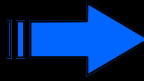


ENDORPHINMAG

le mag des sports nature...

bimestriel gratuit



Interview
Dominique Chauvelier



+ VIDEO

Raid Ultimate XC

Tiomila

Raid O' des Pèlerins

Raid OBIWAK

DOSSIER SPECIAL

Merrell Oxygen Challenge

Lampe Lupine Wilma 7

Gilet kayak Hiko Multisport

Selle VTT Prologo Vertigo Max

Spécial « pieds »

L'hydratation

L'automédication

Out-Dog Adventure

Trophée des Montagnes



JEU CONCOURS

1 TENUE Trail
à gagner

N° 02-Juillet/Août 2010



NOUVEAU !

sur le site
endorphinmag.fr

RUBRIQUE PHOTOS

A chaque reportage d'Endorphinmag, les plus beaux clichés pris par nos reporters, seront sur endorphinmag.fr

Reportages actuellement en ligne :

Marathon du Mont Saint Michel - Mai 2010 - 100 photos

Merrell Oxygen Challenge - Mai 2010 - 100 photos

Possibilité de télécharger les photos...

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

Bimestriel 100% gratuit : Vous serez bientôt + de 22000 lecteurs mensuels sur www.endorphinmag.com



Endorphinmag.fr

Magazine web 100% gratuit

Séjour 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 : Alexandra Flotte, Jean-Philippe Deshayes, Béatrice Glinche, Patrick Lamarre, Nady Berthiaux

Rédactrice en chef : Béatrice Glinche

Directrice Communications et Partenaires : Nady Berthiaux

Webmaster : Denis Barberot

Consultants sportifs :

Journalistes : Patrick Lamarre, Béatrice Glinche, Raphaël Godet, Adeline Marchal, Alexandra Flotte, Jean Philippe Deshayes, Denis Barderot, Isabelle Mischler, Sébastien Lhermet, Clément Valla

Merci pour leur contribution ce mois-ci : Carine Eyraud, Franck Bugia, Delphine Gallet, Philippe Cordero, Bernard Marchal

Photographes : Natacha

© photos : la Transtica, N. Gadenne, Nature Orientation Saint-Etienne, photoshoppe Mont Tremblant, Cyril Crespeau, Erwans Photos

© photos Couverture : Frédéric Perreault.

Chers lecteurs,

C'est parti ! Endorphinmag s'inscrit durablement dans le paysage des mags outdoors... il apparait comme un complément d'infos et apporte en plus, son lot d'émotions ! Et ça, c'est vous qui le dites : « *EndorphinMag apporte de l'exotisme... grâce au mag, on voyage, on vit des raids par procuration, des courses dont les récits témoignent de difficultés rencontrées par Monsieur Tout le monde... les photos sont magiques, c'est une véritable invitation à programmer un Trail, un raid où «dépassement de soi» trouvera sa juste valeur !* ».

Ce second numéro est encore très riche en récits de course avec le Raid Ultimate XC au Québec, le Raid du Golf du Morbihan etc.. La course d'orientation prend une belle place dans ce nouveau mag avec le raid Obiwak ou encore la Tiomila etc.. Quand à la rubrique « matériel », elle apporte encore son lot de test et de découverte. Retrouvez des sujets brûlants en ce début d'été, l'hydratation, l'automédication ou encore les pieds qui s'exposent... à lire dans « Santé/forme ». Et enfin, le Canicross qui fait d'Endorphinmag, le mag à part... dévoile l'Out-Dog Adventure !



Côté com, on passe la barre des 300 fans sur Facebook... un clic sur ce badge et vous serez peut-être le prochain... merci pour votre soutien. Le site internet s'étoffe avec plusieurs nouveautés : Un fil infos est maintenant actif sur le site endorphinmag.fr avec des actus mises en ligne plusieurs fois par jour et si vous souhaitez être averti de la sortie du mag, n'hésitez pas à vous inscrire en laissant vos coordonnées « rubrique newsletter » visible en page d'accueil . Nos efforts ont

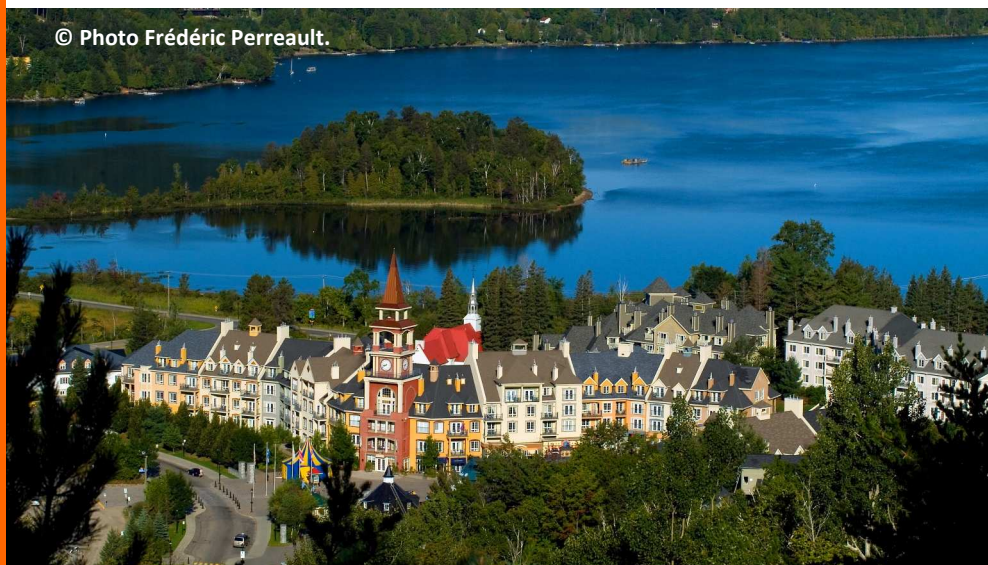
aussi porté sur la réalisation d'interviews filmées de champions ou distributeurs... vidéos à voir sur le site ainsi que la mise en place de slide show (diaporama) en commençant par les 100 plus belles photos prises par EndorphinMag lors du Marathon du Mont Saint Michel. Enfin, soucieux de se décaler de la presse écrite, les liens présents dans les articles du mag sont actifs (liens hypertextes)... Alors, à vos clics !

Enthousiaste à l'idée d'apporter des récits toujours aussi exotiques ou encore d'annoncer des événements non relayés par la presse habituelle, Endorphinmag a négocié des partenariats avec des organisateurs, des teams tels que : le Team Vendée Amazones lors du prochain Raid Amazones prévu à Mayotte en octobre (équipe 2ème en 2009) ou encore, le suivi de la Transtica organisée au Costa Rica en novembre prochain... ainsi qu'un relais d'infos sur « The Track », 1ère édition de la course la plus longue du monde... 590km en 9 étapes (autosuffisance), au Nord de l'Australie... course organisée en mai 2011. L'objectif des ces partenariats est de vous tenir informé de la préparation d'une course comme d'un team jusqu'à la réalisation des événements !

Au-delà des écrits, des images, il est temps de profiter de l'été qui s'annonce... Exploitez chaque instant, chaque paysage et chaque rencontre pour cumuler de l'énergie, indispensable pour alimenter le moteur, 100% muscles et sueur. Même pas peur !

Merci aux partenaires qui appuient cette aventure et surtout, un grand merci aux membres bénévoles piliers de cette entreprise associative ! Bonne lecture à tous et prenez du plaisir autant que nous, de l'écriture à la mise en forme de ce magazine, 100% gratuit !

Béatrice GLINCHE, Rédactrice en chef





28 COURSES EVENEMENTS

- P 28 - 30 : RAID D'DES PELERINS
- P 31 - 35 : TRAIL DES BALCONS D'AZUR
- P 41 - 44 : TRANSTICA 2009 - PRESENTATION 2010
- P 45 - 47 : LA TIDMILA
- P 48 - 50 : RAID D'BIWAK
- P 51 - 58 : ULTIMATE XC CANADA ; le SPOT
- P 59 - 60 : TRAIL D'AMBAZAC
- P 61 - 63 : RAID GOLFE DU MORBIHAN
- P 69 - 70 : RAID ATO
- P 71 - 73 : INFOS COURSES... ROC D'AZUR
- P 74 - 77 : CARNET DE ROUTE D'UNE MARATHONNIENNE DEBUTANTE
- P 78 - 81 : MARATHON DU MONT ST MICHEL



92 CANICROSS

- P 92 : PRESSINS CHAMPIONNAT FEDERAL
- P 93 : FESTYDOG
- P 94 - 95 : TROPHEE DES MONTAGNES 2010
- P 96 : OUT DOG ADVENTURE PARC
- P 97 - 98 : LE CANICROSS EN BREF...

05 DOSSIER SPECIAL



P 05 - 16 : MERREL OXYGEN CHALLENGE 2010

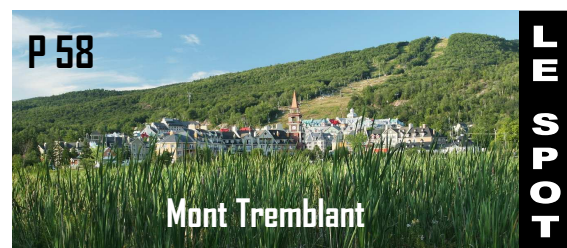
3 rédacteurs du mag ont participé au MOC ,
3 vécus, 3 récits... Course d'orientation—VTT—Trail



17 NEWS

- P 17 - 24 : PRESENTATION : WEEK-END TRAIL - YANOO.NET - THE TRACK - EUROP ACTIVE
- P 25 - 27 : EN LIBRAIRIE - TOUS A TABLE - SHOPPING

P 58



Mont Tremblant

LE SPOT

82



SELLE VTT
PROLOGO VERTIGO
P - 82

TEST MATERIEL



- P 82 : SELLE VTT PROLOGO VERTIGO MAX
- P 83 - 84 : THYO SOCKS
- P 85 - 86 : LAMPE LUPINE WILMA 7
- P 90 - 91 : GILET KAYAK HIKO MULTISPORT

P 114- 117



99

SANTE FORME

- P 99 - 102 : VOUS AVEZ DIT « HYDRATATION »
- P 103 - 106 : AUTOMEDICATION - ATTENTION !!!
- P 87 - 89 : TEST PRODUITS « HYDREENERGY4 »
- P 107 - 109 : PRENEZ VOS PIEDS EN MAINS
- P 110 - 113 : ETIREMENTS - BENEFICES ET IDEES RECUES

BONUS
VIDEO



BONUS VIDEO : A voir sur www.endorphinmag.fr

INTERVIEWS EXCLUSIVES : Dominique Chauvelier interviewé sur le marathon du Mont St Michel...

P 65 - 68

Sébastien Raichon sur les "Dentelles de Montmirail" P 36 - 40



3 rédacteurs du mag ont participé au Merrell Oxygen Challenge , 3 vécus, 3 récits...
Alexandra Flotte (Course d'orientation),
Béatrice Glinche (VTT) et Carine Eyraud (Trail).

Course d'Orientation

par Alexandra Flotte

Licenciée depuis 2 ans au NOSE (Nature Orientation Saint-Étienne), bien connu grâce à ses champions du monde (Thierry GUERGIU et François GONON), je suis une assidue de l'entraînement (mardi et samedi : CO – jeudi : physique) mais j'ai très peu de compétés au compteur. Un peu poussée par Béa de par son rôle d'ambassadrice Merrell, je choisis de prendre l'option CO au lieu du Trail cette année et me lance même le défi de faire les 4 jours d'épreuves...

Judi 13 mai :

Départ de St Étienne sous le soleil, le passage à Yssingeaux annonce le temps au Lioran : pluie, brouillard et froid ! Chouette, un beau week-end en perspective !!

Je suis convoquée à 14h20 pour cette première épreuve, le sprint. Je me présente à la tente d'appel vers 14h, comme peu de femmes sont au départ, on me propose de partir tout de suite. Allez !

2,5 km et 15 balises à glaner.

Ne pas s'enflammer juste parce que Béa et Nath prennent des photos pour EndorphinMag ! Je m'étonne à entrer plutôt rapidement dans la carte et d'être assez cool.

Première intersection : j'aperçois le photographe officiel et une nana qui vient en sens inverse ?? Ma confiance fut de courte durée ! Elle m'interpelle pour savoir si je cherche la même balise qu'elle. En l'occurrence, non, on n'a pas le même numéro. C'est là qu'elle se rend compte qu'on ne lui a pas donné la carte adéquate, à savoir un circuit B. Tiens, une adversaire. Elle doit rebrousser chemin, j'en profite pour prendre de l'avance. La première balise est toute proche, c'est parti.

2,3,4 s'enchainent sans problème : Waouh, serais-je devenue bonne en orientation, finalement ?

J'ai rejoint un groupe de garçons et prise dans l'euphorie, je suis (bêtement) ... arrivée à une balise qui n'est pas la mienne !

C'est parti pour une petite séance de ratissage ; 12mn plus tard me voilà enfin avec la balise 5 en poche. Tiens, mais ce n'est pas la nana que j'ai croisé tout à l'heure ?

Zut, elle est déjà là ? Je lui emboîte le pas, même si je ne veux pas m'accrocher à elle, mais bon on part dans la même direction, ce n'est pas ma faute !! Je tente quelques points d'attaque différents des siens histoire qu'elle ne se dise pas qu'elle me mâche tout le boulot, mais nos chemins se croisent à plusieurs reprises.

Nous voilà de retour sur la plaine des Sagnes. 44mn30, je suis super contente. On m'annonce en seconde position au classement provisoire !

17h, remise des prix, je suis bien classée 2ème derrière Emmanuelle SAVIO qui me colle quand même 6mn, elle participe également au challenge. La 3ème de l'épreuve est aussi à 6mn de moi. Marie-Pierre COFFE, également inscrite aux séries, est à 28mn. Ça laisse un peu de marge, il ne faut juste pas faire PM (Poste Manquant).

Je me retrouve toute seule sur le podium pour recevoir un bouquet et un Camelbak.

**On est à
1 450m
d'altitude :
ça caille !**

Vendredi 14 mai :

On a tous rdv à 10h45 au pied du télésiège des Gardes pour un départ en masse à 12h près du lac

des Gardes pour une course au score. Le jeu est simple : en un temps imparti, différent selon les catégories, il faut trouver le maximum de balises présentes sur la carte. Je retrouve Manue (SAVIO) et Nath et nous voilà parties à faire plus ample connaissance. Nous sommes dans la même catégorie : femme de 19 ans et plus, cela pimente l'affaire ! En 45mn, il nous faudra poinçonner le maximum de balises sur les 20 qui nous sont proposées.

On est à 1450m d'altitude : ça caille ! On s'est déjà bien gelé en montant avec le télésiège (Quand te reverrai-je, pays merveilleux ?).

DOSSIER SPÉCIAL

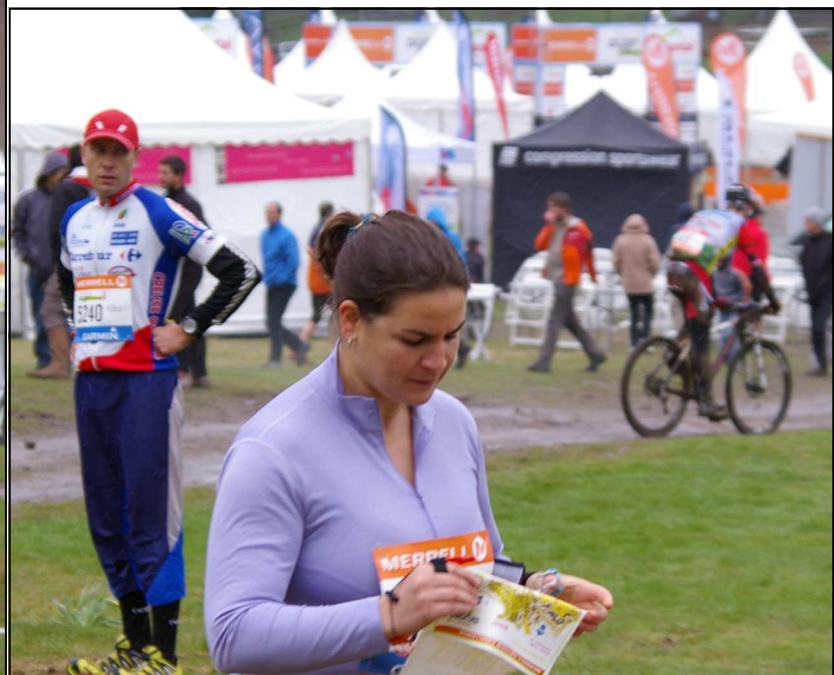


12h, le départ est donné, ça part dans tous les sens, c'est impressionnant. Je me greffe à un groupe de garçons et nous arrivons rapidement à une balise : 203, tiens ! elle n'est pas sur ma carte celle-ci ?

Il est temps de rentrer dans TA carte ma petite Alex ! C'est parti, je poinçonne ma 1ère balise. Prochain objectif, la 224. Ça court dans tous les sens, il ne faut pas se laisser déstabiliser. Zut alors, c'est la 220, je suis trop descendue, tant pis je remonte et ramasse 3 balises au passage. Je croise Manue qui me demande combien j'ai de balises. 4 je lui lance, elle 5.

Je passe d'un vallon à l'autre, ça monte ça descend, mais je me fiche du relief. Je cours, je marche, je glisse, en clair : je m'éclate ! J'ai quelques balises en poche, je ne sais même pas combien mais je suis proche de l'aire d'arrivée. Il me reste environ 6mn avant la fin de mon temps imparti et une balise pourtant pas très loin (700 m aller-retour, après étude). Grisée par l'odeur de l'écurie, je poinçonne la balise de l'aire d'arrivée. 14 balises en 39mn23. Manue a également 14 balises en 37mn35s, je suis verte !! Quelle idiote, si je n'avais pas joué la carte de la sécurité, je poinçonnerais 15 balises dans mon temps imparti et m'octroyais la 1ère place !! C'est le jeu ma pauvre Lucette !!

17h, on se retrouve pour le podium, pour le 2ème jour consécutif, je m'octroie la 2ème marche : un bouquet et ... un Camelbak !



DOSSIER SPÉCIAL

Samedi 15 mai :

Aujourd'hui enduro : 3 spéciales chronométrées reliées par 2 liaisons non chronométrées.

C'est un peu la confusion sur l'heure de départ. Il paraît qu'il y a eu un briefing la veille disant que tout le monde était convoqué à 10h, alors que mon heure de convocation initiale est 10h50. On s'est donné rdv à 9h45 avec Béa, Nath et Manue près de l'aire de départ. Béa et Nath font la course ensemble, l'état d'esprit des organisateurs est plutôt cool, elles sont autorisées à partir toutes le 2. La gente féminine étant encore peu représentée, on peut finalement prendre le départ plus tôt que prévu. 1 mn devant moi, Karine BAILLET s'élance et 1 mn derrière c'est Manue qui prendra le départ. Je rattrape rapidement Karine qui jardine sur la 1ère balise et Manue ne tarde pas à nous rattraper.

Entre les balises 6 et 7, je croise Béa et Nath qui me lancent un « Déjà ? », tout en prenant des photos.

23mn15 pour ce premier circuit, ça s'est plutôt bien passé.

Il y a un petit ravito (eau + gels énergétiques) avant le départ pour la liaison. Je parle avec Thierry LAFANECHERE dont j'ai fait la mise en page du compte rendu de la Boliviana dans le premier numéro d'EndorphinMag, puis nous partons tous les 3 (avec Manue et Thierry) pour la liaison. Heureusement que Manue est là, car je suis totalement paumée sur cette carte. Du coup, on papote et je la laisse me guider. Karine BAILLET nous a rejoints et Thierry est parti devant. Une bonne trentaine de minutes plus tard, nous arrivons à notre 2ème circuit. Je propose à Karine de reprendre l'ordre de départ de la 1ère course, elle préfère nous laisser passer. Manue insiste pour partir en dernier. Je m'élance donc pour cette seconde spéciale sur un terrain connu puisque nous sommes proches du lac des Gardes.

La première balise est facile mais la courte ascension jusqu'au lac était bien tuante aussi ! Et là c'est le drame : la pression des 2 filles derrière, je pars en live et je sors même carrément de la carte ! Ça commence ! Finalement au loin j'aperçois Karine et je me recale sur elle. Nous faisons la 2 ensemble puis la 3 après une montée périlleuse dans un goulet rempli d'arbres morts et de pierres instables. Je poinçonne la 4 avant elle après un choix d'itinéraire différent mais son physique étant largement meilleur que le mien, elle repassera devant pour la 5 et la 6. 27mn20 pour ce circuit d'1,5 km avec pas mal de dénivélé.

une montée périlleuse dans un goulet rempli d'arbres morts et de pierres instables

c'est super sympa. 45mn plus tard, nous arrivons à la 3ème et dernière spéciale.

Je pars encore en premier. Vu mon niveau, ça ne me gêne pas qu'on me suive, on a plutôt à y perdre qu'à y gagner !!!

Je prends bien entendu un mauvais point d'attaque et je me retrouve plus bas que prévu. Manue me recadre et nous faisons cette dernière course en grande partie ensemble.

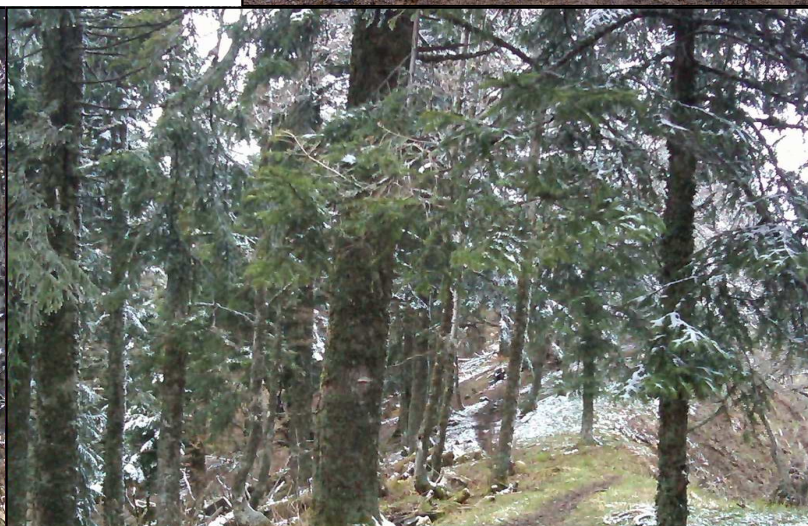
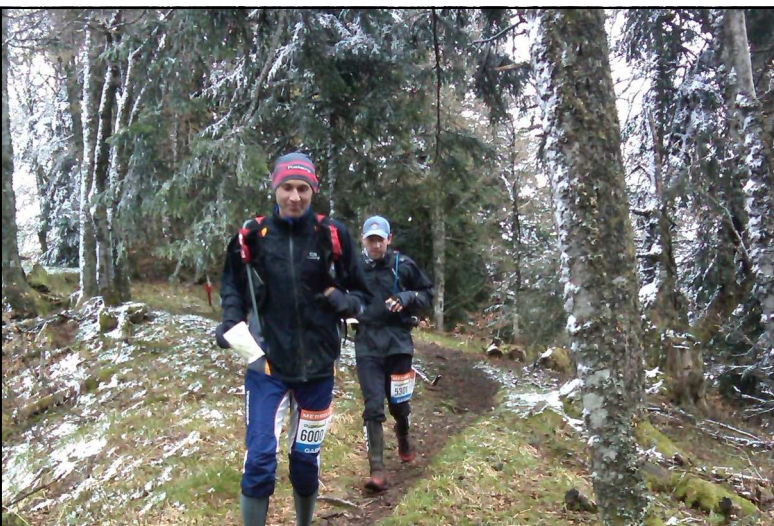
Petit sprint final dans l'aire d'arrivée pour le fun.

Cette fois, je suis détrônée de ma 2ème place sur le podium par Karine mais Manue garde la tête.

A l'heure habituelle, remise des prix : 1 bouquet et ... un Camelbak ! Cela devient un jeu entre Alexandra (l'épouse du grand chef ASO) et moi lorsqu'elle me remet mes lots ; nous faisons mine l'une et l'autre d'être surprises !

Manue est là, elle m'attend depuis 5mn !!

Nous repartons toutes les 3 pour la 2ème liaison, la carte me parle encore moins que lors de la première liaison, je les laisse faire !!! Karine nous parle de ses raids, équipiers,



DOSSIER SPÉCIAL

Dimanche 16 mai :
Dernier jour d'épreuves.

Snif, finalement on y prend goût. L'avantage de la CO c'est que ce sont des épreuves courtes en temps donc physiquement on est moins entamé qu'en Trail, par exemple. J'avoue quand même que je ne suis pas super fraîche, les jambes sont tout de même un peu raides.

Aujourd'hui, le départ est donné du col de Prat de Bouc à 30mn du Lioran pour une moyenne distance de 4,7km et 19 balises. Avec Manue on a décidé de faire du covoiturage pour se rendre sur la ligne de départ. Une fois de plus on se croirait au pôle nord, on est à 1400 mètres à 9 heures du matin ... pas besoin de vous faire un dessin ! Pour la dernière fois, je pars devant Manue, je ne suis pas inquiète elle me rattrapera, mais on ne sait jamais, si aujourd'hui j'étais bonne, je pourrais peut-être être devant ? :-)

Je me déconcentre et commence à jardiner avec elle.

Aux approches de la première balise, je retrouve Marie Pierre COFFE qui à priori ratisse le secteur depuis un moment. Du coup, je me déconcentre et commence à jardiner avec elle. Et super Manue est arrivée !!! ... nous faisons finalement toute la course ensemble. Je prends plus les choses en main sur la deuxième partie de course, là où c'est moins « technique ». A partir de la balise 8, le terrain est à découvert, c'est super chouette. Une ultime petite boulette sur la dernière balise (zut, il y a un ravin infranchissable !), je motive Manue pour le sprint final et nous franchissons la ligne d'arrivée. 1h15mn11s, je suis enchantée.



Bien entendu, on ne change pas une équipe qui gagne : Manue termine 1ère et moi 2ème de cette course mais également du Merrell Oxygen Challenge dont nous recevons une polaire sans manche de finisher (ou de survivors comme dirait Bêa pour les vététistes et les traileurs).

A 14h30 remise des prix, je vous le donne en mille : je reçois un bouquet et ... un Camelbak pour l'épreuve du jour et un bouquet et ... un Camelbak pour le classement au challenge !!!

Bilan de ce week-end de l'ascension :

Organisation très cadrée, juste un moment de flottement sur l'heure de départ le samedi, mais rien de bien grave. Accueil vraiment super chaleureux de tous les bénévoles et organisateurs.

Parcours géniaux, de la CO pas très technique, du coup accessible à tous et fort agréable pour quelqu'un de mon niveau. Paysages magnifiques. 4 courses totalement différentes avec un léger penchant pour la course au score que je trouve vraiment très ludique.

De belles rencontres (Guillaume de Mulebar, Karine BAILLET, Thierry LAFANECHERE), la naissance de nouvelles amitiés et l'envie de partager ensemble de nouveaux projets...

5 bouquets, 5 Camelbaks et tout un tas de cadeaux utiles qui donnent envie de revenir.

**De belles rencontres...
la naissance de
nouvelles amitiés et
l'envie de partager
ensemble de
nouveaux projets ...**

Résultats CO (Extraits)

Merrell Oxygen Series :

Thibaut Banon-Selves et Emmanuelle Savio

ENDURO CO (Samedi)

Podium Hommes – circuit A

1. Thibault BANON-SELVES 00:52:44
2. Gaëtan FERNANDO 00:56:08
3. Thierry LAFANECHERE 01:00:13

Podium Femmes – circuit B

1. Emmanuelle SAVIO 01:07:14
2. Karine BAILLET 01:09:39
- 3; Alexandra FLOTTE 01:16:21

La suite sur <http://www.oxygenchallenge.com/>



votre affiche ici



contact@endorphinmag.fr





Le VTT pour le meilleur et pour le pire !

par Béatrice Glinche

Jeudi 15h30

Le prologue de 3km (100D+) a donné le ton ! La boue et le froid, seront les partenaires officiels des épreuves vélo ! Ok, il y a aussi Garmin, avec le 705 Edge, véritable ordinateur de bord, prêté pour l'occasion ! Déjà des chutes, signal d'alarme... Déjà des questions sur la tenue adéquate pour le lendemain... Ça discute pas mal à la pasta party... Le large sourire des bénévoles tentent d'effacer la première lessive où le maillot est passé de blanc à gris pour quelques lavages encore (là, vous me direz, c'est bien un résumé de nana !). La patinoire, haut lieu des briefings et surtout des 3 Pasta party, est un hall où il fait presque chaud, tant on a eu froid, à piétiner toute la journée sous la pluie, allant du prologue Trail à celui de la Course d'Orientation, soutenir mes camarades de jeu !

Pas de chute, juste quelques bains de boue... Marion Lorblanchet, la championne du monde me met 4' mais le plaisir est là. Le Merrell Oxygen Challenge promet de chouettes paysages où chacun va à son rythme, des courses où l'on côtoie les champions sur leurs terrains de jeu (pas toujours facile d'ailleurs)... orchestré par ASO, organisateur expérimenté, qui s'installe tranquillement dans le giron des sport outdoors !

Vendredi 10h30, we are survivors !

La veste de finisher ne suffit plus à honorer les athlètes qui ont terminé le marathon 80 km comme le 53km ... Jugez plutôt !

D'abord le décor : je vous passe les paysages toujours aussi sympas malgré le brouillard, nombreux passages en forêt où, au fur et à mesure de la montée, la neige, d'abord sur les cimes... bordait le chemin... Ajoutez le froid (températures négatives) à la neige, au brouillard... l'atmosphère était parfois pesante... Peu de concurrents, le silence rompu de temps à autre par le débit du ruisseau, voisin de la trace, un peu seuls au monde... Les pluies incessantes de la veille ont transformé les pistes en mares de boue, et le passage de centaines de vélos, ont rendu les pistes rapidement glissantes, de vraies patinoires qu'il a fallu négocier à pied !

10h30, départ du 53km (1900D+) : D'abord, ça grimpe sec sur une piste de ski, vite abandonnée pour partir en direction de Lavaissière, à travers les bois, principalement en descente... sauf que la boue omniprésente, augmentait la difficulté du parcours en rendant très dangereux certains passages... « *alors si en descente, on marche à côté du vélo, on va pas passer beaucoup de temps sur la selle* » ! Et c'est peu dire ! De belles descentes techniques ont laissé la place à des montées interminables (surtout à pied). Mes cervicales ont commencé à me brûler par tant de crispation, il restait encore 20 km. Les ravitaillements ont rythmé la course car peu de spectateurs sur le bord du chemin. A chaque fois, les bénévoles étaient très présents, réconfortant ici et là, chaque arrivant !

D'abord, ça grimpe sec sur une piste de ski

DOSSIER SPÉCIAL



« Mais qu'est-ce qu'on fait ici ? »

Petit bémol sur les 2 premiers, ravitos dévalisés par les 300 coureurs passés avant nous... Heureusement, la galère était partagée avec ma collègue du Raid Amazones, Delphine (2009/ Sri Lanka). Un soutien mutuel très important, a permis de relancer les corps meurtris par le froid, les membres engourdis... En fait, cette épreuve a été une lutte contre soi-même.

Engagée sur les séries (enchaînement de 3 épreuves VTT) mais surtout ambassadrice de l'épreuve 2010, j'ai lutté pour ne pas abandonner (480 partants, 380 arrivants) ; mon engagement moral envers ASO revenait dans mes pensées ainsi que le temps passé à ma préparation, mon envie de terminer l'épreuve se confrontait à ma résistance physique... « Zut ! La boue bloque encore mes cales pieds... » Dire que l'an passé, sur cette même épreuve, j'ai failli abandonner en raison d'une déshydratation ! Au 3^{ème} ravito (Prat de Bouc Km45), la soupe chaude a réchauffé les corps et surtout les cœurs car il en fallait pour continuer dans cette galère. « Mais qu'est-ce qu'on fait ici ? Faut lutter pour rester, pour terminer... Faudra raconter tout cela, on ne va pas nous croire... ».



DOSSIER SPÉCIAL



Requinquées, nous sommes reparties pour la dernière ascension (1 heure de marche dans les cailloux, la neige, 5km pour 500m de Dénivelé+) à une vitesse grand V : on a même doublé quelques coureurs ! Passage entre 2 murs de neige (si, si) et descente rapide vers la station pour en finir au plus vite. 7h12, 297ème ! Ouf, pas de chute... un super ravito à l'arrivée !

« On l'a fait ! »

Avec les passages dans la neige dans l'ascension de Prat de bouc vers le Plomb du Cantal (1800m), on peut (sans prétention) qualifier cette rando de « défi homérique »... car dans tous les esprits des arrivants, revenait en boucle : « on l'a fait ! ». 4 heures pour les meilleurs jusqu'à 8 heures pour d'autres, plus grands et plus forts sont devenus ces finishers !



DOSSIER SPÉCIAL



Avec ce genre de conditions climatiques, dorénavant, les autres sorties paraîtront moins difficiles. Je vais en tirer quelques bons enseignements (il y a quand même du bon dans cette galère), ma préparation sera certainement optimisée, avec des vêtements plus adaptés, une évaluation de l'effort à venir mieux estimée... bref, j'ai beaucoup appris et encore plus sur mes capacités !

Samedi 10h

Inscrite sur l'Enduro Orientation, je me suis élancée, carte en main, pour 3h30 de Trail et balade dans le massif... ce fut un régal, un test grandeur nature... qui a vite effacé les mauvaises sensations de la veille. Après coup, cette CO m'a permis de finir agréablement ce Merrell car gagnée par la fièvre, je n'ai pas pu prendre le départ de l'enduro VTT le dimanche matin à 6h.

Promis, en 2010 (événement prévu du 2 au 5 juin), je reviendrai pour tenter un challenge différent, ce que je préfère, le MULTISPORT : vtt, Trail et orientation !

Retrouvez le « best of photos » sur le site d'Endorphinmag.fr

**ASO : Amaury Sport Organisation, organisateur du Paris Dakar, du Tour de France cycliste etc.*

Tous les résultats sur
<http://www.oxygenchallenge.com/>



Trail

par Carine Eyraud

également Vincent Delebarre, Sébastien Chaigneau, Yoan Meudec, Thomas Lorblanchet, Erik Clavery, Sylvain Camus côté masculins. Ce plateau d'excellente qualité a contribué à la réussite de ce week-end.

Le plus grand des défis proposé par les organisateurs, le Merrell Oxygen Séries, a consisté à enchaîner 3 épreuves sur 3 jours: Prologue, Enduro Trail traking et au choix (stratégique pour certains, selon leurs capacités physiques pour d'autres) le Trail 41km ou 70km. Le classement se faisant sur le cumul des 3 épreuves, avec un coefficient plus pénalisant pour les concurrents du 41km.

Le Merrell Oxygen Challenge, pour sa deuxième édition, a rassemblé près de 1500 trailers sur 6 épreuves. Une des nouveautés 2010 était sur le Trail 10km avec très peu de goudron, qui a permis la découverte de cette discipline avec ses 500m de dénivelé positif. Trois autres distances (21km, 41km, 70km) ont complété ce large éventail. L'Enduro Trail traking 18km et le prologue avec sa montée ascensionnelle en 4mn 30s nécessitant des qualités différentes chez un sportif, ont ajouté un côté ludique à l'événement.

Des grands noms du Trail ont répondu présent: Maud Giraud, Cathy Dubois, Audrey Ehanno côté féminines mais

penne à 20% de moyenne, avec des passages à 30%.

Une épreuve explosive qui a laissé un petit goût de sang dans la bouche de chacun.

Prologue et sa course ascensionnelle de 4'30 :

Les concurrents se présentent individuellement sur la ligne de départ, équipé d'un GPS programmé avec le décompte des 4'30 et enregistrant le dénivelé, et doivent aller le plus haut possible sur une pente à 20% de moyenne, avec des passages à 30%.

Peu importe la méthode, en courant ou en marchant, avec ou sans bâton, il fallait donner le maximum de soi-même en très peu de temps. Une épreuve explosive qui a laissé un petit goût de sang dans la bouche de chacun.

Enduro Trail Traking, 24km réduit à 18km, allure libre avec 4 spéciales chronométrées :

Il a neigé cette nuit là, les sapins ainsi qu'une partie du parcours étaient blancs. Le brouillard, la neige et le vent ont enlevé à cette épreuve ses plus gros intérêts: un départ au Plomb du Cantal

déplacé au bas de la station, pouvoir profiter tranquillement des paysages cantaliens, faire des photos, et la montée du Puy Griou pour une spéciale chronométrée. Les liaisons non chronométrées ont permis d'échanger avec les autres concurrents, les spéciales de se donner à fond sur des profils ascendants comme descendants.



