose une randonnée VTT en montagne de **80 km -** 1 000 m de D+ et 6 000 m de D-, au départ, au choix, de l'une des 9 stations sur les 12 que compte le domaine des Portes du Soleil : Depuis la Suisse - Chambéry, Les Crosets, Morgins, Torgon - et depuis la France - Avoriaz, Châtel, Les Gets, Morzine, Montriond-les-Lindarets. La boucle emprunte 15 remontées et se déroule sur une journée, au choix le vendredi 23 juin, le samedi 24 juin ou le dimanche 25 juin. Quelques variantes permettent aux plus costauds d'allonger le parcours jusqu'à 100 km et de se mesurer à des descentes plus techniques.

⇒ **La E-Pass'Portes**

NOUVEAU CETTE ANNÉE : Première édition de la E-Pass'Portes : Un parcours spécial VTT électrique en partenariat avec Bosch sur une boucle d'environ 60 km, au départ de la station des Gets. Un nouveau tracé, spécialement adapté aux vététistes adeptes des e-MTB avec plus de dénivelé positif tout en douceur, des points de recharge Bosch sur le parcours, et toujours les fameux ravitaillements avec spécialités locales pour la pause gastronomique.

⇒ **La Pass'Portes connectée**

À découvrir pour l'édition 2017 l'application mobile Pass'Portes du Soleil. Embarquée sur son smartphone, elle permettra de suivre en temps réel sa progression, les conditions météo, le profil... sur le parcours mais donnera aussi toutes les informations utiles pour les tests VTT, animations... de l'évènement. À découvrir dès mai 2017 !

⇒ **La Pass'Portes Kids**

Répartis en groupes de niveau, les jeunes VTTistes entre 9 et 14 ans peuvent réaliser une boucle jusqu'à 40 km et se confronter aux plus belles descentes, accompagnés par un professionnel. 3 stations de départ au choix : Les Gets, Châtel ou Morzine et 2 dates : le samedi 24 et le dimanche 25 juin.

⇒ **Le Salon de la Pass'Portes**

Pour découvrir toutes les nouveautés mountain-bike & VTT électrique, le salon de la Pass'Portes s'installe cette année aux Gets. Avec plus de 5 000 m2 de surface d'exposition, et 70 exposants attendus... c'est le rendez-vous incontournable. Au programme : tests VTT, animations, jeu concours...

#NEWS

la Transmarocaine

RAID MULTISPORTS

En ce début d'année, période de bonnes résolutions, que diriez-vous d'une bonne dose de sport ? Agrémenté de dépaysement et de convivialité, relevé d'un soupçon de solidarité et de dépassement de soi ?
Je vous vois intéressé. Si j'ajoute que le tout est à peine à 2H30 d'avion, dans une région magnifique de montagne, parsemée de grands lacs, haut lieu du trekking et du tourisme sportif avec dépaysement garanti. Vous commencez à être fébrile, vos jambes s'agitent, vos mains sont moites, vous ne clignez plus des yeux et votre bouche est sèche.

Pas d'inquiétude, rien de grave, je vous fais une ordonnance. Consultez au plus vite le site http://www.go2events.fr/ et commencez votre saison de raid par la 11ème édition de la mythique Transmarocaine.

Raid multisports de 5 jours par équipe de 2 se déroulant du 17 au 23 mars aux alentours du lac de Bin El Ouidane dans l'Atlas marocain à quelques 3 heures de bus au nord-est de Marrakech. Plus grand lac artificiel marocain de plus de 3000 hectares achevé en 1955 d'une eau turquoise remarquable.
Là, c'est plus de 25 personnes qui vous concoctent un programme de rêve. Hors des sentiers battus, à la recherche des plus beaux panoramas de la région, une carte postale inoubliable. Tout cela pour une quarantaine d'équipes de sportifs amateurs, débutants ou confirmés dans la pratique de l'orientation.

Le premier jour, vous serez accueilli à l'hôtel Riad Mogador Opéra à Marrakech où vos vélos seront pris en charge.
Le lendemain, départ en bus vers 8h00 pour se rendre à l'hôtel Chems situé au bord du lac. Quoi de mieux que cet endroit magique pour retrouver l'équipe d'organisation dirigée de main de maitre par Gilles et son staff.
Tout le monde se retrouve aux abords de la piscine de l'hôtel pour les vérifications techniques (médical,VTT, matériels divers et administratif) avant d'assister à la présentation des équipes et des organisateurs.

C'est alors, seulement, que les choses sérieuses commencent avec le briefing de course, Puis… Le dimanche c'est parti pour 5 étapes de 30 à 56 kilomètres enchainant **VTT'O, CO, trail'O, canoë'O.**

Le soir, tout ce beau monde se retrouve au bivouac autour d'un bon repas sportif et festifs sous les tentes caïdales. Mais je vais un peu vite ; il y a auparavant du sable et des cailloux, des grimaces et des sourires, des paysages à vous couper le souffle, des montées qui montent et des descentes qui…oui bon, vous avez compris le principe. Le tout emprunt de convivialité, de respect de l'autre, des populations et des sites traversés magiques, pour vous imprégner de l'ambiance locale et découvrir la culture authentique dans un vrai retour à la nature.

Et le jeudi 23 au terme de la plus longue étape de la course, l'arrivée… (snif) de retour à l'hôtel avec vue sur le lac, le confort, le cocktail multicolore, les massages, le soleil couchant… (Bon il n'y aura peut-être pas tout ça). En revanche, dîner de gala, remise des prix et gros dodo, il y aura.

© B. Glinche 2015

Il faudra ensuite repartir le lendemain à Marrakech pour reprendre l'avion… ou prolonger l'évasion et profiter un peu plus de la douceur de vivre marocaine, du souk, du soleil, du hammam et de la gastronomie locale bien méritée.

Une chose importante reste à évoquer, il y a évidement une démarche solidaire derrière tout cela. Chaque équipe est libre d'amener ou de se procurer sur place des jouets, vêtements, articles scolaires ou autres. Ces présents seront distribués aux populations locales avec le soutien de l'organisation pour une plus grande équité.

Chaque jour, chaque soir, vous serez au contact des habitants, pour participer à des actions d'aide et de partage concrètes préparées en amont par l'organisation. De plus, la « Transmarocaine du cœur » permet aux équipes qui le souhaitent de courir pour le compte d'une association marocaine qui œuvre pour des actions durables et solidaires au Maroc. Mieux l'équipe est placée à l'arrivée, plus elle rapporte à l'association pour laquelle elle court.

Alors ça va mieux ? La fièvre est retombée ? Vous avez réservé votre billet ?
En tous cas pour nous, Toma et Seb de l'équipe EndorphinMag Raidlink's 07 c'est fait !
Pour celles et ceux qui n'auront pas la chance d'être là, nous vous ferons vivre la course de l'intérieur en temps réel (rendez vous sur http://live.endorphinmag.fr/transmarocaine2017) et pour les petits veinards qui feront le déplacement, on se retrouve là-bas et nous pourrons dire ensemble : « on y était, on l'a fait et on s'est bien régalé ».
PLUS D'INFOS sur http://www.go2events.fr/ et http://raidlinks07.e-monsite.com/

Sébastien Kneuss pour **ENDORPHIN**

Isla del Sol, Bolivie

Courir le monde… De Cuzco à Ushuaia.

Ou

Les errances solitaires d'un Trailer en Amérique Latine

Courir le monde…

Expression un peu passée, non ? mais qui semble toujours faire rêver. Car on y déniche encore des sensations brutes, des invites adressées au cœur et au corps : arpenter, loin, vers, au travers de. Temporalité qui redevient la nôtre, échelle humaine de notre pas. Ou de notre foulée.

Je vais courir un monde : celui du continent sud-américain. Je vais courir par destinations : car ce monde est trop vaste (patience) pour être avalé d'un trait, et se signale déjà par des phares hypnotisant à découvrir.

Seconde bordée d'expressions : « il n'est jamais trop tard pour se choisir des rêves ». « Pour décider de sa vie », « Pour changer de direction » … déclinables à loisir, empruntes de solennité, et de vraie foi innocente. La plus jolie ? « Il n'y a pas d'âge ». Un peu suranné, peut-être ? Mais à 38 ans, et quelques années de compétition en running et trail derrière, je veux demeurer acteur ET spectateur de mes rêveries. In situ, sur place, en vivo, je veux désormais aller voir. Suivre ce qui m'indique qu'apparemment, là se trouverait enfin la pédale douce à mes semaines d'entrainement compulsif…

Alors en 2015, j'abandonne une vie. Après une énième et minuscule blessure de jambe et de cœur, et un adieu un peu brutal. Je jette alors derrière moi un calendrier, une planification, une gestion, une organisation, une préparation, un travail, sur moi et toujours moi. Je dis au revoir à des efforts, de la souffrance, de l'obligation, des contraintes, une météo ennemie, un dénivelé haï, une nature pervertie ou travestie en champ de lutte, et plus d'exaltation. Je salue ce qui m'enfermait loin des miens, de mes petits et du tout-petit qui arrive.

Je pars courir en Amérique latine. Je pars courir l'Amérique latine. Un double fil conducteur : la course à pied, et le regard.

Désert d'Atacama, Chili

L'art et la manière…

Une course à pied : quotidienne, matinale, dépouillée, curieuse, méditative, interrogative, parfois performative, jamais contre, immersion, discrète autant que possible, plastique, ethnographique, sociale, sensitive.

Pourquoi donc ? pour filtrer.

Avant tout, un filtre photographique : je ne désire pas aller voir, mais traduire. La couleur d'Atacama, le puzzle des toits de Valparaiso, … pour parfois la retravailler afin qu'elle en exprime mon saisissement sur place. Courir et se placer en réceptivité, devenir la pellicule, le dictaphone. Faire que le matériel ne devienne qu'accessoire, courir pour se mettre à nu en acceptant d'être touché, frappé, interrogé par la vision. Pas de jugement fondamental niché dans le cliché, pas forcément d'angle d'étude ou de présupposé à dire en « photo ». Et puis humblement, tenter d'exprimer ce qu'un péruvien, chilien, bolivien, argentin…ne voient pas ou plus de leur quotidien matériel, logiquement car empli de banalité, comme nous ne voyons pas notre banalité, française et journalière, par définition.

Ensuite, un filtre « sociologique », là encore bien humble : n'est pas Sylvain Tesson qui veut, on ne voyage pas tous en suivant un projet plus vaste que nous, dans lequel on peut s'effacer ou disparaitre, voyager pour étudier (la campagne Napoléonienne, la route des évadés du Goulag, l'axe du pipeline BTC). Non, je souhaite voir en étant le sujet de l'expérience. Je serai chimiquement perturbateur, ou tâcherai de me faire révélateur :

Dans l'œil des populations rencontrées, je représente la différence culturelle, et j'accentue celle-ci en faisant peu de choses :

- Je suis blanc, et donc occidental. Parfois même, barbu.
- Mon planning est à contre-courant, différent. Je pars à l'aube, parfois sieste.
- J'agis, en plus ! Pas uniquement spectateur, voilà que j'apporte de l'énergie qui dérange. Je cours.
- Je jure ! même en me voulant discret, l'équipement est une insulte silencieuse. Un foulard, un short. Puis le sac à dos et les chaussures, la ceinture d'hydratation. Enfin, les couleurs.

Je n'ai jamais réussi à écrire ou penser depuis mes émotions statiques. Durant 22 ans, j'ai noirci les mêmes carnets noirs des mêmes réflexions : consigner au cas où, pour la postérité d'une quelconque famille ou descendance, et pour faire exister mon souvenir en l'enregistrant. Car mal constitué, je dois être doté d'un trop petit contenant, pour garder autant de vie en moi-même. Ce rituel de greffier s'est subitement arrêté un jour, 22 ans après, comme parti de sa belle mort, évidence à l'instant où j'ai décidé de tenter une autre aventure. Celle du partage, voire de la publication.

Enfin, je veux me plonger dans deux mythes pour les disséquer, et les digérer entièrement.

Le premier, celui du coureur libre ou pauvre, pur et simplement passionné, authentique de liberté et d'intégrité énergique. Le sportif hors d'atteinte du Dieu marketing, de toute perversion ou notion de monnaie sportive, de logique de pouvoir ou d'un pouvoir d'achat. La vérité faite runner, la pratique devenue art de vivre, la foulée transmutée en méditation. Et par conséquent : jusqu'au fond du plus pauvre bidonville latino, tous coureurs potentiels. Le jogging du plus humble péruvien ou bolivien, facile et évident. Vous aimez courir, « ils » aiment

Vallée de La Luna, Désert d'Atacama, Chili.

Alors, les éléments s'excitent. L'autochtone s'exprime et se révèle infiniment plus qu'il ne croit, sans prononcer un mot. D'emblée, le regard qu'il porte vers moi et mes foulées ne peut se dissimuler : l'œil est intrigué, ou tente de masquer sa curiosité ou son dénigrement. Puis, l'espace de notre rencontre se rétrécit, d'abord étendu et tranquille, puis de plus en plus rapprochés l'un de l'autre. Parfois même, nous nous gênons, lui ne comprend pas le sens de mes pas ou de cheminement (révélation incroyable sur la perception différente de l'espace, selon les cultures, qui mériterait une étude scientifique tant elle est parlante !), et ajoutons-y ma vitesse. Alors, l'enseignement est colossal : invasion du « runner » vers l'autre, image de l'étranger qui « vient voyager ici ». Zoom frappant sur l'idée d'altérité socio-culturelle, et on pourrait même ajouter : courir comme une façon tout aussi respectable d'étudier cette différence, que de s'engager dans telle œuvre humanitaire, car discrète, silencieuse, et laissant sa marge d'action à l'autre, son territoire. Franchi, ou pas.

Bien évidemment, je voyagerai également de cette façon car je souhaite m'extraire des courants, et des temps touristiques. Certes, aveu : je perdrai les informations du guide face au vaisseau central et mauresque, au monolithe Inca, ou au triptyque pompier. Mais je conserve mon temps de culture et de curiosité propres, mes moments pour aller vers l'autre. Mes heures de demande et disponibilité humanoïde. Le plus généralement, durant des temps où l'on ne peut que se mélanger avec la population locale : les temps d'attente. Bar, bus, marché, rue, commerce, voire formalités ou autres bureaucraties… En outre, j'y suis déjà présent lorsque la rencontre se produit. Nous ne prenons pas date. Moi aussi, je poireautais ici, Monsieur, Chico. Bonjour.

Autre et fascinante nécessité que je continue d'interroger, mais que j'accueille à bras ouverts tant elle m'est devenue évidence : celle de la mise en mouvement. Sans doute vérité banale et partagée par beaucoup, la course me met en marche. Purement mécanique, le souffle, l'horlogerie bras-jambes, le balancier cérébral et sensitif, tout cela s'ouvre comme si une roue dentée mettait lentement en fonction les volets de ma sensibilité. Mes filtres.

forcément courir. Suffit d'enfiler une paire de chaussures bas de gamme et de s'élancer ! Même, même, qu'on acceptera encore un épais coton, magnanimes. Allez, coureurs désireux qui existez forcément sur le continent, lancez-vous.

Non, j'en ai bien peur. On ne court pas partout dans le monde. Les moins dotés, les moins habitués, regardent courir. Ou alors, parviennent un jour à courir, mais telle une réussite. Parfois, l'on court parce que les produits sont beaux, une fois, puis on ne court plus. On porte une tenue, c'est tout. Et cette hiérarchie survit jusque dans la compétition, entre adversaires. Alors, lorsque sur la sente qui s'élève de Sorata, Bolivie, un chevrier cède brusquement la place à un coureur qui me dépasse en quelques foulées démentes, la rencontre est un choc, et je file dans son sillage, avide d'échanger, d'en savoir plus. Yeux de fous.

Le second en guise d'épilogue : j'ambitionne d'interroger ce qu'est le Voyage. Je brigue cette Question. Je me prends pour un voyageur, à coup de liste de projets et de somme de kilomètres, au compteur de l'énergie dépensée et du dénivelé ingurgité ? J'ai bien l'impression d'évoluer à des lieues du voyage « avant tout intérieur », comme prétend l'autre et sa kyrielle d'acolytes philosophes ? Je bouge, je remue, j'actionne donc je voyage, je suis légitime !
Pas si mécanique…

Il se pourrait bien qu'au final, je demeure un touriste. Éternel et inextirpable. Mon temps restera peut-être autre que celui des autres, même durant une ou deux années passées sur ce continent. Je resterai peut-être fixé à ma condition de petit cadre français de 38 ans, à mes attaches administratives, mon matériel. Ne pas sombrer dans cette douce utopie aventureuse de l'expatriation, avant d'en avoir soulevé tous les coins : un mirage nous guette ! Même pour le voyageur au long cours, même pour celui qui se brûle dans toutes les directions, qui se rêve aventurier coureur, à trotter ici et ailleurs, entre un avion et un bus… Mais nous allons bien voir.

L'Amérique du Sud : pourquoi ?

Parce qu'un voyage en appelle un autre. On rebondit, on transfère, on poursuit, et cela inclut le voyage de retour, à la maison. En 2014, un séjour au Népal, brutalement et évidemment, devient une étrange certitude vers : le Pérou m'appelle irrésistiblement. Alors, à son tour, le Pérou va m'indiquer le Sud absolu, et ses étapes en partie expliquées, toujours fascinantes.
Je demeure aimanté par l'Amérique Latine.

Évidemment, il y a la terre elle-même, tout d'abord, préexistante et premier coup de pied aux fesses. Ceinture de feu, contraste entre glaces, jungles et mers : l'un des rares endroits peut-être, avec la côte orientale Africaine, et l'horizontale route de la Soie ou du gaz, qui comme un papier PH grandeur nature, est un spectacle de l'évolution du Nord vers le Sud. La forme du continent, également, séductrice et parfaite : la poire latine qui semble se dissoudre lentement vers l'Antarctique. Comme une cohérence, à l'image de la finitude et du temps humain. L'on débute gros et fort, puis l'on termine doucement en se diluant. Cette géométrie attise, excite, facilite et invite à pousser toujours davantage vers le bas.

Ensuite il y a l'écrit, celui que l'on se répète en secret pour rêver, ou lors des coups de cafard : les noms. Toponymes et lieux. Venezuela et Canaïma jusqu'aux Cap Horn et Canal de Beagle, Cordillera Blanca, Huayhuash ou Real, Désert d'Atacama, jungle Amazonienne, Lac Titicaca, Patagonie(s), Hielos Continental et Sur, Santiago, La Paz, Lima, Buenos Aires, Ushuaia, Aconcagua, Fitz Roy, illimani, Bolivie, Colombie, Chili, Argentine et consorts. Quelle autre et plus forte invitation à partir ?

L'Amérique Latine, c'est également une énergie du changement, prégnante dans les pays traversés : pays en cours de profondes évolutions, politiques ou sociales, écrabouillés par tous types d'impérialismes depuis leur découverte, par toutes expériences dictatoriales, rouge ou bleu, gauche ou droite, traversés par autant d'espoirs déchus ou d'expérimentations, par des percées aussi improbables et nuancées que fatales (Allende,...), gorgées de richesses spoliées depuis leur mise au jour, et enfin accueillant le « monde moderne » la bouche ouverte. Ses crises parlementaires, ses inflations-dévaluations, ses envies/refus d'être ricain, et autre corolaire. Parfois, comme des instantanés d'Europe à différentes époques, passées ou présentes.

Précisément, il y a l'Occident. Pour résumer à grands traits, on dira le Nord développé, une fois et l'on n'utilisera plus cette drôle d'expression. L'américanisation, sempiternelle et quoi que l'on en dise, toujours en marche. Pas un état de fait quantifiable, mais un processus qui semble ne jamais pouvoir cesser. Or, exactement, je veux aller voir ce que mire un sud-américain, lorsqu'il croise le symbole d'Occident que je suis : coloré, bariolé, riche d'accessoires, riche tout court, autorisé à courir à l'heure de pointe. L'étranger ou le gringo, que l'on est désormais si habitué à voir. Qui semble n'avoir que cela à faire, visiter, observer, poser des questions, occuper l'espace ! Alors que la figure de touriste est devenue aussi banale qu'une publicité lessivière, que va-t-il sortir de cette confrontation ? Serai-je accueilli ou ignoré ? Au-dessus de Chinchero, Pérou, isolé de tout, 4200 m et au milieu de 1200 lamas, un berger perdu me réclame une propina et me vend une piaule, eau chaude incluse. Ici, vais-je retrouver les buvettes et German Bakeries, qui fleurissent chaque col de la Vallée du Langtang, Népal ? Moi coureur : serai-je banal à mon tour, ou attirerai-je une curiosité souriante proche de notre mythe du Bon Sauvage ?

Temple de Sacsayhuaman, Cuzco, Pérou

Crédit photos : J. GILLERON

Quelles destinations ?

