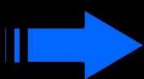


ENDORPHINMAG



le mag des sports nature...

bimestriel gratuit



Défi Kayaks on the Shetland Bus (Exclu)
Interview Céline Dodin (Exclu)

DOSSIER SPECIAL APEX RACE



Récits de course des TEAMS :

- Issy Aventure-withspirit.fr
- Power Bar Lozère Sport Nature
- XTTR63

Raid Obivwak
Oxygen Challenge
Adventure Race Slovenia
Trans'Aq
Raid EDHEC
Gévaudathlon
la Tiomila
Marathon du Mont Saint-Michel

TESTS Pompes Inov-8
Corsaire Under Armour
GPS Magellan Explorist 610
Panneau solaire Powertec

L'utilisation des orthèses...

Test produits BeautySané
les dangers du soleil pour sportif
Les apports en protéines
Test Nutramino

Canicross
Championnat FSLC à Raddon
Trophée des montagnes
Interview Alexis Bojcato

Le point sur :

- Raid In France
- Mondiaux de CO

N°08 Juillet/Août 2011



RAID IN FRANCE

LES BARONNIES
PROVENCALES 2011

Bienvenue !

50 équipes internationales engagées

Avec plus de 50 équipes internationales engagées, l'édition 2011 de Raid in France fait le plein. Parmi les coureurs inscrits au départ de cette course hors normes, des ténors du circuit mondial : les Suédois de Sweco Adventure, les Ukrainiens d'OS Direct, les Danois des Daredevils et les Norvégiens de Merrell, ainsi que les Français de Quechua, vainqueurs de l'épreuve en 2007 et 2009, et du Team Raidlight, victorieux l'an dernier. Plus de 200 athlètes de haut niveau participeront donc, du 28 août au 1er septembre, à cette expédition sportive et humaine de 366 kilomètres, traversant les plus beaux plateaux de la Drôme, des Hautes-Alpes et du Vercors. Des paysages et des pistes extraordinaires que chaque équipe, composée de quatre coureurs dont une fille obligatoirement, découvriront, de jour comme de nuit, au fil des sections de VTT, de trek, de canoë, de canyoning, de spéléologie... Soit plus de 14 270 mètres de dénivelé positif à parcourir, en totale autonomie, sans aucune assistance humaine ou matérielle.



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

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



Endorphinmag.fr Magazine web 100% gratuit

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

Téléphone : 06-03-45-11-45

Contact : contact@endorphinmag.fr

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

Rédactrice en chef : Béatrice Glinche

Directrice Communications/Partenaires :
Nady Berthiaux

Webmaster : Denis Barberot

Consultants sportifs :

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

Merci pour leur contribution ce mois-ci : JF Valleix, Virginie Sénéjoux, Carine Eyraud, Nicolas Rambier, Valérie Bramas, Frédéric Cosson, Hervé Lamouche, Pomme Depras, Serge Bravy, Nathalie Long, Hélène Maheau, Alexis Bolcato, Nicolas Seguin, Gérard Flotte, Kena Robin, Anne-Marie Dunhill, Alexandre Falq.

© **photos :** précisé sur les articles

© **photo Couverture :** Béatrice Glinche

Photo de couverture : Canyoning - Apex Race 2011 team Sweco

Chers lecteurs,

C'est l'été !

... et à EndorphinMag, on n'a pas vu passer le Printemps !

Le live 24H/24 mis en place pour l'Apex Race a totalisé 10 200 connexions en 5 jours !! Merci à vous ! Nous sommes sur le bon chemin... le mag comme le site, trouve sa place au milieu des géants de l'Outdoor... et en plus, nous, c'est 100% gratuit ! Bref, on est plutôt contents que nos efforts soient récompensés de la sorte... ;-)

Mais avant de plonger sur le dossier spécial « Apex race », ne zappez pas les récits de course tels que le raid O'Bivwak, l'Adventure Race Slovenia ou encore le raid Edhec ! Nous ferons aussi le point sur nos 2 prochaines sorties, à savoir le Mondial de course d'orientation et le Raid In France...

Faites aussi un tour du côté de la rubrique « Santé/forme », avec ce mois-ci, 2 tests de produits énergétiques et 3 articles passionnants... Quand à la rubrique « Test matériel », elle affiche 4 tests tout azimut... Enfin, la rubrique Canicross avec, à la une, le Trophée des montagnes et une interview d'Alexis Bolcato...

Encore un mag riche et varié, fruit d'un travail de passionnés, que l'on ne remerciera jamais assez...

Chaque mois, l'équipe de rédacteurs s'enrichit, alors pourquoi pas vous ? Vous êtes sportif, passionné et compétent dans un domaine... proposez votre candidature à [→ contact@endorphinmag.fr](mailto:contact@endorphinmag.fr)



Un petit détour par notre Facebook qui approche les 800 « fans »...

Comment ? vos amis ne font pas parti de ces 800 passionnés ??! Faut vite réparer ça... on compte sur vous !

Un dernier mot pour rappeler que 3 concours photos et vidéos sont en cours... demandez le règlement à [→ contact@endorphinmag.fr](mailto:contact@endorphinmag.fr)

Rendez-vous sur [→ www.endorphinmag.fr](http://www.endorphinmag.fr) pour découvrir nos rubriques, nos vidéos, nos articles... et ne manquez pas, fin août, le suivi du Raid In France !

Bonne lecture à tous.

Béatrice GLINCHE, Rédactrice en chef

CONCOURS PHOTO

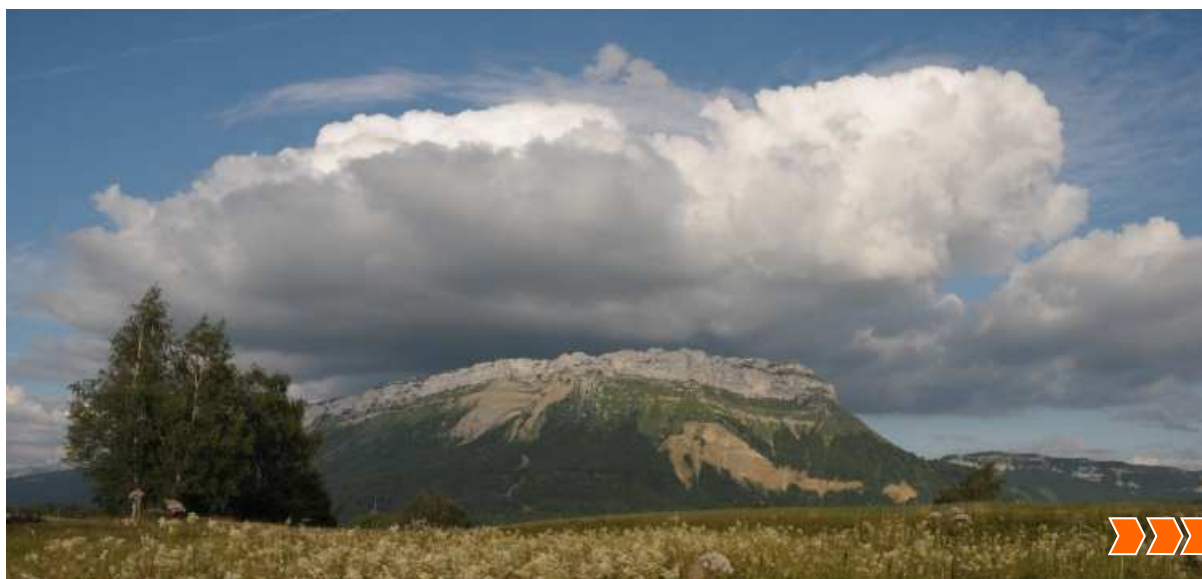


REGLEMENT CONCOURS PHOTO 2011

Le magazine EndorphinMag.fr organise un concours PHOTO amateur, sur un thème libre, en rapport avec les sports « outdoor » (Trail, VTT, raid nature, Canicross, escalade, ski alpinisme, kayak).

Détails du concours dans le mag 06 Mars Avril 2011





- P 14-31 APEX : Ré
- P 32-33 RAID IN F
- P 34-35 MONDIAU
- P 36-37 INTERVIEW
- P 38-43 PRÉSENT
- PORTRAIT
- P 45-50 RAID OBI
- P 51-56 RAID EDH
- P 57 INTERVIEW
- P 58-61 OXYGEN O
- P 62-65 TRANS'AD
- P 66-67 LA TIOMI



COURSES EVENEMENTS

- P 68-71 EXPÉDITION KAYAK BUS SHETLAND
- P 72-73 ORIENTATION : CHAMPIONNAT DE FRANCE DES CLUBS
- P 74-79 LA SLOVÉNIAN
- P 81-85 MARATHON MONT ST MICHEL
- P 86-88 ULTIMATE XC
- P 89-91 GÉVAUDATHLON

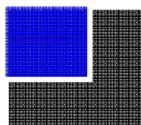


- P 92-93 POMPES INV-8
- P 94 CORSAIRE UNDER ARMOUR
- P 95 GPS MAGELLAN EXPLORIST 610
- P 96 PANNEAU SOLAIRE POWERTEC

14 - 31



Dossier spécial APEX



TEST MATERIEL



Écrits Issy LSN XTTR
FRANCE
X CO
W CELINE DODIN
ATION CLUB NOSE
T THIERRY GUEORGIU
VWAK
EC
W TEAM VENDÉE AMAZONES
CHALLENGE
LA



P 06-12 TRAIL DE L'AMÉTHYSTE

- VO²3D
- LIVRE «COURIR DE PLAISIR»
- RAID NATURE 42
- RAID DE LA LICORNE
- CHALLENGE NATIONAL DES RAIDS



NEWS



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



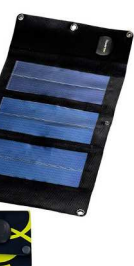
SANTÉ FORME

- P 98-99** L'UTILISATION DES ORTHÈSES
- P 100-102** LES DANGERS DU SOLEIL
- P 103-106** TEST PRODUITS BEAUTYSANÉ
- P 107** TEST NUTRAMINO
- P 108-109** LES APPORTS EN PROTÉINES
- P 110** DÉBIT SUDORAL



CANICROSS

- P 112-113** TROPHÉE DES MONTAGNES
- P 114-115** CHAMPIONNAT FSLC à RADDON
- INTERVIEW ALEXIS BOLCATO



TRAIL DE L'AMETHYSTE

« ...vivre la nature sur les contreforts du Livradois ».

22 mai 2011 Sauxillanges : Participants, bénévoles, spectateurs tous réunis pour dévorer une belle portion de nature à deux pas d'Issoire 63. Une météo au beau fixe a permis aux 240 participants de vivre la nature sur les contreforts du Livradois.

La Tourmaline 11km : Un circuit tout en bosses avec des points de vues sur la Chaîne des Puys et le Massif du Sancy n'a pas échappé à Romain Daumas. Il est le premier des 130 coureurs nature. Un dénivelé positif de 520m en fait une course difficile. Pas le temps de régler l'allure que le profil change.

L'Améthyste 40 km : plus confidentiel avec 48 traileurs, il réservait des difficultés originales, une remontée de cascade où la corde est bienvenue, un ravitaillement au Château où on est accueilli comme un Prince et des descentes à la hauteur des montées. Fabien Chartoire, qui a dominé ce circuit, en a souligné la difficulté avec un final casse-pattes.

La Tourmaline Rando 11km : Partis les premiers, ils ont pu voir les coureurs et goûter les paysages du Livradois.



La course c'est bien mais cela doit rester un espace de convivialité. Le prix du FAIR PLAY est décerné à la famille VIDAL- RBAH pour sa qualité de communication et son respect des autres. Les dérives que l'on commence à rencontrer sur les courses, prix d'inscription, comportement des coureurs, etc ... ne doivent pas fermer cet espace de liberté et le laisser ouvert à tous quelque soit ses moyens.

<http://issnat.free.fr/>

Ils vous ont fait envie. Essayez ! ils ont tous commencé par marcher...

Serge BRAVY

Crédit photos Issoire Sports Nature



1	00:50:54.00	DAUMAS	Romain
2	00:51:19.00	FAVEYRIAL	Christophe
3	00:51:45.00	FOURNET	Patrice
1	01:08:41.00	DELOUCHE	Aurélié
2	01:12:18.00	LEBEAU-LEGER	Céline
3	01:12:46.00	CHOUVY	Caroline
1	05:05:36.00	DEBEL	Evelyne
2	04:25:06.00	BAUBET	Françoise
3	05:07:51.00	BENIER	Annie
1	03:12:41.00	CHARTOIRE	Fabien
2	03:24:21.00	BEAUME	Benjamin
3	03:27:21.00	BOMBARDO	Grégory



VO³D : Val d'Oise Orientation 3 Défis

En route pour le défi diabolique...

Le 15 Mai 2011 en forêt de Montmorency s'est déroulé la première édition du VO³D : Val d'Oise Orientation 3 Défis.

Sous la direction de Bruno Lebras , ancien champion de cyclocross (1991), toute l'équipe de l'AC.Beauchamp Orientation a proposé 3 défis adaptés à tous les niveaux.

Grosse nouveauté, c'est le format en réseau « au score » qui a été retenu ! Ainsi chacun gère son parcours en étant obligatoirement classé... pas de « PM » (poinçon manquant) à l'arrivée.

Le Défi **Découverte** avec 10 balises pour les débutants dans une bonne ambiance autour du château de la Chasse. En solo, en équipe, en famille tout était possible pour ce défi avec la satisfaction d'avoir participé à une « aventure » nature !!

Le Défi **Diplomate** déjà plus exigeant avec ses 30 balises à pointer dans des zones variées d'un des plus beaux domaines forestiers d'Ile de France. 6 km à vol d'oiseau entre les « toiles » à faire à son rythme (1h06 pour le meilleur) en gérant au mieux le compromis distance/dénivelé/franchissement !

Enfin le Défi **DIABOLIQUE**... 95 balises éparpillées sur 2 cartes format A3. Un départ en masse des 56 concurrents à 8h00 pour la plus folle des aventures. Après un mini trail de 800 mètres, c'est la prise de carte dans une clairière avec le travail de traçage du circuit.

A ce jeu diabolique, c'est Benjamin MAURIES du GO78 qui a fait chauffer son « doigt » le plus vite ! En 3h07, il n'a laissé aucune chance à ses poursuivants, et ce n'est pas la balise 95 qu'il fallait tracer au report lors du ravitaillement qui l'a déstabilisé. Au final 39 concurrents auront eu la chance de trouver la totalité des balises.

Chez les féminines c'est Sophie DIDOU (COL Etrechy) qui avec 4h06 écrit la première page de cette aventure hors normes « aux portes de Paris ».

Réussite totale pour notre club, 183 participants repartis sur les 3 défis pour cette première édition dont 95 Pass'O (licence CO à la journée) preuve de l'intérêt de l'activité .

Une gestion électronique de course sans encombre avec le logiciel libre « HELGA » qui ouvrent de nombreuses possibilités. Aussi pour sécuriser la course dans une forêt très visitée, les traditionnels piquets qui supportent les toiles et les boîtiers Sportiden ont été remplacés par des plaques de plexiglass cablées sur les arbres.

Alors rendez vous l'année prochaine pour l'édition 2012 dans une forêt du Val d'Oise avec en amont un programme d'initiation et d'entraînement ouvert à tous à découvrir sur notre site : <http://www.acbeauchamp-orientation.net>
Denis ACB



COUP DE COEUR



COURIR DE PLAISIR

de Nathalie LAMOUREUX

Éditeur : GUERIN

Préfacier : Etienne Klein

Date de parution : 07/04/11

Nb. de pages : : 410 pages

ISBN : 978-2-352-21051-1

Prix : 14€

Ils sont des milliers. On les croise sur les chemins, ils courent dans le vent ou la tempête pendant des heures, des jours, sur des pistes, des pierriers, du sable ou des glaciers. Ils bouclent le Tour du Mont-Blanc, celui des Annapurnas ou la Diagonale des Fous en quelques jours, accomplissent des prouesses pour le seul plaisir de se dépasser. Que cherchent-ils, ces défoncés de l'effort ?

Nathalie Lamoureux, journaliste au Point, elle-même gagnée par la folie de l'extrême, tente de répondre à ces questions en racontant son parcours personnel. Son témoignage, nourri de portraits, d'anecdotes, d'aventures et de réflexions, dessine un monde qui possède ses codes (le sens de l'amitié), ses techniques (le sens de l'itinéraire), ses stars (le sens de l'humour).

Un monde où toutes les émotions se jouent dans l'effort : souffrance, doute, bonheur, extase...
Un monde où courir, c'est vivre.

Lu en intégralité, voici mes 3 extraits « plaisir ».

Béatrice Glinche

[« Je fais la connaissance d'Antoine Zandona en avril 2004, au lendemain du Marathon des Sables (...). Je n'imagine pas alors combien cet homme marquera mes débuts dans cette nouvelle discipline dont les valeurs dépassent le cadre sportif. Généralement, plus la durée de l'épreuve est longue, plus les notions telles que le partage, l'entraide, l'humilité, le respect, prennent le pas sur l'égoïsme du défi personnel.

C'est le fameux « esprit trail ».]

[« Durant cette course, des liens très forts se sont tissés entre nous tous. (...) Le moment est venu de savourer l'après-course, période de plénitude euphorique qui agit comme une renaissance. C'est le moment que j'apprécie le plus. L'esprit flotte, le corps, léger, vole. Très peu de courbatures, car dans ce format de courses par étapes, le corps encaisse plus facilement en raison des temps de repos. Je me sens plus forte, plus aguerrie, tout d'un bloc. Ma perception du monde a changé. Puis, la fatigue se met à traverser la chair. Le sommeil devient un pur plaisir. Le temps de la récupération opère. Les « bobos » s'effacent. L'envie de repartir, stimulée par le souvenir des images mentales de la course, se manifeste de plus belle. »]

[« Les bas-fonds, la zone, les mauvais plans, les coups tordus, les ambiances cafardeuses, les ratés, les loosers, les pervers, tout ce monde est désormais derrière moi. Je me suis fixée une nouvelle ligne de conduite avec la course à pied en compétition. Je découvre d'autres gens plus sincères, plus vrais, plus simples. J'imagine toutes sortes d'entraînements pour progresser. Je me trompe plusieurs fois de suite. Je ne me décourage pas, je recommence. Je teste le matériel par « charrettes ». J'apprends le jargon marketing des marques. Je me transforme en laboratoire d'expérimentation. »]

Nathalie Lamoureux

Courir de plaisir



Course à pied, ultrafond, trail...

Les coulisses d'un véritable phénomène de société

Éditions Guérin
Chamonix

Climadrink®
by OxSitis
Salé



CLIMADRINK® Gamme salée by OxSitis

Les efforts longs ou la répétition de ceux-ci peuvent entraîner chez les consommateurs de produits énergétiques un certain écoeurement pour le goût sucré. Afin d'éviter les phénomènes de déshydratation liés au rejet du goût sucré, OxSitis Labs-Nutrition a développé une gamme de concentrés énergétiques salés. Ils permettent de maintenir l'équilibre hydrique et apportent un supplément de minéraux (sodium, potassium) permettant de compenser les pertes sudorales et ainsi lutter efficacement contre l'apparition de crampes.

Les concentrés Climadrink® salés combinent les effets énergétiques d'un gel et les fonctions de réhydratation d'une boisson. Le concentré peut être pris pur pour un effet énergétique immédiat ou bien dilué dans 500mL d'eau pour une énergie longue durée.

Toujours adaptés aux conditions climatiques, les concentrés énergétiques Climadrink® salés sont disponibles en deux saveurs :

Climadrink spécial Fortes chaleurs (25°C – 50°C) :
Savoir Légumes

Climadrink spécial climat Tempéré (10°C – 25°C) :
Savoir Tomate

Retrouvez les produits Climadrink chez votre magasin spé. ou sur www.oxsitis.com

Prix : 2.50€ TTC l'unité

Fabriqué en France par OXSITIS LABS-Nutrition -
contact@oxsitis.com - tél : +33(0)473 194 966

NEWS

RAIDS BRIBOIS AVENTURE
EXTREME, SPORTIF ET DECOUVERTE

ANNULÉ

CHALLENGE GNRMN
www.raidsmultisports.fr
NATIONAL

10 ET 11 SEPTEMBRE 2011

www.raidsmultisports.fr

INFORMATIONS AU 02 36 23 07 45

LocooSkate

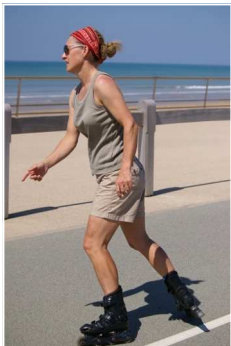
- Le réseau social Roller
 - créez et étendez votre réseau roller
 - publiez des photos
 - partagez des infos
 - créer des groupes
 - organisez des événements, des sorties...
 - et bien plus encore ...
- Mettre en contact les patineurs qui voyagent avec patineurs locaux de la région visitée.
 - Localisez les membres via Google map.
 - Consulter leur profil, contactez-les, échangez... il ne vous reste plus qu'à organiser votre voyage...
 - A votre tour, faite découvrir aux membres vos lieux de pratique favoris
- Le complément idéal des sites web de clubs et associations
 - Créez votre groupe et Informez rapidement et facilement vos adhérents
 - Augmenter la visibilité des événements que vous organisez

Entièrement gratuit créez votre compte sur Locooskate.com

Locooskate.com le réseau social dédié roller qui met en contact les patineurs

Mickaël Bremaud : « L'idée m'est venue lorsqu'à chacun de mes voyages ou déplacement professionnels, je me disais « si seulement je connaissais quelqu'un ici qui pourrait m'emmener faire une petite rando roller ». Alors de fil en aiguille, l'idée a germé et Locooskate est né. Ce site est entièrement gratuit pour ses utilisateurs. »

Voici ce qu'il propose des fonctionnalités pour créer et étendre son réseau social roller :



- Publier des photos
- Partager des infos
- Créer des groupes
- Créer et organiser des événements, des sorties - Mettre en contact les patineurs
- Localiser les membres via google map
- Consulter leur profil (leurs pratiques roller, leur implication : voyage, accueil...), contacter les, échanger avec eux, et pourquoi pas aller les rencontrer dans leur région pour patiner ensemble
- Chaque membre peut librement décider soit de voyager chez les autres membres (qui l'ont accepté bien sûr), soit d'accueillir les autres membres, soit les 2 !

✓ Il est le complément idéal des sites web des associations et clubs de roller ; Il suffit de créer le groupe Locooskate du club ou de l'association pour que les dirigeants puissent y informer facilement et rapidement leurs membres (nouvelles randonnées, info de dernière minute...);

✓ Il permet également d'augmenter la visibilité des événements organisés par les clubs ou les associations en leur proposant de créer des événements ouverts à la communauté roller, il suffit de créer son compte sur Locooskate.com ;

✓ Le site est bilingue Français, Anglais ... et bientôt espagnol. N'hésitez pas à vous inscrire pour faire vivre le réseau et n'hésitez pas à me rapporter les bugs que vous pourriez rencontrer (webmaster@locooskate.com)

Mickaël fondateur de Locooskate.com

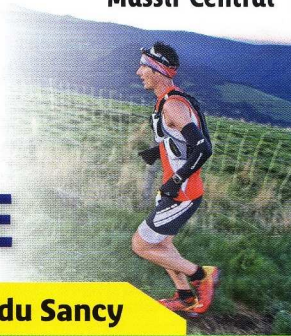


Le Mont-Dore
Puy-de-Dôme



Des paysages
exceptionnels
Le toit du
Massif Central

Les TRAILS et l'ENDURO TRAIL du SANCY / M^T-DORE



Sam. 10 sept. 2011 • Enduro trail Oxstitis du Sancy

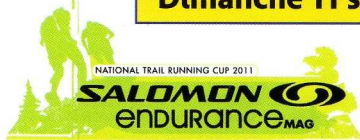
Une boucle (non chronométrée) de 18 km entrecoupée de 4 spéciales très techniques chronométrées (2 à 3 mn). Limité à 200 coureurs.

Les 50 meilleurs sont sélectionnés pour participer à une super finale urbaine.

Possibilité de faire le challenge "Enduro trail Oxstitis du Sancy" en additionnant vos résultats sur l'Enduro trail Oxstitis du Sancy (samedi) et sur le "Chemin des crêtes", trail de 18 km (dimanche).



Dimanche 11 sept. 2011 • Trails du Sancy



Ultra Trail du Sancy/Mt-Dore
80 km - 4 000 m+



Trail du Sancy - 34 km - 2 400 m+
TROPHÉE DU CASINO DU MONT-DORE



Le Chemin des Crêtes - 18 km - 1 090 m+
COURSE RUNNING SHOP

Renseignements

Inscription :	Service animation Tél : 04 73 65 21 96 Mail : montdoreanimation@orange.fr	www.cplvr.com www.activeeurope.com
Hébergement :	Bureau du Tourisme du Mont-Dore Tél : 04 73 65 20 21 Fax : 04 73 65 05 71	www.sancy.com www.cplvr.com

Ultra-Trail du Sancy

(10-11 septembre 2011)

Le Mont Dore(63)
Finale du National Trail Running Salomon

3 distances (dimanche) :
- 80 km (4000 D+)
- 34 km (2400 D+)
- 17 km (1090 D+)

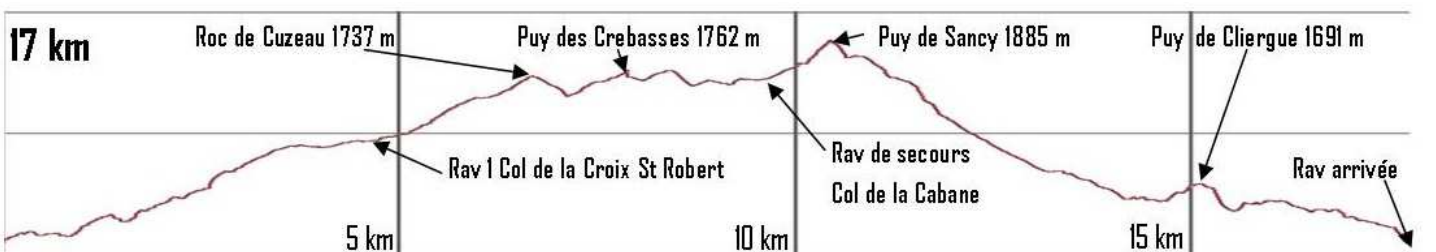
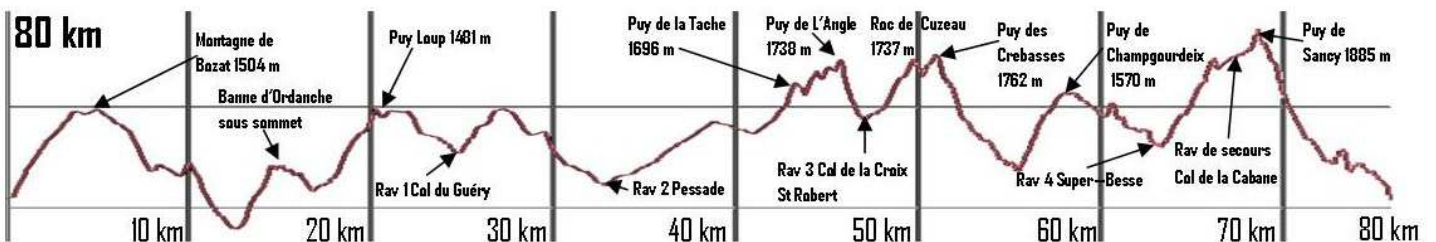
Enduro-Trail Oxstitis du Sancy (samedi - limité à 200 inscrits)
- 18 km entrecoupés de 4 spéciales chronométrées, très techniques, de 2' à 3'
- Super finale nocturne urbaine (50 meilleurs temps)

Possibilité de challenge (enduro Trail samedi / 17 km dimanche)

Podium 2010 (1000 participants)

- | | | | | | |
|---|---------------------|---|---|------------------|----------|
| 1 | LORBLANCHET THOMAS | H | S | SALOMON - XTTR63 | 08:06:38 |
| 2 | CHAIGNEAU SEBASTIEN | H | S | MEZZAVI-C5 | 08:28:12 |
| 3 | COUCHAUD SYLVAIN | H | S | ALTECSPORT | 08:28:45 |

Lien direct vers la page du Trail et vers le téléchargement du formulaire d'inscription :
<http://www.xttr63.com/CPLVR/>



NEWS

AVENTURE AVEYRONNAISE

L'épopée sportive estivale est de retour !

3,2,1... Partez !! Les 23 et 24 juillet 2011, l'Aventure Aveyronnaise recommence. De Laguiole à Rodez, 50 équipes de raiders parcourront entre 220 et 280 kilomètres pendant 25 à 30 heures non-stop au cœur de l'Aveyron ! Au programme sport de niveau international et animations grand public.

Un Raid multisports international en Aveyron

Le 23 juillet prochain, cinquante équipes françaises, canadiennes, espagnoles ou encore belges, prendront le départ de la 2^e édition de l'Aventure Aveyronnaise, un raid multisports de nature. Les concurrents partiront de Laguiole le samedi matin pour rejoindre, sur le principe de la course d'orientation, la ville de Rodez le lendemain midi. Ils traverseront villages, lacs et forêts de l'Aveyron, sur un parcours de 220 à 280 kilomètres en alternant VTT, rollers, Trail et canoë pendant 25 à 30 heures non-stop.

www.aventure-aveyronnaise.com



Test en
cours :



Test en
cours :

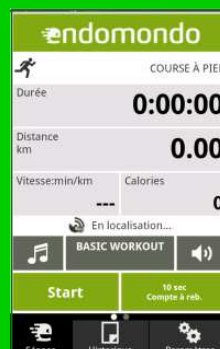


endomondo

FREE YOUR ENDORPHINS

Endomondo est une communauté sportive basée sur le repérage GPS en temps réel et gratuit ! Amenez votre portable sur votre parcours...

www.endomondo.com



GROUPEMENT NATIONAL DES RAIDS MULTISPORTS DE NATURE



Le challenge national 2011 bat son plein, 177 équipes engagées...

Quelles seront les meilleures qui disputeront la finale "Raid in Vaucluse" en Mars 2012 ? Cinq étapes ont déjà eu lieu, les résultats sont en ligne sur www.raidsmultisports.fr.

Vous pouvez encore marquer des points, il suffit d'être au rendez-vous :

- ⇒ 2, 3 juillet 2011 : Défi des Ponts du Morbihan - www.snrv.free.fr
- ⇒ 23, 24 juillet 2011 : Aventure Aveyronnaise - www.aventure-aveyronnaise.com
- ⇒ Challenge des raids de Dordogne - www.raid.aprecote.free.fr



Finale nationale 2011 des raids multisports de nature

Raid des dentelles de Montmirail en mars 2012, les vainqueurs seront invités* par le groupement et RIF à Raid in France 2012, finale mondiale du circuit ARWC.

*invitation financière. Les règles sportives de qualification du circuit mondial restent en vigueur.

Le challenge national 2012

22 raids ont candidaté, un jury, composé de spécialiste de la discipline :

Stéphane DUMORTIER - Avere Outdoor, Sébastien RAICHON - 400 TEAM, Guillaume CALAIS - Coordinateur classement Challenge National, Nicolas SEGUIN - Sport Nature Ville La Grand, Antoine DILLET - Esprit Raid, Carine ESBRI - XTT RAID, Angélique CRETE - St Just Raid Aventure, Benjamin MONNIER - Lozère Sport Nature, Hervé SIMON - Président du Groupement ; réuni le 23 juin, a fait un choix.

Les dix épreuves et la finale retenues répondaient aux critères de sélection voulus par le jury.

La diversité et l'originalité des raids proposés restent un fondement de l'action du groupement, et ce challenge en est le reflet...

- Raid Blanc de la Montagne Ardéchoise
- Raid Flying Avent'hure
- Raid XL Landes
- Suisse Normande Le raid
- Raid Edhec Mazars
- Raid Oxygène
- Aventure Aveyronnaise
- Oust Aventure
- Raid Lozère Sport Nature
- Raid Bassin Minier Nord Pas de Calais
- FINALE // Octobre 2012 : ORIENT'RAID



CHALLENGE
GNRMN
www.raidsmultisports.fr
NATIONAL

www.raidsmultisports.fr

N'hésitez pas à nous contacter si vous êtes potentiellement candidat pour intégrer l'une de ces thématiques. Le groupement est vraiment ouvert à tous : fédérés ou non, petites organisations ou grandes.. il suffit que le sujet vous passionne et vous êtes le (la) bienvenue.

Le « Longe Côte », nouveau et spectaculaire, a été la révélation du Grand Raid Nord Pas de Calais...

De Calais à Lille, du 22 au 26 juin, les amateurs de raids multisports de nature ont pu vivre au rythme de leur sport avec « Le Grand Raid Nord Pas de Calais » qui a traversé la région en kayak, à pied, à vtt, en course d'orientation, en bike and run et même en « longe côte ».

Le « Longe Côte », cette progression à pied, en mer, avec de l'eau - obligatoirement - jusqu'à la taille et en s'aidant d'une pagaie double a été la nouveauté et l'attraction de ce deuxième Grand Raid.

Les concurrents ont été surpris par la demande d'énergie de cette épreuve, la concentration indispensable pour bien négocier les vagues, et la technique nécessaire pour utiliser au mieux la pagaie.

Les meilleures équipes du monde étaient au rendez-vous de ce « Grand Raid » organisé par la championne de raid multisports, Karine Baillet : parmi eux, les champions espagnols, les suédois, les néo-zélandais, une finnoise, des ukrainiens, mais aussi de nombreux français qui brillent au niveau international.

Dès le départ, et jusqu'au bout, l'équipe franco-suédoise Thule Adventure Team a su s'imposer, mais elle a eu à faire constamment à forte partie et le rythme de course a été effréné. Le concept de l'épreuve pousse d'ailleurs les concurrents à être toujours à fond car il ne s'agit pas ici d'une course non-stop mais de 7 étapes réparties sur cinq jours, c'est-à-dire, en fait, de cinq sprints.

Pour cette seconde édition, un bilan plus que positif...

Au-delà de cette compétition internationale, le Grand Raid s'est ouvert sur des journées spécifiques permettant une participation d'autres passionnés de sports nature que les élites.

C'est ainsi que, à Calais, on a vu des équipes de jeunes, venus parfois de très loin, participer à une manche du Challenge National des collégiés. Les tout petits, eux, ont pu obtenir le brevet du petit raider. Dimanche, à Lille, un « Family Raid » a recueilli tous les suffrages par la superbe ambiance de papas et mamans raiders transmettant leur passion à leurs enfants.

La palme de la participation revient aux «challengers». 49 équipes de raiders amateurs étaient admises sur le parcours des élites, samedi, autour de Saint Amand les Eaux, dans l'immense et magnifique Parc Naturel Régional Scarpe-Escout. Ces challengers, souvent bien préparés et très déterminés, ont mené la vie dure aux champions pendant la première partie de la journée, mais les équipes « Elite » ont quand même bien vite montré que leur réputation de haut-niveau n'était pas usurpée.



Bilan du Président d'Actions Sports Nature, Gilles BRIAND...

« Mon projet en arrivant à la présidence d'ASN suite à la présidence de Jean François Caron était de renforcer le travail et continuer à faire évoluer le concept du Grand Raid pour en faire la grande fête du Raid Multisports en Région Nord Pas de Calais.

Avec près de 750 personnes touchées par notre organisation sans compter les visiteurs et spectateurs, je considère que le pari est gagné. La satisfaction se lisait sur les visages de tous ceux, enfants, adolescents, familles, challenger et Elite, qui ont participé, chacun à leur niveau, à ces 5 jours.

Je tiens à remercier tous nos partenaires, au premier rang desquels la Région Nord-Pas de Calais, sans lesquels cette aventure n'existerait pas, remercier aussi tous les membres de l'équipe d'organisation qui ont travaillé d'arrache-pied pour relever ce défi, remercier enfin tous les participants à cette édition 2011, dont le succès me permet d'envisager la suite avec plus de sérénité.

La suite, c'est bien sûr une nouvelle édition du Grand Raid en 2012, mais c'est aussi l'engagement au quotidien d'Actions Sports Nature pour le développement et la promotion du raid multisports en Région Nord-Pas de Calais. Je suis convaincu que cette pratique, aux côtés de tous les autres sports de nature auxquels le Raid emprunte les caractéristiques pour en faire ce cocktail si particulier, est un outil de marketing territorial et de communication institutionnelle au service des grands enjeux de développement territorial et social. »

Bilan de l'organisation, Karine BAILLET

« Je suis ravie ! Tout s'est déroulé comme je l'espérais. Cet événement représente tellement de travail que c'est vraiment une belle satisfaction de voir des sourires sur les visages des compétiteurs à l'arrivée, dans les yeux des enfants et des autres participants heureux sur les différentes activités, la joie sur tous les visages ; les sportifs et les autres, professionnels ou bénévoles de l'organisation... Je suis ravie que nos partenaires et notamment la Région Nord Pas de Calais, en première ligne, nous aient faits confiance !

Ce fut une belle course, avec un parcours magnifique et bien tracé qui mettait en avant de très beaux sites : le Cap Blanc Nez, la Canche, Montreuil, les terrils, les parcs naturels, le lac du Héron... Nous avons un beau plateau d'athlètes dans la catégorie Elite avec les meilleures équipes mondiales. La bagarre a été intense. Je remercie les raiders pour nous avoir fait confiance. Je sais maintenant que tous ont envie de revenir courir dans la région l'année prochaine !

Des rendez-vous avec différents publics ont été mis en place également, avec pour but de fédérer, développer la pratique, ce qui est une de nos missions. Le mercredi 22 juin à Calais avec une centaine de jeunes venus d'horizons différents (Marine, Centres sociaux, scolaires, Clubs ...) ont découvert le Grand Raid Collégien. Le jeudi 23 juin à Lumbrès sur le site de la cimenterie d'Holcim, environ 150 enfants ont venus non seulement encourager les raiders « Elite » mais également participer aux activités telles que le Brevet du Petit Raideur. C'est également sur cet atelier que les 150 enfants se sont déplacés le vendredi 24 juin à Fouquières-lez-lens.

Le samedi 25 juin pour le Grand Raid Challenger 49 équipes de deux se sont mesurées à l'Elite mondiale du raid multisports.

Florine Meliet

APEX RACE

CONDITIONS EX

POUR UNE PRE



XTREMES MIERE...



Lunettes de soleil alors que la nuit tombe sur le premier jour de course... les Sweco arrivent au CP5 TA2...

Crépuscule du 1er jour : la nuit tombe sur le lac de Thun... idéal pour un raid non stop de 5 jours... Mais les conditions météo vont se dégrader rapidement le lendemain en fin d'après-midi alors que la plupart des équipes sont sur le trek en direction du Schiltorn (2950m)... 30° de perdu en une journée avec l'arrivée de la pluie, de la neige... Ils auront bravé des conditions météorologiques difficiles avant de terminer sous le soleil...

PAS TOUT SCHUSS, L'ARWS SUISSE !



© PHOTOS Béatrice Glinche

Les montagnes (hautes, très hautes...), les lacs, les forêts, les chalets... et au milieu, Interlaken (traduisez « entre les lacs »), petite ville de province avec ces chalets cossus au charme désuet, ville où cohabitent les piétons (nombreux), les vélos (aussi nombreux), les voitures à cheval et celles « qui roulent des mécaniques » (si, si... nombreuses grosses berlines) ; bref, un monde où l'outdoor a trouvé sa place, entre les parapentes qui défilent dans le ciel et les boutiques de location d'activités et de matériel 100% sports nature ! Le décor est planté, place à l'ARWS !

Arrivée par le train, en même temps que le team Silva, Staffan Källbäck (himself) est venu avec Chris (l'américain) pour récupérer tout le monde ; il est 23h ce samedi 21 mai : me voilà plongée dans la langue de Shakespeare mais aux accents américain et suédois... cernée par des habitants qui ne parlent que l'allemand ! Je prends mes quartiers au camp de base, le Balmer Tent, un motel qui sera mon refuge pour 9 nuits. Après cet accueil, simple et amical, je me laisse accompagner par Morphée dans la « tente Tokyo »...

Le soleil inonde la tente, il fait plutôt frais et telle une marmotte, j'ose un œil par-dessus la tonne de couvertures... Le petit dèj vite avalé, je fais la connaissance d'Annika, la suédoise de Zurich, chargée des bénévoles. Staffan et Chris sont au taquet... Petite interview entre 2 appels téléphoniques pour Staffan et explication du système de balisage GPS, par Chris. Le camp est calme, l'ambiance est détendue. Après avoir testé les connexions internet, je pars pour une grande balade dans Interlaken (cf intro) et après avoir jonglé entre des petites averses, retour au camp où je croise le team Sweaco qui part faire un tour de vtt... qu'ils sont beaux, tous en tenues bardées de pubs ! La journée se terminera après un repas simple et multiculturel (Suède, Hollande, USA...) avec les sympathiques bénévoles.

Lundi J-2 : Petit dèj 8h, briefing dans la foulée, je vis au rythme des volontaires. J'appelle Gilles (Metge) du team XTTR63 pour se caler un rendez-vous interview... en fait, nous sommes à 20m l'un de l'autre ! Interview du team avant leur départ pour une sortie vtt...

J'apprécie de les revoir (pas revus depuis le Raid Bimbache, en octobre 2010).

C'est la même équipe, prête à en découdre, à ne rien lâcher... à honorer leurs sponsors, mais tout en conservant un respect mutuel fort, une solidarité base indispensable pour ce type d'épreuve. L'humour est aussi un élément moteur fort, on ressent une complicité entre tous, ce truc qui soude une équipe et dont on puise dans les pires moments.

Les teams arrivent les uns après les autres...

Le team Quechua arrive pour le diner et il est déjà tard quand les teams 1 & 2 d'Issy Adventure Withspirit font un stop au camp de base. Je salue Bill (Quechua) qui me reconnaît volontiers (lui aussi pas vu depuis le Bimbache) et me glisse quelques mots sur le groupe... « tout va bien, prêts... »... je serai bien restée parler un peu, histoire d'abuser de son chouette accent québécois, mais il est tard...

Karolin, la suédoise avec laquelle je partage le bungalow me précise que l'on déménage pour « Rio de Janeiro ». Pas de temps à perdre, elle ajoute que demain, lever à 6h30, petit dèj à 7h avant que les équipes n'arrivent pour les contrôles administratifs et matériels, à partir de 8h !

Mardi : Jour J-1

Un soleil radieux accueille les équipes qui attendent patiemment leur tour pour les contrôles... tels que le matériel de survie, la lampe à 360° obligatoire pour le kayak, le sac plastique étanche, etc.

Les tenues de course ont apporté le moment de pause photo avec les banderoles officielles... Toutes les équipes sont décontractées bien que très concentrées sur les cartes ou la préparation du matériel...

C'est, par exemple, l'heure des choix pour les vêtements à emporter, sans avoir de superflu ; idem côté matériel, il ne faut rien oublier...

Puis, je fais le tour des équipes françaises où je revois avec plaisir les raiders présents au Bimbache et je me présente au team **Power bar Lozère Sport Nature (LSN)**. Quelques photos en tenue officielle et j'échange tranquillement avec les français, glanant quelques infos ici et là...

Pour **Issy Adventure Whitspirit** (1 et 2) et **Power Bar Lozère Sport Nature (LSN)**, c'est le rangement matériel qui prime tandis que pour **XTR63** et **Quechua**, le road book est décortiqué, les cartes ont déjà subies des coups de ciseaux ! Sonia de **LSN**, me précise qu'elle a pratiquement récupéré de sa super perf lors du Marathon des Sables, confiante, elle apportera toute son expérience à l'équipe... Valérie d'**XTR63** affiche sa confiance sur son sourire... Jérôme d'**Issy 2** est déjà au taquet côté cartes, idem pour Patrick avec le matériel...

Le team **Accelerate Adventure Racing** était dans les premiers à passer les contrôles ce matin, ce qui leur a permis d'avoir la carte très tôt ! Lucy est toujours aussi souriante... La bonne humeur règne au sein des teams...

Thomas (Tom) Monier, manager des **Quechua**, est toujours aussi avenant, on échange autour d'un café... bref, on papote comme si on s'était vu la veille (pourtant pas revu depuis le Bimbache). On prévoit déjà de suivre ensemble « les Quech » comme il les appelle familièrement. On espère tous les 2, de belles photos comme au roller en Espagne... En attendant, on se dépanne : leur box de nourriture prendra une longue pause dans notre bungalow en raison de la chaleur dans le camion... Simple et convivial !

La chaleur assomme le camp (27°), les teams ont disparu avant le grand briefing de 17h et ils ont bien raison !

Mercredi Jour 1 :

Après le briefing de Staffan, direction l'aéroport, en cortège... 3 séquences d'1h30 avec les 29 équipes divisées en 3 groupes.

Au programme : rafting, orientation courte + trottibike et CO longue... Les épreuves rafting et orientation sont plutôt bien vécues par tous... le trottibike en surprendra plus d'un, pas habitué à pousser avec une jambe...

Après cette « mise en jambes », les **Quech** se classent 4è...

le « vrai départ » est donné par ordre croissant... la course est lancée pour rattraper les Silva, les premiers à s'élancer à travers Interlaken pour rejoindre Neuhaus, embarcadère du lac de Thun...

Pas de vent, soleil radieux, le lac entouré d'immenses montagnes (on dirait un fjord) et tous ces canoës, nous offrent de belles images d'autant que l'organisation a bien fait les choses : un bateau nous permet de suivre les premières équipes et révèlent déjà la supériorité des suédois...

Abandon...

Côté français, la nuit pointe son nez quand les « **Quech** » débarquent pour la transition vtt, suivis des **Power Bar Lozère Sport Nature...** les **XTR63** et **Issy Adventure Whitspirit** 1 et 2 ne sont pas loin...

Les teams enchainent pour une nuit de vtt alors on s'équipe avec minutie... Il est 1h du matin quand les **Quechua** décident de partir pour la section vtt, Sandrine a somnolé près de 2h, les hommes du team la motive pour continuer tout en étant très proches d'elle, l'un prépare son vélo, l'autre son sac, le 3è se nourrit... Thomas (manager et mari de Sandrine) n'a pas réussi à faire venir l'assistance médicale (pas prévue par l'organisation, nous ne sommes pas en France...), il arrive à joindre un médecin en France qui à l'écoute des symptômes, lui conseille des médicaments emportés dans la pharmacie du team... Sandrine est sévèrement déshydratée...

J'apprendrai au réveil, que Sandrine a abandonné peu après 1h30... Les 3 garçons ont continué quelques heures mais au petit matin, ils ont jeté l'éponge ; sans la féminine, le team n'est pas... Ils ont tout tenté, ont pensé très fort à leurs sponsors, à leurs amis et familles qui croient en eux... Mais là, c'est le corps qui a dit stop ! Ils espéraient tant de cet ARWS... très déçus, ils sont repartis pour la France dès le jeudi.

Jeudi Jour 2 :

Je n'ai dormi que 2h... suis aussi un peu dans la course, en fait... mais fallait être là, la veille avec les « **Quech** »... partage des bons comme des mauvais moments !

Transition 4, avant le trek... je discute avec les **Power Bar LSN**, je leur annonce qu'ils sont dans les 5... ils sont très surpris de leur classement ! Le raid est long, l'humilité restera leur fil rouge pendant 4 jours... tout comme l'ensemble des raiders, d'ailleurs ! Quelques mots échangés avec **Issy1**, le moral est bon, le temps ensoleillé...

Puis, après 2 doubles café (merci Ruth ! voir l'encart « En OFF ») pour surmonter cette première nuit avec 2h de sommeil seulement, je prends la direction du Piz Gloria (2h de montée quand même : 1 bus et 4 téléphériques pour passer de 700m à presque 3000m). J'assiste à l'arrivée des **Power Bar LSN** au sommet du Shilthorn (2970m), ils sont radieux mais ne traînent pas, le temps se couvre, ils doublent un team dans la foulée...

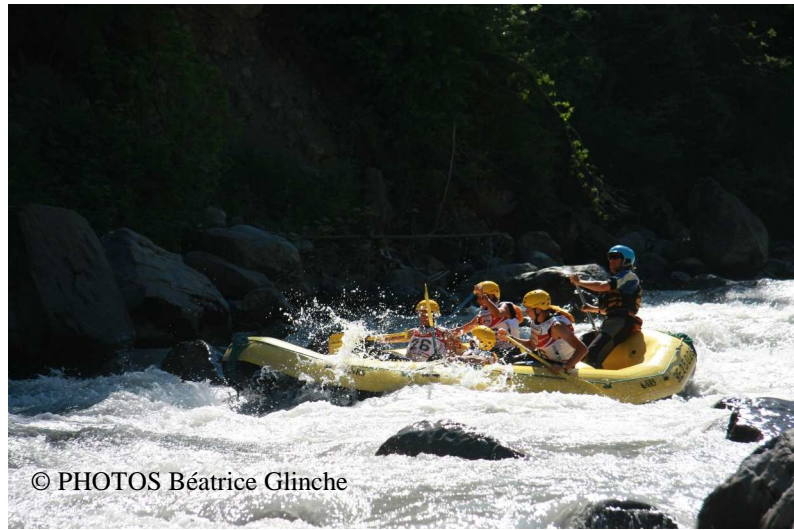
Ce passage éclair (facile jeu de mots), leur permettra d'amorcer la descente avant l'orage, ce qui ne fut pas le cas de **Issy1**, arrivés au sommet sous les grêlons, dans le vent et la brume... charmant accueil qui tranche radicalement avec leur départ du matin sous le soleil ! Ils ont l'air déboussolé (y a de quoi !) et apprennent qu'ils devront rester jusqu'à la fin de l'orage... Moins de chance pour **XTR63** et **Issy 2**, qui feront une partie de l'ascension sous le déluge. La descente de nuit sera plus longue que prévue, les dénivelés se font déjà sentir...



© PHOTOS Béatrice Glinche



© PHOTOS Béatrice Glinche



© PHOTOS Béatrice Glinche



© PHOTOS Béatrice Glinche

Je dois partir, le dernier téléphérique quitte le sommet à 18h. J'aurais bien aimé rester un peu pour échanger avec les raideurs ; en France, par la voix et les mails de Denis, notre webmaster, on me demande tellement d'infos sur nos frenchies !

A la place, je redescends chahutée dans la cabine par le vent et les grêlons... Puis, entre les éclairs, j'aperçois en dessous, quelques équipes qui bataillent dans la montée... l'arc en ciel n'en sera que plus beau (voir photos d'Andreas Strand sur le site organisation).

Vendredi Jour 3 :

Un petit tour sur la fin du trek me permettra de croiser **XTTR63** (interview à écouter sur la page spéciale Apex) où ils me confient que le trek a été plus long que prévu, plus difficile... et à T4, **Issy1** déjà revenu du trek et en plein festin (enfin...), au moment où ils avalent goulument un pot de nouilles chinoises, le genre « Bolino » amélioré, qu'ils trouvent succulent compte tenu du chemin parcouru et de la croisée à venir...

Puis, c'est le déluge de pluie... un bond jusqu'au départ du Canyoning, et je croise les **Power Bar LSN**... Sonia est gelée, n'a pas envie de faire le canyon... Olivier l'aide à s'habiller... au final, ils sortent tous ravis de cette expérience.

La pluie redouble... A la transition 5/6, (arrivée en vtt puis trek vers canyon, retour canyon pour trek), j'apprends en même temps que Grégoire du team **Issy1**, qu'ils ont raté la dernière balise ! Grégoire ne se pose la question longtemps, il décide de repartir en arrière... Les 4 raideurs repartent sous la pluie, en vtt, pour 2h de rab ! Coup de fil de Patrick (**Issy 2**) : ils sont dans une tempête de neige, n'arrivent pas à joindre Staffan... « La course est-elle neutralisée ? Ici, c'est l'apocalypse... ». Ils sont à l'abri dans une gare et profitent de ce stop pour dormir, se ravitailler et sécher quelques vêtements... Ils repartiront après plusieurs heures d'attente, tout comme les **XTTR63**. Il est certain que les premières équipes n'ont pas eu tous ces aléas météo, ce qui a durci la course pour les équipes de milieu de classement... J'assiste en début de nuit au départ canoë sur le lac de Brienz du team **Silva**, 15 minutes chrono pour la transition ! Ils sont trempés et gelés... tout comme les suisses du **Team Black Diamond**. Les 2 équipes sont unanimes : « Trop de neige sur les hauteurs... » souffleront-ils à Staffan qui modifiera le parcours (2 balises en moins).

Samedi Jour 4 :

Le temps change vite en montagne ; à 10h, il fait déjà 20° quand déboulent les **Silva** à l'épreuve du parapente... la féminine enfle le baudrier tandis que les garçons partent à travers champ tels des cabris... même pas fatigués ! Ils volent vers la victoire !

Idem pour les **Suisses**, quelques heures plus tard...

Puis en début de soirée, c'est le tour des **Power Bar**... je pars à leur rencontre dans les rues d'Interlaken (l'arrivée est jugée au camp Balmer Tent). Il fait nuit mais on peut entendre leur joie (cf. interview vidéo sur la page spéciale Apex) ; la ligne n'est pas encore franchie que c'est déjà l'heure du bilan... ils ne réalisent pas ce qu'ils viennent de faire... ils le feront un peu le lendemain, à la lecture des messages... (vous le lirez aussi dans le récit de Nicolas, le plus jeune de l'équipe).

Et les autres français... ???