DOSSIER SPÉCIAL



Trail 70km 3100D+ ou Trail 41km 1800D+ :

La neige tombée dans la nuit a obligé les organisateurs à modifier les parcours et notamment à enlever certains sommets : Plomb du Cantal, Puy Mary, Pas de Peyrol. Néanmoins, le 70km a offert aux coureurs un passage dans les magnifiques gorges de la Jordanne. Deux parcours de repli plus roulant que prévu, mais des conditions météorologiques qui ont largement augmenté la difficulté de ces épreuves. Au programme sur ces 2 distances: des passages techniques, des franchissements de cascade et de rivières, des forêts, des chemins de crêtes, une descente rendue très glissante depuis le col de Rombière, des grands espaces sauvages. Une deuxième édition réussie sous une météo hivernale, une organisation (ASO) très efficace et des bénévoles souriants et chaleureux malgré le froid, le vent et la neige.

Classement Séries:

Femme

- 1 Maud GIRAUD
- 2 Caroline FRESLON-BETTE
- 3 Audrey EHANNO

Homme

- 1 Erik CLAVERY
- 2 Yoan MEUDEC
- 3 Sylvain CAMUS



Trail...

C'est sous une pluie fine et une température de 3°C que je suis arrivée à la station du Lioran jeudi midi afin de retirer mon dossard. Je suis inscrite sur les Séries en Trail et porte le dossard n° 1000, un numéro qui sera remarqué vu les encouragements que j'aurais le long du parcours.

Ce privilège, que je dois au fait d'avoir été choisie pour être ambassadrice Trail du Merrell Oxygen Challenge lors de la 1^{ère} édition, me permet de prendre le départ en même temps que les stars du Trail comme Thomas Lorblanchet, Vincent Delebarre, Sébastien Chaigneau, Maud Giraud, Cathy Dubois, ...



1^{ère} épreuve des Séries, la montée ascensionnelle de 4'30

1^{ère} épreuve des Séries, la montée ascensionnelle de 4'30, temps qui paraît long au vu de l'effort qu'il faut produire.

J'arrive à atteindre un dénivelé de 85m qui me classe 12^{ème} sur 37

féminines. Les cuisses sont dures, j'ai la gorge qui a un goût de sang, je vois quelques étoiles, je dégouline de sueur alors que la température n'est que légèrement au dessus de 0° C.

Le lendemain, je rejoins Philippe, l'ambassadeur Trail, sur la ligne de départ, nous partirons dans les 12 premiers.

Dans le même esprit, c'est-à-dire courir le minimum pour ne pas avoir froid mais surtout s'économiser pour la course du lendemain, nous ferons tout le parcours ensemble. L'occasion pour nous d'échanger sur nos vies professionnelles et sportives.

Je reste sur ma faim pour cette épreuve car le parcours et les spéciales ont été modifiés, par beau temps, les côtés randonnée et convivialité doivent plus ressortir. Je finis 17^{ème} sur 61.

Samedi, le départ est donné à 10h15 pour le 41km. La température au col de Rombière est annoncée à -10°C en ressenti. Vincent ne sait pas s'il préfère courir seul ou avec moi... Finalement nous ferons les 27 premiers km ensemble, c'est toujours plus sympa à deux, il y en a toujours un pour relancer l'autre !

Excepté au départ où il y a un bon dénivelé à passer, jusqu'au 1^{er} ravitaillement, peu après Thiezac, le parcours est très roulant.

Nous retrouvons notre groupe de supporters et leurs encouragements nous redonnent des forces. Direction la jolie cascade de Failletoux puis une bonne suée jusqu'au col de Pertus et le ravitaillement au 27^{ème} km.

Je suis en forme, Vincent un peu moins. Il décide de ralentir un peu et me dit de continuer sans lui. Je relance et retrouve très vite une amie pour la route, avec qui discuter et finir la course. Nous nous encourageons mutuellement jusqu'à la ligne d'arrivée.

Je finis 10^{ème} sur 47 en 6h13'05.

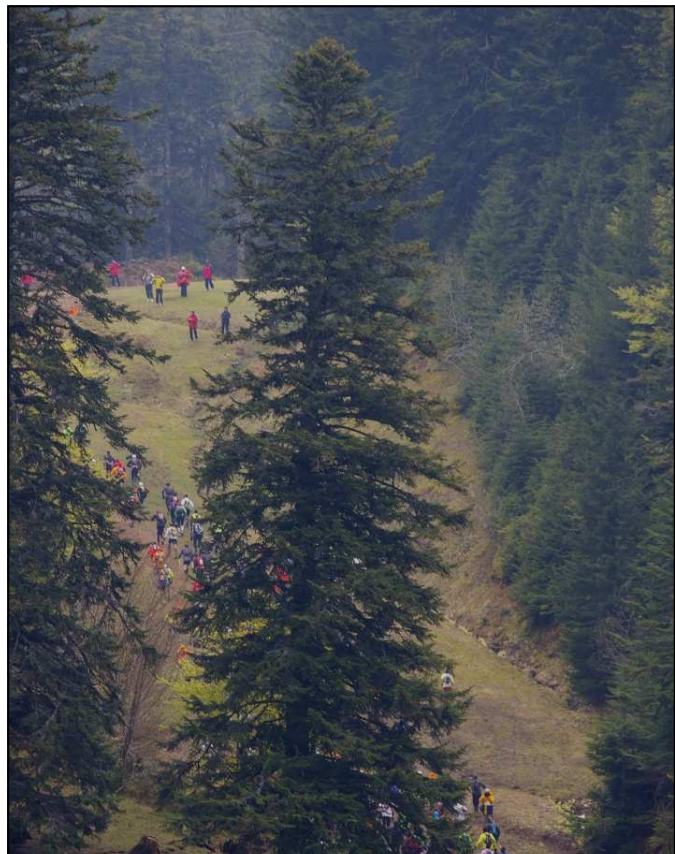
Au classement des Séries, je serais 10^{ème} sur 24. Les 4 premières étant des têtes d'affiches, je suis plutôt contente de mon résultat. ENDORPHIN

La température au col de Rombière est annoncée à -10°C



Plus d'infos sur

<http://www.oxygenchallenge.com/>





Présentation du concept



Concept

- 1 Course
- 2 Jours
- 3 Etapes
- 1 bivouac

Qu'est-ce qu'un Week-end Trail ?

• Week-end Trail est un circuit de courses à pied qui se déroulent essentiellement sur sentiers et chemins balisés, en un week-end, les coureurs vivent toutes les composantes du Trail : distance, bivouac, course de nuit et convivialité

Déroulement : L'épreuve a lieu généralement le samedi et le dimanche (nuit en bivouac), la course comprend 3 étapes (total = entre 56km et 66km avec dénivelé maxi de 600m / 10km) :

Etape 1 -Le samedi matin **Prologue** entre 18 à 22 km

Etape 2 -Le samedi soir **Nocturne** entre 10 et 11 km

Etape 3 -Le dimanche matin **Spéciale** entre 28 et 33 km

Valeurs du Trail

- ◆ Solidarité
- ◆ Gout de l'effort
- ◆ Ethique
- ◆ Convivialité

3 formules: Solo -Duo -Rando

Solo: Le coureur participe aux trois étapes

Duo: Le premier équipier participe au Prologue, le deuxième à la Spéciale et tous les deux participent à la nocturne

Rando: Le samedi après midi, une randonnée est organisée sur le parcours de l'étape nocturne

Classement :

Solo: scratch, par catégorie, par équipe (4 coureurs au temps cumulé)

Duo: Femme, Homme et mixte



Week-End Trail 2010

- ◆ Entre Lot et Garonne « le défi d'Aliénor » (Aquitaine) : 10 et 11 Juillet
- ◆ Entre terre et ciel (Pyrénées) : 14 et 15 Août
- ◆ La Corrèze à vos pieds (Limousin) : 18 et 19 Septembre
- ◆ Le défi des Korrigan (Bretagne) : 23 et 24 Octobre
- ◆ Evasion à Tataouine (Tunisie) : 31 Décembre 2010 et 01 Janvier 2011 (Séjour du 29/12 au 02/01)

Notre avis :

Pas testé « trails au pied » mais le concept est original et mérite toute notre attention...

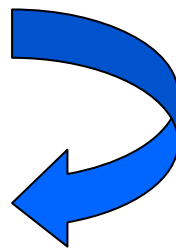
Ce concept est familier des raids multisports à étapes, sans parler de la convivialité qui semble régner à chaque étape... principe de course qui tend à se développer avec l'idée d'un prologue, de spéciales etc. Le site internet est plutôt bien réussi, attractif, coloré... on a envie d'aller plus loin (en commençant avec la souris) comme aller découvrir les rubriques ON et OFF !

Olivier Gui, créateur et organisateur des « Week-ends Trails », rencontré lors du Merrell Oxygen Challenge, se veut confiant ; il a testé le concept lors d'un week-end « version beta » à Argentat en basse Corrèze le 27 septembre 2009. On devrait reparler très prochainement des « week-ends Trails » proposés compte tenu d'un nombre croissant de coureurs. **ENDORPHIN**

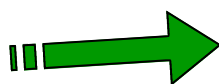
Plus d'infos ?

Un clic ici !

www.weekendtrail.fr



- ◆ Inscription en ligne
- ◆ Information sur les courses
- ◆ Résultats
- ◆ Photos et vidéos
- ◆ Covoiturage
- ◆ Forum (nouveau)
- ◆ La charte verte



Eco-responsabilité...
Engagement des organisateurs : gobelets et assiettes recyclables aux ravitaillements, tri sélectif sur le bivouac, balisage du parcours spécifique (marquage au sol biodégradable) etc.



JEU CONCOURS

**1 tenue Trail
à gagner***

Comment ? Répondez aux 3 questions ci-dessous

- 1. Où Endorphinmag a interviewé Dominique Chauvelier ?**
- 2. Endorphinmag repose sur combien de "rédacteurs" ?**
- 3. A quel raid a été prise la photo de couverture d'EndorphinMag01 ?**

Où ? Validez vos réponses sur notre site internet

un clic ici

Quand ? Jeu du 8/7 au 15/8

*Le gagnant recevra une inscription pour 2 personnes. Il sera informé personnellement..



Présentation du concept

YANOO.NET

Kesako YANOO.NET ?

C'est un réseau communautaire de la course à pied en Bretagne, Basse Normandie, Pays de Loire et Indre et Loire avec un calendrier complet des courses, trail, ultra, triathlons, sports nature.

ZOOM

SUR LA RUBRIQUE PLAN D'ENTRAÎNEMENT : Vous y trouverez des conseils sur la préparation aux compétitions, des plans d'entraînement selon le type de coureur et la distance.

Plans; entrainement semi marathon et marathon

Plans; 1/2 fond et Plans; Cross

Plans; débutants;

Plans; entrainement 10 Km

Plans; entrainement Trail

Notre avis !

Yanoo.net a retenu notre attention de par la quantité d'informations présentes sur ce site, c'est aussi un véritable réseau de mise en relation entre athlètes ! Les nombreux liens vous orientent facilement



vers l'info recherchée... Services gratuits mais parfois payants ! Endorphinmag vous offre la possibilité de cliquer sur le lien YANOO.NET pour accéder à la page ... à vous de jouer !



COURSES

par Béatrice Glinche

Outback RACE | ultramarathon

THE TRACK

Du 10 au 19 Mai 2011

www.thetrack-outbackrace.com

THE TRACK, 1ère édition de la course la plus longue au monde avec ... 590 km parcouru en Australie, dans le Territoire du Nord.

Suivi
EndorphinMag

Endorphinmag est partenaire média de ce défi hors du commun ! Soyez les témoins privilégiés de la préparation jusqu'à la fin de cette course unique au monde !

Place à la découverte de THE TRACK !

Présentation organisateur :

THE TRACK est une course à pied de 590 km en 9 étapes et en autosuffisance alimentaire. Elle est courue à allure libre au road book.

Les participants peuvent courir par équipe (minimum 3 personnes) ou individuellement. Chaque concurrent porte son matériel et sa nourriture.

THE TRACK est la course, par étape et en autosuffisance alimentaire, la plus longue et l'une des plus dure au monde.

Nous proposons en même temps THE Short TRACK. Une course à pieds de 322 km. Les coureurs empruntent le même parcours mais avec moins de kilomètres chaque jour.



« THE TRACK est un événement sportif qui repose sur des valeurs simples mais essentielles: l'authenticité, la liberté et le partage. »

Jérôme Lollier, Organisateur de THE TRACK - Outback Race

THE TRACK



YOUR CHALLENGE

Jérôme LOLLIER, créateur et Directeur de Course de l'épreuve, a été séduit par les paysages, le pays des kangourous offre de somptueux décors pour la pratique des sports outdoors... THE TRACK se déroulera dans le Territoire du Nord de l'Australie, dans l'Outback, entre la ville d'Alice Springs et le Parc National d'Uluru - Kata Tjuta, classé sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO.

Les Traileurs seront les premiers à fouler les surfaces ocre, les terres arides où courir en autosuffisance alimentaire pimente une course qui s'annonce dantesque !

**The longest race in the world ...
... The world's toughest foot race**

Vous aimez les défis ? Alors cette course est faite pour vous (possible aussi sur 322km - The Short Track) , détails des distances prévues, dans le tableau ci-contre.

Etapes	THE TRACK	THE Short TRACK
Etape 1	38 km	15 km
Etape 2	48 km	38 km
Etape 3	49 km	38 km
Etape 4	63 km	30 Km
Etape 5	47 km	35 km
Etape 6	43 km	30 km
Etape 7	61 km	37 km
Etape 8	181 km	59 km
Etape 9	60 km	40 km
TOTAL	590 km	322 km

Les inscriptions sont ouvertes... et limitées à 50 inscrits !

N'hésitez pas à parcourir le site internet dédié à l'organisation de cette épreuve, coloré, dynamique et riche d'informations en tout genre (infos sur la course, le pays, les conseils pratiques, etc.) . Un clic sur le lien ci-dessous !

www.thetrack-outbackrace.com/



**YOUR DREAM ...
YOUR ADVENTURE ...
YOUR CHALLENGE !**



Partir en Roumanie avec Europe Active

Europe Active est le spécialiste du voyage actif en Roumanie. Notre bureau à Bucarest nous permet de gérer sur place tous les besoins logistiques et les demandes spécifiques de nos clients.

La Roumanie, unique pays de langue latine à l'est de l'Europe est aussi celui qui présente la plus grande diversité de paysages. Les touristes actifs trouveront leur bonheur sur les sentiers des Carpates, de Transylvanie, du Delta du Danube ... Autant de régions dont le nom invite à la découverte.

En Roumanie, les randonnées que nous proposons se déroulent toujours dans des décors magnifiques et un environnement préservé. L'accueil par les habitants des villages est simplement unique. Quand vous serez venu, vous aurez certainement du mal à repartir.

Tous nos séjours se déroulent sur des circuits découverts par nos guides et sont accessibles au plus grand nombre. En premier lieu, ce qui vous marquera lors de vos randonnées dans les campagnes et les montagnes roumaines sera sans doute la vie des villageois au rythme de la nature et des traditions. Que vous soyez sur un sentier escarpé des Carpates, en Bucovine sur la route des mystérieux monastères ou embarqué sur un canal du Delta du Danube avec les Russes Lipovènes, il se trouvera toujours quelqu'un pour partager un instant de vie et un verre de Tzuica, l'alcool national.

Pour que vous puissiez profiter au mieux de votre voyage et quelque soit le séjour que vous retenez, vous êtes assurés :

- ➔ De randonner dans un environnement préservé et sur des itinéraires déjà testés,
- ➔ D'être accueilli chez l'habitant dans les meilleures conditions,
- ➔ De découvrir les traditions et l'artisanat villageois,
- ➔ De pouvoir contacter notre équipe sur place à tout moment ... Raluca, le responsable Europe Active en Roumanie, est là pour répondre à toutes vos questions.



Europe Active



Europe Active



Europe Active



Europe Active





Les séjours se déclinent en plusieurs niveaux de difficultés. Que vous soyez **cyclistes occasionnels** ou **très entraînés**, vous trouverez ici un itinéraire répondant à vos attentes.

Les circuits sont tracés afin d'offrir un dépaysement total. **Des paysages de rêves, des repas à base de spécialités locales, des hébergements idéalement situés, des activités complémentaires ...** Tout est fait pour que vous profitiez pleinement de vos vacances.

L'hébergement est décliné en différents standards selon les destinations, **du dortoir à la chambre tout confort.**

Transport des bagages pris en charge pour chaque étape et sur la plupart des circuits et mise à disposition d'**un service de voiture-balai** sur les dernières difficultés de chaque étape.

Assistance 24H/24H en cas de difficultés. Alors ... en selle !!! **ENDORPHIN**

<http://www.europe-active.com/fr/>



EUROPE ACTIVE

LE SPÉCIALISTE DU SÉJOUR ACTIF EN EUROPE





Sports alternatifs, sports d'aujourd'hui...

EndorphinMag a lu pour vous cet opus (87 pages)
« lecture qui permet parallèlement, de s'interroger sur l'explosion des sports natures... »

Loin des codes des sports olympiques, la planète sport bouge... ce mouvement cyclique, amène de nouveaux pratiquants... sur de nouveaux terrains... avec des règles de jeux éloignées des repères classiques. Eric Serres livre une réflexion qui ne laisse pas indifférent les amateurs de sports natures que nous sommes. Vous retrouverez une abondance de situations qui révèle l'ampleur du phénomène actuel .

ÉRIC SERRES

SPORTS ALTERNATIFS

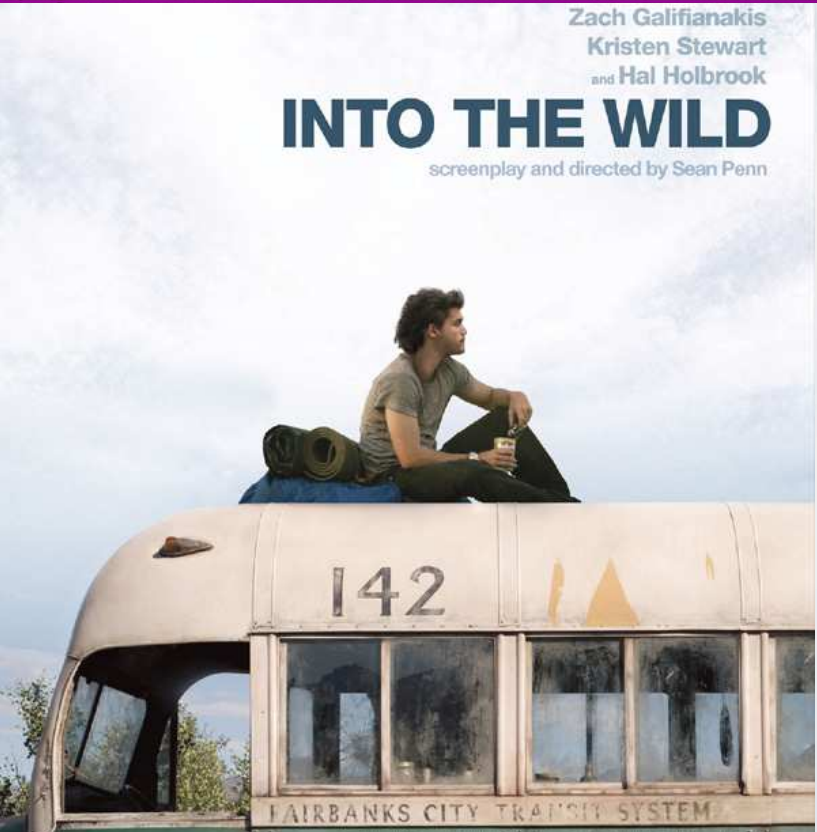
ACTES SUD JUNIOR

SPORTS D'AUJOURD'HUI

Sports ou phénomènes culturels ? De nouvelles disciplines, toujours plus acrobatiques, apparaissent dans le paysage urbain ou sur les pentes inaccessibles des montagnes. Créés par des sportifs rétifs à toute organisation "officielle", le kitesurf, le parkour ou le speedriding s'épanouissent hors des pistes balisées, attirant des adolescents soucieux de se garder un espace de liberté et de partager du plaisir dans un respect mutuel, en s'affranchissant de la lourdeur des structures officielles.

Un essai passionnant pour les passionnés de sport (et les autres).

8,50 € TTC France
ISBN : 978-2-7427-8707-4



Zach Galifianakis
Kristen Stewart
and Hal Holbrook
INTO THE WILD
screenplay and directed by Sean Penn

Into the Wild

est d'abord un livre écrit en 1996 par Jon Krakauer, relatant l'histoire d'un jeune homme en quête du bonheur à travers l'indépendance et la solitude.

Le succès aidant, en 2007, le best seller a été adapté en film (réalisé par Sean Penn).

Lu par EndorphinMag : « Là aussi, le livre nous emmène flirter près de sensations vécues lors de pratiques natures ou encore lors de raids aux frontières de l'extrême ».

ENDORPHIN



TOUS À TABLE

Du sédentaire au sportif accompli
Repas et collations
De la cuisine aux lieux d'entraînement

Dominique Poulain
Editions Chiron **25 €**

Tous à table !

Tous à table a été écrit pour le sportif occasionnel comme pour le sportif confirmé.

L'enjeu de cet ouvrage est de présenter une synthèse des connaissances actuelles en alimentation du sport, et de permettre à tous les adeptes d'activités physiques :

- d'acquérir des compétences diététiques pratiques, accessibles de la cuisine aux lieux d'entraînement ou de compétition.
- de s'appuyer sur des recettes, des menus, des pratiques culinaires pour une meilleure approche de l'alimentation.

Apportant des réponses simples et variées, chacun y trouvera des conseils de terrain à adapter selon ses projets sportifs, ses préférences alimentaires, la perspective de bien-être, de prévention santé, la recherche d'un poids de forme souhaité ou de performance sportive.

Menus, recettes, conseils d'achat...

Au fil des chapitres, Dominique Poulain propose un ensemble de menus, de recettes, de conseils d'achat, d'exemples de ravitaillement pour un retour légitime au plaisir de la table et des nécessités sportives. C'est un livre, sortant des sentiers battus, qui revendique la convivialité, le plaisir d'être ensemble et de manger bien, où le bon, le goût, le partage des aliments choisis et cuisinés sont autant d'éléments forts et indissociables de la pratique sportive.

Conseils précieux et recettes savoureuses. A lire « goulûment » !



L'auteure

DOMINIQUE POULAIN est diététicienne-nutritionniste à Boulogne-Billancourt. Elle conseille des sportifs de différentes disciplines sportives (cyclisme, athlétisme, aviron...), les danseurs du Conservatoire national supérieur de musique et de danse de Paris et intervient auprès de l'Institut médical Cœur Effort Santé de Paris.

Depuis 2006, elle est chargée d'enseignement au Diplôme Universitaire de Nutrition du Sportif de la Faculté de Médecine de Paris-IV et est vice-présidente de la Société Française de Nutrition du Sport.



Parution : Juin 2010



La Céréalière de
Brandt

Qui n'a pas imaginé créer ses barres de céréales ?
Merci... Brandt !
La céréalière est vendue avec un livre de recettes mais vous pouvez aussi laisser place à votre créativité... pour multiplier les plaisirs... à la maison comme à l'effort !

28.40€

Idée recette !

Pour 6 barres - Préparation : 10 minutes - Cuisson : 20 - 30 minutes

Barre de céréales énergétique

Pleine d'ingrédients qui vous donneront de l'énergie, cette barre est idéale quand vous vous sentez fatigués. Le gingembre est un stimulant génial. Quand aux graines, fruits à coques, flocons d'avoines et canneberges, ils fournissent une grande variété de nutriments indispensables au corps.

100 gr de flocons d'avoine
20 gr de canneberges séchées
1 cuillère à soupe de gingembre confits finement hachés
1 cuillère à café d'un mélange de graines
1 cuillère à soupe graine de courge
1 cuillère à soupe d'amandes grossièrement hachées
2 cuillères à soupe de sucre de palme ou de sucre roux
35 gr de sirop d'agave
35 ml d'huile végétale

1. Faites fondre le sucre, le sirop et l'huile dans une casserole à feu moyen.
2. Mélanger les ingrédients secs puis incorporer le sirop de sucre.
3. Remplissez les moules de la céréalière avec la préparation. Presser avec les doigts ou le dos d'une cuillère pour obtenir une couche lisse et uniforme.
4. Faites cuire 30 minutes si vous souhaitez avoir des barres croustillantes. Pour des barres plutôt molles faites cuire seulement 20 minutes.
5. Laissez refroidir 10 minutes avant de démouler. Conserver les barres dans les boîtes hermétiques



COURSES

RANDO RAID DES PELERINS

par Patrick Lamarre

Ultra CO

Rogaining in Hérault

Délaissé pendant une période, le Raid CO des Pèlerins fait une apparition au printemps 2010, toujours sous la houlette de Christian Pociello, orienteur bien connu et fin connaisseur de l'arrière pays, ami des sangliers héraultais.

Imaginez vous : 24h00 de course, sur un circuit de + de 100 km, technique, avec du dénivelé bien entendu, en version solo ou par équipe de 2, le tout en autonomie totale, seuls quelques points d'eau sur le parcours.

Du beau monde sur la ligne de départ, à 4h00 du matin, avec un temps nuageux et des températures clémentes.

Le parcours est inconnu et notre imagination va bon train. Nous percevons nos dossards, les frontales et sacs déjà en place. Quelques points particuliers tout de même, le parcours annoncé de 110 km se courra sur des cartes au 1/30 000, soit un format peu commun. Certaines balises sont interdites de nuit, du fait de l'approche rendue dangereuse dans la pénombre. Les " balises " sont matérialisées par des croix peintes au sol.

Quelques 10 heures après le départ, je me surprénais encore à chercher des balises classiques en balayant la garrigue du regard. Au pied de ces croix, étaient peints de un à trois points pour identifier les balises et permettre un classement provisoire dès l'arrivée.

En effet, pas de poinçon ou de puce SPORTident, mais chaque balise doit être prise en photo, avec son coéquipier pour le cas des duos.

Et pour corser le tout, le raid se joue en autonomie complète, seul 3 ravitaillements en eau seront sur le parcours, sur 3 points de contrôle obligatoires.

Voilà, un menu alléchant, simple sur le papier, certainement plus compliqué à organiser mais qui prouve qu'avec peu et un peu d'imagination, il est possible de faire de beaux projets, et **pour les coureurs, de vivre une grande aventure et un beau défi sans aller au bout du monde.**

Le terrain de jeu est vraiment beau et sauvage, avec un terrain technique à souhait. Après un petit épisode de plaine au départ de St Martin de Londres. Nous enjamberons l'Hérault sur le magnifique pont de **Saint Etienne d'Issensac**, puis les reliefs s'annoncent, toujours plus hauts, avec une première longue ascension, via le chemin de croix d'un monastère . Vers le Roc Blanc, nous découvrons de beaux points de vues sur la **vallée de la Buège**, vers le rude Massif de la Serrane, lieu du premier PC et ravitaillement en eau.



COURSES

Après la surprise, il faut confirmer sur la carte. Des scènes sympas de regroupement, avec les orienteurs en troupeaux qui jardinent, cherchant la croix au sol, des faisceaux de frontales qui s'entrecroisent, puis les flashes qui crépitent et le regroupement qui s'épanche.

Les retardataires et azimutés fondent vers les éclairs des flashes et prennent la pose à leur tour avant d'enchaîner sur la balise suivante.

L'ascension du Roc Blanc se fait tranquillement, au pied du massif, on aurait pu croire que ça aurait pu être plus difficile, mais la course commence juste.

A l'approche du Roc Blanc, nous rentrons dans les nuages, accueillis par la fraîcheur et les gouttes de pluie. Après le premier ravitaillement en eau, la partie aérienne arrive, avec un couloir de rochers en équilibre sur les crêtes, **ouvrant des vues superbes sur la Buège et la vallée de la Vis, au nord, dès que les nuages nous accordent quelques "fenêtres" sur nos balcons calcaires.**

La route des crêtes va être très longue, avec un parcours en montagnes russes, semé de balises originales, grottes, lavognes (mares pour abreuver les ovins), ruines, menhir, jusqu'au réputé **Mont St-Beaudille, culminant à 848 m.**

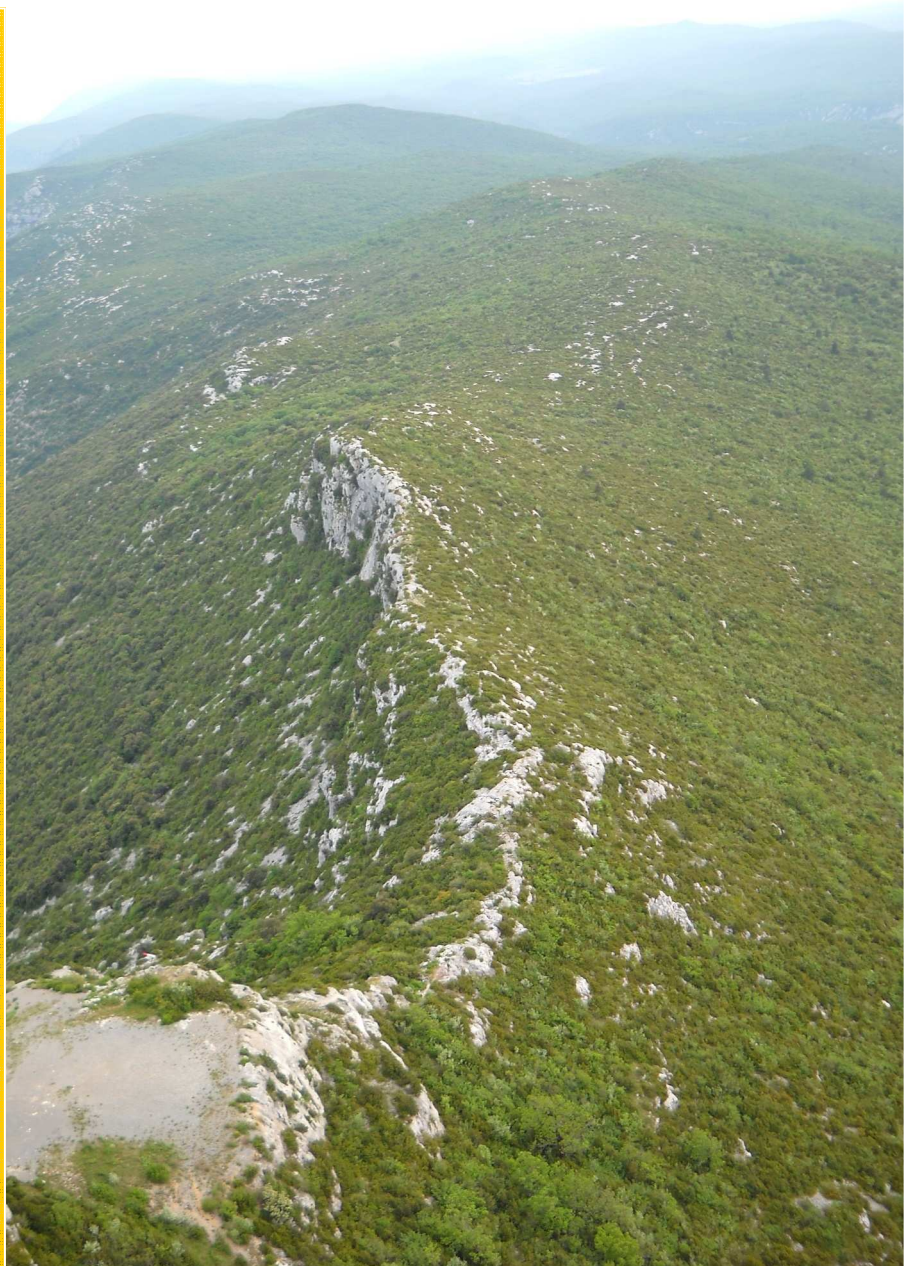
Au niveau de ce sommet se trouve le second ravitaillement en eau, pourtant, l'eau ne manque pas, les averses s'enchaînent et la météo se dégrade en milieu d'après-midi.

Mais **pour une bonne partie des coureurs, ce sera le dernier "ravito"**. Les volontaires y accueillent des raiders fatigués, blessés, trempés, affamés, affaiblis, pieds et âme meurtris.

La rando raid des Pèlerins n'est pas une ballade à prendre à la légère, nous serons nombreux à nous en rendre compte au fur et à mesure de l'avancée de la course, rendue pénible par le **terrain difficile et la météo désastreuse.**

La désescalade du Mont St-Beaudille est plaisante mais quelques balises qui imposent de sortir du sentier rendent la descente assez longue et certaines, techniques demandent beaucoup d'efforts, peu avant la nuit avec un physique usé, un mental effrité, une météo pourrie.

Devant, les meilleurs et les plus affûtés ne lâchent pas le morceau. Au bout de la nuit, quelques solos se regroupent, rejoignent des duos, transis de froid sous le déluge, les dents qui claquent, autant assurer et ne pas courir tout seul, surtout que les erreurs de concentration se multiplient, le relief s'est "calmé" mais les balises finales sont pointues.



COURSES

La pluie tombe en continu, au bout de 17h00 de course, je rejoins le Pont du Diable.

Là, je traverse la route transformée en rivière quant un fourgon me fait des appels de phares. Je devine à l'intérieur, malgré la buée, nombre de raiders.

Machinalement, je monte dans le transport en commun, le cerveau engourdi, pensant que la course est neutralisée.

Je comprendrais un peu plus tard que je n'étais pas obligé de monter. Mais cela me va bien, j'ai confirmé l'état de mon genou suite à son opération en fin d'année dernière et je vais pouvoir me consacrer à mes objectifs. ENDORPHIN

Plus d'infos sur le site

<http://www.sportnat.com/msorientation/avril02/noscourses/lespelerins/lespelerins.html>

Résultats

Equipes :

1/ Arles Christian Falgayrat François Causses Aventure **84 balises**
2/ Pons Rémy Cadilhac Jérôme Issy Aventure **76 balises**

Stoufs

Hans-gaël **82 balises**
Fert Etienne **76 balises**
Pauzié Richard **75 balises**

UNE QUATRIÈME ÉDITION REUSSIE

Pour la première fois, le Trail des Balcons d'Azur s'est déroulé sur deux jours, le temps d'un week-end. Après trois premières éditions couronnées de succès, la quatrième édition s'est déroulée le 24 et 25 avril et a accueilli 700 participants. La fête et le beau temps étaient au rendez-vous. Les coureurs avaient le choix entre un trail féminin ou une randonnée le samedi et deux trails le dimanche.

64 traileuses se sont jouées des 18 km de l'Azuréenne et 80 randonneurs ont suivi le même parcours.

335 traileurs ont parcouru 33km, 218 ont préféré s'aligner sur l'épreuve reine du 52 km avec un dénivelé positif de 2400m.

Ils ont tous traversé l'Estérel, un site magnifique surplombant la baie de Cannes. Les coureurs étaient venus de toute la région, mais aussi de la France entière et d'autres pays : Belgique, Angleterre, Espagne, ainsi que l'Italie.

« Tous ont été fascinés par la beauté des paysages » raconte Philippe Cordero l'organisateur. « De plus, nous avons fait en sorte de donner une plus grande dimension au village du trail et à l'animation en étalant la manifestation sur deux jours où le respect de l'environnement et d'autrui, ainsi que la protection du domaine sont essentiels ». Cette fête des trailers du Sud-Est de la France va certainement continuer à se développer. « C'est notre objectif et nous espérons atteindre le millier de concurrents en 2011. Mais ce sera l'ultime barrière afin de limiter l'impact sur le milieu naturel du domaine de l'Estérel. »

« Nous avons également porté tous nos efforts sur la sécurité des trailers avec pas moins de quarante secouristes dont des équipes spécialisées en secours en montagne, médecin et infirmiers urgentistes et une centaine de bénévoles sur le parcours ».

A l'heure actuelle, nous avons 100% de retours positifs avec des témoignages qui nous donnent l'envie, la motivation et le courage de continuer à faire évoluer ce trail dans le sens de la sécurité : « En effet, l'équipe de sécurité a effectué un grand nombre d'évacuations allant des chutes bénignes, des entorses, des plaies suturables, jusqu'aux nombreux malaises dus à la forte chaleur »

RECIT

Après avoir essayé pour la première fois une tempête de pluie, vent et froid en 2009, les regards de l'organisation sont portés sur les prévisions météo de ce dernier week-end d'avril.

