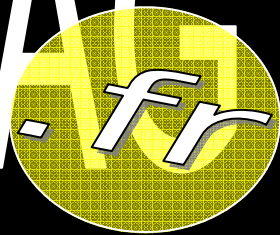
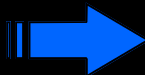


ENDORPHINMAG



le mag des sports nature...

bimestriel gratuit



Interviews

« portrait chinois » des teams

RAID FRANCE
Raid la nature !

TESTS

Saucony Women's Kinvara 2

Lunettes TIFOSI

Corsaire Skins A200

Kayak gonflable Gumotex Solar 410

Sac à eau Extend Quechua

Peal Izumi X-Alp Seek IV

Mitaine Roeckl Isera

Quechua RT5 360

Angexis

COURSES

Apex Race

Trail de Faverges

Oxygen Challenge

Raid O'Bivwak

Gévaudathlon

Les Gendarmes et les Voleurs

Trail de Tiranges

Frances des Clubs d'orientation

Patagonian Expedition Race

Trail de la Faïence

Ronde de nuit

Courir Ensemble

Trail des Limaces

SANTE FORME

Les compléments alimentaires

Test Holiste / Bol d'Air Jacquier®

Test Boisson Frelon

L'Ostéopathie

CANICROSS

Championnat FSLC

Canic d'Arleux

Les Brèves

NEWS

Raid Téranga

L'Odyssée sportive

La Crantée

Raid Rostaing Mongolian Trophy

Sky Race du Pays des Ecrins

Trail St Jacques

Raid nature42

Morocco Trail

Ecotrail Bruxelles

PARTENAIRE
2012

N°14 Juillet/Août 2012



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

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



EndorphinMag.fr Magazine web 100% gratuit

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

Téléphone : 06-03-45-11-45

Contact : contact@endorphinmag.fr

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

Rédactrice en chef : Béatrice Glinche

Directrice Communications/Partenaires :
Nady Berthiaux

Webmaster : Denis Barberot

Consultants sportifs :

Journalistes : Denis Barderot, Jean Philippe Deshayes, Alexandra Flotte, Béatrice Glinche, Patrick Lamarre, Dr Isabelle Mischler, Virginie Sénéjoux, Clément Valla, Nicolas Verdes.

Merci pour leur contribution ce mois-ci : Jérémy Sorel, Frédéric Georgens, Jacques Rostaing, Alex Falq, Stéphane Dumortier, Gérald Flotte, Vincent Bouchut, Julien Marre, Bob le traileur, Vincent Heurtault, Stéphane Giordanengo.

© **photos :** précisé sur les articles

3 ENDORPHINMAG.FR
Juillet Août 2012

Photo de couverture : Apex Race / Team Power Bar © Béatrice Glinche

Chers lecteurs,

Tout d'abord, un grand merci à vous ! Si, si... le suivi des 2 derniers Live, Le Corsica Raid et l'Apex Race ont rassemblé de nombreux passionnés (comme nous, ça tombe bien...), nos stats ont explosé, notre site en a vibré (de frénésie comme de plaisir...). Aussi, vos commentaires laissés sur notre page Facebook comme vos posts sur notre forum d'encouragements nous portent toujours plus, nous donnent envie de s'engager auprès des organisateurs... de vous relayer l'aventure en direct du terrain... c'est faire vivre l'évènement, c'est sublimer les efforts de nos aventuriers francophones... c'est humaniser les épreuves si lointaines et ainsi vivre un bout d'aventure avec nos proches...

Mais EndorphinMag n'oublie pas de relayer les épreuves plus régionales (bien que leur rayonnement dépasse souvent le cadre local...). Aussi, découvrez dans ce 14ème numéro, une rubrique riche de récits de course, une interview de 2 anonymes de la Maxi Race qui nous ressemblent... une rubrique Test très complète et que l'on sait très suivie ;-)... une rubrique Santé forme où vous prendrez un bol d'air (Jacquier), avec un focus sur les compléments alimentaires et un test d'une nouvelle boisson « Frelon Detox »... et la rubrique Canicross avec, entre autre, le Cani d'Arleux...

Pas de Live cet été mais nous serons présents à l'Aventure Aveyronnaise en juillet et au Raid Rostaing Mongolian Trophy fin août, avant le grand saut dans le Sud-Est pour suivre la Finale mondiale des Raids Aventure, le [Raid In France](http://www.raidsmultisports.fr) !



Rendez-vous sur www.endorphinmag.fr pour découvrir nos rubriques, nos vidéos, nos articles... et sur notre page Facebook où circulent des infos très complémentaires à notre site web...

Bonne saison estivale et bonne lecture à tous !

Béatrice GLINCHE, Rédactrice en chef

Calendrier 2012 du Challenge National des Raids Multisports de Nature 2012

Raid Oxygène - Creuse - 7 et 8 Juillet

Aventure Aveyronnaise - Aveyron - 21 et 22 Juillet

Oust Aventure - Morbihan - 25 et 26 août

Raid Lozère Sport Nature - Lozère - 8 et 9 Septembre

Raid Bassin Minier - Nord Pas de Calais - 29 et 30 septembre

Finale Nationale : Orient' Raid - octobre 2012

www.raidsmultisports.fr



Article sur le Corsica à découvrir en page d'accueil de notre site



et la galerie photos !!!

2012 ARWS Dates

	Huairasinchí	Ecuador	18 - 21 Feb 2012	Winner: Team Ecuador
	Tierra Viva	Argentina	18 - 26 Feb 2012	Winner: Team Seagate
	GODZone Adventure Race	New Zealand	7 - 14 Apr 2012	Winner: Team Seagate
	Costa Rica Adventure Race	Costa Rica	21 - 28 Apr 2012	Winner: Team Tecnu
	Expedition Africa	South Africa	5 - 13 May 2012	
	The APEX Race	Switzerland	5 - 10 Jun 2012	Winner: Team Imboden
	Untamed New England	USA	19 - 24 Jun 2012	Winner: Team Thule
	Endurance Quest	Finland	23 - 29 Jul 2012	
	Gold Rush Mother Lode	USA	7 - 12 Aug 2012	
	adidas TERREX	UK	18 - 25 Aug 2012	
	Raid in France	France	15 - 22 Sep 2012	

**FINALE
AR World Championship**

Live EndorphinMag.fr

L'édition : Point de vue et équipe de rédaction

EDITORIAL



COURSES

- 33-43 APEX RACE
- 44-45 OXYGEN CHALLENGE
- 46-47 GÉVAUDATHLON
- 49-53 TRAIL DE FAVERGES
- 54-55 LES GENDARMES ET LES VOLEURS
- 57-60 OBIVWAK
- 61-63 TRAIL DE TIRANGES



- 64-69 PATAGONIAN EXPEDITION RACE
- 71-73 FRANCE DES CLUBS D'ORIENTATION
- 74-77 RONDE DE NUIT
- 78 TRAIL DE LA FAÏENCE
- 79 COURIR ENSEMBLE
- 80-81 TRAIL DES LIMACES



NEWS

- 6-8 BRI D' TOUR, TENTES 2R AVENTURE...
- 9 RAID TÉRANGA, GRAND DUC
- 10-11 RAID ROSTAING, ECOTRAIL BRUXELLES
- 12-13 L'ODYSSÉE SPORTIVE, SKY RACE DU PAYS DES ECRINS, LA CRANTÉE
- 14-15 ECOTRAIL BRUXELLES, RAID NATURE 4
- 16-17 TRAIL ST JACQUES, MOROCCO TRAIL



CANICROSS

- 18 CHAU
- 19 LUNET
- 20 CHAU
- 21 KAYAR
- 22 CORS
- 23 MITAI
- 24 SAC E
- 25 TEST A
- 26-27 CHAU



INTERVIEW



28-30
82-89

MAXI RACE
TEAMS INSCRITS AU RIF



97 CHAMPIONNAT FSLC
98 CANI ARLEUX
99 LES BRÈVES



SANTÉ FORME

90
91
92-93
94-95

Test HOLISTE
Norme COMPLEMENTS ALIMENTAIRES
Test BOISSON FRELON
L'OSTEOPATHIE ET LE SPORT



SSURES SAUCONY WOMEN'S KINVARA 2
TTES TIFOSI
SSURES QUECHUA RT5 360
K GONFLABLE GUMOTEX SOLAR 410
AIRE SKINS A200
NE ROECKL ISERA
XTEND
ANGEXIS
SSURES PEAL IZUMI X-ALP SEEK IV

EST MATERIEL

CHAPPELLI CYCLES. COMMUNIQUE DE PRESSE. 28-JUIN 2012

CHAPPELLI CYCLES

LES FIXIES CHAPPELLI DEBARQUENT EN FRANCE LE 30 JUIN 2012

C'est l'info qui a volé la vedette au départ Tour De France 2012. La marque australienne de fixie (aussi connu sous le nom de vélos à pignon fixe), Chappelli Cycles, débarque officiellement en France le 30 juin 2012 via le site chappelli.eu.

Chappelli Cycles c'est LA marque qui a démocratisé les fixies en Australie en les rendant plus abordables grâce à la vente directe sur Internet. Chappelli Cycles est originaire de Bondi Beach près de Sydney et est le leader australien des vélos à pignon fixe et vélos avec moyeu à vitesses intégrées. Les vélos ont un design classique et élégant inspiré directement par les vélos de course des années 60.



L'histoire de Chappelli Cycles remonte à 1960 quand Roberto Chappelli, un cycliste professionnel et ingénieur de profession avec une passion pour la vitesse et l'innovation, a désigné et fabriqué son premier vélo de course pour participer aux qualifications pour le Tour De France en Angleterre.

50 ans après, Chappelli Cycles est dirigé par le fils de Roberto, Pablo, et par son associé, Tom. Tous deux partagent la même passion pour le vélo et ont décidé de relancer l'activité familiale en y apportant une touche de modernité, d'innovation, tout en perpétuant la vision originale de Roberto de créer des vélos de qualité au design épuré, simple et élégant. La gamme de vélos est aujourd'hui inspirée par le design des vélos de Roberto et est faite de vélos à pignon fixe et de vélos avec moyeu à vitesses intégrées.

Les vélos à pignon fixe seront disponibles en France pour 449,95 € et les vélos avec moyeu à vitesses (3) intégrées à 549,95 €.

Notes :

// Chappelli Cycles est distribué en Europe par Oz Import dirigé par Guillaume Adriansen, entrepreneur, et Charles Hurtebize, Brand Manager de Le Coq Sportif en Australie.

VTT MB RACE

25 Km - 50 Km - 70 Km - 100 Km - 140 Km

CULTURE **7 & 8 juillet**
vélo 2012

La course la plus difficile au monde !

COMBLoux - MEGEVE - PRAZ SUR ARLY

Les 29 et 30 septembre 2012, l'AS IGN et ESPRIT RAID vous proposeront un week-end exceptionnel de courses d'orientation en Seine-et-Marne

"LE BRI'O TOUR"

sur des cartes 100% nouvelles et aux normes ISSOM. Chaque course sera inscrite au classement national. Au programme :

- samedi 29 après-midi : ETAPE 1 lieu : **Le Val Maubuée** (sprint long, à la limite de la moyenne distance) terrain : ville nouvelle avec parcs urbains et zones d'habitat individuel et collectif avec de nombreux passages.
- samedi 29 en soirée : ETAPE 2 lieu : **Disneyland® Paris** (sprint) après la fermeture au public terrain : comme le lieu l'indique !
- dimanche 30 matinée : ETAPE 3 lieu : **Provins** (moyenne distance) terrain : ville médiévale classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, remparts, dénivelés importants.

Cette manifestation sera organisée en partenariat avec le Comité Départemental Olympique et Sportif 77, du Comité Départemental de Tourisme 77, et avec l'aide du CDC093.

Plus d'informations sur briotour.free.fr



LES 2 JOURS DE FONT ROMEU / PYRÉNÉES 2000



Weekend officiel de course d'orientation...

Le Club d'Orientation de Perpignan, "COTE66", organise les 1 et 2 septembre, un weekend officiel de course d'orientation comptant pour le classement national de la ligue. La volonté de la fédération et du club est de faire partager la CO au plus grand nombre. C'est pourquoi, sur chaque course, il y aura des activités d'initiation pour tous et la possibilité de participer aux mêmes courses que les compétiteurs !

Etape 1 : Course d'orientation Moyenne Distance à Bolquère (66)
Entraînement Course d'orientation au score, Samedi 1er septembre de nuit, à Font Romeu (66)

Etape 2 : Course d'orientation Longue Distance à Bolquère (66)

Plus d'infos sur www.cote66.fr

Les 2 jours d'orientation de Font-Romeu Pyrénées 2000

Samedi 1er septembre
- Moyenne distance
- Course au score de nuit (entraînement) avec départ en masse

Dimanche 2 septembre
- Longue distance

informations
site : <http://www.cote66.fr>
mél : clubcote66@gmail.com
inscriptions AVANT dimanche 26 août



29th - 30th September 2012 AS IGN and ESPRIT RAID orienteering clubs are happy to invite you to an outstanding orienteering weekend "LE BRI'O TOUR" held in Seine-et-Marne (France) region. Totally new maps, made in accordance with ISSOM, will be used. Each race is included into French national ranking. Event programme:

- Saturday 29th, afternoon: race 1 location: **LE VAL MAUBUEE** (long sprint / middle distance) terrain: urban area with parks, houses and buildings.
- Saturday 29th, by night: race 2 location: **DISNEYLAND® PARIS** (sprint) after closing hour terrain: as location indicates.
- Sunday 30th, morning: race 3 location: **PROVINS** (middle distance) terrain: medieval town included into the UNESCO World Heritage list, battlements, high climbs.

Organisers: AS IGN and ESPRIT RAID on behalf of the Seine-et-Marne department committee for Olympic and sports, Seine-et-Marne department committee for tourism and the Seine-Saint-Denis department orienteering committee.

MULE BAR



LES POIGNÉES AVEC CLIGNOTANTS



La technologie au service de la sécurité : les poignées avec clignotants

Sungo, société Taiwanaise, s'est spécialisée dans la conception de produits innovants pour vélo et notamment sur les concepts d'éclairage et de sécurité routière.

Bien se signaler en vélo est primordial, en effet le cycliste n'a pas les protections d'un automobiliste et il doit faire preuve de vigilances à chaque instant. C'est pour cela que le signalement est d'une importance capitale et c'est en avertissant d'un changement de direction que les voitures et autres moyens de locomotions pourront nous anticiper. Le nouveau produit de la firme combine un **système de clignotants avec des poignées pour vélo**.

Celles-ci sont ergonomiques et munies de feux indicateurs à chaque extrémité. Un bouton poussoir placé sous le pouce permet de commander la signalisation qui **s'éteindra automatiquement après 15 secondes** ou manuellement en actionnant une nouvelle fois ce bouton. Alimenter avec une pile de type AAA, la durée de marche de chaque clignotant est estimée à **7000 indications** de changements de direction par poignées, soit environ 29h en cumulée. Le feu est visible aussi bien de l'avant du véhicule que de l'arrière ce qui assure une sécurité optimale et un excellent signalement envers les autres usagers de la route. Les poignées sont étanches et antidérapantes pour une utilisation par tous les temps. Les technologies utilisées ici améliorent le confort de conduite et la sécurité; c'est un bel exemple d'innovation dans le monde du vélo.



GORE-TEX® TRANSALPINE RUN 2012 (1ER - 8 SEPTEMBRE)

Le GORE-TEX® Transalpine Run est une course mythique à travers les Alpes d'une durée de 8 jours, destinée aux trail runners et coureurs de montagne.

Organisée tous les ans depuis 2005, elle est connue pour être l'une des compétitions les plus belles mais aussi les plus exigeantes au monde. Les sportifs courent par équipes de deux et doivent parcourir certains jours plus de 35 km, avec parfois jusqu'à 2 500 mètres de dénivelé positif. Mais l'événement offre aussi l'occasion rêvée de traverser les paysages de montagne les plus extraordinaires du monde. www.transalpine-run.com

Le GORE-TEX® Transalpine Run c'est :

- 8 jours
- 8 étapes dans les Alpes
- 3 pays
- 9 villes étapes
- 320 km de distance
- 15 000 mètres de montées
- 4 catégories : MEN, SENIOR-MASTER-MEN, MIXED et WOMEN.
- des équipes de 2



L'ULTRA RAID VTT AU PAYS DE LA MEIJE

Pour tous les amoureux de montagne, de nature, le Pays de la Meije est le lieu de tous les superlatifs. Au pied de La Meije (3983m) avec ses glaciers plantureux, les plus grands cols des Alpes (Lautaret, Galibier) ont été le cadre des plus belles images du Tour de France et le théâtre des plus beaux chronos. 2011 a d'ailleurs été l'année du centenaire du premier passage du Peloton au col du Galibier (2646m), avec pas moins de deux passages de la course et une arrivée sur le Col même. S'il est régulièrement encensé par les cyclistes, le Pays de la Meije propose également des parcours d'exception pour les vététistes aimant l'altitude, les «single» pierreux, ou encore les grandes montées sur piste avec les plus hauts sommets des Alpes en toile de fond. Quel cadre pourrait être plus extraordinaire pour l'une des plus grandes épreuves de Cross-country ?

Deux épreuves sont proposées :

Epreuve Elite : 5500m de D+, 110km, épreuve d'une journée avec départ au lever du jour. Par sa distance, son dénivelé, l'altitude, mais aussi la difficulté de l'itinéraire, cette course devient de facto l'épreuve la plus dure d'Europe. Réservée aux coureurs Elite. Une épreuve marathon avec un départ de nuit est également proposée sur le même parcours.

Epreuve Amateur : parcours identique sur 2 jours. 2500m de D+ et 50km la première journée, puis 3000m de D+ et 70km la seconde journée avec étape à La Grave. Une course unique sur deux journées, accessibles aux coureurs et aux amateurs entraînés.

Et aussi : deux randonnées à la journée sont proposées les samedi et dimanche.

Nouveauté 2012 : une randonnée itinérante de quatre jours sur le parcours prestigieux du 110km, accessible à tout vététiste de niveau intermédiaire ! Etapes à Valloire, La Grave et Besse en Oisans.



RANDO-RAID-MARATHON VTT
ULTRA RAID DE LA MEIJE
22.23 SEPT. 2012

LA GRAVE-VILLAR D'ARÈNE

110 Kms - 5500m D+
70 Kms - 3000m D+ / 50 Kms - 2500m D+
www.ultraraidlameije.fr



A apprécier sans modération...

Les sols rocaillieux, l'humidité, la boue et les insectes nuisibles ne seront plus qu'un lointain souvenir... 2R Aventure importe en exclusivité en Europe la tente sur pilotis, produit original et novateur qui rencontre actuellement un succès sans précédent aux Etats-Unis et en Australie !



Originale, Double, Oversize, Militaire, Combo ou Plume, cette gamme unique se compose de divers modèles adaptés aux besoins de chacun. Campeurs, festivaliers, baroudeurs, raideurs, ONG, chasseurs, pêcheurs ou encore les services d'urgences tels que les pompiers ou l'armée peuvent profiter dès à présent de leurs avantages multiples : confort, praticité, imperméabilité, légèreté et solidité.

A l'origine développées pour les militaires ou les groupes d'intervention d'urgence en zones inhospitalières, les tentes sur pilotis offrent l'avantage de camper à 30 centimètres du sol et d'éviter ainsi les désagréments classiques connus de tous.

A partir de 154€ port compris, tous les modèles et leurs spécificités sont à découvrir sur

www.2raventure.com



Tests en cours



**Oakley
Radarlock™**

**Panaceo
Sport**



**Qoorog
45 ml**



**Sunlimited
SPF30+**

60 ml



**Z
Trauma**



**Gel Café
Mulebar**

Barre Mulebar chocolat orange





LE RAID TÉRANGA...

MYSTÈRE ET DE SINCÉRITÉ.

Le Raid Téranga, c'est une semaine au Sénégal entre Océan et dunes sur 250 kms répartis en cinq étapes et un jour de repos. Ce sont des villages qui vous accueilleront autour de nourriture locale et de musique africaine. Entre Dakar et Saint-Louis avec la traversée du pont de Saint-Louis comme point d'orgue à vos efforts. Le Raid Téranga, c'est aussi et surtout une philosophie de la découverte d'une culture de l'hospitalité. Le Raid Téranga sera ce que vous en ferez, une course vers l'authenticité, un effort individuel au service d'un environnement pur et parfois hostile. Avec le Lac rose comme témoin, vous rencontrerez au cours de cette épreuve des gens simples mais vrais et vous saurez, au bout du compte tout ce que le mot Téranga cache de mystère et de sincérité.

Plus d'infos sur www.raidteranga250.org (ouverture très prochaine du site)

mais d'ici là, règlement complet à votre disposition sur simple demande à contact@endorphinmag.fr



Du 22 février au 2 Mars 2013

Raid Teranga 250

Organisé par Daniel Doize Aventure

ddaventure@gmx.fr

00.33 (0)6.01.36.17.52
00.33 (0)2.41.91.20.88

édition 2013



Trail entre Dakar et Saint Louis

10 % à tous les lecteurs d'EndorphinMag



23^{ème} 24 juin 2012 GRAND DUC Trail de Chartreuse

C'était dur mais c'était prévu !
Dimanche 24 juin, entre 5h et 7h, 696 Hommes et 232 Femmes ont pris le départ du Grand Duc : 190 Solos, 148 en Duos et 590 en relais de 5. Un parcours typé montagne en première partie, voire «trialisant» aux dires d'un coureur, avec marches, pierriers, plus roulant sur la fin, obligeant une gestion fine du potentiel d'énergie ! Après 10h de course à 9 km/h

de moyenne : arrivée en Solo du matheysin Jérôme Vivien, suivi de peu du chambérien Benjamin Balland. Premiers commentaires, parcours magnifique, mais très chaud. Le tracé du parcours de cette 23^{ème} édition du Grand Duc a remporté un franc succès auprès des coureurs, qui a permis aux habitués de découvrir des sentiers méconnus. Côté supporters, grâce aux puces des dossards, le suivi en temps réel des coureurs sur www.grandduc.fr a permis de les encourager en plusieurs lieux. Cette année encore un beau challenge a été relevé par l'équipe de Chartreuse Tourisme, soutenue par 200 bénévoles dans l'organisation du Grand Duc 2012. **24^{ème} édition du Grand Duc, dimanche 23 juin 2013 !** Plus d'infos sur www.grandduc.fr



Solo Hommes :
1 - Jérôme Vivien - 10h13'19
2 - Benjamin Galland - 10h19'13
3 - Gwen Masson Schaeffer - 10h37'38

Solo Femmes :
1 - Cathy Noulette - 13h07'46
2 - Corinne Fontaine Berger - 13h45'49
3 - Alexandra Rousset - 14h18'57



The expedition race

Location: Terelj National Park, Central Mongolia /

Date: August, 26th – August, 31st 2012 / Format: 6 Day Race by teams of 3 adventurers.

Disciplines : Horseback Riding, Biking, Running. Only one bike and one horse will be given to each team. Thus, the members will have the opportunity to change at each checkpoint their transportation mean (example: riding the horse instead of biking and leaving the bike for the other member). Bikes and horses are given to each team. However, the team can bring its own bike if needed. The members can cross the finishing line of a step separately, but if they cross it all together, they will get a bonus in their total time.

Level: open for everyone, no limitation of time.