Cuzco, Pérou : courir les hauteurs de la ruche millénaire
Désert d'Atacama, Chili : densité, immensité...liberté ?
Cordillera Vilcanota, Pérou : sur les crêtes des Rainbow Mountains, avant qu'il ne soit trop tard.
Isla Del Sol, Bolivie : beauté et paradoxes d'un rocher perdu.
Valparaiso, Chili : retisser sa dentelle des 42 collines multicolores.
Puerto Natales, Chili : UltraFjord 70K, et visages de Patagonie.
Ushuaia, Argentine : entre Terre de Feu et fin du monde.

Conclusion

C'est le totem chilien qui nous guidera, au fil de nos errances : bande de 5000 km de long sur 250 de large, que l'on aurait pris soin d'incruster d'autant de perles de nature qu'à loisir.
Enfin, nous verrons bien si la rumeur se confirme : toute immensité du monde, comporterait donc une entrée et son guichet ? Barrières paradoxales et drolatiques, contrôles souvent ubuesques, que l'humain aime à faire surgir au milieu de terres incontrôlables. Nous frapperons à ces portes, si le cœur vous en dit : ensemble.

Julien Gilleron

ENDORPHIN

Sairecabur, 5995 m, Chili

#NEWS

RAID O'BIVWAK
Les 3 et 4 juin 2017

Savoie et Trail au programme !

Le doyen des raids d'orientation français revient les 3 et 4 juin 2017 pour une édition savoyarde au cœur des Aiguilles d'Arves, avec pour camp de base La Toussuire, située à 1 750 m d'altitude. Pour cette 36e édition, plusieurs nouveautés sont au programme, avec notamment un parcours « Trail d'orientation » !

DES NOUVEAUTÉS EN 2017…

Après trois décennies et des poussières, le Raid O'bivwak, se penche sur son avenir, comme vous vous penchez sur la carte peu après le départ. Et oui ! Pour rester bien vivant il faut sans cesse innover !

1 - Le Trail O'bivwak

Du Trail à la course d'orientation, il n'y a qu'un pas... et les organisateurs d'O'bivwak ont choisi de le franchir pour créer une épreuve réunissant les deux disciplines tout en gardant les principes fondamentaux du raid : en binôme, sur deux jours, et un bivouac commun avec les équipes du Raid (une partie du matériel nécessaire au bivouac sera transportée par l'organisation).
Pour chaque étape - entre 20 et 25 km et de 1 500 à 2 000 m de dénivelé -, un certain nombre de points de contrôle (balises) seront à valider (boîtiers électroniques) dans un ordre imposé et toujours en équipe. Ce pointage s'effectuera à l'aide d'une puce électronique.
Une carte de course d'orientation sera remise à chaque équipier après le départ, sur laquelle les points de contrôle seront déjà indiqués (pas de report de balises contrairement aux épreuves d'orientation). Un itinéraire recommandé sera surligné et invitera les participants à emprunter, comme en trail classique, chemins, pistes et sentiers. Les équipes seront cependant libres d'adopter l'itinéraire de leur choix entre chaque poste. Un balisage light pourra être mis en place sur des portions hors sentiers. Des barrières horaires seront mises en place sur le parcours. **Limité à 100 équipes, plus d'informations ici.**

2 - Animations au bivouac

Le bivouac, obligatoire pour toutes les équipes, est un grand moment de convivialité et de partage. Au terme de la première étape, les concurrents s'y regroupent. Avec ses centaines de tentes multicolores, ses cercles d'amis où l'on refait l'étape, dans les odeurs de soupe et de nourriture lyophilisée. Soucieux de préserver cette atmosphère de détente et de partage entre les concurrents, les organisateurs ont prévu une buvette sur l'aire du bivouac, accompagnée d'une animation musicale !

Festival de l'Orientation en 2017

O'bivwak 2017 s'inscrira pour la deuxième année consécutive dans un **Festival de l'Orientation** qui se déroulera du 30 mai au 4 juin 2017, permettant de découvrir la discipline mais également le territoire.

Les principes du Raid O'bivwak

Les principes du Raid O'bivwak sont simples : courir en équipe de deux pendant deux jours (deux étapes). Chaque équipe, munie d'une carte spécifique de Course d'Orientation (codes couleurs différents d'une carte IGN avec une échelle au 1/20000), doit rallier des points de contrôle, par l'itinéraire de son choix. Sur chaque circuit, l'équipe qui réalise le meilleur chrono remporte l'épreuve.

Ouverture des inscriptions 2017 le 1er février

Les inscriptions pour la 36e édition du Raid O'bivwak débuteront le 1er février 2017 et seront clôturées le 21 mai 2017 à minuit. Elles se feront, comme les années précédentes, via le site www.obivwak.net.

Obivwak
Raid international d'Orientation

Crédit photos NETREZO

Courir en Briançonnais

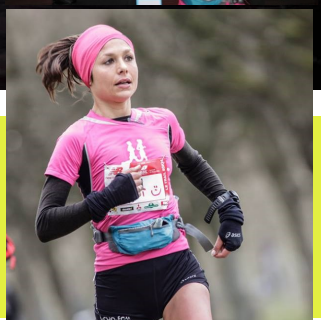
Toutes les infos sur www.trailenbrianconnais.com
ou à l'Office du tourisme de Montgenèvre
au 04 92 21 52 52

SNOW RACE de MONTGENEVRE
le 05 Février 2017, avec la neige !!!!!!

C'est déjà une belle surprise en plus des belles chutes de neige enregistrées dans la doyenne des stations déjà plus d'une centaine de coureurs sont engagés sur cette nouvelle édition de la Snow Race de Montgenèvre avec seulement 300 dossards disponibles il y a fort à parier que le nouveau bébé de Courir en Briançonnais fera encore le plein lors de cette **6ème édition**.
Mais la grande nouveauté seront ces deux nouveaux parcours en raison de parties verglacées très dangereuses sur le secteur de Briançon, la Snow Race restera cette année en station **entre les forts des Gondrans et Rocher Diseur** qui sont en fait les tracés 3 et 10 de l'Espace Trail Montgenèvre 3000 ouvert cet été dans la station, sous réserve de validation des services administratifs en sachant qu'en 2014 suite à de grosses chutes de neige la Snow Race était déjà passée en altitude.
C'est un véritable parcours de Trail sur le Trail des forts avec 23 kilomètres et plus de 1000 M+ que vous proposeront les traceurs de Courir en Briançonnais avec des passages en forêt, en altitude autour des forts des Gondrans, des petits sentiers trappeurs qui seront préparés uniquement à la raquette en particulier sur le secteur du rocher Diseur et de la Durance, les coureurs partiront à la découverte des balcons ensoleillés de Montgenèvre prouvant que pour les amoureux de nature l'hiver tout comme l'été on trouve des petits coins de paradis sauvages à proximité de la station.
Fort de son expérience des Trails blancs l'association Courir en Briançonnais proposera aux coureurs une alternance de parties damés avec ces fameux passages trappeurs très techniques mais qui font le charme de ces hivernales. « Pour moi il n'y a aucun intérêt de rester en station et faire des boucles sur les pistes de ski comme sur d'autres épreuves. Les coureurs viennent chercher des espaces de liberté, certes c'est beaucoup plus compliqué à mettre en place, mais c'est surtout plus intéressant et valorisant pour les coureurs qui partent à la découverte de notre territoire » déclarait Patrick MICHEL initiateur des Trails blancs il y a maintenant une quinzaine d'années.
Un second parcours le Rocher Diseur vous proposera de jolies passages trappeurs pour rester dans le même esprit et pimenter le tracé long de 11,5 km avec 450 M de dénivelé, il permettra de découvrir la course sur neige, un ravitaillement en liquide chaud sera proposé au lieu dit les terrasses, les deux parcours seront pré balisés et tracés la semaine précédant l'épreuve.
Toujours parmi les nouveautés le départ et l'arrivée se feront au kiosque animation sur le front de neige en cœur de station tout comme l'été pour la Sky Race. Les départs seront décalés pour faciliter l'aiguillage des deux parcours soit 8H30 pour le tour des forts et 9H00 pour le Rocher Diseur. **La Snow Race sera la troisième étape du Run Azur Trophée des Neiges, la seconde étape du challenge des trails 05 et la première étape du Nortec Challenge Cup regroupant des prestigieuses stations Européennes.**

Sylvaine CUSSOT

ENDORPHINMAG.FR
by *Virginie SENEJOUX*



Sisi, celle qui a toujours le sourire

Sylvaine Cussot, dit SISI, est née en 1982 au Mans et après 18 ans passés dans la Sarthe, Sylvaine a pris la direction du sud de la France pour poursuivre ses études à Toulouse (École de Commerce). Puis changement de chemin... pour rejoindre son amoureux dans le Gard. Depuis elle vit le parfait amour et travaille pour la société i-Run.fr. Rencontre avec l'une des meilleures coureuses de Trail en France.

Crédit photos :
S.CUSSOT / E. GAULT / V.SENEJOUX

(EM) : Comment as-tu été prise par le virus de la course à pied et plus particulièrement par le Trail ?
(Sylvaine CUSSOT) : j'ai commencé à courir très jeune, à l'âge de 10 ans, avec mes parents, puis en club, avec une première licence d'athlétisme à 12 ans. Je n'ai jamais vraiment arrêté depuis, et courir est devenu comme indispensable à mon bien être mental et physique ! :-) Une vraie drogue quoi ! J'ai découvert le Trail running en 2012, avec une pratique plus sérieuse en 2013, grâce notamment à mon chéri, Manu, qui pratiquait cette discipline depuis un moment déjà, au sein du team Asics Trail. Juste pour « essayer » au départ, j'ai finalement assez vite mordu à l'hameçon, et je me suis ensuite prise au jeu des compétitions.

(EM) : Qu'est-ce que t'apporte I RUN et la Team ASICS (depuis 2013) ?
(SC) : i-Run est un sponsor depuis 2011, mais c'est également mon employé aujourd'hui, puisque je suis salariée chez eux depuis 2012 maintenant. En parallèle de mes activités professionnelles, je représente la société sur le terrain en endossant le rôle d'ambassadrice. Une mission que j'ai à cœur de bien mener, parce qu'i-Run porte des valeurs dans lesquelles je me retrouve. J'ai également la chance d'avoir le soutien d'Asics et d'être accompagnée par la structure du team, gérée par Cathy et Laurent Ardito. Des aides matérielles, financières, humaines et logistiques, précieuses !

(EM) : Que penses-tu de l'adage : « seul on va plus vite, ensemble on va plus loin » ?
(SC) : J'adhère complètement !! Les courses de relais sont d'ailleurs une belle illustration à cet adage. La force collective est souvent plus efficace que l'individu seul. Encore faut-il en être convaincu et pouvoir faire confiance à autrui. C'est valable dans le sport, mais également dans diverses situations rencontrées dans la vie.

(EM) : Comment se déroule une journée type d'entraînement ?
(SC) : Je m'entraîne en général en fin de matinée (en travaillant chez moi, j'ai la chance de bénéficier d'une souplesse dans l'organisation de mon temps de travail). Je pars en nature et directement en baskets de la maison et dépendamment des séances au programme, je cours entre 50' et 1h10, sur terrain vallonné. Jamais de biquotidien, une séance de sport par jour, ça suffit, les journées sont trop courtes pour caser tout ce que j'aurais envie de faire ! ;-)

(EM) : Combien de kilomètres cours-tu par semaine ?
(SC) : Entre 70 et 100 km grand max par semaine !

(EM) : N'est-ce pas parfois compliqué de concilier vie de famille et vie d'athlète, surtout que tu partages ta vie avec un autre grand champion, Emmanuel Gault. Vous entraînez-vous ensemble ?
(SC) : Je crois que tout est question d'organisation. En général, nous nous entrainons entre midi et deux, sur la pause déjeuner, ça nous permet de dégager du temps le soir pour les enfants et les autres activités/loisirs. On partage uniquement la sortie du week-end, mais cela ne nous empêche pas de débriefer tous les jours sur nos sensations du moment et de partager nos ressentis !

(EM) : Pour t'avoir déjà rencontrée, avoir vu des vidéos de tes exploits sportifs, je t'ai toujours vue avec le sourire. Prends-tu toujours du plaisir à courir ?
(SC) : Courir reste une passion et un loisir, il ne faut pas oublier que l'on chausse les baskets pour se faire plaisir ! Même si on se donne à fond et que l'on essaye d'atteindre les objectifs fixés, je crois que le secret de la réussite, c'est avant tout de garder l'envie et le plaisir. Le jour où je n'en prendrais plus, j'arrêterais, tout simplement. Après, attention, on peut prendre du plaisir dans la souffrance, mais on rentre dans un autre débat je crois !! ;-)

(EM) : Y-a-t-il une course en particulier qui t'a « dévoilée » ? Si oui, Laquelle ?
(SC) : Ma victoire sur le 50km de l'Éco-Trail de Paris en 2013 peut être. Parce que je débutais dans la discipline, que je ne m'attendais pas du tout à ce résultat, que je me suis surprise à prendre autant de plaisir sur ce format, et que le team Asics s'est rapproché de moi suite à ça.

(EM) : Quelle est pour toi ta plus belle course ?
(SC) : La Saintélyon 2016. Parce que j'ai pris le départ de cette course avec un moteur dans mon cœur, mon papa, et qu'il m'a donné la force d'aller jusqu'à la ligne d'arrivée, de la plus belle des manières possibles ! Je termine 2ème à quelques secondes de la victoire, mais peu importe ce résultat, ce sont les raisons qui m'ont poussée à me dépasser cette nuit-là, qui ont plus de valeur pour moi.

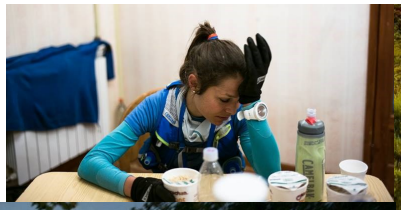
(EM) : Quelles sont les courses que tu recommanderais ?
(SC) : A chaque fois que je prends le départ d'une épreuve, j'ai envie d'y retourner ! Alors, c'est vraiment difficile pour moi d'en sortir juste quelques-unes du lot ... Tout dépend si on y va pour l'ambiance, ou le paysage, ... mais dans tous les cas, je crois que chaque évènement a ses bons côtés qui font que, lorsqu'on y va pour les bonnes raisons, on est sûr de se régaler !

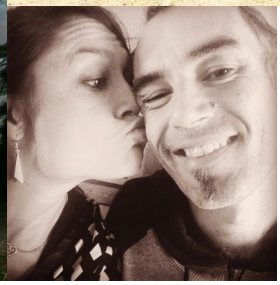
(EM) : Est-ce que tu peux me parler de la SAINTELYON 2016 avec chrono de 6h36 et une très belle deuxième place, course que tu as enchaîné avec l'aventure Queen of the Jungle en Thaïlande ?
(SC) : Comme je le disais précédemment, j'ai pris le départ de cette course avec un moteur dans mon cœur, mon papa, c'est une course qu'il affectionne particulièrement (et moi aussi !). Chaque année, il vient nous supporter et passer une nuit blanche à nos côtés. Il n'a pas pu être présent en 2016 à cause d'un accident cérébrale survenu fin octobre et dont il tente de se remettre progressivement. J'avais donc à cœur de tout donner pour lui ce jour-là ! Je ne suis pourtant pas arrivée au départ dans la meilleure forme possible, avec cette course et ce voyage en Thaïlande notamment, mais comme quoi ... le corps peut parfois surprendre et j'ai eu de très bonnes sensations ce jour-là, qui m'ont permise de boucler ces 72km en 6h36, à quelques secondes seulement de la victoire. Un bonheur de pouvoir offrir ça à mon papa ... !

(EM) : Tu as toujours ce power daddy ?
(SC) : J'ai la chance d'avoir un papa (et une maman !) qui m'a toujours soutenue, et encouragée dans ma pratique. Ça le motive de voir ses enfants réussir et se dépasser ! Et inversement, de le rendre fier, nous motive ! Un joli cercle vertueux qui donne les smilles et les émotions à chaque moment de partage. C'est ça le Daddy Power : être poussé et motivé par ses proches. Une force non palpable, qui nous accompagnera tant qu'il sera là et que les souvenirs resteront. (J'espère vraiment qu'il se remet bien).

(EM) : As-tu un matériel fétiche ?
(SC) : Mon super porte-bidon Camelbak 2012 ! ;-) Il est vieux et complètement décoloré, mais il est super pratique parce qu'il possède deux poches de rangements qui permettent d'emporter tout le matériel obligatoire, en plus du ravitaillement personnel, sur soi !

(EM) : Emportes-tu un gri-gri lors des courses ? Si oui lequel ?
(SC) : Depuis que Manu me l'a offert, je ne le quitte plus ... Mon pendentif-cœur ! ; -) C'est le seul bijou que je porte sur moi en compétition et que je serais embêtée de ne plus avoir.





(EM) : As-tu un prochain défi en tête ?
(SC) : L'UTMB, un jour, quand je serais prête, dans la tête, et les jambes ! :-)

(EM) : Des objectifs ? Des projets ?
(SC) : Continuer à me faire plaisir simplement, sur quelques belles courses du calendrier, sans me blesser ! Au niveau des projets, on aimerait, avec Manu, se lancer dans l'organisation d'une course. On a des idées, mais il nous manque le temps. Donc, on se le garde de côté, en attendant le bon moment ! :-)

(EM) : J'ai lu un que tu souhaiterais égaler voire dépasser Nathalie (Mauclair) ?
(SC) : Hein ? Oulala, non, c'est complètement inventé ça !! :)) Jamais de la vie je n'atteindrais le niveau de notre grande championne Nathalie !! Je ne me suis jamais comparée à elle, j'admire ses performances et son investissement, j'en profite d'ailleurs pour la féliciter ici ! :-) À côté, je suis une bien toute petite joueuse ! ;-)

(EM) : Je te laisse le mot de la fin.
(SC) : "Il n'y a qu'un seul moment du temps où il est essentiel d'être en éveil. Ce moment, c'est maintenant !" (Expression bouddhiste).
(EM) : MERCI MERCI d'avoir pris le temps et merci pour tes sourires.

ENDORPHIN

Palmarès de Sylvaine depuis 2014 (Elle a commencée le Trail en 2012)

TRAILS LONGS/ULTRAS
12/01 : DÉPARTEMENTAUX DE CROSS : 11ème
01/02 : Forest Trail (42km, 1200mD+) : victoire
15/ février : Gruissan Phoebus Trail (50km) : 2ème
1er mars : Trail aux Étoiles (22km) : 2ème
29 mars : Eco Trail de Paris (80km) (abandon sur chute, fracture du métatarse)
Blessure
15 avril : Trail de la Drôme Lafuma (40km) : 5ème
24 mai : Trail urbain d'Albi (18km) : victoire
30 Mai : Trail des Hautes Côtes (TTN, 47km) : 2ème féminine
21 juin : ORTS ASICS
29 juin : Cortina Trail (47km et 2700mD+) : 2ème féminine
12 juillet : Luchon Aneto Trail (75km et 4500mD+), 2ème
10 août : Trail Ubaye Salomon (42km et 2500mD+) : 5ème féminine
29 août : CCC (101km et 6000mD+), 4ème féminine en 15h44
28 septembre : Championnats de France dans la Drôme (60km et 3200mD+), 6ème féminine
14 octobre : Intégrale des Causses (62km et 3000mD+), victoire
11 novembre : Trail du Pastel (34km) : victoire
16 novembre : Trail des Truffières (27km) : 3ème
6 décembre : Saintélyon (72km) : 2ème en 6h50.

SAISON 2015 : SELECTION EQUIPE DE FRANCE
Départementaux de cross à Tours : 9ème ex-æquo
25 janvier, Trail du Coutach (30km et 1000mD+) : victoire en 2h44
15 février : Gruissan Phoebus Trail (50km et 1200mD+) : 2ème en 4h51
Trail de Cabornis (40km) : 2ème
Eco-Trail de Paris (80km) : 2ème en 6h50
Ultra Fiord en Patagonie (70km) : 2ème
Blessure
Trail des Forts de Besançon (47km et 2200mD+) : 5ème en 5h20
Maxi Race (mondiaux de Trail : 85km et 5300mD+) : 32ème en 11h43.
6000D (65km et 4000mD+) : 10ème en 8h25.
Trail EDF CENIS TOUR (48km et 2600mD+) : 3ème en 6h03
CCC (101lm) : abandon (ampoules)
Championnat de France de Trail (60km 3500mD+) : 7ème en 7h25
Trail du Pont du Gard (35km et 1000mD+) : 2ème en 3h19
Grande Course des Templiers (77km et 3500mD+) : 14ème en 9h32.
10km Alès en entraînement : 40'20.
Trail des Truffières (48km et 2000mD+) : 1ère en 4h53
Saintélyon (72km et 2000mD+) : 5ème en 7h08

SAISON 2016 :
Trail du Mont Olympe (29km et 1600mD+) : 3h02, victoire
Trail des Sangliers (28km et 980mD+) : 3ème en 2h29
Gruissan Phoebus Trail (50km, 1500mD+) : 3ème en 4h48
Trail des Ruthènes (56km et 2400mD+) : 1ère en 6h06
Éco-Trail de Paris (80km, 1500mD+) : victoire en 6h49.
Trail de la Drôme (40km et 1800mD+) : 3ème en 4h03
Trail des Forts de Besançon (48km et 2100mD+) : 2ème en 5h15
Maxi Race (85km et 5300mD+) : 10ème en 11h56
Foulées de Cap Montas (21km et ?D+) : victoire
Beat The Sun
Trail de la Vallée Verte : victoire avec une rallonge de 6km !
Trail du Lac Voodalen de Vouglans (40km, 1300mD+) : 3h50, 2ème.
UltraVasan Suède (91km, 1000mD+) : 8ème en 8h11.
Championnats de France de Trail (52km, 3700mD+) : 8ème en 7h56.
Trail Courir pour des Pommes (35km et 1200mD+) : victoire en 3h20.
Course Open mondiaux Portugal (55km, 3000mD+) : victoire en 6h46.
Course Queen of the Jungle Thaïlande
Jurassic Trail (28km, 900mD+) : victoire en 3h27.
Saintélyon (72km, 1960mD+) : 2ème en 6h36.