Le moral n'est pas au beau fixe lorsque l'équipe de balisage partie sur le terrain vendredi se voit contrainte d'effectuer le balisage sous une pluie battue par les vents. Mais pour la troisième année, les Balcons d'Azur vont se dérouler sous un soleil de plomb qui sévira durant tout le week-end. On verra plus tard qu'il n'épargnera pas les organismes des trailers ...

CARTON PLEIN POUR LE TEAM ALTECSPORT

SAMEDI 24 AVRIL

Ce fabuleux week-end débute par le départ de l'Azuréenne en même temps que la randonnée à 15h00 sur la plage du château de Mandelieu la Napoule.

Avec une forte participation du team Altecsport qui finalement raflera les trois premières positions du podium, on a pu remarquer également la présence d'une équipe de trois féminines de notre partenaire principal Eafit avec une superbe 4^{ème} place de Laetitia Duhamel qui faisait là son premier trail.

COURSES

Erreur de parcours...

Mais, revenons à la course : suite à une erreur de parcours, Lisel Dissler perdait la première place au bout de trois kilomètres, malgré les appels et les sifflets de la deuxième féminine du Team Altecsport Chantal Baillon, Lisel ne parviendra jamais à remonter à la première place. En effet suite à sa victoire sur le Gravona, son organisme n'a pas encore récupéré pour fournir cet effort qui lui aurait permis de garder son titre de 2009. Chantal Baillon et Lisel Dissler finissent sur les deux plus hautes marches du podium. 5 minutes les séparent, après que Lisel, en tête, se soit trompée sur le parcours. Sylvie Faure Brac, partenaire du Team finira à la troisième place à 9mn30 de Lisel.

Le team Altecsport démarre ce week-end sur les chapeaux de roues, les filles viennent d'ouvrir la voie aux garçons pour les épreuves du dimanche.

Cette compétition réservée aux féminines peut devenir en quelques années un évènement incontournable de la région.

Côté animation, Altecsport a mis à disposition des paires de chaussures de Trail pour essais, avec coaching attitude, les trailers ont pu s'informer sur des entraînements spécifiques trail et une découverte de la marche nordique a été proposée aux volontaires.

Altecsport a mis à disposition des paires de chaussures de Trail pour essais, avec Coaching attitude, les trailers ont pu s'informer sur des entraînements spécifiques Trail .



COURSES



DIMANCHE 25 AVRIL

DEROULEMENT DE L'UTBA

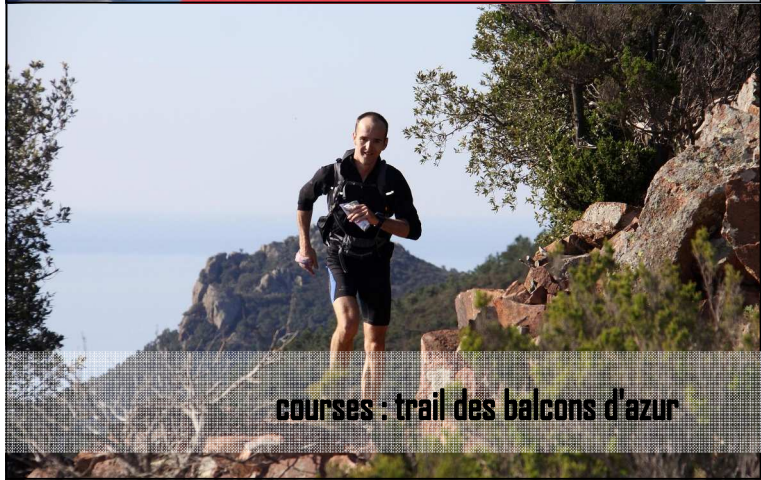
Le lendemain, après une courte nuit, le moment est venu d'en découdre avec cette deuxième journée du Trail des Balcons d'Azur par le briefing de course de l'Ultra Trail des Balcons d'Azur.

Il est 5h30 et les premiers viennent retirer leur dossards munis d'une puce, pour la première année. A 6h00, on assiste à un superbe lever du soleil sur la mer, la journée s'annonce très chaude, tout le monde est en court, vêtu d'un couvre chef et badigeonné de protection solaire.

Parcours idyllique ...

Le départ est donné à 07h00 sur ce parcours idyllique du 52 km. Chez les filles, dès le km4 à Maure Vieil, Sandra Martin (Team AltecSPORT) pointe à la première place avec deux minutes d'avance sur Yannick Navarro, non licenciée, mais qui a tenté l'Everest et a fini 4ème au scratch de la Transtica (trail sportif et solidaire au Costa Rica), 11ème de la Saintélyon suivie de près par Frédérique Rossignol.

Au km43, Sandra a creusé un gros écart sur sa dauphine Yannick avec 45 minutes d'avance, puis on retrouve à 6 minutes Frédérique, le podium est encore indécis mais les positions resteront inchangées et Sandra Martin est victorieuse de l'ultra en 5h59mn49s prenant la quatorzième place au scratch.





Chez les hommes, le plateau est tout aussi éloquent que sur le 33km avec Ludovic Pommeret (plusieurs victoires de grand trails nationaux et raids internationaux, team Altesport), Damien Margueron (team Altesport), René Rovéra vainqueur de l'UTBA 2009 (team Garmin Scientec Nutrition), Sylvain Camus du même team et 3ème derrière son frère l'année dernière, Lucas Humbert non licencié mais avec une grosse performance sur la CCC avec une quatrième position en 13h09mn10s et notre régional de l'étape Jean- Marc Zaugg vainqueur du challenge trail des Alpes Maritimes en 2009 (1er, 3ème et 4ème de l'UTBA respectivement en 2007, 2008 et 2009).

Au bout d'une demi-heure de course, Humbert, Margueron, Pommeret, Camus et Rovéra font la course en tête, en peloton.

la baie de Sainte Maxime, une vue époustouflante.

Au km 9, au lac des écureuils, on prend les mêmes et on recommence. Au km20, à la bifurcation du 33 et 52 km, Ludovic Pommeret passe en tête suivi de Sylvain Camus et Lucas Humbert. René Rovéra pointe en quatrième position avec derrière lui Damien Margueron.

Au PC7, point de ravitaillement au col de l'Evêque, rien n'est joué, Ludovic est toujours en tête mais le peloton est serré, Sylvain s'accroche à la deuxième place et René est encore sur le podium. Une longue montée dans les pierriers de l'Estérel se dresse devant eux, le soleil commence à faire mal aux organismes, s'hydrater régulièrement devient primordial. Le panorama est incroyable, les rochers rouges de l'Estérel plongent dans la mer turquoise de la baie d'Agay, avec à gauche les îles de Lérins et l'Italie, à l'arrière la chaîne des Alpes et à droite la côte varoise et la baie de Sainte Maxime, une vue époustouflante.

Mais malheureusement pour eux les premiers n'ont guère le temps d'apprécier le spectacle qui s'offre à eux.

L'heure est à la gestion, on est à mi-course et rien n'est joué. En effet, à la calanque d'Aurèle, Ludovic continue sa chevauchée solitaire, Sylvain tient sa deuxième place mais René coince à cause de crampes sous jacentes et est relégué à 12 minutes, cela fait les affaires de Lucas qui pointe à la 3ème place.

Chaleur torride

Un ravitaillement supplémentaire positionné à la calanque sera providentiel pour de nombreux coureurs à cours d'eau sous cette chaleur torride.

Une longue remontée vers le pic de l'ours attend les coureurs pour atteindre le col de Notre Dame. Au km 43, Ludovic conforte son avance avec 6mn sur Lucas qui profite d'un coup de moins bien de Sylvain et toujours 12 mn sur René qui abandonnera pour des crampes persistantes. Les deux dernières difficultés du tracé : les petites Grues et les grandes Grues vont être déterminantes pour le classement final.

Le premier qui en fera les frais sera Sylvain qui est obligé de s'arrêter 10 minutes afin de récupérer, de s'alimenter et de s'hydrater sur un nouveau point de ravitaillement salvateur rajouté par l'organisation. Jean-Marc Zaugg en bon connaisseur finit fort sur cette fin de parcours qu'il connaît par coeur, il recolle aux premiers et sur le sentier des douaniers qui longe le bord de mer, fera un beau finish pour doubler Damien dans les derniers hectomètres.

Ainsi, sur cette superbe édition, Ludovic Pommeret brandira le nouveau trophée du Trail des Balcons d'Azur, une pierre de l'Estérel posée sur un socle en chêne liège avec un temps de 4h48mn13s, un nouveau record sur ce parcours.

La deuxième place revient à Lucas Humbert en 5h15mn03s, podium complété par Jean-Marc Zaugg en 5h22mn33s. A noter la quatrième place de Damien Margueron à 43 secondes du podium.

COURSES

DEROULEMENT DU TBA

Pour le 33 km, chez les filles pas beaucoup de suspens car Christel Robin (Onn, 1ère en 3h11mn30s) triathlète de haut niveau, vainqueur de l'Urban Trail de Lyon 2010 prenait la tête dès le départ sur la plage et n'allait plus la quitter. Au lac des écoreuils (km12), on retrouvait Céline Bouzrez en deuxième position suivie de près par Yvonne Garreau (team Garmin Scientec) vainqueur du TBA 2009 mais c'était sans compter sur le retour de Giovanna Malan (Atletica Val Pellice, 2ème en 3h46mn21s) qui au col des Lentisques (km20) s'intercalera entre Christel et Céline, classement qui bougera sur les derniers mètres avec le retour de Sylvie Vulliet (3ème en 03h48mn31s, Cala Course Argonay) qui fera sauter Céline.

Chez les hommes, bien malin qui pronostiquera le podium dans l'ordre à 08h00 sur la ligne de départ avec un beau plateau et des noms connus comme Xavier Dirand habitué des podiums sur le TBA (2ème en 2007, 1er en 2008, 2ème en 2009), Sébastien Camus (Team Garmin Scientec Nutrition, 2ème de l'UTBA 2009) Aurélien Brun du Team Tecnica en très grande forme, Serge Barthes du Team AltecSport et Guillaume Lenormand qu'on ne présentera pas (Team Quechua Val d'Allos vainqueur du TBA 2007).

On croit à ce stade de la course que le podium restera inchangé...

A la maison forestière (km9), Xavier Dirand le local de l'étape part fort et mène le peloton de tête devant Guillaume Lenormand et Aurélien Brun prudent qui découvre lui pour la première fois le parcours.

Sur la dernière grosse difficulté du tracé, au niveau des petites et grandes Grues (km23) Aurélien Brun est pointé premier, suivi de Xavier Dirand et de Nicolas Monfrin (ASN) qui vient jouer les troubles fêtes.

On croit à ce stade de la course que le podium restera inchangé mais c'est sans compter sur le retour de Sébastien Camus qui après un coup de mou retrouvait des forces pour s'élancer dans un final fulgurant, gagnant 7 places sur les cinq derniers kilomètres pour finir en deuxième position et faire sauter Xavier du podium pour la première fois en quatre participations.

Ainsi, on retrouve dans un mouchoir de poche à une minute d'intervalle, 1er Olivier Brun (2h55mn12s), 2ème Sébastien Camus (2h56mn45s), 3ème Nicolas Monfrin (2h57mn48s), 4ème Xavier Dirand (2h58mn56s), 5ème Guillaume Lenormand (2h59mn49s), 6ème Serge Barthes (3h02mn20s).

Mais au final, ce fut une très belle fête sur la plage où les concurrents ont pu se restaurer les pieds dans l'eau avec des pâtes aux légumes et le riz du pêcheur.

Le challenge de Trail des Alpes Maritimes est bel et bien lancé ...

Côté animation, le Conseil Général des Alpes Maritimes a mis à disposition des vélos électriques pour ceux qui désiraient essayer ce nouveau moyen de locomotion éco-durable.

Nous vous donnons rendez-vous le 25 septembre pour la troisième édition de la Free Ride Classic Mandelieu et la deuxième édition du Trail des Illuminés. ENDORPHIN

PALMARES 2010

33 km

1	BRUN Aurélien	Team TECNICA	02:55:12
1	ROBIN Christel	Onn	03:11:30

52 km

1	POMMERET Ludovic	Team AltecSport	04:48:13
1	MARTIN Sandra	Team AltecSport	05:59:49

QUELQUES CHIFFRES

Sur la 4ème édition

3 courses

Une randonnée de 17 km

Un trail de 17 km avec un dénivelé positif de 900 m réservé aux féminines

Un trail de 33 km avec un dénivelé positif de 1700 m

Un trail de 52 km avec un dénivelé positif de 2400 m

2h 55mn 12s temps du premier sur le 33 km

7h 07min 40s temps du dernier sur le 33 km

4h 48mn 13s temps du premier sur le 52 km

11h 36min 04s temps du dernier sur le 52 km

700 trailers, 800 inscrits

73 féminines sur l'azuréenne

40 abandons

80 randonneurs

120 bénévoles

3700 litres d'eau, 1500 litres de boisson sucrée

4 ravitaillements en liquide

1,5 l capacité obligatoire en eau

1 médecin, 3 infirmières, 4 sapeurs pompiers

Deux ambulances sapeur pompier (UDSPO6)

Deux ambulances protection civile de Cannes

4 évacuations au CH

30 interventions secouristes sur le terrain

40 rapatriements sur l'arrivée, 30 soins à l'arrivée

7 ostéopathes

3 véhicules 4X4

30 partenaires

45 départements, 7 pays, 60 italiens

Un soleil de plomb sur tout le week-end

1000 : nombre limite de participants sur les trois trails

1 mission humanitaire au Costa Rica 2009 de 30000 dollars



Plus d'infos ici : <http://www.traildazur.com/pages/index.php>

INTERVIEW

par Denis Barberot

Sébastien RAICHON

Exclusivité
EndorphinMag

Denis pour Endorphinmag : Salut Seb, merci de te prêter au petit jeu de l'interview. L'objet de celle-ci sera d'évoquer avec toi la réussite totale du raid des dentelles de Montmirail. Après 4 ans d'existence, c'est sans doute la plus belle réussite française.

Endorphinmag (EM) : Que représente le raid en chiffres ? (nombre de participants, nombre de bénévoles, temps de préparation...)

Sébastien Raichon (SR) : Le raid des Dentelles, c'est entre 250 et 300 participants, mais c'est un chiffre qu'on ne souhaite pas dépasser. Une trentaine de bénévoles sur les 2 jours et 6 mois de préparation plus ou moins intenses. Mais je dirais que ce qui est plus parlant, c'est le fait qu'on soit complet entre 1 et 2 mois avant le raid.

(EM) : Lorsque l'on voit les chiffres, on ne peut être qu'admiratif. Qu'est-ce qui en fait une réussite selon toi : les organisateurs, la date, le choix du terrain de jeux ?

(SR) : Je crois que c'est un ensemble de choses. On a bien réfléchi avant de se lancer et notamment sur la date. L'été chez nous il fait trop chaud, en mai juin septembre, le calendrier est surchargé. Alors, mars s'est imposé naturellement. Ce qui n'empêche qu'on se pose à nouveau la question après chaque édition humide !

Ensuite, c'était une évidence pour nous, le Vaucluse offre un terrain idéal pour organiser un raid. Le Ventoux et les Dentelles sont d'une richesse incroyable. En 4 éditions, on n'a pas emprunté deux fois le même chemin. Manque juste une belle rivière ou un lac pas trop loin.

Enfin, j'espère que la qualité de notre organisation y est pour quelque chose également !

Et puis, on est sur le circuit depuis un moment, on connaît un peu de monde et on a plein de copains qu'on force à venir chaque année pour gonfler les chiffres !!!

(EM) : Comment germe l'idée d'organiser un Raid Multisports ?

(SR) : Cela s'est fait petit à petit. On participe à une dizaine de raids chaque année. Et à un moment on s'est dit qu'on pourrait nous aussi proposer une belle épreuve avec notre identité.

(EM) : Mais justement c'est quoi votre identité ?

(SR) : On attache une réelle importance à la chaleur humaine et à la convivialité pendant l'épreuve : Le barbecue et bière à l'arrivée c'est important. L'orientation c'est aussi notre dada. On attache une grande importance à dénicher du single en VTT. Enfin, le dénivelé est une autre composante.

(EM) : Vous êtes raideurs à la base, vous vivez de belles choses en course, mais côté organisation, vous devez avoir de sacrées montées d'adrénaline aussi ? Vous ne devez pas beaucoup dormir ?

INTERVIEW

(SR) : Chaque année, on se dit qu'il est plus fatigant d'organiser que de participer. Tu es sous tension durant deux jours à essayer de tout anticiper, à vérifier que tout est en place. Tu attends avec impatience les premiers à chaque fin de section pour être sur qu'il n'y a pas eu de problèmes. Le téléphone sonne toutes les 5 minutes.

Quand on dort 3h dans la nuit d'un sommeil léger, c'est déjà pas mal...

Mais bon c'est super excitant !

(EM) : Quelles sont les motivations de l'équipe, car vous êtes une équipe.

(SR) : C'est clair que c'est un travail d'équipe. Sans ça, c'est impossible.

Le but, c'est de faire vivre une belle aventure collective sous forme de compétition, de faire découvrir notre belle région et surtout de boire une bonne bière avec les copains ! Le problème c'est que quand tu organises, la bière, tu n'as pas le temps de la boire...

(EM) : Peux-tu nous décrire comment vous êtes organisés ? Y'a-t-il des rôles et responsabilités pendant la préparation du raid et lors de l'épreuve ?

(SR) : Avec Thomas et Fabrice, on se partage bien toute la préparation. Fabrice s'occupe de tout le côté administratif et de la cartographie. Thomas gère avec sa Karine les inscriptions et le site internet et moi je prépare l'organisation concrète du week-end. Mais ce qu'on préfère tous les trois, c'est partir en reconnaissance à la recherche du sentier, de la zone à cartographier...

Les copains du club de course d'orientation nous aident aussi beaucoup au niveau informatique, création des cartes, pose des balises...

Enfin, on a une perle rare, Stéphane qui gère quasiment à lui tout seul le côté nourriture sur tout le week-end. Sans lui, le prix d'inscription ne serait pas le même...

(EM) : Quels sont les maîtres-mots pour réussir votre organisation ? Engagement, volonté, découverte, amitiés

(SR) : La volonté c'est sûr mais c'est valable pour tout, je dirais surtout : passion, amitié, partage.

(EM) : Quel est votre planning pour pouvoir présenter l'épreuve dès la fin mars (on connaît les caprices météo de la région ...) ? Par exemple est-ce que à Noël le parcours doit être ficelé ? Quelles sont les grandes échéances ?





(SR) : En fait, je crois qu'on doit déposer le dossier en préfecture 5-6 semaines avant l'épreuve. Donc le parcours doit être bouclé mi février au plus tard. Mais bon, on arrive toujours à dénicher un petit sentier au dernier moment...

Dans un premier temps, on décide du point central (septembre) et après accord de la commune, on se lance dans le tracé.

(EM) : Quelles sont les démarches administratives à effectuer pour présenter l'épreuve ?

(SR) : La plus importante est le dossier en préfecture. Il contient la description du parcours, le nom des signaleurs... Sans cet accord, l'épreuve ne peut se dérouler. On peut le recevoir 1 à 2 jours avant le début de celle-ci. En effet, elle envoie le dossier à tous les organismes pour accord. Le parcours est soumis par exemple à l'ONF pour valider le droit de passage dans des zones réservées. Chaque année, une section ou un sentier est interdit. Il est aussi transmis aux communes traversées. Ceci leur permet de connaître les propriétaires privés. Enfin, il est aussi transmis au syndicat qui gère la biosphère sur le Mont Ventoux.

Le secret en fait, c'est d'aller voir tous ces organismes en parallèle par nous-mêmes et de valider avec eux le parcours. Ça évite l'attente stressante du dossier.

(EM) : Quel est le budget de l'organisation à peu près ?

(SR) : Là, je pense qu'on va en surprendre plus d'un ! En fait, à part les inscriptions, on a aucune autre recette ! On n'est pas très doués pour les recherches de subventions et pour être franc, on n'aime pas ça ! Donc, on fait sans. De plus, on trouve parfois le prix de certains raids exagéré et on voulait depuis le départ fixer le prix mini. 80 euros pour 2 pour 2 jours, je crois qu'on est les moins chers sur le marché... Donc, si tu calcules bien, on doit avoir un budget de 8 000 euros. Bon le trésorier a dit qu'on devrait augmenter le prix car l'équilibre est instable...

(EM) : Est-ce que la recherche de partenaires privés et/ou institutionnels est obligatoire pour la réussite de l'épreuve ?

(SR) : La preuve que non !

INTERVIEW

(EM) : Qu'est-ce que doit vous apporter un partenaire ? Gardez-vous votre libre choix ? J'imagine que certains partenaires souhaitent vous imposer certaines idées ?

(SR) : Notre unique partenaire est le magasin Running Conseil sur Avignon. C'est maintenant un copain et je dois dire qu'il ne lui viendrait jamais à l'idée de nous imposer quoi que ce soit. Le jour où Salomon viendra nous voir avec 100 000 euros, on les prendra, on mettra leurs banderoles, mais je peux te dire que notre liberté ne sera pas négociable. L'argent, c'est plus que secondaire pour nous.

Regarde Raid in France, c'est pour moi l'exemple parfait. Pas de chichi, pas de paillette, pas d'argent à l'arrivée et un parcours somptueux. C'est ça le raid multisports pour nous. **Back to nature...**

(EM) : La pratique du raid multisports comporte des risques (chute par exemple), quelle est l'organisation mise en place en termes de secours et de prévention ?

(SR) : Oui, ça c'est le côté stressant. On a deux équipes de secouristes sur la course placées à des endroits stratégiques et un médecin sur place.

Quant à la prévention, tu connais aussi bien que moi les raideurs... cette année, sur la section CO photo aérienne, on avait écrit dans le road-book et rappelé au briefing qu'il ne fallait pas s'aventurer dans les falaises mais les contourner. Je suis allé faire un tour sur les blogs après la course et je me suis aperçu que la compétition l'emportait parfois sur la sécurité... A méditer !

(EM) : Comment sont choisis les parcours ? Quels sont les ingrédients nécessaires à l'élaboration du parcours ?

(SR) : Effectivement, c'est comme une recette de cuisine. Une dose de technique, une dose de physique, une dose de ludique, une bonne dose d'orientation car c'est notre dada et on mélange tout ça. On trace notre raid comme on aime en faire... On essaie de fixer des portes horaires sur les sections afin de permettre aux équipes de toutes les effectuer en partie : ça a l'avantage de regrouper la tête de course et la fin, d'où une gestion plus simple. La stratégie dans le parcours est aussi prépondérante. Elle doit permettre côté organisation de gérer des replis possibles avec des balises optionnelles pouvant être enlevées par exemple, mais elle doit aussi donner aux concurrents différentes approches de celui-ci.





(EM) : Qu'est-ce qui vous rend le plus fier après l'épreuve ? Le sentiment du devoir accompli, où les sourires des nombreux raideurs et raideuses ?

(SR) : Le plaisir partagé par les coureurs, les bénévoles et organisateurs.

(EM) : Si tu te projettes en 2011 et plus, que nous réserves-tu comme surprises ? Un arrêt de l'organisation, un changement de région, un format plus long ... ? Vas-y fais-nous une petite révélation ?

(SR) : Une section changement de couche du nouveau p'tit Raichon ! Tu tiens un sacré scoop... **ENDORPHIN**

(EM) : Dans certains raids on trouve des épreuves gustatives. Pourquoi ne pas proposer quelque chose autour des vins de la région par exemple ?

(SR) : Thomas, en plaisantant, nous proposait l'autre jour de mettre une épreuve de Karaoké. Quand on est allés sur le raid de Jouques cette année, on appréhendait beaucoup l'épreuve du sudoku, finalement on en a bien rigolé ! Le charme du raid multisports, c'est que les organisateurs sont libres du choix des activités. Nous, on est plutôt classiques à ce niveau là, l'essence même du raid multi, c'est les sports de plein air...

(EM) : Quel est ton meilleur souvenir d'organisateur après ces 4 épreuves ?

(SR) : Difficile d'en trouver un. Mais quel plaisir à chaque fois de lire les messages des participants et d'aller lire les blogs des coureurs. Là, tu te dis qu'on n'a pas fait çà pour rien et que le message est passé.

(EM) : Quel est ton pire souvenir d'organisateur après ces 4 épreuves ?

(SR) : Les problèmes informatiques sans hésiter. Il faut qu'on s'améliore à ce niveau pour être capable de sortir des résultats justes, très rapidement.

Tout de même, cette année, 2 coureurs se sont perdus lors de la descente de nuit du Ventoux. J'ai eu un gros stress quelques minutes. Ils n'avaient pas le portable obligatoire et on commençait à organiser la battue aux raideurs lorsque le téléphone a sonner pour nous annoncer qu'ils étaient retrouvés !

Plus d'infos sur le raid,
sur le site 400teamraid.fr



COURSES

LA TRANSTICA



par Béatrice Glinche
et Bernard Marchal

LA TRANSTICA, Ultra Trail Solidaire 17 au 27 Novembre 2010 - Costa Rica

**Avant de présenter la Transtica 2010,
retour sur l'édition 2009...**

Le Costa Rica pour terrain de jeu...

La Transtica, c'est d'abord une course mais c'est aussi une aventure humaine avec un objectif humanitaire plutôt conséquent en terme d'apport matériel et de dons financiers :

Les organisateurs précisent : « En 2009, El Niño a pu dépasser largement ses objectifs initiaux. En plus des 150 kilos de matériel médical et de premiers soins, que nous avons rapportés dans nos bagages, sont venus s'ajouter une donation de 23 prothèses auditives pour enfants sourds et malentendants ainsi que 6000 Euros de financement d'entreprises et d'associations qui ont permis d'acheter localement pour plus de 9000 \$ de matériel médical, scolaire, de mobilier, d'outils, de matériel de réfection pour une école et d'équipements divers. »

Pour tout savoir sur les résultats, n'hésitez pas à consulter le site très imagé des organisateurs :

<http://www.latranstica.org/fr/index.php>

3ème édition

La Transtica 2010, Trail en 5 étapes et bivouac au Costa Rica, se déroulera du 17 Novembre au soir au 27 Novembre 2010 au matin, au Costa Rica.

Cette 3ème édition proposera 2 parcours afin d'adapter la Transtica au plus grand nombre :

- une **COURSE EXTREME** : environ 40 km par étape
- une **COURSE AVENTURE** : environ 25 km par étape.

Parcours Extrême : environ 40 km par jour avec un dénivelé positif moyen de 1 000 m, distance totale d'environ 200 km.

Parcours Aventure : environ 20 km par jour avec un dénivelé positif moyen de 700 m, distance totale d'environ 120 km.

Une étape de liaison en raft sur le Rio Pacuare, rapide de niveau 3 et 4+ (non chronométrée et non obligatoire) si les conditions météo le permettent.

Le nombre d'inscrits pour 2010 est limité à 50.



COURSES

- Fourniture de panneaux solaires aux populations n'ayant pas accès à l'électricité.
- Fourniture de citernes et de canalisations pour amener l'eau dans les villages isolés.
- Kits scolaires et livres environnementaux
- Prévention contre la dengue.
- Action pour les enfants des rues de San José.
- Aide à la préservation de la nature et de son environnement animalier notamment des tortues à Gandoca (Caraïbes sud), Playa del Rey (Pacifique centre).

LA TRAVERSEE DU COSTA RICA

Crossing the Costa Rica

Côte Ouest à Côte Est

From West Coast to East Coast

du 17 au 27 novembre 2010

November 17th to 27th, 2010

5 étapes en bivouac

5 stages and bivouacs

COURSE EXTREME : 40 km/jour

EXTREME RACE : 40 km/day

COURSE AVENTURE : 25 km/jour

ADVENTURE RACE : 25 km/day

The discovery of a country and its way of life through a sporting competition with humanitarian goals

La découverte d'un pays et son mode de vie à travers une compétition sportive à caractère humanitaire.

La Transtica : côte à côte

250 km de la plage de Manuel Antonio à Manzanillo, une véritable aventure humaine et sportive. Le dépaysement est total, les coureurs sont plongés dans le Costa Rica profond loin des standards touristiques.

Type : trail à étapes.

Date : 17 au 27 novembre 2010.

Lieu : Costa Rica.

Région : traversée d'est en ouest, de l'océan pacifique à l'atlantique.

Limité à 50 inscrits pour 2010.

Date limite d'inscription 31 octobre 2010.

Tarif : 1290 euros

<http://www.latranstica.org>



Le Costa Rica étant un pays en voie de développement, les actions humanitaires à mener doivent être différentes de celles menées dans les pays dits "sous développés".

Le but de **La Transtica** et sa philosophie, étant de toujours être proche des communautés par lesquelles passeront les coureurs et d'apporter son aide sur du court, moyen et long terme, des actions complémentaires sont en cours d'évaluation pour 2010.

- Dans les communautés indigènes, notamment, des carences se font ressentir au niveau de l'éducation et de la santé, il est donc intéressant de développer des actions dans ces domaines.
- Les populations indigènes n'ont pas toujours conscience des dommages qu'ils peuvent causer en rejetant leurs eaux usées dans la nature ou en lavant leur linge avec des détergents chimiques dans les rivières. Un travail de fond pourrait être entrepris pour développer l'utilisation de détergents biologiques et la mise en place d'un système de filtrage naturel des eaux usées.
- Dans certains villages de la vallée du Chirripo, la construction de ponts suspendus pourrait faire partie des besoins de la population.



COURSES



*Retrouvez les plus beaux clichés de la Transtica
en fin de magazine "Photos PLANETE RAID"*





COURSES



LA TRANSTICA, Ultra Trail Solidaire

En résumé...

L'objectif principal du Trail aventure LA TRANSTICA au COSTA RICA est de faire découvrir le pays et son mode de vie à travers une compétition sportive à caractère humanitaire.

Le dépassement de soi, l'aide et la solidarité seront l'âme de ce défi, dans un cadre naturel particulièrement exceptionnel, le COSTA RICA.

Entre deux océans, la course se définit par une traversée unique d'un paradis naturel sur une terre de feu à la découverte de la culture et des populations locales.

Sur un parcours en 5 étapes les concurrents, découvriront une faune et une flore exceptionnelle et seront associés des donations de matériel médical et scolaire, moments d'émotions, d'échanges et de partage. Au fil des bivouacs, organisés par les communautés locales, ils sauront apprécier l'accueil des Costa Ricains.



Dernière minute

Bernard Marchal, organisateur précise : « A ce jour 26 coureurs sont inscrits ou pré-inscrits, une vingtaine d'autres sont en réflexion. Les nationalités représentées actuellement sont France, Pays Bas, Belgique, Allemagne, Costa Rica ainsi que Japon, USA, Canada, Italie, Danemark, Autriche et Espagne dans les coureurs en cours de réflexion.

Nous avons donc bon espoir de nous rapprocher voir atteindre la limite fixée à 50 coureurs pour 2010. » **ENDORPHIN**

Contact : bmarchal@latranstica.org

Crédit photos : La Transtica

CG SPORT EVENT

WWW.LATRANSTICA.ORG



MARCHAL Bernard
1196 Avenue de Pibonson
06250 MOUGINS (France)
GSM : 00 33(0)6 08 82 91 44
bmarchal@latranstica.org

ORIENTATION

par Clément Valla

TIOMILA

**Départ 22 h pour 108 km
en 10 relais ...**

- 1^{er} relais Clément Valla : 9km (Temps estimé : 55mn / temps réel : 58mn48s)
- 2^{ème} relais Thibault Magne : 12km (Temps estimé : 1h16mn / temps réel : 1h19mn34s)
- 3^{ème} relais Rémi Gueorgiou: 17km (Temps estimé : 1h40mn / temps réel : 2h22mn49s)
- 4^{ème} relais Eric Perrin : 11km (Temps estimé : 1h12mn / temps réel : 1h16mn51s)
- 5^{ème} relais Pierre Linossier : 8km (Temps estimé : 52mn / 1h26mn54s)
- 6^{ème} relais Andy Jacoud : 6km (Temps estimé : 40mn / temps réel : 55mn)
- 7^{ème} relais Olivier Jourdat : 6km (Temps estimé : 40mn / 1h13mn32s)
- 8^{ème} relais J.B. Guy : 11km (Temps estimé : 1h12mn / temps réel : 1h44mn28s)
- 9^{ème} relais Julien Merle : 11km (Temps estimé : 1h12mn / temps réel : 1h33mn08s)
- 10^{ème} relais Manu Leplat : 17km (Temps estimé : 1h36mn / temps réel : 1h33mn47s)

Temps estimé = temps du meilleur coureur estimé par l'organisateur

1^{er} Mai 2010, Finnpång, Suède ...

Le décor est planté pour cette 65^{ème} édition de la TioMila. Les scandinaves sont les premiers à avoir eu l'idée de faire des compétitions à travers les terres avec pour seules aides la carte et la boussole. La TioMila est le deuxième plus gros relais au monde et plus de 350 équipes de 10 relayeurs vont en découdre, avec chacun des distances différentes à parcourir. Si les coureurs sont reconnus pour leurs performances lors des compétitions internationales, comme les championnats du Monde, les grands relais scandinaves représentent aussi des rendez-vous majeurs. Le fait de courir pour un club scandinave, aux moyens plus importants que les clubs français, permet aux orienteurs de prendre réellement part à la bataille et de « jouer la gagne ». Lors de la TioMila, mon projet est différent, je cours sous les couleurs de mon club formateur : le NOSE (Nature Orientation Saint-Etienne) avec 9 mecs que je côtoie toutes les semaines à l'entraînement ... Ce qui donne à la course un parfum bien particulier.

Stratégiquement, nous avons décidé de partir fort

Notre équipe est composée de 10 coureurs du NOSE avec des profils différents. Nous ne sommes pas là pour gagner, mais chacun sent en lui la pression monter à l'approche de la nuit. Cette 65^{ème} édition s'annonce plutôt bien, les terrains sont réputés techniques, des petits éléments de micro relief, des marais et des falaises : la Suède comme on l'aime ! La course des femmes dans l'après-midi met tout le monde dans le bain. Voir les meilleures orienteuses faire de grosses fautes lors du dernier relais nous rappelle les dimensions du challenge ...

Stratégiquement, nous avons décidé de partir fort. Le troisième relais est un morceau de choix, la « lang Nat » dans le jargon, 17 km à travers les marais suédois, à courir dans les bruyères entièrement de nuit et sans variation. Rémi l'a préparé et il a du métier, Thibault va courir le 2^{ème} relais. Reste le départ en masse. Un relais assez court mais qui nécessite un peu de feeling.

Ambiance électrique sur la piste d'athlétisme ...

Il est 21h52. J'ai fini mon échauffement, je répète ma stratégie, difficile de rester concentré, du monde de partout, le speaker monte dans les tours, l'écran géant m'en fout plein la gueule. « Partir fort et contrôler, ne pas prendre d'initiative » : ça, c'est la consigne du premier poste.

ORIENTATION



Autant dire que la course ne s'engage pas comme prévu. Je me retrouve dans le trafic. Mentalement je me remobilise pour repartir du bon pied. Je n'ai pas de temps à perdre à ressasser mon erreur. Les coureurs qui m'entourent sont globalement plus lents que moi. Je remonte petit à petit. Pas d'erreur jusqu'à la 9. Le 11^{ème} poste est le « TV control » je passe aux alentours de la 200^{ème} place. Je pense à mes postes qui attendent sur l'aire de départ, je « vendange » en forêt et Thib ne partira pas au contact des leaders. Bonnes sensations physiques mais j'ai du mal à être décisif techniquement. Des micros choix peu payants et des erreurs en approche. Pas le bon feeling. Je perds encore quelques poignées de secondes. Je suis trop agressif en forêt, je cherche à gagner du temps alors que je devrais rechercher l'inverse.

21h57 ...

Les barrières se lèvent et les premiers relayeurs approchent de leur carte. 350 mecs qui tiennent fermement leurs cartes fixées sur des fils, 2m au dessus du sol. Dossard 208, pas terrible. J'ai une quinzaine de lignes devant moi, prendre un bon départ sera compliqué. « 1 minute to the start ... ». Les lampes commencent de s'allumer ... Décompte puis coup de feu. Ça part comme un cross. 250 mètres à faire l'extérieur sur la piste d'athlétisme et un virage serré nous envoie dans la forêt. J'ai gagné quelques places et je sais que c'est en forêt que tout se joue. Je trouve difficilement le triangle et le premier poste sur la carte.