UN PAYS SAUVAGE À LA NATURE INTACTE ET AU CIEL ÉTOILÉ...

Raid-aventure d'exception en Mongolie

A dos de cheval, à VTT ou en course à pied... Jacques Rostaing organise dans ce territoire immense du bout du monde entre la Chine et la Russie une épreuve hors du commun. Pendant une semaine, du 26 août au 2 septembre, les concurrents du trophée Rostaing en Mongolie vont renouer avec la tradition des raids. L'événement est accessible à tous. Le trophée, à la fois course d'orientation et expérience de vie, se déroulera dans le magnifique parc national Terelj, en partant de la statue de Gengis Khan et en arrivant sur la place mythique d'Oulan Bator. Les équipes de trois personnes auront à leur disposition un cheval et un vélo. Ils pourront alterner à leur guise lors des trois checkpoints de chaque étape, tous les 10 kilomètres, ces moyens de transport, ainsi que la course à pied. La différence entre des candidats entraînés et des peu sportifs sera seulement le temps réalisé pour parcourir ces 30 kilomètres. Les membres d'une équipe ne sont pas obligés de franchir la ligne d'arrivée en même temps, mais si c'est le cas, l'équipe bénéficiera d'un temps de course bonifié. Les inscriptions sont ouvertes : 1.000 euros sur place ou 2.000 euros avec le billet d'avion depuis l'Europe pour une semaine incluant nourriture et boissons. Les participants auront la chance de découvrir la culture mongole et de dormir dans des yourtes.

Comme un champignon

Derrière l'exploit sportif, sponsorisé par le ministère de l'Environnement et du Tourisme, qui fournit les chevaux, Jacques Rostaing espère aussi faire de ce raid-aventure une porte d'entrée pour les entreprises françaises. 18 ans après s'être installé au Vietnam, héritier d'une tradition familiale de plus de deux siècles dans le travail du cuir, il a créé il y a deux ans sa société en Mongolie. "J'ai toujours appris, raconte-t-il, que dans le désert de Gobi, il n'y avait rien. En fait, c'est l'endroit où il y a tout : vous avez des diamants, de l'or du pétrole, c'est extrêmement riche. Ça va pousser comme un champignon et les courbes actuelles de croissance sont comparables à Dubaï !". Dans un pays grand comme trois fois la France et où la population n'atteint pas les trois millions d'habitants, tout reste à faire. "Ce n'est pas le même marché que chez nous, reconnaît-il, il y a moins d'habitants, mais c'est comparable aux pays arabes avec le pétrole qui jaillit et apporte des richesses en continu. Vous avez un des sols les plus riches du monde. Vous pouvez être assuré qu'il y aura du développement pendant de très nombreuses années".

Des cuirs au mimosa

En Mongolie, Jacques Rostaing s'est spécialisé dans l'importation de peaux de chèvres, pour la maroquinerie de luxe à destination de l'Asie, en particulier le Japon. Le Français emploie une vingtaine de personnes là-bas, a ouvert un magasin à Oulan Bator et compte bien faire bénéficier le pays de son expertise en matière d'environnement par exemple. "La tannerie, c'est quelque chose qui peut polluer, reconnaît Jacques Rostaing. Au Vietnam, j'ai construit une usine modèle, qui ne pollue pas, équipée de capteurs solaires et qui récupère les eaux de pluie". Le Français a d'ailleurs mis au point un traitement au mimosa pour traiter les peaux de chèvres mongoles, qui lui a valu plusieurs trophées pour l'innovation en France. Et de rappeler que du temps de Gengis Khan, le père de l'Empire mongol, le cuir qui équipait ses armées était travaillé de manière naturelle, sans produit chimique.



RAID ROSTAING MONGOLIAN TROPHY



The only multi-sport adventure in Mongolia

We are thrilled to take you to Mongolia, a country that offers wide-open spaces, star filled skies and untamed wilderness.

With only 2.1 million people in one of the largest countries in Asia, Mongolia is also an isolated land that offers some of the last unspoiled adventure travel

in the world.

What remains of the world's largest empire, founded by Genghis Khan, is mesmerizing.

The Rostaing Mongolian Trophy, supported by the Ministry of Environment and Tourism in Mongolia, will take place in the Terelj National Park, near Ulan Bator.

Terelj National Park is home of only a few people, thus, nature is respected. It is one of the largest national parks in Mongolia and the place to practice diverse sports, such as: hiking, skiing, biking, rafting, camel riding... It is also one of the last place on earth where you can find edelweiss flowers!

The ultimate challenge into a remote and wild territory

This is a life experience.

The [Rostaing Mongolian Trophy](#) is a Sports-Adventure-Nature concept that calls upon nothing more than man, his resourcefulness, intelligence, experience and energy, excluding all outside intervention and use of motorized vehicles. The competitors, in teams of three people, move forward through orienteering, horseback riding, biking and running. They will cover all types of terrain – from screaming downhill runs, across the high country, through grassy steppe and pasture to snow-capped mountains.

An Adventure for Everyone

From August, 26th to August, 31st 2012

Just think **Mongolia** and images of wild horses galloping across the steppes immediately come to mind. There are places available for those keen on experiencing some of the most spectacular sceneries Asia has to offer. We are taking you for a unique expedition race to the Terelj National Park, one of the biggest and most famous park near Ulan Bator.

The region is the best location in the world for exploration with an unmatched sense of freedom from civilisation.

The amateurs and sport enthusiasts will discover the joy of riding a Mongolian horse. They will travel in diverse landscapes. And they'll pass through some of the most spectacular scenery that Central Mongolia has to offer on their mountain bike.

This amazing adventure, will give an overview of Mongolia's history, starting with the statue of the famous Genghis Khan and finishing with a 20th century hero from the Revolution: Damdin Sükhbaatar, in the Sükhbaatar place.

Spectacular sceneries highlight this adventure from the beginning to the end.

Each day, about 30 km have to be done.



www.rostaingmongolia.com



news COURSES

6000D

Le défi de l'été : être le plus rapide sur la piste de bobsleigh...en montée !

Inédit en France, la piste plagnarde sera accessible cet été aux coureurs pour un défi chronométré que seuls les plus courageux pourront relever. Les participants essaieront de réaliser le meilleur temps en parcourant le serpent de béton de bas en haut. Des temps références seront établis en début de saison estivale par les sportifs locaux et chacun aura le loisir de se mesurer à eux. Rendez-vous chaque jeudi soir au point de pesage de la piste de bobsleigh (parking à disposition au Chalet de la Roche). **Activité gratuite.** Ouverture du 7 juillet au 1er septembre 2012 ; 3 catégories : homme – femme – 14/18 ans. La 23^{ème} édition de la 6000D qui se déroulera le 28 juillet a enregistré son 1000^{ème} inscrit. A noter que l'an dernier 884 participants sur les 1029 inscrits avaient pris le départ de la course. Parmi les valeureux sportifs déjà inscrits pour affronter les 4000m de dénivelé positif, nous comptons **Fabien Antholinos**, vainqueur et recordman de l'épreuve l'an dernier, et actuellement en tête au classement du Trail Tour National (TTN). **Maud Gobert**, championne du monde de Trail 2011 et vainqueur en 2010, sera également de la partie et fera son retour après une absence sur blessure l'édition précédente. Enfant du pays désormais en vallée voisine, Maud nous a livré son ressenti sur la 6000D qu'elle apprécie particulièrement : « cette course est la doyenne, j'en entends parler depuis toute petite. Pour moi c'est une course repère que j'aime faire malgré le retour difficile sur Plagne Centre. Et puis c'est aussi la course où j'ai réalisé ma première performance ». Charge à Maud et Fabien d'inscrire une nouvelle fois leurs noms au palmarès de la mythique 6000D. Rendez-vous fin juillet... www.la6000d.com



Piste de bob - été

Crédit photo : Comité Annecy 2010

LA SKY RACE DU PAYS DES ECRINS 2012

Le Trail Tour des Lacs

Pleins feux sur le parcours du Trail Tour des Lacs du 22 Juillet prochain qui fera partie de la Sky Race du Pays des Ecrins 2012. Avec un départ commun aux trois courses depuis la mairie de l'Argentière la Bessée, le sentier s'élève rapidement par le bois du Truc au dessus du charmant petit village de la Roche de Rame qui accueillera le trail de la Roche pour rejoindre le hameau du Lauzet et premier ravitaillement de l'épreuve. C'est ensuite une belle montée régulière en direction du collet du Peyron à 2465m d'altitude qui sera le point haut de ce parcours à travers forêt et pelouses pour enfin basculer sur le panorama inoubliable des lacs Escur et de l'Ascension nichés aux beaux milieux de pelouses alpines chargés en fleurs printanières. A partir de là, ce sera une belle traversée aérienne en balcon au dessus de la Durance pour rejoindre le petit col des crêtes du Queyrellet qui permettra de descendre sur les chalets d'alpage de l'Oriol de Ste Marguerite deuxième ravitaillement de l'épreuve. La descente se fera tout d'abord par la piste forestière du bois de l'Ubac accédant aux chalets et ensuite par un petit sentier en bordure du Riou sec pour rejoindre le plan d'eau de l'Argentière la Bessée qui accueillera sur son île les trois parcours de la Sky Race. Avec une distance de 28 km et un dénivelé de 1800M+ la petite sœur de la Sky Race aura tout d'une grande !!!! A noter que le parcours est déjà pré balisé en peinture biologique rose fluo, toutes les infos sur www.trailenbrianconnais.com



RAID 13-14 OCTOBRE 2012
CENTRALE LYON

2E RAID CENTRALE LYON

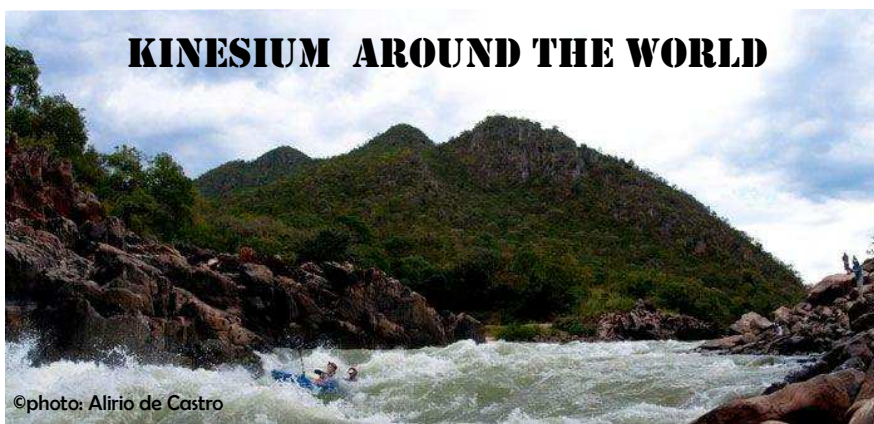
13/14 octobre, RAID semi-nature/semi-urbain, par équipe de deux et est ouvert à tous les étudiants et aux entreprises afin de créer une opportunité supplémentaire de se retrouver dans un cadre à la fois compétitif et convivial, pour permettre des échanges d'expériences. Venez nombreux pour défendre les couleurs de votre école ou de votre entreprise et pour participer à cette merveilleuse aventure.



Pour plus d'infos sur www.raid-ecl.fr



Après deux ans d'interruption, KINESIUM seule équipe française a remis les baskets, pour participer à l'ECOMOTION au Brésil (650km, CAP, VTT, KAYAK, Tyrolienne de 850m, Canyoning) composée de Christophe DEROUCH, Hugues CLAUSER, Patricia BONNEAU, Olivier VILLARET. Seule la féminine, Patricia Bonneau, n'avait pas arrêté puisqu'il y a 2 ans, elle participait à ARWC en Australie et en 2011 au Costa Rica. Raid très engagé au niveau des rivières (classe 4) mais l'équipe arrive à remonter de la 38ème place à la 11ème et passera la deuxième rivière de nuit. Pour le VTT, l'orientation passe bien et l'équipe tient le rythme. En revanche à pied, l'équipe aura plus de mal en orientation, disons plus navigation, prenant quelques fois des risques avec les nombreuses cascades, les murs de pierres à grimper en escaladant. Paysages magnifiques de forêt tropicale avec ses animaux, de savanes faisant penser à l'Afrique. Mais dans cette aventure, nous avons tous découvert la sympathie et la générosité des Brésiliens tant au niveau de la population que des sportifs et surtout des assistances, puisque nous avions un 4x4 avec un assistant Brésilien de 27 ans mis à notre disposition que nous remercions encore chaleureusement pour son dévouement. Remerciements aussi à SHUBI, grande raideuse Brésilienne, figure des Raids Gauloises en féminine qui a repris le flambeau de l'organisation ECOMOTION. L'équipe finira à la 19ème place sur 38 équipes au départ et 22 à l'arrivée mais l'objet pour ces cinquantenaires étant de finir le raid afin de recommencer de plus belle dans les années à venir.



©photo: Alirio de Castro

KINESIUM AROUND THE WORLD

Raid Jeunes

Du 27 au 29 Août 2012
Vouvant (Vendée)



L'ODYSSEE SPORTIVE

Défis sportifs et énigmes en
tous genres
par équipe de 2 ou 3
(de 13 à 16 ans)



Infos et inscriptions

UFOLEP

02 51 86 33 26 ou 06 83 54 78 90
ufolep.paysdelaloire@free.fr
www.ufolep-paysdelaloire.org

Date limite d'inscription le 14 juillet



ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

A travers ce **séjour sportif et culturel**, l'Ufolep Pays de La Loire et l'Ufolep de Vendée, proposent à des équipes de 2 ou 3 jeunes de leur faire découvrir **le massif forestier de Mervent** par la pratique de différentes activités d'activités physiques de pleine nature. Les jeunes participants seront confrontés à de nombreux défis, tant physiques que culturels. Au sein de chaque équipe, coopération, gestion des émotions et de l'effort seront des facteurs de réussite dans cette aventure. Les activités sportives de nature seront un excellent support pour atteindre les objectifs socio-éducatifs de socialisation, de citoyenneté, de responsabilisation, de solidarité, d'échanges, de connaissance et de dépassement de soi et enfin d'accessibilité au sport chers à l'Ufolep. Les jeunes doivent s'inscrire par équipe de 2 ou 3 et être âgés de 13 à 16 ans (licenciés Ufolep ou non). Le nombre d'équipes est limité. Les jeunes peuvent s'inscrire par l'intermédiaire d'une structure ou non. L'équipe peut également être accompagnée par un adulte. Ce dernier pourra suivre son équipe et participer à certaines activités mais ne fera pas partie intégrante de celle-ci.

LA CRANTÉE DE JACKY DURAND

Dimanche 2 septembre, à Brié-et-Angonnes, à deux pas de Grenoble, la Crantée de Jacky Durand soufflera sa 5ème bougie. Et offrira, comme à chaque fois, une dernière occasion de s'éclater sur les chemins du plateau de Champagnier avant la rentrée scolaire.

C'était hier, et ça semble déjà si loin : dimanche 7 septembre 2008, alors que les trombes d'eau de la veille cédaient enfin la place au soleil, 75 randonneurs se retrouvaient à l'école du Barlatier pour participer à un nouveau rendez-vous dédié aux vététistes de la région grenobloise, la Crantée de Jacky Durand. Une manifestation qui porte fièrement le nom de l'ancien champion cycliste, qui avait proposé à l'Association Pour les Ecoles d'utiliser son nom – sa réputation – pour organiser un événement familial et sportif, dont les bénéfices iraient au financement d'activités scolaires. Deux parcours de 21 et 34 km avaient été balisés sur des chemins rendus très glissants par les pluies de la semaine, mais les joyeux vététistes n'eurent pas peur de patauger dans la gadoue. Déjà, la Crantée se distinguait par la beauté des parcours proposés, une ambiance particulièrement chaleureuse, la qualité de ses ravitaillements... et les nombreux lots récoltés par Jacky sur les courses cyclistes qu'il commente pour la télévision. L'après-midi, plus de 40 familles inauguraient la balade familiale ludique, un circuit accessible aux plus jeunes, jalonné d'indices et d'énigmes. Suivirent deux années marquées par une croissance rapide du nombre de parcours – 3, puis 4, avec des distances de 15 à 47 km, et des dénivelés pour tous les niveaux – et de la participation : 527 participants – dont 341 randonneurs – en 2009, près de 700 – 509 randonneurs – en 2010. L'audience de la Crantée attirait les vététistes de tout le département, et même de plus loin. Parfaite alchimie entre une équipe d'organisateurs de choc, des partenaires généreux et en phase avec l'esprit de la Crantée, des services techniques municipaux et des élus qui s'impliquent largement, et ces enthousiastes bénévoles en tee-shirt orange qui ont également fait le succès du Cross du pain, au début de l'été, la Crantée s'imposait comme un événement populaire de premier plan dans le paysage du Sud Grenoblois, et même plus largement. Et seule la pluie et le froid pouvaient expliquer la légère chute de fréquentation observée en 2011... Cette année, quatre nouveaux parcours seront proposés aux randonneurs :

- > Découverte, 15 km et 300 m de dénivelé, via les crêtes de Brié et les hauteurs d'Herbeys, un circuit particulièrement dédié aux enfants (accompagnés de leurs parents) ;
- > Randonneur, 28 km et 900 m de dénivelé, qui enchaînera les crêtes, les Quatre Seigneurs et le Mûrier ;
- > Sportif, 35 km et 1100 m de dénivelé, qui ajoute au parcours Randonneur une boucle sur Bresson et Jarrie ;
- > Expert, 48 km et 1500 m de dénivelé, avec, en plus, Champagnier et Montchaboud.

Comme d'habitude, les randonneurs partiront librement entre 8 et 10 h, seuls ou en bande. Tout au long des parcours, ils trouveront des ravitaillements toujours aussi copieux et goûteux, en particulier un ravito bio offert par la Ferme Cochet, à Herbeys. Et à l'arrivée, un tirage au sort à l'arrivée permettra d'offrir des lots à tous, sans compter la tombola (l'an passé, elle mettait en jeu un maillot jaune du Tour dédié par Thomas Voeckler !). L'après-midi, nouvelle balade familiale ludique : deux kilomètres jalonnés d'indices, à découvrir avant de résoudre les énigmes proposées à la sagacité des enfants... et de leurs parents. Et de nouveau, à l'arrivée, lots et surprises pour tous. Alors que l'été s'approche, il ne reste que deux interrogations pour les organisateurs : Jacky pourra-t-il être présent, avec sa légendaire bonne humeur et sa convivialité, ou bien sera-t-il à l'œuvre sur une course par étapes, de l'autre côté des Pyrénées ? Et qu'en sera-t-il de la météo... si le soleil est de la fête, c'est sûr, il y aura du record de fréquentation dans l'air ! Pour en savoir plus, ou pour s'inscrire en ligne, aller sur crantee.brie-et-angonnes.fr, crantee@brie-et-angonnes.fr ou 06 85 71 50 04.

COURSE D'ORIENTATION

Vulcan



1 Week End / 3 courses
dans le massif du Sancy

Samedi 28 juillet

Après-midi => La Stèle : Moyenne distance (CN)

Soirée => La Tour d'Auvergne : Sprint

Dimanche 29 juillet

Matin => La Stèle : Longue distance (CN)

Renseignements

www.balise63.fr balise63@laposte.net



news COURSES

OFFRIR À BRUXELLES ET À SES ENVIRONS UNE VÉRITABLE COURSE NATURE EN MILIEU URBAIN METTANT EN VALEUR LE PATRIMOINE NATUREL ET CULTUREL DE LA RÉGION

Pourquoi Bruxelles ?

Bruxelles – capitale de l'Europe – est l'une des rares villes européennes à posséder un aussi grand et précieux **patrimoine vert**.

Imaginez que la moitié de son territoire est formée de verdure, depuis les cités-jardins de Watermael-Boitsfort jusqu'au parc de Wolvendael, en passant par la réserve naturelle du Laerbeek à Jette ou le parc de la Woluwe.

Sans oublier sa **couronne** formée par la Forêt de Soignes et qui, dans le prolongement du Bois de la Cambre déploie une splendide **hêtraie** de renommée mondiale.

Les coureurs emprunteront également une partie de la **promenade verte**, une magnifique balade de plus de 60km réservée aux piétons et cyclistes et qui permet de faire le tour de la Région et de traverser de nombreux parcs et espaces de nature préservée.

D'où l'idée d'offrir à Bruxelles et à ses environs une véritable course nature en milieu urbain mettant en valeur le patrimoine naturel et culturel de la région.

Un label

Ecotrail est une marque déposée, celle d'une course organisée à Paris et qui après 5 années d'existence a accueilli pour sa dernière édition, sur les quatre distances proposées, plus de 6000 participants.

Un patrimoine culturel

Bruxelles travaille d'ailleurs avec les organisateurs parisiens pour préserver l'authenticité de cette course mêlant découverte du patrimoine vert et architectural avec des passages devant les châteaux de Laeken et de La Hulpe ou le musée de l'Afrique de Tervuren. Sans oublier l'arrivée à l'Atomium ! Bien sûr, ces découvertes passent par un grand respect de la nature.

Des valeurs éco-responsables

C'est l'essence même du trail. Un exemple ? Les coureurs reçoivent un petit sac pour conserver sur eux les déchets et un ticket de la STIB pour les encourager à rejoindre le départ en transports en commun. Ils s'engagent à ne pas quitter les sentiers balisés et à emporter avec eux un gobelet qu'ils conserveront tout au long du parcours. Une charte éthique doit par ailleurs être signée par chaque participant.

Actions de solidarité et de protection de l'environnement

Action de solidarité : Aplanos Running Team - 80 KM contre la Sclérose latérale amyotrophique (SLA) - dons au profit de la recherche.

Action de protection de l'environnement : en cours - dons au profit d'une cause environnementale.

Challenge interentreprises et challenge des communes.

Un trail, 4 distances

1/ 80km individuel

Le parcours, crédité de deux points de qualification pour l'UTMB, débute par plus de 45 km en Forêt de Soignes avant d'emprunter les principaux parcs de Bruxelles reliés entre eux par la ceinture verte. L'arrivée sera jugée sur la plateforme en dessous d'une des boules de l'Atomium, voire un peu plus haut pour les premiers.

2/ 80km Run-Bike-Bike

Comme son nom l'indique, il s'agira de s'élancer par équipes de trois coureurs qui pourront souffler à tour de rôle sur l'un des deux VTT dont disposera l'équipe. Contrairement à la majorité des épreuves de run & bike, les participants devront rester ensemble. Pour s'en assurer, le coureur devra porter un témoin qu'il échangera contre un vélo. Tout en restant dans des intensités d'effort comparables aux 50 ou 30 kilomètres proposés à Paris, cette option permet de jouir de pratiquement l'entièreté du parcours des 80 kilomètres, notamment la première partie de course dans la forêt de Soignes. Seules 6 portions interdites aux vélos obligeront à quelques contournements qui rallongeront le parcours de 2 kilomètres. Pour le reste, les participants emprunteront, dans la deuxième moitié de course, la promenade verte qui relie les principaux parcs de Bruxelles et qui les conduira tout droit au pied de l'Atomium.