La balise GPS des **XTTR63** est fixée sur le lac, j'estime leur arrivée vers 20h, en fin de section canoë... Vers 19h, j'apprends qu'ils sont déjà arrivés à la transition... vite, Karolin me conduit près du lac. Les pieds de Gilles sont les plus amochés du groupe... ils ont tous envie de continuer... ils repartent dans la nuit... malgré leur courage, ils ne feront pas le trek prévu, trop de souffrances... ils restent dans le classement tout comme **Issy2**, qui arrivés 9h après la porte horaire du canoë, relieront l'arrivée à pied, le long du lac, un peu après 11h le dimanche. Triste fin de parcours comme ils le souligneront dans l'excellent récit d'Hervé.

Dimanche Jour 5 :

Issy1 arrive en fin de matinée, eux aussi avec quelques balises en moins... mais heureux d'avoir terminé ce raid si difficile ! On prend le temps de faire des photos... on soigne les bobos, range le matériel et c'est le temps de se réunir autour d'un verre... Le repas partagé dans le clan français est un moment privilégié pour moi, où chacun évoque sa course et on se rend compte que même au sein d'un team, tous n'ont pas vécu la même chose, certains évoquent leurs hallucinations...

Ils sont tous unanimes, les conditions météo ont durci la course, l'humidité aura créé pas mal de frottements sous les pieds... les quelques bleus à l'âme n'auront pas affaibli les équipes, bien au contraire, elles ressortent grandies d'une telle épreuve... Plus de 18 000mD+ au lieu de 10 000m... il fallait le faire ! Ils l'ont fait !! Chapeau bas !!!



En OFF, j'ai aimé me restaurer ici... et si vous retournez au cœur de l'Oberland, faites un STOP, là :

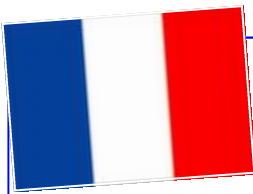
- Des spaghettis carbonara... au restau italien en bord du lac de Thun, près de Spiez, superbe vue sur le lac...
- Le restau, original, du Piz Gloria (panoramique et tournant) au sommet du Schiltorn, où rôde James Bond...
- L'expresso de Ruth, restau près du camping de Lauterbrunnen, collé à l'office du tourisme...
- Le Rosti servi au refuge d'Alpiglen (entre Klein Scheidegg et Grindelwald), servi dans des assiettes en porcelaine (comme chez grand-mère), aussi généreux que sa cuisinière... (photo ci-dessus)
- Le Cappuccino à Wengen (café situé juste en face le téléphérique) où la mousse fait la moitié du verre...
- La raclette « maison » au restau « La Laterne » près de « Gymnasium » d'Interlaken...

Classements :

- 1 [Silva Gerber Adventure Through CP #58](#) at 5/28/2011 14:20 Full
- 2 [R'ADYS Black Diamond Adventureteam Through CP #58](#) at 5/28/2011 18:56 Full (4 hours, 1 minute behind the leaders)
- 3 [Sweco Adventure Team Through CP #58](#) at 5/28/2011 20:10 Full (5 hours, 50 minutes behind the leaders)
- 4 [PowerBar Lozere Sport Nature Through CP #58](#) at 5/28/2011 22:00 Full (7 hours, 40 minutes behind the leaders)
- ... 9 [Issy Aventure 1 - withspirit.fr Through CP #58](#) at 5/29/2011 11:45 Full
- 14 [XTTR 63 Credit agricole Centre France Through CP #58](#) at 5/29/2011 15:04 Alt Course
- 15 [Issy Aventure 2 - withspirit.fr Through CP #58](#) at 5/29/2011 07:09 Short Course 2



© PHOTOS Béatrice Glinche



Le live d'EndorphinMag.fr en chiffres :

- 10200 connexions en 5 jours de course
- 130 messages déposés (5 équipes)
- 15h de travail pour le webmaster
- 180 billets déposés sur le site pour le live de la course
- 35 personnes connectées sur le site au maximum en même temps
- 350 photos publiées sur la course en live
- 30% d'augmentation de la visibilité du site sur Facebook
- 20 vidéos publiées pendant la course pour un rendu optimum du live (interview raideurs et organisateurs)
- Plusieurs messages d'après course, déposés par des raideurs, apportant leur enthousiasme à la lecture des billets et ainsi que leur reconnaissance vis-à-vis d'EndorphinMag.fr
- Disponibilité de 10 jours du reporter du mag pour suivre la course



LIVE RESULTS FOR ENDORPHINMAG WEBSITE

- 10,200 connections over 1 week
- 130 messages left on the site to encourage French teams
- 15h work from the webmaster on the site to track racing
- 180 messages placed on the site to keep track of the race for 5 days
- Maximum of 35 people connected to the site at the same time
- 350 photos of the race posted on live.
- 30% visit increase on Facebook site.
- 20 videos posted during the race for an optimum yield of live (interview raiders and organizers)
- Several messages after the race, filed by raiders, bringing their enthusiasm for reading notes and so their recognition for EndorphinMag.fr
- Availability of the reporter for 12 days to monitor the event.



© PHOTOS Béatrice Glinche



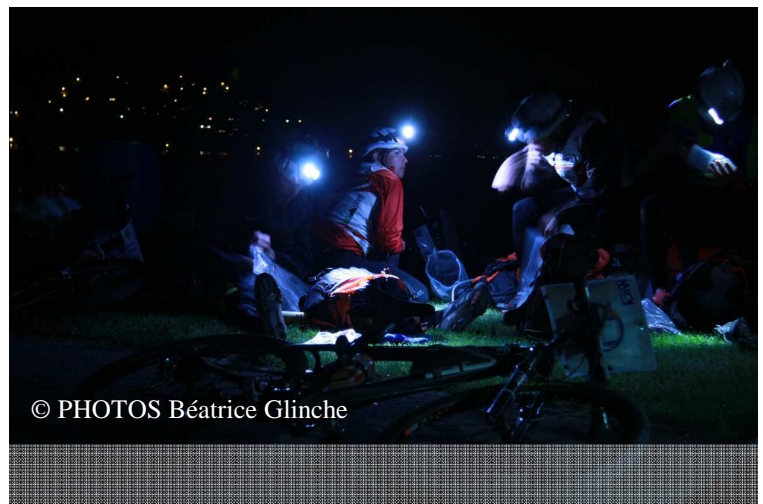
© PHOTOS Béatrice Glinche



© PHOTOS Béatrice Glinche



© PHOTOS Béatrice Glinche



© PHOTOS Béatrice Glinche

POWER BAR LOZERE SPORT NATURE... LA BONNE SURPRISE !



© PHOTOS Béatrice Glinche

Tout le monde est fin prêt et impatient d'en découdre. Sur place nous rencontrons Béa avec qui nous faisons connaissance ainsi que les autres équipes françaises que nous connaissons déjà. Les organisateurs sont vraiment super sympas et décontractés. Les vérifs matériels se passent sans encombre malgré que le stress commence à monter et que l'envie d'aller arpenter la montagne se fait de plus en plus présente. Pendant l'après-midi, je donne un coup de main à Benjamin pour le traçage des cartes, cela annonce un sacré chantier ! Les sacs sont prêts, tout le monde est très motivé, il est maintenant temps d'aller passer une bonne dernière nuit avant quelques jours moins reposants...

J1 :

Après un bon petit dej et la pesée des sacs d'assistance, tout le monde se dirige vers l'aérodrome d'où sera donné le départ du prologue à 10h ; il fait déjà très chaud !

Le prologue consiste à l'enchaînement de 4 loops (mini section) avec un temps maxi d'1h30 pour chacune d'elle. Si nous arrivons avant les 1h30 nous pouvons nous reposer en attendant le départ de la boucle suivante.

Nous commençons par un petit trail'O que nous bouclons en 55', le rythme est assez rapide, nous sommes déjà avec les Suédois de Sweco Adventure. Seconde loop et second trail'O bouclé en 1h05 et avec déjà de bons dénivelés. Toujours avec les Sweco, nous allons faire une bonne partie de ces 4 jours au coude à coude avec cette équipe mais nous ne le savons pas encore.

Nous avons très chaud sur le tarmac de cet aérodrome et la 3ème loop vient à temps pour nous rafraîchir : le raft. Cela se passe sur une rivière glaciaire avec quelques remous au début, mais vient ensuite la partie chronométrée où il faut ramer comme des brutes : c'est un peu moins marquant. Nous doublons, sur cette partie, les copains d'Issy Adventure 1.

Reste maintenant la dernière loop avec le trotti-bike ! Sorte de trottinette à grosses roues, pas franchement le truc le plus facile, sous un soleil de plomb sur l'aérodrome. L'épreuve se déroule en relais, deux par deux, nous devons parcourir 4 tours de circuit. A ce jeu là, les Sweco sont plus forts que nous !

Le départ réel est donné à 17h pour les premiers, les autres suivent en chasse avec les écarts du prologue. Nous sommes 7ème, nous partons à 17h17. J'ai déjà des courbatures pleins les jambes et le releveur de ma cheville gauche (tendinite depuis 15 jours) me fait déjà souffrir...aie, aie, aie !!! Jje décide de la strapper mais je n'en mène pas large vu le chantier qui nous attend. Benj est rouge comme un gratte cul, il a souffert de la forte chaleur et ne cesse de s'arroser.... Sonia est en pleine bourre et Olivier a l'air lui aussi bien en forme.

L'équipe suisse Ready's Black Diamond part en tête suivi de Silva Gerber les tous derniers médaillés de bronze à l'ARWC. Les « Quech » sont 3.

Section 1 Run :

Bon allez, cette fois-ci, c'est parti pour 4 jours, nous rejoignons la première TA kayak à travers la ville en courant. Benj n'est pas bien du tout, Sonia doit lui mettre l'élastique pour ne pas marcher, cela lui fait comme à l'Aventure Aveyronnaise l'an dernier où il avait pris un coup de chaud. Ca commence mal, le début de course s'annonce difficile !

2ème Section kayak : Nous embarquons à quelques minutes des « Quech », nous avons pris le temps de mettre à manger dans les gilets et le l'eau dans les bidons car il est 18h, il fait encore chaud et nous en avons pour 5 à 6h ! Le kayak rafraîchit Benj, ça va un peu mieux. Il y a 2 balises à aller chercher dont une en aller/retour jusqu'au fond du lac. Nous croisons donc les équipes de tête. Silva est passé devant, ils sont impressionnants ; suivent Ready's et Quechua.

3ème Section vtt+ petit trek : Nous arrivons à la TA avec la nuit. Nous posons les bateaux, nous nous changeons car nous sommes frigorifiés. Les « Quech » repartent tout juste alors qu'ils avaient une bonne avance, bizarre... on mange un bout et enfourchons les vélos.

Le départ se fait en côte, puis nous traversons beaucoup de zone habitées et de petits villages sur la route. Benj est au plus mal, on ne roule pas, il n'arrive pas à s'alimenter. Olivier le soulage en le tractant à la laisse, je le relaye un peu plus tard. On se fait déposer par pas mal d'équipes qui roulent à bloc sur la route : cette partie n'est vraiment pas marrante !

Nous arrivons au départ du petit trek, il est environ minuit. 2 balises sont à aller chercher, il nous faut monter jusqu'à un petit lac et redescendre pour récupérer les vélos. En partant, nous croisons les Silva qui redescendent déjà.

1h30 plus tard nous sommes de retour aux vélos, nous avons rattrapé toutes les équipes qui nous avaient doublées en vélo. On se fait un petit lyophilisé froid et une paire de sandwiches et nous repartons en descente plein gaz.

Arrivés dans la vallée nous trouvons les « Quech », ils ne sont plus que 3, Sandrine a arrêté, victime d'une grosse déshydratation. Ils ont l'air vraiment déçus, eux qui visaient la gagne. A ce moment-là, nous ne nous sommes rien dit mais je pense que tous les 3 nous devions penser à Benj : pourvu qu'il tienne le coup !

La suite du vtt alterne parties goudronnées et gros chemins. Malgré la lassitude nous tachons de garder une vitesse de progression constante. Le jour se lève et nous décidons de nous accorder 15' de sommeil dans un abri de bus. Après cette courte sieste, nous redescendons dans la vallée où nous nous arrêtons à la boulangerie pour le petit déj et repartons toujours par la route. Que j'en ai marre de cette route, ça n'en finit pas, j'ai le moral dans les chaussettes, cette section est vraiment inintéressante.

Le CP 22 est annulé, nous devons donc nous rendre directement au 23 puis à la TA Trek. Nous arrivons à 10h, après 12h de selle, 110km et déjà + de 5800m de dénivelé+ à l'alti !

Section 4 trek montagne :

Personnellement, j'arrive à cette TA vraiment lassé du vtt. Je sens une grosse baisse de motivation, Benjamin est toujours aussi mal. Heureusement, il y a Béa pour nous remonter le moral et quand elle nous dit que nous sommes 4ème cela me fait comme un coup de fouet et je suis à nouveau plein d'énergie. Nous qui pensions nous être faits déposer en vélo, nous voilà 4ème juste derrière les Sweco adventure ! Nous nous ravitaillons bien et emportons pas mal de nourriture car nous partons pour 13 à 15h de trek !

La montée se passe sans trop de problèmes malgré la chaleur. Benj à l'air d'aller un peu mieux. 2100m plus haut, nous sommes dans la neige, au sommet du Schilthorn, à 2971m.

Béa elle aussi est montée par le téléphérique : ça fait plaisir de la voir là-haut ! Les paysages sont magnifiques, la vue sur l'Eiger et la Jungfrau est à couper le souffle. Olivier est aux anges dans ces montagnes, lui qui attendait tant de voir ce sommet mythique qu'est l'Eiger.

Béa nous dit alors que les Suédois sont sur la terrasse en train de dormir. Nous repartons alors zème ! On est gonflés à bloc, ma tendinite du releveur s'est envolée comme par magie, par contre une contracture du quadri me fait bien souffrir sur certains appuis et les pieds commencent à chauffer... ce n'est que le début !

On redescend à 1300m pour changer de versant et aller chercher 2 autres balises vers 1900 et 2300m. Le tonnerre commence à gronder et le ciel se noircit sérieusement. Le sommet du Schilthorn où nous étions quelques heures auparavant est dans les nuages noirs et la pluie. On pense aux équipes qui sont encore là-haut. La pluie commence à tomber, nous nous abritons le temps d'enfiler la Gore-Tex et de manger un sandwich.

Quand nous sortons de notre cabane, un magnifique arc en ciel nous surplombe et nous voyons alors nos « amis » suédois devant. Ils nous ont certainement rattrapé pendant que nous nous abritions. Un peu plus loin, ils s'arrêtent également pour manger, leur féminine nous interroge « Hi, how are you ? » Benj et moi répondons « Fine, thanks » alors que nous sommes carbo ! J'ai les pieds en feu et Benj est toujours autant collé par son coup de chaud et son impossibilité à s'alimenter : un peu d'intox fait partie du jeu...

Nous arrivons dans une sorte de cirque, il y a des bouquetins partout : c'est superbe. Il est environ 19h, la luminosité commence à baisser. Arrivés au refuge où se trouve la balise, je me crève une ampoule car elle me fait trop souffrir et Sonia me fait une poupée. Les Suédois nous rejoignent. Nous devons redescendre maintenant près de 1500m, par une moraine glacière pour atteindre la vallée. Il fait maintenant nuit noire et il se met à pleuvoir à seaux, l'orientation n'est pas facile mais Benj assure super bien et nous trouvons la trace. Les Suédois, eux, ont choisi l'autre versant de la vallée, nous voyons leurs frontales de l'autre côté, c'est chouette !

Les 6 derniers kilos pour rejoindre la TA se font sur la route, no comment... Nous arrivons à minuit soit 14h après être partis.

Nous choisissons alors de prendre 45' de repos. Les Suédois arrivent après nous et s'arrêteront plus longtemps. Lors de la sieste, seule Sonia arrive à fermer l'œil. Cela fait plus de 48h que nous sommes partis et nous n'avons pris qu'un peu de repos en tout...



© PHOTOS Béatrice Glinche

Section 5 utt « the Eiger traverse »:

Nous sommes dans la vallée, il nous faut monter à plus de 2000m en passant par le village de Wengen, bien connu des skieurs car la station accueille les manches de coupe du monde de ski alpin. Le seul accès au village se fait par un petit train à crémaillère ! Nous montons par une piste, la pente est telle que nous devons pousser tout du long. Je ne suis vraiment pas bien sur cette partie, je n'avance pas et j'ai mal partout !

Olivier pousse par moment le vélo de Benj, tandis que Sonia est impressionnante de facilité depuis le début ! Nous pointons la balise dans le village puis partons à l'assaut du col. On pousse toujours le vélo le long de la voie ferrée, on se demande bien comment un train fait pour monter là haut ! Le brouillard est à couper au couteau, je suis extenué de pousser le vélo mais c'est pareil pour tout le monde : donc on avance !

Sur le haut, la lueur du jour nous fait apercevoir la face nord de l'Eiger tant redoutée par les alpinistes. Sur la paroi, nous apercevons justement une lumière... probablement une cordée en pleine ascension.

Olivier entend des chutes de séracs ou peut-être est-ce les hallucinations qui commencent...

A la gare du col, 5h du matin, à 2061m dans le brouillard, l'ambiance est mystique, Benj s'endort.

Nous repartons 3' plus tard, direction le fond de la vallée, par une descente très rapide. Nous nous habillons car le froid et l'humidité nous transpercent. En bas, à Grindelwald, Benjamin et Sonia demandent à s'arrêter à un arrêt de bus pour se reposer à nouveau ; ils dorment 15'. Benjamin est vraiment à plat à ce moment-là. Normal, il ne mange quasiment pas... Un peu plus loin, on s'arrête à nouveau dans une boulangerie pour boire un café et manger un croissant car il a besoin de se poser un peu plus, en espérant que cela lui fasse du bien ! Sa mine nous inquiète un peu, à vrai dire...



© PHOTOS Béatrice Glinche

Nous voyons alors les suédois nous rejoindre et prendre à leur tour un café. Viens maintenant une nouvelle ascension, car en Suisse quand tu es dans une vallée, tu ne tardes pas à remonter !

Nous nous faisons lâcher par les suédois. Je mets la laisse à Benj, nous devons marcher tant la pente est raide. En haut, nous sommes accueillis par la pluie et le brouillard, il fait froid et nous attaquons la descente transis après avoir pointé le CP. Dans la descente sur route (encore et toujours...) Olivier chute en perdant l'adhérence, heureusement sans gravité ! Nous arrivons à la TA quelques minutes après Sweco.

Section 6, Trek - Canyon - Trek :

Il pleut toujours, nous sommes trempés mais nous n'avons pas trop froid. Cette section est un aller/retour en trek avec un canyon au milieu. La partie à pied ne s'annonce pas très intéressante car pas mal de route ou de grandes pistes en fond de vallée, environ 3h pour rejoindre le départ canyon.

Nous sommes 15' derrière les suédois, nos pieds commencent à bien nous faire souffrir, par moment... Il faut dire qu'il pleut depuis la veille dans l'après-midi !! A la fin de la première partie trek, il y a un petit transfert en fourgon pour aller au départ du canyon. Béa est à nouveau là ! Chapeau.... elle est partout, qu'il fasse beau, qu'il pleuve ou qu'il vente.... Elle nous dit que l'on fait exploser le forum d'Endorphinmag : ça nous fait chaud au cœur !

On se change dans le froid et GO dans le canyon avec le guide 100000 volts qui nous accompagne. Il a une énergie d'enfer ! Il faut dire qu'avec la température de l'eau qui doit approcher les 5 ou 6° et l'orage qui gronde au-dessus de nos têtes, on en a bien besoin : on est littéralement congelés et chaque plongée dans l'eau, nous coupe la respiration... Ce canyon est sympa avec 2-3 toboggans, une tyrolienne et quelques jolis sauts...

A la sortie, nous courons vite nous changer pendant que Béa nous mitraille, les 2h imparties pour effectuer le canyon sont passées, il nous faut maintenant redescendre. Les suédois sont partis 15' avant nous. Nous descendons en courant pour nous réchauffer.

A la TA, on recharge les sacs en nourriture et je soigne mes pieds qui sont en piteux état ! Il faudra faire avec jusqu'à la fin.... On croise Issy 2 qui hésite à monter au canyon car ils ne passeront pas la porte horaire (le canyon ferme à 17h...). Nous, nous partons sur l'avant dernier trek, on doit monter jusqu'à 2300m et la neige est annoncée...

Section 7 Trek :

Nous sommes toujours à la poursuite des Sweco 15' devant mais ce début de trek est très dur pour Benjamin qui ne se remet toujours pas ! Il s'accroche mais est bien en dessous de son état de forme habituel. Heureusement, il oriente comme un chef ! Sonia le tracte mais on dirait un zombie, par moment. Il parle mais n'articule pas, on le comprend à peine et on commence à se faire pas mal de soucis. Nous sommes obligés de nous arrêter plusieurs fois, il mange un peu mais ça ne passe pas. Nous continuons doucement jusqu'au col, nous croisons les suédois qui ont fait l'option d'aller chercher la balise en aller/retour pour éviter la neige plus en altitude. Nous, nous décidons de continuer et de basculer. Arrivés dans la vallée, la nuit est tombée : déjà une autre journée d'échouée. C'est fou comme on ne voit pas le temps passer ! S'en suit une longue partie le long de la route, sous la pluie, avec les voitures qui nous éblouissent : se n'est pas des plus sécurisant ! On arrive au CP, Olivier est agacé par cette route, j'en profite pour soigner à nouveau mes pieds, j'ai l'impression d'avoir du papier de verre dans les chaussures ! Arrive Steffan l'organisateur qui nous annonce que les conditions météo ne permettent pas d'aller aux CP 45 et 46 : trop dangereux. Nous devons donc nous rendre directement au 47... les suédois rebroussement chemin juste à cet instant devant nous.... C'est reparti pour 8km de route, ça commence à être très long, cette progression sur la route !

Nous nous arrêtons faire un som de 30' dans une étable, il est minuit. En repartant, je suis plus fatigué qu'avant de s'arrêter. J'ai envie de dormir et vraiment très mal aux pieds....je commence à bien serrer les dents. Le CP 47 est à 1800. Nous sommes à 900 : c'est parti pour un beau talus ! La montée est très monotone, nous dormons presque en marchant. Conséquence des 2 CP précédents annulés, il nous faut aller chercher celui-ci en aller/retour, nous croisons donc à nouveau les Sweco qui descendent. On estime notre retard à 45'.... ils prennent le large.

La descente fait très mal, nous souffrons tous les quatre en silence, tout le monde commence à vraiment avoir très mal aux pieds. En bas, la TA kayak est dans un camping. Nous nous installons dans les sanitaires pour se changer, manger et dormir 30' car nous sommes bien entamés. Les suédois quant à eux se sont directement élançés dans le kayak sans prendre de repos. Je décide de refaire à nouveau mes pensements mais lorsque j'enlève les vieux, j'ai la peau qui vient en même temps tellement elle est fêlée par l'humidité.... Ça va être coton le dernier gros trek avec les ortels scalpes....

On sort les matelas, nous nous couchons pour 30' de repos, après un petit ¼ d'heure une équipe arrive bruyamment. On décide d'écourter la sieste et repartons en bateau à 5h 38 du matin. Ça ne me gêne pas de toute façon je n'ai pas vraiment sommeil, mon envie de dormir de la nuit est passée.

Section 8 kayak :

Section assez courte, 2 balises à prendre, annoncée pour 4h, nous mettrons 2h30 ! Nous arrivons de l'autre côté du lac, les suédois sont passés il y a 1h30. Ça sent le roussi pour le podium ! De plus, 10' après nous arrivent les tchèques....5ème ! Cela nous met un coup de boost, il ne reste que ce gros trek puis c'est l'arrivée, on ne peut pas se faire passer par une équipe maintenant.

Section 9 trek :

On part sur le trek avec pour objectif de conserver notre 4ème place. On trotte sur le plat du début, j'ai d'horribles douleurs aux pieds. Nous devons monter la crête jusqu'au sommet de l'Augusthorn, à plus de 2200m, avec une superbe vue sur le lac sur lequel nous venons de naviguer. Sonia est obligée de me tracter car je me traîne, j'ai du mal à marcher vite avec mes pieds douloureux. Olivier lui, tracte Benj. Malgré cela nous montons assez rapidement.

On passe au sommet après quelques heures d'ascension et descendons tout de suite de l'autre côté alors que l'on aperçoit une équipe sur la crête : les tchèques sont en chasse... Sonia maintient la pression pour ne pas que l'on s'arrête trop, elle est vraiment impressionnante ! Dans la descente, on trotte presque tout le temps. Petit à petit « j'apprivoise » la douleur aux pieds et arrive à faire un peu abstraction. Je pense que l'on a tous mal partout mais personne ne dit rien.

Au fond de la vallée nous rejoignons le village et profitons d'une fontaine pour faire le plein d'eau. Une équipe arrive alors... ils ne sont que 3 et nous reconnaissons l'équipe Polar avec qui nous avons effectué un bout de course en début de raid. Ils sont hors course et ne font que certaines sections. Ils nous annoncent que les tchèques sont au plus mal et estiment notre avance à 45minutes. Nous traversons le village et entamons la remontée de l'autre côté. Je suis en pleine hallucination, j'ai l'impression d'être dans un rêve, entre sommeil et conscience, je ne sais plus trop où est la réalité. Olivier me dit qu'il a les mêmes sensations.... C'est sûrement normal après 4 jours de course. Benjamin se refait une petite santé, il arrive à manger un peu. Nous ne nous arrêtons pas et trottons dans toutes les descentes. Une petite erreur d'orientation nous coûte quelques minutes mais tout rentre vite dans l'ordre et nous continuons notre progression par une belle crête vallonnée et sinueuse, nous apercevons beaucoup de bouquetins ici aussi, le coin est magnifique ! Mais pas le temps de s'attendrir, on a des tchèques aux fesses.

Au bout de la crête, nous trouvons Andréas, le photographe de la course. Il court partout et nous mitraille dans tous les sens, un gars super cool !!! Ses photos sont superbes.

Un peu plus tard, juste avant de descendre, une surprise attend Sonia : Pierre-Yves, son copain, est venu pour la fin de la course et est monté à notre rencontre.... elle semble très émue, on échange quelques mots avant de s'élançer pour l'ultime descente vers le village, 1000m plus bas où est donné le départ du parapente, mais nous n'aurons pas le temps d'arriver avant la fermeture à 18h.

La descente est très difficile pour moi je souffre énormément des pieds et serre les dents à chaque foulée. J'ai mal aux genoux et aux chevilles à force d'essayer de soulager mes pieds. A 20h, nous sommes au village : personne au CP, nous continuons donc la descente sur Interlaken en trotinant, encore 600m de négatif, on est cuit, la descente est interminable jusqu'au dernier CP.

Arrivés à celui-ci, on nous dit qu'il nous faut rentrer au Head-Quarter à pied alors que l'on rêvait d'une petite épreuve surprise plus ludique... on est déçu et finir par 4 ou 5km en traversant la ville ne nous enchante pas, cela fait 12h que nous sommes sur ce trek. Il est 21h la nuit tombe.

Ne sachant toujours pas l'écart qui nous sépare des tchèques, nous ne nous attardons pas trop et repartons un peu agacés en trotinant à travers la ville, comme des zombies. Nous savourons quand même intérieurement ces derniers moments de course malgré les pieds en compote et les genoux en coton.

Au détour d'une rue Béa est venue à notre rencontre ! On est très content de la voir, elle nous demande nos impressions, nous dit que les tchèques ne sont pas annoncés : cela nous soulage !

Elle nous renseigne aussi sur la progression des autres équipes françaises et sur tous les messages de soutien que l'on a eu : ça sent la fin... Nous n'avons plus mal nulle part, on savoure, on marche tranquillement jusqu'à la ligne... Béa fait une dernière interview « in live » de Sonia et nous laisse tous les 4 faire les 300 derniers mètres qui nous séparent de l'arrivée en trotinant : ça y est, on l'a fait !

4ème d'une course aussi relevée, au milieu d'équipes habituées au top 10 mondial !! 1ère équipe française....le podium nous échappe de peu mais c'est quand même beau !

A l'arrivée, les cloches suisses et la bière nous attendent, Stefan et son équipe nous félicitent pour notre belle course et notre coude à coude permanent avec les suédois de Sweco. Voilà ça c'est fait !

Nous terminons donc 7h après les vainqueurs Silva Gerber 3ème des derniers championnats du monde, moins de 4h derrière Ready's Black Diamond et 1h45 après Sweco Adventure. Derrière nous, les Tchèques sont à 3h, comme quoi, on n'a pas traîné sur le trek !

Nous passerons la fin de soirée dans la chambre de l'auberge tous les 4 avec Pierre-Yves autour d'une bonne grosse pizza après une bonne douche !

J'arrive difficilement à enfiler une paire de chaussette de récup, j'ai les pieds qui bouillonnent et les genoux soudés. Olivier lui aussi a une belle crevasse sur la plante des pieds. Benjamin arrive enfin à manger et finit même la pizza des autres avant de s'endormir tout habillé....

Je ne dors presque pas de la nuit et me réveille au moindre mouvement tellement j'ai mal aux genoux. Le matin, il me faut quelques minutes avant de pouvoir le bouger....

Au petit déj, nous retrouvons les copains de XTTR63 qui ont terminé dans la nuit. Gilles, lui aussi, a les pieds en mauvais état !

Benj a retrouvé un appétit d'ogre.... On trouve les tchèques qui nous félicitent et aussi Silva Gerber que nous félicitons à notre tour. L'ambiance est sympa, tout le monde a les yeux écarotés et marche bizarrement.

A cause de mes pieds, je ne peux plus enfiler de chaussures et ce pendant 4 jours... Au retour, mon docteur me prescrit des antibio, il voulait même me mettre en maladie !

Un énorme merci aux potes de l'asso « Lozère Sport Nature » sans qui nous n'aurions jamais pu participer à une telle aventure. Merci à notre partenaire matériel Powerbar. Merci à EndorphinMag et plus particulièrement à Béa. Merci à tous ceux qui nous ont suivi et encouragé. Et, évidemment, merci à mes 3 coéquipier(e)s avec qui ce fut un plaisir de courir.

ENDORPHIN





© PHOTOS Béatrice Glinche

"CES VACHES AUX YEUX INTERROGATEURS ET CLOCHES ENCOURAGEANTES !"

Le parcours des extrêmes !

2 cartes au format A0 au 1:30 000 nous sont données le mardi, ce qui nous laisse le temps (hélas pour les orienteurs !) de tracer le parcours mais surtout prendre conscience de l'ampleur des difficultés qui nous attendent.

Mercredi 10h, top départ pour le prologue qui se découpe en 4 sections, une CO d'une heure sur carte 10000, une section trottinette en relais ! oui (ça tire les cuisses !), une descente de raft chrono et pour finir de nouveau une CO d'une heure.

Au terme de ce prologue, nous sommes dixième, ça commence pas mal.

Les premières sections sous la canicule

Le départ du raid se fait donc en chasse selon les écarts du prologue.

Un trail semi-urbain de 7km en suivi d'itinéraire, pour nous mettre en jambes et nous amener au canoë. C'est parti pour la navigation sous un soleil de plomb, nous traversons le lac au cap pour revenir à mi-chemin poinçonner la dernière balise.

Nous avons perdu quelques places sur cette section, mais le moral est là.

Une section qui sera marquée par l'abandon des Quechua dû à une insolation de leur féminine.

Une première nuit passée sans trop d'encombre

La nuit est déjà tombée lorsque nous enfourchons nos vtt pour une très longue remontée de vallée ; déjà des équipes dorment sur le bas coté. Nous allons passer cette première nuit sans trop s'arrêter (3 micro-pauses seulement). Nous arrivons à un trail assez court mais avec un beau dénivelé. Le massif de la Jungfrau présente de belles vallées façonnées par les glaciers, les versants en sont très pentus ! L'orientation n'est pas très compliquée mais nous voyons déjà des équipes hésiter, d'autres nous doublent à plusieurs reprises et ça, c'est bon pour notre moral.

La nuit se termine de nouveau sur les vtt. Mais, cette fois-ci, la section est interminable. Elle débute par une montée qui nous fait pousser les vtt pendant un très très long moment. La plupart du temps sur des petites routes ou chemins roulants, la difficulté vient surtout de la longueur de la section, avec une succession de vallées qui se répètent sans en voir la fin.

Mais, il faut tout de même rester vigilants sur la lecture de carte pour ne pas rater certaines entrées de petits chemins pas très marqués sur le terrain. Ils tranchent vraiment avec les petites routes interminables, qui sont parfois tout deux représentés de la même manière sur la carte.

Une section trek en montagne tout simplement "monumentale"

En milieu de journée du jeudi, nous arrivons enfin à la section trail avec seulement quelques minutes de sommeil.

Nous sommes motivés mais ça va être certainement dur. Après une transition assez rapide, c'est parti pour un parcours qui nous fait lever la tête ! « Chaud les cuisses ».

Au bout des 2 premières heures de montée très sévère, je commence à me poser des questions.

Nous n'avons pas fait le 1/10 de la section, ça va vraiment être dur et long. J'en zapperais bien une ou deux balises... Après un coup de cul, on se repose 30 min à l'ombre d'un tas de bois qui se transforme en abri contre le vent qui monte doucement. Nous repartons pour la 3ème balise quand le temps commence vraiment à tourner.

30min plus tard l'orage est sur nous, les éléments se déchainent, ça claque de toutes parts, la grêle nous fouette. Impossible de s'abriter, il faut poursuivre jusqu'au sommet où se trouve la 4ème balise, à l'arrivée d'un téléphérique. La pente est abrupte dans la neige, sur la dernière arrête les américains qui nous ont doublé 1h avant ont planté la tente pour s'abriter.

Nous, on continue jusqu'au téléphérique et après un passage sur une arrête plus que chaude avec le vent, la pluie et du gaz à droite et gauche, nous retrouvons les équipes qui ont eu la chance de passer avant le mauvais temps et sont restées bloquées à l'abri.

A peine arrivés, le temps se dégage, quelques équipes en profitent pour partir et après un essorage et réchauffage, c'est à notre tour de partir avec en arrière plan un magnifique arc en ciel.

Après la poursuite sur l'arrête, c'est la grande descente interminable. Au départ, l'orientation c'est « par là, en bas » entre pierrier et neige, pour ensuite, plus bas, trouver un chemin plus agréable et rassurant.

La nuit est tombée lorsque nous arrivons à l'entrée d'une deuxième vallée que l'on doit remonter, remonter, pff stop, dodo dans une étable. Pour ensuite... ben oui remonter ! Une fois en haut la nuit est finie, Ah oui, c'est long ! La balise au fond de la vallée prise, c'est un long retour jusqu'au changement de section. Au petit matin, nous retrouvons Beatrice, d'EndorphinMag, qui tente de nous interviewer en marchant à nos côtés.

Une troisième journée sous la pluie puis la neige

Nous réussissons à ne pas prendre trop de temps à la transition (c'était un des buts principaux dans nos améliorations) : pourtant on est complètement trempés, transis, la pluie ne cesse de tomber. Et c'est parti pour quoi ? ... Une méga montée le long des pistes de Wengen ! La 1ère heure se fait quasi allongés à pousser le vtt, puis en deuxième partie on peut monter dessus ! Super.

Nous arrivons à un col où se trouve un resto, top méga cool... mais pas beaucoup de sous ! Alors ça sera un thé et une assiette de frites à partager en quatre. Oui, bon les frites ça n'est pas ce qu'il y a de plus diététique mais ça fait tellement de bien quand on a eu froid pendant des heures... Seule ombre au tableau idyllique, la neige tombe ! Dommage pour le paysage, surtout que nous longeons la face nord de l'Eiger !

Nous profitons d'une accalmie pour attaquer une longue descente roulante dans la vallée suivante. Heureusement que nous sommes équipés de gants hi-tech ... des gants silicones que Val a pris, heu « donnés » elle a dit, dans les toilettes du resto. Ajoutés sur nos gants, ça passe. Toujours être bien équipé dans les conditions extrêmes!

Et maintenant.....ben oui, on remonte de l'autre côté, toujours long, mais avec une variante originale.



© PHOTOS XTTR63



© PHOTOS XTTR63

A quelques kilomètres du sommet c'est la neige et le froid. La neige sur le porte-carte, ça n'est pas bien terrible pour la lecture ! Mais positivement, on peut sélectionner juste la partie qui nous intéresse, trop top la neige!

Nous sommes tous congelés, toutes les hypothèses sont avancées, télé-transportation, installation de radiateur le long du chemin, même de fracturer un chalet pour faire un feu. Mais pas question de stopper, il faut absolument finir pour basculer de l'autre côté de la nuit à la section suivante : le trek canyon, mais trop tard pour le canyon : bouh...

Voilà, c'est fait ! Après une descente infernale, nous arrivons à la tombée de la nuit à la section suivante : le trek canyon, mais trop tard pour le canyon : bouh...

Seules 5 équipes sont passées avant la porte horaire. Bien qu'avec ce froid c'est peut être un bien, après tout. Sauter dans l'eau glacée... ?!?

Une nouvelle nuit en compagnie des hallucinations et du froid

Une fois retapés, c'est le départ pour un long aller-retour au fond d'une vallée sans intérêt qui nous prendra 6h30. C'est l'heure pour moi de la progression à la zombie, une marche automatique en fermant les yeux 3 pas sur 5 et en hallucinant à chaque fois que j'ouvre les yeux.

Tiens une valise à mes pieds, un cheval, si si, tout petit : j'ai failli marcher dessus... et heureusement que je n'écoutais pas mes coéquipiers car ils n'arrêtaient pas de parler, enfin... peut être !

Puis, nous voilà de retour et les 2h de pénalité du canyon nous servent à dormir un peu. Oups, 3h plus tard, dans la nuit, après avoir piraté un reste de pizza froide couvert d'huile pimentée, départ pour un gros trek. Une montée au milieu des vaches entre chemins et champs. Il y a même un nain décapité. Si si, d'autres l'ont vu aussi, celui là. Nous terminons cette section par un aller-retour « vertical » où Gilles commence sérieusement à souffrir des pieds.



© PHOTOS XTTR63

● Finir ...

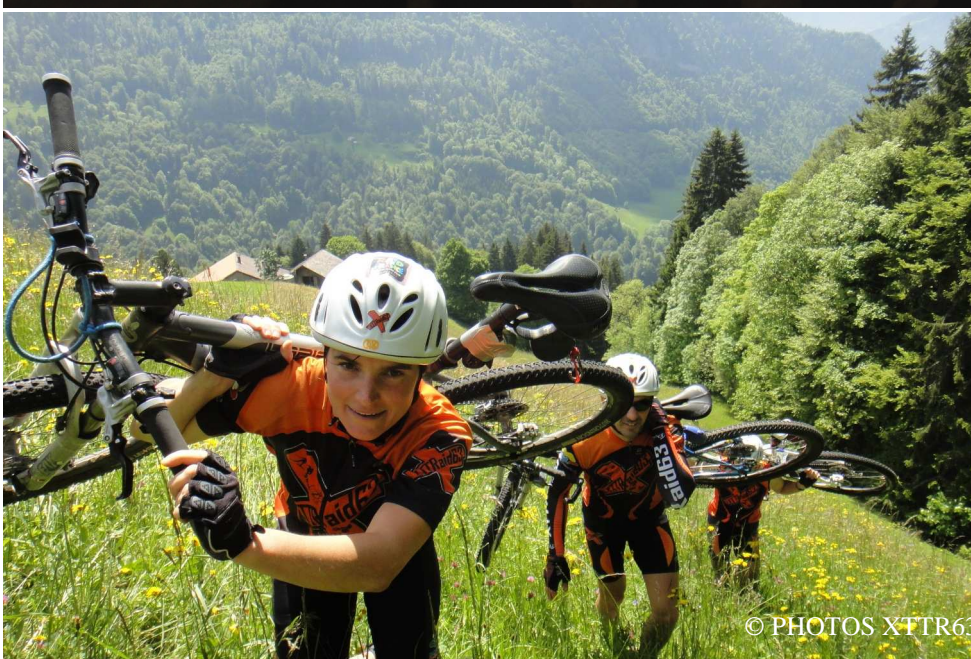
16h00 : nous nous engageons de justesse sur la section canoë. Il faut rejoindre l'autre bout du lac en faisant un zigzag pour prendre 2 balises. Comme au niveau de la météo, nous sommes l'équipe la plus malchanceuse, il nous reste plus qu'à prendre un bon coup de vent au milieu du lac. Rebelote, nous sommes congelés. Il faut s'arrêter pour mettre les goretex et finir la section à 20h. On apprendra par la suite que l'organisation nous a perdu sur cette section et déclaré « abandon » car notre balise n'avait plus de batterie. Mais les choses sont rentrées dans l'ordre à notre arrivée.

Nous sommes dans la ville d'arrivée à quelques kilomètres de l'arche, il ne reste qu'un trek final qui fait une boucle. Plus personne ne peut plus nous passer devant mais nous voulons tout de même faire cette dernière section. Petit souci, les pieds de Gilles ne sont pas d'accord, ils sont complètement explosés par les ampoules.

Il va les soigner, prendre une douche, se reposer prendre une paire de chaussures sèches, se regonfler à bloc. Mais rien à faire, c'est trop douloureux, il ne peut plus mettre un pied devant l'autre. Il ira courageusement jusqu'à l'arrivée pour que l'on passe l'arche dimanche à 3h00 avec un sentiment d'avoir réussi quelque chose de grand !

Frédéric Cosson

ENDORPHIN



© PHOTOS XTTR63



© PHOTOS XTTR63

Résumé APEX RACE en anecdotes...

Slogan : La montagne ça vous gagne !

Interlaken, au cœur de l'Oberland, annonçait du dénivelé... et bien chose promise, chose dûe !!

Avec plus de 18000m de D+ en 5 jours de course pour 320 km, ici il y a bien que le lac qui est plat... quand il ne se prend pas pour un spot de surf !

Des sections trek de montagne qu'on imagine superbes entre le Wengen, l'Eiger, la Jungfrau ...malheureusement mis à part quelques furtives éclaircies ces fameux sommets ont gagné la partie de cache-cache avec le brouillard, la grêle et la neige en alliés irréductibles...

Pour l'ascension du Schilthorn Piz Gloria, on aurait pu faire un remake du James Bond en plus aventurier et plus sensationnel !!

Il nous reste quelques 500m de dénivelé à gravir pour atteindre le sommet de l'observatoire quand un énorme orage nous tombe dessus : la grêle nous fouette le visage avec un vent violent, le tonnerre gronde et résonne sur les montagnes alentours, les éclairs déchirent le ciel au dessus de nos têtes... un moment d'hésitation : faire demi-tour pour se protéger dans un abri que nous avons repéré plus bas ou continuer ?... d'autres équipes rebroussement chemin, une autre a monté la tente dans la pente neigeuse peut être par sécurité... le sommet est en vu, on décide de poursuivre...

Après une longue traversée abrupte dans la neige, nous atteignons enfin la crête ... mais la progression se complexifie davantage : une arête relativement étroite, en mixte (neige et pierres) avec du gaz ... il ne faut pas glisser malgré le vent qui nous ballote dans tous les sens ! Aucune sécurité n'a été mise en place par l'organisation, le casque n'était pas obligatoire et dans cette tempête je regrette presque l'hypersécu du RIF ! Une grosse pensée pour toi Jeff !

Enfin, nous atteignons avec soulagement l'observatoire à 2930m d'altitude : d'autres équipes sont au rdv mais elles sont montées au sec ...elles...on était au mauvais endroit au mauvais moment en essayant cette tempête !

La section la plus engagée du raid...on s'en souviendra !

Devise : quand tu rames mets ton kayak, quand tu tires prends tes bâtons, quand tu pédales n'oublies pas tes skis !

Vous avez dit « raid multisports » ?? et bien la 2^{ème} section devt être un triathlon à lui tout seul !

Un charmant petit train monte à un village de station à 2000m d'altitude... 10km de poussage de vtt entre chemins et routes...ça grimpe sévère et les suisses incroyables nous regardent comme si nous étions des vaches Milka !

La pluie et le brouillard nous dupent : à chaque fois qu'on tente de chevaucher notre vtt pensant que cette fois-ci c'est bon, ça va rouler, bing 200m plus loin : un mur !

Même sur le bitume, nous sommes obligés de pousser...bref le plaisir des singles traks est bien loin...

La température descend au fur et à mesure que nous montons, le vent s'intensifie et encore une fois nous sommes au mauvais endroit au mauvais moment : arrivés au sommet il se met à neiger !!

Il fait -2 degrés arrivés au restaurant d'altitude (sans compter le vent glacial)...la descente s'annonce esquimau ! Très vite la route est complètement recouverte de neige, on ne voit plus rien et les 1000m de dénivelé négatif nous frigorifie... Gilles regrette l'option ski !

On retiendra de la Suisse...

Ces vaches aux yeux interrogateurs et cloches encourageantes ! Une organisation pro : disponible, agréable, détendue et efficace... une ambiance très décontractée et joviale !... avec un bémol sur la présence humaine aux PC (absente) et sur quelques points sécu...

Un raid exigeant physiquement : de part le dénivelé, le terrain de haute montagne, la longueur des sections tout ceci cumulés à une météo plus que capricieuse... on s'est transformé en « Bob l'éponge » pendant 4 jours !

Knock, gore-tex et compeed : partenaires officiels !

Un environnement à couper le souffle : à chaque rares éclaircies (et le soleil du mercredi et dimanche !) la beauté du paysage nous émerveille : montagnes enneigées, lacs aux eaux translucides, petits villages typiques avec chalets traditionnels, rivière tumultueuse... ici la nature est reine ! Cela donne envie d'y retourner en vacances !!

L'ambiance conviviale des raids sports nature

Une équipe qui s'est renforcée et qui a gagné en efficacité !...encore une dizaine et on sera au top !

Remerciements :

A tous ceux et celles qui nous ont suivi et encouragé pendant l'aventure,

A Béatrice pour sa présence amicale, son aide de traductrice, ses photos et articles et sa sympathie souriante !

A nos sponsors : Crédit agricole Centre France, Oxsitis, Citroën, EndorphinMag

Valérie Bramas

ENDORPHIN



© PHOTOS XTTR63

© PHOTOS Béatrice Glinche



HORREUR, JE DÉCOUVRE QUE DEUX PORTIONS DE CARTES ONT DISPARU !

Premier gros objectif de l'année pour le Team : l'Alpine Switzerland Expedition (APEX), étape du circuit Adventure Race World Series.

Comme son nom l'indique, ça se passe en Suisse à Interlaken, au cœur de l'Oberland Bernois et ça promet d'être une vraie expédition avec 10 000m de dénivelé annoncé. En fait, il y en aura bien plus car les "alti" des concurrents afficheront au final un chiffre plus proche des 18 000m de D+ pour la boucle complète !!!

Le concept est simple, il faut avancer le plus vite possible pour éviter les portes horaires qui vous détournent vers des boucles plus petites. Tous les CP sont obligatoires et ont la même valeur, donc, pas de stratégie ! Tout CP manqué vous met hors classement officiel. Faudra pas partir en mode diesel !!!

Issy Adventure est représenté par 2 équipes: Issy Adventure 1 - withspirit.fr avec Sophie, Yoan, Grégoire et Pierre et la notre : Issy Adventure 2 - withspirit.fr avec Anaïs, Jérôme, Pat et Hervé.

Pour Anaïs, c'est le premier grand raid non-stop et elle n'a pas choisi la facilité. Il va falloir gérer la longueur, quasi 5 jours et 4 nuits en continu et surtout le sommeil ... Il faudra un bon moral.

Pour ma part 3 points m'inquiètent : le sommeil, la capacité de mon estomac à résister à un traitement barres + gels + fruits secs + salé en tout genre agrémenté de quelques bonbons et la résistance de mon dos car nous avons choisi de soulager Anaïs de tout poids inutile. Elle portera donc son eau et sa nourriture et nous le reste. La Slovénie, l'an dernier, m'avait laissé de mauvais souvenirs avec les sacs chargés.

Après avoir récupéré Pierre, nous partons pour Interlaken où nous arrivons vers 19h. Nous sommes les premiers des 2 équipes et accomplissons les formalités administratives pour l'hébergement. De nombreuses équipes sont déjà là dont plusieurs françaises. Nous saluons quelques membres de Quechua, Lozère Sport Nature, XTTR63.

Ces derniers, présents depuis ce WE, arrivent d'ailleurs d'un petit décrassage en vélo, apparemment ça grimpe dans le coin, étonnant !

Le convoi des « sudistes » arrive un peu plus tard avec Jérôme, Anaïs, Pat et Yoan. Ce soir, c'est pizza pour tout le monde avant d'aller se coucher. Demain, c'est la journée préparation et optimisation des sacs et des malles puis l'enregistrement des équipes après les "checks" du matériel obligatoire.

Réveil à 7h30, nos sacs de course déjà près, nous filons au "check-in" pour récupérer les cartes le plus vite possible. Contrôle minimaliste, par contre, il faut déposer 500 CHF de caution, ce que nous n'avions pas prévu.

Nous nous attelons ensuite à la préparation des malles, des affaires techniques et répartissons cela dans nos 2 bidons, 2 malles + 1 bidon kayak. Nous avons le droit à 80 kg max y compris le poids des contenants. Ce que nous n'avions pas compris c'est que la répartition dans les contenants ne devait pas forcément être équivalente (soit 20 kg par malle + 15 kg pour le matos kayak). Il nous faut donc 4 bonnes heures pour tout préparer à 100g près et en pesant les malles et bidons à chaque fois. Un peu de bouffe en moins par ici, des canettes de coca ou de "taureau rouge" par là ... Chacun doit faire quelques sacrifices pour alléger le total. Personnellement, j'abandonne quelques paquets de nouilles chinoises, mes parts de gâteau énergétique préparé avec amour, 2 paquets de bonbons et une paire de chaussure de rechange + ma doudoune sans manche en duvet... j'espère que je ne la regretterai pas !

Nous filons ensuite déjeuner et nous occuper du traçage sur les 2 grandes cartes au 1/30000 (1,20m x 84 cm). Nous traçons avec Jérôme et reportons les barrières horaires ainsi que les enchainements de cartes car Anaïs a apporté une plastifieuse format A4 et il va falloir jouer des ciseaux pour tout découper au bon format.

17h c'est chose faite et nous filons au briefing général.

Rien de particulier si ce n'est que le prologue sera constitué d'une boucle de rafting, 2 boucles de CO et une de « trottibiking » sorte de patinette à roues de vélo ...

Chacun règle les derniers détails et après un repas rapide, au dodo, demain enregistrement des malles et départ en convoi à 9h.

Après quelques photos et une interview par Bénédictine EndorphinMag.fr, c'est enfin parti, en direction de la base aérienne sur laquelle les épreuves du prologue vont se dérouler. Les concurrents sont répartis par groupe de 7 équipes et vont enchaîner les 4 boucles dans des ordres différents. Nous sommes avec Issy Adventure 1 et avons la combinaison CO1, CO2, Raft, Trottibike. J'aurais préféré avoir le raft entre les 2 CO pour pouvoir se reposer mais bon ... Chaque boucle doit être effectuée en 1h30 max, ceux qui finissent avant peuvent se reposer jusqu'au départ suivant.

10h départ en masse, ça part vite et nous faisons route avec Issy 1.

Six balises à prendre, les premières sur la base aérienne, chiantes car sur le bitume et avec des longues lignes droites sous un soleil de plomb, puis on attaque le dénivelé. L'orientation n'est pas compliquée. Nous avons décidé que j'orienterais à pied et Jérôme à vtt, avec bien sûr un contrôle mutuel quand ça cafouille un peu.

Nous bouclons cette première CO à 8. Anaïs trouve que cela va déjà vite. Nous repartons pour la deuxième boucle, nous n'essayons pas de suivre Issy 1 et faisons notre course à notre rythme. Au final, nous perdons 3 à 4 minutes sur cette boucle. Le raft ne sert à rien au niveau chrono car le temps est pris entre 2 ponts (3km) et les écarts sont infimes. Par contre, la trottibike va nous jouer de sales tours. On a une boucle de 3 bons km à accomplir 2 fois chacun en binôme et là nous perdons beaucoup de terrain sur nos concurrents et finissons avant dernier de la série. Au cumul des 4 épreuves, nous finissons en 19ème place avec 32 mn de retard sur les premiers et 9' sur Issy 1.

17h32, c'est le vrai départ et cette fois-ci, plus de pause toutes les 1h30 !!! Petite section à pied vers le départ du kayak où nous ramassons le CP1. Transition moyenne et nous partons pour **30 km sur le lac Thunersee** avec 3 CP à pointer.

Le soleil est de la partie, il a fait 29°C cet après-midi et nous partons en tenue légère avec du change dans les sacs étanches. Je fais équipe avec Anaïs et Pat navigue avec Djé. Ils décident de mettre une longe pour nous tracter mais au bout de quelques temps on se rend compte que celle-ci n'est jamais tendue et que naviguer dans leur vague suffit largement. A partir du CP3, on fait l'inverse et ça fonctionne pas mal, nous ne perdons pas de terrain sur les autres et reprenons même 2 équipes sur la totalité du kayak. Transition kayak/vtt à 22h40, on est un peu gelé en sortant des bateaux mais on essaie de faire vite, on mange un peu, **refaisons les provisions en vue des 100 km de vtt qui nous attendent !**

Transition correcte puisque nous repartons avant certaines équipes déjà présentes à notre arrivée. C'est dur car ça grimpe tout de suite et il faut déjà pousser les vélos ... ça promet ! Après c'est assez roulant, nous ne faisons pas d'erreur d'orientation, seulement quelques hésitations car il y a de nombreux chemins, puis nous abordons la partie montante avant une petite boucle à pied incluse dans le vtt. Encore du poussage de vélo et une équipe nous reprend. Nous croisons les 3 premières équipes qui redescendent et ont déjà 3 heures d'avance sur nous.