7/12
Novembre
2016

LIVE

La Saharienne
Raid Féminin et solidaire

2ème Raid La Saharienne

50 équipes de 2.
Une découverte du raid
pour certaines,
une finale pour d'autres,
un raid exotique, unique...
Bienvenue dans le monde
fermé des raids féminins !

Raid féminin en Equateur

Un raid à étapes mais qui, de par la densité des épreuves et l'ambiance vécue post épreuves, été vécu comme un Live non stop, peu d'heures de sommeil au final... j'en ressors une nouvelle conquise par l'ambiance bien différente des raids mixtes et au combien plus chaleureuse. Les se dépassent à chaque épreuve, surmontent leurs angoisses et reculent leur seuil de perform jour après jour... une victoire sur elles-mêmes qu'elles célèbrent sans retenues à l'arrivée... u d'émotions communicatif...

aura
e fois,
filles
ance
n flot

(Crédit photos B. CLINCHE)

LIVE
7/12 Novembre 2016
La Saharienne
Raid Féminin et Solidaire

RAID LA SAHARIENNE

ENDORPHINMAG.FR
by **Béatrice GLINCHE**

Les filles se dépassent à chaque épreuve, surmontent leurs angoisses et reculent leur seuil de performance jour après jour... une victoire sur elles-mêmes qu'elles célèbrent sans retenues à l'arrivée un flot d'émotions communicatif...

© B. GLINCHE

J'apprécie les raids mixtes par la difficulté des épreuves, l'unité au sein des équipes de 4 pour surmonter la difficulté couplée à la longueur de l'aventure mais un raid féminin n'a pas d'équivalent en terme de « mise à nu », personne ne se cache, tout le monde se livre…
Même si quelques difficultés d'organisation à certains moments comme le manque d'eau au milieu du raid aura été pénalisant, on ne retient pas la vie en dortoir mais on se remémore agréablement la vie atypique dans un camp militaire au Sud de l'Equateur… et surtout, le bonus de cette édition aura été les 2 sections « canoë en eau vive » et « Trail de montagne » avec un boucle à plus de 3300m d'altitude dans une végétation « Jungle »…

Pour cette 2ème édition, un Live avec photos, interviews vidéo et un résumé de course par jour a été réalisé… à voir en totalité en un CLIC ICI

Des épreuves certes plus courtes que du raid long évidemment, mais avec un niveau de difficulté jamais rencontré en raid féminin… à certains passages, je me suis crue en Coupe du Monde… un régal pour les photos tellement les filles sont expressives dans la difficulté…
Bref, un raid vécu à 100 à l'heure… des échanges, des rencontres, du partage XXL… et un après raid qui met encore plus le blues quand on lit tous les posts Facebook des participantes… un raid authentique, baroudeur, aventurier… tous les ingrédients sont réunis pour assoir un format Aventure avec un grand A… encore un bon point de marqué pour l'organisation de Bruno Pomart !

La Ville de Loja accueille la 2e édition de la Saharienne, soit 52 équipes de 2 féminines lancées sur 6 jours d'épreuves dans le Sud de l'Equateur.
Fondée en 1548, Loja garde de nombreuses traces de son passé colonial. Cette ville de 220 000 habitants affiche encore aujourd'hui un charme pittoresque, doublée d'une population accueillante comme souvent en Amérique latine, donnant ainsi au raid un caractère culturel, original et unique ! Les montagnes entourant la zone, révélant le dénivelé à venir…
Le plus aventurier des raids féminin annonce la couleur dès l'entrée au bivouac. En effet, Bruno Pomart, organisateur expérimenté en raid et autres Trails, a situé le bivouac au cœur du camp militaire du 18e régiment de cavalerie, GCM 18, « Cazadores de los Rios » ! Imaginez le décor… un site naturel bordé d'Eucalyptus géants, des chevaux et lamas en liberté, une barrière gardée par des militaires en tenue de combat (si, si) pour accéder à la base, des zones herbeuses très vastes, des bâtiments qui abriteront une partie de l'organisation du raid et l'indispensable parcours du combattant, que les raideuses testeront le 4e jour de course !

#JOUR 1

Le magnifique Parc Madrigal a accueilli l'épreuve de Trail couru sur une distance de 15km. Podocarpus El Madrigal est une réserve privée en bordure du Parc National Podocarpus, située à seulement 7 km de la ville de Loja. Cette réserve Naturelle "Madrigal Podocarpus", abrite (et protège) 619 espèces de plantes vasculaires (arbres et arbustes), 74 espèces d'oiseaux et plusieurs espèces de mammifères, y compris l'ours et le tapir des Andes.

Côté course… Le dénivelé pressenti s'est vite confirmé avec plus de 400m D+ en 7 km (sur les 15km du total). Le ton est donné, le raid ira crescendo côté difficulté. Toutes les équipes s'entendent pour dire que l'épreuve était dure, et que l'altitude ne les a pas aidées. Souffle court, gorge serrée, il leur a fallu redoubler d'effort pour affronter les côtes de cette magnifique région.
Mon équipe fil rouge... Comme au Corsica Raid 2015, chaque jour, une équipe « fil rouge » livrera la course en version « inside ». Devant la mésaventure du team Europa, hier soir au diner, j'ai demandé à Véronique d'être l'équipe fil rouge… ceci explique les nombreux commentaires que vous lirez ci-dessous, du team Europa.

Cette 1ère étape est remportée par **l'équipe EUROPA** qui livre ses premières impressions, Véronique explique : « j'ai rencontré ma coéquipière hier soir (à l'origine, je devais partir avec une amie qui a eu un souci avec son passeport, je suis déçue de ne pouvoir faire ce raid avec elle car on avait un objectif commun très fort). Hier soir, l'organisation m'a proposé de composer mon équipe avec une équatorienne… j'avoue avoir hésité, mais aussi un moyen de vivre le raid différemment et sur ce point là, je ne suis pas déçue après cette première sortie avec ma nouvelle coéquipière. Marixa, locale de l'épreuve, a accepté le défi de rejoindre la Saharienne, j'avoue avoir de la chance, car elle arrive des J.O. où elle a représenté l'Equateur sur les 20km marche… et tenez-vous bien, j'ai eu du mal à la suivre surtout en descente, je n'ai pas eu le temps de regarder le paysage (voir interview vidéo en ligne / onglet Vidéos) ! Marixa, ajoute « j'apprécie ce raid car de Loja, j'ai découvert des paysages somptueux… courir en équipe, c'est vraiment bien » ! Véronique détaille : « La course était roulante au départ, on a pris le temps de se découvrir. Puis ça montait doucement. J'étais légèrement devant. On avait le même rythme à plat. Mais Marixa a mis la gomme en descente… On a pris beaucoup de plaisir. Les paysages étaient superbes. Les enfants des écoles de Loja étaient postés sur les côtés de la course pour nous encourager. Vraiment incroyable. Ca nous a vraiment reboostées. »

Bien que certaines concurrentes soient encore un peu « jetlaguées », on ne relève qu'un souci médical, une petite entorse. Le soleil plutôt intense en fin de course, n'a pas gêné les athlètes, la température moyenne de 25 degrés aidant à rafraichir les corps. Le Team Andros 2, Karima (Koh Lanta) et Amélie explique : « Nous n'avons pas l'habitude de l'altitude et du dénivelé. Les 5 km plutôt roulants, nous ont permis de s'adapter à l'altitude. Plus à l'aise dans les descentes, on a remonté pas mal d'équipes tout en jetant un œil aux paysages à couper le souffle. Les enfants du village nous ont vraiment boostées, ils étaient là pour nous. En résumé, nous sommes vraiment contentes de cette première étape, sans être allées trop vite pour gérer toute la semaine ! »
Le Parc Madrigal aura révélé ses secrets, une végétation boisée, des cris incessants d'oiseaux… une ambiance 100% nature, ne laissant pas insensibles les équipes, comme le Team Défi d'elles, Violaine précise : « Ce Trail fut vraiment une belle course, 5km d'adaptation pour l'altitude et après ça passe ». Christelle ajoute : « On a traversé de superbes paysages dans la forêt et des panoramas incroyables… je termine avec des crampes sous le pied en passant la ligne d'arrivée, mais avec le sourire et les larmes de joie comme à chaque raid ! ».

Dernier mot de l'équipe 100% équatorienne (qui n'a eu aucun problème d'acclimatation), le team IWIA (« Pour que les femmes réalisent leurs rêves »), Patricia et Evelyne livrent leurs émotions : « C'était vraiment magnifique, nous sommes 2 copines qui se retrouvent sur une course avec un niveau différent, pas facile à gérer. Même si on est de la région, on a découvert les paysages. Habituellement, on n'aime pas crapahuter en montagne, mais cette épreuve a vraiment activé tous nos sens, on a vraiment couru avec notre cœur…. Les enfants nous ont particulièrement touchées car en tant qu'équatoriennes, ils nous ont doublement encouragées, cela a montré notre « puissance intérieure ». On a remarqué beaucoup de solidarité dans cette course : les filles qui se tractent, celles qui s'encouragent… Même si on ne comprenait pas tout, nous avons été vraiment touchées. Pour nous, quel que soit le résultat, on sera toujours gagnantes ! ».

L'avis est unanime, la journée aura été belle, une bonne mise en jambe avant d'augmenter les difficultés… un parcours Trail qui aurait plu à de nombreuses raideuses restées en France cette année mais qui pour diverses raisons n'ont pas pu venir à cette seconde édition.

Au passage, souhaitons un bel (si, si) anniversaire, un raid en cadeau pour les 50 ans de Véronique du team 11, « Tanorev »… Bonne idée que de participer à un raid si exotique, avec une bonne copine pour basculer « en mode aventurière » dans la prochaine décennie !

Demain, réveil à 6H (ici il fait déjà jour), certainement en compagnie des lamas qui seront déjà en action autour du camp comme ce matin. Direction le chemin écologique Caxarumi, pour un RUN AND BIKE de 20 km.

#JOUR 2

A la découverte de la piste du Parc Caxarumi en bike & run.
Le départ a été donné dans un très petit village très coloré, perché sur un flanc de montagne… un enchevêtrement de maisons typiques de la région.
Au menu du jour pour les 50 équipes, un Run & Bike de 19km (355mD+ / 640mD-; Altitude max 1919), avec un départ donné toutes les 30'', en commençant par la fin du classement de l'étape d'hier. Elles ont rapidement rejoint le fond de la vallée pour longer une rivière sur un chemin roulant et parfois cassant, obligeant de nombreuses relances et changements entre vélo et course à pied.

Ce chemin écologique d'une quarantaine de kilomètres, relit Loja à Vilcabamba. Cette piste est une réhabilitation récente de l'ancienne route et un réel enjeu, vecteur important du développement du tourisme à travers l'observation de la faune et la flore, la rencontre avec les populations locales…

Cette 2e journée de course a révélé les binômes, un déclic attendu par les organisateurs qui démontre la qualité des parcours tracés par Jean-Marc Baldinger et son équipe mais aussi l'ambiance bivouac très appréciée des coureuses. En quelques mots (et l'avis est unanime), les équipes se sont régalées avec un parcours varié et très beau, des rivières et cascades traversées bien qu'une côte interminable ait été placée en milieu de parcours, une pente qui a réellement stoppé le rythme comme le jugeront la grande majorité des équipes (3km avec un fort dénivelé, un vrai « mur » comme on dit parfois). Enfin, les ponts en bois sur le chemin écologique ont marqué les esprits… La chaleur s'est faite moins supportable qu'hier, aussi l'arrivée sous le jet d'eau des « Bomberos » a été un moment très apprécié et festif !
Blessée hier, Magalie de l'équipe Alpha Coach (entorse de la cheville) rappelle : « notre objectif était de terminer, la stratégie était simple car Emilie a couru tout le long de l'étape, on s'attendait à plus long et la côte de 3km nous a fait mal mentalement »… Emilie ajoute « sans frein arrière, pas faciles les descentes dans ces conditions mais ce chemin écologique était incroyable avec tous ces ponts en bois et celles qui couraient ont pris du plaisir… ».

1H42 pour l'équipe « Le Gang des Lyonnaises », vainqueur de cette 2e étape.
Beaucoup d'émotion à l'arrivée de la première équipe, « Le Gang des Lyonnaises », car Astrid et Alexandra parties avant dernières (2e place hier, souvenez-vous), ont remonté toutes les équipes pour terminer en tête de cette étape. Et à leur grande surprise (difficile d'évaluer le nombre d'équipes doublées bien évidemment), elles ont découvert, une fois la ligne franchie, leur victoire du jour… pleurs et rires mêlés pour cette belle arrivée au cœur de Vilcabamba ! *(voir interview vidéo sur la page Live)*.
Le team « Run Chic Brunette », composé de Ly et Alicia raconte : « Grosse différence avec hier, nous ne sommes pas totalement ravies de notre course contrairement à hier… en fait, on a mal géré le changement de vélo, mauvaise stratégie. Le règlement nous a interdit le tractage et c'est vrai qu'habituées à se tracter, cela nous a déstabilisé. En plus, notre différence de taille nous a obligé à de nombreux changements de hauteur de selle… Puis, on s'est fait doublé de nombreuses fois, cela nous a mis un coup au moral… mais sur la fin, avec plus de visibilité (portions de routes à l'approche du village), avec plus d'espaces, on a mieux géré cette fin de course. »

Après le pique-nique, les raideuses ont eu un peu de temps pour faire le tour du village où une communauté très tranquille y réside dans des maisons aux avancées en bois offrant une atmosphère « western » sympathique. La plupart sont reparties avec du café local, voir du chocolat pur à 100% (si, si).
Le Team « Les étoiles dans les yeux », avec Peggy et Dorine, explique : « On a traversé de magnifiques paysages que j'ai pris le temps de regarder (dit Peggy), avec ce genre d'épreuves, on apprend à se connaitre, il y avait peu d'habitations mais les habitants étaient tous dehors, c'était génial. Pour ma part, j'ai fait 80% de la partie Trail, le VTT étant la spécialité de Dorine plus à l'aise qu'hier même si dans les côtes je reprenais le vélo pour plus d'efficacité… » … « Enfin c'est vrai que Peggy a assuré » s'exclame Dorine en conclusion !
Le parcours du jour, en pleine nature, aura permis de croiser de nombreux animaux, souvent au milieu de la route, comme des chiens, ânes et chevaux… comme en 2015, le dépaysement est total pour nos Sahariennes !

Mention spéciale aux équipes **fil rouge du jour, les 3 équipes de Nantaises**, qui sont allées au bout d'elles mêmes et notamment l'équipe « Les Aguas Chicas 44 », Johanna et Christelle qui ont réussi à faire le parcours en entier (il y avait une porte horaire à mi-parcours). Elles ont gravi la fameuse pente, arrivant à bout de souffle… et le plus sympa dans l'histoire est d'assister aux félicitations des teams Odyssé A Shoka et Les Passio'Nantes, très fières de leurs amies ! *(voir interview vidéo sur la page Live)*.
L'anecdote du jour revient à l'équipe Europa : « aujourd'hui, pour l'épreuve du Bike & run, je n'étais pas remontée sur un vélo depuis l'âge de mes 8 ans », a dévoilé Marixa !!! « La sortie en canoë va réserver quelques surprises» dit en rigolant Véronique sa coéquipière (lire le résumé du jour 1 pour connaitre cette équipe improbable).

Enfin, autre anniversaire fêté de façon originale pour le team GIVraids 1, pour Patricia et ses 60 bougies, pas mal cette longévité en sport et qui plus est en raid aventure, chapeau bas !!
Demain, place à une journée de transition placée sous le signe du partage… En effet, un City Raid attend nos concurrentes, un rallye urbain partagé avec les jeunes de Loja, qui les amènera de façon ludique, à la découverte du cœur

© B. GLINCHE

© B. GLINCHE

© B. GLINCHE

© B. GLINCHE

#JOUR 3

La fatigue commence à pointer, les quadriceps sont tendus, la côte d'hier a laissé des traces mais l'enthousiasme est là… et c'est avec envie que les 52 équipes sont parties à pied du camp militaire pour se rendre dans le centre de la ville de Loja.
Bien située en milieu de raid, la 3e journée « ludique et adrénaline » aura permis aux raideuses de récupérer un peu avant la grosse journée de demain à Zamora. En effet, la plupart d'entre elles ont participé à un "City Raid" orientation dans la ville avec 70 enfants des écoles de Loja et ont eu la chance de descendre en rappel, la tour San Sébastian, haute de 32 mètres !

Ayant choisi **l'équipe « Les Acro Chicas » en fil rouge** (car aucune des 2 coureuses ne parlaient espagnol), j'ai suivi Karine et Véronique tout au long du City Raid, soit 7km à travers la Ville, entre marché, musée, églises et « porte de la Ville »…

Emilie de l'organisation a remis à chaque équipe, un roadbook comprenant 50 questions à remplir en moins de 4H. Les raideuses sont donc parties à la découverte du marché couvert, un vrai moment d'échange avec la population, au milieu d'une profusion de légumes et fruits exotiques… L'accueil au Musée a été très sympathique, notamment grâce aux agents présents qui n'ont pas hésité à orienter les candidates pour trouver les bonnes réponses tout comme au Musée de la « Porte de la ville » ! Le plus de ce circuit orientation, est son volet participatif, entre celles qui posent les questions et ceux qui y répondent, tous se prennent au jeu…

La Saharienne a aujourd'hui basé les épreuves du jour sur l'échange et la convivialité… car même la descente en rappel aura engendré de forts moments de partage et d'émotions comme lors de la descente d'Anaëlle de la team « Cœur en tête ». Pleine d'appréhension, cette dernière a effectué la peur au ventre, sous les encouragements du public et les cris des enfants… Anaëlle a surmonté ses craintes comme d'autres, pour qui descendre un rappel de 32m aura été l'exploit du jour… Ce raid, comme tant d'autres, met les participants dans des situations « extrêmes », où, chacun, à son niveau, surmonte ses angoisses.

Elodie du team BernasCOM résume sa journée : *« Ce fût une bonne journée de récup qui a permis de découvrir la vie locale et de discuter avec beaucoup de personnes dans la ville confirmant le côté chaleureux et très accueillant des Equatoriens ».* Ne parlant pas espagnol, les échanges avec les habitants n'ont pas été simple. Elodie confirme : « Très difficile car ils ne parlent pas anglais non plus, ce qui a parfois donné des situations un peu cocasses. Cette difficulté à donner lieu à une belle entre-aide entre équipes. Conclusion nous avons toutes les 2 envie de prendre des cours d'espagnol ! Ce que j'ai vraiment aimé ? Découvrir la vie locale à Loja, les habitants, le marché… et terminer par un cours de salsa endiablé et improbable sur la place ».

Côté bivouac, les organisateurs contraints de modifier le camp initialement prévu, ont été vite rassurés par les raideuses. Ces dernières apprécient le confort spartiate des 2 dortoirs, nouant des liens encore plus rapidement avec les autres équipes… Et côté militaires, après une phase d'observation de ces derniers (en même temps, ce n'est pas commun d'accueillir 120 féminines au cœur de la base, « *une chose que l'on ne verra pas en France* » *dixit* Marine du « team Tout feu Tout femmes »), ils sont tous en mode « entrainement collectif », « chants matinaux » (très très matinaux même… 5H30 !!) ou encore «désherbage » du camp !
Enfin côté soirée, un spectacle folklorique proposé lors de la 1ère soirée aura animé avec brio le camp « *on a même dansé, c'était incroyable, Stéphanie l'une des concurrentes a entrainé les danseurs et mis une ambiance incroyable… on a passé une excellente soirée !* » a soufflé Patricia du team GIVraids1.

Demain, départ très tôt pour Zamora avec un programme dense, Trail 5 km enchainé avec une section Canoë de 8km puis en soirée, un Trail nocturne de 15 km.