3/ 25km

Ce 25 kilomètres se veut véritablement un parcours découverte. La distance est bien évidemment idéale pour les coureurs sur route aguerris, notamment les semi-marathoniens désireux de découvrir la discipline. Mais les autres y trouveront aussi l'occasion de s'initier, à leur rythme, grâce à une vitesse minimale imposée de 7 km/h. La meilleure preuve de cette mixité est son inscription comme manche finale du challenge Delhalle (regroupement de courses "nature" en Belgique). Hormis l'une ou l'autre surprise, le parcours ne recèle pas de difficultés techniques particulières (à peine 200 mètres de dénivelé). Les coureurs seront guidés jusqu'au pied de l'Atomium à travers la promenade verte qui ceinture Bruxelles via ses différents espaces verts. Le parcours est moins boisé qu'à Paris mais il permet de pénétrer plus au cœur de la capitale belge pour un drôle de contraste. Celui d'être entouré de verdure au milieu de la ville.

4/ 19km duo

Ici, pas de chronométrage, départs libres entre 12 et 13h et pas d'heure précise d'arrivée. D'ailleurs, la distance est également ouverte aux marcheurs. Cette course vise avant tout à décomplexer les coureurs peu à l'aise avec la notion de performance ou tout simplement le chronométrage. C'est aussi l'occasion pour des coureurs néophytes sur la distance de se laisser guider par un partenaire plus expérimenté. Cette course, ouverte à tous, évite les difficultés techniques rencontrées sur le 25 kilomètres. Les sentiers de la promenade verte constituent une alternative très agréable au macadam. Enfin, c'est l'occasion pour tous de s'offrir une arrivée grandiose au pied de l'Atomium.



PARTENAIRE MEDIA

29 | 9 | 2012

ecOTRAIL®
de Bruxelles / van Brussel

Trail 80km Individual
Trail 80km Run Bike Bike
Trail 25km Individual
Trail 19km Duo

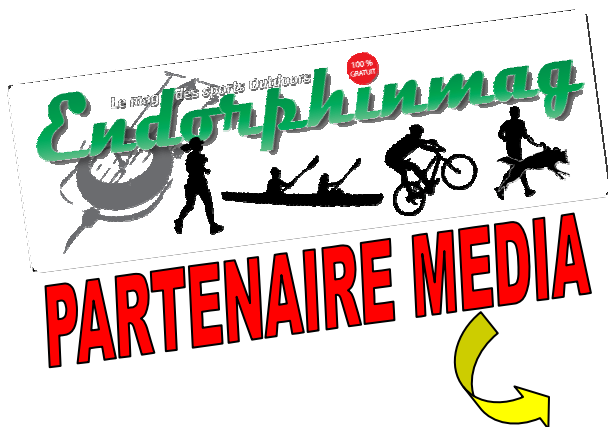
Have a taste of fresh air
in Europe's capital.

Info-Registration:
zatopekmagazine.com

Zatopekmagazine.com

www.ecotrailbrussels.com

news COURSES



Raid sportif grand public, par équipe de 3, sans assistance

Chaque année au mois de septembre, la Loire est le théâtre d'un des plus beaux raids sportifs de France.

Aventure et sensations fortes sont au rendez-vous de cette compétition sportive qui se déroule par équipe de 3 et sans assistance.

Pour sa 7ème édition, le Raid Nature 42 vous accueillera à **Saint-Bonnet-le-Château dimanche 16 septembre 2012.**

Dans un cadre sauvage, vous traverserez des paysages variés en utilisant un road book, une carte et différents modes de déplacement.

Preuve du succès grandissant de cet événement sportif, le nombre d'équipes autorisées à s'inscrire sera fixé à 80 pour le parcours sportif et 70 pour le parcours découverte.

LES 2 PARCOURS PROPOSÉS :

- ⇒ **Raid sportif** ouvert aux plus de 18 ans : **9 disciplines 50 km* (5h à 9h)**
Run and bike - CO urbaine - Vtt - Vtt orientation - Trail - Canoë - Escalade - Tir à l'arc - Épreuve locale : pétanque !
- ⇒ **Raid découverte** ouvert aux plus de 14 ans : **7 disciplines 30 km* (3h30 à 6h30)**
Run and bike - CO urbaine - Escalade - Tir à l'arc - Vtt - Vtt orientation - Pétanque.

**Les distances sont ici données à titre indicatif. Elles seront précisées, ainsi que les dénivelés, à partir du 1er juillet.*



Une épreuve Pétanque ?? Un peu d'histoire...

A Saint-Bonnet-le-Château, en 1955, **Frédéric Bayet**, fabricant de serrures, se reconvertit avec l'aide d'**Antoine Dupuy**, mécanicien de talent, dans la fabrication de boules à jouer.

Ils déposent la marque « **OBUT** ».

En 1958, pour que l'entreprise prenne plus rapidement une autre dimension, ses fondateurs font appel à la **famille Souvignet** (Jean le père, Georges et Robert ses deux fils).

Les Souvignet, installés également à Saint-Bonnet-le-Château, étaient à l'époque maîtres dans l'art de la fourche télescopique pour cyclomoteurs.

Le début des années 1960 voit poindre les prémices de la vogue de la Pétanque.

Forts de leur expérience dans le travail du métal, les frères Souvignet et Antoine Dupuy, leur associé, se lancent à fond dans cette nouvelle aventure.

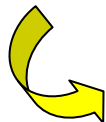
Ainsi naquit « **LA BOULE OBUT** » qui devint LA référence, synonyme de qualité !!!



news COURSES



PARTENAIRE MEDIA



**LE
GRAND
TRAIL DU
ST JACQUES**

Communiqué de presse

1^{ère} édition : 22 SEPTEMBRE 2012

L'événement de la rentrée 2012 sur le sentier mythique

Inscrits au patrimoine mondial de l'Humanité, cet itinéraire historique et son point de départ à la Cathédrale du Puy-en-Velay voient défiler chaque année des centaines de milliers de pèlerins, originaires de toute la planète.

L'idée d'organiser une grande course nature entre le plateau du Gévaudan, à 1300 m d'altitude et le Puy en Velay, va permettre à des milliers de coureurs de se frotter à la légende de ce sentier mythique.

Soutenu par la Ville et l'agglomération du Puy en Velay, le Conseil général de Haute Loire, la communauté de Communes du Pays de Saugues et la Région Auvergne, ainsi que par de nombreux partenaires privés, le Grand Trail du Saint Jacques est organisé par l'association éponyme, créée au Puy en Velay et Extra-Sports, concepteur et organisateur de plusieurs événements outdoor d'envergure sur Rhône-Alpes, notamment la Saintélyon ou Lyon Urban Trail en course à pied ou encore Lyon Free Vtt.

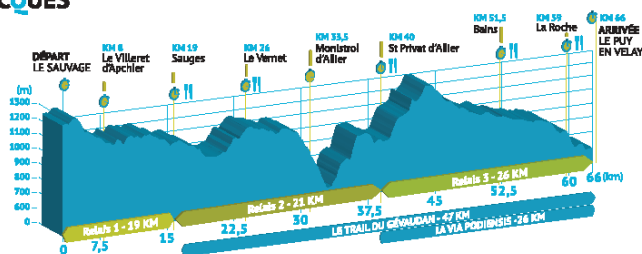
Le Grand Trail du Saint-Jacques propose de découvrir le GR 65 à contre courant, croisant quelques pèlerins (moins nombreux fin septembre), sur un parcours de 66km (comportant 5 variantes officielles ou tracées exclusivement pour l'événement) au départ du Domaine du Sauvage, en direction du Puy en Velay avec 1600m D+ et 2250m D-.

Cet itinéraire magnifique et varié, propose notamment les paysages granitiques du plateau de Margeride, le passage escarpé des gorges de l'Allier, le rocher de Rochegude, le château de Saint-Privat d'Allier et un final grandiose dans les quartiers historiques du Puy avec une montée à la cathédrale Notre Dame du Puy en Velay.

Plus de 2000 coureurs sont attendus lors de cette première édition parrainée par deux grandes figures du trail résidant en Haute-Loire : Karine Herry et Patrick Bringer.

**LE
GRAND
TRAIL DU
ST JACQUES**

LE GRAND TRAIL DU ST JACQUES _ 66KM _ 1 600D+ / 2 250D-



CONTROLS CHRONO

LES FORMULES :

- LE GRAND TRAIL DU SAINT JACQUES SOLO OU RELAIS : 66km**
Dénivelé 1600 m D+ / 2250 m D- / Point culminant 1330 m
Départ Samedi 22 sept. 2012
RELAIS 3 / 10h
SOLO / 10h15



LE PARCOURS (1)

Le domaine du Sauvage – Saugues

Relais 1 / 19 km / 300 m de D+ / 650 m de D-

Départ sur le site du Domaine du Sauvage, sur les crêtes de la Margeride.

Une première portion au profil descendant (attention au sur-régime !).

Des chemins agréables sans difficulté technique véritable. (passages en sous-bois, sentes herbeuses, chemins en bordure de pâtures, pistes...), avec la traversée des hameaux typiques des Chazeaux et du Villeret d'Apchier avant la longue descente sur Saugues.

LE PARCOURS (2)

Saugues – Saint-Privat d'Allier

Relais 2 / 21 km / 700 m de D+ / 750 m de D-

Cette portion concentre les plus grosses difficultés de la course.

Après avoir repris un peu de hauteur à la sortie de Saugues, le tracé chemine sur le plateau entre Rognac et le Vernet avant de plonger dans les gorges de l'Allier, d'abord en pente douce puis par une franche descente en lacets.

Après avoir traversé l'Allier sur une passerelle métallique construite par Eiffel, vous allez gravir le versant opposé par une montée rude et technique pour atteindre la chapelle de Rochegude.

Le tracé se fait ensuite plus paisible avec un cheminement très agréable en sous-bois. De quoi reprendre des forces pour l'ascension finale du château de Saint-Privat d'Allier (le ravitaillement est installé au pied du château).

LE PARCOURS (3)

Saint-Privat d'Allier – Le Puy-en-Velay

Relais 3 / 26 km / 600 m de D+ / 850 m de D-

Cette dernière portion débute par une longue montée après le village du Chier.

Après une traversée en sous-bois, le tracé se fait essentiellement à découvert et comporte quelques lignes droites avant et après le village de Bains qui nécessiteront un gros mental et des réserves.

L'arrivée sur le Puy est effectuée en longeant les gorges du Dolaizon par un sentier plus technique et panoramique jusqu'au village de la Roche.

Le profil est ensuite descendant mais la pente reste faible jusqu'aux abords du Puy.

Après une descente cassante sur bitume, vous pénétrez dans le centre historique du Puy. Reste un ultime effort dans une belle montée pavée et vous arriverez au pied de la Cathédrale du Puy-en-Velay. Encore un bon km jusqu'à l'arrivée au stade Massot, au bord de la Borne.

INSCRIPTIONS sur www.trailsaintjacques.com

- LE TRAIL DU GEVAUDAN SOLO : 47km**
Dénivelé 1300 m D+ / 1600 m D- / Point culminant 1230 m
Départ Samedi 22 sept. 2012 / 9h
- LA VIA PODIENSIS SOLO : 26km**
Dénivelé 600 m D+ / 850 m D- / Point culminant 1230 m
Départ Samedi 22 sept. 2012 / 9h

MOROCCO TRAIL

**1ère édition :
30 mars au 5 avril**

Communiqué de presse

Looping Events Maroc (Transmarocaine et Triathlon d'Agadir) et l'Association française du Raid du Mercantour (Raid multisports du Mercantour, Trail des Alpes Maritimes) organisent du 30 mars au 5 avril 2013 la 1^{ère} édition du **MOROCCO TRAIL** avec le concours du Gouvernement marocain (ministère du Tourisme et ministère de la Jeunesse et des Sports), de la Province et de la ville de Ouarzazate.

Le **MOROCCO TRAIL** est une course composée de 4 étapes de 30 à 50 kilomètres et 1 prologue disputés autour de la ville de Ouarzazate.

Les participants, hommes et femmes, pourront non seulement relever un défi sportif personnel mais aussi découvrir les paysages grandioses du Maroc et goûter à la culture et à l'hospitalité marocaine.

Pour ce faire, durant la course, les participants seront hébergés dans des bivouacs installés au cœur des régions traversées.

Un programme spécifique sera proposé aux accompagnants avec la possibilité de suivre la course lors de randonnées encadrées par des guides locaux.

Le but est de créer un événement TRAIL de classe mondiale, dans un environnement exceptionnel, où l'esprit de compétition et la convivialité iront de pair avec de fortes valeurs éthiques, tant sur le plan sportif, environnemental, social que culturel.

Les épreuves de Trail sont actuellement en plein essor, non seulement en Europe, mais aussi sur les autres continents où ils se développent rapidement.



Le tarif d'inscription pour 2013 est de 880,00 € par personne (9 680,00 Dh).

Le prix d'inscription comprend :

Votre participation au Morocco Trail, 3 nuits d'hôtel à Ouarzazate en chambre double ou triple, 3 nuits en bivouac, les repas en demi-pension (hors périodes dites « libres »), le transport sur place d'un sac souple de 20 kg, l'organisation et la logistique de la course, les ravitaillements durant les étapes, l'assistance médicale, la cérémonie 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 et inscriptions :

www.morocco-trail.com ou sur Facebook [Morocco Trail](#)

Richard Colson - info@morocco-trail.com

☎ France : +33(0)6.86.04.50.04

Jean-François Jobert - jfjobert@gmail.com

☎ France : +33(0)6.11.38.12.87

☎ Maroc : +212(0)6.72.83.51.87



Rectificatif !

"Honnêtement, je pensais que le bidon était tombé pendant la course"

Nicolas Pang Minimalist Running Shoes

Pourquoi ?

60 grammes !!

Rectificatif sur le test Bidon "Simple Hydratation" paru dans le Mag 13 :

Davy, l'un des testeurs écrit que le bidon a un goût de plastique.... Hors, comme le précise Nicolas Contrain, importateur en France de ce bidon : "Il n'y a pas de Bisphénol, justement pour éviter le goût de plastique." Après discussion avec Davy... en fait, c'est le goût de la boisson mis par le testeur précédent qu'il a senti, pas le plastique... Voilà, c'est dit ! Article Test à lire page 101 / Mag 13.



Emilie Lecomte bat le record féminin du GR20 en 41h22min

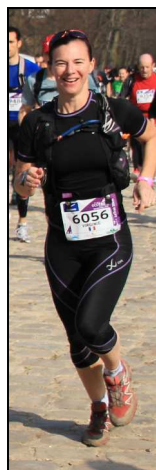
Emilie Lecomte, partenaire technique et membre du [Team Trail Quechua](#), a gagné son pari : [finir le GR20 non-stop en moins de 50h](#). Soit plus de 9h de moins que le précédent record détenue par Stéphanie Samper (50h52). Arrivée à Conca vers 22h, elle établit un nouveau temps de référence pour la traversée Nord-Sud de l'île de Beauté. Dans cette extraordinaire aventure, elle a pu compter sur le soutien de [Sébastien Talot-ti](#), autre membre du [Team Trail Quechua](#), qui l'a suivi pendant une grande partie de son périple sur le mythique sentier corse.

Après quelques bonnes heures de repos, Emilie nous confiera bientôt le récit de son record.



saucony®

WOMEN'S KINVARA 2



TESTEUSE

Virginie Sénéjoux, traileuse et raideuse (nombreux podiums par équipe), internationale en natation... 9^e du 50km de l'Ecotrail Paris 2011, 6^eme de la Trans Aq' 2011 en 24h50 (Ultra Trail 220km en 6 étapes), Finisher relais duo Saintélyon 2011 (41km), 3^eme de l'Ecotrail Paris 2012 (30km).

Women

USA	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5
UK	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5
EUR	34.5	35	35.5	36	37	37.5	38	38.5	39	40	40.5	41	42	42.5	43	44	44.5	45
JPH(cm)			21.5	22	22.5	23	23.5	24	24.5	25	25.5	26	26.5	27	27.5			
CHH(mm)			215	220	225	230	235	240	245	250	255	260	265	270	275			



Les chaussures SAUCONY PROGRID KINVARA 2, sont de type minimalistes (un talon non épais et fortement amorti ou encore avec une faible pente (ou différentiel), Hauteur : Talon (18mm), Avant (14mm))

Je les ai reçues en jaune fluo (citron / green). Le logo en vert sur une semelle blanche, j'adore cette couleur flashy, c'est dans la tendance.

La gamme proposée est d'ailleurs très originale.

A première vue la chaussure est légère en main. Aux pieds la sensation se confirme, la paire est ultra légère. Le laçage se fait correctement, lacet ni trop long, ni trop court.

De suite la sensation sur la route est agréable, la chaussure ne se fait pas sentir ; par contre sur chemin très peu accidenté, le moindre petit caillou se sent mais sur piste quel régal ! J'ai l'impression de voler. Les SAUCONY PROGRID KINVARA 2 ont un bon dynamisme, sont légères et confortables.

La pointure est correcte et respecte la taille demandée, à contrario d'autres marques.

La chaussure est respirante, la semelle intérieure est amovible, perforée et rembourrée, et la semelle extérieure a l'air vraiment résistante à l'usure.

En conclusion, les SAUCONY PROGRID KINVARA 2 sont idéales pour un 10km sur route.

Son prix : 79.90€

ENDORPHIN





TIFOSI LUNETTES DE SPORT

En ce mois de juin où le temps capricieux s'invite à nos séances (soleil, chaleur, vent, nuages et pluies orageuses), j'ai pu tester, à bon escient, une paire de lunettes à verres photochromiques de la marque Tifosi. Certains d'entre vous se posent certainement la question de savoir ce que ce terme technique veut bien dire ? Et bien, ces verres, de plus en plus répandus, ont la particularité d'agir en fonction de la luminosité. Et ainsi de passer d'une catégorie de protection solaire à une autre, afin d'offrir à nos yeux un rendu optimal de la surface sur laquelle on s'exerce.

Tifosi n°1 aux Etats-Unis en 2010...

Tifosi est une marque Américano-italienne, si je puis dire. Créé aux Etats-Unis, Tifosi s'offre la première place sur le marché américain des lunettes de sport en cyclisme et en course à pied. Encore assez méconnu du grand public français Tifosi est pourtant répandu dans bon nombre de magasins de sport mais aussi chez nos opticiens. Je suis prêt à parier que non loin de chez vous, si vous cherchez bien, vous trouverez de quoi en essayer une paire. Le prix abordable, la qualité et l'esthétisme de ces montures et surtout le confort visuel qu'offrent ces verres, créés en Italie, en font une marque très attractive qui ne demande qu'à être portées.



En France, la marque sponsorise plus d'une trentaine d'athlètes de toutes disciplines. Cette marque a ainsi créé un choix de gamme très varié offrant à chaque sport sa monture... Le Team Optisport que nous avons découvert dans le magazine précédent court d'ailleurs avec cette marque. Et tous ont l'air très satisfait de leurs lunettes. Au total 24 gammes sont présentées sur le site internet, et dans lesquelles il y a entre 5 à 10 paires de lunettes différentes, (couleurs, types de verres : polarisants, photochromiques, verres interchangeables, verres correcteurs...). De quoi si perdre un peu sur le site mais ceci permet justement d'offrir à chacun les lunettes adéquates, et ce fonction de son sport et de son lieu de pratique.

Tifosi sponsorise le Team Optisport

Bien conseillé par Jules Piéton de Cimesport, et après de multiples réflexions, car les possibilités sont si nombreuses qu'il en devient difficile de choisir. Je me suis lancé sur les Seek FC à verres Smoke Gris Fototec ayant la particularité de passer de la catégorie 2 à 3. Elle devrait ainsi m'offrir un réel confort lors de mes sorties course à pied et vtt, aussi bien sur route que sur chemin.

Allons donc voir ce que ça donne sur le terrain. Tout d'abord, je vous conseille de télécharger l'Endorphinmag de Novembre -Décembre 2011, vous y trouverez le test effectué par Ulrich Chataigner à propos des *Tyrant 680*, une paire de Tifosi typée pour les Trailers.

Tout d'abord, les *Seek Fc White/Black*, sont vraiment sobres, racées et ont un moule parfaitement adapté à la forme de mon visage. Elles sont légères (27 g.) et se font très vite oublier.

Le champ de vision est très large surtout sur les côtés et le bas des verres, c'est très agréable. Même si un antireflet aurait été intéressant lors des passages ombragés pour le bas des verres.

J'ai pu constater que ces paires sont très stables grâce à des branches et à des plaquettes ajustables, mais aussi grâce à une matière hydrophobe douce et très auto-agrippant.

Je peux vous assurer que lors de mes sorties je n'ai jamais eu de buée sur les lunettes, la forme des verres et l'ajustement des plaquettes offrent beaucoup d'espace entre le visage et les verres, évitant ainsi cette formation de buée dans les côtes, mais aussi réduisant le ruissellement de la sueur sur les verres. Je suis et je l'avoue très maniaque concernant les impuretés et les rayures sur les verres. Ces paires de lunettes me vont à ravir. Même si j'attends avec impatience l'invention si possible des verres hydrophobes empêchant définitivement à la sueur de laisser une trace sur les verres, on peut toujours rêver, n'est-ce pas !!! Cela-dit un petit coup de nettoyage avec le bas du T-shirt respirant et les lunettes sont nickels.

A ce propos, un petit conseil de nettoyage donné par la marque : « la meilleure solution est de les laver à l'eau tiède avec un peu de savon doux, voire du liquide vaisselle (frotter avec les doigts et pas avec le côté vert d'une éponge...). Ne surtout pas utiliser de produits caustiques ou d'alcool. Pour essuyer, toujours utiliser un tissu en microfibre (comme celui fourni). Ne jamais utiliser de sopalin qui est abrasif ! »

Une marque qui gagne à être connue

Enfin, concernant la qualité des verres photochromiques, le confort est vraiment là. Il y a je trouve un léger grossissement qui apporte une très légère correction. Ceci s'avère être très agréable. A ce propos, pour certaines gammes, Tifosi propose d'adapter des verres correcteurs sur la monture et ce par le biais de vos opticiens. Un plus qui pourrait servir à beaucoup d'entre nous. Je me suis amusé à vérifier la rapidité du changement de catégorie des verres en les sortant de l'étui pour un contact direct au soleil et cela met moins de 10 secondes à passer d'un extrême à l'autre. Je m'attendais à un changement plus rapide pour offrir encore plus de rapidité lors des passages court dans l'ombre. Pour cela il existe les verres roses que j'ai également eu l'occasion de tester. Ils offrent justement un contraste intéressant dans ces phases rapides de changement de luminosité. En revanche, je n'ai pas aimé la couleur des montures de ces Gun métal, et les plaquettes blanches qui les composent gâchent un peu le confort visuel. Je trouverais vraiment intéressant de pouvoir combiner tous types de verres à tous types de montures. Pour exemple : les verres photochromiques+polarisants ne sont accessibles que sur quelques paires de lunettes, et avec une seule couleur de monture.

Un rapport qualité/prix inégalable...

J'ai pu tester ces Seek FC lors de ma participation au Raid Vallis Clausa du 17 juin 2012, la chaleur était au rendez-vous, des parties techniques, très ensoleillées et ombragées m'ont permis de faire un test très concluant. Que ce soit en CO, en Kayak ou en VTT, elles se sont vraiment fait oublier et ces lunettes m'ont réellement offert un confort de vision, même si j'ai souvent dû les nettoyer. Mais existe-t-il sur le marché aujourd'hui une paire insaisissable ?

Pour résumer un produit technique confortable, un look très sympa, un confort visuel remarquable pour un prix abordable, soit 79.95€ pour cette paire.