Transition rapide et nous bouclons notre tour à pied en environ 1 heure et reprenons une équipe sur la transition. Les cuisses ont déjà bobo lors des descentes ... nous filons vers le CP 12 en reprenant le même chemin, mais cette fois-ci en descente, de nuit ... c'est bien mieux et **nous apprécions la puissance de nos lampes Lupine Wilma.**

Nous remontons de 600m de D+ vers le CP 13 puis à flanc prenons le CP 14. Ensuite, c'est une succession de montées/descentes jusqu'au CP 19 où nous repassons près du départ kayak et filons par une portion de route obligatoire vers la transition 3 à Lauterbrunnen que nous atteignons vers 12h30. Cela fait 14h que nous faisons du vtt !

Nous n'avons pas encore dormi et profitons du restaurant du camping pour manger quelques pâtes et reposer nos yeux le temps de leur préparation. Silva Gerber a déjà 6h d'avance sur nous et Issy 1h30 environ. Nous partons maintenant pour un gros trek annoncé en 12h, mais on commence à savoir interpréter les horaires ...

Nous allons avaler beaucoup de dénivelé jusqu'au sommet du Schiltorn à 2978m (CP 27).

Au CP 26 nous prenons un orage de grêle et nous nous réfugions à l'abri du auvent d'un refuge fermé. La température a bien chuté et les 29°C d'hier sont bien loin !

Nous arrivons au CP 27 à 20h16 et filons rapidement vers la descente car le temps ne s'arrange pas et la nuit promet une descente difficile dans les pierriers qui se profilent au bas des névés. Petite pause pour chasser la neige accumulée dans les chaussures et là, **horreur, je découvre que les deux portions de cartes qui vont nous permettre de rejoindre la transition suivante (en passant par 3 CP) ont disparu.** J'avais demandé à un de mes coéquipiers de les glisser dans mes poches latérales et elles ont dû tomber lors des multiples manipulations du sac. **C'est la cata !!** Nous descendons tant bien que mal dans des enchevêtrements de rochers baignés de nombreux torrents, grossis par l'orage et les quelques averses qui nous accompagnent.

Il ne nous reste plus qu'à attendre au CP 29 qu'une équipe arrive et accepte qu'on les suive. Nous attendons 15 min et une équipe suédoise arrive mais refuse d'être suivie, sympa...

Nous nous abritons alors dans un refuge où d'autres concurrents dorment déjà. Nous décidons de dormir 10mn à tour de rôle pour quetter le réveil des équipes et leur demander la possibilité de les suivre. Nous laissons dormir Anaïs lors de nos « quarts » et finalement après 50 mn nous trouvons une équipe tchèque qui accepte. Nous voilà repartis sur un bon rythme, malheureusement un peu rapide pour l'équipe. Au bout d'un moment, nous devons nous résigner à les laisser filer. Ils nous laissent gentiment regarder une dernière fois la carte, ce qui nous permet de rejoindre le CP 30 et de retrouver une autre équipe pour continuer (des américains). Le jour se lève et nous rejoignons plusieurs équipes qui vont nous accompagner jusqu'à la fin de cet interminable trek au travers de moraines. Nous rejoignons le CP 33 qui est également la transition 4 vers 10h.



© PHOTOS Béatrice Glinche



© PHOTOS Béatrice Glinche

Nous venons d'enfiler 21h de trek et un repos s'impose avant d'attaquer le 2ème vtt d'environ 70 km. Nous nous réfugions dans le bungalow qui nous est réservé et dormons copieusement ... 45 mn !!!

Nous repartons vers midi pour le vtt qui promet deux grosses montées à 2000 m et de belles descentes. Dès le début, on pousse les vélos pendant une heure jusqu'au village de Wengen, haut lieu du ski suisse. Le temps est en train de changer et après une réparation de Pat sur le vélo de Djé nous continuons à monter. La pluie commence à tomber, se transformant, au fur et à mesure que nous montons, en neige fondue. On s'arrête pour adopter la tenue « étanche » : gore tex haut et bas, gants et bonnet sous le casque.

Bonne anticipation car moins d'un quart d'heure après, c'est la neige qui est là avec des bourrasques de vent.

On est presque au sommet, qui est aussi le CP 35 et on est transi de froid. Heureusement, le restaurant de la gare est ouvert et nous nous y réfugions au chaud avec l'accord de la serveuse qui nous apporte gratuitement un bon thé chaud ! Il faut faire le point. Il est environ 17h00, il nous reste à descendre de 1200m et remonter d'autant de l'autre côté. La neige continue de tomber... Soit nous arrêtons là, soit nous attendons une accalmie, même jusqu'à demain et nous repartons. Le problème est que nous ne pouvons pas rester là car le restaurant ferme à 20h ... Il faudra forcément descendre à la ville dans la vallée et ré envisager notre stratégie.

D'après les infos de la météo locale (dixit la serveuse) les précipitations devraient s'arrêter et la température descendre pour le lendemain. Nous mangeons et nous nous séchons en attendant une éclaircie. Après 2h30 d'attente, nous repartons, profitant d'un petit rayon de soleil couchant. La descente est rapide et heureusement dès que nous sommes descendus de 400m de dénivelé, les chemins sont juste mouillés, la neige a disparu. Au village, en bas de la descente, nous repérons 1/2h à cause d'une grosse averse qui nous oblige de nouveau à trouver un abri. L'ascension reprend, parfois sur le vélo, parfois à côté. Jérôme et Pat tractent Anaïs quand ça roule, je prends le relais quand on pousse le vélo. La pluie recommence, puis la neige à nouveau à 2000 m et nous trouvons refuge dans une sorte de WC public, tout propre et ... chauffé !!!

Nous manquons de sommeil mais pas question de s'arrêter là, la prochaine transition n'est plus très loin et nous nous arrêtons dormir 2 heures. Jérôme oriente rapidement dans la descente et nous faisons un non-stop jusqu'à la transition 5 (CP 38). Il est environ 1h00 du mat ce samedi 28. Là, une mauvaise surprise nous attend. Comme beaucoup d'équipes, nous ne pouvons pas faire le canyoning car la porte horaire est passée depuis quelques heures ! Il faut néanmoins faire le trek vers les CP 39 et 40 et redescendre au TA 5 (Transition Area) qui est également le TA 6. Là nous aurons une pénalité de 2 heures qu'il faudra prendre sur place avant de pouvoir repartir. Mais l'organisation nous oblige à repartir tout de suite !!!

C'est du moins ce que nous comprenons sur le moment. En fait, nous aurions pu nous reposer un peu, mais ce temps aurait été ajouté aux 2 heures incompréhensibles à prendre au retour du trek. Nous repartons donc en marchant, plutôt en titubant dans la nuit. Les organismes sont fatigués et chacun n'est pas logé à la même enseigne pour supporter le manque de sommeil. J'ai la chance d'être à peu près bien à ce moment là, heureusement car c'est moi qui oriente. **C'est 3 zombies que j'emmène sur les chemins ascensionnels vers les CP 39 et 40.**

Parcours long et inintéressant de surcroît. Nous croisons quelques maisons et essayons de trouver quelqu'un pour nous trouver un abri mais il est 5h00 du matin et tout le monde dort encore. Nous essayons une conversation en suisse-allemand avec une vieille dame qui nous explique qu'il y a peut-être une grange plus loin ... Jérôme ne veut pas s'arrêter longtemps au froid et nous faisons donc plusieurs petites pauses sommeil de 5 mn à même le chemin. Curieux spectacle !!!

Enfin le CP 40 est validé et nous rebroussons chemin. Mes coéquipiers ne reconnaissent même pas le chemin que nous venons de parcourir, normal, ils étaient en mode "je dors en marchant" à l'aller... Nous mettrons 10 heures pour faire l'aller retour là où nos amis d'Issy 1 en ont mis 5 !!! Nous sommes bloqués jusqu'à 12h30 et en profitons pour dormir (1 heure), nous restaurer et soigner les pieds qui ont bien souffert. Nous retrouvons l'équipe qui avait refusé qu'on la suive ... ils abandonnent, la roue tourne ! 12h30, nous repartons après avoir rempli nos sacs d'eau et de provisions car un trek de 12 heures nous attend. Nous prenons le temps de manger un plat de pâtes au restaurant du coin puis nous commençons à grimper sur ce trek bien vallonné où l'altitude moyenne sera autour de 1000 m avec des pics à 1800.

En espérant que ses pieds tiendront le choc...

Je tracte Anaïs au maximum en espérant que ses pieds tiendront le choc et que sa volonté ne la lâchera pas ! Nous enchaînons les CP 42 et 43 plutôt agréables. Aller chercher le 44 est plus monotone, il faut redescendre et suivre une route sur de longs kilomètres qui défilent très lentement. C'est chiant et limite dangereux car la circulation est rapide sur cet axe. Nous rallions le CP 44 vers 19h et la suite promet d'être encore plus pénible !

L'organisation a supprimé 2 CP sur la crête à cause des conditions météo et il faut redescendre dans la vallée en suivant des routes goudronnées pour rejoindre le pied d'une crête où se situe le CP 47. Là, il faut remonter de 700m. Ce parcours est interminable.

Nous avançons très lentement et avons du mal à retrouver de la motivation. Jérôme reprend la carte et décide de booster un peu le groupe. J'essaie de temporiser un peu car je sens Anaïs au bord de la rupture. Il faut trouver un compromis entre les deux. Finalement, nous attaquons cette montée à la tombée de la nuit. Là, c'est moi qui vais souffrir du sommeil. Je m'endors irrémédiablement. Même en tractant Anaïs, j'ai du mal à résister. Dès que l'on s'arrête mes yeux se ferment tous seuls. Heureusement que Jérôme a repris la carte ! L'orientation n'est pas facile car il y a plein de raccourcis non cartés. Nous croisons des suisses à un café d'altitude qui nous regardent comme des extra-terrestres avec nos frontales et nos regards hagards !

On aurait bien pris l'apéro et quelques "cawètes" mais pas le temps et surtout si on s'arrête on ne repartira pas. Il est minuit passé, nous sommes donc déjà dimanche, dernier jour de course. Il nous faut rallier la transition suivante pour finir avec le kayak car nous le savons, la porte horaire pour la suite est dépassée. Nous descendons au mieux pour finir au bord du lac et le longer jusqu'au camping où se trouve TA 7. Nous trouvons bien le camping et un drapeau Apex Race mais personne n'est là pour nous accueillir. .



© PHOTOS Béatrice Glinche



© PHOTOS Béatrice Glinche

Nous cherchons un bon moment avant d'apercevoir nos bidons à côté d'une fourgonnette. Le chauffeur dort et il faut le réveiller pour avoir des infos. Il est 1h 40.

Nous apprenons déabusés qu'on ne peut plus prendre de kayak, la navigation de nuit est interdite car pas d'autorisation de navigation nocturne de la part des autorités sur ce lac dans ce créneau horaire. En fait la porte horaire était à minuit à la fin du kayak. Nous n'avons rien à regretter car nous n'aurions pas pu y être dans les temps...

Par contre la façon désinvolte avec laquelle le « commissaire de course » nous annonce que nous devons finir à pied nous révolte et l'énergie gagne tout le monde. Des noms d'oiseaux fusent ... Jérôme et Pat sont bien énervés, Anaïs est décomposée, quand à moi j'en reste sans voix, pensant que notre aventure se termine là. Les informations sur le fait que nous soyons déclarés hors classement ou classés officiellement mais dans une autre boucle ne sont pas claires. Le gars sur place n'y connaît rien et nous devons palabrer pendant 1/2h au téléphone avec l'organisation pour savoir ce qu'il en est. Finalement si nous rentrons à pied jusqu'à la ligne d'arrivée, nous devrions être classés officiellement mais sur une « short course 2 ».

Nous voilà partis pour 25 km à pied le long de la route qui borde le lac. C'est long, c'est chiant et nous trouvons difficilement notre cheminement dans les faubourgs d'Interlaken jusqu'à la ligne d'arrivée. Nous sommes accueillis par Staffan le directeur de course.

Béa d'EndorphinMag est là et nous remonte le moral. Merci à elle qui nous a soutenu tout au long du parcours et notamment au téléphone quand nous étions coincés à 2000 m sous la neige et où la question de continuer s'est vraiment posée.

Bilan de ces 4 jours/nuits non-stop de course :

des paysages superbes, environ 16 000m de dénivelé pour nous, un peu plus de 2h30 de sommeil cumulé, une équipe soudée dans l'adversité et **un grand bravo à Anaïs pour son premier grand raid long.**

J'avoue que j'avais des doutes quant à sa possibilité d'aller au bout. Cela a été très dur, certainement limite parfois, son visage en témoignait, mais elle a su puiser dans ses ressources pour aller au-delà. **Chapeau bas, mademoiselle !**

Nous terminons 15ème sur 28 participants. Je pense que nous pouvons être fiers de ce résultat collectif qui montre que même avec une petite vitesse de croisière, sur ce genre de raid, on peut prétendre à un résultat.

ENDORPHIN

BALMER'S metro bar



www.balmers.com



© PHOTOS Béatrice Glinche

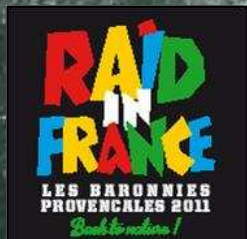


© PHOTOS Béatrice Glinche

Raid in France



Record d'inscriptions pour Raid in France 2011, l'étape française de la Coupe du Monde des Raids Aventure. À deux mois du départ, plus de 50 équipes internationales se préparent à affronter, en totale autonomie, les 366 km de course tracés au cœur des paysages de la Drôme, des Hautes-Alpes et du Vercors.



REPETITION GENERALE..

PLUS DE 200 ATHLÈTES, 366 KILOMÈTRES, VTT, TREK, CANOË, CANYONING, SPÉLÉOLOGIE... SOIT PLUS DE 14 270 MÈTRES D+ À PARCOURIR, EN TOTALE AUTONOMIE.

PRINCIPE DE LA COURSE

AOÛT 2011 : L'AVENTURE EST DE RETOUR
UN AN APRÈS LE SUCCÈS DE SA TROISIÈME ÉDITION, RAID IN FRANCE REVIENT EN 2011 SUR UN TRACÉ 100 % DIFFÉRENT DE LA DRÔME PROVENÇALE. UN PARCOURS DANS LES BARONNIES, À CHEVAL ENTRE DRÔME ET HAUTES-ALPES. PRENEZ DATE POUR L'AVENTURE.

- La France est leader dans la pratique des sports naturels. Il y a quelques années, 300 raids "courts" étaient recensés. Actuellement, on en compte 500, représentant quelque 30 000 pratiquants. Mais aujourd'hui, il y a peu de raids aventures expéditions dits "longs" en France.
- Raid In France a comblé ce déficit en 2007, 2009 et 2010 et revient pour une 4ème édition encore plus "aventureuse". Les plus grandes équipes françaises nous ont déjà fait part de leur motivation pour participer à cette grande course sur le territoire, tout comme des équipes plus novices et des équipes d'amateurs éclairés. Pour de très nombreuses équipes étrangères, la France est une terre de l'aventure par excellence. Son terrain de jeu idéal est envié. Avec nos Pyrénées, notre Auvergne, nos Alpes et tant d'autres régions, combien de territoires restent encore à explorer !

**Epreuve du calendrier ARWS,
coupe du monde de la spécialité,
RAID IN FRANCE est le premier événement
de ce type en France.**

Un raid de longue durée, non stop.

De très nombreuses courses sont disputées chaque année, plus de 300, mais aucune ne relève ce défi : l'organisation d'une vraie course aventure sur le territoire français. Son principe : une équipe de 4 personnes, en totale immersion dans la nature et en autonomie complète pour une expédition de 5 jours sans interruption.

Le Raid in France, course pour tous.

Cette aventure sera abordable à tous, pour peu que l'on s'y prépare sérieusement. Le raid doit être un harmonieux mélange d'équipes de niveau championnat du monde et d'amateurs passionnés et motivés pour vivre en équipe leur histoire, inoubliable et riche humainement. **Le tracé et l'organisation de la course feront que chacun pourra y vivre SON AVENTURE.**

BACK TO NATURE, notre base line, est une invitation à la réflexion sur la nature et le retour aux sources de toute chose. La nature proprement dite, celle que l'on se doit de préserver, aimer, respecter mais aussi la nature humaine et ses caractéristiques. La course associera différentes actions afin de porter haut ces aspects.

Le règlement sera intransigeant sur le respect de cette nature.



Des activités variées :

- vtt
- trekking
- eaux vives
- montagne
- orientation
- passages de cordes
- spéléologie
- canyoning
- activités régionales et culturelles ou surprises...

Le Raid in France, une course innovante. Durée de 5 jours pour le circuit ARWS, 400 km minimum en progression non stop (jour et nuit). GPS et tous artifices aux moyens de déplacements (voiles...) interdits.

INTERVIEW

« *Raid in France 2011, un challenge d'envergure... en prévision de 2012 !* »



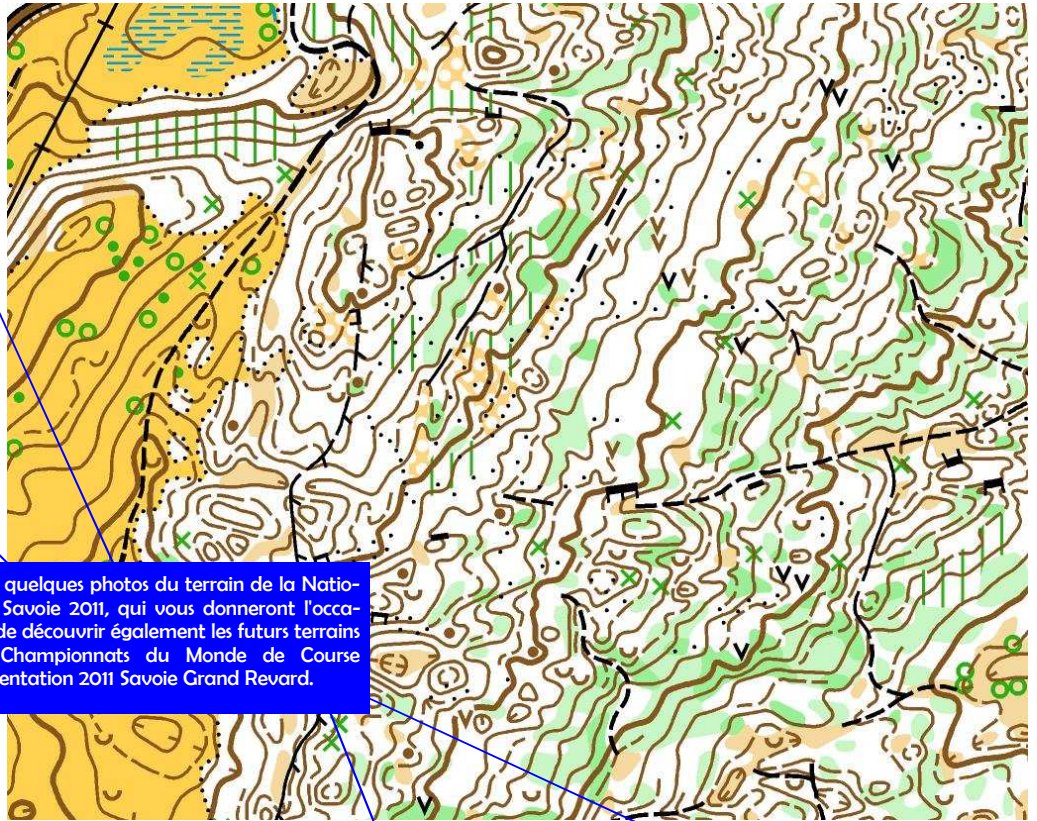
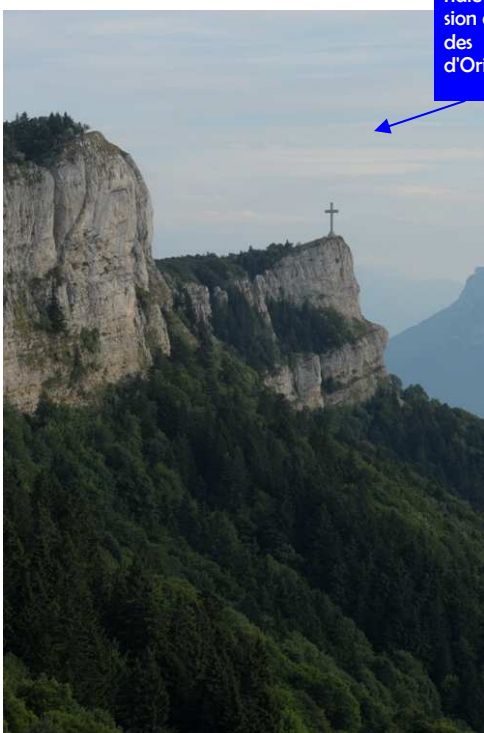
Jamais rassasié d'aventures et de défis, Pascal Bahaud concocte une édition 2011 intense et magique de son désormais incontournable Raid in France ! Présentation...

- **C'est quoi l'esprit Raid in France ?** Découverte, partage, respect de l'environnement, dépassement de soi, effort, humilité, courage, générosité et... sport de haut niveau : autant de mots clés pour qualifier Raid in France. Course intégrée depuis 2007 à l'Adventure Racing World Series (ARWS), circuit fédératif de plusieurs raids dans le monde, Raid in France est une expédition unique conjuguant sport, aventure, expérience humaine inoubliable et invitation à s'immerger dans la nature. C'est une course authentique : autonomie des coureurs la plus marquée possible, pas de GPS, des fonds de carte sur lesquels tous les points balisés et touristiques ne sont pas indiqués... et un respect de la nature, toujours fondamental ! Les coureurs passent dans des endroits tellement magnifiques qu'ils se disent : « wahaou, préservons-les ! ». Sensibiliser et responsabiliser est un gage de respect bien plus efficace qu'une stricte interdiction d'accès ; une utilisation maîtrisée et raisonnée de l'espace me semble en effet plus adéquate et au final, efficace. Cette réflexion permanente sur la nature s'avère un véritable moteur pour la course, nous restons ainsi très vigilants sur le nombre de coureurs traversant, au même moment un endroit donné, afin de réduire leur impact environnemental.
- **À quelle sauce les coureurs du circuit ARWS seront-ils mangés en 2011 ?** Cette 4e édition, dont le top départ sera donné le 28 août prochain, ira à la découverte de la Drôme et plus particulièrement des Baronnies. Cette année, l'épreuve retrouve sa durée originale : cinq jours de course non-stop... et de forts dénivelés ! Pour la première fois, les concurrents partiront, sans assistance, à l'assaut du Vercors et du futur Parc Naturel Régional des Baronnies provençales, à cheval sur deux départements (Hautes-Alpes et Drôme) et deux régions (Rhône-Alpes et Provence Alpes Côte d'Azur). Notre camp de base s'établira sur la commune de Buis-les Baronnies. Cette édition s'annonce donc comme un challenge d'envergure à relever, aussi bien pour l'organisation que pour les coureurs en prévision de 2012...
- **En quoi l'édition de Raid in France 2012 sera-t-elle spéciale ?** Raid in France a été désigné par l'Adventure Racing World Series pour organiser, du 15 au 22 septembre 2012, le Championnat du Monde des Raids Aventure. Un événement sportif international, qui réunira un plateau relevé de coureurs issus du circuit ARWS fédérant les raids "longue distance" organisés chaque année dans le monde. Plus de cinquante équipes de très haut niveau, venues d'une trentaine de pays différents, se départageront durant ces six à sept jours de compétition non-stop et en totale autonomie sur un parcours traversant la région Provence Alpes Côte d'Azur, depuis L'Argentière-La-Bessée (Hautes-Alpes) jusqu'aux bords de la Méditerranée, en passant par le Queyras, le Mercantour ou le Verdon.

2012 A propos de Raid in France : Raid in France est intégré au circuit mondial ARWS (Adventure Racing World Series) qui recense dix étapes dans le monde, toutes qualificatives pour la finale mondiale : XPD-Australia, Ecomotion-Brazil, Bimbache-Spain, Huairasinchi-Ecuador, Raid in France, Untamed New England-USA, Portugal XPD-Portugal, Costa Rica Adventure Race, Xtremo 6000-Argentina, Adidas Terrex-England. En 2012, Raid in France a été retenu pour accueillir la finale du circuit mondial des raids aventure. Un événement international qui traversera la région Provence Alpes Côte d'Azur, de l'Argentière-La Bessée jusqu'à Monaco, du 15 au 22 septembre.

Savoie Grand Revard Mondiaux de Course d'orientation

Sur le site de Savoie Grand Revard, au coeur du Parc Naturel Régional du Massif des Bauges et de Savoie Mont Blanc, les Championnats du Monde de Course d'Orientation (« les WOC 2011 » qui se dérouleront du 10 au 20 août) accueilleront pour la première fois une cinquantaine de nations des 5 continents sur les 72 pays membres de la Fédération Internationale.



Voici quelques photos du terrain de la Nationale Savoie 2011, qui vous donneront l'occasion de découvrir également les futurs terrains des Championnats du Monde de Course d'Orientation 2011 Savoie Grand Revard.



50 ÉQUIPES NATIONALES POUR LES 50 ANS DE LA FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE COURSE D'ORIENTATION



L'équipe de France de Course d'Orientation lors de l'épreuve de Coupe du Monde qui s'est déroulée à Anney, en octobre 2010.

©CO WOC 2011

L'équipe de France masculine, qui rivalise aujourd'hui avec les maîtres de la discipline (les pays nordiques et la Suisse) sera emmenée par Thierry Guergiou, sextuple champion du monde, et numéro 1 mondial au classement international « Foot'O World Ranking ». Parmi les français, citons également François Gonon, un des meilleurs spécialistes mondiaux en longue distance et Frédéric Tranchand, médaille de bronze en sprint aux derniers Championnats du Monde en Norvège l'an dernier. L'équipe de relais sera, une nouvelle fois, parmi les favorites en 2011.

Quant à l'équipe de France féminine, elle se classe dans le « top 10 » des équipes mondiales, avec notamment en 2010 une très belle 7ème place au relais des Championnats du Monde. Cette équipe, jeune, en progression et pleine d'ambition, est emmenée par Céline Dodin. Pour les autres nations, l'équipe qui se distingue le plus depuis cinq ans, chez les hommes comme chez les femmes, est celle de la Suisse menée par Simone Niggli-Luder, 17 fois championne du monde qui, cette année, en attente d'un heureux événement, laissera la voie libre à d'autres concurrentes ! Les favorites logiques chez les femmes seront Minna Kaupi, (en 2010 élue sportive de l'année en Finlande), la norvégienne Marianne Andersen et la suédoise Helena Jansson, mais il y a d'autres prétendantes sérieuses, notamment de la République Tchèque et du Danemark.

Chez les hommes, la concurrence sera rude entre les français, les suisses et les norvégiens qui partent favoris, mais il ne faut pas sous-estimer l'équipe masculine russe. Ces équipes ont toutes plusieurs athlètes pouvant prétendre à un titre mondial. Mais, des tchèques, des suédois et des finlandais sont des outsiders qui peuvent surprendre. Les courses promettent donc d'être très ouvertes et passionnantes.

D'autre part, le projet de relations internationales, à l'initiative du Comité d'Organisation des WOC 2011 et soutenu par le Ministère des Sports et le CNDS, a permis d'inviter 17 pays émergents en Course d'Orientation. L'objectif sportif de cette initiative est la participation de ces pays à des épreuves internationales (voir document annexe).

Cette initiative française a été chaleureusement accueillie par la Fédération Internationale qui lui apporte son soutien. Voici réunis en Savoie tous les ingrédients pour faire de ces Championnats du Monde de Course d'Orientation un grand rendez-vous sportif mais également une fête familiale et populaire.

ENDORPHIN



www.woc2011.fr

Le Programme détaillé des Championnats du Monde de Course d'Orientation 2011 Savoie Grand Revard

Mercredi 10 au vendredi 12 août
WOC / O' Festival : Entraînements et courses modèles sur les Communes d'Arith, de Saint-François de Sales, du Montcel et de Les Déserts

Samedi 13 août
WOC : Qualifications Longue distance - Saint François de Sales
 .11h30 à 13h00 : départs Femmes
 .13h55 : qualifiés connus
 .13h10 à 13h15 : départs Hommes
 .16h20 : qualifiés connus

Dimanche 14 août
O'Festival : Longue distance - 1^{ère} étape - Saint François de Sales
 08h00 à 11h00 : départs toutes catégories, fermeture des circuits à 13h30
WOC : Qualifications Moyenne distance - St François de Sales
 .14h00 à 15h00 : départs Femmes, 15h30 : qualifiés connus
 .15h10 à 16h30 : départs Hommes
 .17h00 : qualifiés connus

Lundi 15 août
O'Festival : Longue distance - 2^{ème} étape - St François de Sales
 9h00 à 12h00 : départs toutes catégories, fermeture des circuits à 14h30
WOC : Course modèle de 10h00 à 14h00 - Plateau Savoie Grand Revard
WOC : Repas
 Cérémonie d'ouverture WOC et WTOC en fin d'après midi à Aix-les-Bains

Mardi 16 août
WOC : Qualifications Sprint - Aix-les-Bains
 9h00 à 9h31 : départs Femmes
 9h50 : qualifiés connus
 9h35 à 10h16 : départs Hommes
 .10h35 : qualifiés connus
Finale du Sprint - Chambéry
 .11h01 à 11h45 : départs Femmes
 .16h00 : Femmes ; classement connu
 .16h06 à 16h50 : départs Hommes.
 .17h05 : Hommes ; classement connu
 .17h25 : Cérémonie protocolaire sur place.
WTOC : 1^{ère} compétition - Saint François de Sales
 9h00 à 11h00 env. : départs, fermeture des circuits à 13h30
 Présentation des 6 meilleurs de chaque catégorie à Chambéry à 17h10
O'Festival : Repas

Toutes les courses se déroulent sur le Plateau de Savoie Grand Revard à l'exception des sprints. Les lieux et heures des animations de la semaine sont à déterminer.

Mercredi 17 août
O'Festival : Moyenne distance - 3^{ème} étape - Le Revard (Crolles)
 .08h00 à 11h00 : départs toutes catégories, fermeture des circuits à 13h00
WTOC : 2^{ème} compétition - La Féclaz
 9h00 à 11h00 : départs, fermeture circuit à 13h30
 .17h05 : cérémonie protocolaire avant celle du WOC.
WOC : Finale LD - La Féclaz
 .12h31 à 14h40 : départs Femmes
 .16h10 : classement connu
 .13h00 à 15h15 : départs Hommes
 .17h00 : classement connu
 .17h20 : cérémonie protocolaire
 Banquet et clôture des WTOC à Chambéry

Jeudi 18 août
 9h00 - 12h00 CONFÉRENCE DES PRÉSIDENTS DE FÉDÉRATIONS DE L'IOF A CHAMBERY
O'Festival : Longue distance - 4^{ème} étape - La Féclaz
 9h00 à 12h00 : départs toutes catégories, fermeture des circuits à 14h30
Course VIP / Médias (IOF) de 16h00 à 18h00 - Le Revard
WOC : Repas

Vendredi 19 août
O'Festival : Moyenne distance - 5^{ème} étape - La Féclaz
 08h00 à 11h00 : départs toutes catégories, fermeture des circuits à 13h00
 .08h00 à 12h00 : Challenge Entreprise
 12h30 - 13h10 Cérémonie du 50^{ème} anniversaire de l'IOF sur l'Aréna de La Féclaz
WOC : Finale Moyenne distance - La Féclaz
 .13h31 à 14h59 : départs Femmes
 .15h40 : classement connu
 .15h10 à 16h38 : départs Hommes
 .17h20 : classement connu
 .17h40 : cérémonie protocolaire

Samedi 20 août
O'Festival : Moyenne distance - 6^{ème} étape - La Féclaz
 .08h00 à 11h00 : départs en chasse, fermeture des circuits à 12h50
 .12h20 à 12h50 : cérémonie de remise des récompenses pour les 6 jours
WOC : RELAIS - La Féclaz
 .14h00 : départs relais Femmes
 .15h45 : Femmes ; classement connu
 .14h30 : départs relais Hommes
 .16h15 : Hommes ; classement connu
 .16h35 : cérémonie protocolaire
 Cérémonie de clôture
 Banquet de clôture des WOC (équipes) en soirée au Manège à Chambéry



Céline Dodin

Capitaine de l'équipe de France féminine de Course

EndorphinMag a interviewé Céline Dodin, de retour de Slovénie, une athlète au palmarès qui conduira l'équipe de France aux mondiaux de CO à Chambéry, le mois prochain.

EndorphinMag (EM) : Comment as-tu préparé cette compétition (prépa physique, technique, reco sur le terrain...)?

Céline Dodin (CD) : Malheureusement, j'ai traîné une mauvaise blessure tout ce début de saison, depuis fin mars. Après 2 mois sans poser un pied en forêt, à maintenir mon état de forme en faisant du vélo, j'ai repris la course début juin, où je me suis blessée à nouveau... tout a été un peu remis en question dans ma tête, avec mon entraîneur on planifiait l'entraînement à la semaine, en fonction de l'évolution des bobos. J'annulais petit à petit toutes les compétitions prévues sur mon calendrier d'entraînement.

Avec les quelques heures de simulation que j'ai pu faire, les repères sur la façon de s'orienter sur le terrain que j'avais gardés en mémoire de l'automne, j'ai travaillé au mieux jusqu'aux tests de sélections la semaine dernière en Slovénie. Je m'étais préparée dans la tête à ne pas forcément être sélectionnée, les places sont chères (il n'y a que 3 places par course par nation), je manquais un petit peu de repères sur mon état de forme par rapport à celui des autres françaises. Mais contre toute attente, j'ai gagné les deux courses de sélection : une moyenne distance et une longue distance... ça a été un soulagement profond... une petite larme au coin de l'oeil et à nouveau pleins d'objectifs dans la tête pour les 40 jours qui me séparent des championnats du monde !

(EM) : Tu participes à quelles épreuves ?

(CD) : Je serai engagée sur la moyenne distance, la longue distance et le relais.

(EM) : Sur quelles épreuves tu fixes ton objectif prioritaire et pourquoi ?

(CD) : Il n'y a pas de priorité. J'aime tous les formats de course et je suis capable de bien faire sur tous. Le programme est assez bien agencé pour prendre chaque course l'une après l'autre, avec le maximum de fraîcheur. Mais bon, c'est vrai que j'aimerais bien refaire un top 10 en longue distance... la distance reine... et que je ferai tout avec mes coéquipières du relais pour décrocher un top 6 sur nos terres !

(EM) : Le fait que ce championnat du monde se déroule en France, cela ajoute du stress ou au contraire apporte une motivation supplémentaire ?

(CD) : C'est une motivation supplémentaire ! J'ai à cœur de bien faire, pour moi et pour tous les gens qui me soutiennent et qui pourront être là parce que c'est en France. Pendant la compétition, cela ne va pas toujours être facile à gérer car nous connaissons beaucoup de monde qui sera présent sur les épreuves.

Le but va être de se préserver un peu, de se ménager des moments calmes de repos et de concentration avant les épreuves, et de rester concentré jusqu'au bout pendant les courses, même si on entend des voix familières qui nous encouragent.

(EM) : Il reste 4 semaines avant le début des festivités, quel est ton programme d'entraînement pendant ce mois (sans vouloir dévoiler de secrets de préparation bien entendu) ?

(CD) : La préparation jusqu'à aujourd'hui n'a pas été optimum, il me manque les heures d'entraînement sur le terrain, à travailler la mobilité sur terrain karstique, la lecture de carte précise sur terrain difficile, l'interprétation du cartographe, les mécanismes qui font que la course est fluide. Il me reste maintenant 40 jours, à régler minutieusement avec mon entraîneur, Marie-Violaine PAILLET, pour alterner le travail de fond et le travail spécifique sur terrain pour retrouver toute la confiance nécessaire pour faire de ces championnats, je l'espère, les plus beaux de ma carrière. Je compte devant tous les orienteurs français qui seront présents pour l'occasion.

Spécial

COURSE
Orientation
CHAMPIONNATS DU MONDE



FRANCE - 2011
10 au 20 Août
SAVOIE GRAND REVARD

d'orientation

ès impressionnant, rochain.

(EM) : As-tu quelque chose à ajouter ?

(CD) : J'espère que les orienteurs français, raideurs et autres passionnés de CO et de grands espaces viendront nombreux cet été dans le Revard ! **Un championnat du monde à domicile cela n'arrive que tous les 25 ans** (dernier en date : Gérardmer/ La Bresse (à la maison !!) en 1987 !!), et cela promet d'être vraiment magique !

L'ambiance va être de folie, les terrains sont mythiques, l'endroit est magnifique... que du bonheur en perspective, et l'occasion pour tous de voir de près les plus grands champions internationaux... surtout pour les plus petits (et c'est très important quand on est tout petit de recueillir les bons autographes des grandes stars internationales... je l'ai vécu en ski !!

ENDORPHIN

patrice Glinche (photos prises lors du WEESOO
sauf portrait : ©photos Céline Dodin



MEILLEURS RESULTATS INTERNATIONAUX :

2003 : Championnats du Monde à Rapperswil (Suisse) :
12ème du Sprint

2004 : Championnats du Monde Universitaires à Pilsen en République Tchèque 4ème du Sprint

2005 : World Games en 2005 en Allemagne (Equivalent des Jeux Olympiques pour les Sports non Olympiques) 18ème

2005 : Championnats du Monde à Aïchi (Japon) 21ème du Sprint

2006 : Championnats du Monde 2006 à Aarhus (Danemark) :
11ème au Sprint, 14ème de la Moyenne Distance et 9ème au relais

2006 : Finale de la Coupe du Monde à Clermont-Ferrand (France) 7ème au sprint et 9ème à la longue distance

2007 : Championnats du Monde à Kiev (Ukraine)
14ème de la Moyenne Distance, 15ème du Sprint et 9ème au relais

2008 : Championnats du Monde à Olomouc (République Tchèque)
15ème de la Moyenne Distance et 16ème du Sprint

2009 : Tiomila Vainqueur de Tiomila avec Halden SK (Norvège)

2009 : Championnats du Monde à Miskolc (Hongrie)
14ème de la Longue Distance, 17ème du Sprint et 8ème en relais

2010 : Championnats d'Europe à Primorsko (Bulgarie)
8ème du Sprint

2010 : Championnats du Monde à Trondheim (Norvège)
7ème de la Longue Distance (Meilleur résultat international)
7ème en Relais

MEILLEURS RESULTATS INTERNATIONAUX :

2003 : Championnats du Monde à Rapperswil (Suisse) :
12ème du Sprint

2004 : Championnats du Monde Universitaires à Pilsen en République Tchèque 4ème du Sprint

2005 : World Games en 2005 en Allemagne (Equivalent des Jeux Olympiques pour les Sports non Olympiques) 18ème

2005 : Championnats du Monde à Aïchi (Japon) 21ème du Sprint

2006 : Championnats du Monde 2006 à Aarhus (Danemark) :
11ème au Sprint, 14ème de la Moyenne Distance et 9ème au relais

2006 : Finale de la Coupe du Monde à Clermont-Ferrand (France) 7ème au sprint et 9ème à la longue distance

2007 : Championnats du Monde à Kiev (Ukraine)
14ème de la Moyenne Distance, 15ème du Sprint et 9ème au relais

2008 : Championnats du Monde à Olomouc (République Tchèque)
15ème de la Moyenne Distance, 16ème du Sprint

2009 : Tiomila
Vainqueur de Tiomila avec Halden SK (Norvège)

2009 : Championnats du Monde à Miskolc (Hongrie)
14ème de la Longue Distance, 17ème du Sprint et 8ème en relais

2010 : Championnats d'Europe à Primorsko (Bulgarie)
8ème du Sprint

2010 : Championnats du Monde à Trondheim (Norvège)
7ème de la Longue Distance (Meilleur résultat international)
7ème en Relais



CELINE DODIN



NOSE

NATURE ORIENTATION SAINT ÉTIENNE



Un club convivial, familial ... et performant !

Fondé en 1975, le NOSE (Nature Orientation Saint-Etienne) est aujourd'hui l'un des clubs de course d'orientation le plus titré en France

Parmi les 107 licenciés, 4 athlètes font partie du Pole France d'Orientation situé à Saint-Etienne, structure leur permettant de s'entraîner dans les meilleures conditions, 3 coureurs sont membres de l'équipe de France sénior et participent régulièrement à des compétitions internationales :

- **Thierry Guergiou**, septuple champion du monde en moyenne distance (2003, 2004, 2005, 2007, 2008 et 2009) et en sprint (2007), est actuellement l'un des meilleurs orienteurs mondiaux.
- **Amélie Chataing**, championne du monde universitaire de sprint en 2010.
- **Thibaut Magne**, membre de l'équipe de France. Ces résultats ont été atteints au fil du temps grâce au travail des entraîneurs qui se sont succédés depuis la création.

Michel Guergiou, qui fût entraîneur du club durant de nombreuses années puis, par la suite, celui du pôle France de Saint Etienne, avait mis en place une structuration rigoureuse des entraînements.

Autour de lui se sont succédés Jean Garnier, Gérard Colin, Georges Lagorce, Yves Manissolle, Guillaume Manissolle, Eric Perrin ou encore Julien Merle. Chacun avec ses spécialités et ses expériences, ils conseillent les membres du club pour que tous, progressent à son rythme car l'effectif du club n'est pas seulement composé de compétiteurs de haut niveau.

Parmi la centaine de licenciés que compte le NOSE, de nombreuses familles ont trouvé leur place, que ce soit les enfants, parents ou grands parents, donnant ainsi une ambiance conviviale lors de chaque regroupement. Tous les niveaux de pratiques sont présents, du néophyte au champion du monde, en passant par les coureurs occasionnels, permettant ainsi les conseils et les échanges autour de la même passion.

La vie du club est composée de 4 séances d'entraînement hebdomadaires (hors vacances scolaires) dont au moins 2 en forêt.

De nombreux déplacements sont aussi organisés tout au long de l'année, que ce soit pour des week-end d'entraînements conviviaux ou pour participer aux compétitions locales, régionales, nationales et même internationales avec notamment une participation du club à la Jukola en 2005, le plus grand relais de course d'orientation du monde avec pas loin de 13 000 coureurs mais aussi à la Tiomila en 2010.



Que ce soit pour une pratique de loisir ou de compétition, le club accueille les personnes de tout âge pour venir pratiquer la course d'orientation seul ou en famille.

Toute l'équipe des entraîneurs est là pour adapter le contenu des séances à la pratique de chacun. Ce mélange des pratiques est également importante pour favoriser l'esprit de famille qui règne au club et où chacun à sa place.

Les entraînements du NOSE

Le NOSE organise 4 entraînements par semaine :

Le mardi soir à 18h15 (durée 2h à 2h30) :

Horaires d'été : Entraînement technique en forêt
Horaires d'hiver : Entraînement physique et simulation en parc

Le mercredi après midi :

Ecole de CO

Le jeudi soir à 18h15 (durée 2h) :

Horaires d'été : Entraînement physique en nature
Horaires d'hiver : Entraînement PPG et simulation en gymnase

Le samedi après midi à 13h30 :

Entraînement technique en forêt



La pratique de l'orientation au NOSE est avant tout pédestre, mais plusieurs membres s'entraînent et participent à des épreuves de Vtt Orientation, de Ski Orientation et d'Orientation de Précision.

Chacun peut donc trouver du plaisir dans la pratique qu'il souhaite ainsi qu'un esprit d'équipe et une convivialité avant tout.

Le NOSE organise également de nombreuses compétitions grâce à un noyau dur d'organisateur et de nombreux bénévoles toujours prêts à offrir des compétitions de grandes qualités.

Ainsi, en 2005, le NOSE a participé à l'organisation du Championnat de France, dirigé par le comité départemental de la Loire.

En 2008, le NOSE a organisé une des plus grandes compétitions de l'année en France, le Championnat de France des Clubs (CFC), prouvant ainsi que le club n'était pas seulement capable de glaner des médailles, mais aussi d'organiser de grandes courses de qualité.

Chaque année, durant le mois d'octobre, le NOSE organise un week-end de compétitions, le « week-end des gargans ». Ce week-end de course d'orientation est ouvert à tous avec un objectif de convivialité mais aussi de qualité tant au niveau des tracés que de l'accueil des coureurs.

“ Convivialité, esprit de famille ... les ingrédients de la réussite du NOSE ”

Lors de l'édition 2010 à Chalmazel, ce week-end a vu s'affronter 2 champions du monde de course d'orientation, le Norvégien Olav Lundanes, champion du monde de longue distance 2010 et le Français Thierry Guergiou donnant ainsi une dimension internationale à cette compétition.

L'édition 2011 se déroulera les 15 et 16 octobre dans le parc du Pilat.





**Championnat de ligue
des clubs
10 avril 2011**

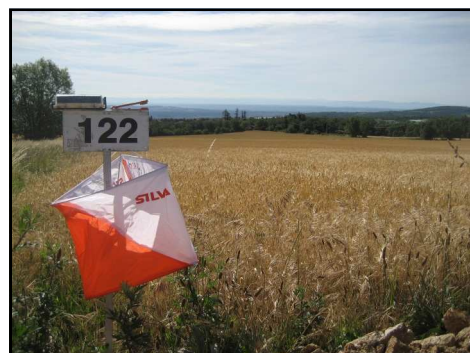
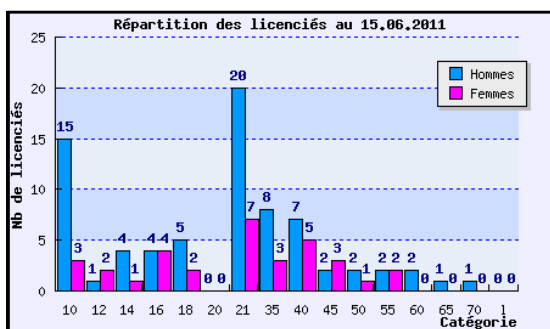


PODIUMS 2011



**Championnat de France des clubs
4 et 5 juin 2011**

**L'organisation des Championnats du Monde à la Feclaz
cette année, sera l'occasion de porter une fois de plus les couleurs de la
France mais aussi du NOSE sur la scène internationale.**



Thierry Guergiou



Seu parents étant impliqués au NOISE, Thierry est tombé dans la CO tout petit...

De parents professeurs d'EPS et investis localement dans la vie du club, Thierry commence la course d'orientation à l'âge de 5 ans. En 1985, il prend sa première licence et à partir de 1992, il intègre les groupes fédéraux (équipe de France Cadet), s'enchaînent alors, inlassablement, entraînements et compétitions.

De 1997 à 2004, Thierry prépare avec brio un master en écologie et éthologie appliquée. Son statut de sportif de haut niveau lui permet (ou le contraint !) de préparer en 7 ans ce diplôme qui se déroule normalement sur 5 ans.



2 à 3

entraînements

par jour ...



Il obtient ensuite un contrat avec la Gendarmerie Nationale (de 2006 à 2011) grâce auquel il est détaché à plein temps pour se consacrer à sa passion.

En parallèle, il intègre en 2003, le club finlandais Kalevan-Rasti.

La course d'orientation : son jeu favori...

Aujourd'hui encore, après plus de 25 ans de pratique Thierry considère toujours la course d'orientation comme un jeu. Celui qui voit les cartes en 3D est, après un quart de siècle d'expérience, toujours autant motivé pour aller s'éclater en forêt.

Il espère donc pouvoir continuer à courir à haut niveau encore 4/5 ans, sans trop de difficultés.

Il peut ainsi, cumuler jusqu'à 2/3 entraînements par jour... son record étant de 25 séances sur une semaine de stage en Espagne, il y a quelques années.

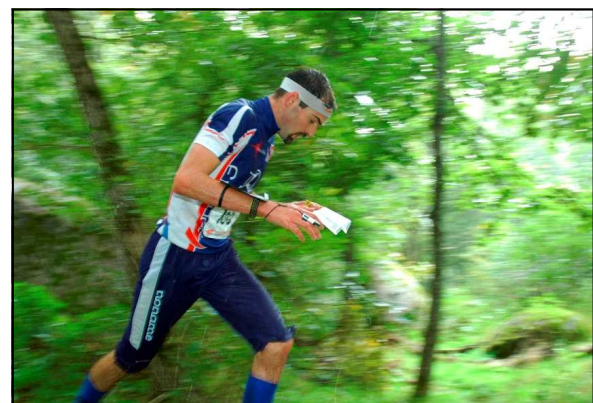
Un mental d'acier...

Plusieurs mésaventures ont marqué la carrière de « Tero », notamment lors des relais de championnats du monde, mais toutes ne l'ont rendues que plus fort.





- En 2008, en République Tchèque, il avale une abeille et se voit contraint d'abandonner alors qu'il menait le dernier relais de l'équipe de France vers sa première victoire aux championnats du monde. Au bord de l'asphyxie, il est hélicoptéré vers l'hôpital le plus proche.
- En 2009, lors de la même épreuve en Hongrie, alors qu'il est au coude à coude pour la première place, il stoppe sa course pour porter secours au suédois Martin Johansson, gravement blessé par une branche qui lui transperce la cuisse. Les 2 autres concurrents dans la bagarre pour le podium, le norvégien Anders Nordberg et le tchèque Michal Smola se joignent à lui pour transporter le blessé jusqu'à la route la plus proche et alerter les secours. Les 3 orienteurs se verront attribuer le prix international du fair-play pour cette action.
- En 2010, à Trondheim, Norvège, alors que son équipe mène la course depuis le 3ème relais, il oublie un poste, compromettant toute chance de médaille pour l'équipe de France. Il termine malgré tout la course en faisant demi-tour.



" Si tu fais aujourd'hui, ce que les autres faisaient hier, tu seras battu.
Si tu fais la même chose que les autres, tu seras compétitif.
Si tu fais ce que les autres feront demain, tu seras meilleur... "



Les WOC 2011 ...

Thierry aborde ces Championnats du Monde avec beaucoup de sérénité car il s'est donné les moyens d'être le meilleur et de garder ce titre de Champion du Monde.

Il est donc souvent en Savoie pour s'entraîner et apprendre à connaître ces terrains techniques car exigeants.

Selon lui, ce championnat du monde se jouera à 70% sur la technique et 30% sur le physique.

« Il va y avoir du beau spectacle, de superbes courses de haut niveau mais piégeuses... tout le monde peut passer à la trappe, rien n'est gagné d'avance, chaque poste sera hyper important... »

... un tournant ???

Les WOC 2011 seront, peut-être, pour Thierry Guergiou un tournant dans sa carrière de sportif de haut niveau.

A 32 ans, il ambitionne aussi de se poser un peu, fonder une famille mais tout en restant dans le milieu de la course d'orientation.

Avec un tel palmarès, on ne doute pas que les portes s'ouvrent plus facilement devant lui ; cependant, la Scandinavie semble montrer dans le domaine de l'orientation bien plus d'opportunités de reclassement que la France. **ENDORPHIN**



soldes
dans toute la boutique*
jusqu'à -50%
en plus, TouTrail
ajoute des cadeaux !

INSCRIPTION
EN
LIGNE



pour
toute commande



dès 30 € d'achat



dès 60 € d'achat

Organisateurs
n'hésitez plus,
facilitez-vous
la vie avec
l'inscription
en ligne
sur TouTrail.com
pour vos
épreuves



TouTrail.com

le foulard multi-usages
à vos couleurs,
le lot idéal pour vos coureurs :
mono-taille, pratique,
utile, multi-sports...



RAID O' BIVWAK 2011

30ème anniversaire ...



30ÈME ÉDITION DU RAID O'BIWAK



Crédit photo : Cyril Crépeau

Le parc naturel régional du Pilat accueillait les 12 et 13 juin derniers, la 30ème édition du raid O'Biwak ...

Pour ma part, c'était une première... et pour Alex, mon co-équipier, licencié au NOSE depuis à peine un an, aussi.

Nous avions plus ou moins décidé que j'orienterais, Alex, lui servirait de tracteur en cas de besoin et surtout la gestion du report de balises lui revenait.

Sur les conseils du coach et du président du club, nous avons opté pour un circuit C : « Pour en profiter pleinement... ».

Côté matos, après divers prêts (sacs à dos, duvet, réchaud), nous étions parés et je pense que l'on pouvait difficilement optimiser d'avantage le poids du sac. Pour ma part, pas de superflu : j'ai utilisé tout ce que j'ai porté, hormis la barre de Turrón (cf test produits Beautysané) et une paire de chaussettes à doigts pour porter avec mes tongs au bivouac.

Samedi 11 juin ...

Ce n'est pas grand soleil, en ce samedi matin : dommage. Pourvu qu'il ne pleuve pas surtout !

Nous arrivons à Pélussin vers 10h. Nous filons récupérer nos dossards et saluer Pomme qui tient son stand Beautysané. On retrouve les copains de club ; les jeunes (Maxime et Corentin) ont des sacs énormes... On tente de les persuader de laisser leur tapis de sol à la voiture. Après un temps d'hésitation, ils renoncent et préfèrent garder un peu de confort.

Pour ma part, j'ai pris 2 duvets : un pour me mettre dedans pour dormir et l'autre qui me servira de tapis de sol, mais aussi de « couverture de survie » en cas de besoin. J'ai eu tellement froid la première nuit lors de la Transmarocaine, que je n'ai pas l'intention de me faire avoir une seconde fois. Le problème, c'est que je n'ai pas le matériel adapté et vues les rares utilisations que je peux en avoir, je n'ai pas envie, non plus, d'investir.