Pas trop de choix d'itinéraire, je reste au chaud, j'essaie de grappiller quelques places en trouvant les petits passages dans la végétation. Le relais est « gafflé » c'est-à-dire que toutes les équipes vont parcourir la même distance, mais pas exactement en même temps. En pratique, trois variations au poste 1. Le trafic est dense, je quitte là la ligne électrique, dernière main courante évidente, je passe à mon point d'attaque, un coude de chemin, maintenant je contrôle à la boussole et je cours droit en cherchant du regard. Une file ininterrompue de lampe converge, j'ai du mal à savoir où je suis, impossible de trouver l'avancée qui me donnera le poste. Je continue mais je sens bien que ça ne colle pas. Je tombe sur un poste mais je sais que ce n'est pas le mien. Un petit rentrant que je ne localise pas sur la carte. Je décide de me recalculer sur un chemin à 250m de mon poste. Je suis fou, j'ai déjà perdu 1'45 et ça va continuer. Depuis le chemin, je cours à contre sens, je remonte péniblement ce flot et contrôle. Finalement, je trouve assez facilement le poste mais j'ai « lâché » 3'30 dans la bataille.

Une file ininterrompue de lampe converge, j'ai du mal à savoir où je suis...



Ne pas « forcer » et faire une course sans erreur, du moins dans cette dernière partie. Petit poste à poste dans le vert, bon feeling, je reste sur la droite du groupe, je trouve le poste. Je suis momentanément seul. Viens ensuite un poste dont l'attaque et la sortie sont communes. Je croise le groupe, 15 secondes d'avance sur eux. C'est le dernier long choix du circuit. Je choisis de courir quasiment sous le trait rouge, sans faire le détour (pourtant tentant) par la route forestière. Bon choix, je sors du marais au même moment qu'un groupe auparavant devant moi. J'ai environ 1'30 de course

je mets sur « off » un instant

sur le chemin, je me repose sur le groupe et je mets sur « off » un instant, pour être disponible dans l'approche du poste. Grosse rampe, une cinquantaine de mètres de dénivelé, bien avalé, je suis propre sur mon orientation, aucun problème sur le poste. Mais la relance est dure, un poste court mais difficile techniquement, je perds quelques secondes car je suis trop en retenue. La dernière zone est assez fine. Je suis concentré, je garde constamment contact avec la carte. Je surfe sur une grosse avancée et je dois plonger dans le flan, à la hauteur d'une rupture de pente, le poste se trouve au pied d'une falaise.

ORIENTATION



Je décide d'aller au sommet, je fais 10 mètres, je contourné une petite falaise et j'entends le bip d'un boîtier, je tourne la tête : mon poste. Je sors de la zone assez rapidement, en surfant quelques dalles, je saute une falaise, 300m sur le chemin puis un gros marais à traverser et c'est l'arrivée. Pas de grosses difficultés techniques. Je donne tout ce qui

Je donne tout ce qui reste dans le bonhomme, dernier poste, je lâche les chevaux.

reste dans le bonhomme, dernier poste, je lâche les chevaux. Je passe dans le gros de la troupe, parmi les anonymes, Thib attend en face de sa carte, je poinçonne sous l'arche d'arrivée, je lui tends sa carte. Le relais

est passé. 6 minutes 10 de retard sur la tête. Je suis déçu de ma performance, j'avais pour objectif d'être dans la minute. Bon relais de Thib sur le 12km, Rémi s'élance avec 12 minutes de retard sur la tête, pour 1h45 minimum. Il est 1h du matin. Le contre coup du voyage, la fatigue de la course et la baisse de pression m'oblige à me reposer. Notre tente militaire est spartiate, humide et froide dirons certains mais je trouve assez facilement le sommeil. J'ouvre un œil à 3h30, en face de moi Rémi, dépité. 2h20 en forêt, sans trouver la solution pour courir proprement. Derrière, Eric puis Pierrot « font le métier », des courses solides qui nous remettent dans le sens de la marche. Le 6^{ème} relais est un relais court et sans variation. Andy, qui a débuté la

CO il y a moins de 2 ans va faire son premier grand relais, sa première course de nuit, le tout sur un terrain assez soutenu techniquement. Il fait une perf énorme et nous démontre une fois de plus tout son talent. Olivier, JB et Julien font du bon travail mais au petit matin on accuse trop de retard. Kalevan Rasti, un club finlandais (où courent deux français, Philippe Adamski et Thierry Gueorgiou) a franchi la ligne d'arrivée depuis plus d'une heure.

Derrière, Eric puis Pierrot « font le métier », des courses solides qui nous remettent dans le sens de la marche.



Notre dernier relayeur s'élancera vraisemblablement en masse, avec les coureurs des équipes trop attardées. Julien arrive seulement 3 minutes après l'heure limite. Dommage pour notre objectif. On souhaitait rentrer dans les 100 et lancer Manu sur le dernier relais avant la masse. 159^{ème}

on se voit déjà en train de courir dans la nuit suédoise...

place à l'arrivée. Juste ce qu'il faut pour motiver tout le monde pour l'édition 2011.

Dans l'avion du retour, les plans pour 2011 fusent et on se

voit déjà en train de courir dans la nuit suédoise, au milieu des marais, à lire du micro relief et à accrocher un top 100 pour le NOSE. L'autre gros challenge international en course d'orientation, c'est la Jukola, un peu dans le même esprit, un relais de 7 chez les hommes et 4 chez les femmes. La course a lieu courant juin et il n'y a que 3 relais de nuit mais en contre partie les terrains sont encore plus techniques et près de 1500 équipes prennent le départ...



Résultats :

Chez les filles : (relais de 5)

- 1—IFK Lidingö (SWE) 3h51mn57s
- 2—Ulricehamns OK (SWE) + 1mn06s
- 3—Halden SK (NOR) + 4mn44s
- 4—Domnarvets (SWE) + 5mn01s
- 5—OK Hällen (SWE) + 7mn21s

Chez les hommes : (350 équipes engagées / 286 à l'arrivée)

- 1—Kalevan Rasti (FIN) 10h52mn55s
 - 2—Kristiandand OK (NOR) + 6mn27s
 - 3—Halden SK (NOR) + 6mn37s
 - 4—Tampereen Pyrintö (FIN) + 13mn24s
 - 5—OK Linné (SWE) + 13:29
- ...
- 159—NOSE (FRA) + 3h31mn56s

Crédit photos : Nature Orientation Saint-Etienne

COURSES

par Jean Claude Ragache

Raid O'Bivwak



Les ingrédients du succès.

La course d'orientation peut être assimilée de façon simpliste à un jeu de piste ou à une course au trésor. Et de fait découvrir la balise recherchée, aux dires de ceux qui pratiquent, procure un plaisir intense. Celui de décider de sa propre trajectoire en s'affranchissant des sentiers, pistes et autres gardes fous sécuritaires. Bref maîtriser son propre destin. Et puis surtout « taper » la balise. Mettre dans le mille. Arriver à bon port. Un plaisir renouvelé à chaque poste. Mélange d'adrénaline et de maîtrise de soi.

Le Raid O'bivwak : une affaire de famille.

Chapeau ! Voilà 29 ans que le raid O'bivwak trimballe sa piste aux étoiles sur les routes de France. Et plus particulièrement sur celles de la Région Rhône Alpes. Avec succès, puisqu'encore une fois le seuil des 1000 équipes a été franchi cette année dans le Vercors drômois, au départ de La Chapelle en Vercors. Un succès dû à la capacité du Raid à accueillir à la fois l'élite des orienteurs et des découvreurs de grands espaces.

Un pari fou devenu réussite majeure

Quand en 1982, une poignée de pionniers de la Course d'Orientation en Rhône Alpes décidait de créer un raid d'orientation, à l'image de ce qu'ils avaient vu en Écosse ou en Suisse, ils n'espéraient sans doute pas être submergés par le succès. Leur objectif était néanmoins ambitieux.

Alors qu'ils n'étaient qu'un petit nombre en France à s'élancer en forêt avec pour seul viatique une carte et une boussole, leur dessein était de faire connaître cette discipline venue de Scandinavie.

Depuis, le Raid International de Course d'Orientation O'bivwak est devenu une référence en France et en Europe. Vingt neuf ans qu'il pose ses balises orange et blanche sur les plus beaux terrains de France et plus particulièrement de Rhône Alpes, depuis cinq ans, partenariat avec la Région oblige. Le pari jugé fou à l'époque est devenu une réalité incontournable du paysage de l'outdoor français.

Une référence pour le haut niveau

Fait pour faire découvrir la Course d'Orientation, le Raid fut l'affaire, les premières années, de spécialistes. Il fallait à l'époque une bonne dose de motivation pour se lancer sac au dos, en autonomie totale, sur deux jours de course. Les raids multi n'existaient pas et ces concurrents là étaient bien en quelque sorte des pionniers et le Raid O'bivwak un précurseur.

Puis peu à peu, surfant sur la vague de l'attrait du plein air, le Raid a attiré vers lui un public de plus en plus large et de moins en moins spécialisé, venu découvrir une discipline, dont ce public sentait bien les immenses ressources. Activité ludique, immersion en milieu naturel, autonomie.

Et depuis sa création le Raid O'bivwak mêle intimement coureurs de haut niveau venus en découdre pour un podium qui fait référence et un public mi-coureur – mi-contemplatif dont le seul but est d'aller au bout.





Un haut niveau dont témoignent Yann Locatelli et Philippe Benacek, vainqueurs du parcours A réservé à l'élite et dont le niveau ne cesse d'année en année de se renforcer et sur lequel de plus en plus d'équipes osent s'engager. Ce qui n'était plus le cas quelques années en arrière. « Une victoire sur le Raid O'Bivwak manquait à notre palmarès. Cette épreuve fait référence et une victoire sur O'Bivwak est toujours convoitée. Elle nous satisfait donc vraiment », déclarait après la course Yann Locatelli. Philippe Benacek complétant : « De plus, elle a été acquise devant des concurrents coriaces et devant les vainqueurs de l'an passé (Parzych J-Michel et Schneider Wilfried. Ndlr).

Un lien entre l'élite et la masse

Sylvie Basset et Olivier Basset ont 4 enfants, Lucas, Isia, Marian et Juliette. Tous sont sur les traces de l'aîné, Lucas, qui émerge à l'élite nationale. Isia lui emboîte le pas. Marian s'applique à faire de même et Juliette n'est pas en reste. A 12 ans, elle faisait, sur la 29^{ème} édition du Raid O'Bivwak, équipe avec sa maman Sylvie. Elles avaient choisi le circuit G du raid O'Bivwak. Un circuit peu en rapport avec leur niveau d'expertes en course d'orientation. Mais tout simplement pour accompagner le frangin d'Olivier, Régis et ses enfants désireux de découvrir eux aussi la course d'orientation. Demain ceux-là émergeront peut-être aussi aux listes du haut niveau de la Fédération Française de Course d'Orientation. Sylvie, Régis et leurs enfants illustrent parfaitement ce lien entre l'élite et la masse, auquel les organisateurs du raid O'Bivwak tiennent tant.

Un lien fait de la même joie de découvrir le poste au pied d'un rocher ou au creux d'un mouvement de terrain, de franchir la ligne d'arrivée de voir sortir de l'imprimante, après avoir vidé son doigt électronique, le petit papier signifiant qu'aucun poste n'a été oublié. Joie simple d'enfant, plaisir d'avoir partagé des moments de solidarité, d'entraide, d'écoute, à deux ou à trois. Quel que soit l'allure, le niveau technique mis en œuvre.

Un trentième anniversaire à ne pas rater

L'an prochain pour son 30^{ème} anniversaire le Raid O'Bivwak fera escale dans le massif du Pilat (commune de Pélussin) au cœur du département de la Loire. « L'an prochain, outre l'objectif d'être innovant en matière d'animation ou d'événement marquant pour un anniversaire qui devra marquer le Raid comme une balise jalonne un itinéraire, nous allons poursuivre nos efforts pour repositionner O'Bivwak comme une épreuve sportive d'outdoor. Sans pour autant, bien entendu, négliger l'accueil des découvreurs de la course d'orientation. » déclarait après la course Chantal Lenfant, présidente de la Ligue Rhône Alpes de Course d'Orientation. Une invitation à rejoindre le bivouac du Raid au soir du 11 juin 2011.

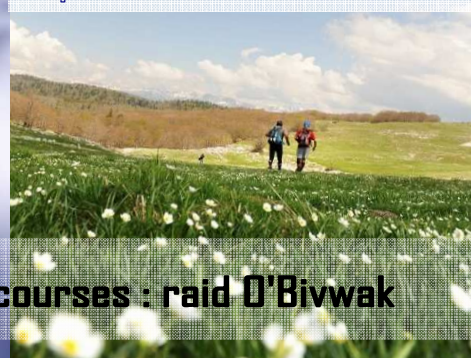
ERDF partenaire du Raid O'Bivwak donne un coup de pouce aux familles

Soucieuse de faire découvrir la course d'orientation au plus grand nombre, ERDF a conclu un accord de partenariat global avec O'Bivwak. Dans ce cadre, ce partenaire principal ERDF a souhaité apporter plus particulièrement son concours sur un des parcours dits de découverte. Le parcours G où en permettant l'accès à l'épreuve d'un troisième équipier, O'Bivwak encourage une pratique familiale. Objectif atteint puisque ce sont plus de 100 équipes qui se sont élancées lors de la 29^{ème} édition du Raid O'Bivwak sur ce parcours.

Jean Claude Ragache (I)

Crédit photos Cyril Crespeau

(I) Journaliste indépendant depuis plus de 25 ans. A collaboré et collabore à de nombreuses revues spécialisées sportives et de montagnes (Aménagement et Montagne, Ski français, Montagnes Mag, Vo2 Running Live, Endurance, etc.). Spécialiste du développement des territoires de montagne, du ski nordique et de la course d'orientation, des sports d'endurance. Auteur de nombreux articles spécialisés sur le sport et notamment sur le ski nordique (in revues STAPS et Esprit, Ski de Fond). Co-auteur d'un ouvrage de référence sur la technique du patinage en ski de fond (Editions Edisud) et sur la course d'orientation (Editions VO2). Licencié de la FFCD, président et entraîneur d'un club de Course d'Orientation (Le GUC CO). A pratiqué ou pratique : la course à pied, le VTT, l'escalade, la course en montagne et bien sûr la C.O.





Le raid O'Biwak 2010 en chiffres :

- 8 circuits
- 1015 équipes inscrites (dont 25 sur le parcours A)
- 850 équipes classées (dont 24 sur le parcours A)
- 12h30 : départ en masse neutralisé samedi 22 mai
- 6 h : départ dimanche 23 mai
- 11 s : écart entre les 2 premières équipes élite au départ le dimanche matin.

L'aventure du raid O'Biwak vous tente ?

Voici quelques informations pour choisir votre parcours (données 2010)...

3 critères doivent être pris en compte : la longueur (indiquée à vol d'oiseau), le dénivelé et la difficulté à trouver l'emplacement des balises.

• Circuit A : Ultra

Circuit élite, long et techniquement difficile. Réservé à des compétiteurs avertis. 50km / 1200m D+ / Temps : 7 à 9 h.

• Circuit B : Elite

Techniquement difficile. Pour les compétiteurs/orienteurs de toute catégorie. 45km / 1000m D+ / Temps : 6 à 10h.

• Circuit C : Sportif court 1

Techniquement difficile. Qui requiert de vraies qualités en orientation. 40km / 800m D+ / Temps : 5h30 à 9h30.

• Circuit D : Sportif court 2

Techniquement difficile. Qui requiert de vraies qualités en orientation. Réservé uniquement aux équipes hommes séniors. 42km / 1000m D+ / Temps : 6 à 10h.

• Circuit E : Découverte long

Techniquement facile. Convientra aux coureurs venant pour la 1ère fois sur le O'Biwak mais entraînés aux longues distances. 38km / 800m D+ / Temps : 6 à 10h.

• Circuit F : Découverte moyen

Techniquement facile. La formule des marcheurs réguliers. 34km / 700m D+ / Temps : 5h30 à 9h30.

• Circuit G : Découverte court

Techniquement facile. Idéal pour se faire plaisir en famille. Un équipier supplémentaire par équipe est accepté. 30km / 600m D+ / Temps : 5 à 8h.

• Circuit H : Confort

Techniquement facile. Transport du matériel de couchage par l'organisation. Un équipier supplémentaire par équipe est accepté. 30km / 600m D+ / Temps : 5h30 à 8h.

Résultats 2010

Circuit A (25 équipes inscrites / 24 classées)

		Etape 1	Etape 2	Tps Total
1	Locatelli Yann Benack Philippe	2h48mn16s	3h03mn15s	5h51mn31s
2	Gouy Rudy Gory Franck	2h48mn27s	3h15mn17s	6h03mn44s
3	Parzych Jean-Michel Schneider Wilfried	3h08mn06s	3h12mn19s	6h20mn25s

Circuit B femmes (4 équipes inscrites / 4 classées)

1	Grosjean Christine Grosjean Nathalie	3h16mn42s	3h46mn44s	7h03mn26s
2	Paris Marie Poinsignon Virginie	3h21mn12s	3h47mn39s	7h08mn51s
3	Vandermeulen Séverine Vandermeulen Murielle	3h18mn29s	3h59mn36s	7h18mn05s
4	Cassan Delphine Lhombart Elsa	3h53mn20s	4h25mn06s	8h18mn26s

Circuit B hommes (51 équipes inscrites / 48 classées)

1	Favre Jérôme Robert Jean-Manuel	2h40mn41s	3h03mn13s	5h43mn54s
2	Lafarge Alexandra Fleury Bastien	2h51mn11s	3h10mn56s	6h02mn07s
3	Gagneret Yannick Audisio David	2h58mn29s	3h12mn51s	6h11mn20s

Tous les résultats sur www.obiwak.net

Rendez-vous les 11 et 12 juin 2011 au cœur du Massif du Pilat (département de la Loire).

ENDORPHIN



courses : raid O'Biwak

XC ULTIMATE



L'épreuve : **Ultimate XC**, un triathlon vert grand format avec une épreuve par jour de kayak, trail puis VTT.

Plusieurs possibilités : vous pouvez courir le Full Solo (toutes les épreuves sur les plus grosses distances), le Full Team (en équipe de 3), le Demi Solo (distances réduites en solo), le Demi Team ou tout simplement, courir seulement le Trail (56 km, 35 km) ou le VTT (100 km, 50 km).

Le lieu : Mont Tremblant, au Québec, Canada, à 2H00 au Nord de Montréal, dans la province des Laurentides.

L'article vous relate le Full solo, épreuve reine de l'Ultimate XC, où nous étions deux français à avoir fait le déplacement.

Full solo, épreuve reine de l'Ultimate XC

Tout d'abord pour vous mettre à l'aise, je vous rappelle que nous sommes au Québec pour cette course et que la barrière de la langue ne doit nullement vous inquiéter car nos amis québécois sont francophones et de surcroît, les français sont toujours bien accueillis et l'on se sent de suite très à l'aise, dans un lieu magnifique peuplé de gens sympas, dans de très belles conditions et un minimum de stress pour courir. Sur place, vous pouvez louer des kayaks de mer de bonne facture par l'intermédiaire de l'organisation.

L'Ultimate XC Edition Québec, c'est une course unique, un format original, une compétition hors normes, des parcours techniques, bref, un pèlerinage pour les coureurs des bois et aventuriers sportifs, un trophée de finir à décrocher absolument pour les trappeurs solitaires. Organisée par Daniel Des Rosiers, lui même soutenu par une équipe rôdée et efficace, son organisation propose cette année cette compétition à Mont Tremblant.

Quel bel outil qu'internet, qui nous permet de vous présenter un magazine outdoor et de faire partager notre passion, mais aussi un formidable moteur pour chercher sur la planète raid, des épreuves qui sortent de l'ordinaire.

C'est ainsi, en navigant sur le net, en cherchant une compétition type raid, difficile et à courir en solo, que j'ai découvert l'Ultimate XC, course à étapes sur 3 jours.

Motivé par quelques expériences solo sur des 24h00, Aventures Catalanes ou la Ruta de los Conquistadores au Costa Rica, je recherchais à nouveau la possibilité de vivre un effort solitaire et une " aventure intérieure " sur une compétition originale.

Je suivais l'Ultimate XC depuis quelques années car le challenge solo sur trois jours avait été délaissé depuis quelques années et il est réapparu pour 2010, il ne fallait donc pas manquer le créneau et saisir l'occasion de vivre une belle aventure outre-atlantique !

Les premières infos ont été prises par mail auprès de l'organisateur et je peux souligner dès à présent sa disponibilité et sa réactivité très efficaces. Mais partir au Canada pour une compétition demande un minimum de préparation et d'anticipation, donc, si vous êtes à votre tour attiré par ce type d'épreuve, n'hésitez pas à la planifier et vous préparer au plus tôt, car ce type d'épreuve ne supporte pas bien l'improvisation.



JOUR 1 :

L'épreuve de kayak demande une mise en place et nous prenons un transport en commun, type transport scolaire nord-américain pour rejoindre le départ. Au menu, 63 km de kayak sur lacs et rivières avec quelques portages et un trail de 3,5 km où les kayaks seront transportés par l'organisation.

Sur la plage de départ, derniers réglages avant de s'élancer sur le lac Nominique qui nous emmène sur la rivière du même nom, étroite, sauvage et tortueuse, qui ira se jeter dans la Rivière Rouge.

Au menu, 63 km de kayak sur lacs et rivières avec quelques portages

Sur le lac, le rythme est soutenu, les plus rapides imposent leur rythme. Si les bateaux varient quelque peu, c'est en général des kayaks de mer plastiques qui courent car les fibres ne sont pas autorisés par le règlement. Beaucoup de concurrents ont optés pour des pagaies carbone type cuillère. Personnellement, j'ai préféré une pagaie mixte avec manche carbone et pales fibre, démontable 2 parties et très légère (840 gr) pour ne pas craindre de l'exploser sur les rochers. Une paire de gants s'impose sur ces distances, c'est un détail à ne pas négliger, tout comme le gilet qui est fourni avec le bateau de location mais je vous conseille d'emmener un gilet type raid (voir essai).

Le rêve prend forme, nous voilà au Canada en train de pagayer sur un magnifique lac. Après un raid ARWS en Suède l'été dernier, me voilà en train de naviguer à nouveau dans un lieu paradisiaque et réaliser un rêve de gosse tout en pratiquant ma passion sportive, wahouuu !!

Rivière Nominique

Puis la **Rivière Nominique**, belle et sauvage, où les manoeuvres et les passages rendus étroits par les déclivités et quelques chutes d'arbres diminuent la vitesse.

Nous débouchons plus tard sur la **Rivière Rouge** que l'on reconnaît de suite par la couleur des fonds rouge ocre qui donne un ton particulier à cette rivière. Le courant est faible et le niveau d'eau est bas ; il ne faudra pas compter sur le débit d'eau pour augmenter la moyenne horaire !



Il faut bien lire la rivière et surtout ne pas couper les virages sous peine de rester ensablé et devoir progresser en mode "cul de jatte". Même en s'appliquant, sans avoir de bateaux très légers, on s'échoue quelques fois sur des bancs de sable ou galets. Les écarts entre concurrents semblent ne plus bouger, variant de quelques dizaines de mètres en fonction des passages.



courses : Ultimate XC

COURSES



Le premier ravitaillement apparaît, déjà presque 2h00 de course, puis les Rapides des Italiens, longs de 1km où il faut négocier les passages les plus favorables car le manque d'eau diminue le choix des trajectoires.

Ensuite, il faut enclencher à nouveau, reprendre une vitesse de croisière et s'installer pour durer car il fait chaud et la course est encore longue.

Rivière rouge

Sur la Rivière rouge, le kayak s'arrête provisoirement à la Chute aux Iroquois où nous débarquons puis hissons péniblement nos kayaks sur la berge, à plusieurs mètres au dessus. Un petit ravitaillement plus tard, où des bénévoles adorables vous assistent et récupèrent bateau et matériel, il faut partir sous le soleil pour un trail de 3,5 km, sur lequel il faut "démêler" les jambes sur une large piste après plusieurs heures de kayak. La piste s'arrête rapidement pour bifurquer sur un petit singletrack technique en forêt, avec quelques petits "murs" bien casse-pattes.

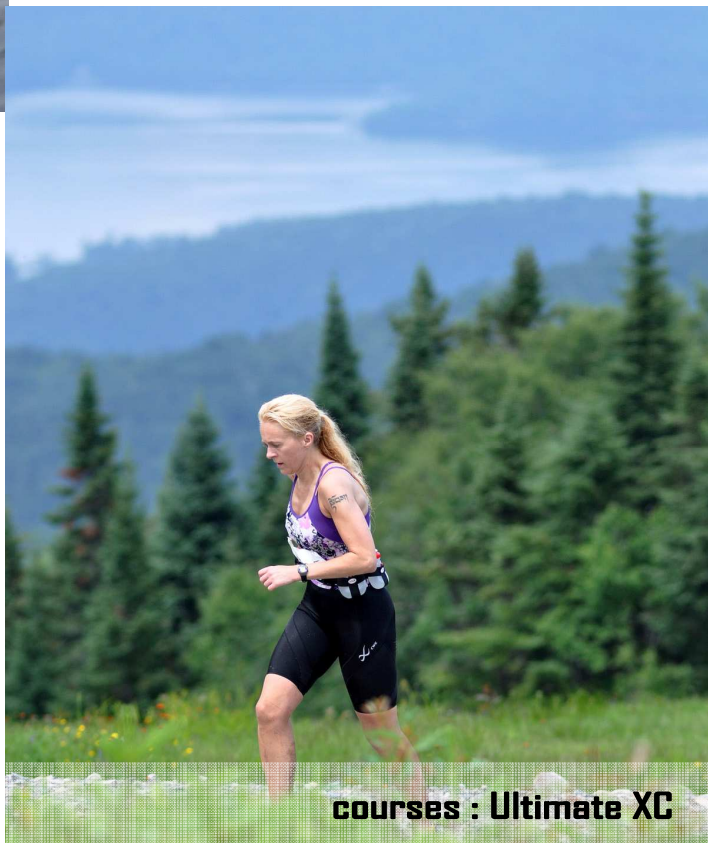
Le sentier revient sur une piste où se trouvent les kayaks et après un portage de 250 m, nous replongeons dans le lac Gervais. Paysages superbes, maisons typiques et cabanes en bordure de lac nous rappellent dans l'effort et la concentration que nous sommes au Québec, sur un beau et difficile trip sportif. Les eaux du lac sont d'une limpidité étonnante, de couleur vert émeraude, on peut y voir le fond à plusieurs mètres de profondeur.

Chute aux Iroquois

Au bout de ce lac, un dernier portage qui va nous emmener sur le lac Tremblant pour la dernière grande ligne droite. Sur cette portion, les kilomètres défilent lentement et des inflammations au niveau des épaules commencent à me faire souffrir.

Au détour d'un affleurement rocheux sur la berge, j'aperçois enfin l'arrivée et l'arche finale, le moral revient, je me redresse et je finis ce périple en 8h34, le meilleur temps sera réalisé par le solo Erik Grimm, New Yorkais, en 7h19.

Un bon repas nous attend à l'arrivée et il faut déjà penser à récupérer, ranger, nettoyer car demain, un gros morceau avec le trail de 56 km.



courses : Ultimate XC

JOUR 2

Départ du trail à 7h00 le matin, juste le temps de prendre une photo au départ avec Christophe et il faut se placer sur la ligne, les challengers et coureurs du 56 en tête.

Le corps un peu engourdi, il va falloir trouver le rythme rapidement car les difficultés commencent immédiatement.

Après un petit tour dans le village pentu, nous empruntons sur quelques centaines de mètres une piste cyclable avant de plonger dans la forêt par un sentier.

Nous sortirons de la forêt 55 km plus tard !

Au bout d'une dizaine de kilomètres nous devons progresser dans le lit d'une rivière pendant 4 km. Les premières centaines de mètres sont difficiles, avec parfois de l'eau jusqu'aux aisselles. L'eau est froide, pourvu que cela ne dure pas ! avec de l'eau jusqu'à la taille, difficile de progresser, les minutes défilent et il faut passer le premier cutt-off (porte horaire). Heureusement, la rivière s'élargit et nous pouvons enfin courir à nouveau, avec de l'eau au maximum jusqu'aux genoux mais des galets très glissants, rendant les appuis fuyants. D'ailleurs, sur une chute, je cogne un rocher et je m'éclate le cuir chevelu. Mon crâne se met à saigner mais je ne suis pas sonné, je continue sur le même rythme jusqu'au cutt-off où je peux changer mes chaussures après avoir nettoyé mes pieds, pleins de sable et de boue.

Petit complément en eau et la course continue, avec rapidement une ascension, puis une autre, un parcours difficile et technique où on ne peut jamais allonger la foulée, chaque poser de pied doit être appliqué ;

Mont Tremblant

Premier passage sur le sommet du **Mont Tremblant**, c'est bon pour le moral. Derrière, une descente interminable. Au fur et à mesure, je me dis qu'il va falloir tout remonter et je m'inquiète un peu. Prochain ravitaillement puis départ sur un petit sentier en montagnes russes, avec des traversées de tourbières, des montées abruptes, et les jambes commencent à faire mal. Mais je reviens sur pas mal de coureurs qui explosent au bout de 30 à 35 km de course, c'est bon pour le moral mais il faut gérer le rythme, l'eau et la nourriture pour ne pas subir le même sort.

C'est bien des heures plus tard que je repasserai au sommet avant d'attaquer la descente finale, sur 7 km, où je perdrai, par mon manque de technique et mes douleurs aux pieds, les quelques places que j'avais grappillé sur la dernière bosse.

Le final est fantastique, nous traversons le village entre deux banderoles, voie réservée aux coureurs et les passants, commerçants, tout le monde applaudit et pousse des cris de cow-boys à notre passage.

Des frissons me parcourent le dos et des larmes me viennent aux yeux, accompagnant l'endorphine qui monte à mon cerveau pour ce finish de rêve où se mêlent émotion, joie de finir et d'arrêter de souffrir pour aujourd'hui...



Un formidable souvenir, surtout que c'était le premier vrai trail que je courais de toute ma vie, même si j'avais déjà parcouru ces distances en raid aventure mais avec un rythme plus lent.

En passant la ligne d'arrivée, je reçois la médaille commémorative du trail 56 km 2010, trail que je cours en 9h49, le premier challenger, l'américain Bob Miller (Ontario) étant en 7h14.



COURSES



Départ rapide et roulant, il faut en profiter car le parcours n'est pas réputé rapide. Le flot des bikers s'étend et nous attaquons les sentiers monotraces qui nécessitent parfois de marcher et où il est nécessaire d'avoir une transmission très bien réglée car les twisters ou shifters sont incessamment sollicités.

les twisters ou shifters sont incessamment sollicités

Petite moyenne sur les 15 premiers kilomètres, puis un peu de roulant qui fait espérer pouvoir voir défiler les kilomètres, mais il n'en est rien, les pistes paraissant roulantes sont molles et il n'y a pas moyen de bien lancer la machine, surtout que pour les challengers, les jambes ont encore le trail qui leur pèse.

Jusqu'au kilomètre 68, j'alterne VTT, portages, poussettes sur des chemins très variés. Cette épreuve est au VTT ce que le Camel Trophy est à la voiture, avec des sentiers improbables, mais personne ne se plaint, on est venu pour avoir notre dose et Dan DeRosiers, le grand gourou, y veille constamment.

JOUR 3

Lever très tôt à 4h00 du matin pour un départ 5h00 de la caravane de course vers le lieu du départ. Mon Sunn Shamann est chargé sur un énorme pick-up et nous partons pour 30 minutes de route, tous les challengers ensemble, déjà, deux blessés suite au trail ne participeront pas à la troisième épreuve.

Sur les lieux du départ, nous retrouvons tous les participants au 100 km, venus spécialement pour cette épreuve.

ridicule

A noter le ridicule de la fédération canadienne de cyclisme qui ne reconnaît pas cette épreuve et menace de pénaliser les coureurs cyclistes adhérents en cas de participation. Une telle bêtise est affligeante et là encore, nous pouvons voir à quel point le rôle de l'argent et des intérêts égoïstes dans les fédés peuvent nuire au sport et freiner de très belles organisations. Comme par hasard, naturellement, sachant que j'étais français, des coureurs sont venus me voir pour se plaindre et souligner cet état de fait, se disant désolés et affligés de cette situation.



Après le cutt-off, les chemins deviennent plus roulants mais pas forcément plus rapides, avec l'ascension du Mont Tremblant par une piste, puis la descente (garnie de quelques sacrées grimpettes) qui durera 20 km.

La désescalade du Mont Tremblant est très technique, avec des blocs rocheux, racines, galets, des passages étroits entre les arbres, des passerelles type North Shore, il faut assurer et s'appliquer sur les trajectoires, impossible de prendre de la vitesse, les freins chauffent mais je me régale, presque tout passe sur le vélo.

Après le cutt-off, les chemins deviennent plus roulants

Mais si pour une fois j'ai l'impression d'avancer, la descente ne finit pas, j'entends les clameurs de l'arrivée mais cela ne finit jamais et au moment de basculer sur le rush final, le bénévole d'un point de contrôle m'annonce une dernière boucle de 20 minutes avant de pouvoir me diriger vers le finish.

A bout de forces, il fait chaud, l'eau de ma poche à eau est chaude, mes poignets qui ont déjà souffert du kayak me font mal, je m'empresse de me jeter dans la descente pour boucler la boucle, et là, je descends, je descends, sachant qu'il va falloir remonter tout ça pour repasser au point de contrôle, mon moral baisse au fur et à mesure de l'altitude.

Cette descente très technique va s'enchaîner avec une remontée sur un "sentier à chevreuil" comme les appellent les québécois, sentier ouvert quelques jours plus tôt mais magnifique, avec le passage auprès d'une chute d'eau où l'envie de me baigner me saisie fortement...

Mais le désir de passer la ligne et d'être le premier français finisher de l'Ultimate XC domine et je me refais une santé, termine l'ascension et m'élance dans la partie finale pour passer la ligne d'arrivée en 11h36.

A titre de comparaison, Christophe avait couru les 100 km de Millau 15 jours auparavant en 8h00, et il mettra 13h00 pour couvrir les 100 bornes du parcours de l'Ultimate XC.

**Voilà, c'est chose faite,
là encore, remise des souvenirs
au passage de la ligne avec
la médaille des 100 km VTT
et celle de Finisher Full Solo,
celle pour laquelle je suis venu,
et rejoindre le club très fermé
des finishers
de cette formidable compétition.**



COURSES

BILAN : Christophe Derouch, qui a également participé à la compétition, confirmera mes propos qui peuvent vous assurer combien cette course est belle et fantastique. Je vous encourage à enjamber l'océan pour y participer. Cela demande un peu d'organisation, mais en se motivant mutuellement, pour courir le solo ou en équipe, diviser les dépenses pour l'hébergement et les frais hors course, vous pouvez vous lancer dans l'aventure, sous réserve d'une bonne préparation physique et d'une bonne motivation. Pourquoi ne pas partir en famille et passer une semaine ou deux inoubliables à Mont Tremblant et au Québec.

Pour préparer votre projet, vous trouverez tout aisément sur la toile et au besoin, n'hésitez pas à me contacter par l'intermédiaire du magazine ou par la page Facebook de ce dernier.

Un pack pour coureurs européens est également en prévision pour les éditions futures.

Pour finir, un grand merci à Dan, grand instigateur de cette belle organisation, ainsi qu'à son équipe et à tous les bénévoles sur les courses, toujours très serviables et souriants, chaleureux comme tous les Québécois, un grand merci et un grand bravo à tous les participants, tous acteurs de cette très belle ambiance et un gros coup de coeur pour cette course et cette région.

ENDORPHIN

Le site de la course : www.ultimatexc.com

Résultats Full Solo Challengers :

- 1 Bob Miller - Ontario - US - total de 23h18
- 2 Benoît Letourneau - Ontario - US
- 3 Erik Grimm - New York - US
- 5 Patrick Lussier - Québec
- 10- Jennifer Moos - Floride - US - 28h31 - 1^{ère} féminine
- 14- Patrick Lamarre- France - 30h00
- 16- Christophe Derouch - France- 33h11



Crédit photos photoshoppe Mont Tremblant"



"Le spot" Mont tremblant

par Patrick Lamarre

Autour de la course

J'espère vous avoir mis l'eau à la bouche en vous parlant de l'Ultimate XC, je vais donc vous dire 3 mots sur le spot de Mont Tremblant et vous donner ainsi encore de meilleures raisons pour vous rendre au Québec.

Mont Tremblant est un peu l'image que je me fais du petit paradis où il fait bon vivre. Immédiatement après avoir jeté mes sacs à l'hôtel, je suis allé me promener et arpenter les pavés de ce charmant village piétonnier.