© B. GLINCHE

© B. GLINCHE

© B.

© B. GLINCHE

COURSE
LIVE
7/12
Novembre
2016
La Saharienne
Raid Fitness et solidarité
La Saharienne
Raid Fitness et solidarité
Municipio de Loja
La Saharienne
Raid Fitness et solidarité

© B. GLINCHE

#JOUR 4

Une 4e étape digne des raids mixtes, à l'image des passages en eaux vives parfois spectaculaires…

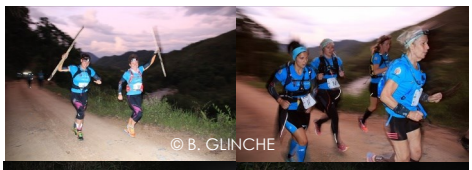
Parties sur un Trail court mais très exotique, avec des singles tracés dans la jungle équatorienne, les 104 raideuses se sont élancées pour la journée la plus longue du raid. Trail-Canoë et Trail de nuit autour de la ville de Zamora (environ 15 000 habitants), située à 2H au Sud de Loja (55km), des épreuves au cœur d'une nature luxuriante que certaines ont eu le temps d'apprécier comme le team Passio'Nantes « on a vu des fleurs incroyables ». Les 3 équipes nantaises (fil rouge du jour 2) n'avaient jamais fait de canoë en eau vive (hormis Agnès et Dominique), « *on a adoré, c'était magique* ».

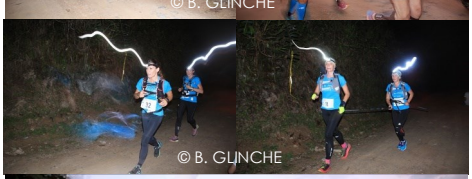
Après un départ en masse, les équipes de tête ont vite trouvé leur rythme, le Gang des lyonnaises, le team BernasCOM ou encore Team Europa et Peak of life… l'épreuve a vite été avalée malgré un parcours vallonné et un passage en rivière avec l'eau à la taille pour certaines. A cet endroit là, des cordes ont été installées par l'organisation et la traversée ainsi sécurisée s'est déroulée sans chute majeure malgré les cailloux bien glissants.

Le team Peak of life témoigne : « en canoë, l'avantage que ce ne soit pas profond, c'est que l'on pouvait remonter facilement, heureusement car on n'a pas arrêté de tomber… pas facile la communication entre sœurs ». L'avis est unanime, « *un vrai plaisir cette épreuve* », et encore plus pour celles qui ont découvert le sport en eau vive. Certaines même en redemandent comme le team les Aigrettes du bassin : « *on aurait aimé plus de rapides encore* » lance Cathy. Pourtant, elles ont dessalé sur le dernier pont, à quelques mètres de l'arrivée, « *alors qu'on avait assuré, en remontant pas mal d'équipes* » dit-elle.

Le décor est toujours aussi sublime : les *lianes tombant dans l'eau*, jardin d'orchidées et de bananiers, multiples fleurs exotiques, tout était réuni pour faire de ce Trail une expérience inoubliable…

Cette épreuve a particulièrement été appréciée car les raideuses enchainent des activités complètement différentes, cela donne la possibilité aux non-coureuses de se refaire… Enfin, aux dires de certaines, « *le canoë est une épreuve qui réveille les caractères* ! ». Il est vrai qu'une section en eau vive n'est pas souvent organisée en raid féminin. Cela démontre la volonté de l'organisation de mettre en place un raid varié et exigeant par moment même si les débutantes peuvent tenter l'aventure sans être experte du raid aventure. Les photos témoignent de l'engagement des concurrentes, de beaux clichés rarement vus en raid féminin… Chapeau Mesdames pour votre performance collective du jour !





Mention spéciale à Marixa, l'équatorienne du team Europa qui ne sait pas nager et qui s'est lancée sur la section avec une grande confiance en sa coéquipière Véronique, qu'elle ne connait que depuis 4 jours. Après un 1er chavirage, Marixa s'est agrippée au bateau, ne pouvant pagayer, stressée par la situation, Véronique a pagayé seule…. A l'arrivée Marixa était (très) soulagée de terminer ce difficile challenge…

Cette section canoë très appréciée a été remportée par le Team BernasCOM, en 51'56'', une équipe malchanceuse lors du Trail nocturne, Magalie ayant terminé la course avec une entorse…

Après quelques heures de repos dans la piscine de Zamora, l'organisation a attendu le début de soirée pour donner le départ du Trail très attendu, 11km de nuit avec 2 cascades à découvrir au fond d'un sentier…. Pour terminer leur longue journée, les raideuses se sont élancées sur une piste en faux plat montant pour atteindre le Parc National Podocarpus (une Réserve de biosphère classée Patrimoine Mondial de l'Unesco). Très roulante, cette piste a ravi les concurrentes…

Côté fil rouge… Emilie du Team Alpha Coach témoigne : « on a eu une belle journée, très variée entre le canoë et le Trail… les paysages traversés sont vraiment fabuleux… notre stratégie du jour était simple à cause de la blessure (contractée le 1er jour) de Magalie ma coéquipière, l'objectif était d'assurer et de terminer les épreuves du jour sans nouvelle blessure »… Magalie ajoute : « je n'étais pas à la saharienne l'an passé mais je ne suis pas déçue, c'est un vrai régal de faire équipe avec Emilie et ce raid me convient bien, je découvre le pays en pratiquant du multi sport, le top ! ».

Le Team Africa Run, Laura et Charlotte explique : « Ce Trail est passé très vite, avec la nuit, on décuple nos sens faute de voir… c'est un réel plaisir que de courir en développant d'autres sensations, on a eu le temps d'entendre la faune locale au milieu d'immenses fougères »… *(Voir interview vidéo du jour)*.

Le Gang des Lyonnaises a encore frappé !

Après 1H07'14'' les Lyonnaises sont arrivées en trombe, remportant ce Trail nocturne devant le team Europa (1H07'57'') avec Marixa qui avait à cœur de bien terminer cette course après ses déboires du matin. A l'arrivée, une belle ambiance a agité les participantes comme les membres de l'organisation. Un bivouac a été organisé sur place où chacune s'est remémorée son parcours, ses sensations, son plaisir…

Demain, 5e journée avec un programme MULTI ACTIVITES : Course d'orientation, Tir à l'arc, VTT Trial, un parcours du combattant (un vrai !!)…

Et plein d'autres clichés sur ce lien

#COURSE
LIVE
7/12
Novembre
2016
La Saharienne

© B. GLINCHE

© B. GLINCHE

© B. GLINCHE

© B. GLINCHE

© B. GLINCHE

#JOUR 5

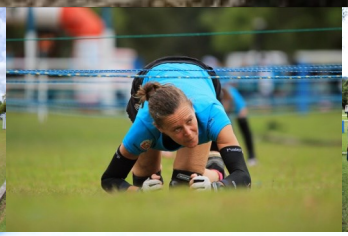
Quand le bivouac est installé dans un camp militaire, le parcours du combattant est forcément l'étape obligatoire de cette 2e Saharienne organisée en Equateur, dans la région de Loja.
Pour cette 5e journée, entre la course d'orientation, le VTT Trial et le parcours du combattant (sous les yeux des militaires évidemment) les raideuses ont eu l'occasion de visiter les alentours du camp et tous ses recoins sous un soleil radieux.
10 balises à trouver…
La course d'orientation (CO) a mal commencé pour certaines concurrentes. En effet, un problème d'échelle sur la carte a déboussolé les premières équipes, et surtout les raideuses pratiquant la course d'orientation en France… De son côté, l'équipe Police Europa a bien réussi sa CO en terminant l'épreuve en 34'20. Véronique résume leur épreuve : « *Cette CO était difficile avec beaucoup de dénivelé. On a coupé à travers la forêt au lieu de suivre le tracé sur la carte… Marixa est allée tout droit !* »
Le profil technique du VTT Trial n'a pas été facile pour toutes. Certaines ont chuté mais sans gravité, « *pas facile ce parcours VTT en dévers mais j'ai donné le maximum* » précise Patricia des GIVraids1. « *Le tracé était accessible mais exigeant et surtout ça permet aux filles moins endurante de briller sur des épreuves techniques* » explique Véronique du team Europa. Peggy du team Les étoiles dans les yeux ajoute : « *Ce parcours était court, on a mis 3mn pour tout faire mais il y avait un ou 2 passages tendus qu'il ne fallait pas rater* ».
Le plus spectaculaire pour toutes, reste bien entendu le circuit du « parcours du combattant » où les militaires s'entrainent habituellement. Un terrain au cœur de la base avec des éléments en béton à escalader le plus rapidement possible. Ce parcours d'environ 400m est composé de 22 obstacles, où il fallait grimper, sauter, ramper, escalader... Parties en binôme, le défi était à relever individuellement mais l'entre-aide et la solidarité ont primé entre les raideuses. Le plus impressionnant, la fosse, dans laquelle peu de raideuses sont ressorties sans l'aide de leur coéquipière voire même de l'organisation. Le temps moyen pour effectuer ce circuit a été d'environ 5'. « *La fosse était impressionnante et vu ma petite taille, sans ma coéquipière j'y serai encore, en tout cas, c'est une chouette expérience* » résume Ly du team RunChic Brunette.

Equipe fil rouge du jour, des militaires bien-sûr !
L'équipe Andros 2, composée de Karima et Amélie, sont deux jeunes femmes militaires… Aussi, je n'ai pas manqué l'occasion de les suivre plus particulièrement sur cette section… Amélie nous livre ses impressions : « *Etant instructrice dans l'Armée, je suis habituée à ce genre d'exercice. Il faut savoir que ce parcours est quasi similaire partout dans le monde. En France, il n'y a pas de corde ni de tunnel comme ici mais il mesure aussi environ 400m et comprend 22 obstacles. La différence pour moi avec ce raid, c'est que d'habitude j'ai un paquetage ou une caisse de munitions à porter en plus des obstacles. Mon record est de 3'19, mais aujourd'hui, j'ai pris plaisir à partager l'effort avec Karima et ensuite avec Emmanuelle du team Siyouinkito* » (sa coéquipière étant un peu souffrante et ne souhaitant pas prendre le risque de se blesser).
Il faut savoir qu'Amélie a impressionné tout le monde, l'orga et les militaires compris. Elle a passé tous les obstacles avec beaucoup d'aisance, très technique et endurante, Amélie est par exemple ressortie de la fosse en moins de 2 secondes, pas mal, non ?!!).

Mention spéciale aux équatoriennes du team IWIA, Patricia et Gina, peu habituées à faire du vélo et donc encore moins du VTT, le circuit a été périlleux mais elles sont ravies d'être allées « sans casse » au bout de ce parcours.
Demain, dernier jour de course, avec un Run & bike de 8km suivi d'un Trail de 7km qui emmènera les concurrentes à 3300m d'altitude…. « *Une étape au-dessus des nuages si la météo est favorable* » comme a annoncé le Directeur de course, Jean-Marc Baldinger.

© B. GLINCHE

© B. GLINCHE



© B. GLINCHE

© B. GLINCHE

© B. GLINCHE

© B. GLINCHE

© B. GLINCHE

© B. GLINCHE

© B. GLINCHE

© B. GLINCHE

#JOUR 6

Un Trail en montagne, difficile mais magique !
Le dénivelé annoncé a de suite mis les raideuses dans l'ambiance. Parties en Bike & Run à 2300m d'altitude, elles ont abandonné les VTT au refuge du parc national Podocarpus après 7km d'ascension. Les concurrentes ont ensuite enchaîné avec un Trail en montagne sur un sentier très technique. Cailloux, boue et racines au milieu d'une nature humide et luxuriante, en somme un magnifique single de 8km (AR) qui a ravi les raideuses même si certaines ont été au-delà de leurs limites.
Karine et Véronique des « Acro Chicas » très enthousiastes à l'arrivée, livrent leurs impressions : « *c'était mon 1er raid explique Véronique, Karine qui a déjà participé à pas mal de raids, m'a proposé ce challenge et je ne suis pas déçue, bien au contraire, je me suis régalée, j'ai découvert le multi sport, l'enchainement des épreuves, et surtout l'ambiance des raids féminins, très chaleureuse, pas mal d'entre-aide et de solidarité, les échanges avec les enfants… je suis ravie de cette expérience, merci Karine (!!) car cela m'a vraiment donné envie d'en refaire d'autres, par contre d'ici là, faut vraiment que je bosse le canoë et la course d'orientation !!* » ; Karine ajoute : « *Pour ma part, j'ai vécu un raid pas comme les autres, Véro étant une vraie gazelle, j'avoue avoir été dans le rouge à certains moments, j'ai dépassé mon rythme habituel pour la bonne cause… et partager tous ces moments avec Véro, c'est un régal !!* ». *(Voir interview vidéo sur le Live)*
Habituées des raids (et organisatrice de la Saharienne Serie d'Hossegor), Marie Do et Ingrid du team « Terre Océane » témoignent : « *Encore un super parcours, merci Jean-Marc (Baldinger, directeur de course), un vrai régal d'enchainer 6 jours d'épreuves sur des terrains de jeu complètement différents… le raid a été plus difficile qu'en 2015 et cette année, il y avait une dizaine d'équipes d'un très bon niveau… on a fait notre raid et on est ravie d'avoir vécu cette 2e Saharienne en Equateur !* ». *(Voir interview vidéo sur le Live)*
Au final, cette journée aura été la plus importante en termes de dénivelé, 1045mD+ pour 625mD-. Les organismes sont fatigués, le cumul des 6 étapes va laisser des traces mais le plaisir d'avoir terminé ce raid efface toutes les douleurs (au moins jusqu'au retour en France).
Dans le team BernasCOM, Magalie a contracté une entorse le premier jour de course, aussi la stratégie a été différente surtout aujourd'hui, l'objectif était d'éviter une nouvelle blessure. « *Ce Trail de montagne a été difficile, pas d'appuis, ça glissait tout le temps mais arrivées au sommet, on a su pourquoi on était là… trop beaux les paysages. Enfin, une fois la ligne d'arrivée franchie, une petite collation avalée, j'avoue que je serai bien repartie* » ajoute Elodie. *(Voir interview vidéo sur le Live)*
Le mot de la fin revient à l'équipe Les Must'Hard : « *Pour arriver au sommet (3300m), on a traversé d'incroyables paysages* » expliquent Emilie et Clémence du team, « *c'était notre 1er raid et on n'a pas été déçues, on avait fait une Saharienne Series, ça nous a donné envie et nous sommes là… on s'est régalé avec toutes ces épreuves et toujours dans de somptueux paysages…* » *(Voir interview vidéo sur le Live)*

Côté résultats, l'épreuve du jour est remportée par le team Police Europa Terre Océane qui avait pour objectif de glaner la 1ère place au Gang des Lyonnaises.
Au final, l'équipe Europa Police Terre Océane aura repris près de 8mn au Gang des Lyonnaises, qui se classe 2e devant Planet Aventures. Autant les premières terminent les 6 étapes en 8H40, la dernière équipe aura mis 12h de plus ! A noter que globalement, le niveau du raid était plus élevé que l'an passé, le Top 10 étant difficile à conserver cette année… Le raid s'installe dans un niveau de difficulté non négligeable, marquant sa différence avec les autres raids féminins de ce type organisés à l'étranger par équipe de 2 ou 3, tels que l'historique Raid Amazones ou encore le dernier né, le raid Alizés… Dans tous les cas, les étapes organisées en France, les « Saharienne Series » sont un bon moyen de se préparer, de s'évaluer avant de s'inscrire pour l'étape finale telle que nous avons vécu en Equateur en novembre dernier.

Plusieurs centaines de photos à voir sur la page Live et autres messages d'encouragement aux équipes… sans oublier les posts et commentaires sur la page Facebook d'Endorphin-Mag.fr

Un grand merci à l'orga pour son accueil, un grand bravo aux concurrentes, aux bénévoles et un très grand bravo aux 3 équatoriennes engagées sur la course.

Résultats complets sur le site orga http://www.lasaharienne.fr/classement-saharienne-2016/

Propos des équipes recueillis par Elodie Bernascon (J1 à J4)
Béatrice Glinche pour EndorphinMag.fr

Paroles de Violaine Henno publiées le 16.11 sur sa page FB

"Pour moi, l'essentiel, dans le sport, c'est le dépassement de soi auquel il nous oblige sans cesse." Et du dépassement de soi, on en a eu sur le Raid La Saharienne !

2 jours après mon retour, j'ai encore du mal à réaliser ce que nous venons d'accomplir. Mon corps est ici mais ma tête est encore là-bas - au bout du monde - à Loja en Equateur. Les souvenirs défilent déjà dans ma mémoire : nos sourires, nos pleurs, la beauté des paysages à couper le souffle, les rires des enfants sur le bord de la route, les encouragements des concurrentes, la BOUE !

Allez je vous l'avoue, un sourire se dessine même sur mes lèvres quand je repense aux douches froides, aux dodos dans le dortoir avec 49 autres nénettes, aux ronflements de certaines (moi qui n'avais jamais utilisé de boules quiès, j'ai vraiment compris leur utilité), à nos coups de gueule sur les assiettes rationnées…

Alors soudain, ici devant mon ordinateur, tout me semble tellement fade et dénué de sens. Paulo Coelho dit « C'est justement la possibilité de réaliser un rêve qui rend la vie intéressante ». Cette phrase me porte depuis quelques années maintenant car je mesure pleinement la chance que j'ai de faire de ma passion une réalité. Les raids sont des moments hors du temps ; ils me font vibrer, m'émerveiller, m'émouvoir. Je me sens vivante et je réalise à quel point nous sommes privilégiées de vivre ces moments si intenses.

Aussi difficile que magique et éblouissant, ce raid est de loin le plus dur que j'ai pu vivre.

Il a fallu tenir, serrer les dents, étouffer les sanglots parfois mais il en valait tellement la peine. Avec le recul, je me dis que c'est dingue à quel point on pousse le corps à flirter avec l'extrême. On croit ne plus pouvoir avancer mais une petit voix dans notre tête nous dit de ne pas lâcher, de continuer coûte que coûte, même si c'est dur, même si on a mal, même si on se dit « plus jamais ». Est-ce cela la détermination ?

Un raid c'est surtout un travail d'équipe où priment le partage, la solidarité et la cohésion. J'ai la chair de poule quand je regarde la vidéo finale où je vois les nanas tomber dans les bras de leurs coéquipières en pleurant, satisfaites d'être allées au bout d'elles-mêmes ENSEMBLE et fières d'avoir été plus fortes que la douleur.

Surtout, je suis fière de Chris de Bx car je ne l'ai pas ménagée et elle n'a jamais lâché. Fonceuse, compétitrice avec cette envie de me faire mal, quand je suis dans l'action je suis un peu comme dans ma bulle et rien ne m'arrête. Avec le recul, je me rends compte que je l'ai poussée et je ne lui ai pas laissé d'autre choix que de se dépasser. Mais le jeu en valait la chandelle non ? ;)

En Equateur, on a flirté avec les nuages et touché les étoiles du bout des doigts. J'ai aussi noué des amitiés solides, renforcé des liens chaleureux et partagé des moments inoubliables (Charlotte, la dernière douche froide était celle de trop !).

Je n'oublierai jamais nos larmes aux premières notes de la Marseillaise pendant la Cérémonie d'ouverture (et oui, la raideuse est une chialeuse), la sensation de bien-être ressentie lors du Trail nocturne - convaincue d'être à ma place - et notre super descente en canöe en eaux vives où tes talents de barreuse Chris nous ont empêchées de nous retourner :)

Mais j'ai aussi appris plus de moi et de mes capacités, je me sens grandi.

Un dernier M-e-R-c-I à Catherine Ehret & le magasin Acanthe, à Bruno Gibon & la Boucherie Gibon - Asnières sur seine et à Doddy's Coffee Vélizy qui nous ont permis de vivre cette aventure de dingue.

M-e-R-c-I aussi à Claire Baril Bdtk & Bodytalk France d'avoir pris soin de notre confort et à Momo Ufit & Terre de Running Puteaux d'avoir pensé à notre hydratation.

Enfin, M-e-R-c-I à chacun de vous pour vos pensées, messages, encouragements, vos petits mots & mantra chaque matin (je pense à toi ma Sandra) qui ont été notre moteur pendant une semaine <3

Va falloir redescendre maintenant...

© B. GLINCHE

Résultats :

1	22 EQUIPE POLICE EUROPA	08:40:18
2	02 LE GANG DES LYONNAISES	08:48:00
3	47 PLANET AVENTURIERES	09:01:58
4	04 AFRICA RUN	09:06:25
5	26 BERNASCOM	09:22:59
6	19 PEAK OF LIFE	09:30:47
7	48 GIVraids 2	09:44:41
8	06 DEFI d'ELLES	09:51:49
9	03 ZIG & GAG	10:06:40
10	05 RUN CHIC BRUNETTE	10:08:16

© B. GLINCHE

LA SAHARIENNE // extrait de Mes réflexions.