Vers 11h, nous décidons de manger. Alex se prépare un milkshake à la fraise froid. Je me prépare 2 doses de petits pois lardons et 2 doses de tomate chaudes.

Dernière vérif du sac à dos et c'est parti pour la zone de contrôle des sacs et le retrait des cartes.

Contrôle plus que sommaire... en même temps, inspecter minutieusement 1000 équipes, prendrait la journée !

On va s'installer pas trop loin de la ligne de départ. Maxime et Corentin nous rejoignent, Julien et son co-équipier de secours (trouvé la veille !) ne sont pas très loin.

Vers 12h20, on enfle le sac (ouh pincise ...).

12h30 après le discours de Michel Devrieux, le compte à rebours est scandé par la foule en délire...

C'est parti ! Et c'est tout simplement horrible : je fais au moins 10m sans toucher terre ! Ça pousse de partout ! Nous partons en côte, le souffle est court et les cuisses sont déjà douloureuses. Ma hantise est de perdre Alex dans cette foule déchainée, du coup, il ne me lâche pas. 700m plus tard, nous arrivons vers la maison du parc naturel régional du Pilat où sont distribuées les définitions de balises par circuits. Alex en prend une et nous nous arrêtons un peu plus loin, à même le goudron, pour reporter 3 balises. Je pense que nous avons fait un bon départ car ce n'est pas trop la cohue.

Cette fois, on y est réellement, faut y aller !

La première balise se passe bien, Alex bippe même avant Corentin... trop forts !!!

Entre la 1 et la 2, on tape direct dans la butte et là ça fait mal. Une option chemin se propose sur notre droite mais l'on décide de continuer à se la faire à l'azimut... erreur. Au bout d'un moment, ça me paraît interminable, les éléments ne correspondent plus, les coureurs déboulent dans tous les sens et ça me perturbe. Le doute commence à s'installer : pas bon ! 2 mecs nous rattrapent et continuent l'ascension de la bosse. On commence à les suivre mais ça ne me paraît pas bon, je demande à l'Alex de faire un point... compliqué de prendre une décision quand on ne sait pas trop où l'on est. On commence à faire demi-tour puis finalement, on décide de continuer à taper dans la colline, on devrait bien y arriver !?!?
Ouf, on poinçonne enfin la balise 2 ! Il était temps car la cohésion d'équipe commençait à en prendre un coup !

Entre la 3 et la 4, nous doublons Aurore et Vincent. Alex m'a mise en traction car la section est bien roulante. Suis vraiment étonnée de les doubler là... du coup, je me mets la pression et fais une belle erreur de lecture de carte. Au lieu d'aller tout droit, on s'engage dans un chemin montant en lacets sur notre droite.

On chemine ensuite avec plus ou moins de difficultés. La fin de parcours deviendra de plus en plus critique. Je ne suis plus super fraîche et donc je deviens imprécise dans mon orientation. La balise 11, ultime de notre circuit de ce premier jour, arrive avec soulagement ! 5h04mn53s ...

Aurore et Vincent nous ont collé UNE HEURE ! On s'est endormis, ce n'est pas possible ? Je perds vraiment toute notion de temps quand je suis en forêt !

On s'installe près d'eux au bivouac, près de Maxime et Corentin et de ses parents. Julien n'est pas très loin, non plus. Pendant que l'on monte la tente, on en profite pour débriefer avec le coach qui est venu nous saluer...

Vers 19h, c'est l'heure de prendre le repas ! On aperçoit encore des équipes qui arrivent...

20h30 : au dodo ! Maxime et Corentin sont déjà couchés depuis 1/4 d'heure : les jeunes ce n'est plus ce que c'était !! Dommage qu'il n'y ait aucun réseau, j'aurais bien envoyé un sms à Anne pour lui dire que son fiston était déjà couché. Tout le monde ne l'est pas, en tous cas ! Dans une tente voisine c'est encore l'heure des défis : rentrer le plus de monde dans une tente ! Je vous confirme, nous étions bien entourés d'adultes !!!

Ça doit faire une demi-heure que nous sommes couchés ... je n'ai pas spécialement super chaud. Je décide de m'enfiler dans le duvet qui me sert de tapis de sol. Bonne initiative. Chaleur parfaite jusqu'au lever ! Super !!

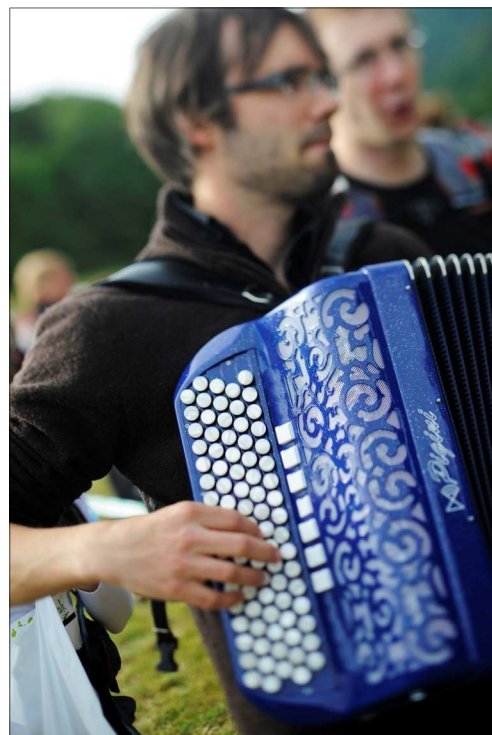
Alex grince des dents en dormant... il m'avait prévenu, mais c'est impressionnant ! Comment fait sa femme pour supporter un tel raffut ? Je préfère encore quelqu'un qui ronfle... quoique !!!



Crédit photos : Mano Legendre



Crédit photo : Cyril Crespeau



Dimanche 12 juin ...

Un peu avant 5h, j'entends arriver des voitures : le réveil ne devrait plus tarder. Paraît-il qu'il est mémorable, suis tout de même contente d'être réveillée avant ! On a échappé au clairon, cette année... une douce musique s'échappe d'un accordéon !

Le lever est un peu raide mais on se met bien vite en branle. Les crampes d'Alex semblent s'être calmées, c'est rassurant. Petit déj à même le sol qui n'est même pas humide. Trop bien... puis habillage, pliage de la tente, fermeture des sacs et nous voilà repartis pour notre 2ème jour.

Nous repartons en masse puisque nous sommes arrivés plus d'une demi-heure derrière les premiers. Aurore et Vincent, ainsi que Corentin et Maxime partent, eux, en chasse.

On se retrouve rapidement dans le pentu ! Ça fracasse !! Le pré dans lequel a lieu la distribution de définitions me paraît interminable : ça promet ! On est en terrain connu ; « tiens d'ailleurs, on ne va pas faire la même boulette que la veille et prendre directement ce chemin ». On se retrouve avec les 2 mecs de la colline avant la balise 2 d'hier ! C'est marrant !

Les premières balises ne s'enchaînent pas trop mal mais on n'a pas le rythme d'hier, Alex a moins la patate.

A partir des 3 dents, on a l'impression que tout le monde est là ! Ça grouille dans tous les sens. Pas le moment de s'égarer, il faut rester concentrée et sûre de soi ! On croise Andy à la sortie du poste 8, ça fait plaisir. Un long poste à poste nous attend. On double d'ailleurs pas mal d'équipes durant les 45mn suivantes.

On pinaille un peu sur la 9, une fois de plus à cause d'un mauvais point d'attaque !

Entre la 11 et la 12, on se retrouve sur un bout de route, ça cogne dur ! On passe devant la 12 sans la voir, obligés de faire demi-tour ! La 13, j'ai posé mon cerveau et l'on suit le flot d'orienteurs ... pas bon !!!

Je me remets heureusement dans la carte et puis ça sent l'écurie. Forcément, on arrive... en montée. Alors que l'arrivée me coupe les jambes, Alex lui est pris par un regain d'énergie et je sens une force qui me pousse dans le dos.

4h54mn51s ... pas si mal ; cette fois Vincent et Aurore ne nous colle QUE 46mn !!!

On se retrouve pour manger avec Julien, sa copine et leurs co-équipiers respectifs, puis l'on rejoint Pomme pour lui faire un bilan des produits Beautysané sur le week-end et retour à la maison pour une douche et un repos bien mérités !



Mon bilan : Une super expérience !

J'ai de gros progrès à faire en orientation surtout en lecture de courbes de niveau !! Ok, le dénivelé ne me fait pas peur, mais ça peut-être sympa pour gagner du temps !

Alex a fait un report de balises PARFAIT : bravo ! Il reportait même en marchant : quel homme !!!
On s'est entendu à merveille ...

Le sac, nickel (merci Clem !), mais on est bien content de le quitter ! Niveau alimentaire, ce fut également parfait : pas de défaillances ! Les produits Beautysané sont parfaitement adaptés à ce genre de compétition sur divers points (transport, apports, digestibilité, etc...).

Et je viens de découvrir, en épluchant les résultats intermédiaires des 2 jours, que nous avons quand même réalisé **3 meilleurs** (sur 30 balises) ! Incroyable !

Le premier jour, à la première balise, on a fait péter le chrono, bon ça s'est un peu gâté après ! Il me semblait bien que nous avions pris un bon départ !! Et meilleurs temps sur la balise 1 et 19 (la dernière) le 2ème jour. Pour comparaison, Aurore et Vincent ne font pas de meilleurs temps ... les amis tenez vous bien, l'année prochaine, on vous fait la misère ! **ENDORPHIN**

“
En tout cas...
j'espère bien
relever le défi
l'année prochaine !
”

Juste un peu déçue par la bouteille de jus de pomme distribuée à chaque concurrent à l'arrivée, il faut dire que l'on prend vite goût aux cadeaux de l'Oxygen Challenge, même si cette année, c'était un peu plus aussi la crise du côté du Cantal !



Interview

Rencontre avec Nicolas Seguin, raideur du Team Ville La Grand, engagé sur le circuit A avec Jean-Luc Chandezon ... ils finissent 2ème.

EM : Comment as-tu trouvé la course ? Quelles difficultés avez-vous rencontré ?

NS : C'était mon premier O'Bivwak mais également mon premier circuit A sur un raid de CO... je ressentais donc un peu de stress au départ !

Mon équipier, Jean-Luc, est un orienteur de l'ADOC. Il pratique déjà depuis longtemps (vainqueur en 2001 avec Bruno Haberkorn).

Les préparatifs ont été rapidement bouclés (habitude des raids !).

Par contre, ce monde au départ : impressionnant !

La principale difficulté, fut, lors de la première journée, de trouver une bonne coordination entre nous deux.

Au bivouac, j'avais la tête des "grands jours" !, non pas par notre 4ème place (qui semble lointaine) mais par ma sensation d'inutilité.

Un bon recadrage au repas et le lendemain, les rôles étaient mieux définis... avec le résultat qui va avec !

La course a été rapide, très rapide... Nous avons eu très peu de temps morts sur les 2 étapes.

EM : Le podium ? objectif de départ ou bonne surprise ?

NS : Le podium..., à la lecture des engagés, bien sûr que l'on y pense !

Le samedi soir, passé le débriefing et les discussions en tout genre, la motivation d'aller chercher une bonne place a refait surface !

D'autant que le club, avec 7 équipes inscrites, était derrière nous pour nous pousser à "récupérer" l'équipe bourguignonne devant nous !

Je ne vous dit même pas la rage que nous avions à partir en chasse le dimanche matin !!!

EM : O'Bivwak était une finalité ou une étape, en préparation d'un objectif ?

NS : Avec Jean-Luc, nous aimerions courir les autres manches des raids de CO (Raid Azur, Raid de la Blanche)
Cette année, je suis "multitâches" !! dit un copain avec qui j'ai couru à Vallon Pont d'Arc.

O'Bivwak, ? A refaire ne serait-ce pour l'ambiance du samedi soir... incroyable toutes ces tentes à perte de vue !! et toute cette bande hétéroclite de raideurs.....!!!

Fabuleux !
ENDORPHIN



Credit photo : Cyril Crespeau

Raid O'Bivwak : l'orientation pour tous

Le raid d'orientation O'Bivwak a célébré son trentième anniversaire les 11 et 12 juin derniers en compagnie de 2600 personnes venues de toute la France.

Pour l'occasion, l'événement est revenu dans la Loire où il avait vu le jour en 1982 sous l'impulsion de quelques passionnés dont Michel Devrieux, directeur de l'édition 2011. Aux côtés des champions de la discipline, des amateurs de tous niveaux âgés de 6 à 74 ans – dont plus d'un tiers de femmes – sont venus se prêter au jeu de la recherche de balises, carte en main.

Au total, huit parcours étaient proposés pour répondre aux attentes d'un public varié, venu en famille, entre amis ou en couple, pour en découvrir ou pour le simple plaisir de découvrir une région dans une perspective ludique. Chacun a pu choisir l'itinéraire le plus adapté parmi les trois parcours « découverte » allant de 30 à 38 kilomètres pour 600 à 800 mètres de dénivelé positif.

Une option « confort », sans chronomètre, a aussi permis aux participants d'évoluer en journée avec un sac léger, leurs affaires pour la nuit (tente, réchaud, duvet...) étant transportées directement sur les lieux du bivouac par l'organisation.

C'est l'option choisie par les jurassiennes Nadège et Margot, quasi débutantes dans la discipline qu'elles ont découvert l'an dernier sur la 29^e édition du raid organisée dans le Vercors. C'est aussi le parcours retenu par les encadrants du club Ski nordique chartrois, venus avec 14 enfants de 7 à 12 ans pour leur première expérience de raid et de bivouac. « En temps normal, ils ne marchent jamais plus de huit kilomètres dans la journée », raconte Cécile qui les accompagne. Grâce aux sacs légers et à la dimension ludique de la recherche des balises, ils ont parcouru une trentaine de kilomètres sur la totalité du week-end.

Des mini raids à la journée, organisés en marge de l'événement, ont aussi attiré plus de 400 personnes souhaitant s'initier ou se perfectionner aux techniques de l'orientation.

Un tracé à la hauteur..

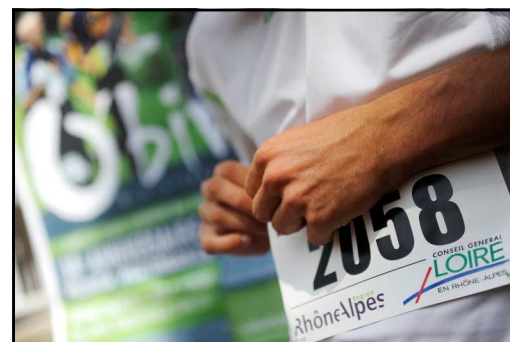
Benoît Peyvel et Hervé Simon, habitués des podiums internationaux sur les raids multisports, portaient favoris sur la ligne de départ de ce 30^e raid O'Bivwak... mais concentrés, conscients que chaque erreur technique peut coûter un temps précieux. Samedi après-midi, ils se sont livrés à un coude-à-coude serré avec le binôme Barthélémy – Gillmann, arrivant en même temps, à la seconde près, sur les six premières balises du parcours. Au final, ils remportent les deux étapes du parcours A (« Ultra ») et montent sur la première marche du podium avec une demi-heure d'avance sur l'équipe Chandezon – Seguin.

Félicitons au passage les traceurs Robin Devrieux et Jean-Baptiste Bourrin pour la haute technicité du parcours proposé. Les têtes d'affiche de l'édition 2010 – les paires Locatelli/Benacek, Gouy/Gorry et Parzych/Schneider – n'ont pas couru cette année.

Chez les femmes, les sœurs Grosjean l'emportent sur le parcours B (« Elite »), conservant ainsi leur titre acquis l'an dernier dans le Vercors.

Kena Robin pour O'Bivwak

ENDORPHIN



Organisé par :



Comité Départemental de
COURSE D'ORIENTATION

Tous les résultats sur
www.obivwak.net

30^e ANNIVERSAIRE
PELUSSIN • PILAT RHODANIE

RAID INTERNATIONAL D'ORIENTATION
2 JOURS DE COURSE D'ORIENTATION PAR ÉQUIPE DE 2 EN AUTONOMIE COMPLÈTE

UNE FORMULE POUR CHACUN	
PARCOURS ULTRA	75 km
PARCOURS SPORTIFS	35 à 55 km
PARCOURS DÉCOUVERTE	30 à 40 km
PARCOURS CONFORT Transport du matériel	29 km
MINI RAID Samedi après-midi & dimanche matin	3/6/10 km

Extra info: 04 72 34 56 68

RENSEIGNEMENTS AU 04 72 34 56 68 | WWW.OBIVWAK.NET

XTTR Crédit Agricole Centre France frappe fort au Raid EDHEC



© Raid Edhec Organisation

18^{ème} Edition
Mai 2011
HAUT PAYS NICOIS
+10000m / 250 km

RAID EDHEC MAZARS

XTTR 63
Crédit agricole Centre France

Oxsis **EndorphinMag** **CENTRE FRANCE** **LE MONT-DORE**
Championnat Autonome International

Du 25 au 29 mai 2011 avait lieu le 18^{ème} raid EDHEC MAZARS, épreuve de raid nature multisports où les concurrents devaient avaler quelques 250 km et 10 000 mètres de dénivelé positif dans l'arrière pays niçois et parc du Mercantour.

La vingtaine d'équipes engagées venait des quatre coins de la France, une équipe de Belgique donnait une touche internationale à cet événement. Les équipes de 4 concurrents étaient obligatoirement mixtes.

Des locaux étaient engagés : 4 jeunes du club XTTR63 (club domicilié au Mont Dore.) Équipe composée de Carine ESBRI, Steve LECONTE, Jocelyn VOGT et Fabien DAGUIN.

Malgré leurs jeunes âges (moins de 30 ans), tous sont habitués aux épreuves de ce genre. Ils n'avaient pas eu l'occasion de faire équipe ensemble mais se connaissaient déjà très bien. Steve et Jocelyn (spécialistes de course d'orientation) ont eu la dure tâche de mener la troupe à bon port sans s'égarer.

Les cinq jours d'épreuves se sont déroulés à merveille pour le team XTTR Crédit Agricole, l'entente fût parfaite entre les coéquipiers ; les faiblesses des uns, largement compensées par les forces des autres, les 2 orienteurs n'ont pas failli.

Les activités furent nombreuses et variées : trail, trek, vtt, canoé, canyoning, via ferrata, tir à la carabine... des bonus ont permis de différencier les équipes lors d'épreuves très physiques : montées sèches en vtt et course à pied...

Les journées étaient chargées : environ 10h d'effort et les nuits en bivouac pas des plus reposantes.

Les XTTR63 arrivent victorieux à Nice. La principale satisfaction (hormis la victoire) est la parfaite entente du groupe, ce qui est de bon augure pour les échéances à venir : Aventure Aveyronnaise (23 et 24 juillet) et Raid In France (épreuve non stop du 28 août au 1^{er} sep-

Raid EDHEC 2011



Il était une fois, 4 jeunes raideurs qui décidèrent pour la première fois d'unir leurs forces et de constituer une équipe (de chocs !) pour vivre ensemble l'aventure du raid EDHEC :

- ▼ **Steve**, la machine de guerre « multitâches » capable d'orienter, de tracter, de porter le matériel sans jamais montrer le moindre signe de défaillance,
- ▼ **Fabien**, le jukebox ambulante et tracteur fou en trek, un véritable « n'oubliez pas les paroles » en direct, qui a su enrôler l'équipe dans des délires musicaux au grand damne des équipes concurrentes qui les voyaient gravir les sommets en chantant...
- ▼ **Jocelyn**, le pro de l'orientation en vtt, à qui l'on peu décerner la palme d'or du courage et de l'abnégation, car malgré des tendinites aux 2 genoux ne s'est jamais plaint et a su maintenir le rythme imposé par l'équipe pendant les 3 jours restant,
- ▼ **Carine**, la féminine qui a justement su faire oublier qu'elle était une femme, un facteur limitant pas si limitant que ça !



RAID EDHEC



Notre aventure commence sur le parking du Quick à Valence. Les gars arrivent dans une forme olympique, ça annonce la couleur ! ça promet, nous n'allons pas nous ennuyer ! Nous faisons péter le flanc, la bière, les cacahuètes... Tout ce qu'il faut pour une préparation optimale !

Après plusieurs heures de voyage, nous faisons escale chez les amis de Steve qui nous ont concocté des pizzas au four à bois ! Nous peaufinons notre préparation ! Surtout, nous finissons de préparer nos sacs puisque le raid EDHEC consiste à porter toutes ses affaires de bivouac et de course pour 5 jours tout au long du raid, excepté en vtt où nous avons le droit à un sac allégé.

Il s'agira donc, pour nous, de réduire le poids du sac au maximum en disant adieu à tout espèce de confort : pas de tapis de sol, peu de recharge et adieu les tongues d'après course (c'est un déchirement ! Steve ira même jusqu'à couper sa brosse à dent !). Une burette d'huile s'est vidée sur le sac de course de Fabien pendant le voyage, l'odeur de l'huile va être sympa à supporter toute la semaine...

Etape 1 : déjà bien chargée

Lever 5h du matin, on se met dans le rythme de ce qui nous attend ! 2 heures de route pour terminer le voyage jusqu'à Nice puis « vérif administratives » et « vérif du matos », buffet et on embarque tout ce petit monde dans des bus qui nous emmènent dans l'arrière pays niçois : nous croyons revivre l'émission « les convoyeurs de l'extrême ». La route est étroite, sinueuse, avec le ravin tout proche. Dans l'arrière-pays niçois, les conducteurs ne sont pas «conducteurs» mais «pilotes». Après quelques sueurs froides dans le car, nous arrivons à la station de Valberg où le départ est donné.

Enfin... le départ ! Par vague de 5 équipes toutes les 15', nous sommes dans la 3ème vague : départ de la 1ère vague... au loin le ciel se charge... départ de la 2ème vague... au loin des éclairs... 1, 2, 3... le tonnerre (alors ! 3 que je multiplie par 330m/s... = 990m !! ouuuuh, il n'est pas si loin !) puis des trombes d'eau ! La course est interrompue, le départ est différé !

Ça commence bien, ce n'est pas comme toute la semaine en bivouac et que le maximum réduisant au strict minimum change !

1h30 plus tard, la course reprend, nous partons en trail de 15' pour rejoindre le pas de tir. Nous faisons tous les 4 sans faute, 20/20, n'oublions pas la boucle de pénalité (ok, c'est facile !). La carabine en appui sur un support ! On arrive quelques heures plus tard quand il s'agit de

Nous repartons sur une course d'orientation avec des balises (environ 20km) sur carte IGN. Fabien et Steve visualisent la carte pour nous guider de mémoire jusqu'à la fin du parcours à ce petit jeu là : aucune erreur, ni oubli au pas de tir avec 17' d'avance sur les autres. 2h15 de course. Mais ce n'est pas terminé, il y a encore plus la même his

Le classement final malgré notre manque de somme, à égalité avec les autres. Grand qui a le plus de nous, au tir de

Le bivouac est très agréable, nous avons fait du foot où un t-shirt sur nos dos ... Tout est très sympa aussi, mes tongues



Etape 4 : une étape aérienne, superbe

Nous prenons le départ avec nos amis de *Ville La Grand* et courons le 1er trek avec eux. L'ambiance est détendue et conviviale mais le rythme reste soutenu. Nous rejoignons le canyoning. Un super parcours nous a été concocté avec des sauts, des descentes en rappel... Nous enfourchons les vtt pour une montée sur route de 600m de D+, le rythme est très soutenu, phrase de Fabien à l'arrivée du vtt : « euh les gars vous êtes au courant qu'il ne s'agissait pas d'une montée chrono ? bande de dingés ! »

Nous enchaînons par un trek avec, comme d'habitude, une bonne portion de dénivelé positif : environ 800m et un long sentier à flanc de montagne au profil descendant. Nous avons pris énormément de plaisir sur toutes les sections de trek : dénivelé, paysages à couper le souffle, passages techniques... Le raid ED-HEC est une course splendide !

Nous sommes, encore une fois, au coude à coude avec *Ville La Grand*.

La dernière épreuve de la journée est une épreuve bonus : le principe est simple : avaler le plus vite possible un kilomètre vertical à pied. Des points sont attribués en fonction du classement sur cette section. Avant le départ, Steve mémorise la carte et les quelques intersections à venir durant l'ascension, ainsi, il sera débarrassé de la carte, pourra utiliser les bâtons et tracter si nécessaire. Nous partons sur un rythme très élevé, tout se passe à merveille jusqu'à la moitié de la section où nous croisons des fléchages sur les sentiers, nous suivons les indications ! Ben oui c'est logique quoi. En fait, il s'agissait de flèches pour une course vtt ayant lieu le lendemain.

Nous perdons énormément de temps et lâchons complètement ; le moral est au fond des bottes, avec notre erreur nous avons perdu la première place sur cette section, nous terminons donc en marchant et en ruminant un peu. Dans tous les cas, ce fut la seule erreur de nos orienteurs qui ont été impériaux durant toute la semaine ! C'est le jeu du raid !

Nous arrivons au bivouac avec 20 min de retard sur *Ville La Grand*. Le bivouac est installé à la Madone d'Utelle d'où nous avons un panorama somptueux sur Nice !



Etape 5 : Arrivée sur la Promenade des Anglais

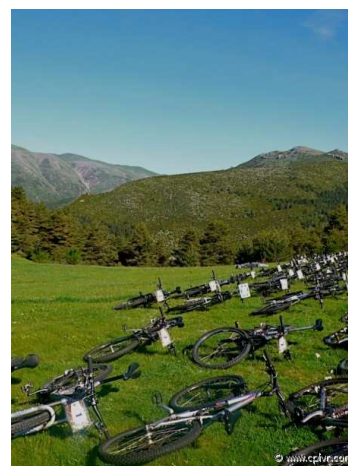
Courage, c'est presque fini !

La stratégie du jour : on part à fond, on accélère au milieu et on sprint à la fin ! Nous nous engageons sur la descente de la Madone comme des fous et avalons les km à pied à un rythme... comment dire ??? euh très très soutenu ! Comme si nous n'avions rien fait les jours précédents ! Une bande d'excités ! Résultat : 15' d'avance sur *Ville-La-Grand* à l'issue du trek. Nous repartons sur un parcours vtt très technique en orientation qui nous ramènera sur Nice. Nous passerons parfois plus de temps à côté du vélo que dessus. Alors, que certains promènent leurs enfants, nous nous promenons nos vélos. Fabien en profite pour nous faire une dernière galipette et pour s'ouvrir le menton ! Heureusement, sa barbe de 5 jours le protège un peu : verdict : 1 point de suture ! Nous finissons par entrer dans Nice où le chrono est arrêté : c'est le choc ! Les embouteillages, les voitures, le bruit, la pollution, le monde : retour à la civilisation après 5 jours perdus au fin fond des montagnes ! C'est là que nous savons pourquoi nous faisons du raid !

Nous savourons une dernière virée bien méritée sur la fameuse promenade des Anglais et nous finissons par passer la ligne d'arrivée, en tête, accueillis ; en fanfare par l'organisation ! ça y est, c'est fini... et bien, non !

Même quand il y en a plus, y en a encore. On attend que toutes les équipes terminent et nous partons rejoindre la plage pour la dernière épreuve : du kayak de mer. Nous nous sortons moyennement de cette épreuve où nous terminerons 3ème et surtout complètement vidés d'une semaine riche en émotions.

<http://www.raidedhec.com>



Bilan des opérations :

Nous retournons en terre auvergnate victoire à la clé, des souvenirs plein la tête et surtout satisfaits de notre équipe où règne une complémentarité et une entente parfaite ! On a hâte de se retrouver d'abord à l'Aventure Aveyronnaise, fin juillet (à 3, Steve courant avec une équipe masculine) puis à Raid In France, fin août (au complet, à 4) ! Let's go !!!

Merci à tous pour vos encouragements.

WWW.XTTR63.COM

LE TEAM VENDÉE OBJECTIF : RAID AMAZONES

Endorphinmag (EM) : Vous avez terminé 2èmes de l'épreuve lors du Raid Amazones 2009 (Sri Lanka). En 2010, vous avez déclaré forfait quelques semaines avant le départ en raison d'un grave souci de santé. Comment allez-vous ?

Hélène Maheau (HM) : Encore quelques stigmates post opératoires, mais une meilleure écoute de soi-même et donc une préparation moins négligée pour l'opérée.

(EM) : Pour préparer un raid multisports dont les épreuves sont connues la veille au soir, sur quels types d'entraînements s'axe votre préparation ?

(HM) : Notre première participation nous permet de mieux appréhender le raid 2011, nous savons que la course à pied est la principale activité sportive du Raid Amazones.

(EM) : Quels entraînements faites-vous en groupe ?

(HM) : Notre préparation groupée se fait sur les raids locaux, nous allons commencer par le trail de 13 km à Saint Hilaire de Riez, si Béa est dans le secteur elle nous fera peut être le plaisir d'y participer à nos côtés. Ensuite au programme le raid CAFIINO mi-septembre et le raid de la Turballe mi-octobre.

(EM) : Suite à votre podium en 2009, comment s'est passé la recherche de sponsors pour 2010/2011 (en comparant avec 2009) ?

(HM) : Nous avons eu le plaisir d'être cautionnées par nos sponsors 2009, d'autres sponsors notamment la commune de Saint Jean de Monts s'est intéressée à notre équipe. Nous allons quand même mettre la main à la poche pour couvrir environ un quart du budget.

(EM) : Quels sont vos partenaires ? ont-ils un rôle précis dans votre organisation ?

(HM) : Le plus gros partenaire est super U Saint Jean de Monts, donation à la hauteur de 2/3 d'un billet, ce qui nous oblige mais avec plaisir une communication au Raid Amazones par le port du logo super U, autocollants sur nos sacs, camelback, casques, canoë... nous avons également mis en place un site internet, où tous les sponsors sont cités (arguments supplémentaires pour sollicités d'autres partenaires).

(EM) : Quel est votre objectif en 2011 ?

(HM) : Objectif 2011, c'est avant tout un podium, la première place nous ravirait et nous allons tout donner pour y accéder.

(EM) : Pouvez-vous lister votre équipement.

(HM) : Equipement sport: tenues imposées par l'organisation du raid, surtout à ne pas oublier: des 1/2 cales pieds pour la partie vtt.

(EM) : Avez-vous un commentaire à ajouter ?

(HM) : Nous remercions EndorphinMag en la personne de Béa solidaire en 2009, que de bons souvenirs, nous aurions aimé qu'elle participe à l'édition 2011, à savoir qu'il est encore temps pour elle de former une équipe.

EndorphinMag vous remercie et vous souhaite pleine réussite au Raid Amazones 2011.

ENDORPHIN



Crédit photos Raid Amazones—ZBO

www.vendeeamazonnes.fr

EndorphinMag (EM) : Présentez votre équipe, portraits individuels avec les atouts de chacune, la force de l'équipe...

Nom de l'équipe : « **Vendée Amazones** »

Josiane Foucher - 50 ans - Saint Jean de Monts - Triathlons, triathlons sprints, duathlons, X-Trail.

Hélène Maheau - 43 ans - Saint Jean de Monts - Raids : canoë - course à pied - vtt, cyclisme sur route, vtt (vice championne de France UFOLEP) cyclocross, triathlons.

Cécile Verhaeghe - 41 ans - L'Epine - Marathon, semi-marathon, triathlons, équitation, windsurf, ski de piste, ski nautique, tennis, plongée, gymnastique aux agrès.



CANTAL - STATION DU LIORAN DU 2 AU 5 JUIN 2011

OXYGEN CHALLENGE

Défis à la carte...

Entre le 3 et le 5 juin 2011, s'est déroulée la troisième édition de l'Oxygen Challenge sur le magnifique site de la station du Lioran dans le Cantal.

Au programme de ses quatre jours de sport nature, il y en avait pour tous les goûts...

Tout d'abord, en Trail, ça allait de la course ascensionnelle, soit dit en passant très spectaculaire, au 10, 25, 45 ou pour les plus téméraires jusqu'à 70 km.

Pour ma part, je vais plutôt essayer de vous faire partager mes trois jours de courses vtt. Je veux tout d'abord m'excuser pour le style de mon récit, mais sans aucune prétention, je pense avoir un meilleur coup de pédale que de crayon !!

Je me suis inscrit sur les séries ; cela consiste à faire trois courses : le prologue de 3,3 km le jeudi, le cross-country de 54km ou le marathon de 86km le vendredi et l'enduro de 34km le dimanche matin.

Compte tenu de votre place sur chaque épreuve, vous marquez un certain nombre de points et à la fin du week-end, il y a un total qui est fait pour donner le classement final des séries vtt. Les points sont proportionnels à la difficulté de l'épreuve, ainsi, le marathon rapporte beaucoup plus de points.

Nous arrivons donc sur place le 2 au soir, sous une belle averse, avec de grosses rafales de vent. Moi qui préfère les terrains secs aux terrains gras : dommage ! Mais bon, les conditions sont les mêmes pour tout le monde...

Jeudi matin, c'est parti ! Premier jour de course, nous commençons, comme convenu, par le prologue. Le but de la course est simple : faire 3,3km à bloc. Les départs sont donnés toutes les minutes.

Un peu avant 13h, c'est mon tour. Le parcours commence par une petite rampe de 400 mètres, suivie d'un faux plat d'environ 1 km avec quelques relances. C'est là que ça commence à se compliquer, car après le faux plat se présente environ 1km de bosse (dure à très dure) et là les cuisses font mal.

Pour finir, une descente d'un peu plus d'1 km avec la première moitié assez technique et la deuxième partie : tout à droite avant de foncer en direction de la Prairie des Sagnes où sont jugées toutes les arrivées.

Le prologue est un exercice très spécifique et si, comme moi, vous n'avez plus vingt ans, il vaut mieux partir plus prudemment que je ne l'ai fait car on le paye assez vite.

Vendredi, c'est le grand jour, le gros morceau du week-end : le marathon avec 86km et 3000m de dénivelé positif.

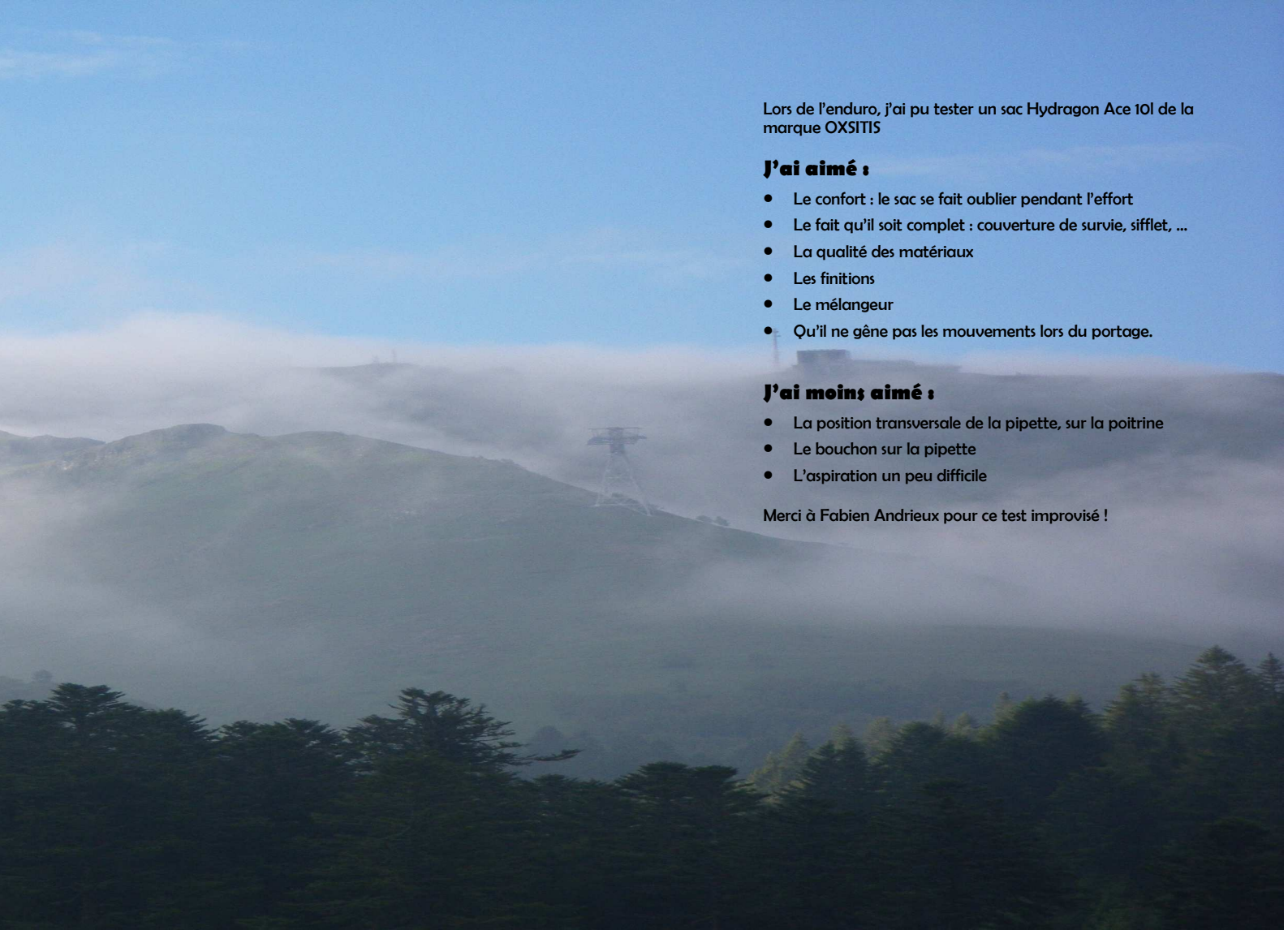
Rdv pour tout le monde à 8h sur la Prairie des Sagnes. Je me place au milieu du peloton pour laisser la bagarre du départ aux plus virulents et éviter la chute.

Le speaker commence le décompte et la petite poussée d'adrénaline d'avant départ commence à monter... c'est parti !

Départ en côte, ce qui permet de faire une première sélection. Une fois la bosse passée, on part sur une première partie de parcours assez roulante à descendante parsemée de quelques single-tracks.

Aux alentours du 15km, on empreinte une partie sur route qui nous permet de gravir le col de la Molède ; la pente reste assez modérée et la montée s'effectue à bon train.

On bascule ensuite sur une partie à profil descendant qui nous mène à la première grosse difficulté : le Col de Prat de Bouc. Le ravitaillement au bas du col permet de refaire le plein. On y distingue le chemin qui serpente au milieu des pâturages et ça à l'air interminable ... je confirme : ça n'en a pas que l'air !!!



Lors de l'enduro, j'ai pu tester un sac Hydragon Ace 10l de la marque OXSITIS

J'ai aimé :

- Le confort : le sac se fait oublier pendant l'effort
- Le fait qu'il soit complet : couverture de survie, sifflet, ...
- La qualité des matériaux
- Les finitions
- Le mélangeur
- Qu'il ne gêne pas les mouvements lors du portage.

J'ai moins aimé :

- La position transversale de la pipette, sur la poitrine
- Le bouchon sur la pipette
- L'aspiration un peu difficile

Merci à Fabien Andrieux pour ce test improvisé !

On sert les dents et chacun à son rythme, on fait l'ascension. Le chemin est très sinueux et jonché de pierres pour mettre un peu plus de difficultés.

En haut du col, on se trouve à peu près au 50km ; pour ceux qui ne joue pas la gagne il faut prendre 1 min pour admirer le panorama. Une fois le col passé, grosse partie descendante d'une quinzaine de kilomètres qui débute par La Voie Romaine à flan de montagne : c'est simplement magnifique.

Descente assez éprouvante qui continue à entamer l'organisme. Au 65km, arrivée sur Thiézac et là, c'est parti pour le dur voir le très dur : une montée sur une dizaine de kilomètres alternant portage et parties à fort pourcentage. Le temps des calculs est terminé maintenant le but est de finir. Sur la fin de course, le profil est légèrement montant à rouler avec une petite descente sur la fin.

A titre indicatif, il faut à peu près deux heures pour faire les vingt derniers kilomètres pour une personne qui finit au général dans la moitié du tableau. Quand dans le descriptif de l'épreuve l'organisation nous met en garde sur la difficulté et la technicité des 37 derniers km, ils n'ont pas menti !

C'est 86km sont très durs mais le paysage, la bonne organisation et la gentillesse de tous les bénévoles vous font vite oublier le mal de jambes.

Le samedi, c'est repos et donc l'occasion d'aller voir les nouveautés sur les nombreux stands d'exposants ou bien de faire un tour au Vélovert Festival. Vélovert magazine a regroupé une vingtaine de fabricants de cycles à deux pas de la Prairie des Sagnes. Vous pouvez admirer les nouveautés soit, par une formule de passe, avoir la possibilité d'essayer les derniers vtt. Pas mal, non !?



Crédit photo : P. Perreux

Nous arrivons au dimanche et à la dernière épreuve : l'enduro de 34 km avec 5 spéciales chronométrées pour une distance totale de 13 km.

Pour ma part, c'est une première car je suis plutôt cross-country. La brochure annonçait une accessibilité à l'ensemble des pratiquants. J'ai trouvé, personnellement, que les spéciales avaient un profil descendant et non vallonné comment ils le laissaient entendre.

Mais c'est quelque chose à faire si on ne l'a jamais fait !!

A noter, cependant, qu'il y a de l'attente aux départs des spéciales et une liaison en téléphérique donc on se refroidit vite. Pendant les liaisons, c'est l'occasion de discuter avec les autres concurrents et d'admirer le paysage... donc de passer une bonne matinée sur son vélo.

Bilan : J'ai passé un excellent week-end. Le Lioran est un magnifique spot de vtt, les gens sont d'une grande gentillesse, l'ambiance est super sympa et l'organisation est bien rodée. Petit bémol sur les ravitaillements du dimanche, ça sentait la fin des épreuves et sur le maillot de finir des séries : en arrivant à 12h30 il ne restait plus que des tailles S ou M. Les années précédentes, à la place, il y avait des polaires sans manches très sympathiques ... Dommage !!! En espérant vous avoir donné envie d'aller découvrir le Cantal... **ENDORPHIN**



OXYGEN CHALLENGE

Pas de CO au programme, cette année... dommage !

Le raid O'Bivwak arrivant une semaine après, j'ai opté pour un programme ultra-light : les 56km de vtt avec Carine (ambassadrice Trail 2009/2010) en souvenir de notre co-équipage sur la Transmarocaine. Nous avons fait route ensemble jusqu'au ravitaillement du col de Prat de Bouc, où un concurrent signale à Carine que ça roue arrière est franchement bizarre. Résultat : hauban cassé ! Et moi qui ait presque toujours roulé derrière elle, je n'ai rien vu !!!

Je termine donc les 9 derniers kilomètres seule... ou presque !!! Sympa d'ailleurs ces derniers kilomètres : 4km de côte, 5km de descente. Ben finalement, je me suis bien mieux éclatée à monter. Horrible, cette descente ! Étroite, boueuse, glissante, flippante ! Du coup, j'ai couru à côté du vtt et ça allait aussi vite que les mecs à ma hauteur qui se cassaient la figure tous les mètres !



Carine était douchée quand j'ai franchi la ligne d'arrivée !!

En tous cas, joli entraînement en perspective de la MB-Race début juillet. Juste un bon coup de mou au kilomètre 35 mais heureusement peu après il y avait un super ravitaillement avec du pain, du cantal, une salade de lentilles divine et la joie et la bonne humeur des bénévoles !

Pour clôturer le côté sportif mais hors compétition, je me suis fait l'ascension du Plomb du Cantal en marche/course avec le sac à dos conditions O'Bivwak, le dimanche matin. Je n'ai pas été très chanceuse puisqu'arrivée en haut, j'ai été contrainte de faire demi-tour car on ne voyait pas à un mètre !!!

N'ayant pas de contraintes de course, j'ai donc pu profiter pleinement des 4 jours sur la Plaine des Sagnes.



Ce fut l'occasion, notamment, de faire la connaissance de Fabien Andrieux (stand Oxitis) et de le remercier pour le sac Hydragon Ace 10l dont nous avons fait le test sur la Transmarocaine.

Une rencontre fort intéressante, un personnage passionné. Du coup, j'ai accepté de participer à un test de boisson de préparation à l'effort qui sera commercialisée prochainement.

Vendredi matin, donc, une heure avant le départ des 56 km, Carine et moi avons testé cette boisson. 500ml à boire 1h avant le départ. Un petit goût de pomme très agréable, sucrée sans trop, cette boisson est sensée combler l'énergie utilisée par le stress d'avant course et durant la première demi-heure.

Personnellement très touchée par ce stress d'avant course qui me bouffe pas mal d'énergie, j'étais impatiente de tester ...

Je ne sais pas si le côté psychologique a pris le dessus ou si cette boisson est un vrai miracle, mais pour la première fois en 20 ans de départs de course, je n'avais pas cette boule au ventre, ce poing, comme une sensation de faim... J'étais même relativement cool ! Bon, vous me direz que c'était plutôt une sortie/entraînement ces 56km, mais je suis de nature stressée et j'ai la pression dès que je participe à une compétition même sans esprit compétitif !

Le test n'a pu être réalisé dans les vraies conditions à cause d'un problème de tests de glycémie qui n'étaient pas les bons mais cette première approche m'a tout de même convaincue.

A tester ultérieurement !!!

Samedi, nous avons été conviés à suivre le Trail de 70km avec l'équipe presse.

L'occasion d'échanger avec d'autres médias et surtout de voir la tête de course, ce qui m'est impossible quand je suis compétitrice !!

Nous avons fait une première halte à la cascade de Faillitoux, au km 26.5. Un spot magnifique pour les photographes... Christophe Malardé y passe en tête, il a déjà fait le trou sur Emmanuel Gault, Jean-Yves Rey et Martin Reyt. Les organismes semblent déjà bien entamés à l'issue de ce premier tiers de course ... inquiétant !

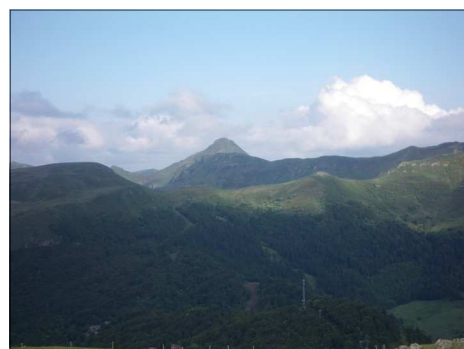
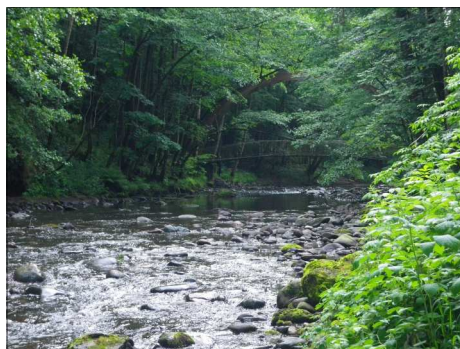
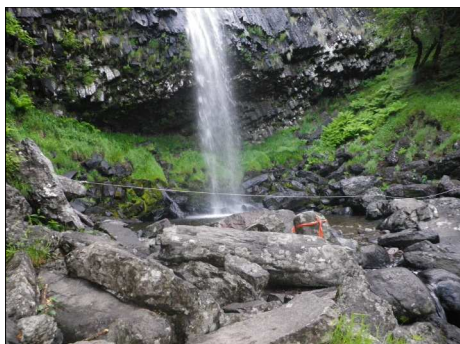
Seconde halte à St Cirgues de Jordanne (environ 40ème km) avec passage dans des gorges aménagées ... superbe site.

Les 5 premiers (Gault, Rey, Malardé, Reyt et St Girons) semblent avoir repris un peu du poil de la bête, derrière les écarts se creusent. René Rovera qui passe en 12ème position, nous avoue que c'est dur, nous le motivons pour qu'il aille au bout (il finira à la 29ème place en 9h5640s).

Troisième arrêt à St Julien de Jordanne (environ km 50). Nous sommes placés dans un lacet, en côte, en surplomb du ravitaillement, après une portion sur route. Abandon de Christophe Malardé. Nous ne voyons pas passer Guillaume Millet qui était en 10ème position dans les gorges.

Enfin, nous filons vers Le Lioran, où après 7h08mn10s de course, Emmanuel Gault franchit la ligne d'arrivée. Le jeune Martin Reyt arrive 7mn plus tard laissant le 3ème Jean-Yves Rey à 10mn.

A 20h50, Tony Gaudrier et Vincent Joukoff franchissent l'arche d'arrivée, main dans la main, après 15h42mn17s d'efforts sous un tonnerre d'applaudissements. Un moment très émouvant !



Le dimanche, pour ce dernier jour de compétition, c'est l'effervescence sur la Plaine des Sagnes.

Côté vtt, l'enduro est au programme, avec des arrivées par vagues, qui font monter le suspens à son apogée. Dernière partie des Séries, cette épreuve permettra de couronner les vététistes les plus complets en catégorie homme et femme.

Côté Trail, les 21 et 10km ont attiré les foules : 260 participants sur le 10km et 333 sur le 21 !

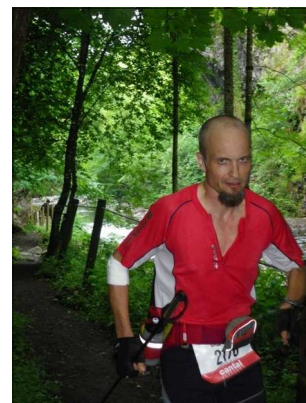
En clair, ça arrive dans tous les sens, on ne sait plus où donner de la tête !

Si bien que le vainqueur des 21km franchit la ligne d'arrivée dans l'indifférence la plus complète !!

Un bien beau week-end de sports nature ...

Une fois encore ASO a su mener à bien 4 jours de compétition trail et vtt. Je regrette l'absence de la CO qui trouvait dans la station du Lioran et alentours un bien beau terrain de jeu.

Merci à tous les bénévoles pour leur disponibilité et leur gentillesse tout au long des 4 jours. **ENDORPHIN**



Tous les résultats sur :
www.oxygenchallenge.com

Résultats 2011

• **Séries trail :**

Classement femmes

- 1 - Caroline FRESLON-BETT
- 2 - Maud GOBERT
- 3 - Amandine GINOUVES-GUE
- 4 - Stéphanie MAUZAT
- 5 - Valérie TIXIER

Classement hommes

- 1 - Martin REYT
- 2 - Thomas SAINT-GIRONS
- 3 - Vincent FAILLARD
- 4 - Grégory BOMBARDO
- 5 - Thierry BREUIL

• **Séries vtt :**

Classement femmes

- 1 - Danièle TROESCH
- 2 - Viviane ROGNANT
- 3 - Coralie REDELSPERGER
- 4 - Anaïs SIMON
- 5 - Emile GILLIARD

Classement hommes

- 1 - Arnaud GROSJEAN
- 2 - Vincent PAGES
- 3 - Jean-Yves RANOU
- 4 - Nicolas DONNIEU
- 5 - David LACOSTE



**7^E ÉDITION DE L'ULTRA TRAIL TRANS AQUITAIN
220 KM EN 6 ÉTAPES EN SEMI AUTOSUFFISANCE ALIMENTAIRE**



Lundi 30 mai - Jour 1 - 26,3km D+ 342 de Piquerot (Hourtin) à Maison forestière la Gracieuse (Hourtin)

La nuit a été courte car j'étais un peu stressée...

Le réveil vers 6h...avec le bruit des casseroles et les butagaz a été dur ! Debout 6h30 : préparation du sac et p'ti déj.

A quelques minutes du coup d'envoi, je cherche ma copine Béatrice qui ne dit rien non plus. Je relativise l'évènement mais je sens une pression que je n'ai pas ressentie depuis très longtemps dans le sport. Il faut que ça démarre... et vite !!!

Je cherche à croiser les regards de certains avec qui j'ai discuté hier, histoire de me rassurer, un peu.

8h55 « Pink-Floyd » c'est le générique de la Trans'Ac, la musique qui va nous rythmer toute cette semaine.

C'est parti pour 26 kilomètres, pour une mise en jambes et pour prendre mes marques.

Les sensations sont bonnes, je gère. Je suis dans un petit groupe sympa, ça commence à discuter... mais je dois me reconcentrer, les cotes de sable s'enchaînent...

Le groupe se dissout peu à peu et ne reste que quatre coureurs... je suis bien, mon sac ne me semble pas trop lourd et mes sensations sont bonnes.

Le paysage est magnifique... La végétation et le lac d'Hourtin sous le soleil et le ciel bleu : c'est JUSTE BEAU !

Je termine en douceur en 2h58 sans trop forcer... pas mal aux jambes...

13h, lavage dans le lac, qui est un peu frais mais ça fait du bien... notament aux jambes.

Boisson de récup, repas : barre de récup et quelques crackers... royal !

Pas d'ampoule pour le moment, car autour de moi certains les comptent déjà.

La cause : le sol (sable en partie) rend les appuis instables, ce qui fait mouvoir les pieds dans les chaussures, le tout accentué par le poids du sac...

Béa arrive à son tour, pas trop fatiguée.

19h15 : souper : pâtes au saumon... lyophilisées !

Coup d'œil au classement général, **39ème, 5ème femme et 3ème senior** Waouh. ... mais ce n'est que le premier jour.

21h : dodo.

L'étape n'était pas facile, plutôt technique avec des surfaces variées, de beaux paysages, aucune monotonie.

L'arrivée est chaleureuse, l'ambiance au bivouac est bonne, lavage avec une pompe à eau... fraîche... très fraîche !!!

Repos, boisson de récup avec barre de récup.