En tout cas, allez jeter un coup d'œil sur www.tifosioptic.com je vous assure que vous sportifs vous trouverez forcément « monture à votre nez !!! »

ENDORPHIN



QUECHUA

RT-5 360°

TESTEUSE

Virginie Sénéjoux, traileuse et raideuse (nombreux podiums par équipe), internationale en natation... 9^e du 50km de l'Ecotrail Paris 2011, 6^{ème} de la Trans Aq' 2011 en 24h50 (Ultra Trail 220km en 6 étapes), Finisher relais duo Saint-Étienne 2011 (41km), 3^{ème} de l'Ecotrail Paris 2012 (30km).



Cette chaussure, pensée pour la pratique du Trail en Montagne est présentée avec une semelle pour foulée universelle.

La chaussure telle que je l'ai reçue est, je pense plus destinée à des trailers masculins, par la couleur (Noir et vert) que pour la gente féminine.

Les lacets sont noirs mais peuvent être changés en noir/vert en laçage classique.

Le système de serrage est pas mal, type serrage rapide, avec un bout d'élastique pour « ranger » le bout de lacet sur le plat du pied, est placé et est plutôt astucieux. Et pour ceux qui préfèrent un serrage de lacets classique, une deuxième paire de lacets est fournie avec les chaussures. 360° System, vert et noir.

A la prise en main, j'ai été surprise par la qualité de la chaussure et surtout par le poids plutôt raisonnable. Aux pieds, les chaussures sont légères contrairement à la plupart des autres marques, c'est un vrai point fort.

Son maintien et l'accroche sont pas mal et notamment dans les sentiers un peu boueux. Pas de coutures gênantes ni de frottement, les pieds sont à l'aise.

La pointure est respectée en tant que chaussure de ville !

Les chaussures RT-5 360° sont stables, l'amorti est un peu dur mais bien pour ne pas sentir les cailloux sur les chemins.

La lanière qui passe sous le coup de pied (d'où le nom 360°) permet la tenue du pied car son rôle est, je crois, "d'emprisonner" le pied pour que celui-ci bouge le moins possible dans les dévers par exemple mais je n'ai pas trouvé la réelle utilité de cette lanière.

En tous les cas durant mes quelques heures et mes quelques kilomètres parcourus, la chaussure ne s'est pas desserrée et est restée bien en place. Par contre ne convient pas à la course sur route, se sont de vrai trail et pour le retrait des chaussures, ou pour desserrer un peu le pied, le système de blocage du lacet est difficile à retirer, il s'inspire d'un système de laçage d'une marque concurrente sans en avoir la souplesse.... dommage.

Points forts :

- Légèreté
- Son prix (90€ la paire)

Points faibles :

- Design masculin (chaussure homme)
- Le laçage ou plutôt le dé laçage !

Quechua

Prix de vente : 90€



Caractéristiques

- Poids 390g en taille 43.
- Pointures du 39 au 48.
- Coloris Vert et noir.
- Cramponnage offrant une excellente transmission lors des phases de relances
- Trail Grip : Formulation de gomme spécifique pour une adhérence incroyable
- 360° System: Précision en toute situation, protection des orteils en descente.
- EVA compressé au talon: amorti durable. EVA injecté à l'avant: rebond et relance
- Zone orteil protégée des pierres et renforcée par l'utilisation de kevlar

KAYAK GONFLABLE

GUMOTEX SOLAR 410 C



Les canoës et kayak gonflables connaissent un vif succès depuis quelques années et la gamme s'est élargie, voyant également l'arrivée de nouveaux fabricants.

GUMOTEX, une marque pionnière dans le domaine, possède une solide expérience dans les matériaux et mises en formes de ces derniers.

Nous avons eu la possibilité de tester le kayak SOLAR 410 C dont le dernier modèle a été légèrement modifié, les pointes ayant été retravaillées pour une meilleure pénétration dans l'eau, conférant au SOLAR une résistance minimum et une bonne glisse.

Le **SOLAR 410**, kayak gonflable, présente de nombreux avantages. Présenté dans un sac étanche, il se déballé aisément, se déplie et se gonfle facilement. Le type de pompe pour le gonflage n'est pas restreint, il suffit d'un embout compatible et d'un volume suffisant (5L minimum). Il suffit de 5 minutes pour déballer, gonfler, équiper et partir naviguer.

Le choix de ce type de bateau permet un stockage facile, d'un encombrement d'une valise. Il se transporte facilement, emballé dans le sac à dos fourni, pas besoin de racks spéciaux pour la voiture, il se loge dans le coffre. Les accès aux rivières, lacs ou mer sont tout aussi faciles, le bateau de 16 kg se porte facilement sur les épaules.

Livrable en 2 ou 3 places, il est aussi utilisable en solo.

Testé sur lac et rivière, le SOLAR 410 s'avère très polyvalent.

En rivière, il est aussi rapide d'un kayak sit-on-top rigide, du type de ceux que l'on trouve sur la majorité des bases kayak et loueurs. L'assise est confortable une fois la tension des dossierers correctement réglés. Les petits rapides se passent sans problème. Dans du classe II avec un peu de volume, limite classe III, l'eau passe dans le kayak et il est possible de se retrouver dans une baignoire, le SOLAR n'étant pas auto-vidéur. Le bateau reste à flot, il suffit de le vider, ce qui se fait vraiment très facilement, même tout seul. Dans les passages « sport », le bateau se déforme, sur les ruptures de pente, le pagayeur à l'avant descend d'un cran car le plancher gonflable suit le terrain. Lorsque la profondeur est faible, le SOLAR 410, léger, passe très bien grâce à son faible poids et son fond plat. Nous sentons les galets sous nos fesses sur certains passages avec peu d'eau mais la progression peu continuer, sans crainte, le matériau utilisé étant très solide.

Si le portage est nécessaire, pas de problème car le SOLAR est très facile à porter. A 2 pagayeurs, il devient incroyablement léger à porter et en solo, avec la bonne technique, le portage est aussi possible.

La manœuvre de ce gonflable est classique, il passe partout avec un minimum d'anticipation.

Avec une capacité de chargement de 270 kg, vous pouvez imaginer partir en ballade voire en expédition sur quelques jours avec ce type de kayak.

Sur lac, le SOLAR 410 permet sans logistique lourde, de pratiquer le kayak en fitness, entraînement physique à volonté avec une sensation de glisse. Pour ce type de pratique, il est recommandé, comme pour la mer, d'ajouter l'option de la dérive démontable qui permettra de garder une route plus facilement, en subissant moins la dérive occasionnée par le vent. Long de 4,10 mètres, ce kayak directeur et stable, permet de pagayer en toute sécurité et permet au débutant comme au raider confirmé, de s'adonner aux joies du kayak.

En famille, il deviendra une excellente plateforme de jeu pour les enfants.

En résumé, le SOLAR 410 est un kayak gonflable à classer dans les hauts de gamme, bien équipé et conçu dans un matériau solide et durand. Si de nombreux pratiquants se laissent tenter par cette pratique en optant pour des kayak de gamme inférieure, les pratiquants plus réguliers ou faisant le choix d'une pratique plus engagée, changent rapidement pour un kayak de ce type.

Au sein d'une équipe ou club de raiders, ce bateau permet de bons entraînements pour bien bourriner physiquement sur un plan d'eau à proximité (lac, rivière, canal, étang, mer) avec un stockage ne nécessitant pas d'infrastructure particulière et une mise en place facile sans accessoire pour la voiture.

Parfait pour explorer, pour partir en week-end au fil de l'eau, pour s'éclater entre potes ou en famille, le SOLAR 410 est un kayak qui possède une excellente glisse pour un gonflable. Très solide et stable, il reste très polyvalent.

A partir de 559.00 euros.



Dans la gamme **GUMOTEX**, le **K2**, un auto-vidéur, correspondra plus à une pratique eau vive, mais moins directeur, sans option dérive, il perdra un peu en polyvalence. Nous vous ferons profiter des autres modèles de la marque, en espérant pouvoir obtenir des périodes d'essais plus larges à l'avenir.

L'utilisation de ce type de bateau en mode loisir ne doit pas se faire en négligeant la sécurité. La pratique du kayak nécessite le port d'un gilet de flottaison aux normes CE, le port du casque en eaux-vives est conseillé. Vous prendrez également le soin de signaler à vos proches votre parcours, emportez un téléphone mobile sous protection étanche et protégez-vous du soleil.

Les enfants, en baignade avec ce bateau sur plan d'eau, même peu profond, doivent rester sous surveillance.

SKINS

CORSAIRE A200



Avec la compression de gradient modifiée SKINS aux vertus prouvées scientifiquement c'est encore plus facile d'obtenir le corps dont vous rêvez - il suffit d'enfiler vos corsaires SKINS A200 pour femmes. Disponibles en plusieurs tailles et couleurs inspirées des tendances de la mode, ils vous donneront une silhouette flatteuse et raffermie.

Notre compression de gradient modifiée scientifiquement prouvée améliore la circulation et augmente l'apport d'oxygène à vos muscles et vous aide de tonifier et sculpter votre corps quel que soit votre sport.

Chez SKINS, nous portons une attention particulière aux détails. Les corsaires A200 pour femmes comportent une taille élastiquée avec cordon intérieur, pour une meilleure tenue, ainsi que de coutures en zigzag au niveau des mollets, pour une durabilité renforcée et une meilleure extension. Ils sont également dotés d'une poche intérieure pour les clés et d'une bande réfléchissante pour une meilleure visibilité la nuit. Les corsaires SKINS A200 pour femmes seront tout aussi indispensables que de bonnes baskets.

<https://store.skins.net/fr/>



est du Corsaire Skins A200 sur le Trail du Sanglier 2012 et au Trail des Gendarmes et aux Voleurs de temps 2012.

- L'A200 assure une bonne compression afin de permettre l'accélération de la circulation sanguine et l'oxygénation des muscles.
- Le textile est confortable, doux et souple, l'esthétique est plutôt sympa, noir et rose. Il s'enfile facilement.
- Une poche interne a été intégrée au corsaire ce qui n'est pas négligeable permettant d'accueillir une clé.
- Le corsaire présente une partie réfléchissante le long des cuisses, avec un large élastique à la taille et un cordon de serrage.
- Il n'y a pas d'élastique autour des cuisses ce qui est un confort comparé à d'autres marques et le tissu n'est pas très épais.
- Lors des deux Trails où il a fait frais et humide pour le Trail du sanglier et durant le Trail des Gendarmes et des Voleurs où le temps était au beau, le corsaire est resté sec tout au long de l'effort et il était agréable à porter au point de ne plus le sentir !

ENDORPHIN

Technologie

- Tissu garantissant une température corporelle idéale et une protection UV 50+ sauf dans les zones en filet
- 76% Nylon - 24% Spandex
- 50+ UV Protection : Le port d'une tenue SKINS équivaut à une protection UV 50+ . Cela signifie que vous pouvez profiter des exercices et des activités extérieures sans vous inquiéter des risques associés à l'exposition au soleil. Vous pouvez nous faire confiance sur ce point. Nous sommes Australiens après tout.
- Gradient Compression : Prouvée d'offrir le niveau adéquat de pression de surface, afin d'augmenter la circulation et fournir plus d'oxygène - pour plus de puissance, de vitesse et d'endurance.
- Moisture Management : La gestion de l'humidité permet d'évacuer la transpiration de votre peau vers la surface extérieure du tissu, où elle s'évapore, vous permettant de rester au sec et confortable.
- Muscle Focus : Conçus pour envelopper et soutenir des groupes musculaires, les vêtements SKINS réduisent les vibrations et permettent de maintenir l'alignement musculaire, ce qui minimise les risques de blessures et les courbatures après l'effort physique.
- Skin fit : Le système de taille SKINS unique est basé sur l'indice de masse corporelle (IMC) / algorithme anthropométrique pour garantir le niveau de pression de surface approprié pour votre forme corporelle.
- Warp Knit : Les tissus SKINS sont tricotés en Warp knit et utilisent plusieurs fibres de haute qualité pour plus de solidité. Les tissus tricotés en Warp knit n'ont pas d'élasticité naturelle : le mélange de Spandex assure des niveaux spécifiques d'élasticité et de compression parfaitement maîtrisés.

A200

Vêtements de sport pour femmes



Mitaine Roeckl Isera



L'été étant déjà arrivé, voire installé depuis quelques temps déjà dans le Sud, je me devais de vous présenter les gants vélo **Roeckl Isera**. Ils ont la particularité d'être fabriqués avec un tissu qui laisse passer les rayons du soleil, vous permettant ainsi de ne pas avoir des mains « pâles » après de longues sorties vélo.

Ce tissu particulier, au nom barbare de *Solar Tan Thru*, s'avère également très agréable et très respirant.

Facile à enfiler, se fermant par velcro, ces gants s'enlèvent tout aussi facilement grâce à des inserts silicone sur lequel on enfle les doigts de l'autre main pour tirer sur les mitaines et les ôter.

De couleur blanche, ils restent salissants mais sobres, et même très classe pour les virées ensoleillées.

Côté sécurité, la marque spécialiste de la ganterie sportive a pensé à tout avec des bandes réfléchissantes et un grip garanti en toutes conditions.

Le confort est bien présent avec des inserts gel sur les zones exposées côté paume, recouverts de cuir synthétique pour la durabilité. Une doublure sans couture assure un confort optimal pour les sorties longues.

Innovantes, ces mitaines, outre l'aspect « bronzage » pour les riders soucieux de leur look, ont de beaux atouts techniques et esthétiques sans négliger la sécurité.

A découvrir !

Prix : 39.95



Distribué par la société Philamy

www.philamy.com

QUECHUA

Sac à dos Extend 0-12L

Conçu pour le pratiquant de RAID, TRAIL et COURSES EN MONTAGNE, en compétition comme à l'entraînement.

Le plus produit : Extensible de 0 à 12L
Ultra léger : 260g
Vendu avec une poche à eau 1 litre.



Première bonne surprise... son poids ! Ce sac est ultra léger !!

Pas de finition superflues ou d'accessoires en trop, ce sac a été pensé pour être le plus léger possible : Elastiques, crochets, tissus Mesh (très aéré), ceinture scratch... l'essentiel est là, ce qui permet de faire des réglages rapides et efficaces.

Vu mon gabarit (taille S), ma crainte était d'avoir un sac trop grand pour moi, où les réglages auraient été pensé pour des utilisateurs masculins. Faux ! Ce sac est fait pour les femmes comme pour les hommes, il faut juste replier la ceinture sur le scratch si elle dépasse !

Côté design, ce sac plaît ! Son coloris rouge vif attire l'œil. Sur le dos, l'ouverture en « L retourné » lui donne un certain look avec une ouverture/fermeture par scratch et par zip, originale et efficace. La fermeture par un zip blanc, des 2 poches sur les côtés, rappelle le zip de la poche principale.

LE TEST

La poche à eau (vendue avec) a une petite contenance (1 L), j'ai donc privilégié des tests sur des footings de moins de 2h.

Le sac s'enfile rapidement et autre bonne surprise : sa facilité de réglage que j'ai même fait en trotinant ! Une fois sur le dos, on ne sent pas le sac sur les lombaires, il se porte relativement haut compte tenu de mon petit gabarit (1m 64). Les réglages ne se desserrent pas malgré les secousses.

Autre point fort, non repéré dans les caractéristiques, c'est la tétine au bout du tuyau du réservoir souple : elle se bloque et se débloque facilement. Ce système permet d'aspirer le liquide contenu dans la poche à eau avec moins d'effort d'aspiration qu'un tube à eau classique.

Les poches sont suffisamment grandes pour emporter des clés, téléphone, gels énergétiques etc. Il y a même 2 poches sur les bretelles où l'on peut glisser des petits objets tel qu'un baladeur ou encore « un foulard tour de cou »...

Enfin, partie avec un coupe-vent, il a trouvé sa place dans le sac pour une bonne partie de mon trajet !

POINTS FORTS :

- Son poids ultra léger
- Son prix
- Son look
- Transformation de 0 à 12 litres
- Ses réglages rapides
- Sa tétine (système à aspiration rapide)

POINTS FAIBLES

J'avoue ne lui trouver que des avantages : Ses réglages, son poids et son prix combinés en font un sac très compétitif sur le marché. Et si un jour, on devait avoir une version 2... on pourrait imaginer une petite poche étanche à l'intérieur du sac, histoire de mettre à l'abri un téléphone ou autre objet non étanche...



Informations techniques

Innovation Quechua : Grâce à son mesh très extensible, léger et aéré, ce sac s'adapte à ce que vous avez besoin de transporter. Lorsqu'il est vide il ne prend pas de place et épouse parfaitement le dos. Lorsqu'il est rempli (contenance 12 L) il est parfaitement maintenu sur votre dos et conserve ses propriétés respirantes grâce à sa structure en mesh aérée.



Caractéristiques

- Contenance 0 à 12 litres
- Compartiment poche à eau (vendu avec une poche à eau)
- Poches : 1 externe zippée, 2 en ceinture.
- Sifflet.
- Coloris Rouge
- Poids 260g sans poche à eau.
- Dimensions 45x24x15cm.
- Ceinture à scratch pour un réglage facile et rapide.
- Clip réglable à la poitrine
- Maintien ultra-léger (composants), très stable, ventilé.

Prix de vente : 34,95 €

<http://store.quechua.com/>

Angexis

L'appli
Smartphone
conçue
pour vous
sauver la vie




Angexis Outdoor
conçu pour vous sauver la vie

Que vous soyez conscient ... ou inconscient ...

ou même s'il n'y a pas de réseau ...

l'alerte est donnée !

www.angexis.com



L'appli conçue pour
vous sauver la vie

Pour vos **sorties** nature

- Démarrez l'appli sur votre **smartphone**.
- Elle suit vos mouvements grâce au GPS,
- et les envoie aussi à son site web.

En cas d'**accident**

- vos proches sont **automatiquement** alertés,
- même hors couverture réseau,
- même téléphone cassé :
- car c'est le site web qui donne l'alerte.

Les **secours** sont accélérés

- grâce aux alertes lancées rapidement
- et grâce à votre **géolocalisation**

ANGEXIS SARL - ne pas jeter sur la voie publique - imprimé par www.vita-flyer.fr

www.angexis.com

Appli Android™ gratuite

En partant faire une sortie, dites à vos proches que vous utilisez l'application Angexis Outdoor sur votre téléphone Android™. Configurez [les délais avant alerte](#) et démarrez la surveillance sur votre téléphone. Allez apprécier notre belle nature.

En cas d'accident malheureux, trois cas peuvent se produire :

- Vous êtes conscient et vous avez du réseau : c'est vous qui appuyez sur le bouton de [SOS](#), ce qui déclenche une [Alerte Manuelle](#).
- Vous n'êtes pas conscient mais vous avez du réseau : c'est l'application Angexis Outdoor sur votre téléphone, voyant que vous êtes immobile depuis une certaine durée, qui déclenche une [Alerte Immobilité](#).
- Vous êtes immobilisé et vous n'avez pas de réseau : c'est le site web d'Angexis Outdoor, ne recevant plus de nouvelle position pendant une certaine durée, qui déclenche une [Alerte Perte De Trace](#).

Angexis Outdoor envoie une de ces alertes à vos proches (par e-mail et/ou SMS). Ces proches ont accès à votre position exacte (ou à votre dernière position connue) sur le site web d'Angexis Outdoor. Ils peuvent venir vous chercher ou bien alerter les secours.

Cette fois là, sans Angexis Outdoor, que seriez-vous devenu ?

Délais avant alerte...

Les alertes automatiques ([Alerte Immobilité](#) comme [Alerte Perte De Trace](#)) ne sont déclenchées qu'après une certaine durée. Ces durées sont configurables, indépendamment, à chaque démarrage.

Pour l'[Alerte Immobilité](#) choisissez un temps assez court, pour accélérer les secours, mais pas trop... pour vous laisser profiter du paysage !

Pour l'[Alerte Perte De Trace](#) choisissez un temps d'autant plus long :

- que la couverture du réseau mobile est faible et
- que votre vitesse de progression est faible (car il vous faudra plus de temps pour rejoindre une zone avec du réseau que si vous allez très vite).

A trop réduire ces délais, vous risqueriez de déclencher de fausses alertes et d'inquiéter vos proches inutilement !

Chaussures VTT

Pearl Izumi X-Alp Seek III



On m'avait pourtant prévenu avant le départ du Raid In France 2011 : "Pour avoir couru l'édition précédente, je te conseille de partir en chaussures de Trail sur les sections VTT !" me disaient mes camarades.

Mal à l'aise sur des pédales plates, je n'écoute pas les précieux conseils de mes amis et je l'ai regretté quelques heures plus tard. En effet, après le départ kayak et une section de course dans le lit d'un ruisseau, nous attendait une étape VTT qui a duré 25H00, section lors de laquelle nous avons passé 5H00 seulement sur le vélo. Autant vous dire que lors des longues portions de portages et poussettes, j'ai pensé à mes camarades qui m'avaient prévenu !

En vue du Raid In France 2012, je me suis donc mis en quête d'une paire de chaussures qui permettent de conserver les pédales automatiques tout en autorisant la marche avec un certain confort et un minimum d'adhérence. Mon choix s'est porté sur les Pearl Izumi X-Alp Seek III, un modèle importé par Shimano France.

Je sais d'avance que sur ce type de chaussures, je vais perdre sur certains critères, comme la rigidité de la semelle qui induira une petite perte de transmission de puissance au pédalage mais ce paramètre n'est pas le plus important sur le type de raid auquel je destine cette paire de chaussures.

Je m'attache surtout aux notions de confort et de polyvalence.

Au déballage du colis, je découvre les X-Alps Seek III, chaussures sobres que certains de mes compagnons de sorties appelleront mes "chaussures de sécurité". Certes, dans un monde où les runnings sont de plus en plus colorés, voire "flashy", le gris des X-Alps s'avère un peu triste.

La construction semble de bonne facture et la semelle de type Trail orienté montagne semble accrocheuse. La taille, prise comme pour des chaussures de course, une pointure au-dessus de ma taille réelle s'avère bonne. Le laçage est efficace, une pochette sur le haut de la languette permet de caser les boucles des lacets, très important pour éviter de s'accrocher sur les dentures de plateaux du vélo ou de se faire délayer par les végétations basses.

Chaussures aux pieds, lacets faits, le confort est bien présent et la marche est facile, même si la semelle est plus rigide qu'une chaussure de course à pied, heureusement me direz-vous, avec une semelle trop molle, le pédalage perdrait en efficacité.

Le pied respire suffisamment grâce à la construction de la chaussure, moins aérée qu'une pure chaussure de Trail et avec une bonne protection du pied, notamment à l'avant, où le bouclier est apprécié lors des passages techniques et délicats lors des portages du VTT.

Reste donc à placer les cales VTT et rouler. Il est donc impératif de rouler plusieurs fois avec ce type de chaussures équipées de cales avant de se lancer sur une compétition afin de bien figurer les réglages des cales et éviter une blessure. Les cales se montent sans souci et restent légèrement masquées sous la semelle cramponnée. Testées ensuite avec des cales LOOK Quartz, les cales dépassent légèrement de la semelle, rendant la marche bruyante et limitant un peu l'adhérence et le confort du fait de ce dépassement.