Binôme au féminin
Portes ton regard là-bas si loin
Et fais briller dans leurs yeux
Mille étoiles pour les rendre heureux
Saharienne tu deviens
Reine d'Equateur tu parviens
Mélange européen puis latin
Pour courir taper dans leurs mains
Leur regard émerveillé nous soutient,
Dans l'effort humide et andin.
Verdure luxuriante nous enivre
Exister à deux pour se sentir vivre
Saharienne toi qui court et me guide
Saharienne moi la belle à vélo si timide
La force du mental et de l'esprit
Nous libère et nous rend intrépide
Puis un live pour transmettre
Au micro nos émotions
Ferons de nous des athlètes
Aux yeux des familles et compagnons
Saharienne à l'organisation bienveillante
Passionnées et exténuées
Le nuit tombe caliente puis bouillante
Salsa vient nous faire danser
Demain l'épreuve est excitante
Main dans la main nous serons à l'heure
Sous l'œil admiratif et protecteur
De nos fidèles spectateurs.

Association des étoiles dans les yeux

POÈME de l'équipe Coco & Cacao

Par Philippe ROLANT
pour Sandrine Bozza

La Saharienne inspire .. J'avais missionné mon homme pour parler du Raid La Saharienne sur l'épreuve du CityRaid. Voici le texte que nous vous aurions présenté (au lieu de la chanson CHO LOJA) et évité ce Grand Moment de solitude si j'avais eu du réseau !!!!! LOL

Dans les yeux DePhil extrait de Mes réflexions

ENDORPHIN

ICE CLIMBING 2017

ENDORPHINMAG.FR
by ***Morgan LE LANN***

La **27e édition de l'ICE Climbing Ecrins** s'est achevée dimanche 15 janvier, après 4 jours de conditions dantesques. Tous les sites autour du camp de base de l'Argentière la Bessée étaient ouverts à la pratique autonome, au perfectionnement ou à l'initiation à la cascade de glace. Ce rassemblement est incontournable aussi bien en France qu'en Europe. Il est le plus ancien et le plus emblématique de tous. Sa fréquentation exceptionnelle le prouve s'il le fallait, **la Mecque de la Glace est au cœur du Pays des Ecrins !**

L'ICE 2017 EN CHIFFRES

- ⇒ 27e édition
- ⇒ 4 jours du 12 au 15 janvier 2017
- ⇒ -18°c enregistré dans la vallée de Fressinière dimanche
- ⇒ Plus de 400 participants aux ateliers
- ⇒ 60 grimpeurs en cordée autonome
- ⇒ 42 guides de Haute Montagne présents pour l'encadrement
- ⇒ Plus d'une dizaine de sites avec des centaines de voies d'escalade de glace mis en place par les guides
- ⇒ 14 nationalités (Turquie, Iran, Grèce, Allemagne, Suisse, Autriche, Italie, Espagne, Slovénie, Grande-Bretagne, Hongrie, Norvège, Suède et France)
- ⇒ 10 navettes et un bus pour relier les sites
- ⇒ 700 personnes au spectacle de feu et de pyrotechnie au pied des cascades de glace du Fournel samedi soir
- ⇒ Des dizaines d'ateliers d'initiations encadrés par des guides et des moniteurs.

Un plat
l'ICE. C
été po
l'himal
peuse

Durant
skieur
ou enc
partag

LES ATELIERS D'INITIATIONS

Au programme plus d'une dizaine d'ateliers différents :

- ⇒ plus de 400 participants aux ateliers.
- ⇒ A Puy Saint Vincent en Ski de randonnée avec PETZL et l'ESF.
- ⇒ Découverte Freeski avec SALOMON à Puy saint Vincent.
- ⇒ Les ateliers Sécurité encadrés par le PGHM, l'ANENA et les CRS de montagne dans la vallée de Fressinière.
- ⇒ Les ateliers cascade de glace avec CAMP.
- ⇒ Les initiations et perfectionnement aux techniques de cramponnage, et de pose de broches à glace.
- ⇒ Les ateliers Rando raquettes pour découvrir le Pays des Ecrins.
- ⇒ Les initiations à la cascade de glace avec la FFCAM.

Et le tout pour 45€.
Victime de son succès, l'ICE a dû refuser de très nombreux participants, faute de place. Néanmoins sur les 4 jours, heureusement chacun a pu découvrir, pratiquer une activité, à chaque fois encadré par des professionnels de la montagne et des guides de haute montagne.

La liste des sites de glace : les vallées du Fournel et de Freissinières, Ceillac, Aiguilles, Chambran, Pelvoux, l'Argentière la Bessée, Cervières, St Martin de Queyrières, Briançon....

LE CONTEST DE DRY TOOLING

Toujours aussi impressionnant, le dry tooling* dans sa phase de qualification avait lieu au site naturel du Toit des Chèvres. Petit bras et vieux briscards s'abstenir, place aux biscoteaux et aux jeunes ! La finale devant plus de 300 personnes le samedi soir a prouvé s'il le fallait que technique et force étaient indispensable pour s'imposer.

Homme :	*Femme :*
1 Symon Welfringer	1 Camille Margo
2 Octave Garbolino	2 Méris Petit
3 Antonin Cecchini	3 Alexia Ederle

** Dry Tooling : technique de grimpe, piolets et crampons aux pieds sur rocher.*

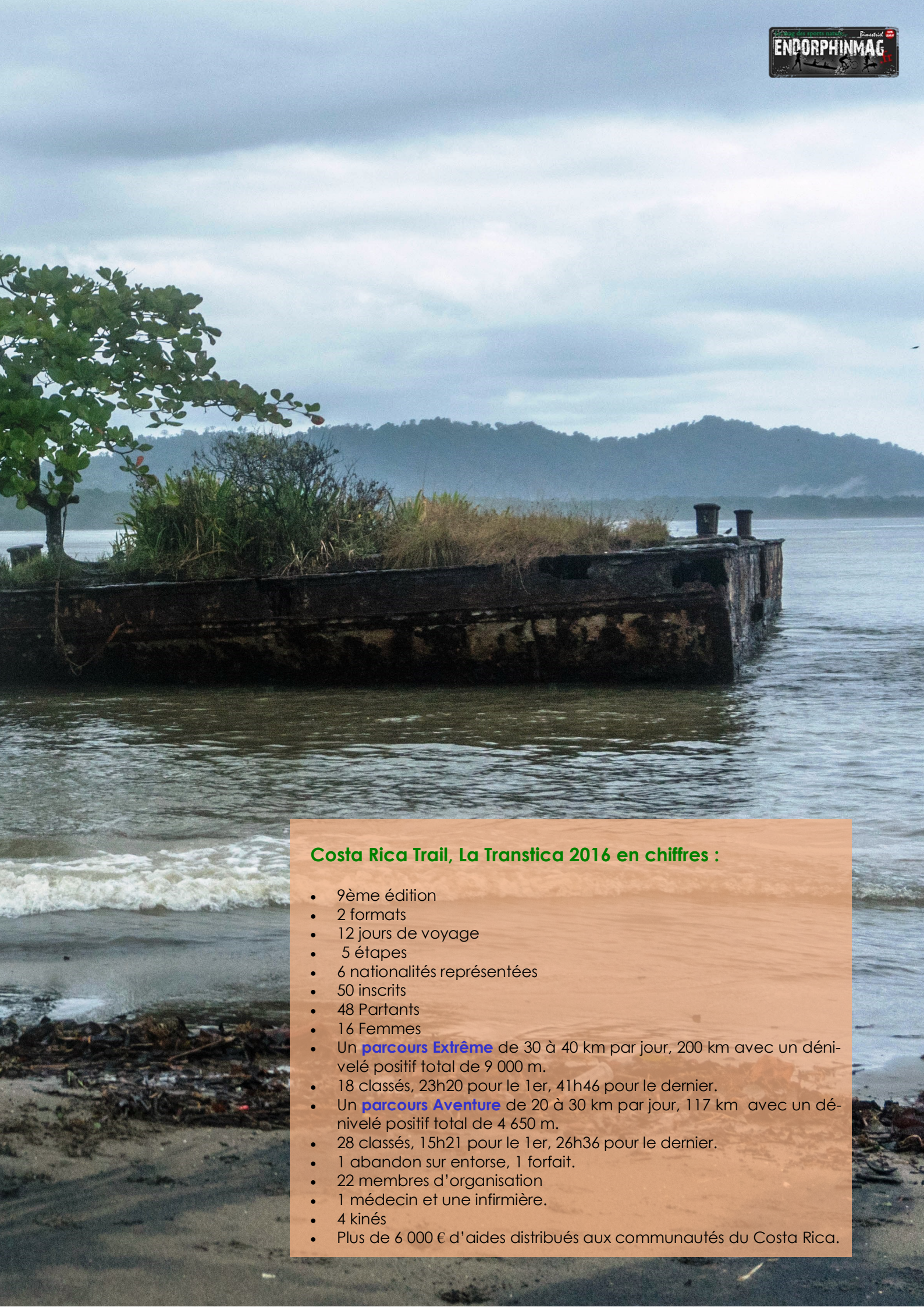
Crédit photos : ©Jan Novaks

eau composé de grands noms de l'alpinisme avait répondu présent pour cette première à e format de table ronde a attiré plus de 300 personnes le vendredi soir. Les échanges ont ssionnants et passionnés avec des têtes d'affiche comme l'alpiniste Mathieu Maynadier, ayiste et aventurier Lionel Daudet, Marion Poitevin membre des CRS de montagne, la grimsuisse Nina Caprez, le guide Fred Degoulet, Max Bonniot membre du GMHM...

les 2 heures du débat co-animé par l'organisatrice de l'ICE Cathy Jolibert et le grimpeur et ouche à tout Tony Lamiche, les thèmes de la féminisation de l'alpinisme, de l'engagement ore de la prise de risques glace ou en expédition ont été abordés. Un très beau moment de e d'expérience... Rendez-vous pris l'an prochain !

COSTA RICA TRAIL
www.latranstica.org

La transtica



Costa Rica Trail, La Transtica 2016 en chiffres :

- 9ème édition
- 2 formats
- 12 jours de voyage
- 5 étapes
- 6 nationalités représentées
- 50 inscrits
- 48 Partants
- 16 Femmes
- Un **parcours Extrême** de 30 à 40 km par jour, 200 km avec un dénivelé positif total de 9 000 m.
- 18 classés, 23h20 pour le 1er, 41h46 pour le dernier.
- Un **parcours Aventure** de 20 à 30 km par jour, 117 km avec un dénivelé positif total de 4 650 m.
- 28 classés, 15h21 pour le 1er, 26h36 pour le dernier.
- 1 abandon sur entorse, 1 forfait.
- 22 membres d'organisation
- 1 médecin et une infirmière.
- 4 kinés
- Plus de 6 000 € d'aides distribués aux communautés du Costa Rica.

Costa Rica Trail 2016

ENDORPHINMAG.FR
by **Bernard MARCHAL**

La 9ème édition du Costa Rica Trail, la Transtica, s'est déroulée du 23 Novembre au 3 Décembre 2016 avec deux parcours de 200 et 117 km sur 5 jours.

L'objectif principal du Costa Rica Trail, La Transtica est de faire découvrir le pays et son mode de vie à travers une aventure à caractère solidaire.

Une traversée du Costa Rica en 5 étapes, 200 km de la plage de Manuel Antonio Côte Pacifique, à Manzanillo Côte Caraïbes, une véritable aventure humaine et sportive.

Nous arrivons à San José quelques jours avant pour effectuer les dernières reconnaissances du parcours et peaufiner les derniers détails.
La météo est très préoccupante, il fait inhabituellement froid à San José mais surtout l'ouragan OTTO s'annonce au large des côtes Caraïbes.

Au fil des heures la situation semble s'aggraver et le pays passe en alerte rouge, l'hôpital de Limon est évacué, les écoles et les parcs nationaux fermés et la population appelée à la plus grande vigilance…

Sur le terrain, l'équipe reco ne rencontre pas de problèmes particuliers mais tout peut changer en un clin d'œil.
Les flashs infos ne sont pas rassurants, quelques concurrents en balade dans le pays avant la course sont rapatriés à l'hôtel…
OTTO finit par s'éloigner plus au nord alors que l'ensemble des concurrents est bien arrivés à l'hôtel.

Première prise de contact lors de la remise des dossards et nous avons hâte de partir enfin sur Manuel Antonio pour le prologue.
Le soleil nous accompagne jusqu'à Manuel Antonio et les quelques nuages rendront les conditions du prologue idéales !
16h00 le départ du prologue est donné, 6 km de plage, premières foulées, tous ont la banane, l'ambiance est excellente pour cette mise en bouche !

Etape 1 : Villa – Nueva – Santa María de Dota :

Il va pleuvoir toute la nuit mais au petit matin, les conditions sont clémentes pour le départ de la première étape 42 km et 2990 m de dénivelé pour les Extrêmes, 18 km et 1200 m de dénivelé pour les Aventures !

Une étape difficile partant de Villa Nueva à 150 mètres d'altitude, température sur le départ supérieure à 30° au milieu d'une végétation tropicale, passage de col à 2 000 m pour redescendre au milieu des plantations de caféiers sur Santa Maria de Dota à 1600 mètres d'altitude.

Joe Fagan (Nouvelle Zélande) remporte cette première étape en 4h59, 11 mn devant Roiny Villegas (Costa Rica) et Grégory Melchior (France), côté féminine ce sont Silvia Givogre (Italie) devant Harriet Kjaer (Danemark) et Karyna Jacques (France) qui complètent le podium.
Chez les Aventures, Danielle Lucas (France) et Silvia Chacon (Costa Rica) l'emporteront devant Patrick Garcin (France).
L'étape du jour aura fait mal et 5 concurrents de l'Extrême décident de basculer sur l'Aventure.
Le Rancho Guyabal nous accueille pour le bivouac du soir et nos kinés ont déjà fort à faire !

Etape 2: Santa Maria de Dota – Ojo de Agua

Un réveil à 6h00 pour cette deuxième étape, la nuit a été courte mais a porté conseil à 5 coureurs qui basculent avec sagesse sur le parcours Aventure !
Il fait beau sur le départ mais nous savons que les concurrents rencontreront le froid et la pluie en altitude, leur rappelant si nécessaire que La Transtica est aussi une course de montagne.
Un profil radicalement différent de la veille, 39 km et prés de 3000 de D+ pour les Extrêmes, 21 km et 1400 de D+ pour les Aventures !

Départ à 1600 m, 18 km de montée pour atteindre un premier col à 2 800 m d'où partiront les Aventures, 9 km de descente pour arriver au village de Providencia à 1 800 m puis 12 km de montée pour rejoindre l'arrivée à Ojo de Agua, à près de 3 000 mètres d'altitude !
Comme prévu brouillard et pluie seront de la partie, mais les paysages grandioses et la végétation luxuriante les font presque oublier.

Côté Extrême les 2 leaders Joe Fagan et Roiny Villegas continuent leur mano à mano alors que sur l'Aventure la lutte est chaude entre Danielle Lucas et Silvia Chacon.

L'école de La Esperanza nous accueillera pour la nuit, bivouac coloré mais plus sommaire, la nuit sera fraiche et bercée par une pluie continue.

Etape 3 : La Esperanza – El Humo

Première donation de kits scolaires aux enfants de l'école, moments de partage, d'émotions et de sourires, et il faut déjà prendre le départ pour l'étape la plus longue de la course, 48 km pour les Extrêmes et 28 km pour les Aventures.

Au départ il ne pleut presque plus mais les pluies abondantes de cette nuit ont rendu le terrain encore plus glissant et boueux.
Consignes de prudence sont rappelées sur la ligne de départ !

Une étape arrosée qui va mettre tous les concurrents à l'épreuve au cœur du Tapanti et de Montesky. Du single track et de la boue, des glissades et des grimaces mais au final que du bonheur !
Roiny Villegas en profitera pour rattraper son retard sur Joe Fagan et prend la tête du général avec 5'46 d'avance.
Belle performance de Thierry Kerhornou, 3ème de l'étape et qui remonte ainsi à le 5ème place au scratch.
Côté Aventure Patrick Garcin remporte l'étape et prend ainsi la première place au général devant Silvia Chacon et Danielle Lucas alors que Josette Loury est contrainte à l'abandon sur entorse.

Etape 4 : El Humo – San Pablo

Une étape dans le pays de la canne à sucre, il va faire chaud et très rapidement tous vont regretter les pluies de la veille.
Une étape plus courte 37 km pour les Extrêmes et 22 km pour les Aventures, moins de dénivelé mais quelques cotes sérieuses qui réveilleront la fatigue accumulée sur les 3 premières étapes.

Les deux leaders de l'Extrême termineront ensemble et Jean Baptiste Rosso complète le podium.
Côté féminine Silvia Givogre reste en tête devant Harriet Kjaer et Karyna Jacques. Chez les Aventures Patrick Garcin conserve la première place devant Silvia Chacon et Jairo Barquero. Aucun abandon à déplorer mais la journée de repos de demain sera la bienvenue.
Rendez-vous pour le final à Puerto Viejo de Limon !

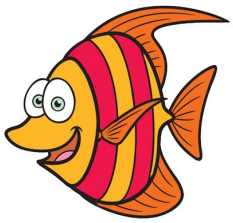
Caraïbes, nous voilà, Il fait plus de 30° à notre arrivée à Cahuita, le soleil est de la partie, ambiance carte postale et farniente. Cerise sur le gâteau, un bivouac au confort nettement plus élevé nous accueille pour la nuit !

Au cours du repas du soir, il recommence à pleuvoir et cela ne s'arrêtera pas de la nuit.

Etape 5 : Playa Negra – Manzanillo

Au petit matin, coup de speed pour l'organisation, le niveau des rios est monté et il faut sécuriser les passages dont certains se feront à la nage !

Une étape de plage avec une boucle finale en pleine jungle, boue et végétation à souhait, ultime condensé de cette Transtica.



Belle victoire d'étape pour Joe Fagan qui reprendra quelques minutes à Roiny Villegas sur les derniers kilomètres sans pour autant parvenir à reprendre la 1ère place du Scratch.

Roiny Villegas remporte donc cette Transtica 2016 devant Joe Fagan à 2mn. Jean Baptiste Rosso conforte sa 3ème place au général devant Silvia Givogre 1ère Féminine suivie d'Harriet Kjaer et de Karyna Jacques.
Patrick Garcin termine 1er du Scratch Aventure devant Silvia Chacon et Jairo Barquero.

#COURSE

COSTA RICA TRAIL
www.latranstica.org

Conclusion : Une édition intensément Pura Vida !

Au delà de l'exploit sportif réalisé par les 46 finishers de cette Transtica 2016 on doit aussi retenir les émotions intenses qui se dégagent sur cette arrivée finale car c'est en cela que le Costa Rica Ultra Trail n'est pas une course comme les autres.

On y souffre, on y patauge, on s'y mouille, on s'y entraide, on y partage, on y rit et on y pleure aussi parfois mais ce sont avant tout de grands moments de découverte, d'échanges, de partage et d'émotions au travers de l'accueil des communautés locales et des donations effectués tout au long de la course.
On y vit ce moment magique où l'osmose se fait, où l'ambiance se crée, au fil des bivouacs, au rythme de la météo et au travers des amitiés qui se nouent.

C'est à ce moment que la partition prend forme au tempo des personnalités et des expériences de vie, et que nous touchons les objectifs que nous nous étions fixés.
Et puis viennent vos retours, quel bonheur, quelle récompense, nous avons tant donné pour cette Transtica…

Tous ont pu ainsi découvrir ce pays aux mille paysages, étonnant et attachant, et ont su vivre pleinement cette course unique et atypique qu'est La Transtica.
Notre objectif « La découverte d'un pays et son mode de vie à travers une compétition sportive à caractère solidaire » a été largement atteint, cette fois encore.

L'organisation 2016, forte de l'expérience des éditions précédentes, s'est montrée exceptionnellement efficace, soudée et réactive, et a permis à tous les coureurs de vivre pleinement cette aventure, en toute convivialité et en toute sécurité.

Le groupe des coureurs à lui aussi répondu présent, chacun apportant sa touche et réalisant son défi, contribuant ainsi à la réussite totale de cette Transtica 2016.
Chaque édition est unique et singulière puisque chacun arrive avec ses motivations, son histoire de vie et ses différences, pour vivre cette aventure jusqu'à l'extrême parfois !

Un grand merci à vous tous pour ces moments de pur bonheur.
Pura Vida !

Nous vous donnons rendez-vous pour la **10ème édition de La Transtica, du 22 Novembre au 2 décembre 2017**, qui sera réservée à 50 coureurs privilégiés !

ENDORPHIN

La Transtica est organisée par les associations CGSPORTEVENT (Trail des Balcons d'Azur www.traildazur.com) et El Nino.