18h, une collation nous est offerte : au choix : coca, perrier, bière ou fanta + banane + Yaourt + pain...

J'opte pour le coca, le yaourt et le painhum ..!

Puis repas de gala : pâtes au saumon lyophilisées.

Au lit à 21h30

Classement au scratch 38ème en 4h43, 5ème femme et toujours 3ème senior, je me bluffe moi-même !

Mercredi 1 juin - 58,5 km D+310 de Maison forestière du Lion à Pointe du Cap Ferret (Plage)

Le grand jour est arrivé : la grande étape. Chaque étape a son importance mais celle-là l'est particulièrement dans ma tête. Plus de 58 kilomètres à parcourir pour cette journée.

Le départ, afin que le peloton ne soit pas trop dispersé entre les personnes de tête et les derniers, se déroule en deux vagues : pour les 75 premiers, le départ est prévu à 9h, pour les autres ce sera à 7h30... Béatrice part à 7h30.

Lever 7h15 : Béa et Pétra (colocataire

de tente) n'ont pas fait beaucoup de bruit et avaient préparé leur sac la veille... juste le temps de leur souhaiter bonne chance.

Dès 8h50 me voilà prête pour affronter ces 58,5km.... je retrouve Laurent sur la ligne de départ. Après quelques kilomètres, nous prenons nos marques et notre allure. Les CP s'enchaînent, les ravitos aussi.....Mon regard ne quitte pas les rubalises et les piquets blancs pour ne pas en rater. Le groupe devant nous part dans une mauvaise direction. Ils passent devant un piquet blanc sans le voir... je crie pour leur annoncer leur mauvaise direction.... tout le monde me remercie car même Laurent ne l'avait pas vu.... et j'ai le droit à des propositions de portions... je gagne des noix de cajou pour ce soir !!!!

Nous gérons nos efforts... mangeons... buvons quand il le faut. J'aperçois Pétra et son père qui sont partis à 7h30, nous les dépassons, ils sont contents de nous voir, prennent des photos et nous encouragent. Nous leur adressons également nos encouragements.

Cela fait maintenant presque 5h que nous courons et les « montagnes russes » sont devant nous : alignement de montées et descentes dans le sable... casse pattes !!

Cette étape devient difficile, tant par la chaleur et par le sol... très sablonneux. Laurent m'aide en me poussant dans les cotes de sable que nous passons en marchant. Nous remontons Gilles qui est en mauvaise passe... il nous demande s'il peut rester un peu avec nous... c'est tout naturellement que nous le motivons et l'emmenons avec nous.

Nous en sommes à 7h de course..... je m'étais fixée au vu du road book entre 7h30 et 8h de course, alors je me dis qu'il ne reste pas grand chose, surtout qu'en le regardant, un petit regain d'énergie reviens car nous arrivons à la plage... là selon le road book, il nous reste 6,5km.

Laurent commence à avoir un peu de mal à suivre... je le motive, comme il a su le faire quelques heures auparavant..., j'aperçois Aurore..... tiens elle est devant moi ??? Nous la prenons en point de mire mais courir dans le sable mou (marée montante) commence à être dur. Gilles a une baisse de régime, il nous dit de continuer sans lui et nous réussissons à passer Aurore qui ne peut nous suivre.

Les kilomètres ne passent pas sur cette plage la brune d'embruns nous empêche de distinguer l'arrivée mais il me semble que l'arche n'est pas visible de la plage qu'il faut passer une pointe.

Je vois la pointe et je me dis que l'arrivée est proche. D'un coup je vois Béatrice.... je l'appelle, je lui tape sur l'épaule et je m'étonne de la passer mais l'arche est là.....à quelques mètres....

Avec Laurent nous passons l'arche main dans la main.....quelle journée !!! Je cherche un peu d'ombre et m'assoie.....

Je retire rapidement ma chaussure gauche.... aie aie une ampoule... et mon gros orteil à l'ongle qui se décolle..... tout de même un peu fatiguée mais contente d'avoir passé cette étape. Béa arrive à son tour....elle a également bien géré sa course et Gilles arrive également.

Quel paysage magnifique... bivouac devant la dune du Pyla que nous gravirons demain soir...

Repas, soin des pieds et à 20h, je file sous mon duvet, c'est tôt mais j'en ai besoin...

Classement : 38ème en 7h37 - 5ème femme et 3ème senior

Jeudi 2 juin - Etape de nuit départ à 21h30 - 28km D+410 de Le Pyla sur Mer à Lac de Caumont

Ce matin lever plus tard à 7h30, grasse matinée. Cette journée est consacrée à la récupération de la grande étape avant celle de ce soir. Le petit déj est peu copieux.... je n'ai pas une grande faim.

Notre bivouac sur la plage est compromis le vent souffle assez fort ce matin et les nuages arrivent, il va nous être difficile de rester sur la plage toute la journée.

A 11h, c'est le briefing. Gérard nous informe du cours de la journée et nous allons jouer les « romanos » jusqu'à 18h30, heure à laquelle les embarcations nous ferons traverser le bassin pour rejoindre Arcachon pour l'étape de ce soir.

Vu que le temps ne se décante pas, nous nous mettons tous à l'abri du vent sous un chapiteau sur un parking.....puis vient le temps de préparer le

repas de midi et celui du gouter car avant le départ à 21h30, nous ne pourrions pas nous faire à manger.

Préparation des doigts de pied... quelques ampoules rien de grave mais qu'il faut soigner. J'apprends les rudiments pour manier la seringue et l'éosine !! Heureusement que les podologues nous aident, j'ai de belles pouppées !!!

18h30 : les zodiacs ne sont pas là ??.....

....à 19h10 les voilà enfin....

La traversée effectuée, non sans mal, la marée étant descendante, le pilote a du mal à stabiliser le zodiac. Il faut faire très attention pour ne pas se faire mouiller et surtout pour ne pas tomber dans l'eau. Pourtant un n'y échappe pas... Le pauvre Christophe tombe dans l'eau, il est tout

trempé...

Après cette traversée, sur la berge je prépare mes pieds pour l'étape de nuit... Cette journée a été longue et l'envie de courir s'estompe.

21h30 départ Plage, montée de dune du Pyla..... énorme..... magnifique, descente dans le sable mou, re-plage.

Après la Dune du Pyla d'une longueur de 2,8km, je regarde ma montre.....42 minutes pour faireà peine 6km !!!!!!! Énorme mais courir sur la Dune du Pyla n'est pas chose facile..... puis plage au sable dur, à cet instant la plage est déserte, je suis avec mes compagnons de route Laurent et Gilles.

Les sensations sont bonnes, on gère malgré une bonne douleur à mon ampoule. Je tente de préparer un compeed ... mais je résiste et la douleur passe..... ouf !

Puis passage d'une dune et 700m en côte de sable mou pour rejoindre la forêt...Dans la forêt, le parcours est roulant, mais traite car ce n'est que du faux plat.

Il est vrai que la nuit les repères changent, il faut toutefois être vigilant surtout pour ne pas perdre de vue les rubalises et les petits tubes verts phosphorescents.

Contrôle et ravitaillement... il ne reste que 12 bornes à ce moment... Aurore me double.

“
Je cherche
à croiser
les regards
de certains
”

“
J'apprends les
rudiments
pour manier
la seringue et
l'éosine
”

Plus loin, sur un chemin en mono trace, j'aperçois une silhouette dans le faible rayon d'éclairage de ma frontale. Il s'agit d'Aurore. Elle commence à faiblir et en a marre de courir seule. Elle prend le « train ».

Du monotrace en pleine forêt, quel délice... dans l'euphorie je suis devant et mène le groupe mais manque de rater une rubalise... dans la fougère... ouf... je remarque que le chemin n'est plus le bon, il est plus haut... vite nous reprenons la route..... la bonne !

Le petit groupe déroule et c'est sur une bonne allure que nous finissons en moins de 4h main dans la main tous les 4, un bonheur !

Nous allons chercher la soupe et notre bout de pain... hum que c'est bon ...mais sans le verre de vin blanc offert !

Vite prise par le frais, je me déshabille entourée d'une couverture de survie, me lave vite fait et enfille des vêtements secs.

Je me dirige vers la fleur et je constate que seul Jean -Pierre est arrivé. Je suis la première de ma tente... un peu de ménage car c'est la plage à l'intérieur, puis quelques étirements et couchée vers 2h30...

Classement : 39ème en 3h56 - 5ème femme et 3ème sénior

Vendredi 3 juin – 29km D+459 de Maison forestière de Leslurges (Mimizan plage) à St Julien en Born

Réveil difficile ce matin... à 7h30...La nuit a été courte ...environ 4h30 de sommeil mais pas le temps de penser à dormir car le départ pour Mimizan est à 9h en autocar. Ce matin le soleil fait du bien et sèche les affaires humides de la nuit.

Petit déj et hop dans le bus.... 1h plus tard nous voilà arrivés..... Préparation des ortels, surtout un où je lui fais une jolie poupée.

Le maire de la ville est présent, première étape dans les landes. Il donne le départ et c'est parti avec Laurent et Gilles pour 28 kilomètres.... Il fait déjà très chaud..... il est 11h15 !

Avec Laurent et Gilles nous nous sommes un peu « égarés » à l'arrière du peloton, nous devons faire une remontée mais pas évident dans la mono trace. Le peloton commence à s'étirer... nous avons récupéré la « tête » de la course.... je me sens pas trop mal malgré les genoux et ampoules qui se font sentir, mais nous tenons bon et nous avons une bonne allure...très bonne allure....

Je me demande si c'est raisonnable, mais à quoi bon, demain à la même heure nous serons arrivés et cette épreuve sera terminée...alors nous commençons à mettre le turbo.

Beaucoup de plaisir : physiquement je me sens bien, dans la tête tout va et les paysages sont tellement beaux, que ce n'est que du plaisir.

Nous terminons cette étape en 3h13... main dans la main.

Au bivouac, c'est enfin la douche qui nous attend.... quel bonheur cette douche. Je suis relativement fraîche malgré le peu de sommeil de la nuit dernière....

Je me rends compte que c'est demain la dernière étape et que j'aurais réussi cette épreuve, cette course qui m'a tant stressée... savoir que demain c'est la dernière et qu'il n'y a aucune raison pour que je n'arrive pas au bout. Je pense vraiment avoir géré au mieux ces 5 étapes... pas de réel bobo, quelques ampoules et un peu mal aux genoux mais rien de bien grave.

Je sens en moi un mélange de fierté et de bonheur... 18h : briefing, les sous-entendus de Gérard sont officialisés, nous sommes en train de vivre la dernière Trans'Aq..... Repas.... dernière soirée ensemble c'est un peu triste.... nous dinons tous ensemble nos lyophilisés

Je vais me coucher vers 21h30.....

Classement : 40ème en 3h13 - 6ème femme et 3ème sénior



Samedi 3 juin – 23 km D+ 142 de St Julien en Born à St Giront plage

Nous sommes arrivés au terme de la semaine, déjà la dernière étape ... lever assez tôt ...7h à peine.... rangement, préparation du petit déj mais sans bléline car j'en fais une overdose, se sera une barre Powerbar à la banane... c'est pas mauvais ce truc !! Préparation des ampoules avec la podologue et mise en place de strappe sur mes genoux, car hier ils m'ont fait un peu souffrir, que je place tant bien que mal avec le peu d'élasto qui me reste. Le docteur voyant cela me dit « qu'est ce que c'est que ce rafistolage », elle m'en fait un tout beau.... cela me fait de véritable genouillère, le top ! Le générique « Pink Floyd » retenti, il faut rejoindre l'arche de départ pour la dernière. Sur la ligne de départ tout le monde se prend en photo....

9h pétante le départ est donné pour cette dernière étape 2011 et peut être la DER de la Trans'Aq tout court.....

Le paysage est une nouvelle fois splendide.... comme si nous étions en Camargue.... puis dans la forêt de pin... superbe. Les kilomètres s'écoulent, la cadence est vraiment bonne, aujourd'hui pas de gestion.

Mais nous ne sommes pas les seuls tout le monde a pris cette option !!!

Au fil des kilomètres certains et certaines sont vraiment partis trop vite et nous les dépassons...

Contrôles, ravitaillements, tout s'enchaîne assez rapidement, nous remercions bénévoles en passant.

Au bruit, l'océan n'est plus très loin, il y a de l'impatience à l'atteindre, car lorsque nous serons sur la plage, il ne restera que 6kms de sable... dur et la dernière ligne droite.....Gilles faibli et nous lâche en nous disant d'y

“

qu'est ce que c'est que ce rafistolage ?

”

aller sans lui..... nous le motivons mais plus de jus.... Avec Laurent nous continuons donc..... dernière dune et c'est l'océan qui nous tend les bras.... Le vent, sa fraîcheur, l'odeur de la marée descendante, nous marchons et contemplons cet océan et cette plage.....sous un soleil radieux..... plus un mot Nous nous regardons oui c'est la dernière, dernière plage dernière ligne droite et nous l'aurons fait ...

Nous aurons fait la Trans'Aq !!

Les sensations sont si intenses, les larmes montent... c'est l'émotion.....

Plus de douleurs aux pieds, plus de mal aux genoux.....

Nous accélérons encore en jetant un rapide coup d'œil à la montre GPS 11,5km/h, après 5 jours de course avec notre sac à dos, nous arrivons à courir à cette vitesse

Nous sommes comme des enfants..... C'est l'euphorie.....

Nous dépassons Laurence qui nous avait doublé dans la forêt..... Nous apercevons les maisons de ST GIRONS.... Laurent me dit qu'il a hâte de voir sa femme et ses filles.... qui l'attendent à l'arrivée.....

Voilà l'arche... arrivée dans le sable mou... un petit arrêt afin que Laurent embrasse ses filles et sa femme et hop nous gagnons l'arche..... un regard sur le chrono : 2h21.

Nous franchissons l'arche main dans la main et Gérard comme le gardien du temple de la Trans'Aq, nous reçoit d'une poignée de main pour Laurent et de bisex pour ma part.

Quelles émotions..... les larmes se font sentir, avec Laurent nous nous prenons dans les bras... fièrs d'avoir réussi tous les deux novices sur ce genre de course....

Quel plaisir.....ravitailement, photos,....

Ça y est l'aventure prend fin, elle est doucement prolongée dans le temps..... en attendant le passage de tous les autres coureurs, qui à leur tour passent un à un la grande arche, et notamment de ma copine Béatrice.

Je prends doucement conscience, que ces quelques minutes sont les dernières d'une aventure.... qui a commencée dans ma tête il y a 2 ans.

J'en ai rêvée, je l'ai faite et je savoure chaque seconde.... Je suis fière.... D'autres coureurs et coureuses viennent me féliciter....Laurence arrive à son tour... puis Aurore.... Puis ma cop's Béa..... Elle arrive fatiguée mais également fière d'avoir terminé cette course. Je lui tape dans la main.....Nous nous prenons dans nos bras.... Nous l'avons fait !!!!!!!

Pour le dernier, sous l'arche, nous lui faisons un tonnerre d'applaudissements il s'agit de notre ami japonais qui malgré la douleur qu'il a du avoir durant 4 jours à son genou, a terminé.... Chapeau à lui !

L'après midi c'est repos, douche, soins des ampoules et repas avec notre fleur « l'Éden ». La suite sera en début de soirée, avec apéro.... buffet... Arrive la remise des récompenses, Gérard annonce le classement je suis 38ème au général, 6ème femme et 3ème sénior ! Je suis très contente de moi, je m'épate toute seule. Gérard me remet le maillot de finir, la médaille, la bouteille de Bordeaux et le « cutiot ».



La soirée se termine vers minuit.....photos souvenirs, échanges d'adresse mail, etc.... Demain 8h dernier petit déjeuner entre Transaquitains...et retour en autocar vers Bordeaux.... cette semaine dure encore dans ma tête... et elle durera encore longtemps.....

210km en 23h50 38ème au scratch et 6ème femme

Crédit photos Virginie Sénéjoux, C. RUE, France 3

ENDORPHIN

La Trans 'Aq en chiffres :

- 220 km environ le long du littoral aquitain
- Chemins forestiers (85%) et plages (15%)
- 6 étapes de 25 à 60 km environ
- Une étape de nuit
- Semi autosuffisance alimentaire (2 fois 3 jours)



TIOMILA 2011



30 avril - 1er mai Riksten - Tullinge (Suède)

3 circuits :

- Juniors : départ 11h30 - 19.8km - 4 relayeurs
- Femmes : départ 14h30 - 34.4km - 5 relayeuses
- Hommes : départ 22h - 114.7km - 10 relayeurs

Une fois de plus, la Tiomila marque la reprise des choses sérieuses dans le monde de la course d'orientation.

Une édition qui se présente plutôt bien : terrain assez détaillé, propre au sol, avec différentes zones plus ou moins soutenues et donc pas mal de challenges en perspective.

Elle se tient en périphérie de Stockholm : beaucoup de moyens ont été mis en œuvre pour le bon déroulement de ces 2 jours et pas mal de visiteurs sont attendus...

Tous les ingrédients sont donc réunis pour en faire un bon millésime.

Après huit mois passés en Finlande, je suis bien intégré dans le club et le groupe est assez sympa, bien que le finlandais ne soit pas de nature bavarde... Après donc un hiver passé à skier, jouer au floorball et faire de la PPC, je ne suis pas au meilleur de ma technique.

La composition de l'équipe est assez limpide : la Lang Natt, circuit le plus long du relais (situé en quatrième position) me semble destiné.

Tout de même, les entraîneurs doutent un peu de mes aptitudes à orienter à une semaine de la course car la neige puis l'organisation des entraînements club et de mes cours ne m'ont pas permis de « toucher » une carte de tout le printemps.

C'est donc le jeudi précédant la Tiomila que je retourne une carte après plus de 6 mois sans CO à pied... La caisse est là, grâce au foncier effectué tout l'hiver à ski, mais la fluidité et la confiance semblent avoir pris la tangente.

La course en tout terrain semble aussi me coûter et le feeling est vraiment mauvais. Ce genre d'impression n'est pas très opportune l'avant-veille de la course.

D'un autre côté, je suis relâché face à l'évènement, pas de pression particulière, j'ai plutôt l'envie de relever le challenge et de donner le meilleur pour l'équipe.

Samedi 30 avril, réveil à 4h50, le jour se lève en Finlande, nous partons en direction de l'aéroport d'Helsinki. La Finnair affrète spécialement un avion pour l'aéroport de Stockholmà bord que des orienteurs !!

Une heure et quarante cinq minutes plus tard, nous sommes à Stockholm, à attendre en vain les bagages de deux de mes coéquipiers, perdus en route par la Finnair. Préparation optimale qui résultera de deux grosses contre perf, par la suite.

Un bus nous amène sur le lieu de course. L'aire d'arrivée est un ancien aéroport militaire. A perte de vue : des tentes, des drapeaux, des orienteurs et des cartes ! 8000 coureurs, 5000 personnes, en moyenne, attendues sur l'aire de course et un dédale de tentes ... impressionnant.

Le départ des jeunes à 11h30, puis des femmes à 14h30 : difficile de suivre, pas vraiment la tête à ça.

Tout le monde gère son avant course, le relais partira à 22h, donc chacun doit planifier quand dormir, quand manger...

Nous avons un hébergement en dur, dans une école maternelle réquisitionnée pour l'occasion. En 15 minutes, toute l'équipe se retrouve au chaud pour préparer la course du soir.

Je cours le 4^{ème} relais et d'après nos calculs, je suis sensé partir à 2h10 du mat. C'est la troisième fois que je cours la TIO, mais c'est une première expérience sur la Lang Natt. La préparation n'étant pas optimale, je suis un peu crispé. Mais, j'ai aussi carrément envie d'y aller.

Le challenge de la Lang Natt, c'est notamment la gestion d'avant course, le sommeil et l'alimentation. J'essaie de me coucher à 16h30 après avoir regardé deux films, mais impossible de fermer l'œil. J'ai décidé de manger un bout vers 22h45, puis de prendre le bus de 00h45 pour être sur place une heure avant mon départ, plus ou moins.

Je trouve le sommeil quelques minutes avant que mon réveil ne sonne. J'essaie donc d'avaler mes biscuits et mon yaourt liquide... Une tranche de polar bread, histoire de profiter des bonnes choses suédoises... Pas simple de manger à 23h, quand vous êtes encore en train de penser que vous pourriez dormir tranquille !

“
A perte de vue :
des tentes, des
drapeaux, des
orienteurs et des
cartes !
”

Je prends le bus ; pas de nouvelles des premiers relayeurs, pas d'infos donc avant d'arriver sur l'aire de course. La longue piste de l'aéroport m'amène jusqu'à la ligne de départ. L'atmosphère est toujours aussi particulière : une ruche bourdonnante en pleine nuit, les douches fumantes, les écrans, le speaker...

Je croise le coach : les infos sont mauvaises, le second relayeur n'est toujours pas rentré, plus de 35mn de retard sur l'horaire prévu.

Je m'allonge dans la tente, 0°C dehors, 4°C dedans et j'ai eu la bonne idée d'oublier mon duvet à l'hébergement...

Le second relayeur arrive finalement avec 50 minutes de retard sur son relais, les larmes aux yeux. C'est l'un des plus jeunes et aussi l'un des plus talentueux de l'équipe, mais la course et toutes les nouveautés ont eu raison de lui. Il est quasi en hypo et après 2h12 de course... Il est épuisé.

Je pars donc m'échauffer, Jouni est en course et je prendrai la suite. Le timing change un peu, je pars avec 1h15 de retard sur nos calculs. Mon « petit » petit déjeuner est loin, j'ai deux gels et je n'en peux plus d'attendre l'arrivée de mon relayeur devant ma carte.

Des wagons de relayeurs partent, je suis impatient et un peu inquiet de louper le « bon » wagon.

On l'annonce au pré-warning, dans 5 minutes je serai en forêt. La longue ligne droite d'arrivée, il me passe ma carte, je suis parti !!!

Comme je l'avais imaginé, je suis seul...

Pas de problème, je prends le temps d'orienter car sans méthode, je n'arriverai à rien. Le premier poste est simple, une sorte de grosse bosse avec le poste au sommet.

Je monte assez fort et j'aperçois d'autres coureurs.

La Lang natt est le plus long des relais, mais il est commun, et donc la course peut s'avérer très stratégique.

Sortie du poste 1, long choix et zone découverte, super visibilité, une vingtaine de lucioles me donnent une bonne idée de l'itinéraire 1-2. Je contrôle donc avec la carte, mais je m'appuis beaucoup sur les autres.

500 mètres plus tard, je regarde derrière et personne ne suit.

En approche du poste 2, j'ai rejoint une dizaine de ces coureurs. Je reste « au chaud », le train s'organise et au poste 8, nous sommes 31 dans le groupe (j'ai pas compté en course, mais l'analyse des temps le dit !).

Entre la 25^{ème} minute de course et la 45^{ème}, je reste dans le groupe, sans prendre d'initiative. 45mn, c'est le moment où ma montre sonne, moment de prendre le premier gel.

Le groupe devient de plus en plus petit, 10 coureurs au ravito. A l'avant du groupe deux coureurs se partagent les commandes. La vitesse de course n'est pas très élevée, je suis frustré et je décide de saisir ma chance. Hélas, mon niveau technique et la force du groupe me démontre rapidement que je ne suis pas en mesure de faire mieux tout seul.

La course devient donc un peu monotone même si la longueur du relais commence à faire la sélection. 6 ou 7 coureurs au dernier poste de secours. Etant donné que je ne fais pas l'orientation devant, je me permets de lire la fin de course, pour évaluer l'effort à venir. Quelques bosses viendront conclure le parcours, mais pas de difficultés techniques apparentes. Je repasse devant dans l'avant dernier coup de cul, mais je coince un peu, tout le monde est à fond, j'entends respirer le mec 10 mètres derrière moi.

On entend le speaker, l'arrivée est à moins de 500m, encore une bosse, petit choix d'itinéraire, super point de vue, le soleil s'est levé pendant la course, mais personne ne prend vraiment le temps d'admirer. On lâche les chevaux, je poinçonne la 200, j'attaque la ligne droite finale.

Horrible ligne, interminable. J'arrive au niveau de ma carte, mais mon relayeur n'est pas là. Je crie, monte sur la barrière, une minute trente s'écoule et mon relayeur arrive. Pas de panique, nous ne jouons pas le top 10, mais tout le monde se donne à fond.

La suite du relais se passe mieux que les relais 1 et 2. Le dernier relayeur s'élance lorsque Thierry Gueorgiou passe la ligne pour son club de Kalevan Rasti, en levant les bras pour une deuxième victoire consécutive. Nous finissons loin derrière mais la 124^{ème} place représente tout de même une bonne performance au vue de la composition de cette jeune équipe. **ENDORPHIN**



(1)	Niko Ihalainen	86:16	201	14:50	201	0	86:16	14:50
(2)	Joonas Ahola	132:22	272	52:49	239	+38	218:38	65:39
(3)	Jouni Nykänen	98:20	167	30:42	217	-22	316:58	89:23
(4)	Clement Valla	115:10	66	19:16	179	-38	432:08	104:27
(5)	Mika Ahola	55:48	27	6:01	153	-26	487:56	110:02
(6)	Topias Ahola	58:58	91	11:11	135	-18	546:54	120:35
(7)	Teemu Pajunen	54:38	134	17:40	130	-5	601:32	138:09
(8)	Matias Ahola	89:25	133	26:11	125	-5	690:57	161:47
(9)	Jesse Ihalainen	70:38	154	27:18	125	0	761:35	189:01
(10)	Vili Valjakka	84:54	165	Om-start	124	-1	846:29	190:17

Kayaks sur les traces du Bus Shetland



TRAVERSÉE ENTRE LE ROYAUME-UNI ET LA NORVÈGE... EN KAYAK DE MER



Trois aventuriers chevronnés vont tenter de relever le plus grand défi : retracer l'histoire du Bus Shetland durant la traversée mondiale à bord de kayaks.

Le 16 Juillet 2011, Patrick Winterton, Mick Berwick et Olly Hicks effectueront une première en tentant la traversée en kayak de mer du Nord entre Lunna Voe, Shetland et Bergen, en Norvège. Leur voyage va célébrer l'aboutissement des marins de l'opération Bus Shetland durant la Deuxième Guerre mondiale.

Le Défi

Prendre la mer du Nord est une entreprise sérieuse pour la plupart des bateaux. En kayak de mer monoplace, c'est une perspective intimidante. Voyager à une moyenne de moins de 2,5 nœuds signifie que cela prendra au moins 84 heures aux trois rameurs. Quatre jours et trois nuits. Coincés dans des cockpits humides, sans issue contre les éléments et aucune possibilité pour un bon sommeil. Cela relève autant d'une épreuve de force mentale que physique. La mer du Nord est notoirement rude avec un barrage constant de vagues déferlantes abruptes et une eau ne dépassant pas les 10 degrés. Rester à flot sera assez dur, mais les principaux problèmes sont le froid, les blessures, le mal de mer et la navigation. Peut-être notre plus grande préoccupation sera de s'assurer de rester tous ensemble pendant les heures redoutées d'obscurité.

L'histoire

Il y a beaucoup de liens culturels entre Shetland et la Norvège qui trouvent leurs racines aux temps des Vikings. Une histoire encore relativement fraîche dans les esprits des Shetlandais et des Norvégiens comme celle du «Bus de Shetland».

Après l'occupation allemande de la Norvège lors de la 2^{ème} guerre mondiale, une petite opération non militaire a été mise en place entre Shetland et la côte ouest de la Norvège pour transporter des agents, des saboteurs et des armes en Norvège ainsi que de l'aide aux réfugiés dans leur fuite. Des bateaux de pêche et des pêcheurs norvégiens ont été utilisés pour améliorer les passages répétés de la mer du Nord très inhospitalière, avec un mélange de succès et de tragédies. Leurs actions ont été cruciales pour forcer l'Allemagne à baser près d'un quart de million de soldats en Norvège, mais le coût de ce succès a été élevé avec beaucoup de bateaux coulés et à la perte de 44 marins de l'autobus Shetland. Malgré cela, la volonté n'a jamais manquée pour s'engager dans cette mission. De tous les dangers auxquels ils étaient confrontés, ils savaient que les conditions sauvages de la mer du Nord étaient de loin la plus grande menace pour leur chance de survie. **Nous célébrons et commémorons le courage de ces marins et la remarquable capacité de tous comme Leif Larson pour survivre, encore et encore, contre vents et marées.**

L'équipe

Patrick Winterton : reporter de sport, sélectionné aux jeux olympique d'hiver de 1988. Mick Berwick et Olly Hicks sont deux hommes ayant fait la première traversée entre l'Ecosse et les îles Féroé. Patrick Winterton a participé à un certain nombre d'expéditions révolutionnaires autour de l'Écosse qui ont été enregistrées et récompensées.

Mick Berwick : Ancien pagayeur de slalom national. L'autre partenaire de l'équipe qui a traversé la mer du Nord vers les îles Féroé. À 55 ans, Mick est le vétéran de l'équipe, mais sa force et son endurance ne sont plus à prouver.

Olly Hicks : Olly est le plus jeune homme à avoir ramé l'Atlantique en solitaire et le premier à avoir ramé en solo d'ouest en est. Sa grande ambition est de faire le premier tour de l'Antarctique. Cette expérience est un bon échauffement. Olly est relativement novice en kayak de mer mais il a passé assez de temps en mer pour savoir exactement ce qui l'attend même s'il craint que la traversée de son bateau à rames ne lui manque.

2 questions à Patrick...

Depuis combien de temps vous préparez-vous à ce défi ?

Mick et moi faisons un grand voyage chaque année depuis ces quatre dernières années, mais nous sommes sur le prochain projet avant l'arrivée des longues nuits sombres de l'hiver. L'histoire de bus Shetland est un bon échauffement. Cette expérience est un bon échauffement. Olly est relativement novice en kayak de mer mais il a passé assez de temps en mer pour savoir exactement ce qui l'attend même s'il craint que la traversée de son bateau à rames ne lui manque.

Quels entraînements avez-vous fait pour le préparer ?

Dans le passé, les entraînements étaient progressifs. Chaque fois, nous allions un peu plus loin, pensant que la prochaine étape est possible. Maintenant pour Mick et moi, 55 et 49 ans, l'entraînement est plus important, mais nous voulions suivre en premier Saint Brendan d'esprit. Personnellement, j'ai fait des entraînements comme ceux de Hannes Linderman, Douglas Mawson et Ellen McArthur. Nous avons fait beaucoup de travail physique et nous devons faire confiance à l'autre sur sa préparation. Les moments que nous vivons chacun à l'autre bout du pays, nous nous concentrons sur les techniques de sauvetage et les techniques de chacun. Nous devons aussi déterminer comment nous allons prendre le mal de mer et comment éviter d'avoir le mal de mer pendant 84 heures !

La Météo

Si les conditions météorologiques le permettent, les trois rameurs quitteront Lerwick le 16 Juillet 2011. Ils iront directement à Lunna Voe, base du bus Shetland, puis commenceront la traversée sans assistance pour la Norvège s'arrêtant seulement à Out Skerries pour un bref repos.

La première partie de la traversée se fera en équipe. Avec une distance de 44 miles nautiques, l'équipe se divisera pour faire la course du «Bus de Shetland» dont la statue commémorative se trouve dans le centre de la ville de Bergen.

Cette statue commémore le nombre d'hommes disparus et les efforts héroïques de tant de pêcheurs norvégiens qui ont survécu en dépit du fait que leurs bateaux aient été coulés par des avions ennemis.

Il est peu probable que leur vitesse moyenne soit supérieure à 5 km/h (2,5 noeuds) et donc l'équipe se prépare pour un minimum de trois nuits sur les vagues.

La Méthode

Chaque membre de l'équipe va préparer un kayak de mer mono-place transportant des fournitures, assez de nourriture et d'eau pour sept jours. Téléphone satellite, repérage par satellite, GPS, balise de détresse, fusées éclairantes ainsi que des combinaisons étanches sont obligatoires.

Tout au long de la traversée l'équipe aura un contact par téléphone satellite avec la base toutes les 6 heures pour tracer la progression. Nous nous attendons à n'avoir qu'entre 2 et 4 heures de repos par 24 heures.

Autant que possible, nous allons boire toutes les 20 minutes, manger toutes les heures et faire une sieste de vingt minutes toutes les quatre heures. La meilleure façon de rester au chaud pendant la nuit est de pagayer, mais c'est aussi le meilleur moyen d'avoir le mal de mer. Nous allons probablement essayer de dormir pendant les 2-3 heures les plus sombres à condition que ce soit assez calme pour le faire. Cockpits isolés, Packs chauffant de survie contre le blizzard et des tentes Reed kayak fourniront la chaleur dont nous avons besoin.

Dernières nouvelles

Nous avons terminé notre dernière séance de formation de l'équipe. Deux jours de grosse houle et les courants puissants au large d'Anglesey. Olly s'est avéré être à la hauteur, malgré sa conversion relativement récente de la rame à la pagaie. Une semaine à la base de kayak de mer de Cornwall l'a laissé avec un solide mental et une confiance totale dans la grosse houle.

Nous avons un bateau à P & H (Cetus HV) en attente de sortie de la cabine de polissage. Sinon, nous avons tout le matériel. Nos plans sont maintenant de nous déplacer vers le nord le 15 ou 16 Juillet avec les bateaux entièrement équipés. Nous quitterons le ferry à Lerwick et prendrons la direction du nord vers la première étape d'Lunna Voe. Trois semaines de formation derrière nous et encore beaucoup de concentration à faire.

Le Plan

	Route	Transports	Date	Dist	Hrs
Etape 1 :	Scalloway Memorial - Lerwick	Foot	16 07 2011	6	2
Etape 2 :	Lerwick - Lunna Voe	Kayak	17 07 2011	35	7
Etape 3 :	Lunna Voe - Hors Skerriea	Kayak	18 07 2011	23	5
Etape 4 :	Out Skerries - Bergen, Norvège	Kayak	19-22 07 *	388	84 +
	Leif Larsen Memorial				

* En fonction de la météo

Nous célébrons et commémorons le

courage de ces marins et la remarquable capacité de tous comme Leif Larson pour survivre, encore et encore, contre vents et marées.

Pourquoi cette aventure ?

- 1) Pour commémorer l'histoire du bus Shetland.
- 2) Pour repousser les limites de ce qui peut être réalisé dans un kayak de mer standard.
- 3) Afin d'amasser des fonds pour la RNLI et la fondation Make a Wish.
- 4) Il n'y a actuellement aucune ligne de ferry à partir du Royaume-Uni vers la Norvège !

ENDORPHIN

www.kayaksonshetlandbus.com



Kayaks on the Shetland Bus



CROSSED BETWEEN THE UNITED KINGDOM AND NORWAY IN SEA KAYAK.



Three seasoned adventurers take on their toughest challenge to date as they attempt to make kayaking history by WW2 history and the story of The Shetland Bus. On the 16th July 2011 Patrick Winterton, Mick Berwick and Olly Hicks will start an attempt to make the first kayak crossing of the North Sea between Lunna Voe, Shetland and Bergen, Norway. Their journey will celebrate the seafaring achievements of those involved in the Shetland Bus operation during World War Two.

The Challenge

Taking on the North Sea is a serious undertaking in most boats. In single sea kayaks it is a daunting prospect. Travelling at an average of less than 2.5 knots means that the three paddlers will take at least 84 hours. Four days and three nights. Squeezed into damp cockpits with no escape from the elements and no opportunity for good sleep this is as much a test of mental strength as it is physical. The North Sea is notoriously rough with a constant barrage of steep breaking waves and water that gets little warmer than 10 degrees. Staying upright will be hard enough but the major problems are the cold, injury, sea sickness and shipping. Perhaps our biggest concern is ensuring we stay together during the dreaded hours of darkness.

The Story

There are many cultural links between Shetland and Norway that find their roots in Viking times. One story that is relatively fresh in the minds of both Shetlanders and Norwegians is that of the 'Shetland Bus'.

After the German occupation of Norway in WW2 a small, essentially non military, operation was set up between Shetland and the West Coast of Norway to ferry agents, saboteurs and arms into Norway and to aid refugees in their escape. Norwegian fishing boats and fishermen were used to make repeated crossings of the notoriously inhospitable North Sea, with a mix of success and tragedy. Their actions were crucial in forcing Germany to base a quarter of a million troops in Norway but the cost of this success was high with many boats sunk and with the loss of the lives of 44 of the Shetland Bus Crews. Despite this there was never a lack of willingness to set out on a mission. Of all the dangers they faced they knew that the wild conditions of the North Sea was by far the greatest threat to their survival. We are celebrating and commemorating the courage, the seamanship and the remarkable ability of many like Leif Larson to survive again and again, against the odds.

The Team

Patrick Winterton : Sports broadcaster, Winter Olympian from 1988 and part of the team between Scotland and the Faroe Islands. Patrick has completed a number of groundbreaking expeditions and has been recorded in award winning films.

Mick Berwick : Former national slalom paddler. The other half of the team that made the first kayak crossing of the North Sea. Mick is the veteran in the team but his paddling strength and stamina are well proven.

Olly Hicks : Olly is the youngest man to have rowed the Atlantic solo and the first man to make the first circumnavigation of Antarctica in a rowing boat so this trip is little more than a challenge for him. Olly has spent enough time at sea to know exactly what he is taking on but the physical demands and comfort of his row boat cabin.

2 questions to Patrick...

1. Since how long you prepare this challenge ?
Mick and myself have done a big trip every year for the last four years but we never got to the next step. The Shetland Bus story has been an option for three years but we were unable to get to Ireland to the Faroe Islands.

2. What trainings did you make to prepare this challenge ?
In the past most of the training has been progressive. Each time going a little bit further, the next step is possible. Now for Mick and myself, 55 and 49, the strength training is getting into the right frame of mind. Personally I read books about extraordinary adventures such as those of Mick and Ellen McArthur. All the physical training we have done individually and we have to do it together which is seldom as we live at different ends of the country, we focus on rescues, how we will get the rest we need and how to avoid being seasick for 84 hours!

The Weather

Weather permitting the three paddlers will leave Lerwick on 16th July 2011. They will go directly to Lunna Voe, the base for the Shetland Bus, and then start the unsupported crossing to Norway stopping only at the Out Skerries for a brief rest. The first section of the crossing will be done as a team. With 44 Nautical miles to go the team will split and make a race for the 'Shetland Bus' commemorative statue in the centre of the city of Bergen. This is to signify the number of men lost and recognize the heroic efforts of so many of the Norwegian fishermen who survived despite the fact that their boats were sunk by enemy aircraft.

It is unlikely that our average speed will be in excess of 5 kph (2.5 knots) and therefore the team is preparing for a minimum of three nights out on the waves.

The Method

Each team member will prepare a standard single sea kayak carrying enough supplies of food and water for seven days. Sat phones, satellite trackers, GPS, EPIRB, flares, dry suits, are compulsory. Throughout the crossing sat-phone contact will be made with base every 6 hours to pin point position. We expect to get between 2-4 hours rest in each 24 hour period.

As far as possible we will drink every 20 minutes, eat every hour and take a twenty minute cat nap every four hours. The best way to stay warm at night is to paddle but that is also the best way to make yourself seasick. We'll probably try to sleep through the darkest 2-3 hours provided it is calm enough to do so. Insulated cockpits, Blizzard Survival heat packs and Reed kayak tents will provide the heat we need.

The Latest

We have completed our final team training session. Two days of big swell and powerful currents off Anglesey. Olly has proved himself to be up to the task despite his relatively recent conversion from rowing to sea paddling. A week at Sea Kayaking Cornwall has left him with a really solid roll and total confidence in the big swell.

We have one P&H boat (Cetus HV) waiting to escape the polishing room. Otherwise we have all the gear. Plans are now to move north on the 15th or 16th July with the boats fully kitted out. We'll roll off the ferry in Lerwick and head North on the first leg to Lunna Voe. Three weeks training left and a lot of psyching up to do.



The Plan

Route	Transports	Date	Dist	Hrs
Leg 1 : Scalloway Memorial - Lerwick	Foot	16 07 2011	6	2
Leg 2 : Lerwick - Lunna Voe	Kayak	17 07 2011	35	7
Leg 3 : Lunna Voe - Hors Skerriea	Kayak	18 07 2011	23	5
Leg 4 : Out Skerries - Bergen, Norvège	Kayak	19-22 07 *	388	84 +

Leif Larsen Memorial
* Weather permitting

Why

- 1) To commemorate the story of the Shetland Bus.
- 2) To push the limits of what can be achieved in a standard sea kayak.
- 3) To raise funds for the RNLI and The Make a Wish Foundation.
- 4) There is now no ferry from UK to Norway!

ENDORPHIN

www.kayaksonshetlandbus.com



We are celebrating and commemorating the courage, the seamanship and the remarkable ability of many like Leif Larson to survive again and again, against the odds.

CHAMPIONNATS DE FRANCE DES CLUBS 2011 ROMBAS - LORRAINE



RÉCIT D'UN RELAIS EN OR !

Le CFC, c'est le Championnat de France des Clubs.

En France, il représente l'une des courses les plus importantes dans la vie des clubs, voir LA plus importante !

Chaque année à la fin mai, c'est le rendez-vous de début de saison qui s'annonce toujours plus serré et donne lieu à de nombreuses discussions.

Au niveau du club, le NOSE, (Nature Orientation Saint Etienne) l'objectif est clair : c'est la gagne.

Seconds l'an dernier, vainqueurs déjà plusieurs fois, nous avons les armes pour reconquérir ce titre de champion de France des clubs.

L'équipe est soumise à certaines contraintes : comprendre deux jeunes de moins de 18 ans (un homme et une femme), deux vétérans de plus de 35 ans (un homme et une femme) et une dame sénior.

Carte libre pour les trois derniers relayeurs, qui seront donc, chez nous, des hommes séniors.

L'équipe est composée, dans l'ordre de :

- Clément VALLA (sur un relais de 50mn),
- Rémi BAUDOT (30mn),
- Solène DROIN (20mn),
- Eric PERRIN (50mn),
- Amélie CHATAING (30mn),
- Odile PERRIN (20mn),
- Rémi GUEORGIU (30mn) et
- Thibaut MAGNE (50mn).

Lever 4h45, petit déjeuner puis une heure de voiture pour un départ en masse à 7h.

29 équipes en Nationale 1. Entre 6 et 7 équipes sont capables d'aller chercher la victoire. Cette course met toujours une assez forte pression sur chaque relayeur et la menace du poinçon manquant plane constamment au dessus de chacun. Pour autant, tous les coureurs de l'équipe sont sereins.

Le briefing de la veille au soir et l'analyse faites en amont par Rémi Gueorgiou ont donné, à chacun, les cartes pour gérer l'évènement.

Sur ce premier relais, pas de grosse prise de risque, la stratégie est de contrôler au maximum, de se servir des autres coureurs et de rentrer dans le « paquet ». Après un quart d'heure de course, je me retrouve en tête du groupe de chasse, derrière Ionut Zinca, coureur roumain licencié, depuis peu, dans un club corrézien, seul en tête.

Le terrain n'est pas très technique, mais assez physique.

La sélection se fait au fur et à mesure de la course.

Le groupe de chasse se sépare régulièrement du fait de différentes combinaisons.

Passage au poste spectacle en groupe, 3'30 derrière Zinca.

La dernière boucle ne fait pas la sélection, le relais se jouera plus tard.

Rémi Baudot, notre jeune s'élançait ensuite. Il fait une bonne course, ne perdant qu'une à deux minutes sur un choix d'itinéraire tronqué par une mauvaise cartographie. Puis Solène Droin, la jeune fille de l'équipe boucle son relais dans un super temps.

A ce point de la course, nous sommes dans le trio de tête. Le 4^{ème} relais est un long de 50 minutes. Eric Perrin, notre vétéran rentre en tête, dans un temps canon et lance Amélie Chataing pour le relais qui fera la différence.

Sur le 5^{ème} relais, beaucoup d'équipes ont choisi d'aligner leur dame sénior et Amélie fait le trou fasse à ses concurrentes directes.

Odile Perrin, vétérane du jour (et aussi préparatrice du repas de la veille, pour l'ensemble du club) boucle son circuit de 20 minutes sans peine et donne le relais avec plus de 10 minutes d'avance sur l'OT Besançon.

Rémi Gueorgiou, lui aussi H35, court l'avant dernier relais. Important de faire une course propre, afin d'offrir de bonne condition de course à notre dernier relayeur.

Rémi « fait le métier » et lance donc Thibaut Magne avec plus de 12 minutes d'avance.

Thibaut a l'habitude de gérer la pression. Il est chassé et ce n'est pas forcément la position la plus agréable.

Il court propre, passe au poste spectacle avec une superbe foulée.

Tous les coureurs de l'équipe et plus largement tous les membres du club se donnent pour l'encourager. On se rapproche de la ligne pour finir avec lui, en célébrant la victoire. Le speaker l'annonce, puis il entre sur le stade, les huit coureurs finissent ensemble et lèvent les bras sur la ligne.

La course a été belle, le terrain physique, sélectif et bien cartographié et la victoire repose sur une très belle et homogène performance du groupe.

Tous nos adversaires ont eu, à un moment donné, un passage à vide alors que nous n'avons jamais faibli.

Cette performance de l'équipe de Nationale 1 ne doit pas cacher les performances réalisées par les trois autres équipes NOSE engagées.

En Nationale 2, le club termine sur la seconde place du podium, avec là encore une énorme perf collective, montrant ainsi que les remplaçants répondent présents, tout comme la N3, où l'équipe signe une belle 8^{ème} place et le Trophée Thierry Gueorgiou où l'on ramène une très belle 7^{ème} place.

Ce CFC se solde donc par une victoire dans la catégorie « reine », la N1 est de manière plus générale l'une des plus belles performances d'ensemble pour le club.

Les 3 entraînements organisés chaque semaine ainsi que l'école de Course d'Orientation pour les collégiens sont des éléments déterminants dans ce résultat.

Ce CFC aura marqué, pour tous les Noseux, l'année et aura sur-motivé chacun pour les prochains rendez-vous club : Championnat de France, Critérium National des Equipes...

ENDORPHIN

Résultats :

- 1 - NOSE : 4h38mn08s
- 2 - OE42 : 4h43mn34s
- 3 - OTB : 4h46mn42s
- 4 - CSMR : 4h55mn17s
- 5 - HVO : 5h05mn55s
- 6 - POLES : 5h10mn14s
- 7 - ADOC : 5h13mn22s
- 8 - LOUP : 5h15mn25s
- 9 - CSLG : 5h19mn43s
- 10 - COTS : 5h20mn36s



Adventure Race Slovenia



Récit d'une première fois...

Si on m'avait dit, il y a 3 mois, que j'irais faire un raid de plus de 50h en Slovénie, j'aurais rigolé et j'aurais dit : « Pas capable ! »...

Mon plus gros effort consécutif, en course, est de 14h et je n'ai jamais passé une nuit sans dormir ...

Et pourtant, c'est ce que m'a proposé Stéphane Agnoli, à l'origine du team Raid 74, rencontré sur la Transmarocaine...

Carine Eyraud



Can you do it? Are you sure? Come and try!
adventurerace.si

53

RAID NON STOP DE 52H AVEC VTT, TREK, CANOË, CO, VTT0', ROLLER, DESCENTE EN RAPPEL, SPÉLÉOLOGIE ... POUR UNE DISTANCE 400KM.



Plus qu'enthousiasmée par sa proposition et après avoir balayé (un peu) mes doutes concernant mes capacités, me voilà intégrée dans l'équipe avec comme coéquipiers : Stéphane Agnoli, Christophe Aubonnet et Patrick Gimenez... des équipiers très expérimentés avec une novice, pour participer à l'Adventure Race Slovenia, un raid non stop de 52h avec une multitude d'activités : vtt, trek, canoë, CO, vtt0', roller, descente en rappel, spéléologie pour une distance d'environ 400km. Beaucoup de choses à apprendre avant ce premier raid... Stéphane me donnera plein de conseils nécessaires à ma préparation. S'habituer à rouler et marcher avec un sac à dos chargé à 11kg : c'est ce que j'ai fait durant mes sorties vélo et en rando.

L'alimentation est un point délicat... qu'est ce que mon estomac acceptera au bout de 24h, 40h de course ??? Chacun de mes équipiers me donnera sa liste de course et je piocherai quelques idées chez chacun. Je me suis fait un mix avec des sucres rapides, des sucres lents, un peu de gras et des aliments « plaisir » : ceux qui font du bien !!!!

“
La gestion du sommeil, une grosse inconnue pour moi...
 ”

La gestion du sommeil : une grosse inconnue pour moi... une nuit sans dormir, oui... deux nuits. Là j'ai des doutes... malgré les 1 ou 2 pauses de 10mn dont me parle Stéphane. 10 mn pour dormir sur le bord d'un chemin ou d'une route, cela me semble complètement surréaliste... il me faut déjà plus de dix minutes pour m'endormir.

Et le physique dans tout ça... car si je regarde le CV sportif de mes coéquipiers (triathlète, 2 raids Gauloises, plusieurs manches de la coupe du monde de raids), je suis toute petite à côté... et pourquoi moi ? Oui pourquoi ? Je passe par des phases de doutes et des phases d'excitations car si je doute de mes capacités, je ne doute pas de mon envie de vivre cette aventure avec eux. Je suis consciente de ce beau cadeau que l'on me fait, accéder à un niveau supérieur en raid à celui que je connais, la possibilité de vivre une belle aventure à quatre. J'ai envie d'en profiter et d'aller au bout car si je m'engage, je mets les moyens pour finir.

Passons au mental... qui est une part importante dans ce type d'épreuve, plus de 50%. La casse de mon vtt, deux semaines avant de partir, m'a perturbée car il me fallait en trouver un autre rapidement.





Je n'avais pas le budget pour en acheter un à l'identique et surtout il me fallait un minimum de temps pour le tester. J'ai stressé jusqu'à ce qu'il arrive à la maison, soit cinq jours avant le départ. Peu de temps pour le monter et faire les réglages. Je relativise en me disant qu'il valait mieux qu'il casse avant que pendant la course... mais ce vtt qui a peu roulé, m'inquiétera tout de même.

J'ai besoin d'être sur une vague positive pour avancer, d'être bien. Je fais alors le plein de bisous, de câlins de mes deux enfants et je récupère des mots d'encouragement auprès de mes amis. Cela me fait un bien fou et me met en confiance.

Un petit pic de stress, quelques mots de Stéphane et la pression retombe... un étrange calme m'envahit, calme que j'aurai jusqu'au départ.

Il nous faudra la journée de mercredi pour rallier Annecy à Velenje, lieu choisi par les organisateurs pour la cérémonie d'ouverture de l'événement.

Stéphane et Christophe vont enregistrer notre équipe pendant que Patrick et moi installons le bivouac. Ils reviennent avec les cartes de la course, s'installent autour de la table et étudient les cartes jusqu'à la tombée de la nuit. Le parcours forme une espèce de 8 couché avec en son centre Maribor, lieu du départ, Velenje étant l'arrivée.

Jeudi matin, un orage éclate et nous lèvera de bonne heure... tant pis pour la grasse matinée... Après avoir avalé le petit déjeuner, nos 2 orienteurs planchent sur les cartes afin de déterminer notre parcours en évaluant notre vitesse de course. Il apparaît que le premier jour, nous pourrions prendre toutes les balises, les barrières horaires étant larges. Pour le reste, cela paraît plus compliqué, il nous faudra faire des impasses, voire des changements d'itinéraires si on a du retard.

Ils y passeront une bonne partie de la journée, Patrick et moi nous occuperons des dernières courses, repas, vélos, caisses.

A 15h, toutes les équipes se retrouvent à l'hôtel Parka pour la cérémonie d'ouverture. Présentation des équipes, clip vidéo de l'édition précédente, musique par de jeunes slovènes et surtout des informations sur le déroulement du raid et les réponses aux questions que nous nous posons.

Suivra le repas, puis retour au camping pour finir de préparer nos sacs, photos de l'équipe et enfin dodo...

Vendredi, 5h... Lever de l'équipe, petit déjeuner puis nous amenons les vélos, les caisses, le sac roller, le sac contenant les néoprènes et les pagaies pour 6h à l'entrée du camping.

Des militaires s'occupent du chargement de notre matériel dans leurs camions et nous finissons de ranger nos tentes et matériel de camping.

7h, nous montons dans le bus qui nous emmènera à Maribor, lieu de départ du raid. Le trajet durera un peu plus d'une heure et nous finirons à pied afin de rejoindre la ligne de départ, au bord de la Drava, sous un pont. La sono nous passe de bons vieux tubes des années 80... Kim Wilde et Kids in America : j'adore !!! Mais j'en profite aussi pour m'allonger, fermer les yeux et tenter de me reposer.

10h approche, nous nous regroupons sous l'arche de départ. : « Five four three two one... go... » punaise ça part vite !!! Christophe est devant, Stéphane pas très loin... Patrick et moi sommes un peu plus loin... Christophe est comme un chef de file, personne n'ose le doubler, cela me fait sourire !

Nous longeons la rivière puis traversons sur un pont, pour continuer à longer jusqu'à une intersection. Nous prenons à droite, mais le doute s'installe chez les premiers, surtout que les équipes derrière nous, vont tout droit. Nous faisons demi-tour et retrouvons les autres équipes. A l'approche de l'hippodrome, lieu de transition où nous devons retrouver nos vélos, nous croisons des équipes repartant déjà en vélo... finalement, tout droit cela passait... ils ont au moins une dizaine de minutes d'avance sur nous...