Au pédalage, le réglage correctement effectué, le confort est toujours présent, même sur de longues sorties (sup. à 5H00) et on oublie rapidement que nous chaussons ce type de chaussures. On s'en rend compte lorsque l'on saute du VTT pour passer un obstacle infranchissable ou pour négocier un portage. L'adhérence bien supérieure à une chaussure VTT de compétition permet de passer plus sereinement certains passages, surtout humides et confère une confiance supérieure lors des passages de dalles rocheuses ou obstacles lisses.

Utilisées également sur de nombreux allers/retours au travail, les Pearl Izumi X-Alp s'avèrent de bonnes chaussures de "vélotaf", rendant la marche aisée, plus discrètes et plus sûres que des chaussures vélo sur le carrelage et autres sols durs.

Pour une utilisation grand raid, elles sont un bon choix pour ceux qui désirent garder des pédales automatiques, plus légères et plus sûres que des pédales plates, tout en s'aménageant une "porte de sortie" au cas où les portages s'intensifient. Pour les raids rapides, avec transitions, il est envisageable de les garder aux pieds pour une section de course à pied et gagner ainsi du temps à la transition. Mais à la condition que la section de course à pied ne soit pas trop longue car la rigidité relative de la semelle peut être gênante pour du Trail à allure rapide.

À l'issue de l'essai, je ne constate pas d'usure prématurée ou décollage de la semelle qui semble de bonne qualité, même si les chaussures n'ont pas subi, dans cette période un test intensif de marche pure.

Je vais les adopter pour courir le Raid in France cette année et ce grand raid, finale des championnats du monde 2012 devrait mettre les X-Alp à rude épreuve.

Sachez enfin que ce modèle X-Alp est décliné en de nombreux modèles dont un modèle Seek III GORETEX et des modèles à boucle de serrage micro-métrique ou encore des modèles destinés aux femmes.

ENDORPHIN



X-Alp Seek WR



X-Alp Elite



Très polyvalentes ces X-Alp méritent d'être connues par les pratiquants de raid et plus généralement par les vététistes et vélotafeurs. Reste peut être à améliorer un peu leur look pour en faire des chaussures plus attrayantes encore et plus fun et peut être épaissir la semelle cramponnée de quelques millimètres pour s'adapter parfaitement à tous types de cales.

MAXI RACE DU LAC D'ANNECY

© Xtof - MaxiRace2012

Les 26 et 27 mai derniers, à Annecy, se tenait la **Maxi Race...** appelé aussi Ultra-Trail du Lac d'Annecy. Cette course, qui fut la plus fascinante du week-end, s'est également révélée comme un des ultras trails les plus exigeants du calendrier Français. Le cadre naturel est exceptionnel et son parcours unique consistait à faire le Tour du lac d'Annecy par les montagnes. Parmi les 6 formats de course proposés, nous avons choisi de nous attarder sur la course phare, et ses 91km avec 5 400m de dénivelé positif, qui se sont révélés d'une exigence inattendue par la majorité des traileurs.

Avec un départ à 3h20 du matin depuis la plage d'Albigny, les coureurs ont pu apprécier la traversée d'Annecy et son Château de nuit, les flambeaux du Semnoz, les lamas de la bergerie, les bouquetins du Pas de l'Aulp, les crêtes du Veyrier, bref... autant de lieux symboliques entourant ce lac bleu turquoise, qu'ont foulés les 62% de finishers. En raison de la chaleur qui a durci la course dans l'après-midi, les organisateurs, dans un souci de respect des barrières horaires, ont été obligés de stopper près de 140 coureurs, sur les 960 partants.

La tête de la course, a connu un mano à mano international avec certains des meilleurs mondiaux et européens. Pour les heureux finishers de la Maxi Race, le périple aura duré 9h45 pour le vainqueur, et 19h20 pour les ultimes ! C'est Philipp Reiter (Salomon-Allemagne) âgé d'à peine 21 ans, qui s'est imposé devant Nemeth Csaba (Hongrie) avec plus de 20' de marge, et Pascal Giguët (France-Scott Odlo Les Saisies), à seulement 4' du second. On notera la présence de 5 nationalités dans les 10 premiers du scratch. Une sacrée perf pleine de sagesse pour l'allemand Philipp Reiter alors qu'il comptait 12 min de retard à mi-parcours (alors 4^{ème}).

Il passera Ludo Pommeret, puis Pascal Giguët, grand animateur de la première moitié de course, et rejoindra enfin le leader provisoire Nemeth Csaba au dernier ravitaillement de Menthon St Bernard. Au prix d'un ravitaillement express, il dépassera Nemeth, coureur de référence sur les très longues distances (plusieurs Tops 10 à l'UTMB), pour se faire la belle, se jouer des chemins particulièrement techniques des crêtes du Veyrier et accrocher cette victoire majeure en toute discrétion.

Chez les dames, la favorite du jour, la néozélandaise Anna Frost, s'est illustrée une nouvelle fois en allant même jusqu'à se bagarrer le podium toutes catégories. Largement leader de la course féminine dès le départ, elle était placée 13^{ème} au lever du jour au sommet du Semnoz, puis 5^{ème} à Doussard (mi-course) et même 4^{ème} aux ¾ du parcours à Menthon St Bernard. Elle rejoindra finalement la plage d'Albigny à cette 4^{ème} place en 10h15, 5 minutes derrière le 3^{ème} Pascal Giguët, avec plus de 2 heures d'avance sur la 2^{ème} féminine Laureline Gaussens et la 3^{ème} Irina Malejonock.

Mais, parmi ce millier de coureur, nous avons choisi de recueillir l'impression « d'anonymes », ou plutôt de deux potes, et fervents lecteurs d'Endorphinmag, tous deux prénommés « BRUNO ». Bruno P. vit désormais dans l'Est, et Bruno C., à l'opposé, sur la côte sud de la Bretagne.

Au travers de quelques questions, ils se sont livrés sans complexe, tout naturellement pour nous faire partager leurs impressions et tenter de vous faire aimer ce sport magnifique qu'est l'Ultra-Trail.

MAXI RACE DU LAC D'ANNECY



EM : Bonjour, et merci d'avoir bien voulu te prêter à cette interview pour Endorphinmag.

Tu as participé à la Maxi race, le 26 mai dernier, peux-tu nous donner tes impressions (tracé, dénivelé, paysage, ambiance, ravitos, orga, etc...)?

Bruno P. (BP) : Le tracé est simple, pas de plat (ou presque) et 4 montées donc 4 descentes. 5400m D+ cela commence à causer. Pour le paysage je pensais en prendre plein les mirettes. Certes cela est joli mais j'ai trouvé l'UTV (Ultra Trail du Vercors) bien plus joli. La vue du sommet du col des contrebandiers sur le lac et Annecy est splendide. L'ambiance est très bonne. Il y a 3 ravitos et pour moi aucun soucis il y avait le nécessaire vital. Côté organisation rien à dire le fléchage parfait et les bénévoles aux petits soins.

Bruno C. (BC) : La maxi race est un ultra trail que je qualifie de trail très pêchu. A ce jour le trail le plus dur auquel j'ai participé. Plusieurs raisons à cela mais le paramètre le plus dur est celui des barrières horaires qui fait qu'il ne faut pas "bugger" sur le parcours car sinon la finish line est virtuelle. Pour avoir fait une course quasi parfaite (pour mon niveau) jusqu'au km 51, je pensais tenir le bon bout. Je n'aurais jamais imaginé l'enfer qui m'attendait après, surtout la descente du col des Nantets jusqu'à Menthon. Du jamais vu pour moi sur une course, une descente qui va me hanter l'esprit quelques temps.

Le parcours est magnifique, et pour moi qui habite la Bretagne, le dépaysement est garanti.....

L'organisation est carrée à tout point de vue et même si j'ai lu certaines polémiques suite à la rallonge kilométrique de l'épreuve, il faut rester indulgent car derrière ce trail se cache un gros travail des bénévoles qui nous permettent de s'éclater (dans tous les sens du terme) sur ce style d'épreuves. Cependant, attention à l'espace kilométrique entre 2 ravitos qui peuvent dérouter si on est habitué à avoir quelque chose à boire et à manger tous les 10 km. Cette année entre le rav 1 et 2, plus de 30 km en quasi autonomie.

EM : Cette épreuve était-elle pour toi un objectif de saison ou une étape pour un événement plus important ? Si oui, lequel ?

BP : Il y a 3 mois j'aurais répondu oui, mais avec un emploi du temps compliqué : déménagement, absence de mon épouse pendant la semaine et pour finir entorse de la cheville. Du coup j'ai fait cet ultra en préparation du GRP fin Aout.

BC : Oui c'était mon objectif. J'essaye de me programmer un " gros truc " par an et quelques trails courts en guise de préparation. Compte tenu que la maxi race est tôt dans la saison, j'envise peut être de me faire un format 50km pendant l'été mais rien de bien défini encore.

EM : On dénote 38% d'abandons, y compris celles et ceux qui ont été stoppés par les barrières horaires. Penses-tu que les barrières étaient justifiées, suffisamment larges ?

Penses-tu que sur ce genre de course, des délais maxi de passage soient utiles ou indispensables ?

BP : J'ai du mal à répondre à cela. Je ne gagnerai jamais une épreuve mais j'ai pour l'instant suffisamment d'avance sur les barrières horaires pour ne pas y penser. Ce qui est sûr, au col des Contrebandiers, il aurait été inconscient de faire passer les participants de nuit, car certes il y a un câble mais aussi une chute de 200m possible... Les barrières sont indispensables, la sécurité avant tout et en plus il ne faut pas dégoûter tous les bénévoles sans qui il n'y aurait pas de course.

BC : Le sujet qui fâche pour cette course. Arrêtons l'hypocrisie, Le règlement est connu de tous quand on s'inscrit. Nous savons que les barrières horaires sont très serrées donc à chacun de faire l'effort nécessaire pour les passer. Sinon ce n'est plus une course mais une randonnée. De plus en termes de sécurité je vois mal l'organisation laisser passer des coureurs en pleine nuit sur une des portions les plus dures de la course.

Sur l'édition 2012, il est vrai que le rajout kilométrique et une certaine incompréhension concernant les nouveaux horaires des barrières horaires ont fait que cela a irrité certains coureurs. La maxi race doit rester dans cet esprit sélectif afin de savourer la finish line pour ceux et celles qui ont la chance et la force de la passer. Un ultra qui risque de devenir un must en France.

EM : Quelle fut l'issue de cette dure journée te concernant ? Ce résultat est-il logique au vu de ta préparation, de ta forme ou ton état de santé actuel ?

BP : Mon CR dispo sur le site du Team Raidlight répond à la question mais il est vrai que le fait d'avoir un terrain propice au dénivelé chez moi me donne un avantage sur ce genre d'épreuve. L'accueil à 1 km de l'arrivée est un pur moment de plaisir, la foule applaudit chaque participant. Le passage sur le tapis rouge avant de franchir la ligne d'arrivée m'a galvanisé. J'ai terminé cet ultra extenué en 15 h08, mais plus heureux que jamais, en me classant 158^{ème} sur près de 1000 au départ.

BC : Malheureusement l'aventure s'est arrêtée au 70 km car j'étais hors délais pour rejoindre pour la dernière barrière horaire. Rien à dire, pas le niveau pour être finisher. Autant je l'aurais mal vécu il y a quelques années que cette fois je suis surpris par mon attitude à l'accepter sans mal.



©MaxiRace2012 - Cyril Cointre



© www.photogone.net



© Xtof - MaxiRace2012

Cet ultra est terriblement difficile et venant du Morbihan devoir faire 5000m D+ sur 85 km n'est pas une mince affaire.

Donc pour moi faire 70 km et 4000m D+ reste globalement une bonne perf.

Bien sûr que l'échec est toujours difficile mais il faut rester réaliste et accepter l'idée que cette course était au-dessus de mon niveau actuel. Ce qui est étonnant c'est que j'ai l'impression d'avoir bien géré cette course avec une préparation très légère sur les 2 derniers mois du fait de problèmes de santé. J'ai énormément appris sur moi pendant cette épreuve et c'est là l'essentiel. Je conseille pour ceux et celles qui voudraient tenter l'aventure en 2013 de faire énormément de travail technique de descente et du renforcement musculaire car le tracé ne laisse aucun répit. Mes cuisses 5 jours après se rappellent encore du D-. Je rajouterais qu'il faut impérativement arriver frais au ravitaillement numéro 2. La course commence à cet endroit. Pour conclure, une prépa sur 10 ou 12 semaines maxi est suffisante. Vu le parcours on marche plus que l'on ne court donc pas la peine de trop courir en amont mais surtout bien cibler ses séances.



EM : Comment la saison 2012 va se poursuivre pour toi ? Quels compétitions, ou activités diverses as-tu programmées ?

BP : Le Grp reste la course numéro 1 de l'année, je ferai un trail de 70 km début juillet. Bruno C. me dit que cela ne s'impose pas vu que j'aurai fait le Vulcain en mars, la Maxirace en mai et Grp en août. Du coup je ne sais pas trop...

BC : Pour l'instant rien au programme. Reprendre en douceur car je veux que le trail reste un plaisir. Caler 1 ou 2 trails pour cet été en Bretagne sur un format 30-50km.

EM : Et l'an prochain... la maxi-race pourrait-elle à nouveau à ton programme ?

BP : Non, il y a tellement de belles courses que j'évite de refaire les mêmes. L'objectif numéro 1 en 2013 sera sûrement La Diagonales des Fous.

De tout le week-end, le mieux était le partage avec Bruno C. et mon pote Joël, l'avant-course, le village des sponsors, le réveil l'après-course. Bref, partager cette passion avec des potes. Je n'oublie pas ma petite famille qui a tenu un rôle prépondérant dans la réussite du week-end.

BC : En 2013 ? J'ai envie de dire encore la Maxi race car j'aimerais finir cette course. Maintenant que je connais une partie du tracé cela sera un atout pour moi. Tout dépendra des impératifs familiaux et professionnels. Mais si un certain « radar jogger de la Bretagne nord » m'accompagne, je dis oui tout de suite.... (private joke).

Contact Maxi Race :
traillacanney@gmail.com

Site Web de l'épreuve :
www.maxi-race.org

ENDORPHIN



©Xtof - MaxiRace2012



© Xtof - MaxiRace2012

simpleTM.fr
HYDRATION

LE BIDON D'HYDRATION QUE VOUS
PLACEZ DANS VOTRE SHORT, SUR VOTRE
CEINTURE OU A LA MAIN

38cl - 60g

Quantité optimum
pour s'hydrater à
l'entraînement ou
en compétition

LARGE BOUCHON

Facile à remplir et nettoyer

LE CROCHET

Permet de poser le bidon sur une
ceinture ou un short

GRIP

Facilite l'accroche
de la main

PLASTIQUE SANS BPA

Bouteille homologuée
aux Etats Unis

CONCEPTION PROFILEE

Se glisse facilement dans le short au
bas du dos, sur une ceinture, dans la
poche extérieure d'un sac ou à la main

SERRER SIMPLEMENT LA CEINTURE
DU SHORT, FAITES GLISSER VOTRE
BIDON D'HYDRATION ET C'EST PARTI.
NOUS RECOMMANDONS QUE LE BIDON
SOIT POSITIONNE EN BAS ET CENTRE
DU DOS POUR OBTENIR LE MEILLEUR
CONFORT.
SE PLACE AUSSI SUR UNE CEINTURE
OU SIMPLEMENT A LA MAIN

simplehydration.fr



“SIMPLEMENT FANTASTIQUE!”

- LAUREN JOHNSTON, NEW YORK DAILY NEWS

“CA MARCHE”

- ROY WALLACK, LA TIMES

“SIMPLE REINVENTE LA BOUTEILLE D'EAU.”

- KARLA BRUNING, THE WASHINGTON TIMES COMMUNITIES

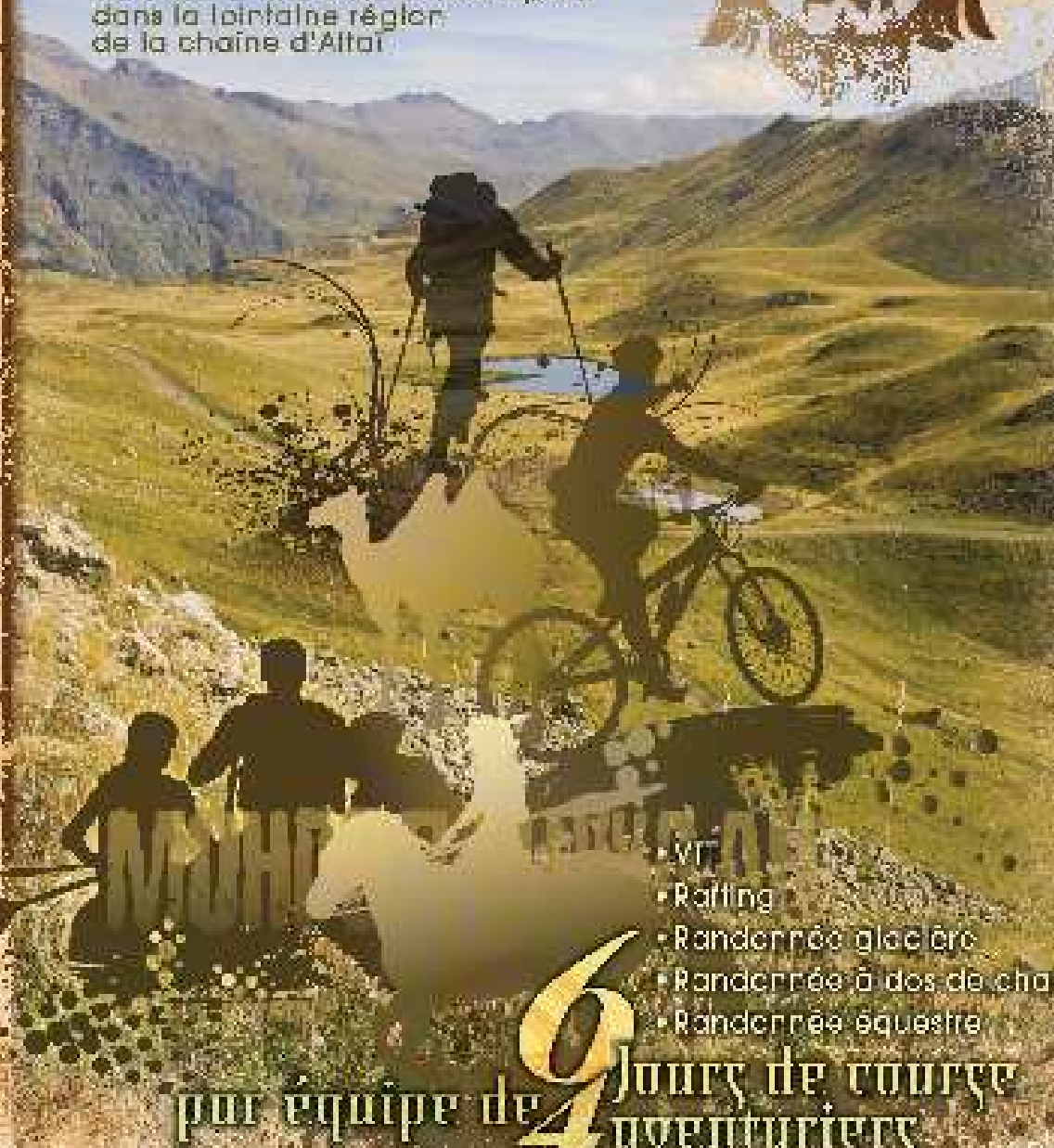
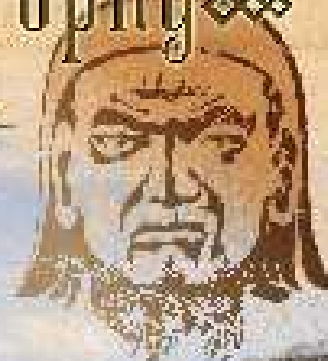
ROSTAING MONGOLIAN TROPHY

Lieu : Parc National de Tsambagarav,
à l'Ouest de la Mongolie

SUR LES TRACES DE GENGHI KHAN,
LE PREMIER EMPEREUR DE L'EMPIRE MONGOL

26 août - 2 septembre 2012

Une Aventure unique en Mongolie
au cœur d'une nature indomptée
dans la lointaine région
de la chaîne d'Altai



- VTT
- Rafting
- Randonnée glaciaire
- Randonnée à dos de chameau
- Randonnée équestre

6 Jours de course
par équipe de 4 aventuriers

Parrainage d'un programme de développement durable en Mongolie

Contact us info@vietadventure.vn • www.VietAdventure.vn

www.rostaingmongolia.com • marketing@rostaingmongolia.com





APEX Race 2012

ils ont repoussé les limites...

Partis en trombe, comme pour un 50km...

TEAM RAIDLIGHT AU CP3

Entre 2 lacs, coulent pas mal de rivières... L'eau aura été l'élément clé de la semaine !

En effet, les teams n'auront pas eu tous la même météo, certains en canoë, sous l'orage au milieu du lac, d'autres sur leurs VTT et d'autres sous une tente, au STOP de 4H obligatoire ! Bref, la pluie aura durci la course, creusant les écarts au fil des heures... retour sur un raid remporté par les Suisses, quadragénaires d'IMBODEN, pas encore remis de leur victoire au point de ne pas savoir s'ils viendront au Raid In France, pourtant invités d'office grâce à cette victoire sur l'Apex Race 2012 !

Il y a 4 équipes françaises engagées sur cet Apex race, ce Live va être passionnant : Team Raidlight (10), Team Les Saisies Scott Odlo (12), 400Team (15) et Sport Nature Ville La Grand (SNVL 16).

JOUR 1

Lever 5H30, le départ est prévu à 7H... Les suédois, organisateur du Raid sont aussi précis que les Trains Suisses ! Le départ a lieu vers 7H ! Partis du camp de base à pied pour rejoindre la garde de Wilderswil, on grimpe dans un train à crémaillère (ça fera des dénivelés en moins à grimper diront certains !), direction le sommet à près de 2000M d'altitude, Schynige Platte.

Et c'est au son du Cor des Alpes (Alp Horn) que les 18 équipes (9 nationalités) s'élancent pour près de 350km et 5000M de dénivelés soit 80h de course pour les premiers ! Il fait froid, le vent est fort au sommet du CP3 mais quelle vue sur la course ! Partis en trombe, comme pour un 50km dira Sonia des RAIDLIGHTS, 5 teams se placent en tête de course, Team 1, 2, 10, 13 et 3. Les Silva (2) collent les Suisses, les Sweco (13) collent les Silva et les Raidlight (10) s'amuse à perturber les suédois en se glissant au milieu me diront-ils à l'arrivée !

La course est bien lancée sur les sommets autour de Grindenwald... emmenée par José (dit "Téquila"), un volontaire portugais chargé de conduire l'équipe TV de l'ARWS (Adventure Racing World Series) qui est dispo vu que les caméramans sont dans l'hélico... mais là, commencent mes soucis de suivi des équipes... ce n'est que le premier jour mais la galère s'annonce... (à mon arrivée la veille, l'orga m'explique qu'il y aura 2 voitures, une pour l'équipe TV et une autre pour les journalistes... que nenni, un seul véhicule... avec priorité à la TV ! ce qui me vaudra quelques déboires, voir plus loin) bref, on part en reco (reconnaissance) du CP8 avec le Van, puis retour dans la vallée pour se poster entre CP7 et CP8... trop tard, les équipes de tête sont déjà passées, 3, 4 ou 5 équipes ? On ne le saura que le soir au CP10... cela me permet d'encourager les 3 teams français du milieu de peloton, les Saisies Scott Odlo (12), Sport Nature Ville La Grand (16) et les 400team (15).