A part la pente de la rue principale, je vous avoue m'être cru un moment dans le village de Disneyland. Et ce n'est certainement pas pour me moquer que je dis cela, car en beauté et en couleurs, ce village de Mont Tremblant est superbe. De vieilles bâtisses originelles ont été restaurées, toutes les couleurs finement choisies, des façades et enseignes de boutiques typiques et en 3D, des gens souriants et pas du tout stressés, bref, un bon air de vacances mêlé à un grand air de montagne et de suite, on se sent bien, voire très bien dans le monde merveilleux de Mont Tremblant.

Ce village est en fait la propriété de la compagnie Intrawest et il fonctionne comme une entreprise, les employés communaux par exemple, sont des employés d'Intrawest, et il n'y a pas de mairie non plus, c'est la compagnie qui administre.

Station de ski à moins de 2 heures de Montréal, Mont Tremblant ne manque pas d'atouts l'été.

Situé en bordure du Parc National du Mont Tremblant, c'est un lieu rêvé pour les amoureux de la nature.

Lieu protégé de 1510 km², ce site sauvage compte 400 lacs et bien sûr la faune canadienne est représentée avec les originals, loups, ours noirs, castors, loutres... Vous avez la possibilité, au travers de randonnées pédestres et nautiques (canot-camping), de découvrir le parc national.

Pour vos hébergements à Mont Tremblant, pas de souci, il y a un choix énorme, avec la possibilité de louer en groupe, des appartements en résidence hôtelière.

La journée, se promener y est agréable, des amuseurs de rue sillonnent le village et amusent les enfants, la bière québécoise y est bonne, on croise Tic et Tac, mais ce sont de vrais écureuils ce coup-ci, et Bamby, avec cette vision sur-réaliste de la biche qui passe sereinement devant vous, sur la plage du Lac tremblant.

Les activités outdoors sont facilement accessibles et nombreuses possibilités s'offrent à vous, avec golf, escalade, rafting, pêche à la mouche, canot (canoë canadien), ou encore la Via Ferrata du Diable dans le Parc National, pour des points de vue inoubliables.

Que vous soyez entre potes ou en famille, si vous souhaitez prolonger votre séjour autour de l'Ultimate XC par exemple, sachez que vous serez bien accueillis par les québécois, nos chers amis francophones. N'ayez crainte, même si ils parlent français et que vous avez peur de vous sentir un peu chez vous, leur charmant accent et leurs expressions typiques vous donneront tout l'exotisme que vous recherchez. **ENDORPHIN**

Liens :

www.tremblant.ca

www.parcquebec.com

www.ultimatexc.com

*Credit photos / photoshoppe
Mont Tremblant*



COURSES

Course Nature Internationale

Les Gendarmes et les voleurs de temps

en Limousin



Récit de Cyrille Cominges

Le jour J est enfin arrivé, après 9 semaines de préparation intense, je vais enfin savoir si je peux postuler à un podium sur la fameuse et illustre course de 32 Kms des Gendarmes et Voleurs de temps.

Le déjeuner avalé à 8h, essentiellement composé d'un gâteau sport, j'arrive sur le vaste domaine de Muret à Ambazac à 10h15 et il y a déjà foule et les places de parking sont chères. Sur le 32kms, on attend comme chaque année plus de 3500 trailers de tous les coins de France, prêts à braver la chaleur et les multiples difficultés d'un magnifique parcours en forêt ..

La chaleur est déjà accablante

La chaleur est déjà accablante, le speaker annonce 30° alors que je me rends sur la ligne de départ après avoir effectué 30' d'échauffement. Le départ est proche, à midi précise et sur la ligne, l'ambiance est chaleureuse, on sent bien que les coureurs sont heureux d'être là et c'est impressionnant de voir autant de personnes de tout niveau et venus de toute la France, se rassembler sur la ligne pour qu'enfin le starter libère tous ces passionnés.

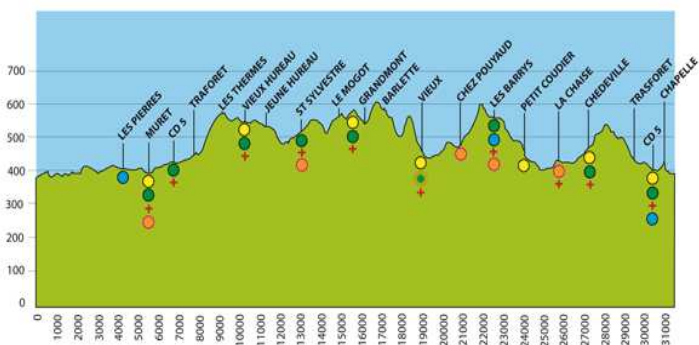
J'ai hâte de savoir si je peux rivaliser avec les meilleurs et après avoir effectué 4 lignes droites soutenues, le départ est donné, accompagné par des gendarmes habillés en tenue d'époque sur de magnifiques chevaux.

Dés le 1^{er} virage, je vire en tête et impose un rythme très soutenu. Les favoris sont aux avant postes et je relance sans cesse pour essayer d'impressionner les plus téméraires et pour faire le ménage parmi les favoris.

Après 5 kms, nous revenons sur le site où la foule acclame à tout rompre les coureurs, nous ne sommes plus que 3, Rancon, Cougneaux et moi-même, derrière suivent Meysat et Rousseau à une vingtaine de secondes, qui sont de redoutables coureurs ..

Ambazac est situé au pied d'un paysage de montagne dont l'altitude varie entre 500 et 700 mètres, ce sont 6000 hectares de verdure, de bois et de paysages majestueux.

Tout se prête à l'évasion et à la découverte : collines, ruisseaux, rivières, lacs, forêts mais aussi fontaines, chaos rocheux, loges de bergers, tourbières, arboretum... A l'authentique sérénité qui règne dans cette ville de 5000 âmes, se mêlent modernité et dynamisme. En effet, Ambazac a su mettre en valeur son patrimoine à travers de nombreuses infrastructures de loisirs et d'hébergement tel que le Domaine de Muret (site où se déroule la course nature tous les ans le week-end de pentecôte). A 18 km de la "Cité de la Porcelaine" et d'un accès facile, les verts paysages, ondulant sur les douces rondeurs de ces monts, font du pays d'Ambazac un site idyllique pour la rêverie et l'évasion grandeur nature.



Dénivelés positifs cumulés : 1031 m
Dénivelés négatifs cumulés : 1011 m

- Chef de secteur
- Adjoint chef de secteur
- Ravitaillement
- Secours
- Ravitaillement en eau (forte chaleur)
- Humidificateurs



COURSES

Course Nature Internationale

Les Gendarmes et les voleurs de temps *en Limousin*



Je sens que j'ai peut-être exagéré l'allure car dans une montée brève mais abrupte avant de quitter le site, j'accuse un peu le coup et Rancon s'en le vouloir, vient de creuser un écart. On est alors au 7ème kilomètre et je sens bien que je suis dans le dur. Mes pensées vont aussitôt à mes poursuivants: n'ont-ils pas été plus intelligents et prudents que moi en partant plus doucement et à leur rythme ???

Le doute me gagne, je suis fatigué et il reste encore 25 Kms.

Le doute me gagne, je suis fatigué et il reste encore 25 Kms. Devant je vois bien à sa foulée souple et légère que Julien maîtrise son sujet, lui le spécialiste des courses de montagne et désormais expert des efforts longs des trails. A présent, je dois gérer mon effort et mes sensations. Je monte les côtes au ralenti mais j'essaie de relancer dans les descentes et le plat où je sens que je suis beaucoup mieux. Il est vrai que j'ai effectué une préparation marathon en travaillant sur des parcours plats car j'habite Nanterre et il n'y a pas de montée ni de descente là-bas..

Au 18ème Km, je suis surpris de constater que personne n'a fait la jonction avec moi, l'écart avec le 1^{er} n'est pas encore très important (50sec) mais je n'ai aucun renseignement sur mes poursuivants et cela me stresse. Meysat et Rousseau ne sont peut-être pas loin et je sais que la course commence maintenant et que la fin de parcours est dure ... j'aimerais apprécier le panorama car nous traversons de magnifiques forêts mais il faut que j'avance et que je ne me relâche pas pour espérer rejoindre l'arrivée en deuxième position.

Au 25e km, je suis au bout du rouleau

Au 25ème Km, je suis au bout du rouleau, j'ai essayé de gérer au mieux mon alimentation car j'ai perdu plusieurs gels en courant et depuis le 20ème Km je n'ai plus qu'un seul gel pour les 12 derniers kms, autant dire que la fin va être longue et les gorgées d'eau absorbées ne suffiront pas. J'alterne course et marche rapide dans les côtes pour perdre le moins de temps possible mais le mental est au plus bas, je souffre et mes jambes me font mal mais aucun coureurs ne m'a encore rejoint à mon grand étonnement ...Il faut continuer, j'ambitionnais secrètement de gagner mais la 2ème place me suffirait à cet instant, la 1ere reste inaccessible.

Je donne tout et enfin se profile le 31ème Km et la montée de la chapelle dont tout le monde parle, longue de 500m environ et composée exclusivement de marche d'escaliers. Là, la magie de cette course opère, une foule digne d'une montée du tour de France est amassée de part et d'autre de la montée et m'encourage à tue tête en scandant mon prénom (car chacun a son prénom sur son dossard). C'est surréaliste, il y a juste la place pour qu'un coureur puisse passer et je reçois des tapes dans le dos et des personnes me poussent même à mon passage. J'ai envie de marcher tellement c'est dur mais je ne peux pas, je suis 2ème et à entendre les gens, je n'en ai pas le droit et au sommet, il reste 800m et c'est terminé.

Ce fabuleux Trail des gendarmes et voleurs de temps.

Enfin, le dernier virage, c'est l'arrivée ... Elle est magnifique cette arrivée, la foule m'accueille comme un vainqueur, un public de connaisseurs qui sait ce que nous venons d'endurer.

Julien a creusé de sacrés écarts, il n'y a que lui qui n'a pas souffert, à priori, Meysat et Rousseau, 3ème et 4ème ont souffert du parcours et de la chaleur comme moi. Un parcours magnifique mais exigeant qui fait finalement le charme de cette épreuve atypique. Je suis heureux et fatigué. Je reviendrai certainement l'année prochaine. Je suis à la Garde Républicaine et donc Gendarme. J'ai laissé un voleur l'emporter cette année, je veillerai en 2011 à ne pas en laisser gagner un à nouveau dans ce fabuleux Trail des Gendarmes et Voleurs de temps.

<http://www.gendarmes-et-voleurs.com/>



1er Rancon Julien
01h58mn49s

2em Cominges Cyrille
02h03mn46s

3em Meysat Manu
02h07mn03

1ere Coutant Malika
02h30mn06s

2eme Lafaye Céline
02h35mn41s

3eme Delcoigne Laëticia
02h37mn16s

COURSES

RAID DU GOLF DU MORBIHAN

par Franck Bugianesi



Vendredi soir 18h,

à une 1 heure de mon 3^{ème} grand Trail (2002 à la Réunion et 2009 à Vannes) je revois mon objectif : terminer ! Cela fait un an que je traîne cette contre performance

Parti beaucoup trop confiant l'année dernière donc trop rapidement, je me suis lamentablement rétamé à Sarzaux soit à 27 km de l'arrivée. Donc cette année, surtout rester derrière au départ et prendre son temps, la course est longue ... très longue.

19h Départ :

comme prévu, les premiers coureurs de la horde sauvage partent comme des dératés. Il fait encore chaud à cette heure et le lendemain risque d'être dur pour certains.

Après environ 18km : Séné, le premier ravitaillement arrive. L'ambiance y est bon enfant, tout le monde est heureux d'être là. A part le reste d'une petite tendinite qui se rappelle à moi, rien à déplorer. Mon temps de passage est de 1h57mn21s, peut-être encore un peu rapide ! Je prends mon temps pour faire ce qui va être un rituel tout au long de cette course : manger, boire, remplir mes gourdes, boire, faire pipi, boire et repartir d'abord en marchant durant 15 minutes puis en reprenant ma vitesse de croisière environ 8 à 9 km/h sans les arrêts.

32 km Noyal 22H30

La nuit tombe enfin je m'arrête moins longtemps. L'ambiance a changé. Nous sommes moins nombreux et les visages commencent à se fermer. La course vient de démarrer ... enfin pour moi car les premiers sont déjà loin devant ! Après un appel d'Emmanuelle (mon épouse) qui m'encourage, je repars au même rythme, lampe frontale en plus.

55 km Sarzeau 1h30

Je repasse devant ces endroits maudits où un an avant j'avais fait naufrage (les marais, la petite côte qui monte vers le stade...). Je ne reste que 10 minutes, non pas que ce gymnase me hante mais au contraire j'y trouve de la motivation et une question se pose : dois-je accélérer durant la nuit et profiter de la relative fraîcheur ou m'économiser sachant que ce samedi après-midi risque d'être chaud ?



177 km autour du Golf du Morbihan... Décor de rêve pour 27H d'effort mais où l'on passe du rêve au cauchemar... De multiples questions embrouillent l'esprit... Place à un récit teinté d'humour et de plaisir partagé !

86 km Porh Nèze 5h

Courir la nuit à quelque chose de spécial. Tout y est amplifié. Mes pas, le cri des mouettes, des petites bestioles qui fuient le long du chemin, mes « AAARRRGH » et mes « Fait C**** » à chaque fois que je me prends les pieds dans des racines d'arbres. Mes pauvres ongles de doigts de pieds ... Encore quelques uns que je vais enterrer.

Pour traverser l'estuaire, nous devons prendre un zodiac. L'embarquement et la traversée ne durent que 10 minutes, mais quel moment ! Imaginez : vous êtes assis sur un boudin gris, les pieds qui commencent à vous lancer, votre poncho jaune au vent prêt à prendre son envol, le soleil pointe son nez sur la petite mer et vous vous dites ... « Chouette je suis à la moitié » ! Ouais ... pas si magique que ça en fait !

Locmariaquer 6h30

Après un petit massage cuisse/tendon par une jolie demoiselle et un bon ravitaillement me voilà reparti. Puis, j'ai la possibilité de jauger les concurrents qui vont sur le stade au ravitaillement (en effet nous nous croisons sur 800m). Je m'aperçois que physiquement, malgré cette petite pointe au dessus du talon, je ne suis pas si mal. Je repars tranquillement les écouteurs sur les oreilles et radio France Bleue comme compagnie. Courte compagnie car je change très vite de fréquence (je commençais à m'endormir).

104 km Crac'h 8h30

Pas la foule dans le bourg ! Heureusement les bénévoles sont là pour nous encourager, cela fait chaud au cœur d'autant plus que la personne du pointage m'annonce : « Vous êtes 54^{ème} ». Je réponds l'air modeste et pas étonné : « La place importe peu pour le moment... ».





C'est à partir de cet instant que le déclic s'est joué. Je ne courrais plus pour finir la course mais pour être bien classé.

Après Crac'h et sa campagne, j'arrive à Auray. Juste le temps de remplir mes gourdes et me voilà reparti. Puis Le Bono et son pont vers les 11h (124 km). Je dépasse de nombreux concurrents, je me sens vraiment bien. Je me perds, je retrouve mon chemin, je repars de plus belle, je double d'autres concurrents à la dérive et enfin après 135 kilomètres de course, j'arrive sous les hourras d'un public en liesse vers les 13h à Larmor-Baden.

Je suis 13^{ème} au classement ... « HEINNNNNN ??? Vous ne vous êtes pas trompés ?? »

Réponse : « Non, non ».

Je décide de me calmer, de prendre une bonne assiette de pâtes, un petit sandwich jambon et surtout un bon massage. Merci au passage à tous les bénévoles, aux kinés, médecins ... pour l'accueil, les sourires, les encouragements, les réconforts ... Une demi-heure plus tard me revoilà sur les sentiers.

Il ne reste qu'un ridicule marathon à effectuer que je vais avaler comme une bouchée de pain !

(Le dernier marathon que j'ai fait est celui du Mont-Saint-Michel avec un temps de 2h58mn)

Les chaussures affûtées, la musique à donf dans les oreilles, je croque donc les premiers kilomètres.

Puis petit à petit, sous une chaleur accablante (ça, c'est mon excuse) ma course devient moins souple, mes foulées se raccourcissent, les kilomètres s'enchaînent plus doucement. Je dois me rendre à l'évidence : je flanche.

16h30 : Enfin le ravitaillement. A cours d'eau durant 2 bons kilomètres, j'ai l'impression de trouver une oasis au milieu du Sahara.

150 km Je m'allonge à l'ombre, les jambes en l'air et comme une vache qui regarde les trains passer, je vois d'innombrables wagons de concurrents me passer devant.



Trois quarts d'heure plus tard, je me traîne lamentablement en boitant (une ancienne contracture se rappelle à moi). Mes bâtons de marche à la main, il me reste 12 kilomètres avant le prochain ravitaillement puis 15 autres pour finir soit 27 bornes. 27 kilomètres, c'est ce qu'il me restait l'année dernière lorsque j'ai abandonné !

Et là c'est dur, c'est très dur. Il fait très très chaud. Tout le monde se baigne sauf moi, pauvre idiot que je suis. Mais qu'est ce que je fais là ? Je ne serais pas mieux à la plage avec ma femme et mes enfants ? J'ai l'impression que l'on me dévisage, je dois vraiment faire peur à voir. Je suis sale, je pue, je traîne des pieds ... tiens, un pointage (Arradon vers les 18h). Je continue, je m'arrête

me désaltérer, repars et enfin le dernier ravitaillement. Il me reste un peu moins de 15 kilomètres.

J'ai l'impression qu'il fait un peu plus frais ou alors je reprends du poil de la bête. Quoiqu'il en soit, je ne reste que 5 petites minutes puis décide de reprendre le chemin. Je me fais encore dépasser, je suis encore incapable de courir mais je vais mieux.

176.4 km Un passage sous les bois puis dernière ligne droite avec un petit détour sur la petite île dont le nom m'a échappé et l'arrivée en point de mire.

Plus qu'un kilomètre ... 600 mètres ... et voilà j'arri ... et bien non ce n'est pas fini.

176.9 km Ils nous font passer sur une passerelle, passer devant la porte du port et la voilà la ligne d'arrivée. Plus que 100 mètres et là, à cet instant précis, vous savez pourquoi vous avez tant souffert. Je suis loin derrière les premiers mais moi aussi j'ai gagné.

A ce moment, je suis ici et ailleurs. J'entends le monde me féliciter, m'applaudir, je leur réponds machinalement mais ce n'ai pas moi qui parle c'est quelqu'un d'autre.

50 mètres, je continue d'avancer, toujours plongé dans ma bulle. Malgré la chaleur, des frissons me parcourent le corps.

176.980 km 10 mètres, j'enlève ma casquette, je reprends pied. Un officiel m'accueille les bras ouverts. Il me parle, je n'entends rien puis je comprends qu'il me demande de placer la puce devant le capteur, fin de la course, je suis de retour sur terre.

Temps : 27H02mn53s

Classement : 30^{ème} au général, 3ème sénior.

ENDORPHIN

www.raid-golfe-morbihan.org/

- PALMARES 2010**
1. EFFLAM Christian VH2 21h07mn33s
 2. HARRUIS Jean-François VH2 22h23mn43s
 3. THOMAS Lionel SH 22h41mn21s

Crédit photos Erwan Photos



raid
Golfe du Morbihan
"L'ultra-marin"

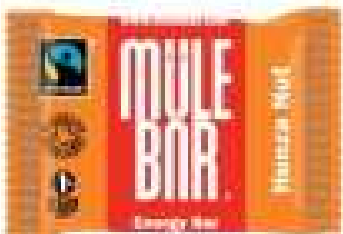




The Natural
and Organic
Awards 2010

WINNER

**Best New Sports
Nutrition Product**



Elu "Meilleur produit bio"

**MULEBAR HUNZA NUT A ÉTÉ ÉLU
MEILLEUR PRODUIT BIO
dans la catégorie sport
au salon "Natural & Organic Products Europe"
de Londres, les 3 et 4 avril derniers.**

**Ce sont 8000 visiteurs qui ont élu
leurs produits préférés.**

PLUS D'INFOS SUR [HTTP://MULEBAR.FR/](http://mulebar.fr/)

Lancement de la première édition de
l'Ultra Côte d'Opale

Une aventure à pieds au bord de mer

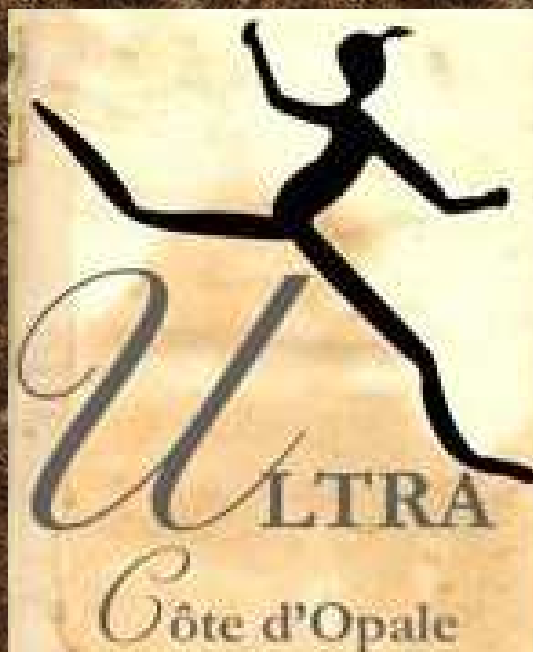
L'Ultra Côte d'Opale est une course aventure organisée sur la Côte d'Opale. Terre d'origine de Franck Viandier, coorganisateur de la course, cette région française offre un paysage tout aussi varié qu'épatant. Ce décor fera de ce premier Ultra de la Côte d'Opale une course extrême avec un parcours difficile de 124 Km et un premier ravitaillement au 21^{ème} kilomètre. Le départ sera donné à minuit, dans un lieu tenu secret, à l'intérieur du pays boulonnais, pour ensuite rejoindre la côte et terminer la course à l'intérieur des terres. Vous affronterez la pénombre de la nuit munis d'une lampe frontale mais seuls votre moral d'acier et vos pieds vous feront avancer dans ce nouveau périple au cœur d'un pays encore trop peu connu par les ultra trailers. Le lever du jour est prévu vers 7h30 du matin et vous pourrez également vous aider en cas d'urgence du GPS et du Road Book, bien rangés dans votre sac.



Ultra Côte d'Opale

Inscriptions en ligne sur

www.ultracotedopale.com



30 & 31 octobre 2010



Quelques heures avant le Marathon du Mont Saint Michel, EndorphinMag a rencontré le plus emblématique des marathoniens français, Dominique Chauvelier dit « Chauchau » (2h11'24"). Toujours en activité à 54 ans, il possède l'un des plus beaux palmarès français de l'athlétisme tout en ayant su trouver un équilibre entre sport de haut niveau et vie professionnelle, débordant d'activités péri-athlétisme (entraîneur, commentateur TV, speaker, consultant, journaliste presse spécialisée ...).

EndorphinMag (EM) : Tu trustes les podiums sur semi et marathon depuis plus de 40 ans. Comment fais-tu pour rester au top ?

Dominique CHAUVELIER (DC) : « C'est la question que l'on me pose souvent, (sourire), sur le côté fraîcheur physique... psychique plutôt, donc je suis un passionné et lorsque vous êtes passionné, vous l'êtes à vie, donc si physiquement, j'ai en effet la cinquantaine, dans la tête, j'ai l'impression d'être un junior ! Donc, la passion me motive... et puis de toujours rester dans une ambiance jeune ! »

(EM) : Tu as vu passer pas mal de champions, qui ont eu une carrière parfois éphémère... comment l'expliques-tu ?

(DC) : « eh bien, on revient un petit peu à cette fraîcheur psychique, que l'on disait tout à l'heure, il y en a beaucoup qui se sont usés la tête en rentrant dans des protocoles très carrés, la diététique, l'entraînement... De temps en temps, il faut savoir lâcher la soupape... j'ai su m'amuser à côté... je m'entraînais dur et puis, de temps en temps, je savais disjoncter un petit peu, pour revenir dans le droit chemin et je crois que cela m'a permis de durer plus longtemps qu'eux. »

(EM) : Côté alimentation, au cours de tes nombreuses saisons, tu as eu le temps de tester différents régimes pré-compétitions ? Qu'est-ce qu'il ne faut pas faire ?

(DC) : « Ce qu'il ne faut pas faire, c'est vraiment tester quelque chose que vous n'avez jamais fait le jour de la compétition donc, lorsque vous essayez de nouveaux produits.

C'est vrai que maintenant, au niveau diététique, il existe plein de produits sur le marché, eh bien, on les teste avant à l'entraînement avant. La dernière longue sortie à J-15, on essaie le matériel, on essaie les produits... et ne jamais innover le jour de la course parce que là, c'est des problèmes digestifs assurés ! »

(EM) : Côté hydratation pendant une course, quels conseils donner à un marathonien débutant...

(DC) : « Boire avant d'avoir soif, on boit dès le départ... déjà avec le stress, on élimine beaucoup... donc, déjà on boit la boisson d'attente un peu avant le départ et dès les premiers ravitaillements, on boit un petit peu et s'il ne fait pas très chaud, on boit juste une gorgée mais le 5, le 10, le 15^{ème} kilomètre sont peut-être plus importants que les derniers kilomètres parce que avoir soif, c'est le début de la fin (sourire). »

(EM) : Tu coachs pas mal de féminines... l'entraînement est-il très différent des masculins ?

(DC) : « Alors, une féminine, je vais dire oui et non, c'est plus facile à entraîner parce qu'elle se confie vraiment à son entraîneur, il y a une relation entraîneur-entraîné très très importante, une féminine va faire de A à Z ce que vous allez lui dire. Un garçon va peut-être plus tirer sur la ficelle, en disant non, je fais pas cela... donc, c'est plus intéressant à entraîner au niveau physique, une femme... par contre, au niveau mental, c'est un peu plus compliqué, l'exclusivité et la possessivité de l'athlète... là, c'est un peu plus compliqué à gérer ! »

PALMARES (extrait)

Champion de France de marathon en 81/90/91/93

Meilleure performance sur Marathon : 2h11'24"

Meilleure performance sur semi-marathon : 1h02'36"

30 sélections en équipe de France A :

7 championnats du monde de cross country

5 championnats du monde de marathon

1 championnat du monde de semi-marathon

4 championnats d'Europe de marathon

2006: - 77ième à New-York en 2:34:36 (à 50 ans !)

La suite sur <http://marathoninfo.free.fr/athletes/chauvelier.htm>



(EM) : A 35 ans, Christelle Daunay vient d'établir un nouveau record de France, lors du marathon de Paris (2h24'22) ; il semblerait qu'une certaine maturité soit synonyme de performance...

(DC) : « Elle est un petit peu comme moi, elle va faire ses plus belles années à 33-34-36 ans... à la rigueur, ce n'est pas normal, certainement qu'elle a perdu du temps, elle aurait dû faire du haut niveau à 26-27 ans... En France, on est un petit peu comme ça... Elle a le même genre de carrière que moi, c'est-à-dire, très autodidacte. Elle s'est débrouillée un petit peu toute seule, elle était dans mon club d'ailleurs autrefois, Endurance 72... Donc voilà, le travail paye toujours un jour ou l'autre, mais c'est un peu dommage que ce soit si tardivement... ce qu'elle fait, c'est vraiment beau, elle s'investit à 110 %, y a pas de problème ! »

(EM) : Tu suis attentivement le parcours de Laurence Klein, marathonnienne de talent... Peux-tu nous détailler la semaine qui précède un marathon.

(DC) : « Laurence Klein a tout fait, elle a fait du 100 kilomètres, elle a fait du marathon... et maintenant, elle se lance plus sur le Trail. De toute façon, c'est à mon image ! C'est-à-dire que la dernière semaine on divise l'entraînement, l'avant dernière, on la divise par 2, la dernière semaine, on la divise par 3... et c'est vraiment footing-repos, footing-repos... Le footing, c'est juste histoire de dire, j'ai couru, j'ai pris un douche. Donc, c'est vraiment assimiler le plus de fraîcheur physique... Et les jeux sont faits à J-7 ! »

(EM) : Trouves t'on de bons programmes d'entraînement sur le web ? Un site en particulier ?

(DC) : « Il y a un site qui est très bien, c'est « conseil en entraînement » qui est basé à Nantes, et puis, après en effet, on peut pêcher des informations à droite à gauche. Donc, tous les sites sont bons s'il y a une rubrique entraînement, généralement c'est bien fait. C'est vrai qu'il y a de plus en plus de matière maintenant pour pouvoir s'entraîner tout seul. Mais l'idéal, c'est quand même de s'entraîner avec une association, un groupe de coureurs, c'est quand même plus sympa de faire sa fameuse séance de VMA avec des potes ».

(EM) : Depuis quelques années, on assiste à une explosion des sports outdoors, le Trail occupe une place de plus en plus grande, le développement de la presse spécialisée en témoigne... N'y a-t-il pas une surenchère des épreuves toujours plus difficiles, ces ultras reflètent-ils la demande actuelle et future ?

(DC) : « La demande actuelle, oui, parce qu'il y a une demande comme ça... voyez, on vit dans une société où on emmène nos enfants 300m en voiture pour les emmener à l'école et puis d'un autre côté, on veut des trucs extrêmes, on est assis dans son fauteuil et d'un autre côté, on veut faire la Diagonale des fous...on veut faire l'UTMB... des choses un peu difficiles où vous passez 2 nuits et une journée à courir... Je pense que c'est un petit peu trop extrême... Est-ce que les gens vont en revenir de ça ? Faut faire attention, il y a eu déjà des accidents donc attention, si vous êtes un sportif depuis tout jeune d'accord mais si vous vous mettez à faire du sport environ à 40 balais et faire des choses extrêmes... le marathon c'est déjà beau, c'est déjà dur... donc attention ! »

(EM) : Quels conseils donnerais-tu aux lecteurs d'EndorphinMag, qui souhaiteraient passer du semi ou marathon... au Trail à distance équivalente ?

(DC) : « Alors là, ça pose pas de problème, vous faites de la course sur route, vous avez un temps de référence sur un semi marathon, sur marathon... vous êtes bien entraînés, donc vous avez fait de la qualité pour préparer ce marathon, et justement c'est l'idéal, un mois plus tard ou 2 mois plus tard, avec cet entraînement là... de vous faire plaisir avec un Trail et là vous allez vraiment vous faire plaisir.



INTERVIEW

Mais si vous faites que du Trail, vous pouvez risquer de vous blesser, vous allez devenir un véritable diesel, vous n'allez pas avoir de qualité pédestre, la progression sera vraiment limitée. Donc savoir alterner, faire de la course sur route, du Trail, de la piste etc. alterner les allures ! »

(EM) : Dans quelques heures, tu commenteras l'arrivée du 13^{ème} marathon du Mont St Michel... je t'ai entendu dire que seulement 10 % des athlètes étaient licenciés en club... la pratique associative est-elle adaptée à la demande, est-il nécessaire d'augmenter ce taux et si oui, comment ?

(DC) : « La pratique associative ça marche parce que les coureurs se regroupent en association mais cette association n'est pas affiliée à la Fédération Française d'Athlétisme. Et là, je sais que la Fédération a loupé le coche il y a quelques années... ils essaient par tous les moyens de fédérer tous ces gens là... c'est difficile, à chaque fois il faut un incontournable, donc faut le coach, l'intermédiaire qui fait que... il entraîne, il dit aux gens de se licencier... et puis tout le monde a le même maillot et c'est parti ! Mais il faut trouver des gens, des incontournables à droite, à gauche comme cela ! »

(EM) : Les « labels éco » fleurissent sur les courses... l'attention est portée sur la gestion des déchets (récupération des sachets de gels énergétiques, recyclage des gobelets...), le développement durable est-il un effet de mode ou une évolution indispensable pour les épreuves de masse ?

(DC) : « C'est indispensable ! Et si c'est une mode et bien tant mieux que ce soit une mode parce que en effet, même moi, je culpabilise de jeter mon gel. En ville, cela ne me dérange pas car il y a une voirie etc. En campagne, je ne le ferai pas, je l'ai peut-être fait autrefois... je ne le fait plus maintenant. Donc, que cette mode dure toujours et pensons à nos enfants et futurs petits coureurs (sourires). »

(EM) : Tes multiples activités t'amènent à sillonner la planète... comment trouves-tu le temps de t'entraîner ? Combien de sorties fais-tu par semaine ?

(DC) : « Alors si autrefois, je m'entraînais 2 fois par jour, tous les jours, aujourd'hui, en effet, mon activité a pris le pas sur mon entraînement mais je m'entraîne quand même 5 à 6 fois par semaine, ce qui est beaucoup pour quelqu'un de 50 ans mais j'ai tout divisé par 2 et voilà, je jongle, si je pars en déplacement, je vais m'entraîner le matin de bonne heure ou le soir tard, j'essaie de jongler comme cela mais toujours avec une ou 2 journées de repos pour assimiler tout ce que je fais. »

(EM) : Quelle est ton actu ? Comment se profile ton second semestre ?

(DC) : « Alors là, je suis un petit peu blessé. On parlait de blessures, j'ai une petite sciatique donc, au niveau sportif, je suis un petit peu frustré. Autrement, c'est du coaching, du parrainage de course, pour Adidas entre autre, je suis sur toutes les courses Adidas, il y a le « Trail des Burons » en Aveyron, il y a un 15 kilomètres à Bandol, la « Bandol Classic » mitigée course, côtes, route et montagnes... enfin, tous les week-ends sont pris, je parraine le marathon de Forges-les-Eaux, au Nord de Paris, je fais « la France en Courant » (2800 kms) au mois de juillet... au mois d'août, ça continue, je suis réclamé à droite, à gauche... et ça me fait rester jeune (grand sourire... de bras levé).

(EM) : EndorphinMag te remercie, te souhaitant une excellente saison sportive !

(DC) : « Et bien, continuez tout ce que vous faites, c'est bien et puis les endorphines, ça nous permet d'être jeune encore longtemps ! Bravo à tous ! **ENDORPHIN**

Cette interview a été filmée... retrouvez la vidéo sur <http://www.endorphinmag.fr/>

Photos du Marathon à découvrir en fin de magazine...

facebook



Fans:
279

facebook

Name:
EndorphinMag.fr
Status:
No Recent Updates
Fans:
298

[un clic ici](#)

**Vous aussi...
devenez fan !**



COURSES



par André Maleysson

Raid A.T.O.

Raid Alpes Tourisme Orientation

17 et 18 avril 2010

6 parcours étaient proposés pour le retour du raid A.T.O. en terre provençale, aux Mées (Alpes de Haute Provence).

50 binômes sont au départ (tous circuits confondus). Je fais équipe avec Didier Vitteau (non licencié), nous avons déjà fait plusieurs raids ensemble. Nous avons choisi d'en découdre sur le parcours E, mon timing professionnel un peu serré ne m'ayant pas permis de m'entraîner autant que je l'aurais souhaité (je suis licencié au NOSE).

Les sacs à dos sont prêts (7-8 kg) avec duvet, tente, boissons, nourriture, pharmacie et vêtements de rechange pour les 2 jours. Nous allons évoluer sur la carte « La ruine des Apollinaires », nouvelle zone qui n'avait jamais été cartographiée jusque-là, Michel Haberkorn y a remédié en février dernier.

1^{ère} étape :

Départ à 13h des Mées, pour rejoindre 500m plus loin le vrai départ de la course. Chaque équipe reçoit selon le parcours choisi une liste de l'emplacement des balises qu'il faut transférer sur la carte à l'aide d'un carré de report (donné à la remise des dossards). Un moment très important de la course : une erreur de report serait forcément très handicapante pour la suite. Pour nous, le recopiage des 9 balises se passe plutôt bien (10 mn environ). Un bon choix d'itinéraire et une orientation efficace nous permettent de réaliser une étape convenable, sur un terrain moyennement accidenté, en 2h52mn18s. A l'issu de cette première étape, nous sommes 2^{ème} du parcours E à 8mn des premiers.

Nous rejoignons le lieu du bivouac pour la mise en place de notre tente. Juste le temps pour nous de terminer avant qu'un orage éclate. Une pluie importante s'abat sur le bivouac pendant 1 heure entraînant une baisse rapide de la température. Vers 19h, nous prenons notre repas et nous filons au lit aux environs de 21h. La nuit sera très froide (température en dessous de zéro) ne permettant pas d'avoir un récupérateur.