Première transition : retrouver les vélos, enlever les chaussures de course à pied, les mettre dans le sac, mettre les chaussures vélo et pointer la balise avant de repartir. Un peu de plat avant une première montée, puis descente, puis montée... cela n'arrête jamais dans ce pays !!! Les montagnes russes en Slovénie !!!! Nous enquillons les CP, nous rattrapons des équipes et nous faisons doubler par d'autres. Cela roule vite, j'ai du mal à suivre, mais je pédale !!!

“

Les montagnes russes en Slovénie !!!!

”

Christophe et Stéphane orientent bien, ils font des choix judicieux qui nous permettent de rattraper des équipes sans changer notre vitesse. Patrick reste auprès de moi et me tend la laisse pour les montées, je la saisis sans hésiter. Il se met à pleuvoir quelques kilomètres avant d'arriver au canoë. Hier encore, nous ne savions pas si cette activité aurait lieu à cause des pluies abondantes tombées ces derniers jours. Surprise, les bateaux sont bien là ! Nous enfignons nos néoprènes, rangeons nos chaussures de vélo avec nos vélos, récupérons pagaies et bateaux. Je fais équipe avec Christophe et je prendrai un vrai cours de navigation et de manière de payer...J'ai 37 km le long de la frontière autrichienne sur la rivière Mura pour apprendre !!!

Il continue de pleuvoir... mouillés pour mouillés, autant être sur le canoë !!! Il y a du courant, on avance bien !!! Parfois de bonnes vagues feront disparaître mes jambes et ma gourde d'eau... gourde qui réapparaîtra à l'arrière du bateau... merci Christophe !

Nous doublerons une équipe dont malheureusement un des bateaux s'est renversé.

Une halte à Gornja Radgona pour une CO dans la ville, en néoprène et sous la pluie !! On rafle les balises et retour aux bateaux pour continuer la fin du parcours.

Cela fait à peine 6h que nous sommes partis et nous retrouvons déjà nos caisses et nos vélos. La section suivante n'ouvre qu'à 18h, nous avons le temps de nous changer, de préparer le matériel nécessaire pour les 24h suivantes, de manger et de nous reposer un peu.

18h, départ en masse, nous sommes tous secs... mais pas pour longtemps car nous devons traverser un bras de la rivière... de l'eau jusqu'aux cuisses et portage vélo... cela ne valait pas le coup de se changer !!!

Cela part vite à nouveau et j'explose à la première balise ! Patrick me tracte un peu dans une bosse afin que je puisse récupérer.

Un peu plus tard, nous nous ferons doubler par une équipe équipée de vtt KTM, ce qui aura le don d'énervé Patrick... qui me tendra la laisse en me disant qu'il ne peut pas laisser passer ça ! Je m'accroche et pédale autant que je peux afin de l'aider à les rattraper, laissant Christophe et Stéphane derrière !!! Nous finirons par les doubler, un peu avant la fin de la montée... chaîne cassée pour l'un d'entre eux !!!

Les choix de parcours sont différents selon les équipes, nous en croiserons quelques unes, serons doublés par d'autres... qui étaient déjà devant nous !!! Christophe me le fera remarquer : « tu as vu, ils étaient devant nous, ils roulent plus vite mais on fait de meilleurs choix, du coup, ils se retrouvent derrière ! » Cela fait du bien au moral !!! Et j'en ai bien besoin car je ne sais pas depuis combien de temps on roule, mais j'ai du mal à suivre et cela commence à travailler dans

ma petite tête... oui je doute de moi, cela va trop vite pour moi et je me sens comme le boulet de l'équipe, celle qui les fait ralentir. Je me dis qu'avec une autre fille, ils seraient déjà loin. Je me dis beaucoup trop de choses...

“

Je me dis beaucoup trop de choses...

”

Durant la dernière montée, juste avant d'arriver à la tour pour la descente en rappel, je retiendrai mes larmes... cela va trop vite pour moi... nous nous équipons pour le rappel, une tour de 30 m de haut. Il y a du monde et nous devons attendre notre tour. Certaines équipes n'attendront pas et repartiront sans faire l'activité, mais en validant tout de même le CP...

Je ne me souviens pas avoir parlé durant cette transition, comme un automate je me suis équipée, je me suis ravitaillée car sur le vélo je n'ai pas mangé. Je monte les escaliers pour rejoindre l'équipe. Stéphane descendra en premier, je serai la suivante, puis Patrick et enfin Christophe.

Arrivée en bas, je me détache, je rejoins Stéphane qui à ma petite mine me demande si ça va... et là, j'explose en larmes... je lui fais part de mes états d'âmes... il trouvera les mots pour me faire repartir avec envie, avec le sourire. Cela va mieux, tout ce que je retenais en moi a été évacué !!!

Nous repartons de nuit sur nos vélos et je suis mes équipiers. Vont ils moins vites ? Est ce que j'ai retrouvé de l'énergie ? Je ne sais pas mais en tout cas, cette partie de nuit me convient bien. On double quelques équipes, on en rejoint... on se sépare... mais on sera souvent seul et ce silence, cette obscurité rend cette nuit spéciale. On s'habitue à être ensemble.

CO de nuit... c'est Patrick et Stéphane qui partent. Je fais le plein des gourdes pendant que Christophe tente une réparation sur la frontale de Patrick. Il fait froid, humide... on se refroidit vite... Et c'est reparti, il reste encore des km avant la fin de la section... celle qui nous permettra de repartir à 5h samedi matin, en barque. Nous repassons par Maribor et commençons la 2^{ème} boucle du 8, côté ouest. Encore un long moment de solitude pour moi sur mon vélo... Quelques km avant d'arriver nous passerons devant une station service avec un distributeur de boissons et de friandises... nous bavons tous devant... et malheureusement ce satané distributeur refusera mon billet de 10€... Un bon coca m'aurait pourtant fait du bien...

Nous arrivons enfin à la fin de la section un peu après 3h30, nous devons montrer que nous avons notre matériel obligatoire sur nous. Dur... lorsqu'on vient de faire 155 km de vélo, on aimerait mieux pouvoir se changer, se nourrir et surtout s'allonger...

Ce sera chose faite pour quelques minutes seulement puisqu'à 5h le secteur suivant ouvre. L'organisation ne disposant que de 9 barques, nous serons sur le départ suivant, c'est à dire à 5h38... j'aurais peut être pu dormir...

Quel dommage, la barque n'a que 2 rames... Patrick et moi (et oui, comme vous aurez pu le remarquer, je suis celle qui en a fait le moins dans l'équipe !!!) profiterons donc du paysage, pendant que Christophe et Stéphane rameront.

N'oubliez pas que j'ai sorti ma petite ombrelle du sac et que Patrick m'ai chanté de jolies chansons... Patrick était à l'arrière et moi à l'avant, assise les fesses dans l'eau, afin d'équilibrer le bateau. Une dizaine de minutes plus tard, nous débarquons sur l'autre rive, nous posons nos membranes et sortons nos bâtons. Nous voilà partis dans la montagne... j'attendais ce moment depuis longtemps !!! Malgré une nuit blanche, je ne ressens aucune fatigue, chaussée de mes Hoka, je me sens presque voler... et nous allons marcher dans ces montagnes slovènes pendant des heures... aujourd'hui, pas question de prendre tous les CP... on vise les barrières horaires et on fait des points réguliers pour savoir ce que l'on peut prendre... ou pas.

Christophe nous fait quelques coupes qui nous feront gagner beaucoup de temps mais la fatigue commence à nous gagner. Le rythme ralentit et moi, je me sens mieux dans l'équipe.

Nous montons et descendons tantôt dans la forêt de pins, tantôt dans un champ, ensuite sur un chemin. Nous écartons un CP trop éloigné pour descendre une route et apercevons au loin, un parasol qui nous fait penser que ce serait un bar ou une auberge... ce coca tant attendu pourrait enfin devenir réalité. Et ce petit miracle à la frontière autrichienne arriva... le coca fut accompagné de sandwich charcuterie fromage... Un pur moment de plaisir, de simplicité qui nous a tous remis en selle... mais pas de vélo !!!

Nous continuons notre route, notre chemin, rencontrant parfois d'autres équipes, mais ce fut rare.

A tour de rôle, mes équipiers ont des petits moments de faiblesse... j'ai encore de l'énergie et cela me reconforte sur ma place dans l'équipe. Ils m'avaient prévenu qu'au début ce serait dur pour moi, mais que petit à petit le niveau allait se lisser et que nous serions tous au même niveau... ils avaient raison !!!

Vers 17h, nous arrivons enfin à de nouvelles activités : descente en rappel et spéléo. Cela fait du bien de voir un peu de monde, de poser son sac et d'avoir à faire autre chose que de mettre un pied devant l'autre !!!

Le rappel est d'une vingtaine de mètres le long d'une falaise et la grotte est un petit ramping étroit par endroit et humide ! Encore une bonne heure de marche avant de retrouver nos caisses... il est 19h.

Nous sommes tous fatigués et ce sera encore une fois Stéphane qui partira seul en CO avec le GPS. Je change mon tee-shirt mais garde mon bas salit par la grotte. Le temps semble incertain... il me reste un seul bas et je préfère le garder pour le lendemain.

Tiens, je réalise que demain ce sera déjà fini... je me dis aussi que l'on va la passer cette ligne d'arrivée... je me dis aussi que cette nuit va être longue et difficile car nous n'avons toujours pas dormi.

Je me demande si je vais arriver à profiter de ces fameuses « dix minutes de pause » pour dormir. Stéphane ne prendra que très peu de temps pour lui, je me demande comment il fait pour tenir... nous voilà repartis, à pied, la nuit commence à tomber. On monte encore et encore... les balises reviennent moins souvent qu'en vélo... et je ne sais pas l'heure qu'il est... c'est un choix que j'ai fait, de partir sans montre, afin de ne pas savoir depuis quand on est parti, combien de temps il nous reste, afin de ne pas compter les heures de course. J'ai fonctionné en me disant : on a fini la grosse partie vtt, en ce moment c'est le trek et pour finir ce sera encore un peu de vélo... cela paraît moins impressionnant dit comme cela, mais on a tout de même fait 155km de vtt, puis entre 70 et 80 km de trek et pour finir 68 km de vtt. Je ne compte pas les CO, vttO' et roller...

Il commence à pleuvoir quelques gouttes, les 2 frileux (Stéphane et moi) mettons nos membranes et nous continuons notre marche... nous prenons les dix minutes de pause que Stéphane n'avait pu prendre lors du précédent arrêt.

J'en profite pour soigner mon pied droit, une petite ampoule commence à me gêner ainsi qu'un échauffement au niveau de la cheville. Christophe me dit d'en profiter pour dormir. Je m'allonge, tente de dormir... impossible... il est déjà temps de repartir.

Nous récupérons quelques balises... nous rattrapons aussi une équipe... beaucoup trop bruyante à mon goût, j'aime la nuit, son silence, le bruit de nos pas sur le sol, celui de la faune... mais pas celui de cette équipe slovène ??? Je ne me souviens plus... finalement nos chemins se sépareront et ce sera sans regrets !!!

C'était juste avant le CP49, la balise à 3 points... celle où on a fait demi tour pour la récupérer et qui n'était pas sur le chemin... normal, elle valait trois points !!! Ensuite c'est une coupe... droite et avec du dénivelé... interminable... à se demander si au bout, il y a un chemin... une route ??? Je l'ai imaginé cette route... j'ai même vu des phares de voiture... si si !!!

Christophe me demandera si je n'ai pas douté durant ce long moment à travers les herbes hautes... non pas du tout, car depuis le début, j'ai confiance en mes coéquipiers. Pas un seul moment où j'ai douté d'eux, de leur choix.

Nous retrouvons enfin un chemin, une autre équipe a pris la même option que nous et nous double. Je commence à tomber de sommeil et me demande dans quel état sont les autres. Christophe propose une pause de 10 minutes. Ni une ni deux, je m'allonge sur le dos, sans même poser mon sac à dos, ferme les yeux et m'endors instantanément. C'est magique... Mais une grosse voix (celle de Christophe) interrompt mon sommeil : « ça fait dix minutes, on repart ». Cette pause fut bénéfique, je me sens mieux et capable de nouveau de marcher encore... un peu... il devait être 2h30 du matin.

Nous ne sommes plus très loin de la section roller, il doit être 3h30 du matin, on traverse une ville... je ne fais que regarder les pelouses des maisons... certaines me font envie... elles ont l'air bien épaisses... on doit bien dormir dessus... c'est devenu une obsession... je m'imagine même m'éclipser et faire une blague à mes coéquipiers en m'allongeant sur ce gazon qui m'attire...

mais si j'atteins la position allongée, à coup sûr, je dors... pas sûre que cela les fasse rire... Christophe doit lire dans mes pensées car il nous propose une nouvelle pause de dix minutes. Comme précédemment je m'allonge et m'endors aussitôt... trop court... faut déjà repartir... sans cette pause, je ne sais pas si j'aurais pu enfilier mes rollers... mais là, c'est chose faite.

Il est presque 4h30 lorsque nous repartons, tentant la glisse... C'est une blague, car seul Christophe la possède et c'est surtout le seul à savoir s'arrêter !!!

“
**Je m'allonge,
tente de
dormir...
impossible...
il est déjà
temps de
repartir.**
”

“
**j'aime la nuit,
son silence, le
bruit de nos
pas sur le sol,
celui de
la faune**
”





La section roller est en deux parties, entre les deux... une bonne CO... pour.... Christophe et Stéphane !!! Pendant ce temps, Patrick et moi nous faisons dorloter par une bénévoles slovène adorable. Elle nous prêtera matelas de sol, couverture, vêtement pour que l'on puisse dormir au chaud... un peu de chaleur, cela fait du bien... je dors au moins 15 minutes, réveillée par d'autres équipes qui reviennent de la CO, alors qu'ils sont arrivés après nous. Le me dis que nos 2 équipiers, ne devaient pas tarder.

Effectivement, Christophe arrive et Stéphane le suit, quelques minutes après.

La piste cyclable empruntée pour la première partie est coupée en deux pour cause de travaux. Pas très à l'aise sur mes rollers, je traverse la zone caillouteuse pied nus et rechaussent mes rollers sur la deuxième partie. Je pars devant, Christophe avec Patrick accroché à lui et Stéphane juste derrière, me rattrape. Nous finirons ensemble cette fin de section.

Une petite vtt O' pour... Stéphane et Christophe... Patrick et moi nous occupons des sacs de chacun et enlevons tout ce dont on n'a plus besoin, faisons le plein d'eau, et en profitons pour faire quelques photos de nous !!!

J'enfile mon cuissard trempé que j'avais laissé samedi matin, un mauvais moment à passer... et je mets de la crème anti frottement sur certaines parties de mon corps devenues allergiques à ma selle de vélo...

On est dimanche matin, c'est la dernière ligne droite et ça motive !!! Pas vraiment faim, mais je mange tout de même une barre chocolatée en attendant le retour de nos courageux sportifs.

Les voilà...allez... dernière section vélo... l'arrivée est de l'autre côté de cette montagne... Il restera 68 km à parcourir, avec une belle et longue montée (sans laisse !!!), des plus courtes mais plus raides.... Christophe cassera sa chaîne de vélo, réparation rapide, à peine le temps de se poser !!!

Quelques discussions sur la fin pour savoir si on a le temps ou pas de récupérer deux balises en plus... finalement, nous rentrons sans les prendre... je finirai tractée par Christophe, puis par un Stéphane déchainé... je n'arrivai plus à pédaler pour l'aider... il me tractait même dans les descentes... pas glop... il y a eu deux trois moments délicats mais on s'en est bien tiré !!! Nous avons rattrapé deux équipes et avons même fait le petit train dans la dernière montée, tous accrochés à nos lisses, les uns derrière les autres... un grand moment !!!

Un tour de lac et la ligne n'est plus très loin... hop, c'est franchi... on a fini !!!! J'ai terminé mon premier raid non stop avec 51h de course !!!

Passé la ligne, j'oublie toutes mes douleurs et je me laisse envahir par les émotions... oui je suis allée jusqu'au bout... et j'oublie tous les maux que j'ai eu pour ne garder en tête que ces bons moments partagés qui m'ont fait avancer.

Un problème informatique (validation des balises par doigt électronique) n'a malheureusement pas permis aux organisateurs de donner les résultats le soir même. Ils seront mis en ligne 3 jours plus tard, mais ces résultats comportent des erreurs parfois énormes, mais aussi des oublis de CP... Il aurait peut être mieux valu ne pas faire de classement et laisser aux équipes la satisfaction d'avoir pu participer à cette épreuve. Difficile de donner notre classement car nous connaissons les erreurs commises sur notre équipe, mais pas sur celles des autres. Nous estimons au mieux pouvoir être classés 4^{ème} et au pire 10^{ème}.

Peu importe, l'essentiel était de se faire plaisir et pour ma part, découvrir le raid non stop.

Merci à mes trois équipiers, de m'avoir permis d'aller au bout de cette aventure, d'avoir pu vivre des moments uniques en leur compagnie. J'ai appris à leur contact, mais j'ai encore beaucoup à apprendre sur la gestion d'un raid dit long... mais aussi sur moi.

Merci Stéphane, Christophe, Patrick.

ENDORPHIN



Boutique
en ligne de
nutrition sportive
BIO et
NON-DOPANTE



MON PARTENAIRE NUTRITION



www.okidosport.com

14 SITE DE NUTRITION SPORTIVE CERTIFIÉ BIO ET NON DOPANT

OKIDOSPORT reverse 1% de son Chiffre d'Affaires à la protection de la nature.

Un Exemple de Produit emblématique de la philosophie d'OKIDOSPORT : La Barre Act

Dans le cadre de la démarche Bio, OKIDOSPORT propose sur internet des produits artisanaux issus de l'agriculture biologique.

La Barre Act, est un de ces produit. Fabriquée de manière artisanale dans le Doubs, à Grevesin, par l'entreprise « Le grand chariot », cette barre est composée d'ingrédients entièrement issus de l'agriculture biologique locale. Sa composition permet d'apporter tous les éléments techniques nécessaire à la nutrition sportive comme le tableau de la fiche article ci-dessous l'indique, tout en préservant la saveur authentique des produits.

Accueil > Nutrition sportive certifiée > BARRES ENERGETIQUES > Barre d'Energie ACT à la cannelle
- 100% BIO

Barre d'Energie ACT à la cannelle - 100% BIO Le grand chariot



Utilisation : PENDANT L'EFFORT, APRÈS L'EFFORT.

Présentation :

Avec un arôme aussi délicieux qu'original, et une consistance moelleuse même lors des plus basses températures, la BARRE D'ENERGIE ACT est le compagnon idéal de tous les sportifs pendant et après leur effort mais aussi tous ceux qui recherchent un snack sain et équilibré.

Les BARRES D'ENERGIE ACT sont fabriquées de manière artisanale aux portes du Jura dans le respect du mode de production biologique.

Le Birnel (concentré de poire), qui donne à la barre son goût si délicieux, est produit à partir des poires à cidre de Suisse. Celles-ci une fois pressées donne un jus qui sera décanté, filtré, désacidifié puis concentré pour obtenir un produit 100% naturel à haut potentiel énergétique.

Composition : concentré de poire (birnel)*, noisettes*, farine d'épeautre*, amandes*, raisins secs** et cannelle (0,8%) - * 100% biologiques -458 Kcal (1919 KJ) /100 g soit 229 Kcal (959 KJ) / 50 g.

Informations nutritionnelles :

	Pour 100g	Pour 50g
Energie (KJ/Kcal)	1919 / 458	959,5 / 229
Protéines (g)	11,3	5,65
Glucides (g)	56,4	28,2
Lipides (g)	10,9	5,45



2.20 EUR

Exemple d'une fiche article extraite du site OKIDOSPORT.com

OKIDOSPORT, Votre partenaire Nutrition sportive Bio et Non dopante.

Nutrition et sport : tous les produits pour préparer au mieux les efforts d'endurance (marathon, triathlon, cyclisme, trail, randonnée...), ou lors de sports explosifs (boxe, musculation, judo, escalade...) ou sports collectifs (rugby, football, handball ...). En exclusivité, la boutique en ligne OKIDOSPORT donne à chacun les moyens de consommer une nutrition bio et technique non dopante pour faire du sport sain et naturel. <http://www.okidosport.com>

Nature & Performance : Retrouvez des produits Bio et non dopants adaptés à chaque pratique sportive.

Le site de vente en ligne www.okidosport.com propose des produits pour sportifs (gels énergétiques, barre d'énergie, boisson isotonique, complément alimentaire de récupération, repas lyophilisés, spiruline...). C'est la plus large gamme jamais rassemblée de produits de nutrition sportive garantis bio et non dopant par les labels AB (Agriculture Biologique) et WALL-Protect (garantie antidopage).

L'équipe d'« OK I DO SPORT » propose sa sélection de produits spécialement étudiés pour accompagner tous les sportifs, de la préparation sportive jusqu'à la récupération après l'effort. Les conseils nutritionnels d'OKIDOSPORT permettront à chacun de choisir l'alimentation adaptée à ses efforts sportifs. Des barres énergétiques, boissons de l'effort et gels « coup de fouet » testés par l'équipe d'OKIDOSPORT, dans les conditions réelles d'utilisation (Trail, running, vtt, escalade, randonnée...).

OKIDOSPORT accompagne la préparation d'exploits sportifs tels que les trails, marathons, randonnée, treks... ainsi que lors des entraînement et autres challenges en proposant des produits adaptés à la pratique sportive.

A propos de la boutique de nutrition éthique OKIDOSPORT.

Parce que le sport d'accord... mais le corps d'abord... OKIDOSPORT c'est avant tout un état d'esprit.

Tous les produits pour sportifs qui se trouvent dans les différents rayons nutrition de cette boutique ont été sélectionnés pour permettre une pratique sportive dans des conditions nutritionnelles idéales, dans le respect des organismes.

L'équipe d'OKIDOSPORT pense que la performance est possible dans le respect de l'intégrité physique et mentale, c'est pourquoi elle présente plus large choix jamais proposé de produits nutritionnels certifiés non dopants par un organisme indépendant, associés à une large gamme de produits issus de l'agriculture biologique.

Des performances nature, une nature performante...

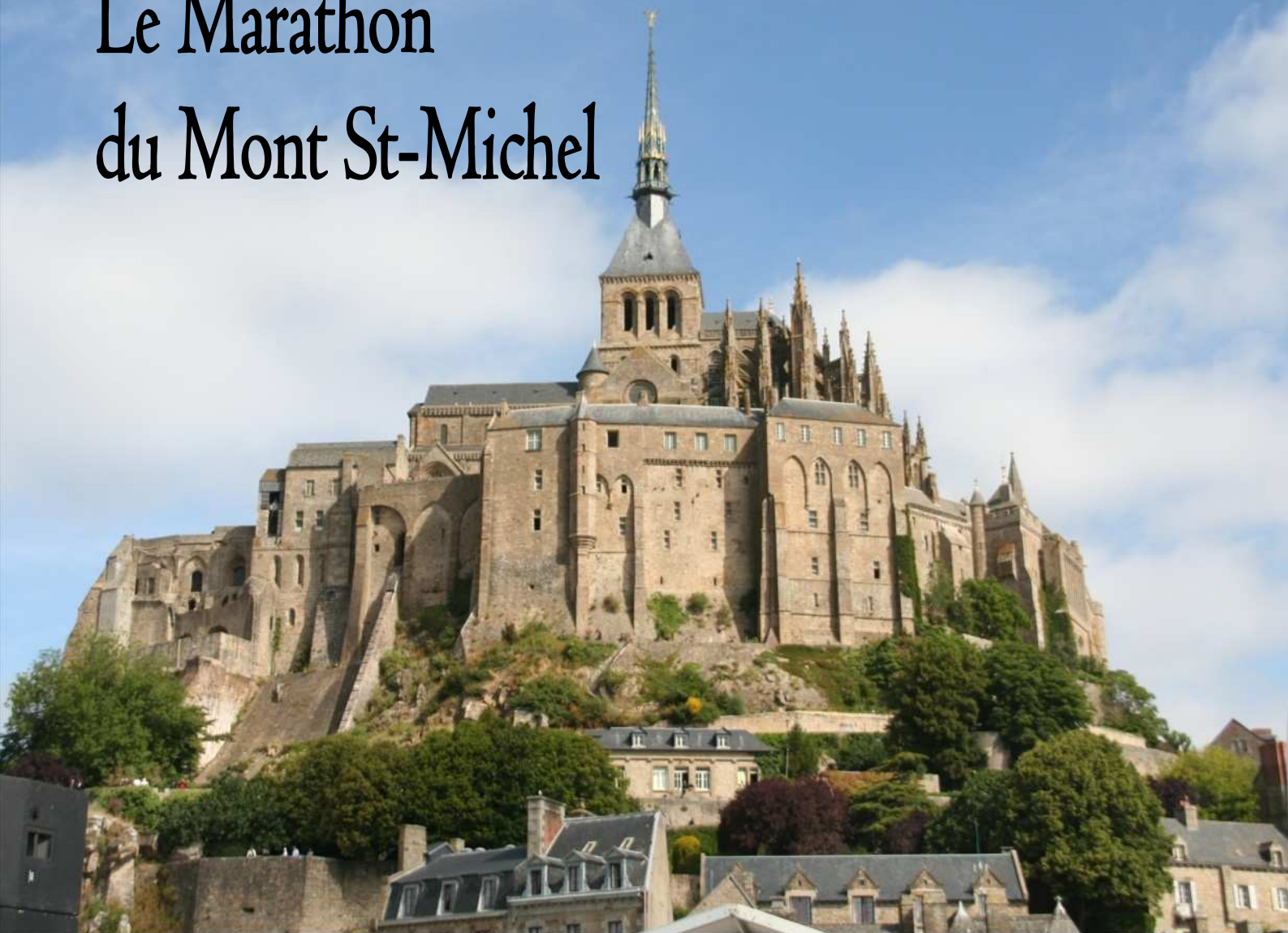
Avec l'espoir que chacun trouvera les articles de nutrition sportive qui répondront le mieux à ses attentes. OKIDOSPORT souhaite à tous les sportifs une bonne dégustation, et de belles performances !



Le stand OKIDOSPORT sur les événements



Le Marathon du Mont St-Michel



Près de 4 000 concurrents étaient au départ de ce marathon INTERNATIONAL, qui, malgré son dénivelé plutôt plat, n'est pas réputé des plus faciles...

Nicolas Verdes



29 mai 2011

MARATHON MONT ST-MICHEL



Près de 4 000 concurrents étaient au départ de ce Marathon international, qui, malgré son dénivelé plutôt plat, n'est pas réputé des plus faciles.

Ajoutés à cela, le vent et la chaleur de ce parcours en bord de mer ne laissent pas ignorer la beauté du cadre, avec cette particularité d'apercevoir tout au long du circuit, la « Merveille » du point d'arrivée.

Le départ, donné à 8h30 du Port de Cancale, laisse s'échapper au son du "canon", un défilé d'athlètes de plusieurs centaines de mètres. Une file interminable d'hommes et de femmes, jeunes ou moins jeunes, décidés à en découdre. Finir pour la plupart, battre le record précédent pour certains et gagner pour quelques élites, le décor est planté, place au spectacle !

A peine quelques centaines de mètres et c'est parti pour une belle "bosse", d'un bon kilomètre pour réchauffer les muscles encore frais. A ce petit jeu, un groupe d'une quinzaine d'hommes se détache. Parmi eux, Kitur, Kiplimo, Sang ou encore Cheseret ou Gilet.

L'allure est donnée, près de 20 km/h, emmenés par le « lièvre » du moment.

Très rapidement les groupes d'allure se forment, grâce aux pisteurs et leur drapeau orné du temps prévu, 3H00, 3H15, 3H30, etc... Une bonne solution pour courir à une allure régulière et réussir son objectif. Dès le 10^{ème} kilomètre, les écarts, devant comme derrière, sont déjà conséquents : le « paquet » est très étiré et laisse déjà entrevoir la différence entre la tête de course et les « anonymes » venus relever ce magnifique défi.

Dans les villages de St-Benoît, Hirel, le Vivier ou encore Cherrueix, les supporters se sont amassés, l'ambiance est à son comble. Des milliers de spectateurs qui encouragent par leurs applaudissements et pour certains leurs instruments de musique, tous les concurrents du premier au dernier sans défaillir.

Les rayons de soleil qui sont venus se mêler à la fête accentuent les conditions de course, rendues difficiles pour certains. Après avoir quitté le front de mer pour les polders, il fait de plus en plus chaud, ce qui reste supportable grâce au léger vent latéral. Cette portion n'est pas forcément facile à gérer, notamment en raison du peu de spectateurs sur les longues lignes droites de la campagne.

Devant, la bataille est acharnée et le groupe du départ s'est réduit au fur et à mesure des kilomètres. Les gouttes là aussi commencent à perler sur les visages des leaders. Personne ne souhaite y laisser sa part et passer la ligne finale en pôle position.

Les cinq derniers kilomètres sont à couteaux tirés et petit à petit, Jacob Kitur durcit le rythme et lâche ses concurrents impuissants face à cette démonstration de forcing. Les deux derniers kilomètres sont à sa main et il boucle en solitaire, sous les tonnerres d'applaudissements d'un public venu en masse, son périple après seulement 2 h 11, soit une moyenne de près de 19.3 km/h. A seulement 12 et 27 secondes Julius Kiplimo et Elijah Sang montent sur les deuxième et troisième marches du podium.

Du côté des féminines, c'est Svetlana Pretot de Nancy qui, après avoir mené le bal sans réelle concurrence du début à la fin de la course, s'empare de la victoire après seulement 2 h 38, avec la 18^{ème} place au scratch, excusez du peu. Dans le cadre majestueux, Svetlana ne cache pas sa joie en déroulant les foulées sur le tapis rouge dressé pour l'occasion.

Un peu plus de 3 400 coureurs ont franchi la ligne salvatrice, avec pour l'ultime un chrono de 5 H 44.



Une bien belle épreuve sous un soleil radieux qui s'est soldée sur un succès. Les organisateurs en ont profité pour annoncer que la date du 13 mai 2012, sera celle de la 15^{ème} édition de ce marathon international très populaire.

ENDORPHIN

A voir : <http://nicolas.verdes.free.fr/photos/2011/EM-Marathon-MSM-2011/album>

Autres infos sur : www.montsaintmichel-marathon.com



INTERVIEWS EXCLUSIFS



ALEXIS



LUDOVIC



THIERRY



Durant la 14^{ème} édition du Marathon bretons presque « anonymes », mais tel

- **Alexis LAVERGNE**, alias « Alex », a l'association Dinard Jogging, avec les courses "locales", 32'57" sur 10km, 1h13" sur 10km, 4h06'09" sur marathon, internationales comme le Raid Thai, les 100 km de la soie, les foulées du Sri Lanka...
- **Thierry QUENTIN**, alias « TiQ », a fait de nombreuses courses « locales » mais a aussi couru sur semi-marathon ; 4h06'09" sur marathon.
- **Ludovic JUMEL**, alias « Ludo », resp... sein du club My Iron Team. Une activité (Half), Quiberon, Larmor-plage, Din... Saint Gilles du Mené et le Challenge a...

Chacun avait une préparation différente. Au travers de quelques questions qui leur ont été posées, nous avons pu découvrir comment les marathoniens, novices pour deux d'entre eux, ont réagi à quel que soit leur niveau de pratique. Merci à eux pour cette belle épreuve.

1 - Le 14^{ème} marathon du Mont St-Michel, réalisé le 29 mai, était-il pour toi une découverte de la course ?

- Alexis :** Oui, c'était mon premier marathon !
TiQ : Pour moi c'était ma deuxième expérience sur marathon. J'ai effectué mon premier l'an dernier, à Saint André de la Mer. J'y ai réalisé un chrono de 4h06'09" sur un parcours très vallonné, très différent de celui de la baie du Mont Saint-Michel.
Ludo : oui, c'était mon 1er marathon

2 - Comment as-tu géré ta course ? Au feeling, au chrono, au GPS, en suivant les donneurs d'allure ?

- Alexis :** J'ai géré au cardio, en vérifiant tous les km mes sensations et mon rythme. C'était une bonne expérience.
TiQ : Je m'étais fixé une allure spécifique, travaillée lors de mes entraînements spécifiques marathon. Je suis donc parti sur cet objectif et j'ai vérifié mes temps de passage à chaque kilomètre. Mon coach m'a aidé à contrôler que la fréquence cardiaque était conforme à ce que j'avais relevées à l'entraînement. Ensuite, au fil des kilomètres, j'ai adapté mes sensations qui ont dictées mon tableau de marche à l'extérieur. J'ai pu s'adapter à la forme du jour et aux conditions extérieures.
Ludo : J'ai fait les 10 premiers kms avec un meneur d'allure. Ensuite, j'ai couru au cardio et aussi selon mes sensations. Pour les 10 derniers kms, j'ai trappé un autre meneur d'allure qui m'a aidé à bien finir.

3 - Pour ta préparation, tu l'as jouée "solo" ou avec des services d'un "coach" ?

- Alexis :** oui j'ai un coach, c'est mon "coach Christian Delerue, entraîneur spécialisé dans la FC... séances avec le cardio !
TiQ : J'établis la planification de mes entraînements. Pour cela je m'aide de la presse spécialisée (Jogging, Running, Zatopek) mais aussi de livres (« Courir longtemps » de Christophe de Bevoise par exemple). Internet et les blogs de coureurs ou de coachs sont une source d'inspiration et permettent un échange avec d'autres coureurs.
Ludo : Je l'ai jouée solo, mais je fais parti d'un petit club de sportifs expérimentés (plutôt triathlètes), qui sont très utiles pour cette épreuve et qui m'ont brillamment conseillé.

4 - Pendant ta course, as-tu eu recours à des produits spécifiques (gels, poudres, etc...) ou bien as-tu fait des ravitaillements présents tout au long du parcours ? Comment as-tu organisé ton ravitaillement, ta consommation d'eau ?

- Alexis :** Tous les 5 kms, peu avant l'arrivée au ravitaillement, j'ai pris une bouchée de gel énergétique que je prenais soin d'avoir dans mon sac. Le temps que je termine "ma bouchée", j'arrivais au ravitaillement avec une bouteille d'eau "à la volée", puis je buvais 2-3 litres. J'ai aussi pris un gel sur le visage... et c'était reparti ! J'ai fait ainsi jusqu'à la fin. J'ai total j'ai utilisé 3 gels énergétiques + eau pure aux ravitaillements.

du Mont St-Michel, Nico, notre reporter s'est attaché à suivre trois athlètes
ement sympathiques :

orthoptiste âgé de 32 ans, s'entraîne au sein de son Club Rance Jogging et de
quels il a décroché un beau palmarès. Quelques victoires et podiums sur les
22" sur semi-marathon (semi de Paris), 2h46 sur marathon... plusieurs raids
La Vietnamiennne, Le Trophée du Nil, La Trans-oasis du sud tunisien, les fou-

architecte informatique âgé de 38 ans, s'entraîne 7 h par semaine pour de
aussi nationales en région parisienne. Côté chronos, 46'29" sur 10 km ; 1h41'34'
rathon.

onsable technique âgé de 35 ans, triathlète, il s'entraîne 5 h par semaine au
tivité très chargée dans le triple effort entre les triathlons du TriBreiz de Sizun
an ou encore Betton, mais aussi en trail et course à pieds avec le Trail de
du Pays de Dinan.

e, un objectif différent, mais une passion et un défi en commun...
ur ont été posées, Nico a tenté de vous faire partager ce qu'ont vécu ces ma-
ux, ce qu'ils ont ressenti, comment ils se sont préparés, leurs +, leurs -, et ce,
Merci à eux et bravo à toutes et tous pour cette émotion dégagee lors de cet-

lisé le diman- de la distance ?

ur cette distance.
é des Eaux (22).
vallonné compa-

au cardio, au

que l'allure était

lors de séances
ectif en vérifiant
rdio m'a permis
me aux valeurs
ètres, ce sont les
: il faut savoir
ures.

d'allure, ensuite
derniers, j'ai rat-
nir ma course.

ou tu t'es aidé

ian", c'est-à-dire
donc toutes les

ents moi-même.
ng International,
de Bruno Heubi,
coachs sont aussi
e avec leurs au-

club composé de
déjà passés par

e la nutrition -tu utilisé les recours ? Com- ec quelle fré-

o, je prenais une
aler doucement.
ravito et prenais
gorgées, un peu
u'à l'arrivée. Au
vitos.

TiQ : J'ai choisi d'utiliser ma propre alimentation : 6 gels avec une prise toutes les 45 minutes et deux petits bidons de 175 ml pour pouvoir boire entre les ravitaillements. De plus, ayant des difficultés digestives à l'effort, j'évite les aliments solides (bananes, raisins, etc...). J'ai bien sûr testé et validé ce choix à l'entraînement lors de la sortie longue dominicale.

Ludo : Pour commencer j'ai pris un comprimé de « sportéline » 1 heure avant la course et ensuite 1 comprimé toutes les heures. J'ai bu de l'eau accompagnée de morceaux d'orange ou raisins à tous les ravitaillements.

5 - En matière de chrono, quel appareil utilises-tu ?

Alexis : J'utilise depuis 3 mois le GPS Garmin 405CX et j'en suis très satisfait (hormis l'autonomie qui est un peu "légère"). J'ai utilisé beaucoup Polar avant et franchement je ne suis pas près de changer ! Je suis très bien avec Garmin.

TiQ : J'utilise un Polar RS 800 CX avec un capteur de foulées S3 que je combine parfois avec le module GPS G3 pour garder le tracé d'un parcours. Cela fait bientôt 4 ans que je l'utilise (3 ans en version CX) et j'en suis pleinement satisfait. J'apprécie beaucoup le confort de la ceinture cardio qui se fait vite oublier, mais aussi l'autonomie de la montre (1 an) qui a l'avantage d'utiliser une pile plate classique. Toutefois, dans le cadre d'une utilisation spécifiquement course, je réfléchis à investir dans une montre tout-en-un combinant GPS et cardio tel que les Garmin Forerunner 405 ou 610. Si Polar avait la bonne idée de sortir un produit équivalent, je serai preneur.

Ludo : J'utilise un Polar RX300X, qui me satisfait pleinement. Pour mes entraînements je le complétais avec le GPS pour connaître mes distances et mon allure.

6 - Pour ce marathon, quel objectif t'étais-tu fixé ? As-tu réussi à le réaliser ?

Alexis : Tout d'abord le finir !!!! Et oui, par rapport à d'autres courses, on sait quand on part, mais pas quand on arrive... si on arrive ! Ensuite mon chrono est moins bon qu'espéré car par "complexe d'infériorité" je me suis retrouvé très vite isolé en ne voulant pas suivre un groupe à ma portée et j'ai fait 35km tout seul sur 42....il y a eu des grands moments de solitude !!! Il fallait également être préparé mentalement et je ne l'étais pas... c'est mon plus gros point faible... Je termine 38^{ème} en 2h46 alors que je pensais faire 2h38-2h40... passée la déception à l'arrivée, j'avais quand même quelques motifs de satisfaction : ne pas avoir abandonné alors que j'ai fait la majorité de la course tout seul, n'être finalement "qu'à" 8' de mon objectif pour un premier marathon, avoir fait une bonne préparation sans blessures...

TiQ : Je m'étais fixé un objectif de 3h50'. Je finis très loin de mes espoirs avec un chrono de 4h25'02". Tout d'abord, il y a eu la température qui est montée dès que le ciel s'est dégagé. Je n'apprécie pas du tout la chaleur. Malgré plusieurs séances le midi dans les semaines précédant le marathon, mon organisme n'a pas su s'acclimater suffisamment. Ensuite, j'ai un manque de magnésium qui est apparu 2 jours avant l'épreuve. Cela est sans doute lié à la fatigue de la préparation mais aussi à mon activité professionnelle. Je suis sujet à ce genre de problème mais je l'ai mal anticipé. Cela me servira de leçon.

Ludo : Mon objectif était de 4h00, mon temps à l'arrivée est de 3h58, donc résultat positif. Ma motivation a été primordiale pour terminer ce marathon, mais je veux aussi remercier les meneurs d'allure.

7 - Quels conseils donnerais-tu à quelqu'un qui comme toi, voudrait se lancer sur cette épreuve l'an prochain ?

Alexis : Si j'ai un conseil à donner ??? ouh là, je suis novice sur la distance!! Mais s'il fallait dire quelque chose, ce serait de bien insister sur les séances spécifiques (allure marathon +++) et la fameuse sortie longue... et serrer les dents passé le 35^{ème} km !!!

TiQ : Avant toute chose, il faut s'aguerrir sur des distances plus courtes et plus particulièrement se tester sur semi-marathon. Ensuite, il faut être rigoureux et discipliné. Le respect de son programme d'entraînement est important pour arriver bien préparé sur la ligne de départ. Bien évidemment, cela n'empêche pas de l'adapter en fonction des contraintes personnelles et professionnelles. La tenue et le ravitaillement doivent être testés lors des sorties longues pour trouver ce qui vous convient le mieux. Enfin, le jour du marathon, il faut écouter ses sensations et accepter de revoir ses ambitions à la baisse pour pouvoir terminer : passer la ligne d'arrivée, c'est déjà une victoire.

Ludo : Voir le Mont Saint Michel dès la ligne de départ, demande d'avoir un bon mental. Mais il ne faut quand même pas négliger la partie physique et donc un entraînement intensif et varié (fractionné et course longue) les semaines précédant ce type d'épreuve. Pour le matériel, en ce qui me concerne j'ai acheté mes chaussures (Zoot Ultra TT 4.0) 15 jours avant l'épreuve et cela s'est très bien passé, j'avais aussi des chaussettes de compression (Zoot), avec ma Tri-fonction du Team (Cannibal).

8 - As-tu apprécié cette épreuve (circuit, ambiance, etc...), et comptes-tu la refaire dans les années prochaines ?

Alexis : Oui !!! Le circuit est très agréable, si on enlève le passage dans les polders où nous sommes isolés de tout et où le mental travaille beaucoup... Vue magnifique, des encouragements régulièrement sur le parcours... et 4 derniers kms de folie passé le pont de Beauvoir ! On se serait cru au Tour de France ! Sinon je suis déjà pressé de le refaire pour tenter de faire mieux !!! Prendre une revanche sur moi-même en quelque sorte...

TiQ : C'est une très belle épreuve. Le circuit ne comporte aucune difficulté en dehors de la petite côte de 700 mètres à gravir dès le départ. Les deux derniers kilomètres sont très particuliers avec le Mont Saint-Michel en point de mire et le sentiment d'être si proche mais à la fois si loin. Les spectateurs étaient nombreux à nous encourager et cela donne une ambiance très sympathique. Grâce au prénom sur le dossard, chacun avait droit à des encouragements personnalisés, c'était très appréciable dans les moments difficiles. Il est certain que je referai ce marathon ne serait-ce que par esprit de revanche. L'année prochaine peut-être, mais c'est trop tôt pour le dire.

Ludo : Oui j'ai apprécié cette course, avec une bonne ambiance, des animations dans les communes et des spectateurs qui nous motivent tout au long du parcours. Le refaire ? Oui, mais je vais essayer d'en tenter d'autres.

9 - Désormais, tu vas sûrement prendre un peu de repos pour récupérer de cette épreuve, mais à l'issue, quels seront tes prochains objectifs, en course à pieds, ou dans d'autres disciplines ?

Alexis : Après 10 jours de repos, je vais préparer le semi-marathon Cancale / St- Malo, un autre évènement local !!! C'est une course que j'apprécie beaucoup, on y court "à la maison", le circuit est agréable même s'il est casse-pattes... Je vais vivre sur les acquis du foncier de la prépa marathon et faire juste quelques séances de vitesse spécifique semi... et on verra à l'arrivée !!!

TiQ : Pour le moment, je vais profiter d'un peu de repos même si je vais rechausser les runnings assez rapidement pour garder un foncier. Dès juillet, je vais reprendre les choses sérieusement pour participer au Défi du Jerzual de Dinan (22) au mois de septembre. En dehors de cela, je ne me suis rien fixé de précis. Ce sera la forme et la motivation du moment qui décideront.

Ludo : Comme je le précisais dans mes réponses précédentes, je suis dans un club et donc mon objectif futur serait l'épreuve reine du triathlon l'Ironman (3,8Kms de natation / 180kms de vélo / 42,195kms de course à pied). Ce marathon m'a permis de me rendre compte de la distance en course à pied.

Merci à vous trois de m'avoir accordé un peu de votre temps et d'avoir bien voulu nous dévoiler un peu de votre intimité pour Endorphinmag. Encore bravo pour votre course et à très bientôt peut-être sur notre magazine ou sur les compétitions ! Bonne saison à vous. **ENDORPHIN**

Nicolas VERDES



ULTIMATE XC



1 COURSE : 3 JOURS. 67KM KAYAK, 58KM TRAIL, 100KM VTT.

3 jours après la course me voila à écrire mon compte rendu et c'est probablement une bonne chose que j'ai attendu ces 3 jours afin que la douleur se soit légèrement atténuée et que je sois un peu plus positive à ce sujet.

Je me suis rendue le jeudi soir au Mont Tremblant, Québec, toute nerveuse à l'idée de la course qui m'attendait. J'ai rencontré les 7 autres personnes qui se sont inscrites pour les distances complètes solos (tous des gars). Pour donner un aperçu de ce qui m'attendait la course consistait à 67 km de kayak vendredi, 58 km de course à pied en forêt/montagne le samedi et 100 km de vtt le dimanche.

Vendredi : Nous avons rendez vous à 5h30 le vendredi matin pour un départ à 7h un peu plus loin. Nous étions 4 à posséder des surf ski en plastique de chez Spirit paddlesports, des *prs* surf skis et les autres étaient dans de petits bateaux en plastique. Je savais donc dès le départ contre qui j'allais être en compétition.

Malgré la température qui s'annonçait assez chaude je décidais de garder mon pantalon en néoprène et un tee-shirt. Sachant que les mouches noires et moustiques étaient de la partie, je me suis pulvérisée de produit anti-moustiques et j'étais parée au départ. Dès que nous avons commencé, je savais qu'il me faudrait pousser à fond pour rester avec les gars à l'avant et éventuellement je me doutais qu'ils ralentiraient. Après environ une heure, nous avons franchi le premier lac et j'étais avec les premiers, Benoit Letourneau et Peter Dobos et prenais même mon tour de relais à l'avant. Au début de la rivière, Ben nous a distancé et j'ai essayé tant bien que mal de m'accrocher à Peter. Le premier portage est arrivé rapidement et il y avait une corde pour nous aider à descendre la pente assez raide mais j'ai décidé que c'était trop dangereux donc j'ai marché un peu plus... mauvaise décision... j'ai fini par laisser glisser mon bateau en bas de la pente et ai fini par devoir sauter dans l'eau et nager après le bateau qui s'en allait avec le courant loin de moi (bien joué !!!). A ce moment, Patrick Lusier, qui était très proche dès le départ, m'a passé.

Le courant dans la rivière était présent mais pas autant que ce que j'espérais. Avec toute la pluie qu'il est tombé récemment je ne pouvais pas croire que les rivières ne soient pas de 4 m de haut. Malgré cela c'était une très belle journée et c'était très agréable à pagayer donc je ne devrais pas me plaindre. Après environ 2 h, nous suivions encore la rivière jusqu' à une intersection où j'ai pris le virage à droite très incertaine de l'endroit où aller. Ne sachant pas si j'allais dans la bonne direction je décidais alors de me fixer un temps de 40 min après lequel si je n'avais pas croisé de ravito, je ferais demi-tour et dieu merci, j'en ai croisé un. J'ai ensuite rattrapé et passé Pat après environ 3 h de pagayage et puis nous avons commencé les sections de rapides dont je me réjouis de pouvoir dire que je les ai passé avec grand succès :) Je me suis même fait applaudir par un des sauveteurs. C'est dans cette section que j'ai rattrapé et passé Peter qui peinait un peu dans les rapides et c'est comme ça qu'après 4 heures de course je me suis retrouvée en 2ème position. Cette course en kayak m'a rappelé énormément l'Avon Descent qui est une course de 2 jours de kayak à Perth (Australie) et les gens avec qui je m'entraînais là-bas avec la pensée qu'ils seraient fiers de moi s'ils pouvaient me voir.

Après environ 50km, nous avons eu 4,5km de course à pied à faire pendant que nos bateaux étaient transportés par l'organisation pour nous d'un point à un autre. J'ai commencé la course juste derrière Peter (qui m'avait rattrapé sur le plat) et nous pouvions voir Ben quelques mètres en avant de nous. Ma course à pied n'a pas duré très longtemps, probablement en raison du pantalon en néoprène qui me tenait si chaud et des chaussures totalement inadaptées au gravier et sentiers pédestres dans le bois... À mi-chemin de la course, j'ai entendu des pas de gazelle arrivant derrière moi, c'était Pat qui m'a passé très vite. À la fin de la course à pied, j'avais rattrapé Ben tandis que Peter et Pat s'étaient envolés. Nous avons sauté dans nos bateaux, Ben laissant 100m entre nous sur le premier lac et puis après quelques portages et lacs nous avons atteint le dernier lac de 11km (lac Tremblant) où j'ai enfin réussi à le rattraper pour de bon. Il ne se sentait pas très bien à ce stade et nous avons fini la course ensemble. J'ai fini 3ème en 7h10min12 s les 67 km, seulement 11mn derrière Peter qui est arrivé premier. J'étais tellement fière, je ne réalisais même pas que j'avais mal aux bras et dos ☺. De plus, tout le long, nous avons eu des gens vraiment gentils qui nous encourageaient tel que les volontaires mais aussi la famille de Ben et mon ami Alex, ce qui donne toujours plus d'énergie pour faire passer la douleur... Alors, merci les gars ☺ !!!

baby
Fren
baby

Samedi : Après une bonne nuit de sommeil (merci Simon et Geneviève pour m'avoir laissé séjourner pendant 2 jours chez vous), j'ai conduit jusqu'au début de la course. Nous avons commencé à 7h. Je pense que nous étions environ une centaine de personnes à commencer le 58 km de course à pied (il était possible de s'inscrire aux épreuves de façon à faire seulement une d'entre elles et plusieurs format/longueur de course était proposé), mais je sais à partir des résultats que seulement 75 personnes ont fini (certaines personnes n'ont malheureusement pas atteint les points critiques à temps et se sont faites sortir de la course).

Dès que le départ a été lancé, je savais que j'étais la dernière des 8 participants aux grandes distances sur 3 jours, mais je m'en moquais. La seule chose qui m'importait était de passer au travers de cette journée. Je n'avais jamais essayé de courir sur une telle distance avec autant de dénivelé en une seule fois. Cependant, je savais qu'il y avait un ravito où il fallait que j'arrive en dessous de 2h30, (au 14,5km) et que celui là serait assez dur car nous avions la section de 4km dans la rivière à passer auparavant. Le départ de la course était sur un terrain ferme, c'était beau, mais ensuite c'est devenu de la course en forêt un peu technique dans des pistes puis nous avons eu le 4km dans le marais et la rivière où je savais que je ne serais pas beaucoup plus rapide que 4 km/h. L'eau glacée (parfois jusqu'à la taille) n'était en fait pas si terrible et j'ai fini par rattraper certaines personnes qui m'avait passé plus tôt dans le bois.

J'ai atteint le ravito en 2h18 puis ai commencé à grimper le Mont Tremblant pour la première fois de la journée. Je me sentais très bien, je marchais les sections qui montaient et courrais sur le plat et les descentes. Nous avons alors redescendu et remonté la montagne et c'est seulement quand je suis arrivée au sommet du pic Johansen que j'ai vu un autre participant aux 3 jours, Peter.

Nous étions au km30, je pense et il ne se sentait pas super bien. Il a décidé de se joindre à moi et c'est comme ça que nous avons parcouru les prochains 28km. Nous étions en route vers le 40ème km quand j'ai commencé à ressentir la fatigue et je trébuchais sur toutes les souches et racines qui dépassaient. C'était douloureux mais surtout frustrant. Après le ravito au km 40 nous devons remonter une fois de plus le pic Johansen et aller au Mont-Tremblant par la crête avant de descendre pour la dernière fois au village.

À ce stade, c'était dur physiquement mais surtout mentalement. Une petite voix me répétait sans cesse dans ma tête « baby step Frenchie, baby step ». C'est ce que me répétait un de mes amis un jour où nous étions partis en randonnée et que ça grimpeait beaucoup. Et c'est en me remémorant cette randonnée que j'ai atteint le sommet, en faisant des petits pas comme Richard me l'avait enseigné☺.

Les derniers 8km en descendant ont été les plus difficiles. 2km avant la fin, Alex était là à prendre des photos et à nous encourager, ce qui nous a donné le courage d'arriver en bas. La traversée du village était vraiment sympa avec tous les gens qui applaudissaient, ça faisait chaud au cœur et nous avons même réussi à finir en trotinant jusqu'à la ligne d'arrivée en 10h38mn. Je me plaçais donc 7e du solo (7-8 devrais-je dire), 9/13 femmes (toutes les autres ne faisant que l'épreuve à la journée) et 55e/75 des gens qui ont fini la course. Je n'aurais jamais pu tenir si longtemps si je n'avais pas eu mes pantalons de compression Unleash sans lesquels mes jambes seraient tombées en morceaux.

Après la préparation de mon vélo pour la course du lendemain et le dîner, je suis tombée de sommeil. Bien que je portais un pantalon de compression, mes jambes ont commencé à être douloureuses mais le pire était mes ortels à force de cogner contre les souches...Je pensais vraiment que j'en avais cassé un car il était enflé et douloureux..



Dimanche : 6h, début du vélo de montagne avec environ 60 personnes au départ (y compris les 8 concurrents des 3 jours). Nous étions 5 filles sur la ligne de départ. Je n'avais pas un brin de motivation pour y aller, surtout après le discours de Dan Desrosiers, directeur de course, introduisant la partie vélo comme la plus difficile des épreuves de vtt au monde sur 100km. J'étais déjà fatiguée avant le départ et moins de 2 minutes après le départ, j'étais loin derrière tous les riders.