On file vers le CP10 car devant ça galope... José nous parachute au pied du CP10 sans carte avec des indications sommaires pour trouver la balise 10... on grimpe pendant 10 à 15mn avec Fred (Frédéric Bernabo, un Suisse francophone, un photographe professionnel qui suit les Suisses Power Bar (8)) et on se poste près du CP10... espérant qu'aucune équipe ne soit déjà passée... les Suisses d'Imboden (2) arrivent... ils vont vite, transpirent à grosses gouttes... et demandent s'ils sont les premiers, on répond que oui mais le doute s'installe car on a pas vu les premiers entre CP7 et cp8)... crainte levée au passage du team suédois FJS (13) en 4e position... ouf ! puis les Silva (1) arrivent... ils ont l'air très frais... et enfin les Raidlight (10) en 3e position... le genou de Sonia clignote... pas top... mais Seb encourage tout le monde... Thomas et Cyril sont souriants, tout va bien... on leur donne les temps de passage... malgré une option de parcours différente (GR sous l'Eiger et non le long des rails), ils s'en sortent bien... (les temps de passage au CP10 : team 2 à 18H11, 1 à 18H14, 10 à 18H27 et 13 à 18H50). Retour au camp avec l'équipe TV... envoi de photos et vidéos à Denis, notre génialissime webmaster (qui n'aura pas beaucoup dormi non plus pendant 5 nuits) et je repars vers 23H voir la Transition Trek/Kayak au cp13 (temps de passage : 2 à 23H49, 1 à 0H02 et 10 à 0H55), les écarts se creusent... nos français ont le moral... et ça repart pour 25km de canoë de nuit ! Il est temps d'aller dormir, il est 2H30 !

JOUR 2

Lever 5H30

Direction l'arrivée du Kayak (CP16) au plus tôt pour croiser les teams français, emmenée par Fred, le photographe Suisse... eh oui, pas de voiture d'orga... :- (... je loupe les Raidlight (normal car passés dans la nuit ... qui étaient frigorifiés à l'arrivée (me diront les bénévoles)... je vais donc croiser les Saisies et SNVL... Les 2 teams soignent leurs pieds déjà parsemés d'ampoules... Ils semblent bien motivés, Les Saisies repartant juste avant l'arrivée de SNVL, pour un Trek de liaison d'environ 1H30 avant d'enchaîner avec la longue section VTT... c'est la course ! Super ambiance chez les SNVL... ça papote mais ils font tout en même temps, mangent, se changent et réparent leurs pieds... aussi ! Ils ne traînent pas pour recoller les Saisies... la course est lancée...

Je pars en direction du CP18 pour les croiser de nouveau... Les Saisies ont trainé dans l'ascension Trek, SNVL a repris du temps, seules 20mn séparent les équipes ! Avec les infos envoyées par Denis, sur la progression des équipes via le suivi GPS, je décide d'attendre sur place les 400Team (je suis seule et à pied)... Fred, rentre chez lui suite à l'abandon, dans la nuit, du Team 8... la féminine étant malade... dommage, sympa cette rencontre... et se repose le problème du véhicule car je suis maintenant seule reporter (hors Crew TV)... difficile de mobiliser un véhicule pour une seule personne...

Je ne le sais pas encore mais je ne vais revoir ces teams qu'à l'arrivée (ou presque, lire plus loin) Grrrrrrr !!!!! car José sera mobilisé par l'équipe TV... Je discute avec les 400teams pressés de repartir sur la section VTT, Aurélie, ravie de voir (enfin) arriver le vélo ! Ils ont un peu de retard sur les autres français mais comme j'aime à dire aux équipes : "une course ne s'arrête que la ligne d'arrivée franchie", un proverbe qui se vérifiera à l'arrivée d'ailleurs.

© photos B. Glinche



TEAM POWER BAR entre CP7 et 8



TEAM IMBODEN AU CP3



TEAM SNVL au CP16



TEAM RAIDLIGHT AU CP26



CP29



TEAM RAIDLIGHT AU CP10

Je rentre à pied au camp envoyer mes photos en France... soit environ 5km à travers Interlaken en 50mn de marche à vive allure (faut pas trainer car j'aimerais trouver un véhicule pour aller voir les Raidlight à la Transition 3 VTT / Canoë au cp26) sous une chaleur qui devient accablante (29 degrés) avec pas loin de 10kg sur le dos (bon d'accord c'est pire pour les raideurs mais c'est aussi un raid pour moi car peu de sommeil, barres énergétiques au menu et poche à eau dans le sac, soit un régime commun aux raideurs pendant 5 jours !)

J'envoie les photos Kayak, fin de Trek et départ VTT puis je négocie un déplacement jusqu'à la T3... soit 2 véhicules pour faire 7km (et en plus, le bénévole qui se trompe de chemin dans Interlaken), bref, j'arrive juste au moment où les Raidlight partent en canoë... Pierre-Yves qui suit l'évolution de cette équipe, trouve dommage de ne pouvoir les suivre sur l'eau... et là, je lui lance "tu pagaies et je prends des photos ?"... Petite négociation rapide avec les 2 bénévoles (mes colloques suédoises avec qui je partage la tente) acceptent et c'est parti pour un moment sur l'eau et quelques photos sympas, qui vaudront à Sonia de faire un buzz sur notre page Facebook, avec sa pagaie à l'envers !!!

Cette section sera mémorable... les conditions météo se dégradant rapidement, laissant place à un orage qui allait amener des vagues, du vent, bref un petit air d'apocalypse, nuit venant... Depuis ce soir là (jour 2), le temps allait rester très dégradé, avec des pluies parfois très soutenues, du brouillard en altitude... la via ferrata annulée... Pierre-Yves m'emmène au camp récupérer des affaires (duvet, frontale et nourriture) pour passer la nuit dehors et ainsi faire la via ferrata... puis on part vers Thun, au bout du Lac, au CP29 (transition 4 avec repos obligatoire de 4H)... On longe le lac et on arrive à Thun sous un orage monstrueux, on imagine les Raidlight sur l'eau, espérant en silence qu'ils se sont abrités, il y a des creux de 1m sur l'eau !!! C'est la folie d'être en bateau sur ce lac...

Après quelques détours, on trouve enfin le CP29 dans un camping de luxe (pas facile sans carte de l'orga), c'est la fin de l'orage, les Raidlight sont annoncés dans quelques minutes... l'orga se demande s'ils ne vont pas finir à pied... on a pas d'info, on s'inquiète car ils n'arrivent pas et l'orga nous tient éloignés des discussions téléphoniques avec Staffan le directeur de course... puis Peter, bénévole suédois et assistant de Staffan, me donne les consignes en anglais pour que je fasse un point rapide dès l'arrivée des Raidlight et ainsi gagner du temps pour les envoyer au plus vite monter leur tente car pas d'abri prévu pendant 4H... et il pleut... un 2^{ème} orage pointe... il y a des éclairs...

Enfin, ils arrivent, disent revenir de loin, n'ont jamais vécu ça, ont cru chavirer, les vagues inondant le bateau et le payeur de tête... la folie ! Ils montent à la hâte la tente avec la mauvaise surprise de découvrir leurs affaires trempées pourtant enfermées dans des caisses hermétiques... mystère ! Puis j'apprends que la via ferrata est annulée, un trek de liaison en remplacement... Pierre-Yves me ramène au camp de base (merci à lui pour le Co voiture). Coucher 1H.



JOUR 3

Lever 5H30

Avec Andreas (photographe officiel du raid), on a prévu de partir avec l'équipe TV... il y a 2 véhicules... on passe les récupérer à l'hôtel Balmer... en 2mn, on me demande de descendre, pas assez de place car un van est déjà parti... à vide... ok pour moi, priorité à la TV mais Andreas descend aussi... on revient à pied (800m) au camp de base... Andreas est furax et en fait part à Staffan... méthode à revoir... (...); on nous emmène au CP29 et là, je pars avec Andreas dans la voiture de René (un Hollandais retraité qui suit certaines épreuves de Coupe du Monde et alimente son site internet en photos... on le surnomme Harry

André Vatanen suite à sa conduite un peu sport pour suivre le Team FJS au rafting, s'arrêtant en vitesse, à chaque pont pour faire des photos). Quelle perte de temps, 2H dans la vue, on a loupé le premier team en raft, on aura juste les Silva à l'arrivée...

Puis les Raidlight arrivent en VTT, un peu défraîchi mais ça va mieux, le genou de Sonia ayant récupéré sur le canoë et le VTT).

TEAM SPORT NATURE VILLE LA GRAND AU CP18



TEAM RAIDLIGHT

Stop obligatoire de 30mn pour s'équiper et de 1H49 car le team arrivé sur les lieux au petit matin a dû attendre l'ouverture de la rivière à 5H, donc tous les teams qui feront le rafting (cut à 18H le soir même donc peu de teams feront cette section) doivent se poser 2H19... tant mieux, ça permet de souffler et de bien s'alimenter... Andreas choppe un véhicule de l'orga pour aller faire des photos sur la section VTT... Départ en reco avec Harry André et on choisit 3 spots où l'on pourra faire des chouettes photos... et c'est parti pour les Raidlight accompagné de Tatum, caméra GoPro à la main... ils terminent la section sous des trombes d'eau... se changent rapidement sur un pont couvert et c'est parti pour un trek de liaison d'une heure, histoire de remonter au départ chercher les VTT... Je rentre envoyer mes photos... Harry André passe au CP29 avant de me ramener au camp (merci à lui pour ce Co voiture). Je ne reverrai aucun team français avant le lendemain soir, arrivée des Raidlight ! Car pas de voiture pour aller à T5 (transitions VTT et Trek), équipes dans la montagne, impossibles à voir... Grrrrrr !! Coucher minuit et demi

© photos B. Glinche



400TEAM AU CP18

TEAM LES SAISIES AU CP3



JOUR 4

Lever 4H

Arrivée prévue des premiers... Un tour au PC Orga, Peter me dit que c'est encore trop tôt, il viendra me réveiller... il est revenu à 6H30...

J'ai le nez dans mon bol de céréales, quand je lève la tête et vois un visage connu... Gloups, Nico des SNVL ???!! Mais qu'est-ce que tu fais là ? "On a abandonné hier soir vers 22H30... le médecin de la course a préféré stoppé Fred et l'envoyer à l'hôpital pour faire des contrôles... il a une énorme bosse sur le tibia, suite à une inflammation d'une blessure antérieure (1)... et on a préféré arrêter, le raid, on le termine à 4 ! Il est déçu évidemment mais c'est sans doute plus sage comme cela... arrive Léna, la suissesse du team qui confirme... chouette expérience, envie de faire d'autres raids longs... dans l'attente de news de Fred, ils vont vivre les coulisses d'une arrivée... et comme on attend les vainqueurs... une douce euphorie s'empare du camp de base... chacun y va de son cri... les cloches sonnent... bref, chaude ambiance qui monte pour fêter la fin du raid... (1) ouf, ce n'est qu'une grosse tendinite...

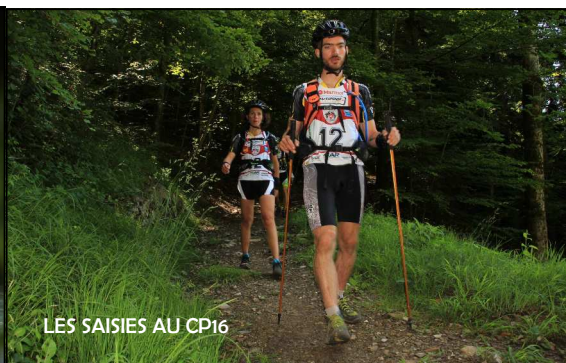
Après l'arrivée des premiers, je pars avec la Crew TV à Kiental (entre CP46 et CP47) un poste de 4H où on ne verra personne ! L'option de navigation de Seb nous ne permettant pas de croiser les français... flûte !!!

On rentre bredouille... 4H plus tard, j'assiste à l'arrivée des Raidlight heureux d'en terminer, déçus du trop grand nombre de route sur les sections VTT mais avec de beaux paysages dans les esprits et surtout un raid qui aura permis de préparer le Raid In France (RIF), objectif de la saison ! Il reste des calages à faire... mais compte tenu de leur expérience sur le RIF, il faudra compter sur eux !!!

J'essaie de négocier une voiture pour aller entre 1H du matin et 4H assister au passage des 2 équipes françaises... bon jusqu'à minuit, heure à laquelle on découvre que la TV aura besoin d'un véhicule pour l'arrivée des Polar (6) en approche car sur le short course. Grrrrrr ! Je ne verrai pas encore les frenchies, ça fait 2 jours...



RAIDLIGHT entre CP48 et 49



LES SAISIES AU CP16



400TEAM entre CP7 et 8



SNVL AU CP16

JOUR 5

Lever 6H30, je croise Staffan qui m'explique rapidement que les français (12 et 15) ont appelé, ils veulent arrêter... Staffan a fait un plan B (une short course 3) qu'il veut leur soumettre... je souhaite l'accompagner... il est ok comme ça il sera sûr que les 2 teams comprendront la chance qui est offerte de terminer ce raid en 7e et 8e position officielle !! Je savais que je retournerai à Kiental mais pas dans ces conditions... Ils sont trempés, sans chaussures pour certains... des mines défaites par le manque de sommeil... je laisse Staffan parler et présenter sa carte... un peu en travers du Van... j'ajoute qu'il ne leur reste que 23km et 700m de dénivelés... si peu, si près... les Saisies décident de monter dans le Van, Julia ayant le genou gonflé, ils sont usés moralement... Colo des 400Team hésite... j'ai des ampoules à soigner... Aurélie a trouvé 2 habitants qui ont ouvert leur porte et sont prêts à les aider... et c'est parti, Colo se fait soigner par Aurélie aidé des 2 Suisses... on échange quelques mots, Staffan fait la navette entre les 2 teams... dehors, les Saisies sont impatients de rentrer... Yannick vient chercher Staffan pour partir... Colo a retrouvé le sourire, Aurélie est motivée à 200%... les 400Team sont prêts à repartir... je rejoins le Van et Yannick des Saisies me dit : "tu es sûre qu'il ne reste que 23km ?" et là, je me dis, "c'est bon, ils continuent" ! Les 2 teams se rapprochent... Ils commencent à étudier la carte ensemble, à s'échanger de la nourriture, des vêtements secs... je leur promets des bières à l'arrivée... Je repars avec Staffan... Good job !

Ils mettront 7H pour franchir la ligne d'arrivée... ensemble... Les Raidlight sont partis (en vélo car marche difficile) au devant, au CP49 pour faire les 2 derniers km ensemble... les sourires reviennent... je ne sais pas s'ils réalisent l'aventure partagée, le chemin parcouru... mais ils seront allés au bout d'eux mêmes... finishers d'un raid très difficile... Perfect, comme disent les suédois ! Raid qui traverse de chouettes paysages mais sans assistance web pour positionner l'avancée des teams et ainsi anticiper mes déplacements, je ne serai rien... alors encore Merci à toi, Denis, notre webmaster et ses assistants de quelques heures, Alex, Mike et Nico... et sans véhicule, j'ai été contrainte d'oublier un suivi régulier de certains teams... aussi, un grand Merci à Fred, Harry René et Pierre-Yves pour le covoiturage d'un jour... Special thanks to Andreas and José Téquila... friendly guys... qui ont rendu mes journées moins solitaires... et à mes 2 collocs, Lotten et Erika, qui ont supporté mes allées et venues, à horaires variables ! Merci à Staffan, Annika, Peter (Karolin's Skype) ainsi que toute l'équipe d'organisation pour sa sympathie... et côté EndorphinMag, je ne sais pas si on fera le Live en 2013 mais certainement pas dans ces conditions... car trop aléatoire côté mobilité !!! En discutant avec certains raideurs, il y aurait plusieurs idées pour pallier ce problème de véhicule... à voir pour les prochains Live !!! Enfin, merci aux raideurs, belle aventure qui nous a encore fait vibrer... merci pour les mots, les regards échangés en course... les discussions d'après course... merci aux amis qui m'ont encouragé à travers leurs SMS et à tous les "fans" qui ont suivi ce Live, vos commentaires m'ont poussé à générer toujours plus de news... les raideurs qui liront vos messages, auront sans doute hâte d'un raid avec un Live made in EndorphinMag ! Nous aussi, ça tombe bien ! Tjena ! Läget ? Bra ! Encore un Live sur ce raid et je parle suédois ! Rideau à 23H30 car demain lever 6H direction la Gare et le Train pour Paris...

ENDORPHIN

© photos B. Glinche



Kiental



INTERVIEW EXPRESS TEAM RAIDLIGHT

- 1. Si je dis : "Apex Race 2012"... quel mot caractérise l'épreuve ?** Humide
- 2. Spontanément, quel paysage gardez-vous en mémoire ?** La face nord de l'Eiger, nous sommes à la bagarre avec Silva et les Suisses, la face Nord nous tend les bras. Nous pensons à tous ses Alpinistes passionnés par cette voie...
- 3. Quel moment fort de ce raid, allez-vous retenir ?** La première image, c'est cet orage que l'on prend sur la tête au milieu du lac lors du 2^{ème} kayak. La houle se lève, vent de face, les éclairs approchent... On mettra 2h au lieu d'une demi heure pour finir la section. Lorsqu'on arrive enfin, nos caisses baignent dans l'eau et un nouvel orage éclate, pas d'abris possible ! L'autre grand moment, c'est cette première étape où l'on observe les 2 équipes suédoises se marquer à la culotte dans un rythme en descente complètement fou dans des paysages somptueux.
- 4. Avec le recul, si vous deviez refaire le raid, qu'est ce que vous aimeriez changer** (dans votre prépa, dans votre tracé de course, votre matériel en course, vos transitions etc) ? Si cela était le seul objectif de l'année, il faudrait ranger le vtt et rouler sur la route tout l'hiver avec du braquet. Bien entendu, en plus de la caisse on mettrait toutes nos affaires dans des sacs étanches à l'intérieur. Si on avait eu connaissance de la 1ère étape on aurait sans doute manger un peu plus de dénivelé négatif le dernier mois afin de mieux l'encaisser!

5. Qu'est-ce que vous avez envie d'oublier au plus vite ?
 Nos pieds ! Ces derniers se souviendront longtemps de ces derniers km interminables...
Seb

Arrivée Rafting team Raidlight



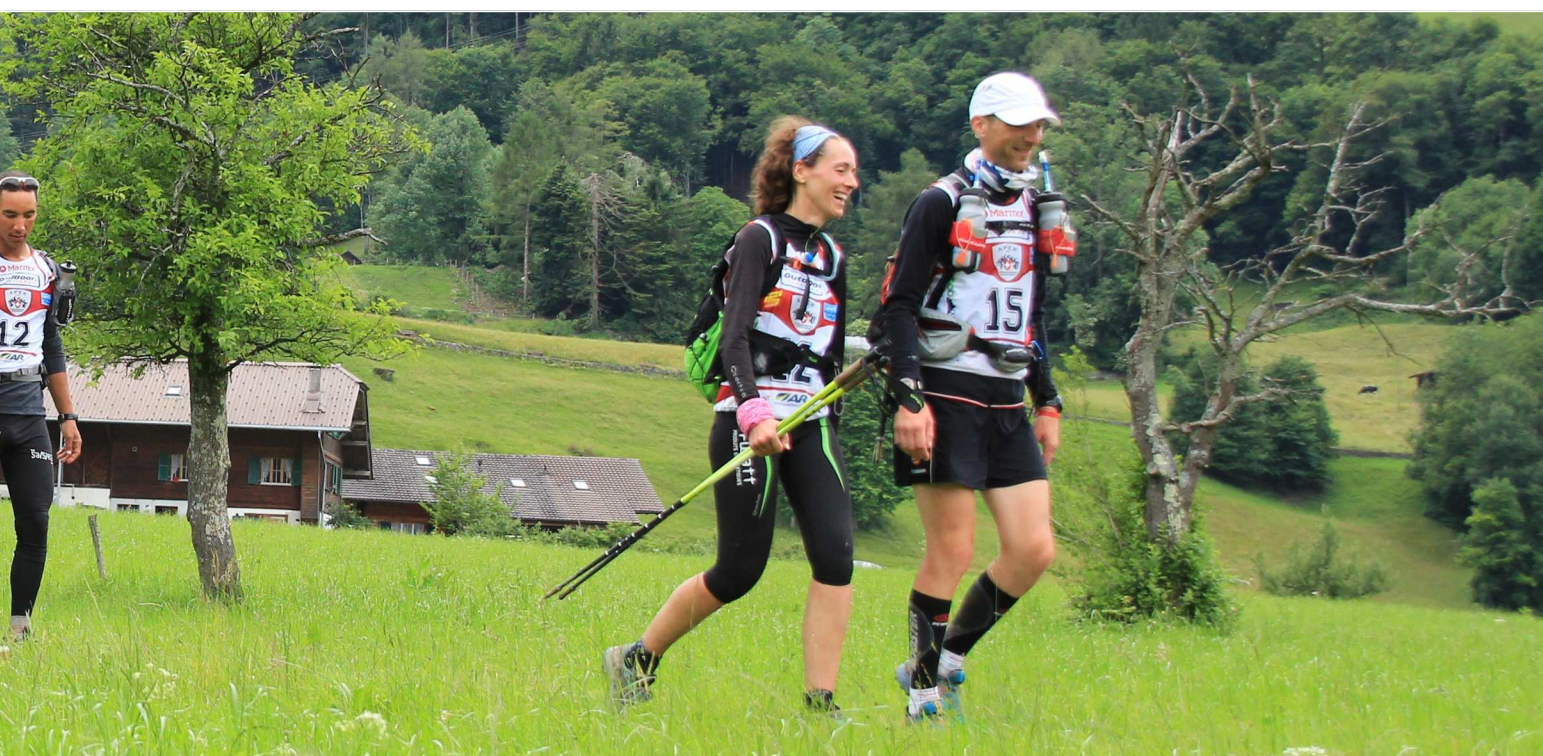
CP49



CP49

INTERVIEW EXPRESS TEAM SPORT NATURE VILLE LA GRAND

1. **Si je dis : "Apex Race 2012"... quel mot caractérise l'épreuve ?** Alpin Expedition
2. **Spontanément, quel paysage gardez-vous en mémoire ?** Lorsqu'on est allé chercher la balise au pied de la face nord de l'Eiger
3. **Quel moment fort de ce raid, allez-vous retenir ?** La deuxième section Kayak où j'ai eu mes premières hallucinations dues à la fatigue ;-)
4. **Avec le recul, si vous deviez refaire le raid, qu'est-ce que vous aimeriez changer ?** (dans votre prépa, dans votre tracé de course, votre matériel en course, vos transitions etc) Pas grand chose pour ma part, si ce n'est trouver plus de temps pour plus m'entraîner.
5. **Qu'est-ce que vous avez envie d'oublier au plus vite ?** Note abandon !!!





VERSION



Between two lakes, lots of rivers flow...
Water was the key element of the week!