	Circuit	Catégories	Distance Dénivelé	Temps (moyenne)
Comptant pour la coupe de France des raids	A	Circuit élite très compétitif. Long et techniquement difficile. Catégorie : senior homme	55-45 km 1000m	10 heures
	B	Circuit moyen, techniquement difficile. Pour les compétiteurs / orienteurs catégories senior homme / dame / mixte / Vétéran 1 H	45- 35 km 900m	9 heures
	C	Circuit court et techniquement facile. Toutes catégories.	35-25 km 800m	7 heures
Circuits permettant la découverte du raid orientation	E	Circuit moyen et techniquement facile. Pour les gens qui découvrent le raid et qui sont prêts physiquement. Toutes catégories.	35 km 800m	10 heures
	F	Circuit court et techniquement facile. Pour ceux qui découvre le raid orientation.	30-25 km 600m	8 heures
	G	Parcours randonneurs, avec portage de la tente et du couchage. Possibilité d'être 3 co-équipiers.	30-25 km 600m	8 heures

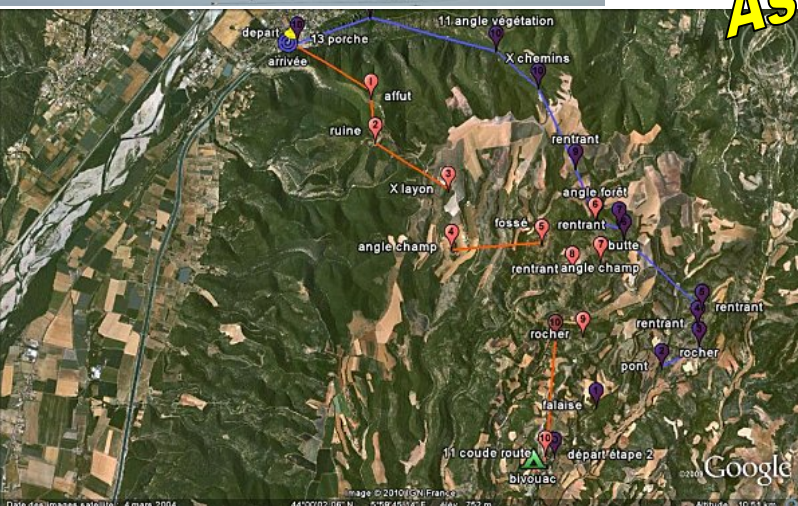


COURSES

Astuce !

Reporter les postes sur la carte

Avant le départ, une carte est remise à chaque concurrent. Les circuits et les points de passage obligés ne sont pas imprimés sur la carte. Après le départ, les concurrents empruntent un couloir balisé qui les mène sur une zone dégagée où sont distribuées les feuilles de route sur lesquelles figurent les points de passage obligés et leurs coordonnées. Chaque équipe doit alors reporter, grâce aux coordonnées X et Y, les points de passage obligés (postes) sur la carte avant d'entamer sa progression. Posséder une règle de report correspondante à l'échelle de la carte permet d'y gagner en temps et en précision.



2^{ème} étape :

Réveil vers 6h : petit déjeuner, rangement du matériel et préparation des sacs pour un départ prévu pour nous à 7h08'. Nous partons en chasse 8mn après les premiers du parcours E.



Nous rejoignons le lieu de départ où l'on nous remet la liste de l'emplacement des balises pour cette 2^{ème} étape. Cette fois, nous avons 12 balises à recopier. 10mn de transfert, nous sommes plutôt efficaces.

La difficulté rencontrée sur cette 2^{ème} étape est le **terrain très gras, glissant causé par la forte pluie de la veille, un parcours plus accidenté, un physique diminué par une nuit agitée et un mauvais choix d'itinéraire sur un poste**, qui nous fait perdre une trentaine de minutes.

Nous terminons notre périple du 2^{ème} jour en 3h39'07" à 1h des premiers mais nous conservons notre 2^{ème} place dans notre catégorie en 6h31'25". Nous sommes un peu déçus de notre 2^{ème} étape : avec une meilleure nuit et un bon choix d'orientation, nous aurions pu terminer en moins de 6h, mais nous sommes quand même satisfaits de notre performance.

Après la remise des récompenses et le repas offert par l'organisation nous rejoignons nos pénates enchantés par ces 2 jours. **C'est un super raid, convivial et il y a une bonne ambiance au sein des compétiteurs.**

Un raid à conseiller ! **ENDORPHIN**



Le report est un moment fort : la crainte de commettre une erreur s'oppose à la volonté de faire vite. Il est important d'effectuer un contrôle réciproque pour ne pas reporter un ou plusieurs postes à un autre endroit que là où ils se trouvent en réalité.

En général pendant que l'un des concurrents énonce les coordonnées de chaque poste, le second procède au report sur la carte, en contrôlant la nature (définition) de l'élément du poste. Le report des postes sur la seconde carte s'effectue ensuite et, dans l'idéal, avec un stylo indélébile de couleur différente.

En cas de mauvais temps, il est conseillé de laisser une carte bien au sec dans le sac, afin d'avoir un outil en bon état pour la deuxième étape ou en cas de perte.



Enfin, il vaut mieux relier chaque poste avec un trait de couleur afin de ne pas « sauter » un poste pendant la course.

TRAIL DES HAUTS FORTS

SAMEDI 14 AOUT 2010

Le samedi 14 août 2010 Morzine-Avoriaz organise le troisième Trail des Hauts Forts.

Cette redoutable course de montagne permet de relier Morzine et Avoriaz selon 2 parcours :

- Trail Court : 21km, 1750m de dénivelé positif.

- Trail : 43km, 3200m de dénivelé positif.

Le trail des Hauts Forts entraîne les coureurs à travers de magnifiques paysages : Lac des Mines d'Or (1390m), Col de Cou (1920m), Col du Fornet (2210m) ou encore l'alpage de Morzinet (1620m).

En 2009, c'est Régis Coumenges qui termine 1er du grand parcours en seulement 4h52mn ! Et chez les femmes, Agnès Bargy, de Morzine, emporte la victoire en 7h.

Sur le petit parcours, c'est Stéphane Avrillon qui monte sur la première marche du podium masculin en terminant la course en 2h et Aurélie Jacquier chez les femmes en 2h13mn.

Nouveauté de cette 7^e édition : à l'inverse des années précédentes, le Trail des Hauts Forts 2010 démarrera de Morzine. Ainsi, les difficultés augmenteront au fur et à mesure du parcours.

L'édition 2010 prendra le départ de Morzine le samedi 14 août à 7h30 (grand parcours) et 8h45 (petit parcours).

Informations, inscriptions :

Office de Tourisme d'Avoriaz – 04 50 74 02 11 ou sur www.avoriaz.com



La 6000D a reçu le label « Manifestation Sportive Développement Durable »

« Evénements » et « environnement » ne font pas toujours bon ménage.

Consciente des impacts liés à ce type d'organisation, la Plagne s'engage vers une véritable démarche environnementale pour donner une dimension verte à ses événements, dont la mythique 6000D du 21 au 25 juillet 2010.

La 6000D s'est d'ailleurs vue très récemment décerner le label « Manifestation Sportive Développement Durable » par la Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports de Savoie. Pour aller plus loin dans cette démarche, la 6000D bénéficiera en exclusivité d'un bilan carbone offert par l'association Mountain Riders. Cette étude d'un événement trail sera une première dans le milieu et permettra à l'organisation de voir quels postes engendrent le plus d'impacts et d'affiner davantage le travail sur ces axes.

Les efforts se sont essentiellement concentrés sur les deux plus gros postes pollueurs : les transports et la production de déchets ainsi qu'une clé de réussite incontournable : la sensibilisation de toutes les personnes en lien avec les événements, c'est-à-dire les organisateurs, les bénévoles, les participants et le public.



Plus d'infos sur le site www.la6000d.com

RÉSULTATS

Troisième édition du Grand Trail Ecrins Une belle édition dans la fraîcheur de l'été



La Troisième édition du Grand Trail des Ecrins s'est déroulée samedi 19 juin et dimanche 20 juin sous une météo fraîche et neigeuse en altitude. Près de 140 concurrents ont parcouru les deux étapes, samedi 44km et aujourd'hui 41 km soit 85 km en deux jours et 7000 m de dénivelé, au coeur du Pays des Ecrins avec une vue imprenable sur le Massif des Ecrins.

De l'avis de tous les participants ce Grand Trail devient un rendez-vous incontournable tant par le tracé de la course que par les références des concurrents inscrits.

Cette année encore Corinne Favre chez les femmes s'est faite remarquer, elle gagne non seulement la course pour la deuxième année consécutive mais termine

3ème au scratch...

Femme

- 1 – Corinne Favre 09 : 25 : 16,4
- 2 – Catherine Dubois ASVEL Athlétisme 11 : 18 : 25,1
- 3 – Nathalie Le Flanchec Marseille Trail 11 : 24 : 46

Homme

- 1 – Lionel Bonnel Technica Sybelles 09 : 06 : 26,5
- 2 – Pascal Blanc Club Team Lafuma 09 : 10 : 31,6
- 3 – Marcel Collet 09 : 27 : 34



En parallèle s'est déroulé ce dimanche « la Vallouissette » 15 km et 400 m de dénivelé positif parcours en boucle autour des villages, pour tous ceux qui veulent découvrir le trail et les hameaux de la Vallouise, ouverte aussi aux marcheurs. Une cinquantaine de concurrents étaient inscrits.

A noter la participation de Franck Adisson Médaille Olympique au JO d'Atlanta en Canoë Kayak en 1996, qui a terminé en 01 : 17 : 36,8

Enfants et adultes, près de 250 concurrents s'étaient donnés rendez-vous au Pays des Ecrins ce week-end pour la fête de ce sport nature qu'est le Trail.

Femme

- 1 – Stéphanie Reymond 01 : 10 : 20,6
- 2 – Coraline Hugue 01 : 13 : 48,9 Equipe de France de ski de fond
- 3 – Clara Prevot 01 : 13 : 52

Homme

- 1 – Michel Bigoni 00 : 59 : 03,0
- 2 – Frédéric Grux 01 : 45,5
- 3 – Eric Rainouard 01 : 02 : 37,2

Crédit photos <http://www.rogiervanrijn.com/>



PARTENAIRES OFFICIELS



FOURNISSEURS OFFICIELS



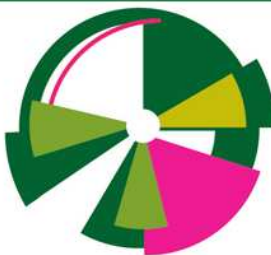
PARTENAIRE MEDIA



UN EVENEMENT



**ROC
D'AZUR
2010**



**L'EVENEMENT
CYCLE ET VTT**

06-10 OCTOBRE

FREJUS-ROQUEBRUNE SUR ARGENS-STE MAXIME



REALTITUDE

FREJUS - BASE NATURE, ROQUEBRUNE-SUR-ARGENS et SAINTE-MAXIME

SPORTYS - CREDIT-PHOTOS - SEBASTIEN BOUÉ



RESULTATS : WWW.ROCAZUR.COM

votre affiche ici



contact@endorphinmag.fr



COURSES

par Adeline Marchal

Carnet de route d'une marathonnienne débutante

Présentation :

Moi c'est Adeline, 23 ans, pour ceux qui ne me connaissent pas déjà, je suis débutante sur marathon, je témoigne sans prétention de mes débuts dans cette discipline à laquelle j'ai pris goût et je fais également mon auto critique. Rien de tel de s'évaluer pour progresser ...

Suivez moi, peut-être vous aussi vous laissez tenter un jour ...

Ma dernière performance remonte à novembre 2009 sur le joli parcours Nice Cannes mais je vous en parle dans notre 1er numéro.

La course est venue à moi à l'armée : dans quelques mois, je devrais être diplômée infirmière-militaire. Le jogging collectif est régulier pendant les classes. Un plaisir nouveau qui est devenu un besoin depuis trois ans mais, on fait plus souvent ce que l'on peut que ce que l'on veut quand on s'engage ...

J'alterne les périodes avec 5 entraînements par semaine et d'autres où je ne touche absolument pas aux baskets au point d'en être malade.

Ma formation d'infirmière tombe bien c'est à Toulon, ici le running est une discipline beaucoup plus pratiquée que dans ma Lorraine natale et les compétitions sont monnaie courante.

Entre collègues de promotion nous participons quelques fois à ces manifestations sans viser de record, juste histoire de gagner un tee-shirt sympa, passer un moment agréable où nous cherchons à dépasser nos propres limites et partager nos ressentis après la course en mangeant ensemble.

Un jour à l'école, on nous propose de renforcer le soutien sanitaire du marathon de Marseille armés de défibrillateurs semi automatiques ... c'était en avril 2009.

C'est ce jour, sous une pluie incessante, que voyant la motivation, la force, le courage des participants je me suis lancée ce défi ...

Mon premier marathon, je ne vous le raconterai pas à nouveau, bien qu'il soit encore bien frais dans mon esprit, un succès inattendu en ce 8 novembre 2009 pour lequel j'avais bénéficié des recommandations d'un coach.

L'entre deux courses :

L'après marathon est un temps fort que j'ai négligé. Je n'ai pas pensé à demander conseil, je croyais que le plus dur était passé, mais c'est bien mal que je me suis retrouvée, faute à mes fausses croyances de débutante.

50 mètres plus loin de la ligne d'arrivée j'ai bien vu le salon tenu par les kinés et ostéo qui me faisait de l'oeil, mais non, j'ai zappé la case massages ... J'étais trop pressée de rentrer ... après l'effort, pas de réconfort. Et j'ai regretté. J'ai bien essayé de me rattraper en allant 2 jours plus tard, ni à chaud ni à froid donc, chez mon ostéo perso.

je suis maso, butée, je n'en fais qu'à ma tête ...

Pas de miracle pour moi, juste pour le porte-monnaie.

Un autre point qu'il faut relever : « bien s'étirer ».

Je ne sais pas vous, mais moi, plus l'effort est intense, plus j'ai tendance à forcer sur les

étirements, bah oui ! mais non ? Je crois j'avais mal compris ... du coup après le traumatisme de la course, de l'acidité, j'ajoute le problème des micros déchirures musculaires, j'oublie d'écouter mon corps.

Et je n'ai encore pas soulevé le point clé du grand n'importe quoi ! Perturbée de ne plus courir mes six entraînements semaine, je n'écoute pas ceux qui veulent que je me repose ... je force ... ça ne servait à rien à part me faire mal ... je suis maso, butée, je n'en fais qu'à ma tête ...

Je ne voulais pas admettre qu'**après un marathon le corps a besoin de quelques jours de trêve.**

10 jours plus tard, je ne cours toujours pas bien à cause de la douleur, je me fais peur ... je stoppe tout en espérant qu'il n'est pas trop tard.

On arrive fin novembre, je dois aller en stage hors région sans voiture dans des quartiers qui ne me rassurent pas. L'hiver arrive, il est glacial, j'ai une évaluation à préparer, je continue à ne pas courir si ce n'est les week-ends en rentrant sur Toulon, mais si peu ...

Cependant mon corps va mieux, c'est juste le moral qui est dans les chaussettes ... on ose m'appeler la marathonienne, je me sens si loin de ma performance : perte de confiance en soi.

Viennent ensuite les « vacances » de Noël, à Nancy...

Ne vous avais-je pas déjà raconté qu'on ne courait pas beaucoup à Nancy ? Je me suis bien vite rappelée pourquoi : pluie, neige, froid, grisaille, je ne vends pas ma région mais promis c'est comme dans un certain film, la chaleur est dans le cœur des gens...

Je paye cash les frais de l'hibernation

Retrouvailles avec la motivation, nouvel objectif :

Reboostée par l'amour de mes proches, je repars à Toulon avec un nouveau but, refaire un marathon bien que ma formation ne me laisse pas beaucoup de temps pour m'entraîner. Courir est devenu mon équilibre, je ferai une prépa light et si possible un temps de 4h00.

Ça sera histoire de se tenir en jambes en attendant le prochain Nice Cannes ... J'hésite entre Paris et Marseille.

Le choix est vite fait, moins de temps perdu dans les transports en favorisant Marseille car imaginons le pire : je le finis en 6 heures en rampant les derniers mètres ... il faudra quand même être à Toulon lundi matin !

J'ai quand même du mal à me lancer, je repousse chaque semaine le début d'une prépa qui passe de 8 à 6 semaines ... c'est à partir de fin février que je commence à me remettre en condition physique sérieusement et les débuts sont durs !

Je paye cash les frais de l'hibernation : les genoux ne montent plus, les foulées sont rasantes, le cardio-fréquence-mètre enregistre des pointes !!!!!

4h00, j'étais peut-être ambitieuse ...

Je persiste, je ne vois pas bien l'évolution mais je m'accroche, j'ai besoin de me prouver que j'en suis encore capable, que le chrono fait sur Nice-Cannes ce n'était pas que la chance du débutant.

COURSES

En fait en analysant un peu, je cours toujours en endurance (entre 70 et 80% de ma FCM) un peu plus vite que l'allure marathon, 3 fois par semaine entre 45 minutes et une heure, puis je fais, si possible, une séance de fractionné

J'observe objectivement que je progresse difficilement.

court avec 15 minutes d'échauffement, 10 fois 30'/30' et retour au calme 10 minutes ...

J'oublie les séances seuil, en fait je pense que l'intensité de mes « footing » est une bonne alternative pour moi.

C'est vraiment le temps qui va me manquer, de plus la qualité de l'entraînement est médiocre, je fais trop d'impasses, les éducatifs sont rares et je n'ai fait en tout et pour tout qu'une sortie d'une heure trente, mais toujours plus vite que l'allure marathon. J'observe objectivement que je progresse difficilement.

2 amis sont motivés pour se lancer dans l'aventure du 18 Avril avec moi, ils savent que je ne joue pas la montre et c'est super encourageant de ne plus se sentir seule dans cette aventure. Il reste un mois ...

Et dire que je me considère comme mal préparée ...

Eux sont suicidaires, mais majeurs, donc ils assument, on envoie les bons d'inscription (et oui c'est tard, j'avais gardé sous le coude l'option marche arrière ...).

Je dois changer les baskets 15 jours avant la course en même temps que je reçois mes semelles orthopédiques, dommage pour moi, peu de temps pour les assouplir.

Et c'est **d'après les conseils de mon spécialiste running** que je reste sur une base de 4h00 pointant du doigt le manque d'habitude sur sorties longues, il m'indique que le corps risque de saturer même si l'allure est modérée.

Je mise sur l'équipement... mais la forme n'est pas au top.

Je complète alors mes achats, en fournitures énergétiques « pack marathon » (Histoire de ne pas me lever à 5h00 pour les pâtes comme la dernière fois) et les gels de glucose pendant l'effort ce n'est pas que psychologique.

Je mise sur l'équipement ... mais la forme n'est pas au top.

A dix jours de la compétition c'est une bronchite sévère qui s'installe c'est « génial ». Quelle idée aussi de remonter en Lorraine pendant cette semaine de vacances de Pâques ...

Vous remarquez que c'est toujours au mauvais moment que l'on tombe malade ! Et ce n'est pas comme si je n'avais pas besoin de mes poumons ...



Un parcours Inédit !

Départ : La Canebière

Arrivée : Quai du Port - Hôtel de Ville

La course !

Départ 8h00 sur la canebière au niveau des Réformés. C'est brouillon comme départ même si on est peu nombreux pour cette édition.

Dans leur euphorie du départ certains oublient de faire preuve de civisme, à jeter les sacs qui les couvraient sans précaution, c'est presque dangereux.

Dans le 1^{er} kilomètre entre l'église et le port on prend déjà quelques minutes de retard, ça se régule ensuite mais je commence à mettre un coup de pression aux collègues : Il ne faudrait pas s'endormir non plus, reste 41 bornes.

On visualise mal le meneur d'allure des 4h, on ne sait pas si on est devant ou derrière ! Ce n'est pas grave tant qu'on reste solidaires, cependant on est parti un peu vite du coup le premier dénivelé positif est déjà une épreuve ... ils doutent de mon honnêteté au sujet du réglage du timer dont j'étais responsable, on court sur une base 3h30 je leur dis que j'ai réglé sur un peu moins de 4h00... (3h40 en fait).

Ce n'est pas aisé de courir à plusieurs

Ce n'est pas aisé de courir à plusieurs, chacun est tenté, à un moment ou l'autre, d'accélérer sans

raison ... on est sans cesse en train de se rappeler à l'ordre.

Je sens le manque d'entraînement mais j'évite d'y penser pour ne pas me démoraliser et profite de plaisanter avec les amis ou me concentrer dans le rythme de la lecture du mp3 dans les cotes où le souffle est trop court pour discuter. Le soleil est de la partie et le parcours loin d'être désagréable, on oublie la douleur.



Mon côté « guerrière » superstitieuse me fait espérer qu'en deux jours ça passerait comme c'est venu ... Mais bien sûr... Toute la sphère ORL se contamine, me voila après une semaine, avec un joli mal de gorge et le nez complètement bouché ... je vais éviter de vous raconter la galère pour courir en vous laissant imaginer ...

Vendredi avant la course je ne suis pas fière, mais je n'ai plus le temps d'aller patienter trois heures dans une salle d'attente pour voir un médecin.

Donc je cours à la pharmacie, explique mon cas et sors toute fière avec : du sérum physiologique pour nettoyer les narines, du spray désinfectant, du paracétamol adapté et un petit truc en plus ... des bandelettes nasales ...

Avec un peu de chance, l'air passera mieux ! ça ne peut rien empirer de toute façon.

Je prépare mon lot de départ qui va bien (short compressif, brassière avec cardiofréquence-mètre intégrable, mp3 chargé d'une playlist électrique et le reste...).

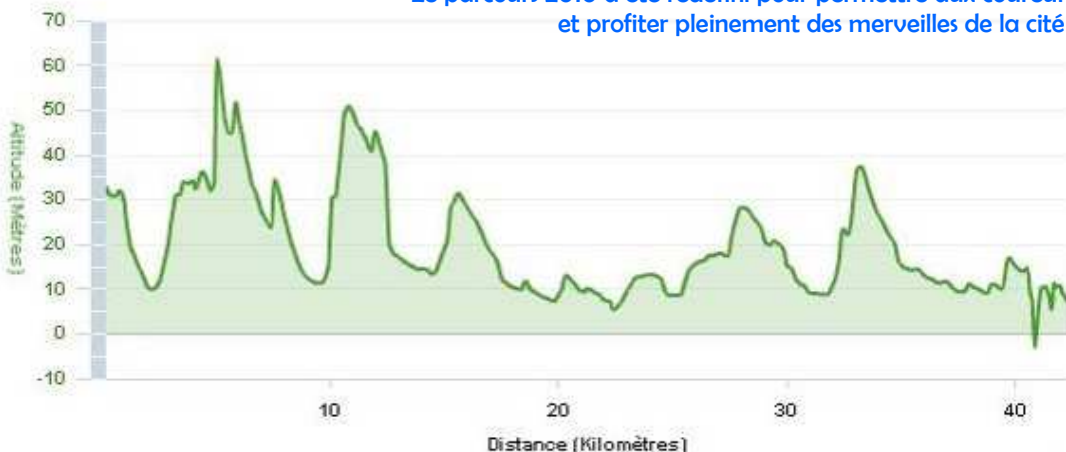
Si je n'atteins pas mon objectif ça ne sera pas faute d'équipement !

Préparation non coachée, un marathon d'entraînement, un programme « comme je pouvais », pour battre ses records, on attendra d'être diplômée.

Bon c'est parti, fini de se plaindre, **pas de demi-tour possible**, vraiment envie de manger ces kilomètres dans la cité phocéenne.

Départ le samedi, on a réservé des chambres sur place pour éviter les allers retours et le parcours du combattant dans Marseille le dimanche matin. Récupération des dossards, petit repas entre amis, un gros dodo malgré le stress et c'est déjà le jour J ...

Le parcours 2010 a été redéfini pour permettre aux coureurs un tracé plus esthétique et profiter pleinement des merveilles de la cité phocéenne.



Altitude :

Gain d'altitude : 257 m
Perte d'altitude : 284 m
Altitude min. : - 4 m
Altitude max. : 62 m

On profite de tous les ravitaillements et stands d'épongeage, à force de m'imbiber d'eau, je sens un flop flop dans les chaussures et la bandelette nasale se décolle, j'ai bien pensé à en prendre une de secours et heureusement : je remarque alors toute son efficacité alors que je dois courir sans et pour mes pieds, va falloir continuer à patauger quelques kilomètres encore ...
Que d'erreurs de débutante ...

Les jambes se font lourdes, c'est le moral qui nous tient ..

A mi-parcours, on est dans les parcs, très agréable moment, cependant surprise de ne pas voir une borne qui nous indiquerait le temps du semi.

On discute un peu avec d'autres participants, ça change les idées,

on est sur la base des 3h40, les garçons ont bien vu l'embrouille mais ne m'en tiennent pas rigueur.

De 25 à 35 km le plus difficile c'est de croiser les premiers, croiser les suivants, sans jamais vraiment se situer, impression de garder le rythme mais le cardio-fréquence-mètre a une tendance à la baisse, les jambes se font lourdes, c'est le moral qui nous tient.

COURSES

Il reste 2km195, le plus dur c'est les 195 derniers mètres !!!

A 40 km je passe les 3h30, petit pincement au cœur lié au souvenir de mon dernier temps pour finir la distance en Novembre, il reste 2km195, le plus dur c'est les 195 derniers mètres où j'ai osé tenter le « sprint ». Je ne suis pas

une coureuse de vitesse et ça s'est encore vérifié ! Avec mes jambes en carton, j'ai bien cru je n'allais pas finir ...

Au vieux port, je passe la ligne en 3h40 et 40 secondes en me promettant de mieux me préparer la prochaine fois, j'attends mes amis, ils atteignent leur objectif «sous les 4h00».

Ensemble, en boitant mais contents, nous allons nous réhydrater, nous faire masser, nous restaurer... belle matinée !

ENDORPHIN



Jusqu'alors on était soudés mais pour moi les derniers kilomètres sont ceux du quotidien, ceux où il n'est pas question de lâcher. Je mets un coup d'accélérateur et abandonne les amis qui avaient besoin de s'étirer et marcher un peu plus que moi.

Maintenant je suis comme seule, mais non, avec toute la motivation gagnée par la proximité de la ligne d'arrivée je continue à encourager les autres compétiteurs, dopée d'énergie positive j'en oublie que je suis malade, que mes pieds sont toujours dans l'eau et que j'ai abandonné mes amis, c'est le moment où on oublie tout, où on se dépasse, on entend à peine les encouragements des enfants « allez madame » sur le côté mais le sourire aux lèvres on continue d'avancer.

Je ne cours pas pour être devant les autres, je cours pour que mon étiquette « marathonnienne » qui me donne de la force n'ait pas de date de péremption.

je cours pour que mon étiquette « marathonnienne » qui me donne de la force n'ait pas de date de péremption.

Pour ce deuxième Marathon de Marseille, le beau temps était de retour après un marathon pluvieux l'an dernier. Près de 800 marathoniens n'ont pu se rendre à Marseille à cause des vols annulés.



Résultats chez les hommes

1. Kabirou DAN SALAM 2h35'36"
2. Sébastien BAZEILLE 2h40'09"
3. Americo MACHADO 2h41'30"

Résultats chez les femmes

1. Doris BRETMANN 3h15'39"
2. Corinne DEGOIS 3h21'52"

Place	Temps Officiel	Temps Réel	Dossard	Nom, Prenom	Sexe	Place Sexe	Categ	Place Categ.
658	03:41:52	03:40:40	1125	MARCHAL Adeline	F	26	SEF	8

MARATHON DU MONT SAINT MICHEL

par Béatrice Glinche



Le seul marathon où l'on vise l'arrivée dès le départ !

La 12^{ème} édition a rassemblé 4200 participants. C'est une course populaire certes mais qui pourrait rassembler encore plus de coureurs si la course n'avait pas fixé une barrière horaire à 5h maxi !

Il est 7h30 à Cancale : Grâce à l'affabilité d'Hubert Guériaux, attaché de presse de l'organisation, j'ai rendez-vous au point média. Un motard (Moto club de Pleurtuit) est mis à ma disposition pour suivre la course... il fait beau...un café, 2 biscuits made in Cancale >... et hop direction la ligne de départ... suivre le marathon en moto... breaks à la demande... le rêve, quoi !

Les nombreuses pauses m'ont permis de faire plus de 900 photos... passant du front de mer aux polders. Aussi, sans prétention, le mieux est de laisser parler les images... Voici un aperçu de notre sélection... mais le mieux est d'aller sur le site endorphinmag.fr retrouver les 100 plus beaux clichés et peut-être apercevoir une tête connue !

En fin d'article, rencontre insolite avec Vincent Dogna, artiste / marathonien !

1. Wilfried Chereset (Kenya) - 02h19m33s
2. Khalid El Guady (Maroc) - 02h22m18s
3. David Antoine - 02h27m37s

1. Svetlana Pretot - 02h40m54s
2. Stéphanie Briand - 02h41m42s
3. Elina Kozhevnikova (Russie) - 02h46m58s

La suite sur <http://www.montsaintmichel-marathon.com/>



COURSES



COURSES



Marathon de la baie
du Mont Saint-Michel
3850
LAURENCE
adidas

Marathon de la baie
du Mont Saint-Michel
498
ANTOINE

Vincent DOGNA



Entre 2 vernissages, il court, il peint et surtout, il partage sa passion, en étant très disponible pour présenter ses toiles !



Alors poussez un peu plus loin la curiosité en allant sur le site <http://www.artandrun.com/>
Vincent DOGNA, graphiste - peintre - marathonnier...
l'autre vision de la course... *ENDORPHIN*

Rencontre insolite au village marathon !

Marathonnier, Vincent Dogna est aussi un artiste qui expose ses toiles partout en France ! Il a fait étape à Saint Malo, alliant ses 2 passions, la peinture et le marathon... Ces toiles en témoignent, la course à pied est omniprésente... Vincent est un passionné qui ne vit pas encore de son art mais on parle de lui... son agenda se remplit...

Le Marathon en chiffres...

4800 inscrits
4200 partants
1200 bénévoles
Barrière horaire 5H

Rendez-vous le 21 mai 2011 pour la 14^{ème} édition !



Selle Prologo Vertigo Max



Selle VTT Prologo Vertigo Max, cette assise est issue de la collection Prologo, fabricant italien, plutôt spécialisé dans les selles de route et triathlon.

La Vertigo Max est une selle VTT conçue pour être installée sur des VTT type Free Ride et Enduro, privilégiant le confort au poids de la selle.

Nous avons testé cette selle, à la demande d'un coéquipier de raid, qui recherchait une selle de type Pullman.

Après quelques mois d'essai, cette selle s'avère en effet très confortable et le rider ne voudrait s'en séparer pour rien au monde, affirmant que c'est son meilleur achat de l'année en matériel.

Mousse d'une bonne épaisseur, bec de selle rembourré, rails classiques, renforts latéraux, coque plastique, cette selle est loin d'être la plus light, mais elle tient parfaitement son rang, avec un poids de 270 g.

Bien sûr, elle peut faire une excellente « seconde selle », que vous monterez sur les raids longs, où le confort est primordial, surtout si vous avez un sac à dos lourd et que l'appui périnéal devient plus chargé.

Il existe 2 types de qualité sur cette selle, soit la Vertigo Max T 2.0 (le modèle testé), ou la Ti 1.4.

Pour dissiper quelques doutes, je précise la différence de ces 2 selles car la confusion règne encore sur les catalogues et sur certains sites revendeurs qui ne connaissent pas leurs produits et annoncent de faux arguments.

Pour commencer, la selle Ti 2.0 n'existe pas, donc si on vous propose une 2.0 et que l'on vous dit que les rails sont en titane, c'est faux.

Pour faire simple: la Ti 1.4 est une selle avec des rails « contenant du titane » et avec une coque injectée de fibres de carbone. Résultat: une selle plus légère, avec l'épaisseur abaissée des parois des rails de 1.4 mm grâce à l'adjonction de titane et une coque plus rigide et moins sujette à la déformation grâce aux fibres de carbone injectées.

Quant à la T2.0, des rails en alliage avec une épaisseur des parois des tubes de 2 mm et une coque toute classique en nylon, pour un poids supérieur et un prix inférieur.



Au final, une selle parfaite pour les riders « fragiles » au niveau de la zone en appui, non accrocs aux grammes grappillés, privilégiant le confort et la robustesse ou souhaitant une selle raid (et non raide...) pour les longues distances.

LA BOLIVIANA

20-30 OCTOBRE 2011



**100€ de réduction offerts
sur l'inscription à ce raid...**

Avant le 30/7/2010

Comment obtenir la réduction ? Il suffit d'envoyer
un email à contact@endorphinmag.fr et nous
transmettrons votre demande aux organisateurs.

**Au cœur du plus grand
océan de sel du monde
le Salar d'Uyuni**

www.boliviana.org

TEST TEXTILE

Spécial running

par Béatrice Glinche et Delphine Gallet



J'aime le côté flashy des "thyo" qui nous change des couleurs ternes des chaussettes classiques. En plus, ces couleurs sympa pour le look ont un autre intérêt à mes yeux : celui de repérer facilement sur les chaussettes les différents points de renfort utiles au confort des pieds.

Lors de ma séance d'1h10, pour une première avec ces chaussettes : et bien pas de mauvaises surprises... un réel bien-être pour les pieds. Ceci étant dit, je n'ai pas eu l'occasion de les mettre à rude épreuve...

Rude épreuve à venir, entre sable et humidité, mais seulement en septembre pour le Trail de la côte d'Opale. Mais je suis confiante, en effet les mailles de cette chaussette sont réalisées d'une telle façon que le sable rentre (pas de solution miracle pour l'instant) mais peut en sortir également. De plus il y a la languette au niveau du tendon qui limite également l'entrée des cailloux et donc du sable. Enfin, le textile assure un séchage rapide afin d'éviter les pieds humides durant toute une course : inconfort qui peut être vite préjudiciable au plaisir et/ou performance d'une course.



Mis à part le look un peu flashy du modèle testé (rose hum, hum)... chaussures aux pieds, on se plaît à tirer sur la languette anti-cailloux... joujou, hibou quand tu nous tiens !

Après le look, on s'attache aux différentes actions promises sur l'étiquette et là, bonne pioche !

1. Mailles allégées au niveau du point de flexion pour faciliter le mouvement du pied : résistant et souple, on apprécie la pression discrète mais efficace !
2. Renforts anatomiques, résistance aux frottements : pas de mauvaises surprises même pour un 1er galop bien qu'étant sensible (pieds plats) aux frottements... bien, bien !
3. Friction FREE en talon et pointes, protection contre les échauffements : nickel ! Et en plus pas d'odeurs désagréables après transpiration ! La thermo régulation est efficace (Pody air)...

EPILOGUE : Pas eu le temps de tester en raid multisports genre kayak enchaîné avec VTT et orientation... histoire de tester le séchage en course, la résistance aux frottements etc. Alors affaire à suivre !

Merci à Daniel Ejarque, société Kindy, pour la faisabilité de test.



thyo innov'active sport socks

35/37

RUN Pody AIR

thyo innov'active sport socks

1 Knitting reduced on the level of the point of flexion to facilitate the movement of the foot.

2 Anatomical reinforcement : Resistance in the rubbing.

3 FRICTION FREE in heel and toes: great protection against the heating related to frictions against the shoe.

thyo CONCEPT

Carrés d'aération en zébrures 15g/100cm² élastiques élastiques et protection

test TEXTILE: Thyo Socks

Chaussette PODY AIR classique

Lampe Lupine Wilma 7

J'ai fait la connaissance de la marque **Lupine** il y a quelques années, lorsque je recherchais une lampe puissante à forte autonomie. Non distribuée en France, cette marque allemande, spécialisée dans les éclairages haut de gamme ne travaillait à l'époque que sur les halogènes et mon choix s'était porté sur la technologie HID, avec une Moab de NiteRider, qui proposait 8 heures d'autonomie pour 500 lumens, ce qui faisait déjà figure, en 2004, de lampe d'extra-terrestre, comparé au déjà vieillissantes marques nordiques, avec de grosses lampes et autonomie ridicule.

Chez **Lupine**, nous avons fait le choix de tester, au sein du Team Issy Aventure, la Wilma 7, 1100 lumens, qui, sur le papier, nous paraissait la mieux adaptée à notre pratique.

Le poids et l'encombrement doivent être minimum

Les critères sont simples et toujours les mêmes dans la recherche d'un éclairage performant. Ce sont la puissance, alliée à une autonomie permettant de passer une nuit hivernale dehors, sans flancher. L'éclairage doit permettre de courir ou rouler vite en VTT et sur terrain technique. Le poids et l'encombrement doivent être minimum, car il se peut que l'éclairage soit porté plusieurs jours dans un sac à dos. Les accessoires doivent être pratiques, complets, solides. Je pense au chargeur qui peut se brancher sur l'allume-cigare, bien pratique pour l'assistant qui pourra recharger votre batterie entre 2 nuits, un montage casque, un bandeau de tête ergonomique et confortable...