Après 5 minutes seulement Peter me passait et Pierre-Luc (un autre des compétiteurs sur la journée) a décidé de rester avec moi. Je ne sais pas comment le remercier car je ne sais pas si j'aurais passé ces 20 premiers kilomètres sans lui. En temps normal, je suis endurante et les montées sont ma force en vélo mais je ne suis pas technique et c'est pourquoi ces 20 premiers kilomètres ont été un cauchemar pour moi. Après 25km de single tracks et une chute dans un trou (merci à Pierre-Luc et Peter que nous avons rattrapé de m'avoir sortie de là) j'ai laissé les gars et j'ai poussé un peu plus jusqu'au 50ème km. En effet, Peter avait vraiment du mal sur le vélo et Pierre-Luc avait décidé de rester avec lui pour lui donner un coup de pouce. Au km 54, j'ai vu Isabelle qui abandonnait car elle ne se sentait pas très bien. Je l'ai recroisée au sommet d'une petite colline au ravito (63km).

À ce stade, je commençais à me sentir très fragile. Dan était là, il a rempli mon sac d'eau, m'a donné de la nourriture et des électrolytes en comprimés et m'a encouragée pour la suite. A partir de là, ça n'a fait que monter pendant un bon moment. J'ai réussi à rester sur mon vélo pour la plupart du temps. Arrivée au ravito suivant, on me dit que j'aurais à gravir 650m d'altitude sur 6,5km. J'étais vraiment fatiguée à ce moment-là et n'ai pas réussi à rester sur mon vélo très longtemps sur ce tronçon de parcours...

Donc j'ai poussé et poussé et poussé mon vélo sur cette route en graviers qui montait au sommet du Mont Tremblant. J'avais l'impression que mon vélo était de plus en plus lourd et je commençais à manquer de nourriture. J'étais désespéré de terminer cette course. Une fois au sommet, j'ai pensé que ça irait mieux, mais quand j'ai commencé la descente et que nous sommes re-rentré sur des single tracks dans le bois, c'est redevenu trop technique pour moi et je me suis retrouvée à pousser mon vélo de nouveau. J'ai également manqué une flèche et parce que c'était une petite boucle je ne me suis pas aperçue de mon erreur car je pouvais voir d'autres flèches plus loin. C'est seulement 8km plus bas qu'avec l'organisation nous sommes aperçus que j'avais manqué une boucle de 2,5 km. A ce stade, je n'avais plus le temps de remonter les 8km, de faire la boucle et de redescendre donc ils m'ont demandé de terminer la course comme si de rien n'était mais je ne savais pas s'ils allaient me donner une pénalité ou si je serai disqualifiée. J'ai traversé la ligne d'arrivée en larmes à la pensée d'être disqualifiée après autant d'efforts et j'étais dévastée. En réalité, ils ont décidé de me donner une pénalité d'une demi-heure pour laquelle je suis extrêmement reconnaissante. J'ai passé la ligne après 11h07mn. J'ai fini sur le podium pour la 3ème place femme moins de 40 ans, 4ème femme au général et 7ème/8 des compétiteurs sur 3 jours solo.

Au total des 3 jours, je suis heureuse de dire que je me suis placée 5ème/8 avec un total de 28h56mn16s de course. C'est de loin la plus longue et plus difficile course que j'ai entreprise seule et je suis ravie d'y être arrivée. Au cours de ces 4 jours, j'ai rencontré des gens merveilleux (et Dan), l'organisation et les bénévoles ont fait un excellent travail là-bas. Je suis très reconnaissante à mes sponsors, Spirit Paddlesports, Sport Beans (Jelly beans) et Unleash compression sans qui je n'aurais pas performé comme je l'ai fait mais aussi je tiens à remercier mes amis et mon coach Steve (Unleash compression) pour leur soutien moral tant apprécié.

Il y a 2 jours, j'aurais encore répondu que je ne referais pas cette course car très dure mais avec du recul et ma mémoire de poisson rouge qui semble oublier assez rapidement la douleur, je pense que si je travaille dur sur le vélo cette année en technique, je serai de retour l'an prochain !!

ENDORPHIN



Crédit photos Alex Provost ! PS : Nous regrettons le manque de coopération du photographe local.

MARVEJOLS - LA CANOURGUE



© Planète 2 roues



GEVAUDATHLON.COM
raid multisports

14ÈME ÉDITION

Sans publicité, le Gévaudathlon est devenu un des raids les plus anciens de France... Un raid où 70 % des équipes reviennent d'une année sur l'autre. On ne participe pas au Gévaudathlon, on est accepté au sein d'une grande famille sportive et conviviale qui se forme le temps d'un week-end. Avis aux étourdis, les inscriptions sont closes plusieurs semaines à l'avance et c'est en groupe qu'on vient de Saintonge et de Brie, les deux raids jumelés avec le Gévaudathlon.

Jean-François Valleix



© Planète 2 roues



GÉVAUDATHLON 14ÈME ÉDITION

© Planète 2 roues

Une bande copains passionnés

Certes, la Lozère se prête particulièrement aux sports de nature. D'autant que Marvejols se trouve au contact des Causses, de l'Aubrac et de la Margeride et le Mont Lozère ou les Gorges du Tarn ne sont pas loin...

Mais plus que les facteurs géographiques, c'est plutôt du côté des relations humaines qu'il faut chercher les raisons de ce succès.

Le Gévaudathlon, c'est une équipe de copains, six au départ, un peu plus maintenant, entourés des Gévaudagirls, qui gèrent leur petite affaire avec professionnalisme, efficacité et sourire. Car on ne se prend pas vraiment au sérieux ... et tout organisateur se transforme en joyeux drille lors de la remise des prix !



© Planète 2 roues

Chaque édition doit réserver son lot de surprises

Ce sont des passionnés qui s'affairent des mois à la recherche des plus beaux passages, de sections techniques, à réaliser des cartes de CO tout en conservant à l'esprit deux objectifs : sport et convivialité. Chaque année, le parcours est totalement renouvelé. Si Marvejols constitue le point névralgique du raid, les villes de départ changent d'une année sur l'autre et peuvent parfois se trouver à l'autre bout du département : Florac, Grandrieu ...

Cette année encore, le parcours, entre Aubrac, Causse Sauveterre et pays de Peyre, a réservé son lot de surprises : un trail totalement hors des chemins battus dans les estives et hêtraies de l'Aubrac, une course d'orientation mémoire dans les cours d'eau souterrains de la Canourgue, une CO dans un beau chaos calcaire. Un travail irréprochable avec plusieurs cartes de CO, 3 roadbooks de 60 km au total et le tout avec le sourire !

Une compétition exigeante

Côté course, qu'on ne s'y méprenne, en tête la bataille fait rage. On vient de toute la France pour se mesurer à l'armada lozérienne : une dizaine d'équipes masculines, mixtes et féminines pour qui l'épreuve à valeur de référence ... A tel point que les duels sont souvent lozère-lozériens. Ça roule, ça court, ça oriente... et pour la deuxième année consécutive, les voisins ardéchois des Raidlink's 07 (Adrien Lhermet et Bernard Durand) ont remporté l'épreuve !



© Organisation Gévaudathlon

Pourtant le classement aux points ne pardonne pas l'erreur, le moindre accident, le moindre coup de fatigue peut vous enfoncer dans les profondeurs du classement. Dans les rangs des assistants qui s'offrent du matin au soir au service d'un duo de coureurs, on pouvait croiser Nicolas et Benjamin (LSN) ainsi que Valérie et Gilles (XTTR63) tout juste rentrés de l'APEX Race, la très exigeante manche de coupe du monde des raids-aventure ARWS dans l'Oberland.

Un prologue et deux grosses journées:

L'édition 2011 restera aussi dans les annales pour son exigence physique. Depuis des années, le prologue proposait une CO, cette année l'épreuve était lancée par un trail nocturne exigeant : 6 km avec un peu plus de 600 mètres de dénivelé positif. Epreuve qui permettait aux skieurs de fond du team Grenoble (Th. Mondon-N. Perrier) de se mettre en évidence en 36'31" et 1'30 d'avance !

La première journée a été longue et très dénivelée : des sommets de l'Aubrac (1400m), il s'agissait de descendre dans la vallée du Lot pour gagner la Causse Sauveterre : 7 sections et un peu moins de 7 heures de course pour les premiers.

La seconde étape permettait d'arriver à Marvejols : l'épreuve de tir n'était qu'un échauffement avant d'enchaîner 6 sections, dont une dernière CO au score qui devait être, par sa technicité, juge du classement final.

C'est la fête ...

La ligne d'arrivée franchie, le classement établi, le raid n'est pourtant pas terminé ! En Lozère, la convivialité prime. Dès 21h, coureurs, assistants, familles, organisateurs se retrouvent pour une soirée de remise des prix qui se termine en fin de nuit ! Difficile de narrer cette soirée, il faut la vivre. Mettez un DJ (Bacchus), un animateur né (Pierre, le directeur de course), une assistance prête à faire la fête et ça donne des résultats parfois surprenants : les 5 meilleures équipes se retrouvant torse nus après être passées dans la haie d'honneur réalisée par les coureurs, les organisateurs travestis pour une farandole musicale, l'élection par les Gévaudagirls de « Mister Gévaudathlon » (Alex des Raidlink's pour cette édition)... Il existe une troisième étape ... Elle se déroule le dimanche, avec un match de foot amical opposant les participants aux organisateurs ! **ENDORPHIN**

**Prochain RDV lozérien :
le raid LSN autour de Mende les 9-10
septembre ... A conseiller !**

**La Lozère, terre de raids certes, mais
surtout d'amitié et de convivialité !**



© Planète 2 roues



© Organisation Gévaudathlon



© Organisation Gévaudathlon



© Organisation Gévaudathlon

Classement général :

1-	RAIDLINK'S 07 AB	3326 pts
2-	ARVERNE OUTDOOR	3319 pts
3-	LOZERE SPORT NATURE MD	3308 pts
4-	LOZERE SPORT NATURE	3292 pts
5-	LSN / PLANETE 2 ROUES	3199 pts

Classement mixte :

1-	RAIDLINK'S 07 MARIETOM	2959 pts
2-	CE BOSCH 1	2469 pts
3-	XTTR63 CREDIT AGRICOLE CENTRE FRANCE 2	2267 pts

Classement féminin :

1-	MUC O FEMININ	2140 pts
2-	LSN /A.G.D.E	1978 pts
3-	XTTR63 CREDIT AGRICOLE CENTRE FRANCE 1	1894 pts

<http://gevaudathlon.com/>



© Organisation Gévaudathlon



© Organisation Gévaudathlon



© Planète 2 roues

Inov-8

Roclite 315 et Roclite 319

La marque Inov-8 (Inov'eight [inoveit]) est d'origine anglaise. Cet équipementier a d'abord créé des chaussures pour les fameuses courses de collines outre-manche, courses originelles du x-country (cross-country) qui traversaient les landes et arrière pays. Inov-8 a d'abord proposé des chaussures à profil agressif pour terrains gras et de type course d'orientation, avant de proposer, récemment, une gamme plus étendue.

Le fabricant offre un large choix dans les domaines du trail, de la route, ainsi que des modèles spécifiques pour la course d'orientation. Une bonne partie des gammes est importée en France par le distributeur Van Court Imports.

J'ai donc essayé deux types de chaussures de conception assez proche, la **Roclite 315**, la plus légère, chaussure de base du team Inov-8 en trail et la **Roclite 319**, à peine plus lourde, bénéficiant d'un amorti supérieur.

“
C'est effectivement une façon différente et intéressante de courir.
”

La philosophie de la marque s'appuie sur un esprit minimaliste, ce qui fait d'ailleurs le succès d'Inov-8, qui surfe parfaitement sur cette tendance, même si sa conception date de bien avant ce courant.

Bien sûr, on parle ici de minimalisme "tout terrain", on est en effet près du sol mais une bonne épaisseur de crampons vient protéger la plante du pied.

La semelle à profil bas est très souple, sur les deux modèles et le pied est proche du sol. Sans ressentir l'agressivité du terrain, on sent bien les inégalités et le pied travaille différemment, doit s'adapter à chaque pose de pied, comme si l'on courait pieds nus.

En fait, lorsque l'on court à nouveau avec une chaussure plus classique, on a l'impression que notre pied est posé sur une semelle "plaque" qui laisse l'intégralité du pied sur un même niveau et annihile toute adaptation au terrain.

Avec les Inov-8, tout au contraire, le pied vit le terrain, chaque phalange, métatarses et autres, s'adaptent et fournissent une réponse.

Je vous conseillerais toutefois de faire les premières sorties tranquillement, au risque d'avoir des douleurs musculaires prononcées dès le lendemain, preuve que des groupes de muscles peu sollicités habituellement ont été mobilisés.



La Roclite 319 au premier plan et la Roclite 315 au second.

Le modèle **Roclite 315** a un amorti de niveau 3 (chez Inov-8, l'amorti est classé de 1 à 4, le 4 étant le maximum). Le talon est à 18 mm du sol et l'avant-pied à 9 mm.

A mon humble avis et pour ma carcasse de quadra déjà usée, la **Roclite 315** ne convient pas pour les trails longs sur terrains secs, je la réserverais plutôt pour du cross, trails et entraînements courts sur terrain gras ou humide.

La **Roclite 319**, avec un **amorti de type 4** et une meilleure isolation pied/sol (talon à 24 mm du sol et avant-pied à 12 mm), me convient déjà mieux pour des distances plus longues, avec un autre avantage, c'est un talon plus haut, qui est certes plus éloigné de la course naturelle du pied nu mais qui permet un meilleur déroulé de pied lors de la course (différentiel de 12 mm entre le talon et l'avant-pied contre 9 mm pour la Roclite 315).

Si vous avez du mal avec cette philosophie, rien ne vous empêche de remplacer la semelle de propreté d'origine par une semelle amortissante de qualité ; vous aurez alors une chaussure à forte adhérence avec un amorti encore renforcé.

Autre aspect de la semelle, le grip est phénoménal. Sur terrain gras ou humide, ce profil de semelle, agressif, est un vrai "tracteur". Sur certains passages de mes terrains d'entraînement, je suis passé sans ripper sur côtes très raides et humides alors que mes collègues ont tous perdu l'accroche.

Outre le profil de la semelle, je pense que le travail du pied, en harmonie avec le terrain y est pour beaucoup, on le sent bien sur terrain très technique. La semelle a également un profil étroit qui permet de se positionner plus aisément entre les obstacles.

Bon débouillage sur terrains gras, très bon grip sur le gras, l'humide ou le dévers. Adhérence identique à d'autres runnings sur roches et dalles mouillées, pas de miracle de ce côté là.

Concernant le chaussant, Inov-8 taille assez grand. Chaussant du 43, je prends du 43 chez Inov-8, sans prendre la demie ou la taille supplémentaire habituelle pour des runnings.

Le laçage est efficace ; les lacets de type cordelette, contrairement aux lacets plats, coulisent très bien et paraissent solides, mais habitué à la pochette pour ranger le surplus de lacets, cela me dérange un peu de devoir laisser les boucles dehors, surtout en tout-terrain et hors sentiers, où les branches, ronces et divers se font un plaisir de les accrocher pour défaire le laçage.

Une parade cependant, les mini-guêtres **DébriGaiter** permettent non seulement de cacher les lacets mais également d'empêcher que des débris ne viennent se déposer entre la chaussure et le pied.

Cet accessoire est loin d'être inutile et est très appréciable, notamment en course d'orientation.

Le système de fixation est ingénieux, facile et la fixation latérale est protégée par le profil agressif de la semelle. En cas de casse, le changement se fait en quelques secondes, l'anneau élastique étant disponible en pièce détachée.

Le poids vérifié des chaussures:

Très légères (625 g la paire pour les Roclite 315 en taille 44 et 700 grammes la paire pour les Roclite 19 en taille 43), l'effet est garanti et ce poids très performant donne des ailes.



Côté protection, le pied bénéficie du minimum pour une chaussure de trail, forcément, pour ce poids, on ne peut pas avoir de véritables boucliers. Les protections latérales font surtout office d'anti-abrasion et non antichoc. Ces modèles sont d'ailleurs bien des modèles trails mais peu destinés à du raid engagé, où la protection doit être plus prononcée.

Le pied respire parfaitement mais en contrepartie, l'étanchéité est inexistante. Cependant, un modèle à membrane Gore-Tex existe pour ceux qui le désirent (Roclite 312 GTX).

D'aspect extérieur, les couleurs sont tristes, même si les couleurs sont flashies pour les nouveaux modèles route. La gamme trail reste aussi triste qu'une météo pluvieuse anglaise et mériteraient plus de gaîté.

Alors, juste quelques suppliques à Mr Inov-8 : s'il vous plaît, une pochette pour les lacets, des couleurs plus printanières et gaies parce qu'on est content de courir dans la verte, même si on salit rapidement les chaussures.

Quant aux guêtres, une version nylon serait très appréciable.

En règle générale, on retiendra le formidable grip de ces chaussures et la façon originale de courir "près du sol". Cette adhérence, confortée par le poids très léger de ces shoes en font des outils très performants pour le trail, le cross ou la CO.

Lorsque votre pied sera éduqué, musclé et adapté, le dynamisme de ce type de chaussures sera encore renforcé et vous irez encore plus vite car le poids plume est très intéressant pour ceux qui recherchent la vitesse.

ENDORPHIN



A visiter:

www.team-inov8-france.com

UNDER ARMOUR Corsaire Women's Heatgear

Produit testé lors de la Trans'Aq, Trail de 225km... 6 jours en auto suffisance.



Technologie de tissu :
81% polyester cationique
19 % élasthanne.

Women's UA Heatgear® Capri Tight
HeatGear® for when it's hot.

Virginie Sénéjoux, traileuse et raideuse (nombreux podiums par équipe), ex championne de natation.

2011 :

- 9^e du 50km de l'Ecotrail Paris
- 6^e sur la Trans' Aq

A venir : Diagonale des fous (sur 61km) - Octobre



Test principal sur l'étape de nuit : départ 21h30 pour 28km...

Le Leg Under Armour possède une matière très agréable comme une seconde peau et la présence de la petite poche à l'arrière est pratique.

La compression ciblée procure un confort de longue durée avec une récupération optimale, tout en améliorant la performance physique et en réduisant la fatigue.

Durant l'étape, il fait de plus en plus humide et frais, le tissu permet de réguler la chaleur ce qui est un plus. Mes jambes sont bien tenues, durant la montée de la Dune du Pyla, la compression joue son rôle, plus les kilomètres passent plus mes jambes vont bien, pas de crampe, pas de mal particulier.

Arrivée de l'étape, j'ai le tee-shirt vraiment trempé mais pas le corsaire.

Le lendemain matin après une nuit assez courte je constate que le corsaire est sec !

Le départ de la prochaine étape étant dans deux heures, je décide de mettre le corsaire en tant que récupération. Le départ est proche, la compression a fait son « boulot » : mes jambes sont bien pour la prochaine étape.... (30km)

Points forts :

- Compression ciblée - "gaine" musculaire - tissu thermorégulateur - effet seconde peau
- Séchage rapide - matière absorbante et maintenant la température du corps.

Le tout donnant un confort général, en plus c'est 100% en polyester recyclé (bouteilles de plastiques).

Avant de partir à la Trans'Aq, je l'ai testé par grandes chaleurs et sur de longues distances... Verdict : il ne colle pas et élimine la transpiration. Il ne donne pas chaud... top ! On ne le sent pas !! Adopté !!!

ENDORPHIN

MAGELLAN GPS Explorist 610

Robuste, imperméable et performant...



Robuste et imperméable (IPX-7), l'Explorist 610 combine la sensibilité élevée de la réception GPS à une cartographie facile à lire et une navigation précise. Trouvez votre chemin en utilisant plus de 30 champs de données de navigation. Créez des points de cheminement, des suivis d'enregistrement et un itinéraire point à point. La caméra intégrée de 3,2 mégapixels, le microphone et le haut-parleur permettent aux amateurs de plein air d'enregistrer les images de références géographiques et des notes vocales. Revivez vos aventures de plein air sur l'appareil, votre ordinateur ou partagez-les avec d'autres sur différentes communautés virtuelles comme geocaching.com/

Possédez, au creux de votre main, les cartes les plus récentes grâce à l'Explorist 610. La carte édition mondiale vous permet de visualiser des angles en 2D ou 3D. Elle comprend le réseau complet de routes des États-Unis, du Canada, de l'Europe de l'Ouest et de l'Australie ainsi que les routes principales dans le reste du monde; une orientation cartographique est fournie pour la majorité des lieux. Cette carte unique préchargée comprend aussi des caractéristiques sur l'eau, l'utilisation des terrains urbains ou ruraux et un arrière-plan en relief

réaliste. L'Explorist 610 comprend aussi le Summit de la série États-Unis, une carte topographique très détaillée basée sur des cartes possédant une échelle de 1:24 000. Les cartes comprennent des lignes de contours, des secteurs d'utilisation du terrain, des sentiers, des voies navigables et des points d'intérêts. Localiser le début de sentier le plus près. Recherchez le magasin de vélo, la station-service ou la source d'eau potable les plus proches. Naviguez de façon sécuritaire avec la vue perspective en 3D tout en connaissant les limites entre les voies privées et publiques.

One Touch™ primé de Magellan; le menu Favoris est maintenant inclus dans vos appareils portatifs. Il permet un accès immédiat aux signets de vos endroits préférés. Entrez votre maison, votre camp de base et votre voiture. Réassignez facilement un nouvel emplacement à chaque nouvelle aventure. 12 icônes personnalisables pour créer des recherches personnalisées, sauvegarder des emplacements uniques ou assigner des accès rapides à vos écrans favoris.



L'avis du mag :

Testé lors de l'Apex Race (ARWS en Suisse), j'ai pu user de ce bijou de technologie en montagne, sur lacs et en vallée... entre 600m et 3000m d'altitude.

Verdict : impossible de se perdre !

Grâce à la très bonne sensibilité de son antenne, il vous situe rapidement et vous offre de nombreuses fonctions pour enrichir votre orientation...

Personnalisable, il permet d'affiner rapidement son utilisation... important quand on découvre les nombreuses options de cet outil ! D'un abord plutôt complexe, il est riche, très riche de fonctions mais en le personnalisant un peu, son côté tactile et intuitif le rend plus simple d'utilisation.

La fonction géocaching peut apporter un plus pour les familles désireuses de pimenter les sorties... et ce, à travers le monde ! La caméra et l'appareil photo viennent très bien compléter ce GPS. En effet, un seul objet à porter ! Ce qui ne se néglige pas quand on recherche à alléger le poids de son sac !

Enfin, il fonctionne très bien sans ses piles, juste branché sur un panneau solaire (voir test Powertec) via un câble USB. En résumé : Appareil compact, léger et très complet !

Points forts du GPS Explorist 610 :

- Antenne Sirf III haute sensibilité
- Boussole électronique à 3 axes
- Altimètre barométrique
- Ecran tactile 3 pouces
- Personnalisation des fonctions sur l'écran tactile
- Ergonomie des menus
- Fonction géocaching
- Cartographie World Edition (préchargée) + Topographique Europe et Courbes de niveaux
- Appareil photo + caméra 3.2 Méga Pixels (avec mise au point automatique)
- Microphone et Haut-parleurs intégrés
- Autonomie de 15 heures (2 piles AA)

Performances :

Antenne Satellite "Haute Sensibilité"
Base de donnée routière sur 200 pays avec centres, villes
 Lecteur de carte micro-SD
Altimètre-barométrique
 Processeur 400 MHz
Compas magnétique 3 axes
 Mémoire interne disponible : 256 Mo
Cartographie Europe topographique avec courbes de niveaux
 Compatibilité cartes IGN MapSend Topo
 Compatibilité cartes marines XL3
 Compatibilité cartes aviation LeadMap
 Compatible fichiers format GPX

Ecran :

Dimensions (cm) HxL : 6,7 x 4
 Ecran 3" (diagonale 7,6 cm)
 Résolution (Pixels) HxL : 240 x 400
 Rétro-éclairage : oui
 Type d'écran : QVGA "plein soleil"

Fonctions et Alarmes :

Compatible fichiers format GPX
Appareil photo 3.2 M-pixels avec mise au point auto
Compatible Groundpeak (base Geocaching)
Géolocalisation des photographies
Bouton : sensible, paramétrable
 Microphone et Haut-parleurs intégrés
 Alarme de proximité
Compas Magnétique 3 axes
 Calcul de surface
Altimètre-barométrique
 Calendrier Chasse et Pêche
Partage d'expériences en ligne

Données :

Compas magnétique : oui (sur 3 axes)
Altimètre et baromètre : oui

Thermomètre : non

Cap à Suivre
 Chronomètre
 Coucher du Soleil
 Distance au waypoint suivant
 Distance restante à parcourir
 Ecart de route
 Heure estimée d'arrivée (ETA)
 Lever de Soleil
 Position GPS en LAT/LON

Relèvement

Temps de trajet estimé au WPT final (ETE)
 Temps de trajet estimé au WPT suivant (ETE)
 Temps restant estimé (ETE)
 Vitesse corrigée (VMG)
 Vitesse moyenne
 Vitesse maxi
 Calcul de surface
 Ascension et descente max et moyenne
 Niveau des piles

Navigation :

Guidage textuel (routier) : non
 Navigation hors route : oui
 Nbre de points maxi par trace enregistrée : quasi illimité (mémoire interne)
 Nbre de points trace active : quasi illimité (mémoire interne)
 Nombre de routes / WPT par route : quasi illimité (mémoire interne)
 Nombre de traces enregistrables : quasi illimité (mémoire interne)
 Nombre de waypoints : quasi illimité (mémoire interne)
 Trackback

Interface :

Port USB : oui (câble fourni)
 Protocole de transfert NMEA
 Lecteur de carte mémoire : oui

Alimentation :

Autonomie : 15 Heures
 Tension d'alimentation : 3 V
 Type : 2 Piles 'AA' ou allume cigare;

Caractéristiques GPS :

Antenne intégrée "Patch"
 Type d'antenne : Haute sensibilité Sirf 3
 Format de position : LAT/LON, Lambert...
 Nombre de canaux : 14
 Compatibilité WAAS/EGNOS

Caractéristiques produit :

Poids : 195 gr (avec les piles)
 Dimensions : 12,8 x 6,5 x 3,7 cm
 Garantie : 2 ans

POWERTEC

Chargeur solaire PT3 USB-600mA

Ultra-compact, performant et incassable...

Testé lors de l'Apex Race (ARW\$ Suisse), ce chargeur solaire apporte autonomie et mobilité !

Batterie de téléphone ou encore piles du GPS « à plat »... plus besoin de chercher une source électrique !

**Un peu de soleil évidemment...
et cet outil apporte un plus
non négligeable lors de sorties
en pleine nature !**



Même en marchant...

Le panneau solaire peut se fixer à l'arrière d'un sac à dos. Tout en marchant, il recharge votre appareil...

Modèle testé : le PT3 USB 600 (panneaux souples), compact, très léger... et pourtant qui recharge presque aussi rapidement qu'une source électrique !

Ce chargeur solaire hyper tendance transforme la lumière en électricité et charge en quelques heures la majorité des appareils munis d'un câble chargeur USB.

Pas besoin de batterie tampon. Cellules solaires flexibles à haut rendement délivrant du 5V. Rendement optimisé à faible luminosité ou forte chaleur. Le PT3 USB se glisse dans votre poche ou votre sac, toujours prêt à l'emploi !

Panneaux photovoltaïques souples, légers, incassables et résistants à l'eau

Tous les chargeurs fonctionnent autour de deux standards de connectique : l'allume-cigare (12V) et l'USB (5V) Vous pouvez ainsi charger tous les appareils électroniques portables personnels : iPhone et autres GSM, Smartphone, GPS, lecteur MP3, console de jeux portable, appareil photo compact, etc... et professionnels : Netbooks, appareils photos Reflex...



Caractéristiques

- Résistant à l'eau, souple et incassable
- Se glisse dans une poche, idéal pour un usage quotidien, pour les loisirs et voyages
- Charge tous les appareils munis d'un câble chargeur USB
- Ultraléger, souple (cellules flexibles) et pliable
- Se pose ou se fixe sur n'importe quel support
- Conçu pour être fixé sur un sac à dos pour charger en marchant ou courant. Fourni avec 2 ventouses pour fixation sur supports lisses
- Ultra léger (140g), cellules solaires flexibles très performantes, dim plié : 21x10x1,5cm, dim ouvert : 41x21x0,5 cm, étanche et incassable
- Charge directement vos GPS, MP3, GSM, Smartphones via sa connectique USB en 3/4 d' heures
- Garantie 3 ans

Spécifications

- Dimensions plié : 21 x 10 x 1,5 cm
- Dimensions ouvert : 41,5 x 21 x 0,05 cm
- Poids: 145g
- Voltage nominal Sortie USB: 5,0V
- Intensité Sortie USB: 3W / 600mA à 1000 mA max

Son prix : 109,90€

Powertec

Contact : GROUPE GNG
Guillaume Blanchet
06.17.79.94.18
guillaume@groupe-gng.com

CONCOURS PHOTO



REGLEMENT CONCOURS PHOTO 2011

Le magazine EndorphinMag.fr organise un concours PHOTO amateur, sur un thème libre, en rapport avec les sports «outdoor» (Trail, VTT, raid nature, Canicross, escalade, ski alpinisme, kayak).

Détails du concours dans le mag06 Mars, Avril 2011

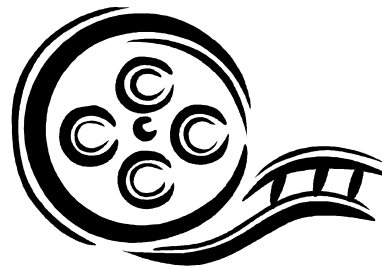


MULEBAR ET LE 8EME ART



Règlement disponible sur simple demande à contact@endorphinmag.fr

CONCOURS VIDÉO



REGLEMENT CONCOURS VIDEO 2011

Le magazine EndorphinMag.fr organise un concours VIDEO amateur, sur un thème libre, en rapport

avec les sports «outdoor» (Trail, VTT, raid nature, Canicross, escalade, ski alpinisme, kayak).

La durée maximum du clip de 2 minutes, la date limite des envois est fixée au 15 septembre, envoi par email uniquement. **Détails du concours dans le mag06 Mars, Avril 2011**



REGLEMENT CONCOURS PHOTO 2011

« MULEBAR et le 8ème art.

Une photo numérique pour des produits énerg'éthiques"

L'ORTHÈSE



L'UTILISATION D'ORTHÈSE LORS DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE : UNE DÉCISION MÉDICALE ¹

Désormais, les rayons des magasins de sport proposent de nombreux modèles d'orthèses (chevillères, genouillères, ...) destinées à la pratique sportive.

Si certains sportifs connaissant des difficultés sont tentés d'acquiescer ce type de produits, il est important de savoir que leur utilisation n'est pas, contrairement aux apparences, anodine ...

A QUI SONT DESTINÉES LES ORTHÈSES ?

Nous parlerons dans cet article des **orthèses stabilisatrices**, c'est-à-dire des orthèses dont l'objectif est de stabiliser l'articulation soit suite à une entorse récente, soit dans le cadre d'une instabilité chronique. Elles sont destinées à éviter une nouvelle entorse, un nouveau déroboement de l'articulation et donc une nouvelle aggravation des lésions ligamentaires initiales.

Dans le cadre d'une instabilité chronique, elles permettent la stabilisation partielle d'une articulation qui n'a jamais récupéré, d'une succession d'entorses compliquées ou mal soignées. L'instabilité peut être également constitutionnelle. Certaines personnes ont des articulations plus "souples" que d'autres et sont donc plus exposées aux entorses (attention, on ne parle pas ici de souplesse musculaire !).

L'articulation la plus touchée est évidemment la cheville, mais on retrouve aussi de nombreuses entorses de genou. Au niveau du membre supérieur, poignet, pouce et épaule (entorse acromioclaviculaire) seront les localisations les plus fréquentes. Les fabricants proposeront des modèles d'orthèses stabilisatrices adaptés à chaque articulation.



PETIT RAPPEL AU SUJET DE L'ENTORSE ²

Une articulation est stabilisée grâce aux ligaments (aidés par d'autres éléments anatomiques) qui sont disposés de part et d'autre de l'articulation. On peut les comparer à des élastiques en tension assez raides qui limitent les mouvements. Les tendons musculaires participent également. La grande différence avec les ligaments est qu'ils sont des éléments actifs puisque nous commandons, volontairement ou non, leur activité.

Lors d'une entorse, ce sont les ligaments qui se déchirent partiellement sous la contrainte d'un mouvement extrême. Ils ne peuvent alors plus remplir leur rôle de stabilisateur correctement. Si le traumatisme est trop violent, le ligament peut rompre.

Le temps de repos provoqué par la blessure induira une fonte musculaire qui, couplée aux lésions ligamentaires, entraînera une fragilité de l'articulation qui ne pourra pas se stabiliser correctement lors de la reprise sportive.

Deux attitudes doivent donc s'imposer : **respecter le temps de repos** pour permettre la cicatrisation ligamentaire et **renforcer spécifiquement l'articulation** afin de la préparer aux contraintes inhérentes à l'activité sportive, ce que le kiné appelle la proprioception.

Lors de la phase de repos, une orthèse est le plus souvent prescrite. C'est d'ailleurs, d'après plusieurs études récentes, la méthode de traitement qui offre les meilleurs résultats. Une fois le délai de repos recommandé par le médecin respecté, nous passerons à la phase de réadaptation puis de reprise sportive où un maintien, idéalement par strapping est possible lors des premières séances. **Mais attention à une utilisation prolongée** comme nous allons le voir maintenant. Lors de la reprise, si un maintien est utilisé, il sera systématiquement couplé à un travail proprioceptif sérieux.



L'AVIS MÉDICAL EST INDISPENSABLE

Le port d'un tel matériel devra donc être particulièrement bien réfléchi et adapté au cas de chacun. Il est d'ailleurs surprenant et très discutable que ce type de matériel puisse être proposé librement au grand public, sans conseil. Alors que comme nous venons de le voir, **il expose ses utilisateurs à des difficultés chroniques**, pouvant justement entraîner l'instabilité qu'elle est censée combattre.

Le choix d'utiliser une orthèse doit se faire avec l'avis du médecin ou du kiné, qui vous a suivi lors de votre convalescence et qui est également là pour vous guider lors de la reprise sportive. En aucun cas, ce matériel ne doit être utilisé, en dehors de tout incident et de toute pathologie diagnostiquée.

Médecin comme kiné ont, de plus, la compétence pour vous prescrire ce type de matériel, qui sera alors pris en charge par l'assurance maladie, partiellement ou intégralement selon les modèles.

Maintenant que vous avez remis votre orthèse stabilisatrice flambant neuve (ou mieux, vous ne l'avez pas achetée !), je vous conseille vivement de fouiller dans les jeunes archives d'EndorphinMag afin de relire l'article sur l'entorse de cheville ², où vous trouverez des exercices de proprioception. Face à une instabilité, **la meilleure solution reste le renforcement de l'articulation concernée** afin de prévenir un accident secondaire ou l'installation d'une situation chronique.

¹ Cet article fait suite à l'essai de la chevillère Zamst dans le précédent numéro d'EndorphinMag (n°7, pages 18 à 20). Il ne remet pas en cause la qualité de l'article et du produit mais a pour but d'attirer l'attention de l'utilisateur sur les risques de l'utilisation régulière d'une orthèse et sur la nécessité de faire appel à un avis médical.

² Voir l'article au sujet de l'entorse de cheville (EndorphinMag n°3, pages 77 à 80)



UN INCONVENIENT MAJEUR

L'orthèse va donc permettre une meilleure stabilisation de l'articulation, grâce à ces différents composants (manchon, sangles...), qui vont suppléer les ligaments déficients. Le maintien est évidemment réel mais il va avoir un gros inconvénient. Maintenu passivement par l'orthèse, l'articulation va moins faire d'"effort" pour sa stabilité. Ainsi, les tendons musculaires qui participent à la stabilisation vont s'affaiblir, puisqu'ils ne travailleront plus (ou peu). L'utilisation régulière de l'orthèse, qui va rassurer l'athlète, aura donc l'effet inverse que celui escompté.

Autrement dit : plus vous porterez votre orthèse de stabilisation, plus votre articulation se fragilisera et plus vous serez exposé à une nouvelle blessure.

Je rappelle que nous parlons ici d'un usage permanent, en dehors de toute situation exceptionnelle et de phase de convalescence.

La seule indication réelle est l'instabilité chronique vraie, qui est assez rare. Et les résultats sont souvent insuffisants, la chirurgie étant généralement la seule issue permettant la reprise sportive normale.



LES DANGERS DU SOLEIL

Le sport et le soleil semblent s'associer à merveille ! Cependant il ne faut pas méconnaître les dangers pour les sportifs qui s'y exposent pendant des activités, qui parfois les laissent oublier de boire ou de se protéger. L'exposé comportera deux grandes parties, la première commentera les méfaits de la chaleur et la seconde précisera l'action du rayonnement solaire sur différents organes.

Les syndromes liés à la chaleur :

LE COUP DE BARRE

Épuisement dû à la chaleur par déshydratation. La perte importante d'eau par sudation provoque une **hypovolémie**, c'est-à-dire une diminution de la masse sanguine. L'irrigation de l'organisme se fait moins bien et des troubles peuvent apparaître : peau froide et moite, faiblesse, somnolence et vomissements. Pour l'éviter, buvez régulièrement par petites gorgées avant même que la sensation de soif n'intervienne.

LE COUP DE BAMBOU

Insolation due à une exposition au soleil trop longue, sans protection. Vous ressentez des bourdonnements d'oreilles et des éblouissements. Vous avez du mal à respirer et à poursuivre votre effort. Pour l'éviter, protégez-vous avec un bob ou mieux une casquette à visière couvrant la nuque. N'hésitez pas à vous asperger pour favoriser le mécanisme de déperdition de la chaleur. Le vieux truc de l'éponge glacée, humidifiée régulièrement avec de l'eau fraîche, placée sur la nuque, est toujours efficace.

LE COUP DE CHALEUR

Stade terminal de la déshydratation. Le système de thermorégulation ne fonctionne plus et la température est supérieure à 39°C. On parle « **d'hyperthermie de l'effort** ». La sudation est très ralentie voire arrêtée. La peau est sèche, brûlante avec un aspect « chair de poule » au niveau de la poitrine et des bras. Des douleurs autour des articulations concernant les tendons les plus sollicités apparaissent. Des troubles de la conscience, le coma et la mort peuvent suivre. Que faire ? Le coup de chaleur est une **urgence**. Alerte le médecin, allongez-vous à l'ombre dans un endroit aéré et bien ventilé, couvrez-vous de draps humides ou faites-vous asperger d'eau.

Le corps est composé de plus de 60% d'eau et l'effort physique, quel qu'il soit, s'accompagne toujours d'une déshydratation. Une perte minime de ce volume d'eau réduit les capacités physiques mais une perte importante peut conduire à un accident grave. Savoir reconnaître les signes d'une déshydratation, c'est aussi l'éviter : *l'hydratation, encore plus par forte chaleur, est aussi une affaire de prévention.*

Comment s'hydrater ? Pendant l'effort bien sûr il faut boire, un petit peu par un petit peu, dès le début, sans attendre d'avoir soif ; si l'effort dure moins d'une heure de l'eau plate suffit ; au delà d'une heure il faut apporter dans la boisson un peu de sucre (sirop) et SURTOUT DU SEL : à 30° de température, il faut ajouter à la boisson (sauf s'il s'agit d'une boisson du sport déjà minéralisée) 3 pincées de sel pour 500 ml.

La chaleur a d'autres conséquences moins directes pour le sportif :

LE SOMMEIL,

Surtout quand la nuit la température ne descend pas en dessous de 20°. Quand il fait chaud la nuit, on ne récupère pas du stress et de la fatigue émotionnelle car on fait moins de sommeil paradoxal (le sommeil paradoxal = celui des rêves). Jour après jour une fatigue s'installe, volontiers accompagnée de troubles émotionnels, de tensions psychologiques, de maux de tête. Et c'est pour ça que dans les pays chauds la vie s'arrête en début d'après-midi : c'est l'heure de la sieste, pour compenser cette carence de sommeil, tandis que les « gens du nord » continuent à... s'agiter...

Dormez au frais, utilisez clim ou ventilateurs pour vous assurer un sommeil récupérateur.



D'autre part, le soleil n'apporte pas qu'une source calorifique, elle est aussi à l'origine des rayons Ultraviolets qui peuvent provoquer des dommages irréversibles et dans les cas les plus graves, mortels.

Le rayonnement solaire

Le rayonnement solaire est indispensable à la vie (photosynthèse : création d'oxygène par les végétaux) mais il peut être extrêmement dangereux pour nous. Une trop longue exposition au soleil peut être à l'origine de nombreuses et diverses réactions cutanées.

Le rayon solaire est constitué d'ondes électromagnétiques qui transportent de l'énergie, les rayons importants sont :

- l'ultraviolet A (UV A)
- l'ultraviolet B (UV B)
- le visible
- l'infrarouge.

Face à l'augmentation des pathologies liées à la surexposition aux rayonnements solaires et devant les inquiétudes suscitées par la diminution de la couche d'ozone, l'O.M.S (Organisation Mondiale de la Santé), l'Organisation Mondiale de la Météorologie et le Programme des Nations Unies pour l'Environnement ont mis au point un indice universel qui quantifie l'intensité du rayonnement ultraviolet à la surface de la terre et son seuil de nocivité. En général, en Europe, la valeur de cet indice ne dépasse pas 8 sauf parfois localement comme sur les plages.

L'indice UV varie en fonction :

- de la position du soleil dans le ciel, de la saison, de l'heure, de la latitude, de l'altitude, de la nature du sol
- de l'épaisseur de la couche d'ozone qui filtre une grande majorité des UV B
- de la concentration dans l'atmosphère d'aérosols ou de pollutions diverses
- des nuages.



Il est donc intéressant de jouer sur ces paramètres pour planifier ses sorties course à pied, vélo ou autre activité outdoor afin de vous protéger.

Au mieux l'été, par forte chaleur, les activités sportives doivent se dérouler tôt le matin ou vraiment en fin de journée.

Veillez à porter des vêtements plutôt clairs (faites le test: un maillot noir et un maillot blanc en plein soleil, revenez au bout d'une heure : le maillot blanc est frais, le noir est brûlant parce qu'il absorbe les rayons du soleil), amples (pour que l'air circule et refroidisse la peau en permettant à la sueur d'être absorbée par cet air), légers. Il existe des tissus adaptés.

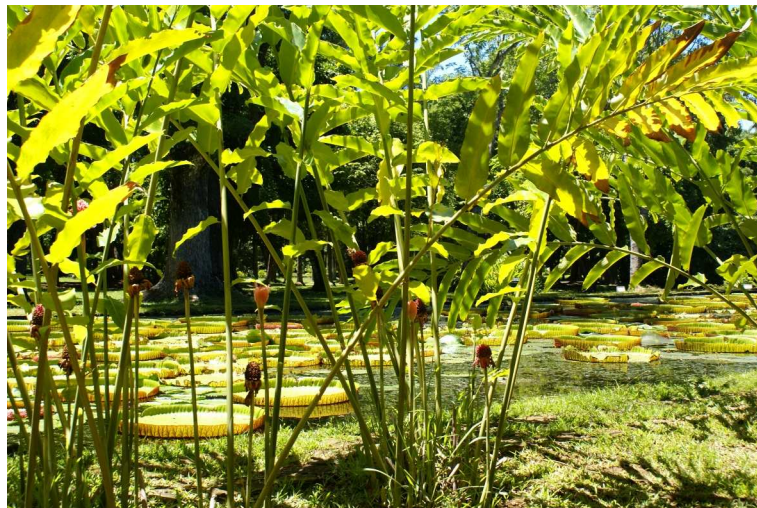
Portez une casquette légère, de couleur très claire, pas trop serrée sur le front.

Parce qu'il faut quand même citer le soleil a aussi des qualités pour notre organisme :

- il a une action antirachitique : les UV aident à la synthèse de la vitamine D ;
- il améliore des maladies comme certaines dermatoses (psoriasis) ;
- il a une action antidépressive.



© photos ZBO et Béatrice Glinche



Les conséquences des expositions au soleil :

1. Sur la peau

Le coup de soleil (ou érythème actinique)

Le coup de soleil apparaît au delà d'une certaine dose de rayons UV B reçus par la peau. Cette dose est fonction de l'intensité du rayonnement UV, de la durée de l'exposition et de la sensibilité de l'individu au soleil.

Le coup de soleil est une **brûlure** de la peau du premier degré.

Les réactions de photosensibilisation

Le tégument est rendu sensible par l'interaction entre une substance photoréactive présente dans la peau et les radiations lumineuses capables d'exciter cette substance. Cette substance est parvenue dans le tégument par application externe ou par absorption interne d'agents photosensibilisants (médicaments, crèmes cosmétiques, parfums...).

Les lucites

Ce sont des "allergies solaires" où l'agent photosensibilisant n'est pas connu.

Les cancers cutanés

Il existe deux principaux cancers cutanés : les carcinomes et les mélanomes. Ils touchent en France plusieurs dizaines de milliers de personnes chaque année et cette incidence est en constante progression. Les sujets qui sont les plus touchés sont ceux qui ont la peau claire, les blonds ou les roux qui ont des tâches de rousseur, bronzent difficilement et ont facilement des coups de soleil. Chaque individu a un "capital soleil" qui varie suivant son type de peau et correspond au nombre d'heures d'exposition au soleil que la peau est capable de tolérer.

• les carcinomes

Ils représentent 95% de l'ensemble des cancers cutanés.

En France, plus de 50 000 personnes par an présentent un cancer de ce type et presque tous en guérissent. Ces cancers prédominent sur les parties du corps exposées au soleil. Lorsque le capital soleil est dépassé, le risque de développer un carcinome devient important et les **expositions excessives** mêmes reçues 20 à 30 ans plus tôt jouent un rôle.

• les mélanomes

C'est le cancer cutané le plus dangereux. Chaque année en France, 4000 à 5000 cas sont découverts, 1 000 personnes en meurent. Son incidence dans le monde ne cesse de progresser.

Il s'agit soit d'un grain de beauté qui se modifie dans sa forme et sa coloration soit d'une lésion nouvelle brune ou noire qui apparaît et s'élargit. Les caractéristiques du mélanome peuvent être décrites à l'aide de la règle ABCD : Asymétrie, Bordure, Coloration, Diamètre. Si on ne reconnaît pas le mélanome à sa phase initiale, il peut croître et générer des métastases.

Les personnes les plus à risques sont celles ayant une peau claire qui bronzent difficilement et font des coups de soleil lors des expositions au soleil.

Le fait d'avoir eu des coups de soleil, notamment pendant l'enfance, constitue également un risque de mélanome : il existe une corrélation entre le risque de mélanome et entre la fréquence et la sévérité des coups de soleil avant 20 ans. L'exposition au soleil ou aux UV en cabine augmente également le danger.

La présence de grands grains de beauté (plus de 6 mm), en grand nombre (plus de 50) ainsi qu'un antécédent personnel ou familial de mélanome constitue d'autres facteurs de risques de mélanome.

Il est important de se faire suivre par un dermatologue pour se faire dépister car toute prise en charge précoce est en faveur d'une évolution moindre.

LES DANGERS DU SOLEIL

2. Sur les yeux

Les effets du soleil sur l'œil peuvent provoquer : photokératite, conjonctivite... Les ultraviolets contribueraient également à accélérer la formation de la cataracte. Quelques 20 millions de personnes sont aveugles du fait de la cataracte dans le monde et l'OMS estime que pour 20 % d'entre eux, elle pourrait être due à une exposition aux UV. L'observation directe du soleil peut provoquer de graves lésions notamment de la rétine.

3. Sur le système immunitaire

Les rayons ultraviolets, en affectant la peau, peuvent avoir des effets nocifs sur le système immunitaire. Ils peuvent induire une immunodépression entraînant la réceptivité à certaines maladies infectieuses cutanées ou générales.

L'important est donc de se protéger :

1) Protection naturelle

- Système pileux
- Couche cornée
- Barrière mélanique
- Sous l'action des UV, les mélanocytes produisent un pigment, la mélanine qui va migrer vers la surface de la peau. Cette mélanine est à l'origine de la pigmentation de la peau (bronzage).

2) Protection artificielle

- Ecrans et filtres solaires : choisir ceux qui ont un facteur de protection élevé et les appliquer de façon répétée. Des études ont démontré que l'utilisation régulière de crèmes solaires sur les surfaces corporelles exposées au soleil est capable de réduire le développement des kératoses actiniques et des cancers spinocellulaires.
- Lunettes de soleil arrêtant les UV pour la protection des yeux, port de vêtements



Tout sportif est donc vulnérable et sensible à cet ami vicieux qui accompagne nos sorties d'été mais dont il faut savoir se protéger avec les justes mesures. Sortez couvert.

ENDORPHIN
Sources:
www.caducee.net
www.syndicatdermato.org
www.prevention-soleil.fr

Conclusion

Tout le monde est concerné mais nous ne sommes pas égaux face au soleil.

Vous êtes particulièrement fragile si :

- Vous avez la peau claire, les cheveux roux ou blonds, les yeux clairs et vous bronzez difficilement ;
- Vous avez de nombreux grains de beauté (plus de 50) ;
- Vous avez des grains de beauté congénitaux (présents dès la naissance) ou atypiques (larges, irréguliers) ;
- Vous avez des antécédents familiaux de mélanome ;
- Vous suivez un traitement médical ou prenez des médicaments qui peuvent vous rendre "photosensible", c'est-à-dire plus sensible au soleil.

Soyez donc très prudent au soleil. Faites examiner régulièrement votre peau par votre médecin traitant ou un dermatologue. **ENDORPHIN**

VRAI ou FAUX ?

Vérifiez vos connaissances :

Les séances d'UV en cabine de bronzage préparent la peau au soleil ?

FAUX ! Le bronzage artificiel n'a pas d'effet protecteur et ne prépare pas la peau au bronzage. Au contraire, les UV artificiels reçus en cabine de bronzage ne font que s'ajouter à ceux reçus du soleil et augmentent le risque de cancer. La fréquentation des cabines de bronzage est donc fortement déconseillée.

La crème solaire suffit à protéger la peau du soleil ?

FAUX ! Même les produits solaires les plus efficaces ne filtrent pas la totalité des UV : "l'écran total" n'existe pas. Par exemple, appliquée dans les doses recommandées, une même crème solaire indice 50+ laissera encore passer 2% des UV. Son utilisation ne permet donc pas de s'exposer plus longtemps.

Même bronzé, il faut continuer de se protéger ?

VRAI ! Le bronzage est une «barrière» naturelle fabriquée par la peau pour se protéger du soleil. Elle représente un indice de protection entre 3 et 5, mais est superficielle et ne filtre qu'une partie des UV. Une peau bronzée est moins sensible aux coups de soleil, mais n'est pas protégée contre le risque de cancer.

Le risque n'est pas lié à la sensation de chaleur mais à l'intensité des rayons UV ?

VRAI ! Méfiez-vous des fausses impressions de sécurité lorsqu'il fait plus frais, sous un ciel nuageux ou avec du vent car les UV passent !

Le danger vient uniquement des coups de soleil.

FAUX ! Il vient également des « doses » d'UV reçus tout au long de la vie.

A chaque nouvelle exposition sans protection, les UV reçus s'accumulent et augmentent les risques pour la peau et les yeux.

La réverbération du sol augmente l'exposition avec une intensité variable ?

VRAI ! L'herbe, la terre et l'eau réverbèrent moins de 10 % du rayonnement UV alors que cette proportion peut atteindre 80 % pour la neige fraîche, environ 15 % pour le sable sec d'une plage et 25% pour l'écume de mer.



BEAUTYSANE



Energy Diet : Préparer et entretenir ...



1 dose = 30g de poudre (cuillère fournie)
à diluer dans **100ml de lait ou d'eau**
pour une consistance plus épaisse ... sinon
200 ml pour une consistance plus liquide.
Sachet de purée du soleil à diluer dans
150 ml d'eau ou de lait et à passer 45s au
micro-ondes.



Quand j'ai décidé de faire le raid O'biwak, je n'imaginai pas que j'allais aussi participer à un entraînement nutritionnel avec Beautysané.

Le premier réflexe a été de me dire que le mois de mai allait être difficile (5 semaines de test : du 7 mai au 10 juin) et qu'il me faudrait engranger des « réserves ». Pourtant, lorsqu'on me l'a proposé, j'ai tout de suite dit « oui » ! Au final, tout s'est bien passé et mes craintes se sont vite estompées.

Un protocole concocté par un pro...

Le protocole nutritionnel du quotidien concocté par Dominique BENASSI (11 fois champion du monde en triathlon handisport) était le suivant :

- Petit déjeuner : 1 dose Energy Diet accompagnée de thé ou de café avec 1 gélule antioxydant + 1 gélule oméga 3
- Midi : repas traditionnel : crudités, viande ou poisson avec légumes + fruit au choix selon l'envie
- Soir : 1 dose Energy Diet avec un poisson ou viande blanche avec 1 gélule antioxydant + 1 gélule oméga 3

L'hydratation était assurée par 1 litre d'eau avec Energy Pure (2 cuillères à café pour 1 litre). Pour l'entraînement, le protocole consistait à prendre 2 à 3 doses d' Energy Diet par séance avec de l'eau en hydratation.