Indeed, the teams will not have had all the same weather, some in Kayaks under a storm in the middle of the lake, others on their mountain bikes, others under a tent and some during the mandatory 4 hours STOP! So, the rain had cured the race, rising gaps over the hours ... Flashback on an **adventure race** won by the forties Swiss, of IMBODEN, not yet recovered from their victory at the point of not knowing if they will come to the Raid In France, however, automatically invited with this victory over 2012 Apex Race! Four French teams were registered for the Apex race, it will be exciting Live: Team Raidlight (10), Team Les Saisies Scott Odlo (12), Team 400 (15) and Team Sport Nature Ville La Grand (SNVL 16).

DAY 1

Waking-up 5:30 am, scheduled departure at 7am ... The Swedish organizers of the adventure race are as accurate as Swiss trains! Departure is 7.00AM! Left base camp walking to "Wilderswil" station, we climbed into a cog railway (this will be made uneven and less to climb some would say!), direction to the top of "Schnige Platte" at an altitude of nearly 2,000 meters.

And it was with the sound of the Alphorn, that the 18 teams (9 nationalities) rushed for nearly 350 km and 5,000 meters of vertical, about 80 hours racing for the first one! It was cold, high winds on the top of CP3 (Check Point 3) but what a fantastic view over the race! Started like crazy, as for a 50 km said Sonia from the Raidlight team, five teams took the lead of the race, Team 1, 2, 10, 13 and 3. The Silva (2) sticking the Swiss, the Sweco (13) sticking the Silva and the Raidlight (10) disrupting the Swedish by inserting themselves in the middle (what they told me at the finish)!

The race was well underway on the peaks around "Grindenwald" ... led by Jose (called "Tequila"), a Portuguese volunteer responsible for leading the team of ARWS TV (Adventure Racing World Series) who was available since the cameramen were in the helicopter ... but now my worries began to follow the teams ... it was only the first day but the mess started ... (I arrived the day before, the organization explained that two cars will be available, one for the TV crew and another for reporters ... not true! Only one car ... with priority to the TV! ...which will bring me some problems, see below) then, we went off on reconnaissance of CP8 with the car, and then returned to the valley to stay between CP7 and CP8 ... too late, the leading teams were already gone, 3, 4 or 5 teams? We will know that in the evening at CP10. It gave me the opportunity to encourage the three French teams in the middle of the ranking (the Saisies Scott Odlo (12), The Sport Nature Ville La Grand (16) and Team 400 (15)).

Go to CP10 because in front it gallops ca veut dire quoi ??? ... Jose dropped us at the bottom of CP10 without any map with only summary information to find the tag 10 ... we climbed for 10 to 15 minutes with Fred (Frederick Bernabo, a French-speaking Switzerland guy, a professional photographer who followed the Swiss Power Bar team (8)) and we stayed near the CP10 ... hoping that no team were already gone... IMBODEN Swiss team (2) arrived ... they were fast, sweating a lot ... and asking if they were the first, we said yes but the doubt settled because we had not seen the leaders between CP7 and CP8) ... fears disappeared with the arrival of the Swedish team SJF (13) in 4th place ... phew! Then Silva (1) arrived ... they looked like very easy ... and finally Raidlight (10) in 3rd position ... Sonia's knee was bleeding... not really good ... anyhow Seb supported everyone ... Thomas and Cyril were smiling, everything was OK ... we gave them the crossing time ... despite a different route option (route under the "Eiger" and not the one along the rails), they were doing well ... (crossing times at CP10: team 2 at 18h11, team 1 at 18h14, team 10 at 18h27 and team 13 at 18h50).

Back to camp with the TV crew ... sending genial webmaster (who had not slept much about 11.00 pm to see the Trek/ Kayak Team 2 at 23h49, team 1 at 0h02, team 10 at 0h55), the gaps widen ... French had good spirit ... and ready to go for 25km Kayak at night! It was time to go to bed; time was 2h30 am!

pictures and videos to Denis, our either for 5 nights) and I left station at CP13 (crossing time:

DAY 2 Waking-up 5:30 am

Direction of Kayak finish line (CP16) just to cross the French teams, led by Fred, the Swiss photographer ... yes, no organization's car... :(... I missed the Raidlight (of course, since they went during the night) ... they were completely frozen on arrival (volunteers told me) ... so I crossed the Saisies and SNVL teams ... The two teams cared for their feet already covered with blisters ... They seem well motivated, the Saisies starting again just before the arrival of SNVL for a Trek connection about 1h30 followed with the long mountain bike sector..This is the race! Great atmosphere with the SNVL ... it gossiped but they did everything together, eating, changing clothes and repairing their feet ... too! They did not wait to get close to the Saisies ... the race was on... I went towards the CP18 to cross them again ... The Saisies were dragged through the Trek climbing, the SNVL took over time, and only 20 minutes separated the teams! With information sent by Denis on the progress of teams through GPS tracking, I decided to wait for the 400Team (I was alone and by foot) ... Fred returned home following the withdraw of team 8 during the night... the women of the team was sick ... what a pity, it was nice to meet them ... and the transportation problem raised again because I was now the only reporter (excluding TV Crew) ... difficult to request a car for one person...

I did not know yet, but I will see again these teams only at the finish (almost, see below) Grrrrrr!! All of that because Jose was busy with the TV crew ... I talked to 400Teams hurry to get back on the mountain bike section. Aurelie was delighted to see (finally) the bike event coming! They were a little behind other French teams but as I liked to tell the teams: "a race does not stop before crossing the finish line", a proverb that will come right... I went back to the to camp to send my photos to France... approximately 5km in 50 minutes through "Interlaken" at brisk walking (on the rush, because I wanted to find a transportation to see the Raidlight team at transition 3, Mountain bike/Kayak at CP26) under a heat which became overwhelming (29 degrees) with about 10kg on my backpack (okay, it was worse for the competitors but it was also hard for me with a little sleep, energy bars on the menu and a water bag, a common diet menu similar to the competitors for 5 days!).

I sent the photos of the Kayak, the end of the Trek and the start of the mountain bike and then I started to negotiate a move to the T3 ... so two cars to do 7km (and in addition to that, the volunteer who took the wrong way in "Interlaken"). Therefore, I arrived just as the Raidlight went Kayaking ... Pierre-Yves who followed the progress of this team was disappointed to not follow them on the water ... and then I said "you take the paddles and I take pictures?" ... Rapid negotiation with two volunteers (my Swedish flatmates with whom I shared a tent) accepted and this is it, for a while on the water and few nice pictures, which will allow Sonia to make a buzz on our Facebook page, with her paddle backwards! This section will be unforgettable ... weather deteriorating rapidly, leaving a storm that would bring waves, wind, so, an air of Apocalypse with the night coming ... Since that night (day 2), the time would remain very poor, with rain sometimes very hard, fog in altitude ... Via Ferrata cancelled... Pierre-Yves took me back to the camp to collect some things (sleeping bag, front lamp and some food) for a night outside and also to do the Via Ferrata ... then direction Thun, at the end of the Lake at the CP29 (transition 4, with mandatory 4H rest) ... We arrived at Thun from along the lake with a monstrous storm, one imagines the Raidlight in the Kayak on the water, hoping silently that they took shelter, waves forming troughs of 1m on the water! It is madness to be boating on the lake...

After a few detours, we finally found the CP29 in a luxury camping (not easy without a map from the organization), it is the end of the storm, the Raidlight team should arrive in a few minutes ... the organization wondered if they were not going to end up walking ... we have no news, there were concerns because they were not coming and the organization kept us away from Staffan, the race director, phone calls... and then, Peter, Swedish volunteer and Staffan's assistant, gave me the instructions in English to make a quick statement upon the arrival of the Raidlight and thus save time in order to send them as quick as possible to set up their tent because no shelter provided for 4H ... and it was raining... a second storm approached... there was lightning ... Finally, they arrived, saying coming from hell, having never seeing that, having believed capsized hundred times; waves flooded the boat and the head paddler ... madness! They installed the tent quickly and were shocked discovering their belongings soaked, even enclosed in sealed boxes ... it was mystery! Then I heard that the Via Ferrata was cancelled, a connecting trek will take place ... Pierre-Yves brought me back to base camp (thank you to him for the car pool). Going to bed 1h00 am.

DAY 3

Waking-up 5:30 am

With Andreas (official photographer of the adventure race), we scheduled to leave with the TV team... there were two cars ... We planned to take them back in front of the "Balmer" hotel ... in 2 minutes, I was asked to get out of the car, not enough space for me, a car was already gone ... empty ... ok for me, priority to the TV but Andreas should get out too ... Walking back to the camp (800m away) ... Andreas was upset and expressed that to Staffan ... method to be reviewed ...

One took us to CP29 and there, I went with Andreas in the Rene's car (a retired Dutch following some World Cup events, collecting photos for its website... it was nicknamed Harry Andre Vatanen because of his fast driving to follow the rafting of FJ5 Team, stopping at each bridge to take pictures). What a waste of time, 2H lost. We missed the rafting of the first team and we had just the time to see the Silva finishing...

Then Raidlight arrived with their mountain bikes, looking not really fresh but it will get better, Sonia's knee had recovered during the kayaking and mountain biking). Mandatory Stop 30 minutes to be equipped and 1h49 because the team arrived on the spot early in the morning and had to wait for the opening of the river at 5h00 am. So all the teams that will do rafting (stopped at 18h00 pm, so only few teams will make this section) should make a break for 2h19. Good opportunity to recover and eat well ... Andreas grabbed an organization car to go take pictures of the bike section...

Departure in recognition with Harry Andrew and we selected three spots where we could make nice pictures ... and it was the start for Raidlight accompanied by Tatum, with his "GoPro" camera in hand ... they finished the sector under a rainstorm ... dressed rapidly under a bridge and started for an hour connecting trek, just to go back to the start to get the mountain bikes ... I went back to send my photos ... Harry Andre stopped at CP29 to give me a lift to the camp (thanks to him for the carpool). I will not see any French team before the next evening, for the arriving of the Raidlight! Because no car available to go to T5 (mountain bike and Trek transitions), impossible to see the teams in the mountains... Grrrrrr!

In the bed half past midnight

DAY 4

Waking-up 4:00 am, the leaders should arrive... A stop at the checkpoint of the organization, Peter told me it was too early, it will wake me up ... he came back at 6h30...

My nose in my bowl of cereal, I looked up and discovered a familiar face... Dammed! Nico from SNVL? What are you doing here? "We gave up last night around 10:30 pm. ... the race doctor decided to stop Fred and sent him to the hospital for checks ... he had a huge bump on the tibia, following an inflammation of a previous injury... then we preferred to stop the adventure race. 4 of us will try to finish!...Phew!!! it was just a big tendinitis.

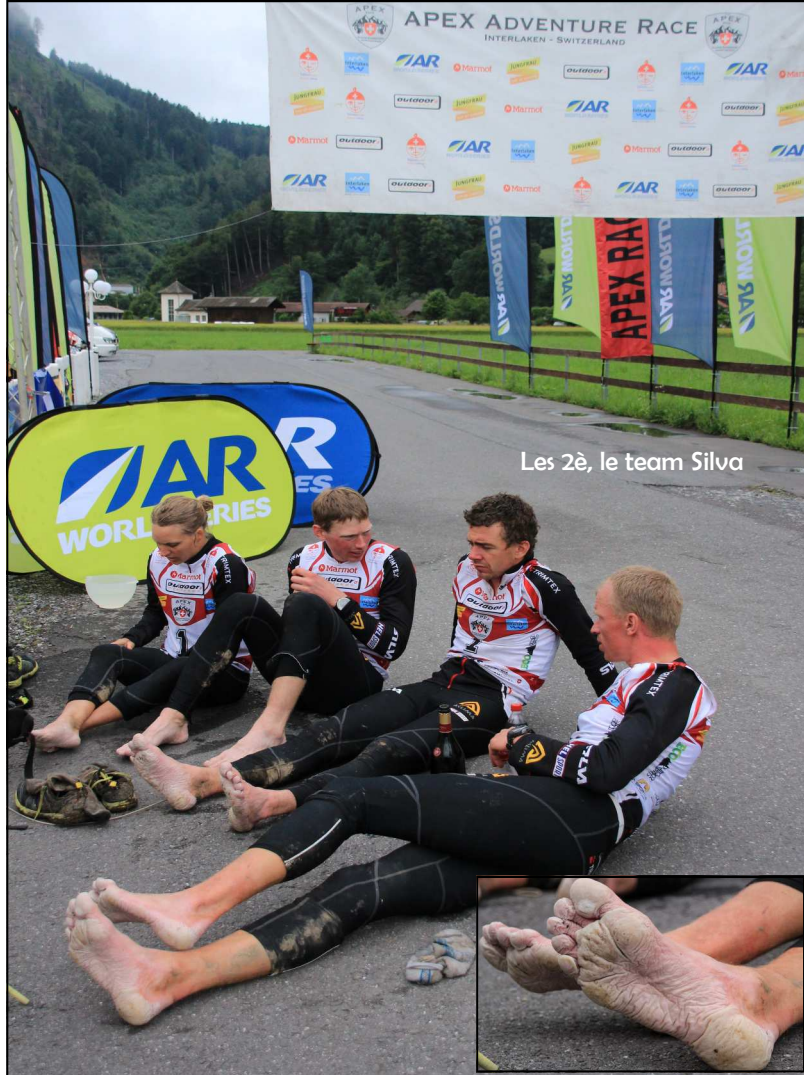
He was obviously disappointed but it was probably better ... Lena arrived, the Swiss team women who confirmed the news ... nice experience, fancy doing other adventure races !!! ... Awaiting news of Fred, they will look behind the scenes the finishing of the others ... and as we expected the winners ... a mild euphoria took hold of the base camp ... everyone had his cry ... the bells were ringing ... therefore, warm atmosphere raised to celebrate the end of the raid...

After the arrival of the leaders, I went with the TV Crew to "Kiental" (between CP46 and CP47) a 4h stand-up position where we will not see anyone! Seb's navigation option will not allow us to cross the French teams ... Dammed!

We came back empty-handed ... 4h later, I witnessed the arrival of the Raidlight, happy to finish, disappointed also by the number of road sections for the mountain bike, but with beautiful scenery in mind and especially an adventure race that helped to prepare the "Raid In France" (RIF), the objective of the season! Few adjustments should be done ... but with their experience, for sure, during the RIF, one will count on them!

I tried to negotiate a car to get between 1 am and 4 am to see the passage of two French teams ... granted until midnight, time where the TV team will need a transportation to catch the arrival of the Polar (6). Dammed again! I will not see the Frenchies at all; it has been two days...

© photos B. Glinche



Les 2è, le team Silva



Team Imboden au CP10

APEX RACE



DAY 5 Waking-up 5:30 am

I meet Staffan who quickly explained me that the French teams (12 and 15) had called, they wanted to stop ... Staffan had another expectation (a short race 3). He would like to submit them the proposal and I decided to go with him. Staffan agreed because he wanted to be sure that the French teams will clearly understand the opportunity they had to be officially ranked in 7th and 8th position! I knew I would come back to Kiental but not like this ... We found them wet, some without shoes ... Faces loosed by sleep deprivation ... I left Staffan explain the proposal ... on the trunk of the car ... I mentioned to them that they had only 23km and 700m of vertical remaining ... so little, so close ... The Saisies decided to get into the car, with Julia's knee swollen, they were morally worn... Colo of 400Team was hesitating, I had to treat blisters ... Aurélie found two locals who opened their doors and were ready to help ... Colo was treated by Aurélie helped by two Swiss ... we exchanged a few words, Staffan went back and forth between the two teams ... Outside, the Saisies were eager to go back ... Yannick came to fetch Staffan ... Colo was smiling again, Aurélie was motivated at 200% ... the 400Team was ready to go on ... I came back to the car and Yannick from the Saisies said, "Are you sure that there are only 23km remaining?" and then I told myself, "it's good, they continue!" The two teams were closing ... They began to study the map together, to share food, dry clothes ... I promised beers at the finish ... I left with Staffan ... We had done a Good job!

It took them 7h to cross the finish line ... all of them ... The Raidlight left (by bike as walking was too hard) to the CP49 to do the last 2 km ... smiles were back ... I did not know if they realized the adventure they shared, the journey they had... but they will have exceeded their limits ... finishers in a very difficult adventure race...

Perfect, as they say in Swedish!

Wonderful Adventure race crossing amazing landscapes but without a web assistance for the advanced position of the teams and to anticipate my travels, I was nothing ... Then again, Thanks to Denis, our webmaster and his assistants for a few hours, Alex, Mike and Nick... Without transportation, I was forced to forget regular monitoring of selected teams... Also big thanks to Fred, Harry and Pierre -Yves René for carpools...

Special thanks to Andreas and Jose Tequila ... friendly guys ... that made my day less lonely ... and also to my two flatmates, Lotten and Erika, who supported my IN and OUT at flexible hours!

Thank you to Staffan, Annika, Peter (Karolin's Skype) and all the organizing team for their sympathy ... At this point, I do not know if EndorphinMag will do the Live in 2013 but certainly not under the same conditions ... because too much transportation problems! Talking with some racers, there are several ideas to solve this issue... to be discussed for the next Live!

Finally, thank you to the racers, beautiful adventure that thrills us again ... thank you for the words, glances exchanged during the race ... discussions after the race ... thank you to friends who encouraged me through their SMS and all the "fans" who have followed this Live. Your comments have prompted me to generate more and more news ... The racers that will read your posts, will probably wait an adventure race with a Live "Made in EndorphinMag"! We also want it! Tjena! Laget? Bra! Another Live on this adventure race and I could speak Swedish!

Curtain down at 11:30 pm because tomorrow waking-up 6 am and directly to the railway station to catch the train to Paris...

ENDORPHIN







Station du Lioran 18 - 20 mai 2012



Beaucoup de changements...



4 ème année consécutive que nous participons avec Géraud à l'Oxygen Challenge.

J'avoue que je suis rentrée de ce week-end de l'Ascension 2012 plutôt déçue... toujours aussi amoureuse du Cantal mais cette édition me laisse un goût d'amertume.

Il faut dire que nous avons subi au fil des années des changements notoi- res : tout d'abord la perte d'un sponsor « Merrell », ensuite de 4 jours de course, on est passé à 3 même si le nombre d'épreuves proposées ne cesse d'augmenter et les prestations ne vont qu'en diminuant (plus de pasta party la veille des courses, plus de fascicule récapitulatif des programmes pour le trail et le vtt dans le sac coureur que l'on vous donne à l'inscription et la quantité et la qualité des dotations est en baisse significative). Nous avons peut-être été habitués à du trop mais un changement si radical est dur à avaler.

Pour couronner le tout, nous avons l'habitude de retrouver quelques copains et cette année, nous n'étions que tous les 2 !

Et, cerise sur le gâteau, si je vous dis qu'il a plu 1 jour sur 2, vous comprendrez que l'on peut rentrer un peu morose à la maison !

Nous avons décidé de panacher les épreuves : 85km vtt pour Géraud le samedi pendant que je serai sur le 55, et l'enduro trail tous les 2 le dimanche.

Vendredi 18 mai...

Nous profitons, entre 2 averses, de cette journée off pour aller faire un tour dans l'Oxygen Village.

Lui aussi souffre de la crise, avec des exposants en moins, comme des grandes marques comme Garmin.

Ce n'est pas la grosse affluence autour des stands expo mais bon, entre la météo et les épreuves en cours, cela peut s'expliquer.

Par contre, le Vélo Vert Festival ne semble pas désemplir.

Samedi 19 mai...

Départ 8h pour Géraud, 9h pour moi.

C'est compliqué de savoir comment s'habiller avec une météo aussi perturbée. J'opte finalement pour du léger et j'ai bien fait, le soleil a été de la partie jusqu'à même rougir mes avants bras blancs !

Géraud garde finalement la veste manche longue et il aura eu lui aussi le nez puisqu'au 40ème kilomètre il casse le dérailleur (rien pour réparer, forcément !!) et devra attendre 3h à Prat de Bouc avant d'être rapatrié sur la station !

Je m'installe dans le milieu du peloton dans le sas de départ mais j'avais oublié à quel point les premiers mètres étaient difficiles.

Rapidement, je mets le pied à terre pour pousser. L'engorgement de l'année dernière (à 2km environ du départ) a été supprimé, du coup ça roule bien.

Je suis à l'aise jusqu'au premier ravitaillement. Je laisse quelques plumes dans l'ascension du col de la Molède qui n'est pas dur mais long.

Je me suis peu alimentée (j'ai du mal à manger en côte !!), du coup, j'apprécie de m'arrêter au second ravitaillement.

Je continue mon ascension mais je suis de plus en plus sèche. J'avais souvenir d'un long passage jusqu'à Prat de Bouc, étonnamment il a été moins long cette année.



Au ravitaillement, je retrouve Gérard, une couverture de survie sur le dos. Il m'explique qu'il a cassé à 2km d'ici, qu'il a poussé jusque là en espérant que Mavic aurait de quoi réparer, mais rien. Ça fait un moment qu'il est là, du coup la pression est tombée mais je sens qu'il est bien dégoûté.

Après cette bonne petite pause, je repars, en y ayant moyen le goût mais bon même si l'ascension en direction du Plomb du Cantal n'est pas facile, il ne reste pas des lustres. Pas mal de mecs sont en train de craquer sur cette portion, du coup, je gagne des places au classement.

Le final...

La partie découverte de la descente se passe bien, je suis seule, donc tranquille, pas de pression. L'arrivée en sous-bois corse nettement les choses : boue, racines, passages de rivières, raidillons... Bref, après 50 bornes sans encombres, j'avoue que j'ai moyen envie de me casser la figure. Je décide de descendre du vtt et je pousse tout en maugréant. Je trouve cela assez hallucinant de prendre son pied à faire un tel finish (et que personne d'autre que moi ne râle !!). Un mec devant moi se fait un soleil de toute beauté, je l'imagine déjà tétraplégique vu la pelle qu'il vient de se prendre.

« Ca va, ça va » me rassure-t-il très rapidement « le sac a amorti la chute ».

Ouf !!

Tout cela ne m'encourage guère à prendre des risques, je finis quand même la dernière partie technique sur le vélo mais sans grande conviction. Je franchis la ligne d'arrivée en 5h55mn01, au sprint avec un mec qui ne me laisse même pas passer, ravie d'avoir mis moins de 6h et d'avoir gagné 30mn par rapport à l'année dernière.

Dimanche 20 mai...

Ce matin, le soleil a cédé sa place à une pluie battante.

Nous sommes convoqués à 9h06 ; on se présente vers 8h30 mais c'est la cohue, du coup, on retourne se mettre à l'abri sous la tente des retraits de dossards. Les départs ont pris du retard, certains teams passent devant tout le monde pour partir dans la même

vague et la pluie n'arrange rien, tout le monde se masse sous la tente de départ où les chronomètres tentent tant bien que mal de distribuer les « sport ident » qui nous permettront de pointer nos départs et arrivées à chaque spéciale.

Les informations ne sont pas très claires, on part en sachant que le circuit a été raccourci et que certaines spéciales sont annulées compte tenu des conditions climatiques.

Les premiers kilomètres sont un peu difficiles, il faut remettre la machine en route mais l'avantage du vtt c'est que c'est quand même moins traumatisant que la course à pied.

Nous arrivons à la première spéciale : 800m d'ascension. Gérard se fait plaisir, moi je m'arrache mais guère plus.

Il fait de plus en plus froid et le brouillard s'est bien installé.