Tous les résultats, photos, bilan solidaire et témoignages sur : http://www.latranstica.org/fr/index.php

Pour plus d'informations contacter Bernard: bmarchal@latranstica.org ou le site: www.latranstica.org

El Niño – A la rencontre du monde, Pour un échange d'avenir
Solidarité France Afrique
Trail des Balcons d'Azur
CG Sport Event

Témoignage d'Harriet Kjaer,

7ème au scratch, Extrême, 2ème Féminine, 200 km et 9 200 de D+ en 5 étapes, en 30h57'.
3ème participation à La Transtica.

Je me suis sentie un peu folle...
D'essayer de courir 200km à travers le Costa Rica moins de deux mois après m'être cassé la clavicule...
Mais comme les jours passaient, j'ai pu rencontrer 50 coureurs, avec 50 histoires différentes. Des histoires qui poussaient nos jambes douloureuses en haut des montagnes ou qui nous faisaient ramper tout en bas dans la peur ou la douleur...
Ces 50 histoires sont 50 vies différentes pleines de joie et de peine, qui nous font rire et pleurer, et continuer jusqu'à arriver à notre but. J'ai pu célébrer la vie avec 50 personnes incroyables, qui luttent toutes pour leurs propres raisons.
Personne n'est plus faible ou plus fort.
Nous sommes tous juste des personnes avec nos propres batailles.
Certains souffrent en montant pendant que d'autres souffrent en descendant.
Certains ont des crampes et d'autres ont des doigts de pieds cassés.
Certains ont des chaussures trop petites, d'autres la peau brûlée par le soleil. Certains ne dorment pas et la plupart ont des ampoules et des ongles de pieds perdus.
Certains ont perdu un enfant ou un ami, d'autres ont trop de kilos avec eux.
Aucun problème n'est plus petit ou plus grand quand nous sommes sur cette course, ils sont tous une partie de notre histoire, une histoire que l'on ramène au sommet de la montagne pour les laisser respirer dans l'air frais et mettre du vent dans nos ailes et le sourire dans nos yeux.
Et quand on arrive à la ligne d'arrivée on est juste des personnes, des personnes qui ont transporté leur corps et leur esprit pendant 200km.
Quelqu'un m'a dit "Bravo", et je lui ai répondu "Bravo à toi aussi".
Elle m'a dit "Enfin bon... Je suis juste une petite coureuse".
Non... j'ai dit, nous sommes tous des géants.

Trail du Mont Olympe

ENDORPHINMAG.FR
by *Sébastien DELLA CASA*

Si le vent et le froid que l'on attendait ont été quasi absent, ce n'est pas le cas des coureurs de tête qui ont assuré un beau spectacle !

Première étape du Challenge des Trails de Provence 2017

C'est au départ du gymnase de Trets (13) que l'association « La Foulée Aurélienne » organisait ce dimanche du **15 janvier 2017** le Trail du Mont Olympe affichant 29km et 1300D+. Cette course inaugure le Challenge des Trails de Provence, une course nature de 11,7 km était aussi proposée.

Le Trail affichait complet et c'est donc 500 coureurs qui s'alignaient au départ, les favoris étaient nombreux et chez les hommes c'est **Yohan Peisson** qui a fait la course en tête sur la plus grande partie du tracé. **Emmanuel Gault**, déjà vainqueur de cette course en 2016, reprend la tête sur les tout derniers kilomètres afin d'assurer sa victoire en 2H 28min suivi par **Yohan** en 2H 29min. Sur la troisième marche, **Thomas Pigois** s'est accroché jusqu'au 20ème kilomètre mais comme il le dira lui même : « impossible de suivre le finish de M. Gault. », il termine en 2H 31min.

Emmanuel Gault apprécie beaucoup cette course qu'il trouve très équilibrée d'où sa présence régulière, et particulièrement sur la première marche du podium. Les habitués remarqueront que ce podium est le même que celui de l'an dernier !
Côté féminin, le record **d'Amandine Ferrato** en 2h53 a été battu. **Sylvaine Cussot** mettait son titre en jeu et les spectateurs ont été bluffé par l'énorme prestation d'**Annick Vidal** qui a pulvérisé le record en 2h49 ! Cette athlète vient du monde du triathlon et à n'en pas douter, on risque de la retrouver sur les podiums du Challenge. **Sylvaine** s'est donc inclinée avec honneur sur la deuxième marche du podium en 2h58min suivi par **Florence Blanc** qui arrive en 3ème position en 3H 06min.

Podium masculin résultats scratch

1 – GAULT Emmanuel (Ca Balma - Team Asics Trail - i-Run)	2H 28min 12s
2 – Yohan PEISSON (Rousset)	2H 29min 21s
3 – Thomas PIGOIS (ExperTrail)	2H 31min 12s

Podium féminin résultats scratch

1 – Annick VIDAL (Courir A Fuveau - Marathonien)	2H 49min 06s
2 – Sylvaine CUSSOT (Ca Balma - Team Asics Trail - i-Run)	2H 58min 04s
3 – Christelle ANDRE (Cs Bmpm)	3H 06min 30s

Au final, 430 coureurs ont été classés, le classement complet de l'épreuve est disponible sur le site du chronométreur de l'épreuve, clic.

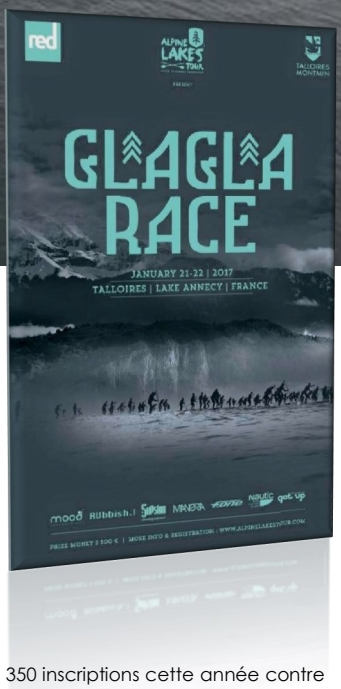
En marge de l'épreuve phare, se déroulait une épreuve nature de 11,7 km qui a connu un succès populaire identique ; **Kévin CIPRES** (Passion Course La Penne) en 44'21 chez les messieurs et **Séverine PLANTEUR** (OCC Cabriès) en 48'59 chez dames l'ont emportée.

Informations Trail du Mont Olympe : http://www.aurelienne.lfa-trets.fr/

Prochain évènement :
Le Challenge ne fait que commencer, rendez-vous est pris pour la deuxième épreuve à Cadolive dans 15 jours le dimanche 29 janvier 2017 pour le Trail de la Galinette.
Infos et inscriptions: http://www.traildelagalinette.com/
Infos Challenge : http://www.trailsdeprovence.fr/

GLAGLA Race

ENDORPHINMAG.FR
By **Patrick LAMARRE**



© Armel Vrac

LA GlaGla Race, à Talloires, course de stand up Paddle ouvrant la saison 2017, est devenue, en 3 ans, un évènement incontournable qui se targue, à juste titre, d'être la plus grande course hivernale en SUP au monde.

Le site, la saison, créent autour de ce rassemblement, un petit mythe sur lequel tout pratiquant de Paddle a envie de se frotter, souhaite vivre cette expérience unique sur une ou plusieurs courses, se tirer la bourre entre potes ou pour une place au sein de l'élite.

Et le succès est bien là, avec quasiment 350 inscriptions cette année contre 120 en 2015 puis 200 en 2016. Le nombre de nationalités présentes augmente également, prouvant s'il en est besoin, la notoriété grandissante de l'organisation et l'attrait de cette course originale.

Après 2 participations à cette petite aventure, me voilà aligné sur la course longue distance de 13 km, sur l'édition la plus froide de la GlaGla. Les températures largement négatives la semaine précédant la course ont suscité beaucoup d'interrogations, de doutes, voir d'inquiétudes de la part des inscrits. En effet, la pratique du stand up en conditions extrêmes n'est pas forcément une expérience commune et pratiquée de tous.

Au programme du samedi, la longue distance le matin, suivie dans l'après-midi d'une course de SUP Dragon (planche accueillant 4 rameurs), puis la Technical Race (course avec virages serrés et passages sur plage).

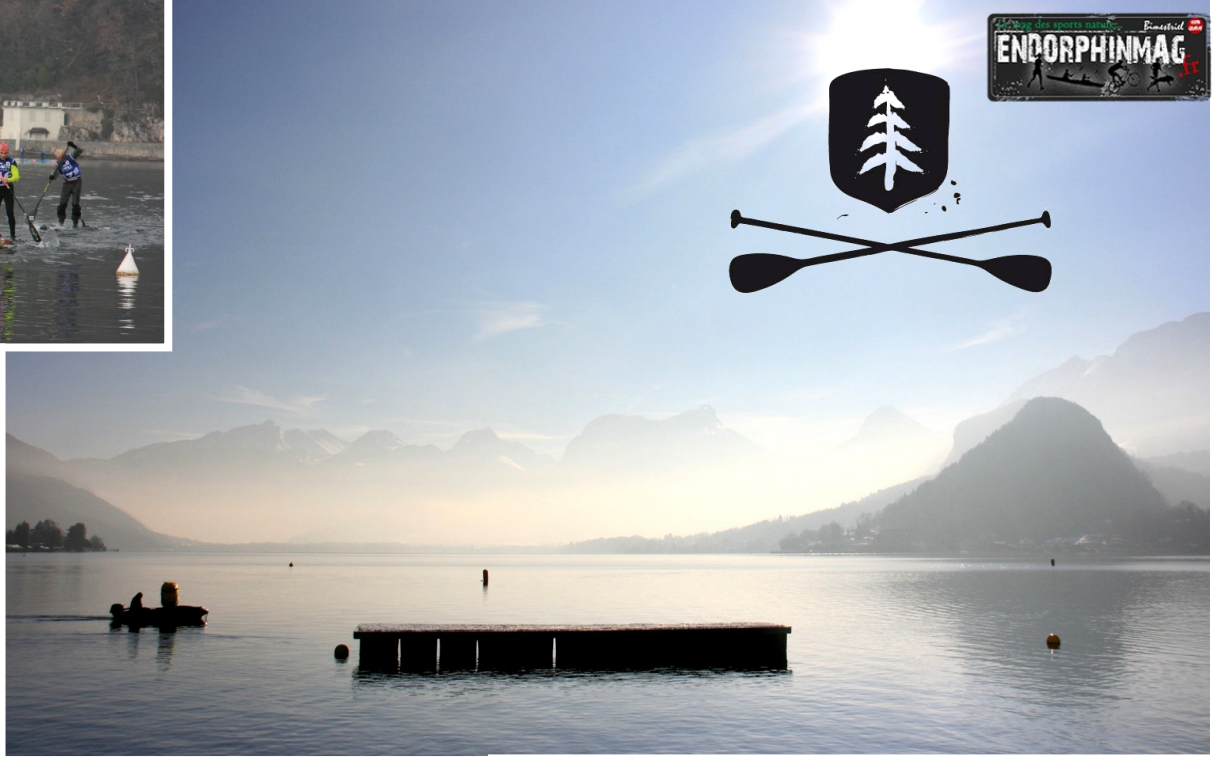
C'est après un échauffement commun que le départ de la longue distance est donné et que 260 paddlers s'élancent sur le lac d'Annecy depuis Talloires. La température de l'air est à –5°C et l'eau à 4°. Les eaux claires et figées du lac se mettent à « bouillir » lorsque les rameurs assènent leurs coups de pagaie. **Ne pas tomber, ne pas tomber !** Sans doute une pensée qui est présente dans toutes les têtes. Bien sûr, tomber est synonyme de perte de temps ou de risque de prendre un coup dans la mêlée, mais surtout, l'appréhension dominante de ne pas prendre un bain glacé !

Une fois le rush du départ passé, il faut tenir le rythme sur la distance. Devant, ça va très vite, les premiers sont déjà placés en tête, une course tactique est engagée, avec le drafting qui se met en place, où chacun essaie de suivre le rythme, tout en s'économisant dans la vague du précédent pour la joute finale.

Le froid qui saisissait avant le départ s'estompe rapidement. Malgré la fraîcheur de l'air, ceux qui ont la chance de ne pas être passé à l'eau retrouvent rapidement une température optimale de fonctionnement. Parti en mitaines, mes doigts engourdis par le froid retrouvent peu à peu leurs sensations.

La légère brume hivernale se dissipe, dévoilant petit à petit la beauté du site. C'est un pur bonheur de rider dans un cadre aussi majestueux où la neige, cette année, renforce le trait des reliefs et nous offre une **GlaGla mémorable qui nous fait du bien à la tête et nous engourdie les pieds.**

ENDORPHIN



La **Dragon World Series** : course à 4 (sur planche Red Paddle Dragon, prêté par l'organisation).

La GlaGla Race fait partie du circuit Alpine Lake Tour, comprenant plusieurs compétitions sur canaux et lacs de montagne.

260 SUP s'élancent sur le lac d'Annecy

Glagla Race 2017

© Carine Duflos

© Carine Duflos

#TEST

Combi Diabolo Elements

ENDORPHINMAG.FR

by **Patrick LAMARRE**

La marque autrichienne SupSkin, spécialiste de combinaisons sèches, propose un produit typé stand up paddle, léger, étanche, solde et compatible avec la compétition, le modèle Diabolo Elements.

Une combinaison sèche vous permet de vous habiller en ajoutant des couches sous la combinaison en fonction de la météo, de votre pratique, de la température de l'eau. Le principe est un tissu étanche et respirant, avec des inserts latex aux chevilles et poignets, ainsi qu'un cou néoprène réglable, rendant l'entrée de l'eau impossible.

Pesant 650 g pour le modèle Diabolo Element en taille L, la combinaison est très légère, comparée à un modèle étanche classique. La finition est très bonne, fabriquée à la main en Autriche, avec des textiles de très haute qualité, étanches et respirants.

La compétition stand up Paddle de la ***GlaGla Race*** s'est révélée un excellent terrain de test pour cette combinaison. Après avoir contacté Wolfgang Ortfried Leeb, le boss de SupSkin, que j'avais eu le plaisir de rencontrer sur diverses compétitions internationales, j'ai pu avoir une combinaison à disposition pour le test. La taille L fournie me convenait parfaitement, le confort de la combinaison est agréable, il est cependant préférable d'ôter la montre pour enfiler les poignets latex. Le col s'ajuste grâce à un petit velcro qui passe sur la fermeture éclair. Le textile est légèrement stretch, la combinaison ne gêne en rien l'amplitude des mouvements nécessaire à la pratique du stand up. Sur la GlaGla Race, j'ai opté pour des vêtements sous la combinaison, soit un collant et haut Brynge « Thermo », chauds, vraiment très respirants et qui sèchent extrêmement vite. A température ambiante à -4°C, le confort était parfait.

Les couleurs et options sont multiples, vous pouvez réaliser une combinaison custom, avec choix des couleurs, renforts Cordura ou poches supplémentaires pour une pratique SUP ou autre activité nautique.

Le tissu de haute technologie est un produit de la marque Suisse Schoeller, multicouche, imperméable à l'eau mais laissant passer la vapeur d'eau (chaleur corporelle) et coupe-vent.

La combinaison a une grande durée de vie et vous pouvez la reconditionner tout simplement en la renvoyant au fabricant qui peut reprendre les coutures étanches, ajuster votre tour de cou, changer vos inserts latex ou tout simplement la réparer en cas de déchirure accidentelle.

Testée sur la course, j'ai terriblement apprécié cette combinaison. Le fait de la porter m'a ôté un peu de stress au départ et me faisait relativiser grandement toute chute possible. On peut affirmer que cette combinaison est un très bon moyen de poursuivre sa saison en hiver, s'entraîner et surtout progresser car les entraînements pourront se poursuivre, même après des chutes répétées par mer difficile ou en rivière, sans avoir le refroidissement ressenti avec le port de vêtements néoprènes ou encore quand la température de l'air chute !

Au final, un excellent produit, qui peut se compléter avec des options (cagoule, tour de cou « Neopren Cuff » ou Dry Socks) pour des utilisations plus extrêmes.

A noter, Il existe le modèle féminin, le Diabolo Emotion, avec une coupe spécifique.
N'hésitez pas à consulter le site www.supskin.com ou contacter le site withspirit.fr pour plus d'informations ou commande particulière.

ENDORPHIN

Plus d'infos sur www.supskin.com et withspirit

ENDORPHINMAG.fr

LUMBAR RESERVOIR

ENDORPHINMAG.FR
by **Patrick LAMARRE**

Nous avons eu le plaisir de tester, via la société Royal Vélo France, deux sacs d'hydratation Camelbak, bien différents mais avec un dénominateur commun, les lettres **LR** vont ponctuer leur petit nom.

Le principe est simple, il s'agit de positionner le volume des poches à eau au plus bas, sur les lombaires (Lumbar Réservoir), avec une forme évasée, en « triangle » afin de donner un maximum de stabilité au contenant.

Deux sacs ayant le même but de stabiliser la charge sur le dos mais deux concepts différents puisque le **Palos** LR est un petit sac de type « banane » et le **Skyline** 10 LR (ou **Solstice** 10 LR pour la version féminine) est un sac à dos presque classique. Autres points communs, ces sacs sont conçus pour le vélo, avec chacun leurs particularités et sont livrés avec des poches à eau de la gamme Antidote.

Palos LR

Honneur au plus petit avec le Palos LR qui fera le bonheur des cyclistes n'aimant pas rouler avec un sac à dos ou ceux souhaitant alterner, en fonction de la durée de parcours. Prioritairement, on notera la poche à eau de 1,5 litre et l'emport réduit dû au format banane, maintenu uniquement par une ceinture. En effet, avec une poche à eau bien remplie, l'espace libre se réduit dans le compartiment principal. Pourvu d'extensions dépliables à l'extérieur, sous forme de poches en mesh zippées, il est possible d'y placer des petits outils ou accessoires mais l'emport d'un imperméable ou autre complément textile est déjà plus compliqué. Deux poches latérales sur la ceinture permettent de fourrer barres et gels énergétiques.

La poche à eau du Palos est allongée horizontalement pour s'intégrer dans la forme banane. Facile à ouvrir par quart de tour, facile à nettoyer. Le tuyau lui, est pourvu d'un dégrafage rapide côté poche et d'une valve haut débit coudée, et intégrant un verrouillage évitant toute fuite lors du transport et qui s'avère pratique, si par mégarde, la valve caoutchouc est arrachée et perdue dans un passage encombré.

Bref, une forme particulière mais une poche à eau de qualité Camelbak dans sa version Antidote. Dépourvu de bretelles, le sac comprend une fixation pour le tuyau sur la ceinture. Il est possible de clipper le tuyau sur le support ou bien laisser le support sur le tuyau, ce dernier se composant de deux parties aimantées, il suffira de repositionner le support et le tuyau sur l'autre face de l'aimant pour que la fixation à la ceinture soit effective.

Skyline 10 LR

Voyons maintenant, toujours en statique, le sac à dos Skyline10 LR. On remarque immédiatement le volume du sac concentré sur le bas, avec une largeur plus importante sur le bas du dos. Au niveau des omoplates, les bretelles sont apparentes, reliées entre elles par une partie « sangle » plate, ceci pour permettre aux bretelles de rester en place et de ne pas s'écarter vers l'extérieur. Accessoirement, cette sangle peut servir de poignée de portage.

A l'extérieur du sac, une poche ouverte, maintenue par une sangle réglable à clip permet de maintenir rapidement un vêtement ou un casque, et même une paire de chaussures de Trail pour une transition raid nature par exemple.

Sur le haut du sac, une pochette doublée polaire, fermée par un zip étanche, permet de placer les objets fragiles. C'est une place privilégiée pour les smartphones ou mini caméras. Testé sous une averse d'une rare intensité, ce sac, et particulièrement ce zip et cette pochette, se sont révélés parfaitement imperméables. De plus, l'intérieur fleece de la pochette n'est pas agressif pour les écrans de smartphone. A l'intérieur de la poche principale, un vaste espace permet de glisser tout le nécessaire pour une rando à la journée, avec vêtements, outillage, trousse… Deux petits compartiments filets sont également présents sur les panneaux principaux, bien pratiques, j'en avais dédié un à la lampe de poche de secours toujours emportée par sécurité. Ajoutez à cela deux pochettes sur la ceinture. Le sac permet une bonne organisation des emports. La poche à eau ne se glisse pas dans le compartiment principal mais dans un emplacement dédié, derrière les protections dorsales. Semi-rigides et permettant la circulation de l'air dans votre dos, ces protections sont efficaces, et vous ne sentez pas du tout les parties rigides de la poche à eau.

CAMELBAK®

Allons tester ces produits sur le terrain !

Palos LR

Destiné plutôt aux adeptes de l'enduro, le Palos peut s'envisager sur des petites sorties, entre midi et 2 ou en soirée.