L'ensemble doit être fiable, solide, insensible aux intempéries, modulable.

La marque a été redécouverte par les magazines de VTT qui ont présenté et très bien noté cette gamme, qui fait le bonheur des vététistes accros aux épreuves de 24h00, courses très appréciées en Amérique du Nord et qui commencent à avoir le vent en poupe en Europe.

La gamme Lupine est complète et évolue en permanence, la lampe la plus connue et appréciée des vététistes est la Tesla 4 de 700 lumens, mais la plus impressionnante, tant en terme de puissance qu'en terme de prix, reste la **Betty 7 à 1750 lumens** (kit à 1850 lumens) qui m'inspire une réplique des Tontons Flingueurs : **" On a arrêté d'en vendre, il y en a qui devenaient aveugles... "**.



TEST MATERIEL



Batterie supplémentaire disponible, avec toutes les batteries compatibles sur toutes les lampes LED.

Le support casque permet de fixer la lampe sur l'avant du casque ou sur le sommet de ce dernier, selon vos préférences de centrage, la pratique course, montagne ou VTT, ou encore selon vos préférences.

Disponible séparément, il existe 2 bandeaux de tête, et d'un excellent confort. Les deux modèles sont d'un maintien parfait, avec des clips pour faire cheminer le câble vers l'arrière de la tête.

Conclusion : lampe puissante de très belle qualité, très bien finie, très bien pensée, on peut juste lui reprocher un prix élevé. Ca reste un investissement conséquent pour un raider, mais que de plaisir de rouler ou courir avec ce type de matériel ! Tout comme un investissement, cela se calcule à long terme, et au final, vu la polyvalence de cette lampe, si on l'emploie régulièrement, cela reste un bon achat.

La Wilma 7 est déjà impressionnante par sa taille, vraiment compacte, elle s'intègre très bien sur un guidon ou sur un casque et elle ne vous fera pas perdre 2 km/h par vent de face. La batterie Li-Ion de 7.5 Ah est également compacte (75 x 75 x 50 mm) pour 330 g et enveloppée dans une solide sacoche Cordura qui sert de fixation cadre ou potence).

Dans la belle valise de transport Cordura compartimentée, vous trouverez également le mini-chargeur intelligent qui décharge votre batterie avant la procédure de rechargement, ainsi que l'option allume-cigare.

Pour sûr, on vous remarquera dans le peloton et on viendra vous demander des infos à l'issue de la course.

L'éclairage puissant de la lampe, qui développe 1100 lumens sur le modèle 2010, noie les autres faisceaux de frontales.

Lupine commercialise des kits pour upgrader vos lampes, ainsi, vous pouvez faire évoluer votre puissance au gré des progrès réalisés en matière de LED, sans avoir à changer l'ensemble de votre matériel.

Ces lampes sont également personnalisables avec la possibilité de changer le cercle alu de maintien de la loupe, livré en couleur aluminium, pour un " cap "de couleur anodisée du plus bel effet...



Poids : bandeau de tête pro 60 g
Lampe 111 g / batterie 340 g
Rallonge 52 g / support casque 30 g

Disponible sur withspirit.fr Prix : 550.00 euros



Hydrenergy4 est une préparation pour la réintégration des pertes salines, qui résultent d'une activité physique et simultanément pour soutenir l'organisme pendant l'effort grâce à l'apport énergétique de 4 types de carbohydrates. Solubilisé dans l'eau, Hydrenergy4 offre une boisson hypotonique riche en vitamine C.

Notre boisson double-action HYDREENERGY4, a été mise au point par Alain BANIEL, chercheur de la Société AFFYSPORT, à la demande de sportifs de haut niveau ainsi qu'à la demande des guides de haute montagne et des moniteurs de ski Français.

A la fois hydratante et énergétique, H4 est une boisson rafraîchissante (au goût menthe-agrume), soluble et instantanée, nomade (on trouve de l'eau partout), fabriquée à base de sels organiques, de quatre sucres et de vitamine C :

Rôle des sels : 1- Les sels utilisés sont des sels 100% organiques donc 100% assimilables, ce qui évite tout phénomène de rejet, de reflux et tous désagréments au niveau digestif et intestinal ; cela explique également son Efficacité et sa Grande Tolérance par ses utilisateurs, contrairement à des boissons déjà préparées qui, pour des raisons techniques et scientifiques, sont fabriquées à base de sels inorganiques et peuvent engendrer chez certains sportifs des vomissements lors d'efforts intenses....

4 sucres : 2- HYDREENERGY4 possède également la particularité de présenter un équilibre parfait entre quatre sucres, avec des temps d'assimilation différents allant 1 à 80 minutes : dextrose, saccharose, fructose, maltodextrine A et B. Les sportifs sont ainsi assurés d'avoir un soutien prolongé pendant toute la durée de leur activité physique.

Rôle de la vitamine C : 3- La vitamine C, troisième et dernier composant d'HYDREENERGY4, permet quant à elle de jouer son rôle d'antioxydant ; elle limite ainsi le phénomène d'oxydation, intensifié par l'activité physique et permet par conséquent d'accroître les capacités des sportifs.

Hydrenergy4

contient 4 carbohydrates
(dextrose, saccharose, fructose, et maltodextrines)
garantissant ainsi un soutien prolongé à l'activité physique.

Type de sucre, caractéristiques, temps d'assimilation

- Dextrose - Énergie disponible, assimilation très rapide 1-2 minutes.
- Saccharose - Rapidité d'assimilation variable selon l'état métabolique de l'athlète : rapide ou lente. 5-25 minutes
- Fructose - Démarrage de l'assimilation presque immédiate, mais lente et constante 15-50 minutes.
- Maltodextrine A > (maltotriose) - Assimilation lente et graduelle 30-40 minutes.
- Maltodextrine B > (polysaccharide) - Assimilation très lente et graduelle 30-80 minutes.

TEST BEATRICE

Hydrenergy4 - Complément alimentaire

- Poids net : 225 g - 10 sachets

**Dextrose, Saccharose, Fructose,
Maltodextrine**

Valeurs nutritionnelles : Analyse moyenne

Pour 500 ml de produit reconstitué

Valeur énergétique 82 kcal / 345,5 kJ

Glucides 19 g

Protéines 0 g

Lipides 0 g

Sodium 292 mg

Chlore 155 mg

Potassium 146 mg

Magnésium 25 mg

Vitamine C 30 mg

Testé à l'entraînement et lors du Merrell Oxygen Challenge (3 épreuves).

Le goût menthe agrumes surprend mais on s'habitue vite car la boisson est très bien dosée, pas trop sucrée, pas trop acide...

Pris 15' avant l'effort, pendant la course et en récupération, j'ai très bien toléré cette boisson isotonique, ce qui n'est pas le cas des produits du même type souvent trop acides et indigestes. Lors du 53km VTT, j'ai absorbé l'équivalent de 5 bidons (500ml) avec seulement quelques Mulebar...

Bien que testé à l'entraînement, c'était un réel test grandeur nature (7h12 d'effort) : pas de crampes, pas de fringale ni de déshydratation (seulement 1 litre d'eau ajoutée dans le Camelbak au total des 2 premiers ravitos déjà dévalisés par les 300 coureurs précédents...). En résumé, mes seuls apports ont seulement été « salés » (soupe, fromage et saucisson) au 3ème ravito / km45 !

Le plus d'Hydrenergy 4 ? *Pas besoin de prendre de gels énergétiques en complément de la boisson et des barres énergétiques ! C'est un complément alimentaire qui se prend lors de l'effort comme en récupération, pas besoin de cumuler les produits énergétiques !*

Le bémol ? *Sommeil perturbé après l'absorption des 5 bidons... mais j'ai volontairement dépassé la dose journalière après discussion avec Christian Bourneix, Co-fondateur du laboratoire AFFYSPORT. Plusieurs sportifs de haut niveau utilisent Hydrenergy 4 et supportent des consommations supérieures aux doses prescrites (prendre 2 bidons maxi, en raison de la présence de la Vitamine C). Insomnie qui m'a permis d'assister au départ du Trail 70km, à 5h du matin !*

TEST MARINE

Testé lors de 4 entraînements (entre 1h et 1h15) avec la boisson. 1 sur piste (intensif), 1 en fartlek (intensif), 2 en Trail (allure plutôt tranquille).

Mes premières impressions sont :

- boisson rafraîchissante grâce à la menthe, après 2-3 gorgées on a pas de sensation de soif ;
- plutôt sucrée mais pas trop, donc pas écœurante ;
- pas acide, ne donne pas soif, digeste, pas de problème digestif ;
- côté efficacité, je serai positive en disant que sur mes 4 sorties j'avais plutôt la pêche.

AFFYSPORT

Boisson Double Action
Hydrenergy4®
www.affysport.com

Testé à l'entraînement et lors du
Merrell Oxygen Challenge (4 épreuves)

Détails du test :

Mercredi 19/05 :
en boisson
de récup

Reconstitution pour 500 ml de boisson (1 sachet).
Conditionnement pratique (sachet en forme de « bouteille »), le goulot entrant parfaitement dans une bouteille plastique ou un bidon, pas de perte de produit, pas besoin d'une cuillère doseur.
1ère prise 9h à jeun.
Goût très agréable, sensation de fraîcheur.
Environ 10 mn après la 1ère gorgée, sensation d'augmentation du cardio, après une autre gorgée : légers troubles de la vision (significatifs d'augmentation de ma tension artérielle).
Pas de sensation d'un regain d'énergie (rencontrée avec la boisson « Active Minerale Light d'Inkosport », par exemple), même plutôt gênée par les pulses en hausse et la tension (lourdeur). Pas de problème digestif.

Reconstitution pour 1 litre de boisson (2 sachets)
1ère prise de boisson 10h15 (au travail).
30mn plus tard tension à 14,2 / 9,4 – 68 pulses.
3h plus tard, tension à 16,2 / 9,2 – 61 pulses.
5h plus tard, tension à 15,4 / 9,8 – 66 pulses.
18h45 : entrainement club physique (20x30/30). Jus de retour mais pas d'énergie à revendre. Pas de problèmes gastriques, types crampes ou brûlures d'estomac (habituels sur ce genre de séance).
21h15 (retour maison) : tension 13,4 / 8,7 – 76 pulses.

Jeudi 20/05 :
Tension au lever
et à jeun 12,9/8 –
56 pulses

BILAN

Boisson au goût très agréable. Très digeste, pas écoeurante, pas acide et ne donne pas envie de boire davantage.

Conditionnement hyper pratique (goulot) et pas besoin d'ustensile pour ouvrir le sachet (ciseau), ingénieux quand on n'est pas à la maison. Personnellement, boisson non adaptée pour moi qui ai quelques problèmes de tension artérielle (teneur en sodium trop importante).

A noter, qu'il est quand même signalé de ne pas dépasser la dose journalière conseillée, à savoir 2 sachets par jour maximum (ce qui n'est pas anodin, jamais vu sur hydrixir d'Overstim, par exemple).

ENDORPHIN

<http://www.affysport.com/>

TEST MATERIEL

par Patrick Lamarre



Garniture en mousse souple monobloc, 60 N pour la taille S/M et 70 N pour le L/XL, norme CE ISO 12402-5

Léger, le gilet est confortable, même chargé avec une poche à eau de 3 litres à l'arrière et une gourde devant. Les réglages divers sont faciles, ainsi que l'enfilage par la tête. Cependant, j'aurais préféré une ouverture latérale avec un gros zip et un clip sur la sangle, pour faciliter encore la pose du gilet lorsqu'il est chargé.

En dynamique, rien à dire. Bien réglé, le gilet se fait totalement oublier. Aucune gêne au niveau des épaules, dorsaux ou aisselles, aucun risque de frottements ou d'irritation. Pratique, l'emplacement de la gourde permet d'emporter de l'eau supplémentaire ou produit différent de la poche à eau, boire du potage ou nourriture liquide. Sur les entraînements de courte durée (1 à 2 H 00), cela permet d'emporter juste la gourde, afin d'éviter de chaque fois emporter la poche à eau, plus fastidieuse à nettoyer.

Un bon point justement pour l'emplacement de la poche à eau de ce gilet. En néoprène, elle est plus grande que certains modèles de la marque et une grande poche se place facilement. Le tuyau se cale sur l'avant du gilet grâce aux sangles élastiques cousues. Petites choses à améliorer, il manque un manchon plus large sur les épaules ou des passants pour guider le tuyau et des petits élastiques sur des sangles pectorales pour bloquer plus efficacement le tuyau.

L'embout de la poche à eau reste quand même bien à portée de la bouche et permet de boire facilement, sans arrêter de pagayer.

Les 2 poches filet frontales permettent d'y stocker et accéder facilement aux barres, gels, appareil photo, boussole ...

Gilet kayak multisport de Hiko

Après un essai de pagaies sur un numéro précédent, je vais ce mois-ci vous présenter un gilet d'aide à la flottabilité, le Multisport de Hiko.

Nouveauté 2010, j'ai reçu ce prototype pour une évaluation et je me suis donc entraîné avec ce gilet que j'ai emmené ensuite en compétition sur l'Ultimate XC.

Présentation statique : Le gilet est très léger, soit 600 g en taille L/XL. Très échancré, il est réalisé sur le patron du gilet de compétition XEDO. Proposé en 2 coloris : bleu et blanc ou rouge et blanc. Les accessoires : une grande poche dorsale pour poche à eau jusqu'à 3 L, un porte gourde sur la face avant et 2 grandes poches filet sur l'avant. Un type de Daisy Chain cousu au niveau pectoral, permet de bloquer le tuyau de la poche à eau et " leasher " quelques objets de sécurité ou autre.

Il comporte 4 sangles de serrage en latéral pour ajuster en fonction de votre gabarit ou de vos habitudes, ainsi qu'un lacet inférieur. Les sangles d'épaule sont protégées par des manchons néoprène. Enfin, pour satisfaire aux normes européennes, des bandes visibles phosphorescentes sont cousues à l'avant et sur la poche à eau.



TEST MATERIEL

A noter, le gilet n'a pas de sifflet, ce qui devrait être résolu bientôt.

En compétition, l'apport de ce type de gilet est indéniable. Sur les 63 km de kayak en lacs et rivières de l'Ultimate XC, j'ai eu tout à portée, avec suffisamment d'eau et de nourriture et la possibilité, sur le petit trail, de pouvoir emporter la gourde facilement pour assurer le tronçon de trail à la Chute des Iroquois sous forte chaleur.

Christophe, qui a pris un gilet de location, a dû emporter un sac trailer pour l'épreuve et à perdu de temps chaque fois qu'il a voulu attraper une barre ou chaque fois qu'il a fallu replacer son sac sur le pont du kayak à l'issue des portages.

Ce gilet reste donc un excellent produit pour les entraînements, les épreuves de raid ou encore pour les épreuves de type mérathon où sa coupe typée très sport, son poids, sa polyvalence pour l'emport de boisson, font merveille.

**Disponible sur withspirit.fr
depuis juillet 2010.**

Côté prix, ce produit reste très raisonnable puisqu'il est commercialisé au prix de 79.00€ ENDORPHIN



CANICROSS

» PRESSINS



Pressins 22 et 23 Mai

Déjà la 7ème édition pour Pressins, et toujours autant d'engouement. Un week-end très chargé pour les canicrosses, puisqu'une nocturne ouvrait le bal dès le samedi soir.

Le lendemain au programme : Canicross, Canivtt, Cani enfants 1 et 2, ainsi qu'un Canimarche avec comme participants les chiens de la SPA du Dauphiné, qui ce jour-là avaient un stand en vue de placer quelques pensionnaires.

9h00 départ du vtt

Après plusieurs courses passées sous la pluie et la neige enfin un week-end clément !

7h30 : Tour de reconnaissance en VTT pour une dernière appréciation du parcours.

8h30 : Derniers étirements et préparation casque gants, tout est prêt, habillage de mon fidèle compagnon à 4 pattes Tiji Alaskan de 5 ans : mise en place du harnais et vérification de la ligne de trait avant le départ.

8h50 : Direction la ligne de départ chien Ok et VTT Ok. Premier départ 9h00 : c'est Alex et Thor qui s'élanceront en premier, suivis à une minute de Benjamin et Crunch.

9h02mn02s : Nous prenons possession de la ligne de départ, Tiji est déjà dans la course et prêt à bondir...



9h03 : 5-4-3-2-1-0 c'est parti pour nous ! la ligne de trait se tend en une fraction de seconde et comme d'habitude Tiji est rentré à fond dans son harnais tel un rugbyman en mêlée. Départ dans un pré, une ligne droite de 100m suivie d'un virage à 90°, re ligne droite le long

du stade où notre vitesse avoisine les 36km/h. Un petit droite, gauche, droite, un passage de route et nous voilà en pleine nature, un chemin caillouteux plat montant va nous mener vers la première difficulté du parcours. Nous allons remonter le lit d'une rivière partiellement asséché sur 800m, super de l'eau ! le chien en profite pour se rafraîchir tout en maintenant sa cadence, les galets roulent sous mes roues...

Les trajectoires sont aléatoires mais grâce à la traction du chien, nous réussissons à garder le cap.

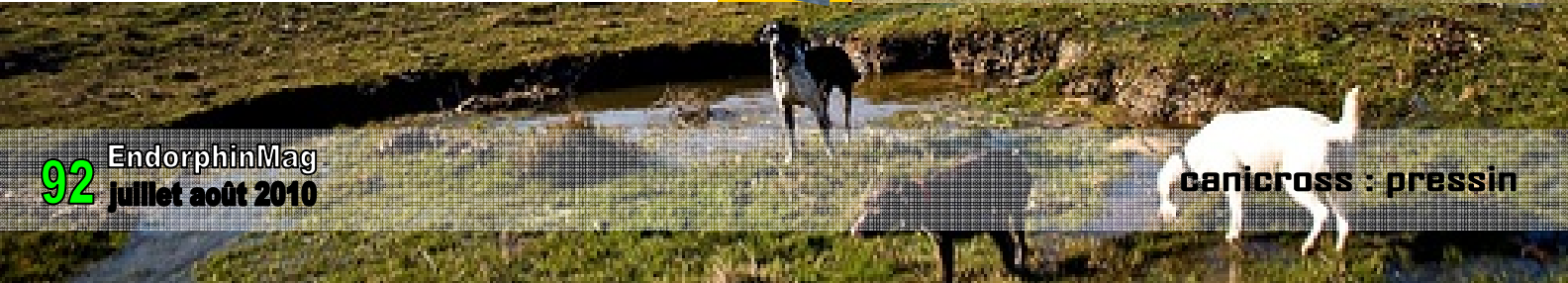
Un petit coup de cul et nous voilà sortis de l'eau ! S'en suit un parc à vache et là, que d'odeurs pour booster les chiens... Retour dans la forêt, là une belle partie en single track nous attend, nous nous en donnons à cœur joie... Tiji est aux ordres droite gauche doucement galop, il est vraiment super mon petit loup. Arrivés en lisière de forêt, un chemin herbeux nous amène vers un passage de gué, le chien à nouveau en profite pour se rafraîchir car la suite va être relativement dure. La montée vers les historiales, théâtre de plein air et théâtre de mes souffrances, obligé de mettre pieds à terre malgré tous les efforts déployés par mon coéquipier à 4 pattes. Stéphane, de quelques paires d'années mon cadet, avec sa chienne Laika en profite pour revenir et me passer dans la montée, ils

Tiji est aux ordres droite gauche doucement galop...

nous mettent rapidement plus de 100 m. Nous arrivons au sommet, une petite descente et rebelote, une petite bosse casse patte que nous passons en force. Nous maintenons l'écart avec Stéphane et Laika que nous apercevons au loin au détour des multiples virages. Enfin la descente vers l'arrivée, elle va être des plus haletantes comme d'habitude, à la limite de la rupture, et c'est grâce à la vitesse de pointe de Tiji et à mes talents d'équilibriste, que nous réussissons à revenir sur le duo Stéphane-Laika, et c'est dans un formidable mano à mano que nous franchissons le dernier gué, plus que 400m et c'est l'arrivée au coude à coude, et le sprint final.

9h17mn34s : **L'arrivée !!!** soit un temps réel de 15mn34s. Gros câlins et félicitations à mon Tiji, direction la bassine à eau pour le rafraîchir et l'abreuver, un petit remontant pour bibi et retour au calme pour toute l'équipe...

10h00 : **Résultats** Christophe et Tiji 1^{er} vétérans et 5ème au scratch, derrière 2 juniors et 2 seniors. **ENDORPHIN**





**2^{ème} édition du FESTI'DOG :
300 chiens heureux, sourient
avec leur queue !**

26 et 27 Juin 2010

Cette deuxième édition du Festi'dog à Plagne-Montalbert en Savoie a tenu toutes ses promesses avec la présence de 300 chiens de plus de 30 races différentes et quelques 120 sonneurs qui ont participé au concours régional de trompe de chasse.

(organisé en partenariat avec la Fédération Internationale de Trompe de France).

Plus d'infos sur le site

<http://www.la-plagne.com/laplagnetv/videtv/festi-dog-2010-489.html>

Toutes les fines truffes ont pu faire la démonstration de leur talent que ce soit les chiens de décombres de l'ONG « Secouristes sans frontière », les chiens de bergers, de cavage ou encore les chiens spécialistes de l'obéissance et de dextérité. Les 5000 visiteurs ont également pu profiter de la messe de Saint Hubert en plein air à la chapelle de Longefoy accompagnée d'un concert de 120 sonneurs. Quant à eux, les plus sportifs ont vécu un bel effort en duo avec leur toutou lors des nouvelles épreuves de canicross/caniVTT organisées avec le club rhône-alpin de canicross.

En résumé, un beau week end sur fond de montagnes, où le chien et l'homme se sont une nouvelle fois dit oui !

Résultats

Canicross

- 1^{er} - Alexandre Legrand et Toux (Greyster) - 00 :31:34
- 2^{ème} - Raphaël Neyret-Vachey et Solan (Doberman) - 00 :31 :38
- 3^{ème} - Yvon Lasbleiz et Ultra (Braque allemand) - 00 :35 :20

CaniVTT

- 1^{er} - Alexis Bolcato et Diouk (Braque allemand) - 00 :21 :44
- 2^{ème} - Stéphane Ettwiller et Laika (Greyster) - 00 :22 :02
- 3^{ème} - Benjamin Mathon et Crunch (Alaskan) - 00 :22 :24





Présente



avec le soutien
des stations de :



Trophée des Montagnes 2010

4^e édition
du 7 au 15 août

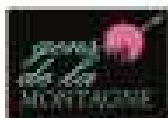
Un événement de renommée internationale

Des parcours inoubliables

Une compétition hors normes

Pour plus d'informations : www.tropdesmon.org
J. ADAM : 06 07 06 00 03 - Y. LASBLEIZ : 06 37 22 75 45

Merci à nos partenaires :



TROPHÉE DES MONTAGNES 2010

C'est reparti pour la plus grande et la plus mythique épreuve de Canicross en Europe, unique tant sur la conception que sur son esprit, le trophée des montagnes va réunir cette année plus de 150 équipages, venant des quatre coins de l'Europe. Ces binômes vont s'affronter sur des parcours magnifiques enchaînant aussi bien dénivelé positif que dénivelé négatif, tous plus techniques les uns que les autres, des nocturnes, des contre la montre, des poursuites et bien sûr ces départs groupés impressionnants, vu le nombre de concurrents, mais toujours dans un esprit festif et respect absolu de son compagnon. Ils partiront pour 11 étapes en 9 jours. Au programme cette année du 7 août au 15 août, 5 stations prennent part au trophée 2010 :

Samedi 7 août : Oz en oisans

De 9 h 00 à 18 h 30 : Accueil des coureurs, contrôle vétérinaire et briefing
17 h 30 : Canicross enfants (1)
20 h 00 : Canicross adultes (1) départ groupé par vague - Le Roberand - 7,7 km

Dimanche 8 août : Oz en oisans

9 h 30 : Canicross adultes (2) départ en poursuite - Le Plan du Cerf - 8,5 km
11 h 30 : Canicross enfants (2)
14 h 30 : Canicross baby

Lundi 9 août : Vaujany

9 h 30 : Canicross adultes (3) départ CLM centre Vaujany, arrivée les Maisons Plates. 4 km
21 h 30 : Canicross adultes (4) départ CLM, nocturne centre Vaujany. 3,5 km



Auris en Oisans : Courses 9, 10 et 11 Cumulées comptant pour le CROCC

Vendredi 13 août

21 h 30 : Canicross adultes (8) départ CLM, nocturne 4,5 km

Samedi 14 août

9 h 00 : Canicross adultes (9) départ groupé, par vagues, 5,5 km - Les 21 virages
17 h 30 : Canicross enfants (6)
18 h 30 : Canicross adultes (10) sprint - 4km - les Paravalanches

21 h 00 : Soirée TDM

Dimanche 15 août

9 h 30 : Canicross adultes (11) départ groupé, par vagues, 6,7 km - La Chapelle de Cluy
11 h 30 : Canicross enfants (7)
14 h 30 : Canicross Baby



Mardi 10 août : Vaujany

9 h 00 : Canicross adultes (5), départ groupé par vague - Le Collet - 7 km
11 h 30 : Canicross enfants (-)
14 h 30 : Canicross Baby

Mercredi 11 août : Allemont

9 h 00 : Canicross adultes (6) départ CLM - Parcours 7,5 km
11 h 30 : Canicross enfants (4)
14 h 30 : canicross Baby

Jeudi 12 août : Villard reculas

9 h 30 : Canicross adultes (7) départ CLM La Chavanoz - 8,5 km
11 h 30 : Canicross enfants (-)
14 h 30 : Canicross Baby



Ouverture le 1er juillet

Out-Dog Adventure Parc est le premier parc à thème Canin Français proposant autant d'activités et de services pour les chiens et leurs maîtres.

Le parc se trouve entre St Dié et Bruyères, dans les Vosges, à Bois de champ. Nous proposons un gîte 4 à 6 personnes sur place, ainsi qu'un centre de vacances canin permettant de laisser son chien en garde à partir de la demi-journée, ou pour de longs séjours.

Out-Dog Adventure Parc propose des moments ludiques et constructifs, pleins de complicité entre un chien et un être humain. Si vous venez en groupe, en famille ou que votre chien ne soit pas apte à l'effort demandé, nous pouvons vous prêter un chien sympa et sportif.

Parcours aventure de 12 obstacles à passer avec son chien

Out-Dog Adventure Parc dispose d'un parcours évolutif d'environ 1km sécurisé sur 2 hectares. Idéal pour l'éducation et la motivation des chiens, les pistes comptent des changements de directions, des virages... Nous louons des sidecars, buggy, vtt et trottinettes qui peuvent être tractés par un chien.

Mais le plus original est sans doute notre parcours Aventure de 12 obstacles à passer avec son chien ! Boue, eau, labyrinthe, pneus... tout y est ! Il y a aussi des stages de caniVTT avec Rémy Absalon, de Dog-dancing, d'éducation, d'agility, des rencontres vétérinaires... et d'autres thèmes à venir. De nombreux chemins balisés permettent des randonnées aux alentours. Une douche et des toilettes sont à disposition !

Un magasin propose des croquettes d'un excellent rapport qualité/prix, dont une gamme énergie fabriquée par nos soins ! Il y a du matériel de sports canins, une douche pour chien, un taxi animalier pour aller vous chercher et vous accompagner chez le vétérinaire, au parc, ou partout en France...



Manue, raconte nous ton parcours avant l'ouverture du parc.
alors c'est une longue histoire...

En fait, j'ai un CV bien chargé et j'ai toujours été au contact des chiens.

J'ai d'abord été élevée en Zambie et en Jordanie, où nous suivions toujours notre chat et notre chien.

Ensuite, j'ai été reporter photographe spécialisée dans l'animalier (ce que je continue à faire pour les reportages dans

les magazines canins, comme pour "Astuce" dans le dernier 30 Millions d'amis).

Puis, j'ai été filmeuse sur les pistes de ski, dans les Alpes françaises et Suisse, où je me promenais d'abord avec mon

premier chien de traîneau, et ensuite avec mon attelage de 4, 6 et enfin 8 chiens. En tant qu'animatrice d'insertion, j'ai aussi travaillé avec les chiens et les jeunes, par le biais d'une association socio-sportive agréée éducation populaire. Pendant ce temps je devenais Vice-championne de France FFST sur terre. Mes clubs ont organisé de grands rassemblements, dont les championnats de France FFST en 2003...

Je suis devenue livreuse de croquettes, puis commerciale et distributrice d'alimentation et de matériel canin. D'où les stages en nutrition canine et les visites d'usines qui me permettent de proposer nos propres croquettes pour chiens actifs : Out-dog Adventure parc "First". A la disparition de mes vieux chiens, 17 ans après avoir commencé l'attelage, je

le premier grand parc de loisirs et de services pour le maître et son chien !

me suis limitée au caniVTT dans la Fédération de Sports et Loisirs canins, pour qui je suis aussi juge de course et photographe. Pour finir, j'ai été infographiste, j'ai fait des

formations d'ambulance et taxi animalier, et j'ai obtenu mon certificat de capacité élevage, pension, éducation. Moralité, quand j'ai dû suivre ma moitié dans l'Est, au lieu de retrouver un nouvel emploi, j'ai monté le parc en proposant enfin toutes mes expériences au même endroit, faisant de celui-ci le premier grand parc de loisirs et de services pour le maître et son chien !

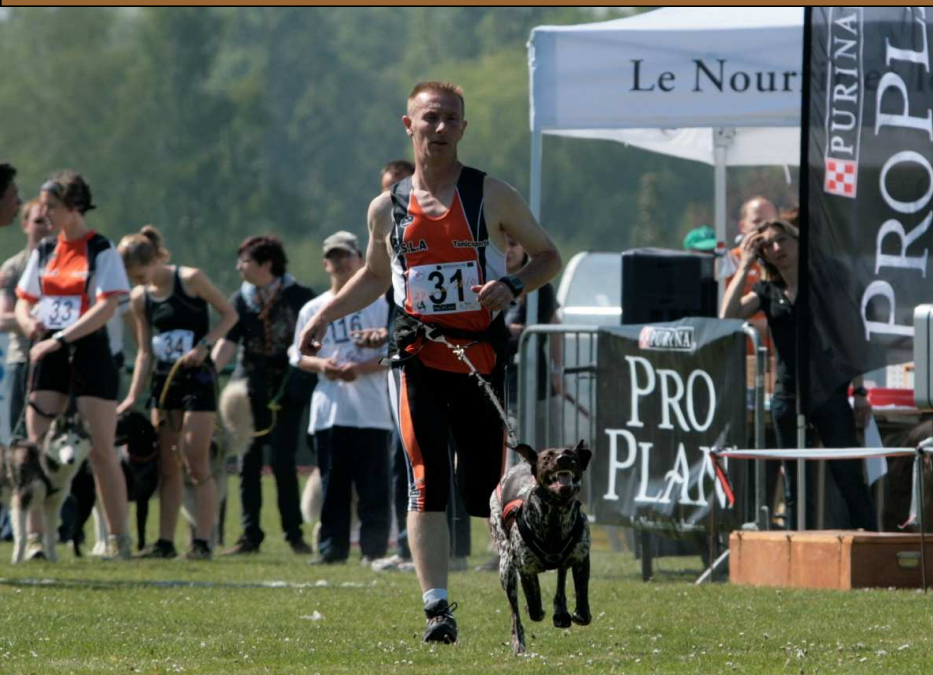
Pour la suite bienvenue sur le site www.out-dog.com et sur Facebook, dans le groupe out-dog adventure parc pour les news !

A bientôt. Manue

Raddon et chapendu

2ème édition et nouveau parcours, candidat à l'organisation des championnats fslc 2011, Franche Comté Canicross avait décidé de miser sur un parcours plus long et alliant difficulté et technicité.

Avec un départ groupé sur un vaste champ au bord d'un ruisseau, à déjà 500m du départ nous trouvons la première difficulté une montée d'escalier suivie de 1 km 5 de montée. Ensuite nous attaquons une partie relativement plate, pour redescendre sur un magnifique étang, descente sur la pierre du mouton avant d'attaquer une série de montées et descentes avec trois passages de ruisseaux. Une redescente ensuite sur Raddon en commençant par un chemin très roulant, qui nous amène sur un petit terminant dans un champ où l'on rentre dans des chicanes de rubalise avec des gauches droites, mettant à rude épreuve nos binômes. Ces chicanes amènent tout le monde dans un dernier ruisseau où tout le monde y trouve son compte... Et enfin la ligne d'arrivée en vue.



Arleux

Le record de participation au canicross organisé par l'ASLA a été battu.

Sur les installations du complexe Jacques-Noël ce sont près de 150 concurrents qui se sont retrouvés avec leurs chiens.

Année après année, cette épreuve acquiert ses lettres de noblesse dans le petit monde du canicross et ils sont nombreux à reconnaître la qualité de l'organisation, de l'accueil et surtout des conditions de course.

Le temps était particulièrement chaud dimanche et, au départ comme à l'arrivée, les chiens étaient copieusement arrosés pour leur éviter la déshydratation.

Dimanche, 3 épreuves étaient au programme : un canicross et un caniVTT sur 5300 m et un cani-enfants sur 1700 m.

Résultats : Cani VTT : Jean-Marie Grisius/Perle 13'03"; Philippe Fournis/Turquoise 13'07"; Daniel Lasbleiz 13'08"; Jean Donnez/Klika 13'33"; Bruno George/Cash 13'56 ... Cani Cross Adultes : Philippe Fournis/Blackie 16'11"; Vincent Reyntiens/Tyson 16'52"; Robin Leyon/Fara 17'01"; Benoit Delaplace/Stella 17'06"; Maurice Delatore/Carpet 17'10"; ... Cani Cross Enfants : Axel Fournis/Turquoise 5'38"; Anais Delaplace/Stella 5'55"; Emeline Castelain/Balko 6'05"; Floryan Gousseau/Clyford 6'08"; Come

En Bref CANICROSS

Championnats Fédéraux de Canicross

et Canivtt 2010

Les championnats de la fslc se sont déroulés les 8 et 9 mai derniers en Ile de France, à la Ferté Gaucher.

C'est sur un site agréable que les athlètes furent accueillis dès le vendredi soir.

Ce fut sur un parcours très court, 4,8 km et assez monotone, (deux tours identiques) que se sont affrontés quelques uns des meilleurs français de la discipline. En canicross, ce fut une victoire sans partage de Sébastien Spehler et Dino, suivi de Jean-Philippe Deshayes et Duncan, et de Romain Marcelin et Beethoven. Chez les femmes nous retrouvons en 1ère place l'incantable Nathalie Pascal et Nouky suivie de Anne Bazot et Ckazir (toujours là dans les moments importants), la 3ème place pour Salle Caroline et Alaska.

En Vtt 1ère place pour Ettwiller Stéphane avec Laika, suivi de Mathon Benjamin et Crunch et de Blaess Christophe et Tiji, chez les dames 1ère Audejaen Véronique avec Channele, suivie de la jeune junior Martin Jessica avec Aby et de Dietrich Chantal avec U'vega.

Pratiquement tous les favoris étaient là et n'ont pas manqué leur rendez vous, mais ce fut assez dommage pour les organisateurs que de nombreux prétendants aux places d'honneur n'aient pas jugé bon de faire le déplacement sur les championnats.



Finale de l'Alsace cani tour

L'alsace cani tour, organisé par l'extrême dog Alsace se courait sur quatre courses le long de la saison (Bischwiller, Oberhaslach, Villé et la finale à Fréland).

La finale a eu lieu le 20 juin. Fréland, lieu de départ, un chalet endroit tranquille perdu au milieu de la forêt. C'est sur chemin en faux plat montant que fut donné le départ. 500 m plus loin les binômes s'engouffrent dans un petit layon beaucoup plus pentu pour une ascension de 2 km. De retour sur un chemin plus large pour pouvoir souffler sur une petite descente avant de remonter 4.5 km de course les coureurs rentre à nouveau dans un layon, ouf ça descend mais l'attention des coureurs doit être accrue car ce layon est très abrupt avec des virages très serrés, « il fallait être très concentrés » nous dira David (vainqueur du cani tour 2010) « Delza a été super elle a répondu correctement à tous mes ordres, cela nous a permis de prendre la 4ème place de la course et ainsi conforter notre 1ère place au challenge, c'est ma première victoire sur un challenge, cela ne fait qu'un an que l'on fait du canicross avec Delza je suis très content. »

En vtt femmes 1ère Gauss Séverine avec Aily, vtt hommes Steinmetz Pascal avec Jo, cani femmes Pascal Nathalie avec Nouky, chez les hommes Strozykowski David avec Delza.