Les compléments alimentaires Beautysané :

Compléter efficacement son alimentation ...



Et c'est parti pour 5 semaines de test ...

Après nous être fait livrer les différents produits, la première semaine du test nous a permis de nous familiariser avec les différents saveurs.

Concernant le sucré, mon choix s'est vite porté vers le chocolat (pour le petit déjeuner) et la fraise (pour l'effort). Pour le salé, j'ai eu beaucoup plus de mal à me faire aux différents choix, mais la purée du soleil saveur bourguignonne ainsi que la crème de petits pois lardons ont remporté mes suffrages.

Au bout d'une semaine : premier résultat : 1 kilo de perdu !

Après deux semaines de protocole, j'ai vu les premiers effets des antioxydants et oméga 3 sur ma fin de tendinite. Résultat : plus de douleurs.

Après 3 semaines, j'ai senti l'effet énergétique du protocole lors de mes entraînements puis lors du Championnat de France des Clubs de course d'orientation à Rombnas (57). Certes, mon niveau en orientation ne m'a pas permis d'être performant, mais physiquement après 2 courses en 2 jours, je me sentais encore frais malgré un entraînement perturbé par cette tendinite.



Le raid O'biwak...

Enfin, l'objectif de cette première partie de saison arrivait : le raid O'Biwak. Arrivé un peu fatigué par une semaine de boulot et associative contraignante, nous sommes partis tambour battant lors de la première journée. Dépassant même de nombreux concurrents dans la partie roulante du début.

Malheureusement, la seconde partie plus technique, a vu nos efforts du début s'estomper et nous avons terminé à plus d'une heure des premiers. Physiquement, cette deuxième partie a été éprouvante. Le bidon d'Energy Diet (goût « fraise ») m'a aidé à passer le cap malgré des crampes liées au manque d'eau pour finir la dernière heure.

Arrivés au bivouac, nous avons pris notre repas Beautysané accompagné de plats lyophilisés. L'avantage d'une purée du soleil au lait déshydraté : le poids. L'inconvénient : plein de petits sachets à préparer bien en amont pour ne rien oublier.

Après un réveil à l'accordéon, la deuxième journée commencée par une dose d'Energy Diet (goût chocolat) m'a permis de reprendre de l'énergie. Les étirements et l'hydratation de la veille ont fait le reste. Je ne ressens plus de douleurs dans les jambes.

Cette seconde journée se passe mieux physiquement. Il faut dire que le dénivelé est moins important. Et puis, je ne réitère pas les erreurs de la veille et je gère mieux mes ravitaillements en Energy Diet et en eau.

Nous finissons par une dernière montée dans les rues de Pélussin et passons la ligne d'arrivée plutôt en forme malgré notre retard sur les premières équipes. En tout cas, nous sommes mieux que la veille et je me demande comment se serait passée une 3ème journée d'effort dans le massif du Pilat.

Le lendemain matin, j'ai eu immédiatement la réponse à ma question : heureusement que le raid s'arrêtait là. Les courbatures et la fatigue m'ont vite rattrapé. En ce lundi de Pentecôte, j'en ai largement profité pour me reposer.

Que retenir du test ?

En conclusion de ce test Beautysané, je dirais que le protocole concocté par Dominique BENASSI n'était pas trop contraignant malgré mes réticences du début. L'effet d'Energy Diet se fait bien sentir après plusieurs semaines d'utilisation. Je dirais qu'il ne faut pas que la période pré-compétition soit trop longue : nous sommes arrivés moins en forme au bout de 5 semaines qu'après les 3ème et 4ème semaines.



Personnellement, les goûts vanille et fruits rouges ne m'ont pas convenu de même que crème de champignons et crème de tomates. Alors que la fraise, le chocolat, la purée du soleil et, à un moindre niveau, la crème de petits pois-lardons m'ont permis de suivre le protocole.

Au niveau de la préparation, le goût sucré convient mieux à une préparation froide alors que le goût salé est nettement meilleur chaud (attention à ne pas fermer le récipient dans le micro onde ou sinon, tout explose !!).

Au niveau de la texture, j'ai aimé qu'elle soit plutôt liquide (comme un milkshake).

Une erreur de com' ?

Une dernière remarque : le mot « Diet » de la marque peut laisser croire à un produit diététique et non à des produits pour l'effort.

Faut-il changer cela pour aider à mieux repérer la marque ? **ENDORPHIN**



Test complètement POSITIF, en terme d'alimentation sportive et entraînement nutritionnel, avec quelques aménagements à apporter de manière personnelle par l'utilisateur....

A découvrir sans réserve par les sportifs, compétiteurs ou non !

beautysané

Produits disponibles sur :

<http://www.beautysane.fr/>

TEST BEAUTYSANE

5 semaines de test ...

La première semaine fut nécessaire pour bien mettre en place le protocole des 4 semaines suivantes. Dans un premier temps, il fallait apprendre à maîtriser le produit, la façon de le préparer qui nous convient le mieux : chaud, froid, dans le shaker ou non, avec du lait, avec de l'eau, épais, liquide, etc. en parallèle, goûter les différentes saveurs (j'avais opté pour vanille, fraise, fruits des bois, crème de petits pois lardons, crème de champignons, crème de tomates et purée du soleil)...

Pour ma part, en sucré, c'est la vanille qui l'a remporté haut la main. Les fruits des bois sont assez bien passés aussi. Par contre, la fraise : pas moyen ! La première fois que j'ai essayé, j'avais mis lait et poudre dans le shaker et le tout au micro-ondes. Et bien, je n'ai pas été déçue du résultat : j'avais l'impression de manger l'encre d'un stylo (on a tous mâchonné au point de crever un stylo bille quand on était môme... je suis sûre que vous voyez de quoi je veux parler !!). Pouch ! Je me suis dit que le test allait être long !

Pour le petit déj, j'ai donc opté pour du lait froid à partir du lendemain et refourgué, au bout de quelques jours, mon pot de fraise à Alex qui lui était fan ... J'ai aussi abandonné le shaker car j'ai cru que c'était lui qui laissait un goût de plastique aux aliments ! Du coup, j'obtenais une crème beaucoup moins homogène, avec plus de grumeaux, mais ça aussi, on s'y fait vite !

Pour l'entraînement, je préparais de la vanille avec de l'eau froide mais en doublant les doses d'eau pour obtenir quelque chose de plus liquide qui puisse passer dans un bidon.

Pour le salé, les purées du soleil étaient effectivement très bonnes. Les petits pois lardons étaient également tout à fait à mon goût. Sur la fin, j'ai saturé de la tomate et la crème de champignons me paraissait trop salée. Comme Alex, j'ai toujours préparé le salé avec du lait chaud.

Côté boisson, l'Energie Pure a un drôle de goût au départ mais on s'y fait vite. Bon, on ne passe pas inaperçu au boulot avec une bouteille remplie d'un liquide marron, mais bon ... mes collègues commencent à être habitués à mes bizarreries !!!

Au bout de 15 jours, quand on a refait le plein de produits, on a également pu tester Beautysané Sport Effort. Cette boisson m'a beaucoup plu au goût, elle donne une sensation de fraîcheur forte agréable. Cependant, j'ai eu l'impression aussi qu'elle incitait à boire et qu'elle donnait envie de faire pipi (2 pauses pipi sur 5 heures d'effort, ce qui ne m'était encore jamais arrivé).



Les produits Beautysané sur le raid O'Biwak :

Le format « poudre » de ces produits est tout à fait adapté pour ce genre de raid (en autonomie sur 2 jours). L'utilisation de lait en poudre est également bien pratique.

Je suis donc partie sur le raid avec :

- 2.5 doses de vanille + 500ml d'eau, texture liquide dans un bidon à la place des gels habituellement utilisés. Prise d'une ou deux gorgées toutes les heures environ + 1 sachet de 2.5 doses de vanille pour refaire un nouveau bidon pour le lendemain.
- 1.5l de Beautysané Sport Effort dans la poche à eau du sac à dos + 1 sachet de 15 doses pour refaire le plein de la poche à eau le dimanche.
- 500ml d'eau dans une gourde ... pour le cas où je sature du Sport Effort ou si besoin de préparer une dose de vanille en cas de fringale, par exemple.
- 2 doses de petits pois lardons + quantité de lait en poudre appropriée pour le repas de samedi soir + 1 soupe chinoise et une barre de Turrón que je n'ai pas mangée.
- 2 doses de fruits des bois + quantité de lait appropriée pour le petit déj du dimanche (accompagnées d'un thé)
- 2 sachets d'une dose de vanille pour le cas où ...

En gros 500g de poudre à porter pour 2 jours de raid !

1h30 avant le départ, j'ai mangé 2 doses de petits pois lardons + 2 doses de tomates (avec moins d'envie) + doses appropriées de lait en poudre diluées dans de l'eau chaude. Je n'ai absolument pas été gênée par mon repas malgré un départ sur les chapeaux de roues et qui plus est, en côte !!!



CONCLUSION ...

Au bout de 5 semaines de test, on est quand même bien content de reprendre une alimentation « normale », plus pour échapper au plan nutritionnel que par goût ...

Je n'ai jamais trop regardé ce que je mangeais alors, forcément, je vis un plan nutritionnel comme une contrainte après avoir passé la phase amusante de découverte !

Après une semaine de suivi de protocole, j'ai senti que je commençais à faire une réserve d'énergie. A mon goût, il aurait fallu que la compétition arrive au bout de 4 semaines de test, c'est là que je me sentais le mieux. La dernière semaine, j'ai commencé un peu à craquer et je n'ai pas suivi autant le protocole à la lettre que les semaines précédentes.

Côté digestibilité, l'assimilation est parfaite. Aucun trouble digestif n'est apparu durant le test. Pas de lourdeur après repas et à la fois, j'étais tout à fait arrivée à satiété.

Côté goût, il y a suffisamment de saveurs au choix pour que chacun y trouve son compte ... et nous sommes loin d'avoir tout testé !! Il semblerait que l'on puisse faire beaucoup de recettes à partir des produits (pas testé !) et le fait de pouvoir consommer sous forme liquide ou solide est un avantage supplémentaire.

La forme « poudre » est idéale pour le raid multisports ou raid en autonomie... léger à transporter et facilement transportable dans des sachets congélation.

Comme Alex, je pense que l'intitulé Diet est préjudiciable à la marque... les sportifs (surtout les hommes !!!) ne vont pas se diriger vers ce genre de produits car on pense directement à régime (perte de poids) quand on voit la boîte.

Côté apports, je n'ai eu aucune carence sur 2 jours de raid. Cependant, le raid O'Biwak, à mon niveau d'orientation, ne tape pas dans les réserves comme le ferait un Raid Nature du Pont d'Arc, par exemple. C'est, pour moi, physiquement beaucoup moins exigeant.

Pour résumer ...

Test vraiment POSITIF, en terme d'alimentation sportive et entraînement nutritionnel, avec quelques aménagements à apporter de manière personnelle par l'utilisateur.

A découvrir sans réserve par les sportifs, compétiteurs ou non !

ENDORPHIN



©OBiwak-2011-@Crespeau

NUTRAMINO®

Nutramino est une jeune société familiale Danoise fondée en 2002, elle est aujourd'hui leader sur le marché scandinave des compléments alimentaires sportifs.

Elle possède une très large gamme de produits dont j'ai reçu bon nombres d'échantillons, que j'ai goûté pour vous.

Sachez que je prends très rarement des compléments alimentaire, régulièrement des boissons de récupération et d'hydratation.



Les boissons protéinées

Boissons que j'ai pu utiliser en complément d'un repas ou en quatre heures après une grosse séance de course à pied où je n'avais pas particulièrement le temps de prendre un repas complet, en tout cas j'ai passé le reste de la journée sans avoir de creux, de plus elles ont un goût et une texture très agréable, à consommer très frais.

Les barres

Les barres énergétiques riches en fibre et sans sucre ajouté. Source d'énergie rapide et progressive, à consommer avant ou après un entraînement. Elle ont un goût sympa, existe grenade/framboise et myrtille/vanille.



Les barres protéinées, riches en protéines (33 %), et faibles en matières grasses (210 Kcal par barre) sont destinées à favoriser le développement musculaire, au goût agréable elles ont une bonne consistance.

Vous trouverez les barres XL qui sont à consommer après l'effort pour favoriser la récupération ou en collation 2 à 3 heures avant un entraînement, ce que j'ai fait avant une sortie de 20 km, pas de petit creux pendant ma séance.



Ice tea est une boisson rafraichissante à base de guarana et de thé vert, effet brûleur de graisse (qu'il faudrait tester je pense sur une plus longue période).

Et effet rafraichissant garanti super goût, Ice tea désaltère lors d'une grande soif,



IsoTonic est idéale pour une hydratation rapide pendant et après l'effort .

Très bon goût, bonne hydratation (utilisé après une sortie longue).



Red fuel apporte à l'organisme un maximum d'énergie en un minimum de temps, goût agréable, peut-être un peu trop sucré.

Boissons prises avant une compétition.



Energy drink, boisson énergétique avec un niveau maximum autorisé de caféine, Très bon goût, rien à envier à ces concurrentes.

Boisson utilisée sur le retour d'une course, après laquelle je me sentais fatigué, cela m'a donné un coup de boost.

Nutramino est une gamme complète, de nouveaux produits viennent d'arriver sur leur site. Il manque peut-être les gels pour compléter cette grande gamme de produits. Seul souci, sur les échantillons tout était écrit en anglais, j'espère et je pense que sur les produits commercialisés en France, les étiquettes seront en français. **ENDORPHIN**

Vous pouvez trouver toutes les informations sur leur site : www.nutramino.fr



Tout d'abord qu'est-ce qu'une protéine ?

Les protéines sont des macromolécules constituées d'un enchaînement d'acides aminés dont la séquence est dictée par le code génétique pour chacune d'elles.

Les acides aminés utilisés pour la synthèse des protéines des organismes vivants sont au nombre de 20.

Les protéines de l'organisme sont en renouvellement constant, l'équilibre dynamique entre la protéosynthèse (fabrication des protéines) et la protéolyse (destruction des protéines étant chez l'homme adulte de l'ordre de 250-300 grammes par jour, soit 2,5 % environ de la masse protéique totale).

Ces protéines sont impliquées dans toutes les grandes fonctions physiologiques (structure des tissus, activités enzymatiques, hormones, anticorps...).

Les protéines sont donc un composant indispensable de l'alimentation.

Où les trouver ?

Dans les produits d'origine animale surtout, les produits d'origine végétale et les organismes unicellulaires.

Elles sont présentes à des teneurs très variables dans les sources alimentaires, ce qui est à l'origine de différences de niveaux de consommation marquées selon les populations.

En outre, le développement des techniques d'extraction met à disposition des filières de l'alimentation un nombre croissant d'ingrédients à teneur élevée en protéines d'origine animale et végétale (aliments enrichis en protéines).

Les critères permettant de définir les recommandations d'apport en protéines sont difficiles à donner, car la qualité varie selon la provenance, la digestibilité, la biodisponibilité et l'efficacité nutritionnelle des protéines.

Mais il n'y a pas vraiment d'inquiétude à avoir, à ce propos, car les capacités d'adaptation aux variations de l'apport en protéines, semblent très élevées chez l'homme, ce qui rend d'autant plus complexe la définition précise du besoin nutritionnel en protéines.

Avant de continuer voici quelques définitions :

Nutriment essentiel (élément essentiel) :

Il remplit une fonction biologique obligatoire pour l'existence, la croissance ou la reproduction de l'organisme, qu'il soit d'origine alimentaire ou synthétisé dans l'organisme. Tous les acides aminés courants sont considérés comme essentiels. L'azote (alpha-aminé) est un élément essentiel.

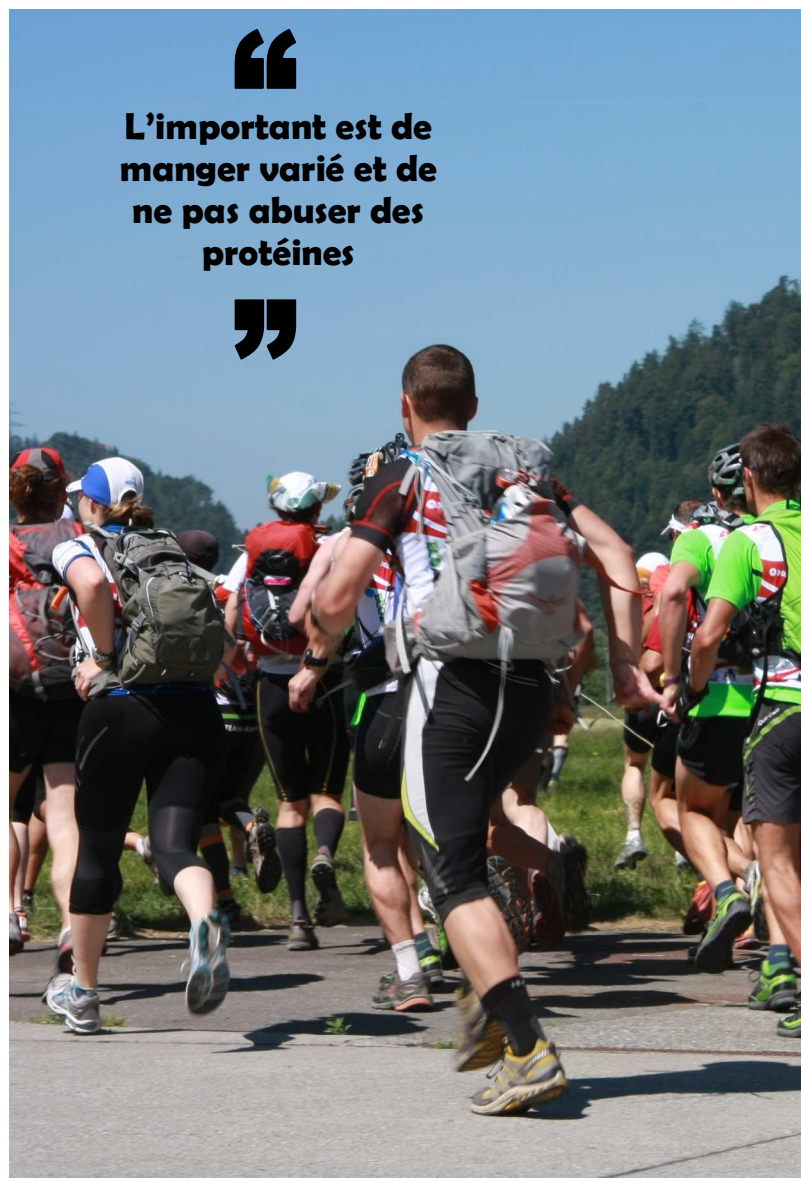
Nutriment indispensable (élément indispensable) :

Nutriment essentiel qui ne peut être synthétisé par l'organisme à une vitesse suffisante pour assurer le maintien des fonctions biologiques associées à l'essentialité du nutriment. C'est le cas des « acides aminés indispensables » qui sont au nombre de 9 chez l'homme. Certains acides aminés dits « non indispensables » peuvent devenir indispensables dans certaines situations où la synthèse par le corps n'est pas suffisante pour assurer le besoin net (c'est-à-dire la quantité de nutriment qui est mise à disposition de l'organisme sur le site de son utilisation métabolique et correspondant au besoin nutritionnel) ; on les appelle « acides aminés conditionnellement indispensables ». L'azote est un élément indispensable.

Besoin nutritionnel :

Quantité minimale du nutriment qui doit être régulièrement consommée pour assurer l'entretien, le fonctionnement métabolique et physiologique et éventuellement la croissance.

Ce qui nous intéresse vraiment, c'est l'évaluation de ces besoins protéiques dans diverses situations physiologiques (production d'effort).



“

L'important est de manger varié et de ne pas abuser des protéines

”



Les besoins nutritionnels en protéines des sportifs d'endurance et des sportifs de force ont été établis par l'Afssa et des apports nutritionnels conseillés sont proposés pour ces deux catégories de sportifs. Ces données ont été mises en parallèle des comportements alimentaires de ces sportifs. Il ressort de cette analyse que selon le type de sport pratiqué, des problèmes liés aux comportements alimentaires de ces sportifs peuvent se manifester.

Apport pour les sportifs d'endurance :

L'estimation des besoins des sportifs d'endurance a permis de fixer les apports nutritionnels conseillés entre 1,2 et 1,4 grammes de protéines par kg de poids corporel par jour, ce qui revient à consommer au moins 84 à 98 g de protéines par jour pour un sportif de 70 kg. Ces valeurs varient avec la charge d'entraînement, elles sont applicables à des sportifs s'entraînant une à deux heures par jour, quatre à cinq jours par semaine. D'après les données de consommations disponibles, il apparaît que de même que pour la grande majorité de la population française, les sportifs d'endurance ont des apports en protéines couvrant largement leurs besoins. Cependant, cette catégorie de population ayant tendance à consommer davantage de produits riches en glucides, leur apport en protéines est principalement d'origine végétale. Dans ce contexte, pour s'assurer de couvrir ses besoins en acides aminés indispensables, il est important de veiller à varier les aliments.

Apport pour les sportifs de force :

Les données de la littérature montrent que la répétition d'exercices de force entraîne une augmentation des besoins en protéines, cependant ceux-ci sont normalement couverts par une alimentation équilibrée. Chez les athlètes de force, les apports nutritionnels conseillés ont été fixés entre 1,3 et 1,5 g/kg de poids corporel par jour, ce qui correspond à une consommation d'au moins 91 à 105 g de protéines par jour pour un sportif de 70 kg. Ces sportifs ont généralement tendance à augmenter fortement leurs apports en protéines dans le but d'augmenter leur masse musculaire. Dans ce cas les apports ne devraient pas dépasser 2,5 g par kg de poids corporel par jour, pour une durée n'excédant pas 6 mois, soit une consommation journalière maximale de 175 g de protéines pour un sportif de 70 kg. Par ailleurs, les deux tiers de l'apport doivent être assurés par l'apport alimentaire équilibré, le dernier tiers pouvant provenir des suppléments sous forme de protéines de bonne qualité. Néanmoins, les données de consommation montrent que le comportement alimentaire des sportifs de force fait que leurs apports en protéines dépassent très largement les quantités qui peuvent être recommandées et **constituent un risque pour leur santé.**

Quelles protéines ?

Les protéines animales ont l'avantage d'être très digestibles et ont une teneur élevée en acides aminés indispensables.

Les protéines végétales ont des propriétés variables en fonction de leur origine (céréales ou légumineuses), tant pour leur digestibilité que pour leur composition en acides aminés indispensables (de l'ordre de 40 %). Les céréales sont déficitaires en lysine et les légumineuses en acides aminés souffrés ; d'où l'intérêt de les associer, notamment dans les régimes végétariens.

Les régimes végétaliens, qui excluent tous les produits animaux sont carencés en acides aminés essentiels et en vitamine B12.

Equilibrer pour éviter les dangers :

Dans l'ensemble, la part des protéines dans le régime alimentaire doit être de 10 à 15 % (celle des glucides 50 à 55 % et celle des lipides 35 à 40 %).

L'important est de manger varié et de ne pas abuser des protéines qui peuvent devenir néfastes pour l'organisme.

Le principal risque est de fatiguer ses reins car il faut beaucoup d'eau à l'organisme pour traiter les déchets issus de la dégradation des protéines (l'acide urique).

Veillez à avoir une hydratation optimale (pour vous en assurer constatez la couleur de vos urines qui doit être claire) et vous éviterez bon nombre de complications. **ENDORPHIN**

Sources :
www.medicine.univ-lille2.fr
www.anses.fr



MESURER VOTRE PERTE D'EAU PENDANT UN EFFORT

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

Présentation

J'ai le plaisir de vous annoncer la mise en ligne du site www.nutrimove.fr que je vous invite à découvrir. www.nutrimove.fr présente mes activités de conseil et formation en nutrition, activités qui s'articulent autour du [consulting](#), de la [formation continue](#), des [conférences](#) et du [coaching nutritionnel](#).

Les spécialités de Nutrimove sont la **nutrition sportive** et la nutrition des seniors (avec un référencement de formateur Plan National Nutrition Santé (PNNS) en cours) mais également la nutrition santé et l'alimentation biologique.

J'en profite également pour vous inviter à (re)découvrir mes sites internet consacrés à la nutrition du sportif : www.dietetiquesportive.com et www.mangerpourgagner.fr et à vous [inscrire à leur newsletter](#) mensuelle.

La conception de ce site n'aurait pas été possible sans un partenariat avec Laurent LAIDAOUÏ, webmaster, qui est désormais le gestionnaire de la régie publicitaire du site www.dietetiquesportive.com. N'hésitez pas à [faire appel à lui pour annoncer sur le site](#) ; des **offres tarifaires de lancement** sont actuellement proposées.

Isabelle MISCHLER

*Docteur ès-sciences en nutrition du sport
Lauréate de l'Académie Nationale de Médecine
Tel : 06 41 67 45 77*

contact@nutrimove.fr

www.dietetiquesportive.com

www.mangerpourgagner.fr

www.nutrimove.fr





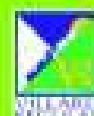
Trophée des Montagnes 2011
5^e édition



du **6** au **14**
août
2011



- Des parcours inoubliables
- Une compétition hors normes
- Un évènement de renommée internationale



www.tropdesmon.org

Yvon LASBLEIZ

04 76 78 80 73 - 06 37 22 75 47 - lasbleizyvonn@gmail.com

Merci à nos partenaires :



TROPHÉE DES MONTAGNES 2011 5ème édition Massif de l'Oisans – Isère - France Du 6 au 14 août 2011

VILLARD RECULAS

Samedi 6 août – étape 1

Adultes : Départ groupé - Horaire prévu : 20 heures
- distance 7,6 km

Mini-Trophée : Horaire enfants 1 : 17 heures 30
Horaire enfants 2 : 18 heures

Le parcours :

Cette étape malgré la distance est sans réelles difficultés.
Départ au-dessus de la station, ce parcours se déroule entièrement dans celle-ci, les premiers km (3,5 km) s'effectuent sur un dénivelé positif d'environ 50 mètres sur des pistes ou des sentiers dans le secteur du Crozet, puis 1,5 km de montée pour atteindre le point culminant du Chardourey, redescende régulière via la Chavanoz pour une arrivée devant l'Office de Tourisme.

Dimanche 7 août – étape 2

Départ individuel - Course contre la montre
Horaire prévu : 9 heures 30- Distance : 8,3 km

Le parcours :

Le parcours le plus « nature » du TDM 2011
Départ face à l'Office du Tourisme, 2,5 km sur des sentiers très roulants en forêt des Arcouches, puis sur 200 mètres une rampe très sévère. De nouveau sur 1 km du sentier quasi plane, avant d'attaquer la difficulté de cette étape soit une montée en lacets dans la combe de la forêt des Grandes Rousses sur 1,5 km et enfin retour vers la station via La Chavanoz par une descente régulière avant une arrivée devant l'Office de Tourisme.

Mini-Trophée : Horaire enfants : 13 heures 30

OZ EN OISANS

Lundi 8 août

Etape 3 - Matin : Départ individuel contre la montre
Horaire prévu : 9 heures 30 - Distance : 4,6 km

Le parcours :

Départ sur le front de neige (piste de ski), derrière l'Office de Tourisme, traversée de l'allée commerciale, prendre le sentier en direction du Plan du Cerf, dont la première partie est plane, passage dans le secteur de la Roche Noire, montée régulière en lacets, puis sous la télécabine de l'Alpette, où se situe la difficulté de l'étape par une pente à fort pourcentage, enfin arrivée au niveau du lac du Carrilet

Etape 4 - Après-midi (en soirée) : Départ individuel
-18h30- 19 h - Distance 3,8 km

Le parcours :

Départ sur le "front de neige", derrière l'Office de Tourisme, montée en forêt en direction du Pré de la Pierre, redescende vers le Pré Raynaud Chalets par la route forestière, puis retour vers la station d'Oz par un faux plat, enfin arrivée vers la télécabine de l'Alpette.

Mini-Trophée : Horaire enfants : 13 heures 30

Trophée des Montagnes 2011
5^e édition

du **6 au 14 août 2011**

- Des parcours inoubliables
- Une compétition hors normes
- Un évènement de renommée internationale

www.tropdesmon.org
Yvon LASBLEIZ
04 76 78 80 73 - 06 37 22 75 47 - lasbleizyvon@gmail.com

Merci à nos partenaires :

animalinfos.fr, Santé Vet, V&V, Zoo club, DOG CHOW, isère, CRIC, ISS, etc.

Mardi 9 Août : Etape 5

Matin : Départ par vagues - 9 h - Distance 8,2 km

Départ sur le "front de neige" derrière l'Office de Tourisme, puis direction le Pré Raynaud Chalets par la route forestière en descente, virage à gauche brutal dans un sentier, passage près de la source ferrugineuse, puis premier "Free Dog" descente régulière vers le Bessay, remontée et traversée de la route D 44b, puis "montagnes russes" par un sentier en forêt. La Chatel enfin la difficulté de l'étape dans la forêt de La Cletta par un sentier à fort pourcentage jusqu'au Plan du Cerf, redescende régulière après le deuxième "Free Dog", enfin arrivée après passage dans l'allée commerciale, derrière l'Office de Tourisme.

Mini-Trophée : Horaire enfants : 13 heures 30
Horaire Baby : 14 heures

ALLEMONT

Mercredi 10 Août : Etape 6

Départ contre la montre - horaire prévu : 9 heures 30.
Distance : 8,1 km

Le parcours :

Ce parcours dénote un « peu » dans le paysage du TDM par son aspect « roulant ».

Départ sur sentier forestier au niveau du vieux Allemont (Eglise), chemin Saint Jean, faux plat montant pendant 3,5 km en direction de La Fare, puis virage à gauche où l'on attaque une descente (le « free dog » est accepté pendant celle-ci sur 2,5 km), puis du plat en passant dans le secteur du Champeau à partir du 5,2 km, enfin le parcours emprunte la digue longeant l'Eau d'Olle jusqu'à l'arrivée dans le Parc des Tilleuls. A noter : des points d'eau naturels (ruisseaux)

Mini Trophée : Horaire enfants : 13 heures 30



VAUJANY

Jeudi 11 août : Etape 7

Départ par vagues . - Horaire prévu : 9 heures 30 – distance : 7,1 km

Le parcours :

Départ au Collet à proximité des tennis, descente régulière pendant 2,5 km en direction du Moulin - Barrage, 1 km sans difficulté particulière dans le secteur de Pierre Belle chalets, raidillon sur redescente vers le téléski de Fontbelle, remontée progressive vers Vaujany en passant par les Combes, puis dans le secteur de la Villette, retour sur Vaujany et arrivée dans l'allée commerciale.

Mini Trophée : Horaire enfants : 13 heures 30

AURIS EN OISANS

Vendredi 12 août : Etape 8

Nocturne : Les Paravalanches

Départ contre la montre - Horaire prévu : 21 heures 30 - distance : 4,8 km

Le parcours :

Départ sur la piste de ski, en haut de la station, vous continuez dans la forêt de Piégut jusqu'en haut, à cet endroit direction des paravalanches et descente par le chemin du col de Maronne, puis encore un petit raidillon de piste de ski

Samedi 13 août : Etape 9

Les 21 Virages :

Départ groupé (en vagues) - Horaire prévu - 9 heures 30 - Distance 6,6 km

Le parcours :

Départ identique à celui de la nocturne sur la piste de ski, montée, puis bifurcation sur la gauche, passage entre les immeubles « La Meije » descente, puis on attaque sur la droite le début d'une montée sympa pour découvrir le plat de résistance, nos fameux 21 virages, une fois en haut on reprend le « chemin des Paravalanches », que l'on découvre de jour, descente vers la station par le chemin du col de Maronne, enfin et encore le raidillon par la piste de ski.



Etape 10

les Paravalanches (sens inverse) :

Départ contre la montre – Horaire prévu : 8 heures - Distance 3,8 km

Le parcours :

Départ en bas de la station, puis Chemin du Col de la Maronne, bifurcation sur la gauche pour emprunter le chemin des Paravalanches, puis descente en direct par la piste de ski.

Dimanche 14 août : Etape 11

Départ par vagues - horaire prévu 9 heures 30 - distance 8,1 km

Le parcours :

Départ au col de Maronne, en haut de la station, puis contournement total de la Montagne de l'Homme, passage au Col de Cluy, passage à proximité de la chapelle de Cluy, longer la D211e, puis arrivée dans la station d'Auris et enfin le dernier raidillon libérateur.

Mini-Trophée : Horaire enfants : 13 heures 30

Remise des prix : Horaires : 15 heures 30



www.tropdesmon.org

TROPHEE DES MONTAGNES

CHAMPIONNAT FEDERAL 2011



La fédération des sports et loisirs canin a confié l'organisation des championnats fédéraux au petit club Franc Comtois dont le fief se situe à Raddon et Chapendu, petit village de Haute Saône.

Franche Comté Canicross remercie tous ces partenaires.



Parcours identiques pour le canivtt et le canicross : 5.4 km le samedi et de 7.2 km le dimanche. Pour les enfants 1, il y avait 1km et les enfants 2, 2 km samedi et dimanche. Le point de départ était situé à 368 m d'altitude et le point le plus haut à 500m ; il se trouvait à mi-parcours. Le départ était donné toute les 30' pour le vtt et groupé pour le canicross en deux vagues de catégories le samedi. Le dimanche, la première vague regroupait les 50 meilleurs temps du samedi. Les enfants sont eux aussi partis groupés.

Tous les meilleurs français étaient au rendez-vous lors de ses championnats. Nous avons même eu l'honneur d'accueillir deux champions belges parmi les coureurs (Anaïs Oreins et Benoit Nathalis). Seuls quelques canivététistes ne se sont pas déplacés trouvant la température trop élevée (chacun sait si son chien peut ou ne peut pas courir). Un seul vététiste a quitté le championnat, non pas pour rentrer chez lui mais pour aller courir ailleurs où la température devait être à peu de chose identique ; alors ???

Les performances étaient au rendez-vous...

En canicross, Sébastien Spehler et Dino s'imposent au scratch devant Jean-Philippe Deshayes et Duncan suivis de Maurice De La Torre et Carpets.

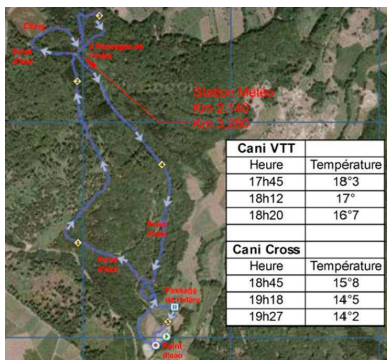
Chez les femmes, Anaïs Oreins et Tyson sont premiers devant Anne Bazot et Cazir Twin suivis de Rebecca Dodd et Carl.

En vtt, notre jeune junior Alexis Bolcato associé à Diouk est devant Benjamin Mathon et Fox et pour la 3ème place saluons la belle performance d'Alain Chabanon, vétéran 2, associé à Buzz.

Chez les femmes, s'impose notre éternelle Emmanuelle Grisius avec Perle. Elle devance Anne Fulleringer avec Sonic et Annabelle Kersuzan et Eclipse.

Vous trouverez les résultats complets sur : <http://fccanicross.wifeo.com>

C'est sur un tracé particulièrement exigeant que les athlètes ont du se mesurer. Un parcours avec un relief relativement important alliant montées, descentes techniques, grands chemins, sentiers étroits, passages de gué et ceci avec beaucoup de changements de directions. Sur de tels parcours, que se soit en canivtt ou en canicross, le chien n'est pas le seul à travailler, il faut que le binôme soit homogène, très bien entraîné et que le chien soit à l'écoute.



Alexis Bolcato

Alexis Bolcato
Né le : 18/11/93
A Voiron (38)
1,76 m
57 kg
Étudiant au CFMM

Diouk
Braque allemand
Né le : 21/07/08
A Remançe (38)



Ton chien a-t-il souffert de la température ?

Les conditions actuelles de température sont réellement exceptionnelles. Nous avons donc sollicité l'organisateur pour repousser les courses un peu plus tard dans l'après midi.

Les conditions sont devenues alors plus acceptables pour les chiens. Personnellement, je surveille attentivement les premiers signes de déshydratation que peut présenter Diouk.

Diouk est un chien qui ne souffre pas beaucoup de la chaleur, je l'ai trouvé performant sur ce circuit.

Tu es la valeur montante du canicross français tu t'entraînes combien de fois par semaine ?

Je m'entraîne en moyenne 3 fois par semaine, dont 2 avec Diouk. Les distances sur lesquelles je travaille avec mon chien vont de 6 à 12 km bien souvent sur des parcours assez escarpés pour retrouver les conditions rencontrées en course. Mon programme d'entraînement va certainement évoluer sur des distances plus courtes mais avec un maintien de l'effort constant sur la longueur, ce qui nous manque aujourd'hui. Je travaille seul sur des distances beaucoup plus longues, de l'ordre de 40 à 50 Km.

Fais-tu un autre sport à côté ?

J'ai toujours la tête dans la nature et privilégie les sports en extérieur : escalade, via ferrata, ski. Je complète quand même mon entraînement, en hiver, à la piscine.

Alexis, champion fédéral junior, vainqueur au scratch c'est impressionnant ! qu'as-tu pensé du parcours ?

C'était un parcours avec une technicité intéressante ; il y avait des passages étroits dans des descentes en « single » et 2 passages à gué assez sympa.

Il était bien abrité, dans un cadre agréable, même si je n'ai pas pu beaucoup en profiter. Le tapis était roulant, tendre et peu traumatisant pour le chien.

Après la reconnaissance, j'ai pu constater un balisage de qualité, ce qui a permis d'avoir une bonne orientation du chien

As-tu trouvé les distances trop longues ?

Pour moi, je ne peux pas parler réellement de distances longues car j'ai plutôt l'habitude de m'entraîner avec Diouk sur des distances de 10 à 12 km.

Ce type de circuit court me permet par contre de ne pas avoir à trop gérer l'effort dans la longueur, et d'accompagner l'effort de mon chien afin de le préserver.

Penses-tu aller aux championnats d'Europe en Pologne ?

Oui, bien sur ! L'organisation se met en place dès maintenant et cet évènement sera la priorité de ma saison 2011. Il sera peut-être même le tremplin pour me rendre aux championnats du monde en Allemagne, en novembre.

Si oui, quelles sont tes ambitions là bas ?

Ce sera peut-être ma seconde participation. La pression restera forte mais je pense être capable de la gérer beaucoup mieux, cette année. Mon entraînement intensif et les bons résultats de ce début de saison me laisse à penser que j'ai ma carte à jouer pour réussir une bonne course.



7^e édition **la Transmarocaine**

RAID MULTISPORTS
www.transmarocaine.org

Vivez une expérience unique
au cœur de l'Atlas marocain



10-18 MARS 2012
Beni Mellal-Marrakech



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

La 7^{ème} édition de la TRANSMAROCAINE se déroulera entre Beni Mellal et Marrakech du 10 au 18 mars 2012 .

Concept :

La Transmarocaine est une course multisport par étapes, disputée dans les montagnes de l'Atlas marocain. Au travers de 5 étapes de 30 à 50 km par jour, les participants, hommes et femmes, pourront non seulement relever un défi sportif personnel mais aussi découvrir les paysages grandioses des montagnes de l'Atlas et goûter à la culture et à l'hospitalité marocaine.

La course :

La Transmarocaine est une épreuve disputée par équipe de 2 concurrents qui allient performance, solidarité et convivialité. La Transmarocaine donne lieu à 4 classements, à savoir : Le classement général, le classement des équipes mixtes, le classement des équipes féminines et le classement « Challenge des Entreprises ». Sur le Challenge des Entreprises, chaque équipe d'entreprise court pour le compte d'une association marocaine qui oeuvre pour des actions durables et solidaires au Maroc.

Qui peut participer ?

La Transmarocaine s'adresse à tous les sportifs, hommes ou femmes, licenciés ou non, en bonne condition physique et âgés de 18 ans au moins. Pour participer à l'épreuve, les concurrents doivent acquitter leur inscription et accepter les termes du règlement de course (disponible sur le site www.transmarocaine.org).

Où et Quand ?

La course partira de Beni Mellal pour rejoindre Marrakech du samedi 10 au dimanche 18 mars 2012 (6 étapes du 12 au 17 mars).

Inscriptions :

La course est limitée aux 50 premières équipes inscrites. Le tarif d'inscription pour 2012 est de 970,00 € par personne (10 970,00 Dhm) soit 1 940,00 € par équipe (21 940,00 Dhm) .

Réductions pour inscriptions précoces :

- Inscription avant le 31/08/2011: -10 % soit 1 746.00 € par équipe
- Inscription avant le 31/10/2011: - 5% soit 1 843.00 € par équipe
- Inscription après le 1/11/2011: tarif plein soit 1 940.00 € par équipe

Le prix d'inscription comprend :

Votre participation à la Transmarocaine , 3 nuits d'hôtel en chambre double et/ou triple, 5 nuits en bivouac, les repas en demi-pension (hors périodes dites « libres »), le transport sur place d'un sac souple de 23 kg, l'organisation et la logistique de la course, les ravitaillements durant les étapes, l'assistance médicale, cérémonies de clôture.

Le prix d'inscription ne comprend pas :

Le transport aérien et les transferts aéroport/hôtel, les tests et vaccins médicaux, les assurances et les boissons (hors course).

Informations sur www.transmarocaine.org



Le 18 septembre 2011, le Comité Départemental Olympique et Sportif de la Loire organise la 6ème édition du Raid Nature 42.

Un évènement local devenu l'un des plus importants rendez-vous des amateurs de Raids Nature : 450 sportifs venus de toute la France sont attendus dans le Pilat. Après Chalmazel, Le Bessat, Saint-Victor-sur-Loire, Saint-Just-Saint-Rambert et Renaison, qui a accueilli en 2010 la 5ème édition du Raid Nature 42, c'est au cœur du Parc Naturel Régional du Pilat et plus précisément à Maclas que les participants prendront le départ.

Une 6ème édition qui s'annonce encore plus époustouflante !!

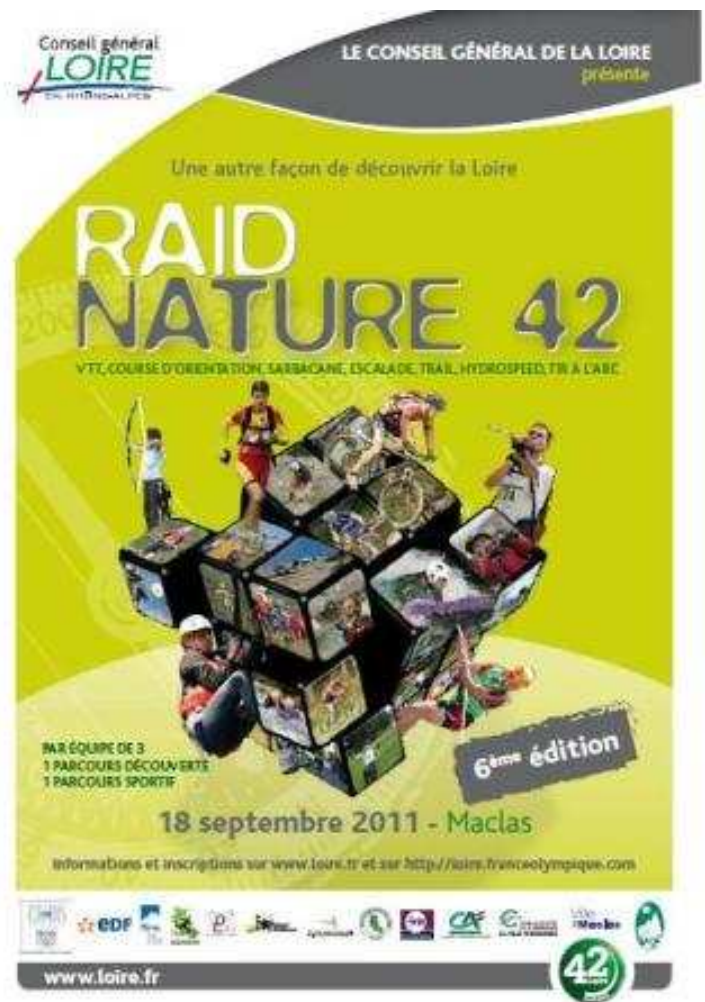
Discipline en plein essor, le raid mélange sports outdoor et endurance extrême. Il associe efforts et milieux naturels, compétition acharnée et découverte des plus beaux sites de notre département, offrant ainsi des images d'exception. Au sein d'une équipe de 3, sans assistance, les raideurs enchaîneront vtt, course à pied, course d'orientation, canoë kayak, épreuve sur cordes, sarbacane ou tir à l'arc.

Nouveauté 2011...

Cette année, les raideurs du parcours sportif goûteront aux joies de **l'hydro speed !**

2 parcours au choix pour satisfaire le plus grand nombre ...

2 parcours sont proposés : le parcours sportif ou le parcours découverte pour permettre à chacun de trouver son bonheur. Du néophyte au raideur aguerri, il y en a pour tous les goûts ...



Cette année au programme :

Pour le parcours sportif :

- course d'orientation,
- vtt,
- tir à l'arc,
- Trail,
- épreuve sur cordes,
- hydro speed

Pour le parcours découverte :

- course d'orientation,
- vtt,
- sarbacane,
- trail,
- escalade sur bloc



Déroulement de la journée :

Samedi 17 septembre:

16h-18h: retrait des dossards au gymnase de Maclas

Dimanche 18 septembre:

7h : retrait des dossards au gymnase de Maclas et accueil des concurrents

8h30 : briefing

9h : départ du raid sportif

9h10 : départ du raid découverte

Dimanche 14 août 2011

Raid de la Licorne

Aubusson (23)

**Un vrai Raid Nature
ouvert à tous
sur une journée ...**

Le Raid Light :

Un raid rapide, nerveux sur une journée enchaînant vtt, course à pied en orientation, trail et épreuve de cordes ...

Ce raid est ouvert à tous, champions ou pratiquants occasionnels de sports d'endurance. Il s'adresse tout autant aux débutants souhaitant découvrir le raid multisports qu'aux raideurs confirmés souhaitant performer sur une épreuve nerveuse.

Il peut se courir en solo, en équipe de 2 ou 4.

Il est ouvert aux concurrents âgés de 16 ans ou plus.

Programme (dimanche 14 août) :



- Mini trail (1km)
- Vtt suivi d'itinéraire (20km)
- Course d'Orientation (5km)
- Vtt suivi d'itinéraire (10km)
- Mini-trail
- Epreuve de cordes
- [Dîner de clôture] **

Pour chaque participant, l'inscription donne droit à une invitation au dîner de clôture pour 2 personnes.

Nouveauté :

Pour le fun : les **épreuves nocturnes** du 13 août sont **ouvertes aux concurrents du Raid Light** (option découverte non chronométrée).



Tarif d'inscription :

30€/équipier.

Important : tout concurrent **mineur** doit être accompagné par un équipier majeur.

Les horaires du Raid Light :

- possibilité de retrait des dossards le samedi de 11 heures à 13h30.
- à partir de 9 heures le dimanche retrait des dossards au hall polyvalent
- 10 heures : briefing
- 10h 30 : départ



Quelques explications :

- ⇒ Epreuve de vtt suivie d'itinéraire : vous partez munis d'une carte IGN (1/25000) sur laquelle est imprimée le tracé. Aucune signalisation sur le terrain. Des balises (non précisées sur la carte) devront être pointées : attention à ne pas couper le parcours !!
- ⇒ C.O. (course d'orientation) : vous partez munis d'une carte C.O. (carte très précise, mais différente d'une carte IGN). Sur cette carte sont matérialisées les balises à pointer, les unes après les autres.
- ⇒ Les options : vous sentez que vous avez des jambes ? Alors n'hésitez pas, allez chercher les balises optionnelles : elles vous feront gagner du temps.

**Comme disait la tortue
« rien se sert de courir »**

...
**il faut avoir
une correspondance
parfaite
entre la carte
et le terrain !!!**



Samedi 13 août 2011 et Dimanche 14 août

2 jours d'aventure au cœur de la vallée de la Creuse ...

Le Grand Raid :

Un raid sur 2 jours, avec de nombreux enchaînements d'épreuves : course à pied, vtt, Trail, CO nocturne, run and bike, pont de singe ... et de vraies surprises !

Le Grand Raid est réservé à des sportifs confirmés mais il peut être parcouru sans problème (à un rythme confortable) par des habitués du running et du vtt.

En équipe de 2 ou 4.

Ouvert aux personnes de 16 ans et plus.



Programme samedi 13 août :

- Bike and Run (10km)
- Montée verticale / Natation (0,5km en option)
- VTT fléché (2,5km)
- C.O. (3km)
- VTT fléché (16km)
- *Pasta Party*



Epreuves Nocturnes :

- Liaison VTT (5km)
- VTT'Orientation (7km)
- C.O. (3km)
- VTT'Orientation (7km)
- Liaison VTT (1km).



- Trail urbain mémo (3km)
- Epreuve de cordes

[Dîner de clôture] * Chaque concurrent est invité gratuitement avec la personne de son choix aux 2 repas du grand raid : la pasta party et le dîner de clôture.

Tarif d'inscription :

50€/équipier.

Important : tout concurrent **mineur** doit être accompagné par un équipier majeur.

Les horaires du Grand Raid :

Samedi 13 août

- retrait des dossards à partir de 11 heures au hall polyvalent
- 14 heures : briefing
- 14h30 : départ

Dimanche 14 août

- 8h30 : briefing
- 9h : départ



Quelques photos des tracés après une première reconnaissance (juin 2011).

Il y en aura pour tout le monde :

- du single un peu technique
- du roulant
- ...



... un autre petit single avec en prime un peu de boue (c'est bon pour la peau),

Programme dimanche 14 août :

- Mini Trail (1km)
- C.O. urbaine (3km)
- VTT suivi d'itinéraire (23km)
- C.O. (5km)
- VTT suivi d'itinéraire (15km)
- C.O. (5km)
- VTT suivi d'itinéraire (10km)



pour les gros cœurs : à faire sur le vélo ; mais attention ! il peut y avoir un piège !!!

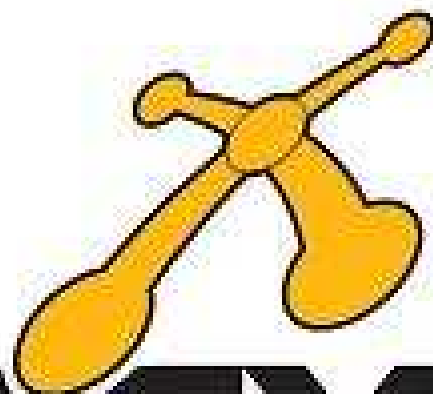
on va pouvoir aussi mettre un peu la plaque



et enfin pour faire plaisir à nos voisins auvergnats, ils pourront admirer « leur » montagne tout en roulant.



Plus d'infos et les inscriptions sur :
<http://www.raid-de-la-licorne.fr>



XTENEX

**100%
natural
fast energy
organic
GEL**



...pour de meilleurs résultats

Énergie immédiate et récupération rapide
Aucun conservateurs ou additifs.
Fonctionne naturellement
Super goût, super texture

**1 gel jusqu'à 45 min avant l'effort
1 à 2 gels par heure durant l'activité
A prendre de préférence avec de l'eau**

Les pommes sont naturellement riches en Salicylates (même effet que l'aspirine) qui améliorent la circulation sanguine et donc le transport des nutriments. Le maintien du flux sanguin pendant l'exercice est la clé de la performance et de la récupération. Elles sont aussi une bonne source de quercétine reconnu pour son effet antioxydant. Un gel Apple Strudel par jour éloignera le docteur !! La cannelle est reconnue pour réduire le niveau de glucose dans le sang en augmentant son absorption par les cellules musculaire.

L'IG (i.e. indice glycémique) élevé du sirop de riz brun procure les glucides d'une roquette énergétique. Les sucres à IG moyen (fructose provenant du sirop d'agave naturel et bio) permettent une libération d'énergie plus lente quand le gel est pris avant l'exercice. L'hydratation est améliorée par les électrolytes naturels des cristaux de sel d'Himalaya qui amènent aussi des oligo-éléments variés.

Utilisation : Marathon, Triathlon, Cyclisme, Football, Rugby, Course à pied, Dance, Golf, Escalade, ...

Pratiquants de sports intenses, prenez un gel IMMÉDIATEMENT après l'effort pour recharger les muscles. Une récupération adéquate est essentielle pour la prochaine session ou simplement pour vous aider à vous lever le lendemain matin ...

Gel énergétique à la pomme et cannelle
Jus de pomme concentré biologique 40%, sirop de riz brun biologique, sirop d'agave biologique, extrait de cannelle, sels de cristal de l'Himalaya

Nutrition information		per 100g/37g	
FFI nutritional info / Información nutricional / Nährwertangaben			
Energy/Energie/Énergie/Enthalpie	1272kJ	472kJ	
Calories/Kcal	304	113	
Protein/Protéine/Proteína/Protein	0.5g	0.2g	
Carbohydrate/Glucides / Carbohidratos / Kohlenhydrate	76g	28g	
of which sugar / dont sucrés / de los azúcares / von Zucker	68g	25g	
Fat/Lipides/Lipos/Fett	0.2g	0.07g	
of which saturates / dont saturés / de los ácidos grasos saturados / von gesättigten Fettsäuren	0g	0g	
Fibre/Fibres/Fibras/Faserstoffe	1g	0.4g	
Sodium/Sodium/Sodio/Natrium	0.2g	0.07g	

Prochain mag : en septembre !



**Partenaire
média de**



**Live du 28 août au 1er septembre
sur www.endorphinmag.fr**