Roulant depuis plus de 30 ans avec des sacs à dos, **j'avoue avoir ressenti un certain plaisir avec cette nouvelle sensation d'avoir le haut du corps complètement dégagé**. Le buste est bien ventilé l'été et l'hiver, les vestes de type doudoune plus ou moins gonflante, gardent leur effet isolant car l'air, non compressé par les bretelles ou par le volume du sac dans le dos, joue parfaitement son rôle. Par contre, pour être vraiment confortable en tout terrain, le Palos doit être bien voir très serré et a, malheureusement tendance à se desserrer. Plus vous avez de couches de vêtements, plus vous devez resserrer souvent.

Si vous êtes en sortie rando, pas de problème, mais si vous profitez d'un moment pour faire un entraînement de qualité sur un terrain qui tabasse, le Palos a vite tendance à se déplacer sur vos fesses et occasionner une gêne. Le tuyau clip à la ceinture est aussi un peu plus dur à attraper et surtout à remettre en place lorsque vous êtes en action sur le vélo. Il faut lâcher une main pour le replacer, au risque de le voir pendre sur vos genoux et sur le cadre du vélo. J'ai ensuite opté pour un clip fixé sur le haut du buste, facilitant la mise en bouche et surtout, me permettant de lâcher le tuyau après avoir bu, sans avoir à chercher à le clipser.

Par contre, le Palos s'est révélé être un excellent sac à eau lors de la pratique du stand-up-paddle. Pour parfaire le Palos et le valider pour cette activité nautique, j'ai perforé et placé 3 œillets d'évacuation d'eau en fond de sac et le système marche formidablement bien. L'idéal aurait été de placer dans le fond une maille aérée pour une évacuation de l'eau quasi-instantanée mais le perçage, facile à réaliser, est efficace.

Le volume d'eau de 1.5 L permet de faire de bonnes sorties, le port type banane ne gêne pas les mouvements du haut du corps et avantage non négligeable, permet d'être torse nu.

Le volume étant dans la poche principale du Palos reste suffisant pour emporter lampe, sifflet, barres énergétique et téléphone. C'est une bonne alternative que j'ai adopté pour mes sorties de 1 à 2 heures en SUP.

Perçage des œillets sur le fond du Palos LR

Skyline 10 LR

Concernant le **Skyline 10 LR**, je ne vous tiendrais pas en haleine, **ce sac est quasi-parfait pour un usage VTT.**

Pour des balades plus ou moins courtes, il est parfaitement organisé pour l'emport du nécessaire avec une poche à eau contenant 3 L et une poche cargo de 7 L.

Une pochette enroulable, fournie avec le sac, vient compléter l'équipement et sert de trousse à outils, mais vous pouvez l'utiliser comme trousse à pharmacie ou tout autre chose.

D'un poids inférieur à 1 kg, le Camelbak Skyline est très bien fini et fabriqué avec des matières conçues pour durer.

L'effet **LR (Lumbar Réservoir)** n'est pas révolutionnaire comparé à des sacs modernes mais le transfert du poids sur le bas du dos est notable. Sur les forts dénivelés négatifs, le sac est bien maintenu et ne se promène pas entre les omoplates, la ceinture abdominale et la sangle pectorale permet de l'ajuster au mieux. Fini les sacs qui viennent se loger sur votre nuque quand ça descend fort, le Camelbak Skyline reste à sa place. Si le ressenti n'est pas immédiat, lorsque l'on s'habitue à ce sac et que l'on teste un autre type de sac, l'inconfort du sac qui ballote est alors réel.

Et c'est presque lors de la pratique d'entraînement Trail que l'on apprécie cette forme, là où le ballotement du sac lorsque l'on court, est souvent plus important qu'à vélo.

Pour cette année, Camelbak propose 3 choix de coloris. Je roule avec un sac rouge (Ember) mais je craque pour le bleu (Imperial blue) avec marquages rouges.

ENDORPHIN

La trousse à outils enroulable, pourvue de 3 pochettes mesh.

http://camelbak.fr/

La marque finlandaise Polar, en 2016, a optimisé son **V650**, existant depuis 2014 sous la même appellation. **Le V650 est un GPS avec cartographie (couleur et gratuite) intégrée, incluant des fonctionnalités pour le cardio permettant une analyse poussée pour les pratiquants désireux de réaliser des entraînements précis et rigoureux**.

Le V650 reste un appareil de la taille d'un petit smartphone (10.5 x 6.2 x 1.5 cm) avec un écran tactile de 2.8 pouces (45 x 58 mm) soit une taille plutôt grande comparé à des appareils plus compacts, mais offrant une bonne lisibilité. Il pèse 122 g, affiche la norme d'étanchéité ipx 7 et annonce 12 heures d'autonomie (compter 10 heures avec réglage du rétro-éclairage au maximum).

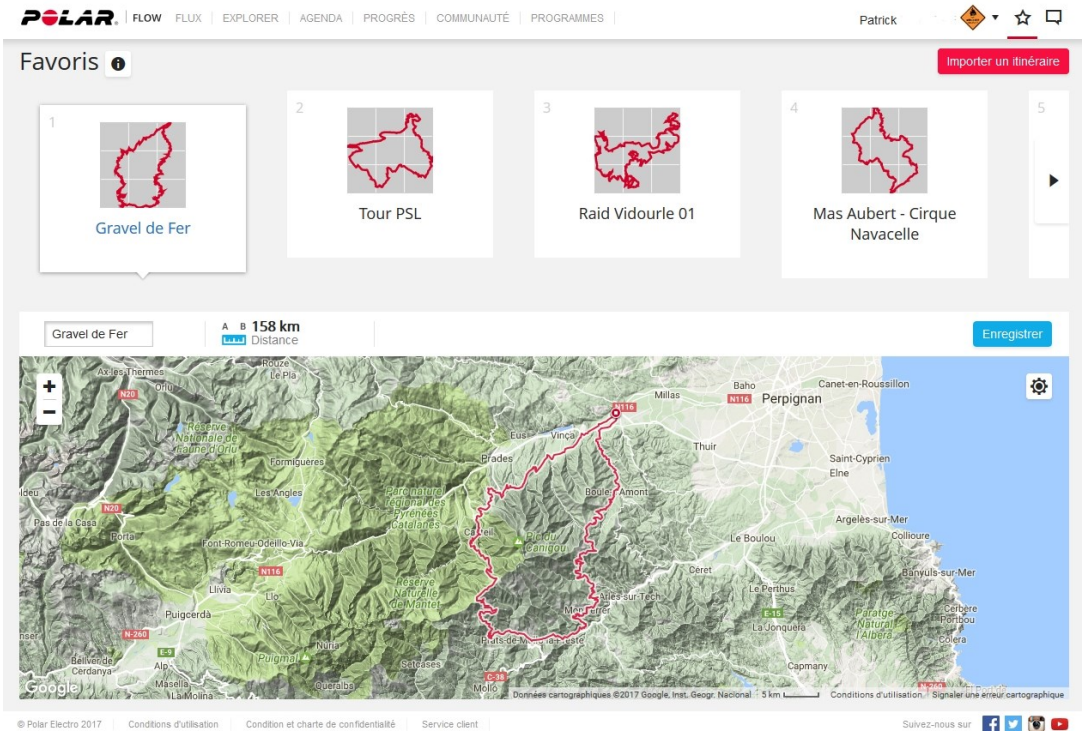
Le Polar est livré dans une boite cartonnée de belle facture avec une ceinture « cardio » Bluetooth Smart, un système de fixation sur cintre ou potence et une prise micro USB pour vous connecter sur un ordinateur et accéder au logiciel FlowSync (programme de récupération et exploitation des données commun à tous les appareils Polar) ou à une batterie nomade.

A noter, l'aide pour la découverte du V650 est uniquement en ligne (www.polarv650.com/fr). Polar ne fournit pas de livret multilingue, juste un guide de démarrage (en anglais), mais si vous êtes un peu rôdé à l'utilisation de ce type de matériel, tout peut se faire en mode découverte, le paramétrage initial étant intuitif et assez rapide.

Le support d'origine est basique mais efficace, comprenant un support plastique et un anneau élastique (O'Ring) qui permet la fixation sur potence ou cintre. Pour pouvoir le fixer sur une potence VTT, il faut une longueur minimale de 90 mm et ne pas avoir de cales empilées sous le bouchon de potence. Il est désormais possible, de trouver en option une fixation vélo dans le prolongement de la potence, appendice apprécié par les routiers, permettant de bien dégager le GPS qui ne risque pas de heurter les genoux en danseuse.

Le Polar V650 a une caractéristique unique, celle de proposer une LED sur l'avant de sa coque, très utile pour se signaler, mais insuffisante pour éclairer réellement votre chemin. Elle s'allume soit manuellement, soit en mode automatique en fonction de la luminosité.

Un bouton rouge se trouve sur la face avant pour le démarrage, pause et arrêt de l'activité sportive, l'accession aux pages et menus se fait par le biais de l'écran tactile, et enfin, un bouton bien plus discret sur le côté gauche (On/Off).



Réputée pour ses fonctionnalités « Hearthrate », le suivi et analyse de l'activité, le suivi de la progression et de la récupération, permettant de mener à bien et approfondir l'exploitation des données cardiaques, les choix et possibilités sont multiples.

L'affichage sur l'appareil est clair, précis et simplifié avec des zones couleurs, le choix de la mesure en battement par minute ou par pourcentage par rapport à votre fréquence max (il suffit de paramétrer vos fréquences max et au repos dans le menu « Réglages physiques). Il est possible de paramétrer l'apparition d'un symbole qui s'affiche à l'écran de votre cardio-fréquencemètre et qui indique si vous vous trouvez à l'intérieur de la zone cible prédéfinie. Cette fonction vous aide à atteindre les objectifs d'intensité/ d'allure/de vitesse souhaitées.

Bien sûr, l'appareil propose aussi des mesures d'altimétries, de dénivelés, vitesses ascensionnelles (m/H), calcul de pentes, consommation calorique... pour que vous puissiez au mieux décortiquer votre sortie, la comparer si besoin ou la soumettre à un coach sportif. Il vous sera également possible d'y adjoindre d'autres capteurs comme des capteurs de puissance.

LE TEST

J'ai proposé du lourd au V650 dès la première sortie, avec une virée de type gravel, sur un VTT rigide, cumulant 165 km et 4000 de D+ dans les Pyrénées catalanes. La première acquisition des satellites a été très longue, j'avais déjà parcouru 15 km avant de retrouver un fond cartographique avec la trace (!!). Oui, j'avais bien intégré une trace à suivre sous format ".gpx" à partir du logiciel FlowSync. Rien de plus facile sur ce programme, il suffit d'importer la trace encaissant glisser le dossier sur la fenêtre du logiciel puis le « patcher » sur le GPS (ou copier/coller). Pensez à vérifier sur votre Polar que la trace est bien présente et partez à l'aventure. C'est bien une aventure qui m'attendait si je n'avais pas assuré la sécu en doublant la trace sur ma montre GPS pour suivre sur les 15 premiers kilomètres !

Une fois la trace rejointe et la cartographie en action, le suivi est très confortable. Quasi comme en voiture, avec une carte couleur et un bip qui vous alerte lorsque vous quittez la trace. Le gros avantage, par rapport à la montre GPS, est justement le fait d'avoir un fond cartographié, certes pas très précis mais rassurant. En cas de blessure ou de problème, ou même si vous souhaitez quitter l'itinéraire programmé, vous pouvez toujours vous situer et être en mesure de rejoindre la route ou le village le plus proche, comme d'avoir une estimée du restant à parcourir.

Une fois la première acquisition faite, la capture du signal GPS est beaucoup plus rapide (ouf !) et je n'ai jamais eu de problème de décrochage par la suite. Donc, ne faites pas la même erreur que moi, commencez votre « débourrage » de l'engin en terrain connu, en lui laissant le temps (comptez 30 à 40 min max.) de comprendre où il a atterri en sortant de sa boite (lol).

Me voilà donc sur les pentes pyrénéennes avec un large sourire, par beau temps, avec un GPS sympathique qui me permet de suivre un **tracé téléchargé**. Cette option est, outre l'aspect « cardio » du V650, une des plus utiles pour une pratique « normale ». Où que vous alliez, vous pouvez importer des traces sur des sites dédiés, comme Utagawa par exemple, ou tout simplement au sein de la communauté Polar sur le log FlowSync, et partir rouler sans crainte de vous perdre ou de louper le meilleur de la région où vous vous trouvez.

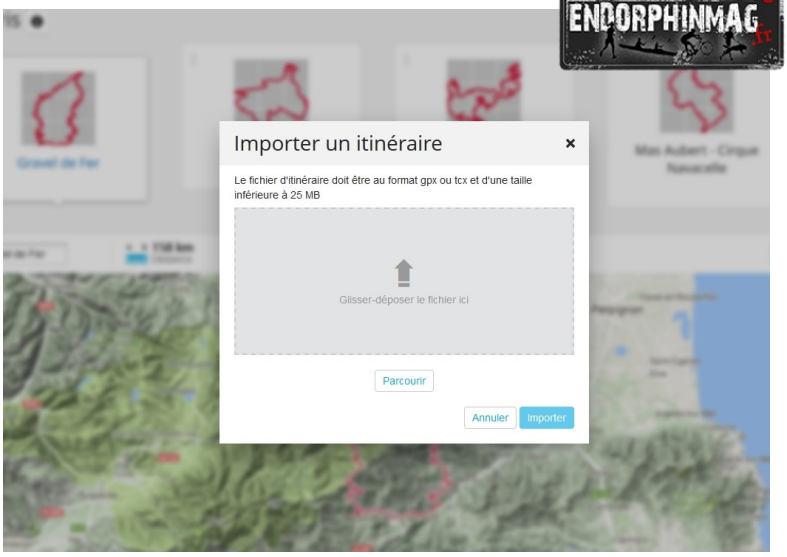
A noter, la cartographie Polar est assez succincte et se prête beaucoup mieux à une pratique vélo route ou gravel que pur VTT car les sentiers n'apparaissent pas. Néanmoins, il est facile de suivre une trace .gxp qui apparaitra sur la carte, même si le chemin, lui, n'est pas référencé.

Un souci signalé par un ami qui l'a testé en vélo de route, c'est la perte de signal entrainant le non enregistrement des données lors des passages successifs de tunnels en région montagneuse. Ce problème a été signalé par nos soins au service compétent et a dû être corrigé par la dernière mise à jour 1.4.7, sans que nous ayons pu vérifier.

Il est possible de grossir l'échelle si besoin, ou plus exactement, de faire un zoom sur l'écran, tout simplement, avec 2 doigts, comme avec un smartphone. Il faudra, au préalable, faire apparaître la petite main, en haut à gauche de l'écran.

Le suivi est facile et d'une bonne visibilité. Le pointeur qui simule votre position géographique se situe par défaut au centre de l'écran. C'est un point rouge pourvu d'une flèche de même couleur, indiquant le sens de votre déplacement.

Si vous souhaitez parcourir la carte et regarder au-delà des proportions écran, il suffit de pointer sur la petite main en haut à gauche de l'écran pour pouvoir faire glisser le fond de carte dans toutes les directions. A VTT, ne pas hésiter à rouler avec un zoom assez fort, surtout si vous suivez une trace qui emprunte des sentiers non répertoriés, il sera ainsi plus facile de s'apercevoir que l'on sort de la trace.



Pour intégrer une trace, rien de plus simple, copier/coller ou faire glisser le dossier gxp sur l'écran FlowSync après avoir cliqué sur « Importer une trace. »

Pour obtenir les autres affichages, il suffit de faire glisser l'affichage en cours vers la droite ou la gauche, comme lorsque l'on regarde des photos sur un smartphone. Sur l'affichage carte, apparaissent des compteurs numériques en bas de l'écran indiquant votre vitesse et la distance parcourue mais en touchant juste ces encarts, vous pouvez accéder à d'autres informations au choix comme la durée de l'exercice, fréquence cardiaque, sur l'un ou l'autre des panneaux.

Sur un suivi d'itinéraire, la distance restante sera également affichée. En appuyant légèrement sur le haut de l'écran et en faisant glisser l'affichage vers le bas, toujours comme un smartphone, on accède à une page de réglage rapide de l'éclairage Led avant, rétro-éclairage de l'écran et le son.

Sur la seconde page, en faisant glisser la carte à gauche, on accède à un tableau de bord complet, avec la durée de l'exercice, la vitesse, la distance, la FC, l'altitude et la cadence si un accessoire est connecté. La troisième page donne une indication de direction pour un retour au départ avec une distance directe (à vol d'oiseau), la durée, la FC, l'altitude et le cumul de dénivelé. Sur la quatrième page, vous accédez au graphique de votre activité cardiaque et la dernière page gère et donne des indications si vous vous entraînez en faisant des tours (LAP mode).
Si vous portez des gants longs non compatibles avec les écrans tactiles, pour changer de page, vous pouvez également appuyer sur le petit bouton noir en haut à gauche du GPS, chaque appui fera défiler une page.

A noter, la ceinture Bluetooth capteur de fréquence est confortable et facile à régler. Quant au système de fixation sur le cintre, malgré le fait de rouler avec un VTT rigide sur des sentiers et pistes parfois difficiles, je n'ai jamais eu à y toucher au cours des 12 heures de randonnée.

En fin d'entraînement, il suffit de rester appuyé 3 secondes sur le bouton rouge pour arrêter votre séance et confirmer en appuyant sur l'écran (sur OUI) si vous souhaitez ou non l'enregistrer.

L'écran tactile facilite la manipulation. Après avoir sélectionné votre trace, vous pouvez la visualiser et choisir le zoom sur lequel vous souhaitez rouler. L'échelle de la carte affichée apparait en bas à droite sur la carte.

Il suffit ensuite de brancher votre Polar V650 à votre ordinateur (compatible PC ou Mac) pour avoir les résultats de votre séance. Là, le tableau bord est ultra complet. Votre entraînement apparaîtra dans un agenda avec la possibilité de partager votre itinéraire. Vous verrez apparaître toutes les données enregistrées, y ajouter une sensation, faire des annotations sur votre feeling ou sur le parcours, FC moyenne, les kcal brûlées...

La **page "Statut de récupération »** vous situera dans une échelle graphique et calendaire entre le « sous » et le sur-entraînement, bien pratique pour éviter les blessures de fatigue, avec un graphique des zones cardiaques de travail, **une mine d'or pour un coach ou un athlète ayant des objectifs et souhaitant faire du travail de qualité dans un but de progression et de gestion à long terme.**

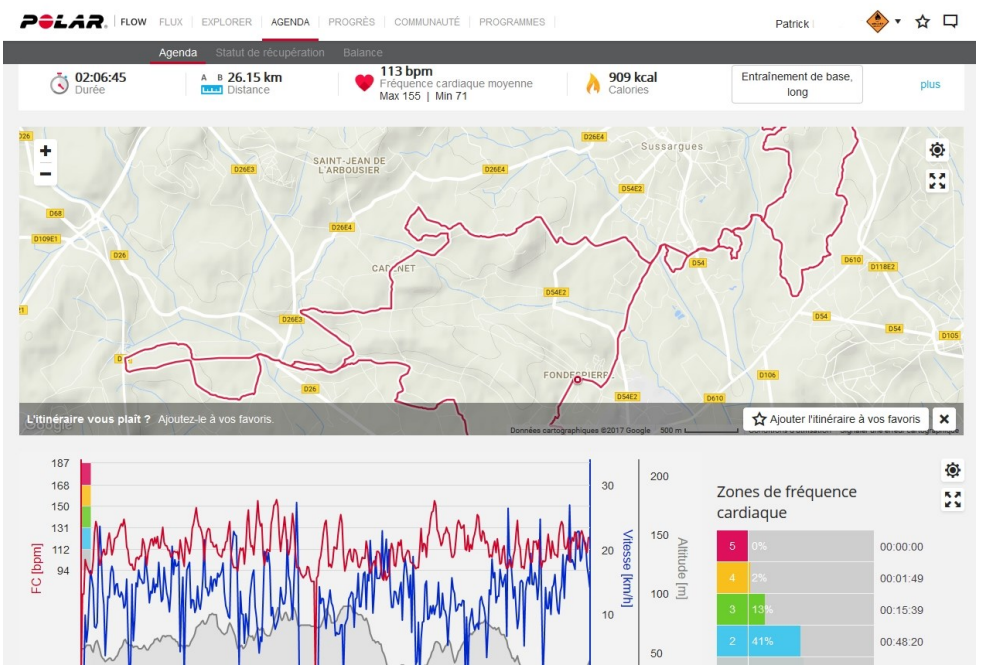
Vous pourrez donc partager vos itinéraires sur réseau social ou sur la communauté mais aussi « revivre » la sortie avec une intégration plus ou moins heureuse de photos google sur l'animation, où un graphique de dénivelé se déroule sur l'écran, alors que votre avatar suit l'itinéraire emprunté sur fond de carte.

Un gps qui est donc particulièrement complet avec un logiciel de support très fourni, avec de multiples possibilités représente une aide précieuse.

Lors de la mise en route, le logo Polar est accompagné de la maxime « Listens to your body", traduit bien l'orientation de cet outil de travail. L'autonomie reste suffisante dans la majorité des cas.