En enfant 1 fille Foubert Diane avec mozart, chez les garçons Klein Jérémy avec Askane, chez les enfants 2 garçons Lardet Igor avec Anouchka.



6^e édition **la Transmarocaine**

RAID MULTISPORTS

12-20 MARS 2011

www.transmarocaine.org



100€ de réduction offerts

sur l'inscription à ce raid...

Avant le 30/7/2010

Comment obtenir la réduction ? Il suffit d'envoyer un email à contact@endorphinmag.fr et nous transmettrons votre demande aux organisateurs.

OUARZAZATE • MARRAKECH



SANTÉ FORME...

L'Hydratation

par Isabelle Mischler

Hydratation et Thermorégulation du sportif

L'eau représente près de 63 % de la masse de notre corps. La pratique d'un sport entraîne une perte d'eau significative, via la sueur principalement, qui a de nombreux retentissements physiologiques sur l'organisme. Ainsi, cette perte d'eau engendre un risque de déshydratation sévère. Le sportif doit donc boire régulièrement pendant l'effort afin de se réhydrater pour compenser l'eau perdue, en consommant des boissons adaptées au sport.

Bien s'hydrater pendant l'effort sportif

Une sudation importante pendant l'effort

En moyenne nous perdons environ **0.5 à 1 l/h** mais chez certains sportifs bien entraînés, la sudation peut être de plus de 3 l/h. Il est donc primordial de compenser ces pertes hydriques **en buvant pendant l'effort**.

Bien boire pendant le sport

L'idéal est de **boire régulièrement**, par petites gorgées, une boisson fraîche (15 °c environ) pour faciliter la vidange gastrique (passage de l'eau dans l'estomac). Pratiquement, on peut conseiller 10 à 15 cl toutes les 15-20 min. Cet apport d'eau devrait compenser toute l'eau perdue mais malheureusement notre soif est un très mauvais indicateur de notre état de déshydratation : nous ne compensons qu'une partie des pertes.

Compenser la déshydratation après l'activité sportive

D'où l'intérêt de remédier à cet état de déshydratation quasi systématique chez le sportif **en buvant abondamment après un effort** et de préférence une boisson minéralisée : l'idéal étant de compenser toutes les pertes d'eau dues à l'exercice.

Sel et sport : compenser les pertes de sodium pendant un exercice physique

Les pertes de sodium pendant un exercice sportif

L'équilibre hydro-électrique du corps peut être mis à mal pendant un effort sportif du fait de la **redistribution des liquides** de l'organisme et des pertes **d'eau et de sodium** par la sueur. La **sudation peut être conséquente** quand l'exercice a lieu en ambiance chaude et donc l'excrétion de sodium aussi. Heureusement, l'entraînement et l'adaptation à la chaleur induisent une **meilleure réabsorption du sodium** par les glandes sudoripares. La sueur est alors **plus diluée** et contient **moins de sodium**. Par contre, la teneur en sodium de la sueur ne semble pas varier en fonction de la durée de l'exercice.

Quel apport de sodium pendant l'effort ?

Pour compenser les pertes sodiques liées à la sudation, il est vivement conseillé d'ajouter du **sodium** dans les boissons de l'effort et de récupération. L'ajout de **sel de table** à raison d'environ **1g/litre de boisson** (soit **400 mg** environ de sodium) est suffisant.

L'ajout de sel dans les boissons permet aussi d'accélérer **l'absorption des glucides et de l'eau** dans les intestins. Attention **à ne pas prendre de pastilles de sel**. Elles apportent une **quantité trop importante de sodium** en une seule prise. Elles peuvent entraîner une **déshydratation** cellulaire en favorisant la sortie d'eau des cellules vers la lumière intestinale.

SANTÉ FORME...

Exercice pratique : évaluer sa perte sudorale pendant un effort sportif

Voici un petit atelier pratique et scientifique pour vous aider à mesurer votre **débit sudoral** à l'effort.

- Effectuez un exercice d'une durée précise, par exemple 1 heure.
- Pesez vous avant et après l'exercice et notez la quantité de boisson que vous avez bue.

Ainsi, vous pourrez connaître quel est votre débit sudoral moyen dans ces conditions d'exercice. Bonne expérience !

Perte d'eau totale (g) = poids 1(g) + poids des boissons absorbées (g) - poids 2(g)

Poids 1 : poids avant l'activité, après miction (pipi!!)

Poids 2 : poids à l'arrivée, avant miction

Nous ne sommes pas tous égaux devant la boisson !!

Les femmes s'hydratent mieux...

Une étude réalisée lors du marathon de Boston a montré que les marathoniennes avaient absorbé **autant de liquide** que les hommes.

En proportion de leur masse corporelle, les femmes absorbent donc plus de liquide. A l'arrivée, cela se traduit donc par un **meilleur maintien de la masse corporelle** et une **moindre déshydratation...**

Influence de la température de boisson

La **température de la boisson** ingérée 30 minutes avant un exercice sur ergocycle influencerait les **réponses thermorégulatrices**.

Des athlètes ont bu une boisson à 10, 37 et 50 °C avant un exercice d'une durée de 90 min suivi d'un test d'épuisement.

Si la capacité à réaliser les exercices ne variait pas entre les 3 essais, plus la température de la boisson était élevée, plus leur **fréquence cardiaque** et leur **température cutanée** était augmentée. Il existerait donc une **influence de la température de boisson** sur les réponses thermorégulatrices pendant l'exercice.

La SUSTAMINE permettrait de contrecarrer les effets néfastes de la déshydratation sur la performance

La supplémentation avec un dipeptide acide aminé de la firme «Kyowa», la sustamine, pourrait améliorer la performance lors d'un exercice intense réalisé en état de déshydratation.

Dans cette étude, publiée dans le Journal de la Société internationale de Nutrition Sportive (ISSN), 10 sportifs ont été déshydratés puis ont réalisé un exercice intense sur vélo dans 4 conditions différentes :

sans réhydratation, avec réhydratation par de l'eau, avec réhydratation par le dipeptide à 2 doses différentes. Lorsqu'ils ont reçu le dipeptide, la réduction de la performance due à la déshydratation a été significativement moins importante. L'eau seule a aussi tendance à accroître la performance, mais pas de manière significative (sûrement du au nombre limité de sujets pour l'étude).

Les résultats obtenus avec la sustamine semblent prometteurs pour limiter les effets de la déshydratation sur la performance. Toutefois, avant de s'enthousiasmer trop vite, il est nécessaire que d'autres études soient réalisées. Et ce, d'autant plus que la différence de performance entre l'eau seule et le dipeptide (pour les 2 doses) n'est pas significative et que les sujets n'étaient qu'un nombre de 10 !

Influence de la tonicité de la boisson en récupération

L'influence de la **tonicité d'une boisson** sur l'efficacité de la récupération avait été peu étudiée jusqu'à présent. L'équipe écossaise de Maughan s'est penchée sur la question.

Après avoir déshydraté des volontaires par un exercice sur ergocycle, ils leur ont proposé 3 boissons de récupération ayant la même teneur en sodium mais des teneurs en glucose différentes (0, 2 et 10 %). La quantité de liquide retenue et l'état d'hydratation correcte des sujets étaient meilleurs avec la boisson contenant 10 % de glucose.

L'ion hypertonique semble donc plus efficace pour la réhydratation, quand la concentration de sodium est identique.

Index de chaleur et risque de la pratique sportive pour la santé

NOAA's National Weather Service
Heat Index

Ce tableau permet de déterminer le risque pour votre santé à pratiquer une activité sportive en fonction de la température (en Fahrenheit) et de l'humidité. Il suffit de croiser ces 2 paramètres et de lire directement le risque dans le tableau.

Les risques sont classés en 4 catégories :

- **caution** : bien s'hydrater, risque accru de déshydratation
- **extrême caution** : risque accru de crampes et d'épuisement
- **danger** : risques de crampes, épuisement mais aussi coup de chaleur
- **extrême danger** : coup de chaleur très probable.



SANTÉ FORME..

		Temperature (°F)															
		80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110
Relative Humidity (%)	40	80	81	83	85	88	91	94	97	101	105	109	114	119	124	130	136
	45	80	82	84	87	89	93	96	100	104	109	114	119	124	130	137	
	50	81	83	85	88	91	95	99	103	108	113	118	124	131	137		
	55	81	84	86	89	93	97	101	106	112	117	124	130	137			
	60	82	84	88	91	95	100	105	110	116	123	129	137				
	65	82	85	89	93	98	103	108	114	121	128	136					
	70	83	86	90	95	100	105	112	119	126	134						
	75	84	88	92	97	103	109	116	124	132							
	80	84	89	94	100	106	113	121	129								
	85	85	90	96	102	110	117	126	135								
90	86	91	98	105	113	122	131										
95	86	93	100	108	117	127											
100	87	95	103	112	121	132											

Likelihood of Heat Disorders with Prolonged Exposure or Strenuous Activity

■ Caution ■ Extreme Caution ■ Danger ■ Extreme Danger

Existe-t-il des signes cliniques permettant d'apprécier la déshydratation sévère chez les sportifs endurants ?

Lors du **marathon d'Auckland** de 2006, une étude a été menée sur 606 coureurs afin de déterminer s'il existait une relation entre la présence de certains signes cliniques et une **déshydratation** appréciée par une perte de poids corporel supérieure à 3 %.

5 signes ont été enregistrés : une peau tuméfiée, une bouche sèche, des yeux creusés, une incapacité à cracher, une sensation de soif. 3 signes parmi 5 ont pu être associés à un pourcentage de **déshydratation** supérieur à 2.5 % : la peau tuméfiée, la sensation de soif et les yeux creusés. Par contre, aucun des signes étudiés n'a permis de mettre en évidence de façon suffisamment précise une perte de poids supérieure à 3 %.

En pratique, ces signes ne permettent donc pas d'identifier précisément les coureurs souffrant de **déshydratation** sévère. ENDORPHIN

Une cht'ite bière après le sport, SVP !!

Etonnants, les résultats de cette étude menée en Espagne ... La consommation d'une bière après un effort physique serait bien meilleure que l'eau pour favoriser la récupération. Certes, la bière est riche en glucides et minéraux, mais tout de même ... Il ne faudrait pas oublier qu'elle contient de l'alcool !! Et qu'à ce titre elle peut tout simplement favoriser la déshydratation, de par son action sur les hormones impliquées dans l'équilibre hydrique. Alors, à défaut d'une autre boisson et à très petite dose, pourquoi pas, mais il ne faudrait vraiment pas en abuser sous peine d'avoir plus d'effets secondaires que bénéfiques !!



Boire pour stocker de l'énergie
Avant, pendant et après l'effort
Pour que l'effort soit un plaisir

Une perte de 4 % de notre poids en eau réduit de 40 % la capacité à l'effort, physique et psychologique, et peut entraîner troubles digestifs, crampes, tendinites ...
alors, tous à vos bouteilles !

Dietetique sportive



www.dietetiquesportive.com



par Adeline Marchal

Automédication, Attention !

L'automédication est un traitement pharmaceutique institué par le patient lui-même sans avoir, au préalable, eu un avis ou une prescription médicale.

Aujourd'hui, nous sommes à chaque petit bobo confrontés à l'alternative de consulter un médecin ou de choisir nous-mêmes notre traitement.

Il est vrai que les antalgiques et anti-inflammatoires sont en vente libre en pharmacie et chacun peut être tenté de se servir des restes de médicaments d'un traitement antérieur.

Il va de soi que la meilleure hypothèse reste celle de la visite chez le généraliste, qui permet d'écartier toute complication, car derrière toute blessure aussi légère puisse-t-elle paraître il y a toujours un risque.

Jetons un œil sur ce qui était préalable à la blessure, pourquoi en êtes-vous arrivés là ?

- Le manque d'hydratation.
- Une mauvaise hygiène de vie (manque de sommeil, alimentation déficiente, etc.), qui engendre fatigue et faiblesse musculaire.
- Une durée d'échauffement trop courte.
- L'utilisation d'anabolisants (substances entraînant un accroissement du système musculaire), qui favorisent le développement de la fibre musculaire, mais fragilisent les tendons.
- Des exercices de musculation ou d'étirement inadaptés ou mal pratiqués.



On restera dans un premier temps à prôner la prévention : rien ne sert de courir il faut partir à point !

Avec l'été qui arrive pensez à maintenir une hydratation et une alimentation équilibrée qui va vous éviter les carences. Mais maintenant que la blessure est là que faire ?

Tout d'abord n'enlevons pas la place majeure du traitement par le froid qui fait ses preuves dans tous les centres de rééducation, en première intention face à une crampe, une elongation ou même une contusion, la glace permet à la fois de réduire la vitesse de contraction du muscle et de prévenir la réaction inflammatoire.

Un bon glaçage se fait avec une poche qui épouse le membre touché (ne pas mettre la glace à même la peau, protéger pour éviter la brûlure par le froid) doit durer dix à douze minutes, à renouveler toutes les heures ou les deux heures si possible.



Pour la crampe, étirez dans le sens inverse du mouvement qui provoque la crampe.

Pour l'élongation, choisissez le repos (il faut 12 jours en moyenne pour la cicatrisation de la fibre musculaire mais jusqu'à six semaines pour des élongations plus graves), élevez le membre et portez si possible un vêtement de compression autour de la zone pour éviter l'œdème.

Les applications de chaleur et massages sont proscrits : le massage (et même la palpation) risque d'exagérer la douleur, d'aggraver les lésions.

Il est possible d'utiliser les médicaments antalgiques ou anti-inflammatoires pendant deux ou trois jours lorsque la réaction inflammatoire est importante.

Il faut se méfier de leurs effets secondaires, petite revue des principaux traitements :

Le paracétamol :

Cette molécule antalgique est celle dont l'usage est le plus vulgarisé.

Elle a sa propre efficacité pour soulager la douleur, mais peut aussi être utilisée en association car elle potentialise l'effet d'antalgiques plus fort.

Il a été prouvé que l'emploi de caféine avec le paracétamol améliore son efficacité. (L'analyse de 30 études cliniques incluant environ 10 000 patients touchés par divers types de douleur, dont les céphalées, a montré que la combinaison de la caféine avec des analgésiques courants avait un coefficient anti-douleur de 1,41. Ce qui signifie qu'il faudrait 41 % d'aspirine ou de paracétamol de plus pour atteindre le même niveau analgésique que la médication combinée).



Cependant la posologie du paracétamol doit être strictement respectée, adultes : 500 à 1 000 mg par prise, en espaçant les prises de 4 heures minimum.

Il n'est généralement pas nécessaire de dépasser la dose de 3 g par jour, mais exceptionnellement, en cas de douleurs intenses non complètement contrôlées par 3 g par jour et sur avis médical on peut atteindre un maximum de 4 g par jour (soit 4 x 1 000 mg ou 8 x 500 mg). Le risque au delà de 8 g est la toxicité sur le foie par hépatite fulminante pouvant entraîner le décès.



L'aspirine :

Elle est utilisée dans les traitements des courbatures, des coups de soleil, des douleurs articulaires, les tendinites, etc.

Elle ne figure pas sur la liste des substances interdites.

On lui reconnaît quatre actions :

D'abord, elle est **antalgique** (atténue la sensation de douleur).

Elle est aussi **antipyrétique** (fait tomber la fièvre).

Elle est **anti-inflammatoire**, c'est son indication la plus ancienne.

Enfin, elle est **anti-agrégant** (empêche les plaquettes sanguines de se fixer aux parois délabrées des artères et permet d'éviter ainsi la formation des caillots).

Certains pensent qu'elle améliore leurs performances (elle ferait baisser le thermostat central de l'organisme).

Malheureusement, cette explication est erronée, son action contre la fièvre ne s'exerçant que dans le cadre d'une maladie.

Par contre, lorsqu'il fait très chaud, l'aspirine pourrait effectivement perturber l'homéothermie et favoriser la déshydratation.

Le réflexe qui consiste à gommer les petites douleurs par une prise d'aspirine comporte aussi un risque important d'aggravation. Des lésions bénignes peuvent devenir invalidantes simplement parce qu'on tardait à leur porter attention.

Enfin, il est dangereux d'en utiliser dans les disciplines à risques traumatiques, car elle favorise l'hémorragie en cas de saignements.



Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) : ibuprofène ...

Ils ont les mêmes propriétés que l'aspirine sans la « fonction » anti-agrégant plaquettaire. On pourrait penser que le risque hémorragique est alors exclu, cependant, on observe d'autres effets secondaires dont on ne peut faire abstraction :

- Le plus courant: malaises digestifs et lésions des muqueuses gastro-intestinales allant jusqu'à l'ulcération, l'hémorragie et la perforation, celle-ci parfois sans symptôme préalable. Ces lésions peuvent survenir quelle que soit la voie d'administration. Parmi les AINS non sélectifs, les dérivés arylpropioniques (ibuprofène, naproxène, kétoprofène, flurbiprofène) provoqueraient moins d'effets indésirables gastro-intestinaux.
- Bronchospasme, avec réactions croisées possibles avec d'autres AINS et l'acide acétylsalicylique.
- Troubles hématologiques: agranulocytose qui est une baisse du nombre des globules blancs qui sont notre défense contre les infections.
- Hépatotoxicité : toxicité au niveau du foie.
- Élévation de la tension artérielle.
- Aggravation de l'insuffisance cardiaque.
- Hyperkaliémie, surtout chez les patients prenant des suppléments de potassium ou des diurétiques d'épargne potassique, des antagonistes des récepteurs de l'angiotensine II ou des inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine.
- Diminution possible de la fertilité chez la femme.
- Céphalées, vertiges et confusion (plus fréquents avec les dérivés arylacétiques et indoliques).
- Rare : Syndromes de Lyell (à type de brûlures de la peau) et de Stevens-Johnson (lésions des muqueuses) avec les oxicams, le célécoxib et le valdécoxib.

Le décontractyl : utilisé pour traiter les contractures musculaires douloureuses.

Le daphlon : utilisé pour la lourdeur des jambes.

Ces deux traitements peuvent être responsables de diarrhées pendant l'effort.

Les diurétiques :

Ils sont particulièrement dangereux pour le sportif qui ne doit pas être en état de déshydratation pour ne pas favoriser les troubles comme la tendinite ou simplement le coup de chaleur d'exercice.

Des perturbations hydro-électrolytiques : augmentation du potassium dans le sang peut avoir des conséquences sur le cœur.

Une déshydratation, une hypovolémie accompagnée d'hypotension orthostatique : ces désagréments peuvent entraîner, particulièrement chez le sujet âgé, une hémococoncentration avec un risque de thrombose.

L'augmentation de la diurèse peut provoquer ou aggraver une rétention d'urine chez les patients présentant une obstruction et/ou une compression des voies urinaires.

Pour synthétiser, tout médicament n'est pas anodin, n'abusez pas des antalgiques qui habituent votre corps à ne pas sentir la douleur vous risquez de passer à côté de blessures potentiellement graves.

La déshydratation pendant l'effort potentialise l'effet des médicaments, demandez toujours un avis médical avant de vous lancer dans un traitement.

Préférez toujours la phytothérapie moins risquée.



Voici quelques plantes (**Homéopathie**) qui ont prouvé leur efficacité : **Arnica**, **broméline**, **hamamélis de Virginie**, **millepertuis**.

Arnica (*Arnica montana*).

L'arnica par voie externe pour traiter les **ecchymoses** (les bleus), les **œdèmes** (l'enflure), les dislocations, les contusions et les troubles musculaires et articulaires. L'arnica est une plante vivace originaire des régions montagneuses de l'Europe et du sud de la Russie.



© Barbara Studer



Hamamélis de Virginie (*Hamamelis virginiana*) par voie externe pour soigner les contusions et l'entorse. L'hamamélis renferme des tanins (l'hamaméltanine notamment) aux propriétés astringentes et hémostatiques, ce qui expliquerait son effet antihémorragique.



Hamamélis de Virginie

Millepertuis (*Hypericum perforatum*) par voie externe pour soigner les contusions et les douleurs musculaires. Les Grecs anciens connaissaient très bien les propriétés de la plante pour le traitement des plaies et blessures. Appliquer localement de l'huile de millepertuis, d'une à trois fois par jour.



Millepertuis



La broméline est utilisée pour accélérer la guérison après une intervention chirurgicale ou une blessure sportive. On l'obtient de l'ananas frais (*Ananas comosus*) ou en supplément alimentaire.

La broméline à doses élevées entraînerait une diminution appréciable de la douleur, de l'enflure et de la sensibilité.

Faites toujours attention si vous pratiquez la compétition à ne pas faire usage des substances décrites comme dopantes, la liste des produits interdits, officielle, vous est donnée sur le site www.santesport.gouv.fr



SANTÉ FORME...

par Raphaël Godet

Prenez vos pieds en mains

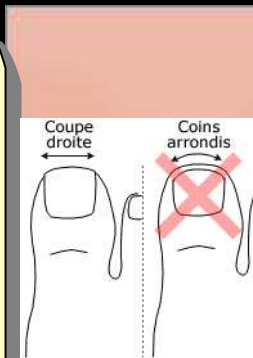
C'est la partie du corps qui subit le plus de chocs, et c'est pourtant celle qu'on oublie d'entretenir. Chez un coureur régulier, les pieds exigent une attention particulière. Et même pour ceux qui n'ont, a priori, aucun problème avec leurs petons, il est toujours bon d'avoir en tête ces quelques conseils donnés par David Savajol, podologue du sport dans le sud de la France.

1. Les ongles

L'ongle noir : il est en général indolore. Il résulte le plus souvent d'un traumatisme direct.

L'ongle incarné : c'est une lésion fréquente qui touche le gros orteil. En fait, le rebord de l'ongle pénètre dans les parties molles et provoque une inflammation extrêmement douloureuse (plaie). Il est nécessaire de consulter un podologue en urgence.

Le conseil du spécialiste : « Une mauvaise coupe d'ongles, conjuguée à une pratique régulière du footing, peut entraîner des hématomes et des ongles incarnés. Le principe, c'est de vous couper les ongles en suivant la forme de vos orteils, il faut légèrement arrondir les angles. Une bonne coupe vous évitera des saignements. Surtout, vérifiez que votre chaussure ne soit pas trop juste ou mal lacée. Si vous avez des soucis avec vos orteils et vos ongles, consultez un professionnel du pied spécialisé dans le sport ».





2. La peau

Les mycoses : ce sont des champignons parasites contagieux qui se développent sur la peau, entre les orteils notamment. La chaleur et l'humidité favorisent leur apparition. Elles se manifestent par une rougeur ou des démangeaisons.

Les cors : c'est la conséquence d'un frottement répétitif des orteils contre la chaussure.

Les durillons : ils apparaissent généralement sous la première ou la cinquième tête métatarsienne (pied creux) ; ils sont l'illustration d'un problème d'appui, l'hyperpression moyenne, interne ou externe.

L'ampoule : les mouvements répétés dans les chaussures provoquent des échauffements au point de frottement.

La verrue plantaire : l'affection est virale, la contagion se fait en piscine ou en milieu humide.

Les callosités du talon : elles s'étalent sur les bords et parfois sur tout le talon. Elles peuvent s'entailler et se transformer en crevasses douloureuses.

Le conseil du spécialiste : « Dans chacun de ces cas, il est primordial de chercher les causes : chaussures inadaptées, pieds déformés, problème statique et/ou dynamique ... avant de trouver la crème adaptée. En cas de problème, surtout ne laissez pas traîner : allez consulter ! »



3. Les chaussettes

C'est un tissu important qui fait le lien entre le pied et la chaussure. Le mieux est d'utiliser des chaussettes adaptées à la discipline, avec des matériaux adaptés aux températures extérieures.

Elles sont d'une importance primordiale d'où le nom de *chaussétothérapie*. Un professionnel du pied spécialisé dans le sport pourra vous conseiller.

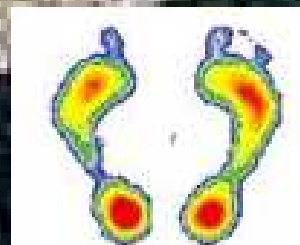
4. Les chaussures

Les chaussures doivent être adaptées au pied et à sa morphologie. Ni trop petites ni trop grandes. Il est conseillé de les porter progressivement pour qu'elles se fassent au pied. Pas de chaussures neuves le jour de l'épreuve ni avant une sortie longue.

En général, la durée de vie d'une chaussure varie selon les marques de 800 à 1200 kilomètres suivant le poids du chaussant, le poids du coureur et la fréquence d'utilisation (nombre de sorties par semaine).

5. Après l'épreuve

Pendant une sortie, les pieds sont très agressés par les frottements dans les chaussures et les chocs répétitifs sur le sol. Conséquence : ils ont besoin de récupérer. Sous la douche, alternez le chaud et le froid pour décontracter. Pensez aussi à nettoyer les pieds, principalement entre les orteils où se développent les mycoses, puis penser impérativement à bien les sécher (dix secondes par pied). Enfin, appliquez une crème hydratante après l'activité pour permettre à vos pieds d'être prêts pour le décrassage du lendemain !



Plus d'informations sur :
www.podologuesport.com

par Seb Lhermet

➔ Les étirements

Étirements : BÉNÉFICES et IDÉES RECUES

On loue depuis longtemps l'importance des étirements musculaires (ou stretching) lors de la pratique sportive. Toutes les disciplines sportives les utilisent largement et en particulier les athlètes pratiquant des sports d'endurance, dans le but de mieux récupérer, de prévenir les blessures ou encore de se préparer à l'effort. Ces dernières années, certains préparateurs physiques ont remis en cause, partiellement, l'intérêt des étirements, faisant réagir vivement entraîneurs, professionnels de santé et sportifs.

Que se passe-t-il lors d'un étirement ?

Quand nous effectuons un étirement musculaire, nous recherchons donc l'allongement du muscle mais nous agissons aussi sur ses enveloppes et son tendon. L'absence de travail en allongement du muscle entraînera une raideur, aussi bien chez le sportif que chez le sédentaire. La séance de stretching aura un effet positif pendant environ 48 heures. Un travail régulier et sérieux permettra d'améliorer sa souplesse musculaire puis de l'entretenir.

Il est important de noter qu'il existe plusieurs types d'étirements. Le plus souvent, nous pratiquons des étirements passifs, c'est-à-dire en relâchement complet, sans contraction musculaire. Ces étirements sont tout à fait adaptés après l'effort mais ne conviendront pas avant un effort, à fortiori avant une compétition, où il sera préférable de réaliser des étirements activo dynamiques, associant étirements actifs et mouvements rapides, plus adaptés en vue d'une mise en route optimale, recherchée lors d'une épreuve sportive.

À noter que dans le cadre de certaines postures « poussées » l'action sera également articulaire, c'est-à-dire au niveau des ligaments et des tissus qui entourent l'articulation.



Cette action sera (trop) largement utilisée dans les disciplines comme par exemple la gymnastique sportive, où l'on recherche une souplesse extrême, entraînant fréquemment des problèmes secondaires comme instabilité articulaire, blessure lombaire. Ce type de travail n'a pas d'intérêt dans la pratique du raid ou du trail.

Il existe différentes techniques d'étirements. La technique utilisée devra être en rapport avec les effets recherchés et l'instant où ils seront pratiqués¹.



S'il est indispensable de se plier aux incontournables séances d'étirements, c'est qu'avant tout, il est primordial d'entretenir une « souplesse » afin de se préserver d'éventuels blessures ou dysfonctionnement de l'appareil locomoteur. Une raideur musculaire est susceptible d'entraîner une raideur articulaire. Et de conduire à des blessures. Par exemple, un défaut de souplesse de certains muscles des membres inférieurs (souvent des ischios jambiers, muscles situés à l'arrière de la cuisse ou du pyramidal, muscle important du bassin) pourra entraîner une raideur lombaire, et donc, une souffrance lombaire .

Il est primordial d'entretenir une bonne mobilité articulaire en pratiquant régulièrement les étirements, qui restent d'ailleurs une des techniques de base des kinésithérapeutes et des ostéopathes.

Afin de jouer le rôle que nous leur avons attribué ci-dessus, les étirements devront faire l'objet d'une séance à part entière, de l'ordre de vingt minutes. Cette séance pourra être indépendante des séances d'entraînement habituelles (à condition d'effectuer un échauffement sérieux) ou se placer après l'effort, plutôt après un entraînement, comme nous le verrons plus loin.

Les étirements avant l'effort...

Traditionnellement, on considère qu'ils préparent le muscle à l'effort et qu'ils préviennent les blessures musculaires (contrairement au paragraphe précédent, nous parlons ici exclusivement des blessures musculaires). Là aussi, une bonne souplesse est indispensable dans le cadre des disciplines citées plus haut mais également si le sport pratiqué nécessite des gestes brusques et amples : sport de ballons, de raquettes... Les sports d'endurance échappent en principe à ces situations (!)

Les étirements sont-ils vraiment indispensables ?

Comme nous venons de le voir, ils le sont dans les disciplines (gymnastique, danse...) où une grande souplesse s'impose, certains gestes techniques nécessitant un travail important et régulier de la souplesse musculaire et articulaire.

Dans les disciplines qui nous intéressent ici, les bonnes raisons de les pratiquer ne sont pas les mêmes. **Il n'est pas nécessaire de maîtriser le grand écart facial pour enfourcher son VTT.**

Si nous avons vu précédemment qu'il était indispensable de pratiquer régulièrement les étirements pour prévenir d'éventuelles blessures, sont-ils efficaces, placés avant l'activité sportive, pour lutter contre les problèmes musculaires (élongation, déchirures, crampes) pouvant intervenir lors de cette activité ? Permettent-ils également d'améliorer les performances ?

C'est Gilles Cometti ², préparateur physique reconnu (et malheureusement décédé en 2007), qui a remis en cause l'intérêt des étirements avant l'effort. Se basant sur différentes études, il concluait que les étirements pratiqués avant l'effort ne diminuaient pas le nombre de blessures musculaires voire l'aggravaient dans certains cas, ceci analysé chez différents athlètes y compris des athlètes d'endurance (en l'occurrence des marathonniens). En d'autres termes, il n'y avait pas de diminution significative des déchirures musculaires (ou élongation, claquage) chez les athlètes qui avaient réalisés des étirements pendant leur échauffement. De la même manière, il concluait que les étirements avaient un impact négatif sur la performance.

Malheureusement, on peut s'interroger sur l'importance de ces études qui ne tiennent pas compte des différentes techniques utilisées. Comme nous l'avons vu plus haut, elles sont nombreuses et toutes ne sont pas adaptées à chaque événement. Une séance courte d'étirements, sans effort maximal, associée à un échauffement sérieux et suivie par des mouvements rapides, n'aura ainsi pas d'incidence sur la performance et le risque de blessures musculaires ³.

Les étirements ne présentent pas d'intérêt majeur avant l'effort chez le traileur ou le raideur. Ils pourront tout de même être pratiqués, sans crainte, à condition de réaliser une séance courte, adaptée et associée à un échauffement sérieux. Certains athlètes, confrontés à une situation particulière (blessure), pourront pratiquer des étirements adaptés. Enfin, le stretching aura systématiquement sa place lors d'une pratique sportive nécessitant une souplesse importante.

Les étirements après l'effort...

Contrairement à ce qu'il est classiquement reconnu, **les étirements pratiqués après l'effort ne permettent pas de diminuer les courbatures.** Si de nombreux auteurs mettent en avant ce bénéfice, il n'a jamais été démontré. Au contraire, des étirements inadaptés et prolongés après l'effort peuvent entraîner une augmentation des courbatures.



Malgré tout, ils restent tout à fait bien indiqués après l'effort pour rééquilibrer les tensions musculaires pouvant résulter d'un effort intense ainsi que pour entretenir la souplesse. On évitera cependant une séance de stretching intense après un effort important (compétition, séance d'entraînement difficile) sous peine d'être un frein à une bonne récupération en particulier si un nouvel effort important intervient dans les jours suivants.

La séance de stretching est tout à fait bien placée après l'effort. Cette séance ne sera pas une séance de récupération, mais bien une séance de travail. Après un effort faible ou modéré, l'objectif sera un gain de mobilité. Après un effort important et à proximité d'un objectif, la séance sera courte, sans recherche des amplitudes maximales.



LES GRANDS PRINCIPES :

- Les étirements devront faire l'objet d'une séance exclusive. Soit placée en fin d'entraînement soit en dehors des entraînements (à condition d'effectuer un échauffement adapté). Afin d'être bénéfique, elle ne doit pas être limitée à cinq minutes de pratique, après l'effort, qui soulage seulement la bonne conscience de l'athlète.
- Comme nous l'avons vu, le type d'étirements réalisés (passifs, activo-passifs) devra être choisi en fonction de l'instant où ils sont pratiqués. Il sera également intéressant de varier les positions utilisées afin d'obtenir des sollicitations différentes.

Il est important de privilégier les étirements passifs, lents, maintenus environ 30 secondes. Il n'est pas nécessaire de maintenir l'étirement au delà des 30 secondes.

Il est plutôt préférable de répéter l'exercice.

- La séance devra être équilibrée. Elle intéressera l'ensemble du corps (membres inférieurs, supérieurs et tronc) même si on consacrera bien évidemment l'essentiel de celle-ci au travail des jambes, des cuisses et du bassin. On veillera toujours à étirer les muscles antagonistes, c'est-à-dire opposés. Par exemple, à l'étirement des ischios jambiers (muscles postérieurs de la cuisse) on associera celui du quadriceps (muscles antérieurs de la cuisse).
- Attention à conserver un positionnement correct pendant les étirements afin d'être efficace mais également de ne pas entraîner de douleurs secondaires. Le positionnement du bassin est particulièrement important lors des étirements de la cuisse. On voit fréquemment lors des étirements des ischios jambiers, des athlètes « enroulés » au dessus de leur membre inférieur alors qu'il est impératif de garder la colonne lombaire rectiligne voire légèrement « creusée » (témoin d'une position satisfaisante du bassin) pour être efficace. Le contrôle du bassin nécessite un petit apprentissage, qui vous sera également utile lors de certains gestes de la vie quotidienne (port de charge notamment) afin de ménager votre colonne lombaire.
- Les étirements par « à-coup » sont proscrits et relèvent de la pratique d'une autre époque.
- Il est important de pouvoir être conseillé par un entraîneur, préparateur physique ou kinésithérapeute, afin de bien réaliser les différentes postures et bénéficier des corrections nécessaires.

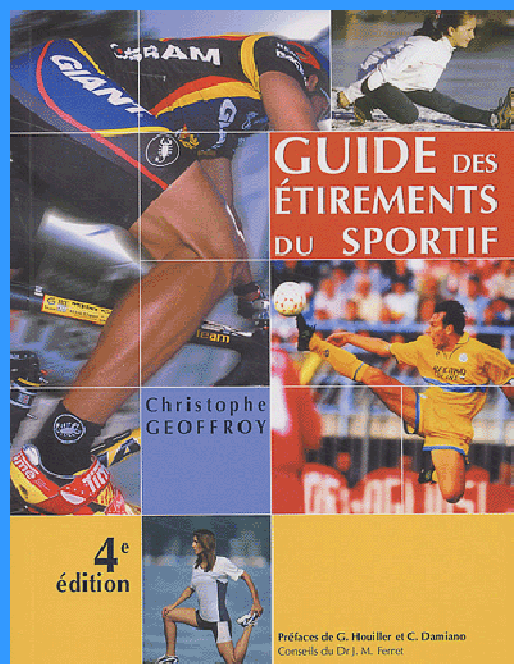
La pratique des étirements reste indispensable. Ils sont nécessaires afin d'entretenir les structures musculaires mais aussi afin de prévenir les blessures secondaires résultant d'une mobilité (ou "souplesse") déficiente. Bien réalisés, ils ne sont pas un frein à la performance et ne peuvent en aucun cas être responsables de blessures musculaires. Pour cela, le sportif devra utiliser une technique adaptée à l'instant et veiller à la bonne réalisation de ses exercices.

POUR EN SAVOIR PLUS :

(1) Je conseille vivement aux lecteurs qui souhaiteraient en savoir davantage d'acquérir l'indispensable **Guide des étirements du sportif**. Très complet, il reprend les différentes techniques, corrections et proposent de nombreuses postures. Par *Christophe Geoffroy*. Déjà la quatrième édition...

(2) L'article de *Gilles Cometti*, qui a mis le feu aux poudres est disponible à l'adresse suivante: <http://www.cepcometti.com/pdf/stretchingfin.pdf> Vous trouverez également sur ce site, de nombreux articles concernant la préparation physique, par une des pointures de la discipline.

(3) Un article très intéressant de *Nathalie Guissard*, <http://www.fcp-wb.be/Fichiers/ArtREPEtirements.pdf>











Sortie du prochain numéro...
début septembre.



EndorphinMag