Si votre but est juste du loisir, peu importe, il vous apportera **un bon confort d'utilisation en mode gps carto couleur, avec un écran tactile facile à gérer et une carte lisible.**

On espère tout de même pour l'avenir, un écran encore plus grand qui occuperait 70 % de la face de l'appareil contre 50 % actuellement, ou encore, la diminution du volume de la carcasse pour le même type d'écran, suffisant pour la lecture correcte à vélo.



En conclusion,

je dirais que malgré le fait que je sois habitué à un autre type de gps et d'enregistrement de données sous forme de montre, qui présente l'avantage d'être plus polyvalente pour les multi-activités, j'ai appris à apprécier le Polar V650, un outil qui offre de réels avantages avec sa "carto" et son analyse cardiaque, et qui a très bien évolué au cours des mises à jour successives depuis sa sortie.

ENDORPHIN

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

SPECIAL ORGANISATEUR

TouTrail.com

CATALOGUE 2017

à découvrir

LES TEXTILES DU TRAILER - HIVER

LES PROTECTIONS DU TRAILER

LES RANGEMENTS DU TRAILER

LES ACCESSOIRES DU TRAILER

LES TEXTILES DU TRAILER - ÉTÉ

Demande de devis : contact@toutrail.com

Découvrez notre catalogue sur www.TouTrail.com

Prévenir les troubles digestifs lors d'un Trail

ENDORPHINMAG.FR
by *Isabelle MISCHLER*

© B. GLINCHE Raid la Saharienne

La date de votre prochain trail approche. Vous vous sentez prêt à aborder votre compétition mais une certaine appréhension vous empêche d'être complétement serein : vous redoutez l'apparition de troubles digestifs pendant votre compétition.
Il est vrai que même les meilleurs athlètes peuvent y être sujets. Comme moi, vous avez certainement en tête la mésaventure de Paula Radcliffe lors du marathon de Londres.
Vous êtes nombreux à **souffrir de troubles digestifs** lorsque vous faites une compétition de trail. Pourtant, il est possible de les limiter par **des conseils nutritionnels** simples à suivre.
Il n'existe pas de méthode infaillible pour éviter leur apparition lors d'un trail mais je vais vous donner quelques conseils nutritionnels qui vous permettront de **mettre toutes les chances de votre côté** pour les prévenir.

1 Vérifier l'intégrité de votre système digestif

Une fois votre décision prise de participer à un trail et en relation avec votre médecin, pensez à faire **un check-up de votre système digestif** pour détecter d'éventuels troubles fonctionnels ou intolérances (lactose, gluten etc...). Si besoin, celui-ci pourra aussi vous prescrire une **cure de probiotiques** pour la semaine avant la compétition.

2 Préparer son corps à l'effort ultra-endurant

L'effort ultra-endurant tel qu'un trail impacte fortement votre organisme. Comme vous préparez votre corps à cet effort intense grâce à un **entrainement progressif et bien construit**, il est possible d'entrainer votre système digestif.
Cet entrainement consistera à **vous alimenter et vous hydrater** pendant les entrainements avec l'alimentation que vous souhaitez utiliser en compétition (boissons, gels, barres énergétiques etc...). Petit à petit, vous tenterez de consommer des **quantités de plus en plus importantes** afin que votre système digestif s'habitue à fonctionner dans ces conditions.

3 Préserver votre système digestif

Pour limiter les risques de troubles digestifs, vous devez également penser à **préserver votre système digestif** en adoptant une alimentation qui ne l'agresse pas.
La semaine avant la compétition, vous devrez donc faire attention à limiter les aliments difficiles à digérer surtout si vos intestins ou votre estomac ont déjà tendance à être fragiles. Ce n'est pas le moment de prévoir des repas **trop copieux, trop gras ou acidifiants** (condiments, charcuteries, fromages, soda...). Mieux vaut adopter une alimentation riche en **féculents et fruits et légumes faciles à digérer**.
De même, attention aux aliments à risque comme les fruits de mer.
La veille de la compétition, si vos intestins sont très fragiles, il est préférable d'opter pour une **alimentation sans résidu en évitant** les légumineuses, fruits et légumes crus **riches en fibres**.

4 Se nourrir correctement pendant la compétition de trail

Pendant le trail, **s'alimenter et s'hydrater régulièrement** est indispensable. Bien entendu, on préférera des **boissons isotoniques** et des **aliments semi-liquides facilement assimilables**. A l'encontre de toute règle diététique, prévoyez aussi des **aliments plaisirs notamment salés** (petits sandwichs au jambon voire saucisson :), petits fromages, gâteaux salés etc...) qui seront bien utiles au moment où vous ressentirez un dégoût pour vos habituelles boissons de l'effort, généralement à partir de **5/6 heures d'effort.**
Et attention, le café, le thé ou les anti-inflammatoires **augmentent les risques de troubles digestifs** !

Ces efforts ne vous garantiront pas l'absence de troubles digestifs mais **permettront de les prévenir au mieux.**

Des troubles digestifs tant redoutés par les traileurs

Voici ma check-list pour prévenir les soucis digestifs en trail ! Qui vous aidera à vérifier que vous n'avez rien oublié dans votre préparation trail.

1. **Entrainer votre système digestif**
   - s'alimenter et s'hydrater pendant l'entrainement ;
   - tester l'alimentation prévue en compétition
2. **Checker**
   - vérifier l'intégrité de votre système digestif
   - détecter les intolérance potentielles (lactose, gluten…)
3. **Prévenir AVANT**
   - Faire une cure de probiotiques
   - Ne pas consommer d'aliments riches en fibres ou difficiles à digérer
   - Ne pas consommer de condiments acides
   - Eviter ou limiter les aliments contenant du lactose
   - Eviter ou limiter les aliments contenant du gluten
   - Ne pas consommer d'aliments à risque (fruits de mer etc…)
   - Ne pas boire de café ou thé
4. **Prévenir pendant**
   - Ne pas boire de café ou thé
   - Ne pas prendre d'anti-inflammatoires
   - S'hydrater très régulièrement avec une boisson
   - Adapter son allure à son niveau
   - Préférer les aliments liquides ou semi-liquides.

Besoin d'un coaching ou d'une formation : retrouvez tous mes services sur www.nutrimove.fr

nutrimove

DietetiqueSportive.com
Le site expert en nutrition sportive

Barres énergétiques Bio Flavasport

ENDORPHINMAG.FR
by **Béatrice GLINCHE**

© B Glinche ARWS Expedition Africa 2016

LE TEST

Adepte de sport d'endurance, l'alimentation pendant l'effort ne doit pas être négligée si l'on veut « voyager loin » (et bien) !
Mon hyper sensibilité à l'acidité des aliments (« langue géographique ») m'oblige à être très sélective et le nombre de produits énergétiques qui peuvent venir compléter mon alimentation ne sont donc pas nombreux… **mais parfois, j'ose…** j'ose tester de nouveaux produits dans l'espoir de diversifier mes apports « coup de pouce » !

Alors au détour d'un rayon de ma « CoopBio », j'ai découvert ces pâtes de châtaigne et d'abricot que j'ai testé pour vous :

Le packaging est précis, pictogrammes sports, symboles produits Bio, tableau valeurs nutritionnelles, nombreuses explications...
L'ouverture est facile, il suffit de déchirer l'angle prédécoupé. On peut aisément imaginer ingérer ce produit sans descendre de son VTT ;-)
La texture est moelleuse, facile à ingurgiter sans pour autant devoir s'hydrater dans la foulée.
La pâte saveur châtaigne est très goûtée mais suffisamment pour ne pas être écœurante comme la crème de marrons (mauvais souvenir d'enfance). **La pâte d'abricot** révèle aussi une saveur bien équilibrée, très présente mais sans saturation. Ces 2 pâtes contiennent des petits morceaux non broyés, on imagine de suite les morceaux de fruits que l'on ingèrerait naturellement dans un plat cuisiné.
Côté **digestion**, aucun souci ni trouble, j'ai ingéré à plusieurs reprises, une barre énergétique avant effort (ou pendant) et une après pour faciliter la récupération.
En conclusion, même si ce n'est pas un produit nouveau (sortie en 2014/2015) mais c'est un produit que je recommande, la saveur châtaigne est une vraie alternative aux barres énergétiques classiques.

ENDORPHIN

Flavasport

Produit Diététique
à haute qualité nutritionnelle

Ingrédients :
Purée de châtaigne*, maltodextrine*, extrait de polyphénols de raisins rouges*, chlorure de sodium, chlorure de potassium, vitamine B1.
*Issus de l'agriculture biologique

Conditionnement : 5 sticks de 25g

En vente sur LE SITE FLAVANJOU et sur Okidosport

Prix de vente : 8€ les 5 pâtes de châtaigne et 7€ les 5 pâtes d'abricot stick (20gr)

La société **FLAVANJOU**, située dans la Vallée de la Loire, vous propose une gamme de produits innovants qui valorise les coproduits de la vigne bio.
La pâte de châtaigne est enrichie en polyphénols de raisin bio. Ce stick contient de la châtaigne issue de l'Agriculture Biologique et de la maltodextrine biologique. La maltodextrine, d'indice glycémique faible, complète l'action énergisante de l'amidon de la châtaigne. Cette pâte de châtaigne a été spécialement formulée pour fournir lentement de l'énergie pendant les longues activités sportives. Les polyphénols étant des antioxydants puissants, leur apport lors d'un effort physique intense permet aux cellules de lutter contre le stress oxydatif et de faciliter la récupération après l'effort.

POINTS FORTS :
- **Produits issus de l'agriculture Bio**
- **Ouverture facile**
- **Saveur châtaigne originale**

POINT FAIBLE :
- **Pas de marquage sur les sachets, on peut confondre l'abricot de la châtaigne une fois mis dans la poche hors packaging**

ANALYSE NUTRITIONNELLE	Pour 100g	Par stick de 25g
Energie	205kcal (857kj)	51kcal (214kj)
Protéines	2.4g	0.6g
Lipides dont acides gras saturés	0.9g Traces	0.23g Traces
Glucides totaux dont sucres totaux	46.8g 46.8g	11.7g 11.7g
Fibres	3.6g	0.9g
Sodium	52mg	13mg
Polyphénols totaux	200mg	50mg
Vitamine B1	0.5mg	0.125mg

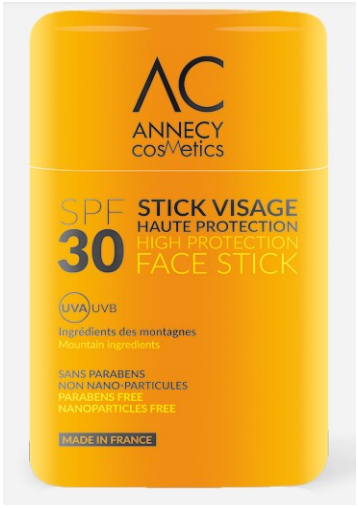
Sunstick solaire Visage SPF30

ENDORPHINMAG.FR
by **Stéphanie BUISSON**

La saison de ski arrive, vos skis sont fartés et affutés les vacances réservées. On espère que la neige et le soleil seront au RDV mais sur le papier tout est prêt.
La valise est bouclée mais avez-vous pensé à prendre un stick solaire pour vous protéger des rayons nocifs du soleil en montagne ?

Direction Val Thorens, pour tester le nouveau stick solaire Annecy Cosmetics SPF30, votre futur accessoire indispensable pour vos prochaines sorties montagne.

Histoire d'une marque qui vient des Alpes :
Annecy Cosmetics est née en 2009 entre lac et montagnes, au cœur de la Haute-Savoie. La marque s'est inspirée de la nature environnante pour développer des soins cosmétiques privilégiant les ingrédients de la montagne et le naturel.
Rapidement, elle devient le spécialiste de la protection solaire en montagne et des soins des lèvres, grâce à des formules innovantes et à ses propres packagings éco-conçus.
Toujours en recherche de performance, Annecy Cosmetics prend le temps nécessaire de développer et fabriquer en France des soins de grande qualité.



Prix de vente : 12€ le stick (10gr)

Sunstick Visage SPF30

J'ai l'habitude de commencer ma saison de ski par l'ouverture de la station de Val Thorens, me voilà donc mi-novembre à 2300m d'altitude à profiter des premières neiges sous un superbe soleil. Parfait moment pour tester ce nouveau stick large SPF 30 d'Annecy Cosmetics.

Sa **couleur** orangée et pétillante donne envie de l'ouvrir et de l'appliquer, à l'ouverture du stick une odeur très agréable et sucré donne le ton, ce produit va me plaire.
Sa **forme** large permet de l'utiliser même avec ses gants et son côté polyvalent lèvre et visage me séduisent tout de suite.
Sa **texture** enrichie en actifs nourrissants, adoucit et nourrit les lèvres et la peau grâce au beurre de karité.
La **polyvalence** de ce stick permet une application aussi bien pour les lèvres que le visage, c'est un 2 en 1 et une sensation non grasse contrairement à ce que l'on pourrait penser.
Ayant la peau mate le SPF30 me suffit surtout en début de saison lorsque le soleil n'est pas encore trop fort, en revanche à partir de février je pencherai plus sur l'utilisation du SPF50 en montagne car la réverbération est forte et on peut vite brûler sans s'en rendre compte.
Son **packaging** large permet d'appliquer la protection solaire tout en laissant vos mains propres. Idéal pour l'escalade ou en hiver pour se protéger sans enlever ses gants, et sa taille permet de se glisser facile dans toutes vos poches.

Il est important de noter que sa composition est sans parabènes, sans nano-particules, sans phénoxyéthanol.
Son rapport qualité prix est très honnête pour 12€ quand on connait l'importance de se protéger en montagne.

ENDORPHIN

Caractéristiques :

- **Beurre de karité** hydrate et nourrit la peau en profondeur. Régénérant cutané, il revitalise les tissus et redonne son élasticité à la peau.
- **Cire d'abeille** Emolliente et filmogène, elle adoucit, assouplit et protège la peau.
- **Extrait de Tepescohuite** Aussi appelé « arbre à peau », actif végétal contenant des mimonosides qui activent et prolongent le renouvellement cellulaire.

LA FORMULE PROTECTRICE

Beurre de karité : hydratant, nourrissant, régénérant cutané.

Cire d'abeille : émolliente, adoucissante, assouplissante et protectrice.

Extrait de Tepescohuite : pour activer et prolonger le renouvellement cellulaire.

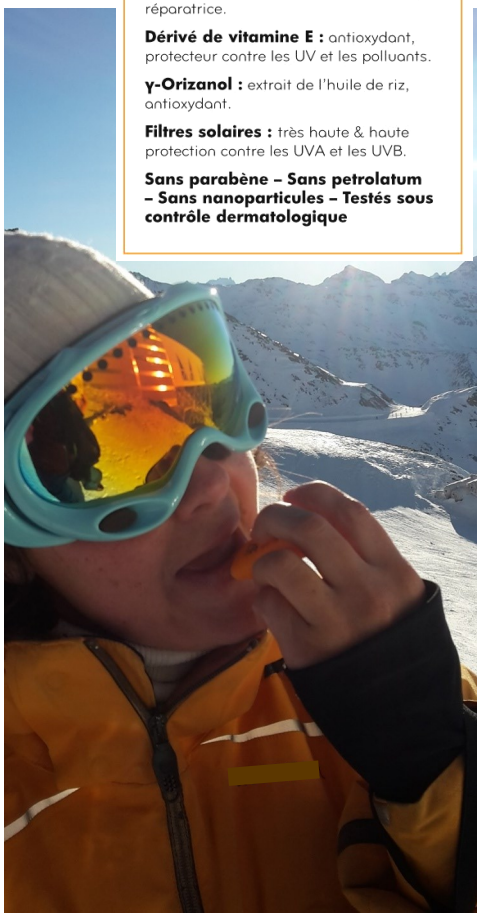
Allantoïne : apaisante, adoucissante, réparatrice.

Dérivé de vitamine E : antioxydant, protecteur contre les UV et les polluants.

γ-Orizanol : extrait de l'huile de riz, antioxydant.

Filtres solaires : très haute & haute protection contre les UVA et les UVB.

Sans parabène – Sans petrolatum – Sans nanoparticules – Testés sous contrôle dermatologique



POINTS FORTS :
- Packaging sympa
- Goût et texture agréable
- Produit français

POINT NEGATIF :
- Aucun après 1 mois d'utilisation

Disponibles en pharmacies et magasins de sport et sur le site ANNECY COSMETICS

RENOUVELLEMENT DE LA DÉLÉGATION DU MINISTÈRE DE LA VILLE, DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS

Par arrêté du 31 décembre 2016 accordant la délégation prévue à l'article L. 131-14 du code du sport, la FFST a obtenu le renouvellement de la délégation du MINISTÈRE DE LA VILLE, DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS jusqu'à la prochaine campagne de renouvellement (période de 4 ans).

Cette délégation porte sur l'ensemble de nos disciplines :

- Les sports de traîneau
- Le ski joëring
- Le VTT joëring
- Le canicross.

La FFST, Fédération Française des Sports de Traîneau, de ski/VTT joëring et de canicross (historiquement La Fédération française des sports de traîneau, de ski pulka et de cross canins), continue donc à être chargée de l'exécution proprement dite d'une mission de service public.

Elle est la seule à pouvoir organiser les compétitions sportives dans les disciplines de Canicross, de VTT joëring, de Ski joëring et des Sports de Traineau (sur neige ou sur terre) à l'issue desquelles sont délivrés les titres internationaux, nationaux, régionaux ou départementaux. Elle est la seule à pouvoir procéder aux sélections correspondantes qui représenteront la France pour les championnats internationaux officiels et proposer l'inscription sur les différentes listes du Ministère (champions, entraineurs, arbitres…).

Elle est la seule à définir les règles techniques et administratives propres à nos disciplines, à fixer les règles relatives à l'organisation de toutes les compétitions sur tout le territoire français. Elle dispose ainsi d'un monopole sur ces missions.

Cette reconnaissance, qui s'inscrit dans la continuité, qui est là pour clarifier l'organisation architecturale du sport en France, ne nous détournera pas d'un objectif important, comme le souhaite d'ailleurs notre ministère de tutelle. Cet objectif est de travailler pour un rassemblement général de nos disciplines et des disciplines associées sous une structure plus représentative en termes de nombre de membres, de clubs et de ligues, unifiées, plus puissantes et rassemblées. Nous tendons ainsi à cette occasion, une nouvelle fois, la main à toutes les associations, les entités qui voudront travailler dans ce sens.

Ce renouvellement témoigne de la force et du sérieux de notre Fédération, de notre engagement sans faille dans la promotion de notre sport, décliné dans toutes ses catégories. C'est donc avec une immense satisfaction et une grande fierté que je vous fais part de cette décision. Et j'aimerais à cette occasion vous témoigner toute ma gratitude, à chacun et chacune d'entre vous, acteurs de notre sport, de notre passion : à tous les licenciés, clubs organisateurs, ligues régionales, nombreux bénévoles qui contribuez de près ou de loin au bon déroulement de nos manifestations, de nos formations, à tous les membres, d'hier et d'aujourd'hui, du comité directeur de la Fédération.

La FFST c'est vous, et cette reconnaissance du Ministère, elle est à vous ! Je vous remercie sincèrement et chaleureusement pour votre dynamisme, votre implication, votre dévouement, et pour votre confiance.

Antoine Lemoine, Président de la FFST

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE DE LA VILLE, DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS

Report de l'Alp'inn au 4 et 5 mars 2017 !

Course neige SPRINT – MID et RANDONNEE – SKI-JORING 1 et 2 chiens
Traîneau 2 chiens – 4 chiens – 6 chiens – 8 chiens et illimité
COURSE ET RANDONNÉE NEIGE / L'ALP'INN / CLUB ASTCC05 – CEILLAC (HAUTES-ALPES)

ORGANISEE PAR

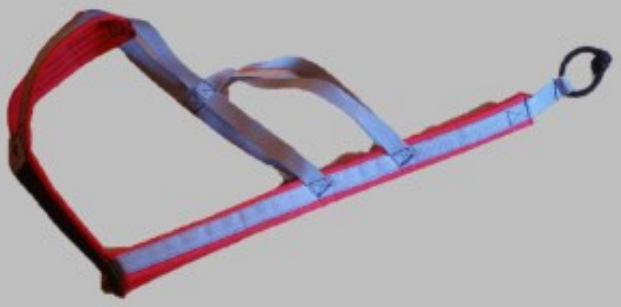
LE TRAINEAU RANDONNEUR

10, 16, 20 KMS AU CHOIX.

Renseignements et inscriptions : letraineaurandonneur@sfr.fr

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

www.lecanicrosseur.fr



Le canicrosseur pour le sportif son chien

Votre passion c'est aussi la notre

Une large gamme de produits sains et énergétiques

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

Envoyez votre demande à
contact@endorphinmag.fr

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

Prochain Live EndorphinMag, retrouvez-nous ici

Prochain mag en AVRIL !