La 2^{ème} spéciale : c'est en fait l'ascension du Puy Griou mais personne ne nous le dit et comme il y a du brouillard, on ne réalise l'affaire qu'une fois au pied du mur. Quand nous redescendons du sommet, Karine Herry est en train de faire son ascension, elle aussi marche, ça me rassure !!

On repart en liaison direction la 3^{ème} spéciale.

On a les pieds dans la neige et le vent souffle, histoire de nous rafraîchir les idées.

La pluie redouble, je commence à en avoir un peu ma claque.

On s'est rapproché de la station, du coup, je suis assez contente à l'idée que cela va bientôt être terminé. Mais en fait pas du tout. On va même redescendre carrément dans la station pour remonter faire deux autres spéciales en descente.

Il y a du devers, une boue de fou, du coup, je marche pas mal pour éviter la chute (en descente, quel gâchis !!). L'un des mecs du petit groupe avec qui l'on est s'octroie

une glissade magistrale qui lui vaut un enrobage très réussi (dire que certaines payent pour ça !!).

Dans la dernière spéciale, Gérard m'attend même à un passage de rivière pour m'aider à traverser ce qui la veille ressemblait plutôt à un ru et aujourd'hui à un torrent.

On passe la ligne d'arrivée trempés jusqu'aux os, frigorifiés et bien crottés.

L'Oxygen Village a été déserté par la plupart des exposants, les seules personnes qui restent sur la station sont celles qui attendent un proche encore en course.

Après une bonne douche et un bon repas chaud, nous écourtons rapidement ce week-end bien trisounet.

ENDORPHIN

www.oxygenchallenge.com

Crédit photos : A50



Gévaudathlon

Quand on a couru un gévau on y revient, c'est un signe...

15 ans d'existence !

Nous qui sommes à présent également organisateur dans ce petit milieu du sport outdoor nous savons ce que représente cette longévité au plus haut niveau

... Pierrot, cheville ouvrière du gévaudathlon a raison de nous donner quelques chiffres : 47 autorisations municipales demandées, probablement une bonne année de travail pour découvrir les circuits du futur parcours, les assembler, obtenir les précieux sésames de la part des 60 propriétaires privés pour enfin les finaliser. Puis les reconnaître plusieurs fois pour les baliser sans erreur le jour J ... et nous livrer chaque année le fruit de leur imagination, des parcours somptueux où se mêlent le défi physique, la recherche technique et la volonté affichée de mettre la Lozère en valeur. Réussir chaque année à motiver la horde de bénévoles, à faire monter la sauce pour que chacun se lance son propre défi, à rassembler plus de 50 départements français ...

Quand on a couru un gévau on y revient, c'est un signe, c'est LE signe de la grande qualité du raid lozérien.

Le Gévaudathlon*, un monument du raid français !

Pour la 3^{ème} année consécutive Arverne a engagé deux équipes à Marvejols. 2010 pour découvrir, 2011 pour être bien sûr de nous, 2012 pour confirmer : oui, le gévau sera au programme de l'association chaque année ! De Hyezas à Mende en passant par Quézac, les yeux ouverts comme un gamin à chaque coude de piste, à chaque passage de mouvement de terrain, il n'y avait rien à jeter encore une fois. Les vautours planent une dizaine de mètres au dessus de nous comme pour nous rappeler que nous sommes chez eux. Le bike and Run nocturne sur IGN de la veille détermine l'ordre de départ des deux jours de courses qui suivent. Jérôme et Dav s'élancent de la 17^{ème} position avec le couteau entre les dents. Seb et moi partons de la 7^{ème} place. Ce premier Trail tracé à flanc dans les gorges de la Jonte nous donne un avant goût du week end et le summum est atteint peu avant l'assistance, en traversant la grotte de Dargilan, réservée aux coureurs l'espace d'une heure ou deux.

Nous récupérons les vtt et partons en suivi d'itinéraire direction le chaos de Nîmes le vieux, en plein parc national des Cévennes. Quand on connaît la fragilité d'un tel milieu et le labyrinthe administratif pour organiser dans un endroit comme ça, on ne peut qu'être respectueux devant le travail de l'équipe d'organisation. La section vtt est assez cassante au début et Seb et moi nous faisons chahuter par la caillasse omniprésente. La fin de parcours n'est pas de tout repos non plus et la remontée sur la cause entame bien les organismes. Mais la récompense est au bout, dans ce petit village du nom de L'hom, où d'ailleurs il se fait rare ... Un désert de rocher sur photo aérienne, le menu de cette troisième section est sans aucun doute un des plus beaux moments de raid que j'ai pu vivre, et que seul un raideur peut connaître. Car faute d'autorisations il n'y aura sans doute jamais de carte IOF dans un tel endroit et seule une photo aérienne pouvait nous permettre d'orienter dans un secteur plus technique que le Caylar. Le brouillard est de la partie et il ne faudra pas compter sur le hasard pour trouver les 6 postes de cette section. Nous revenons sur Dav et Jérôme sur le poste 4 et finissons en boulet de canon cette section. Nous prenons alors provisoirement la tête du raid que nous garderons jusqu'à la fin de la première section du lendemain.

La section suivante nous fait d'abord cheminer dans une zone hyper protégée et absolument désertique où des consignes de silence nous ont été données. Difficile de se taire quand on aurait envie de crier devant de tels paysages ! Puis nous rejoignons une grande piste roulante où nous mettons les watts pour rejoindre la co score. Un rapide état des forces qu'il nous reste nous fait choisir la zone avec moins de dénivelé mais plus de distance, heureusement car je fais ma petite hypo de la journée au moment où nous devons accélérer pour finir dans les temps. L'avant dernière section est un vtt O assez roulant, sans grande difficulté technique mais on en est à plus de 7 heures de course et ça tire un peu. La descente finale demande un peu de vigilance, surtout pour les grosses luges à foin que nous sommes ! Enfin la rivière ! 7,5 kms de rivière mais en pagaie simple, on ne va pas s'amuser beaucoup ... Deux passages techniques et autant de bains plus tard on arrive sur la terre ferme. Plus qu'à attendre Dav et Jérôme qui ont crevé.

Nous rejoignons Marvejols pour essayer de récupérer du mieux possible des 9h d'étape et 3000 mètres de dénivelé que nous venons d'enquiller.

Le lendemain, départ en chasse sur une section de vtt avec la fameuse spéciale du président en fin de section, un mur de 300 m de dénivelé sous une ligne électrique. Un vtt très agréable avec de beaux singles sinueux. Avec Seb nous faisons le choix de tout donner jusqu'au pied de la bosse finale, et de monter celle-ci à la « gniac ». Nous repartons immédiatement sur le gros coef de la journée, un Trail typique du gévau, le chemin le plus large doit faire 20 cm et les chaussures ne restent pas sèches longtemps ! Une erreur d'aiguillage dès le début de course nous fait perdre quelques minutes mais bien moins que Jérôme et Dav qui sont allés jusqu'au fond du thalweg, trompés par un balisage réalisé par des motards. Cette erreur coûtera chère à pas mal d'équipes dont certains qui jouaient la victoire comme les Raidlink's X bionic. Nous arrivons à la transition pour repartir sur la section la plus courte et la plus facile du week-end sur laquelle nous avons failli abandonner tout espoir de podium. 11 kms de vtt road book très descendant. Nous revenons assez vite sur l'équipe « centre omnisports », le parcours est très sympa et serpente dans les plantations d'épicéas. Je m'apprête à m'arrêter pour mettre à jour la suite du road book quand devant nous déboulent les deux équipes de Lozère. Je flaire immédiatement la bonne opération à 3 kms de l'arrivée de cette section. Nous nous engageons derrière, la poignée dans le coin sur un single descendant. On est dans la roue, ça roule très vite. Je suis le gars de devant qui lui-même suit celui de devant qui lui-même suit celui de devant qui lui-même ... ne suit plus personne ! Mais ça on ne se rend compte que quand on arrive sur une route et qu'il n'y a plus personne devant nous. On est 5, perdu dans la pampa. Une case du road book ressemble à ce qu'on vient de voir passer, on continue, ça correspond toujours, 270 épingle à droite, 160 franchir la rivière, ok ça va, puis tourner à droite, « ha ben là on est mal, y a rien à droite ! » ... on tergiverse, puis on décide de remonter les 150 de dénivelé que l'on vient de descendre comme des barjots. On se recale sur l'itinéraire, enfin, et on repart après avoir perdu un bon ¼ d'heure et pas mal d'énergie. Une bonne leçon en tous cas pour qui s'amuse à suivre bêtement ...

On arrive à la transition, Dav et Jérôme partent pour la Co. Une Co pas hyper technique et surtout où il fallait avoir les jambes que je n'avais plus. Ma petite hypo quotidienne, réglée en 20', pour repartir sur un dernier road book et tenté de rattraper les potes d'Arverne. Nous faisons la jonction dans la dernière bosse avant de redescendre sur Mende. Une dernière Co urbaine, très courte donc primordiale où nous jetons toutes nos forces et enfin l'arrivée !

Il nous reste juste le temps nécessaire pour se requinquer un peu avant l'ultime étape du gévau, la cérémonie de remise des prix ! Car faire le gévau sans faire la remise des prix, autant rester chez soi ! Un super moment de convivialité option disco, avec des gévau-dagirl's hystériques qui vous arrachent le caleçon quand vous défilez dans la haie d'honneur pour rejoindre le podium ! Car finir à poil est bon signe au gévau, ça veut dire que vous êtes sur le podium ... Dav et Jérôme finissent 6^{ème}, Seb et moi 2^{ème}, à la même place qu'en 2011. Il faudra être patient, gagner un gévau se mérite ! Les lozériens d'LSN déjà vice champion de France, montent sur la plus haute marche, la 3^{ème} place est prise par une autre équipe de lozérien, « centre omnisport Lozère ».

Définitivement un raid à faire au moins une fois dans sa vie. Trouver un assistant peut s'avérer compliqué sur certains raids mais ici, c'est l'assistant qui insiste pour refaire le raid l'année d'après ! Quand on a goûté une fois au gévau, on est obligé d'y revenir !

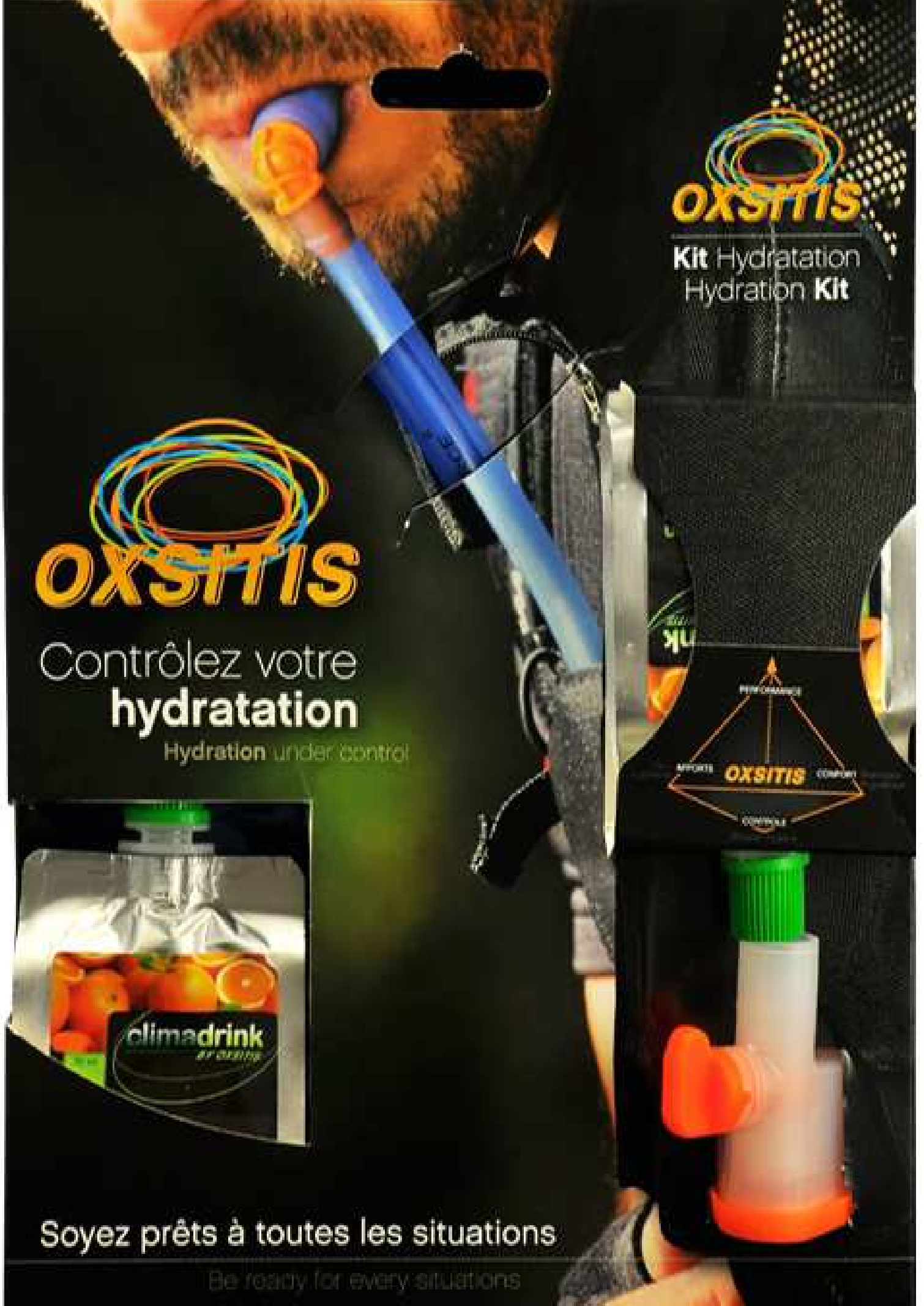
*Le principe du raid : classement aux points. A chaque section est affectée un coefficient entre 1 et 3. Pointage sportident au début et à la fin de chaque section puis classement section par section. La seule section du premier soir est coefficient 1 mais détermine pour les deux jours de courses l'ordre de départ (départ en chasse toutes les minutes). Il peut donc arriver qu'une équipe remporte le raid mais ne l'aurait pas remporté si le classement avait été établi au temps !

Il y a donc pas mal de stratégie à mettre en place !

© photos Organisation

ENDORPHIN





OXSITIS

Contrôlez votre
hydratation

Hydration under control

OXSITIS

Kit Hydratation
Hydration Kit



Soyez prêts à toutes les situations

Be ready for every situations

Trail Faverges Icebreaker



Oh, la vache !!!

Crédit photos : Rdnis - Trail Faverges Icebreaker

Ca faisait un bon bout de temps que cette course nous faisait rêver (ex Trail Odlo)... eh bien voilà, le 9 juin dernier, nous avons pu (en famille) mettre des mots (et des maux !!!) sur cette épreuve.

Magnifique... mais oh la vache, qu'est-ce que c'est dur !!!

C'est donc en famille (avec mon mari et mes parents) que nous avons quitté notre région stéphanoise pour la Savoie.

3 formules de courses sont proposées, chacun de nous a pu y trouver son compte : le maratrail (42.195km / 2701m D+) en relais pour mes parents, les 27.8km (1614m D+) pour Géraud et le maratrail en solo pour moi.

Nous retirons nos dossards vendredi soir à la salle polyvalente de Faverges ; ce n'est pas franchement la cohue, du coup les sympathiques bénévoles nous incitent à essayer diverses tailles et couleurs du t-shirt Icebreaker qui nous est offert.

Dans un coin, Dachhiri Dawa Sherpa dédicace son livre et se laisse aller avec enthousiasme à des séances photos. J'admire cet homme par la simplicité qu'il dégage.

Ensuite, direction Annecy où nous logeons pour le week-end.

Samedi 9 juin...

Départ vers 6h d'Annecy : à cette heure, il n'y a pas grand monde sur les routes, c'est cool, ça évite déjà ça de stress.

Je n'ai pas d'enjeux sur cette course, si ce n'est finir mais je prends quand même une fiole de « Drink n'Go » d'Oxitis 1 heure avant le départ, je devrais laisser pas mal d'énergie durant la journée alors autant ne pas tout perdre en stress avant le coup d'envoi.

1/4 d'heure avant le départ, je prends la seconde fiole et c'est parti pour le sas de pointage, avec mon père qui assure le premier relai. Je suis 5m avant l'arche, nickel, lui reste plus derrière.

Petit moment de flottement assez rigolo : « On a perdu les chronométrateurs !! »

Et c'est parti !!!

Le départ est donné, cela ne me paraît pas trop rapide, impeccable. Je sens assez vite que je n'ai pas les grandes jambes mais bon, on est sur du goudron, peut-être que...

Au bout d'à peine 3km une pause pipi s'impose sinon ça ne va pas le faire.

Quelques kilomètres plus loin, je salue mon père qui est dans le lacet d'en dessous et me crie « J'arrive ! », ça commence à grimper pas mal, je ne doute pas qu'il ne va pas tarder à me rattraper.

J'alterne marche et course mais il devient de plus en plus difficile de courir ; du coup, nous marchons tous à la queue leu leu en se demandant les uns les autres de temps en temps si celui de derrière ne veut pas doubler.

Ça grimpe dur, je commence à en avoir plein les pattes et espère bien que le parking de la Sambuy ne va pas tarder d'arriver. Mais, là où je me dis, ça y est ça c'est le sommet, ben v'là t'y pas qu'on se met à redescendre... et pas de parking en vue. Le coup de grâce arrive très vite derrière, ça remonte bien comme il faut et je suis sèche comme un babet !!

On avait misé sur 2h30 de course pour mon père sur le premier relai, il ne m'a toujours pas doublé, on est à 2h20 de course et toujours pas de parking !!!

J'en connais une qui doit déjà commencer à tourner comme un lion en cage.

Enfin, le sommet... il reste encore 4km... de descente avant d'atteindre le parking de la Sambuy !!!

J'essaye de me décontracter au maximum mais ce n'est pas vraiment ça ; ça fait du bien quand même de ne pas monter ! Je suis très inquiète de mon état de forme : pas loin de 3h de course et à peine 19 km de parcourus, ça va faire mal et ça va être long.

Enfin, j'aperçois ma mère qui direct me demande où est mon père (!!!) et je file au ravito après avoir traversé la fanfare... ça vibre sous les pieds tellement ils y mettent du cœur. Un verre de coca, des tucs et morceaux de fromage et c'est reparti... en marchant !

L'ascension est magnifique mais je suis vraiment cuite ! Je voudrais aller plus vite pour retarder au maximum le moment où ma mère va me doubler mais je ne peux pas. Même marcher commence à devenir difficile, je fais de brèves pauses mais j'ai limité le tournis alors je repars.

« Souffles », j'entends derrière moi ! Ça y est, ça c'est fait, je viens de me faire rattraper par ma mère. Elle marche à une bonne allure et dégouline tellement elle se donne. Je ne cherche même pas à m'accrocher et en 2 temps 3 mouvements elle est déjà hors de ma vue. J'interpelle un mec allongé sur le bord du chemin pour savoir si tout va bien « Oui, ça va mieux, merci ! Vous pouvez y aller. »

Je ne suis pas en grande forme mais tout de même, je me sens bien par rapport à ce pauvre bougre qui vient de rendre ses tripes. Vive le sport !!!

Enfin, l'Epaule de Chaurionde : une brève pause à l'abreuvoir, juste pour tremper les mains et m'humidifier le visage. Cette eau limpide me fait envie mais je crains que sa fraîcheur ne me torde les boyaux ! C'est reparti, je trotte alors qu'autour de moi ça marche encore pas mal, ça me remet du baume au cœur. Je n'ai pas les grandes jambes, mais ce n'est pas pire, il reste un peu moins de la moitié, je reprends confiance.

La descente se passe bien même si je reste prudente. J'arrive à la maison forestière : pointage électronique et je décide de remettre un peu d'eau dans mon camel, il commence à faire chaud. En repartant du ravitaillement, je me rends compte que d'autres coureurs arrivent par la droite et prennent le chemin d'en dessous. « Ce doit être des 28km », ça rassure de voir qu'il y en a qui sont encore là.

« Il ne vous reste plus que 300m de dénivélé, après ce n'est que de la descente » me dit une bénévoles. Ça sent bon ça !

Je trotte mais ce n'est que de courte durée ! On rentre assez rapidement dans le vif du sujet. Là ça monte vraiment dré dans le pentu ! Un mec me rattrape, on papote un moment, ça fait du bien. Il monte super bien alors que moi ça brûle grave du côté des tendons d'Achille.

La Jarve : accueil exceptionnel !

Un bénévole me tend une bouteille de whisky et me dit « Vous voulez de l'eau et du miel ? ». Je me serais presque laissée tenter (si j'avais aimé ça !!). Ça c'est l'esprit trail !!!

Finie la rigolade ! Il reste 10 bornes de descente... tout a l'air d'être en état de marche alors faut y aller. Juste une douleur dans la cuisse gauche mais je me suis faite piquer à l'entraînement de CO mardi soir (une araignée ??), ça doit être ça qui se réveille.

Panneau arrivée : 8.5 km. De loin, j'avais lu 85 km : « Tiens, il y a une autre course qui passe par là ! ». Quelle lucidité !!

Je double pas mal de mecs, ça me booste. Je suis contente d'avoir encore les jambes pour faire ça et le mental qui suit. Je rattrape une nana qui court avec des Hoka, du coup, on se met à parler chaussures, ça casse un peu la monotonie de la course en solo. Elle me distance assez rapidement, j'ai des jambes mais tout de même, pas au point de la suivre, en plus il y a quelques souches encore, restons vigilantes.

La piste forestière : cette fois la partie technique est finie, on est déjà passé par là ce matin... aie, j'ai l'impression qu'il nous reste encore beaucoup à faire. « Allez plus que 3 km » m'encourage un autre coureur. On rejoint le bitume, mon père est là et finit avec moi. Je n'aime pas beaucoup les arrivées car j'ai tendance à craquer... mais là en plus, je suis en train de me choper un mal de ventre, c'est terrible.

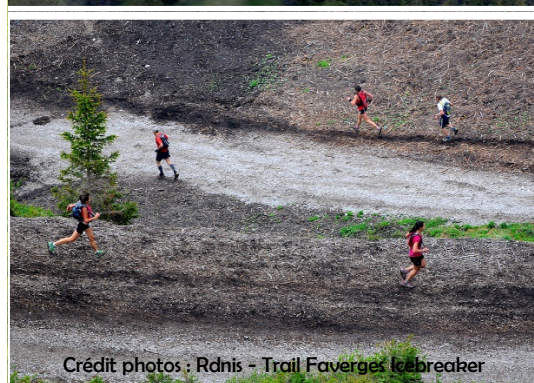
Le dernier kilomètre est un véritable chemin de croix, j'ai mal, je râle, je craque (je marche 2/3m 500m avant de passer l'arrivée), je râle, j'ai mal... La ligne d'arrivée : 6h37mn51s. Yes ! ! did it !!! Finalement ce n'était pas si terrible !!! Bon, je suis juste pliée en 2 mais ça va le faire !!! (eau de source fraîche ???).

Je retrouve Gérard, mes parents ; tout le monde est super content de sa course. Repas dans l'immense parc Simon Berger, c'est tout juste grandiose.

Bravo aux organisateurs et aux bénévoles pour cette très belle course : 12 éditions, effectivement c'est du sérieux et le terrain de jeu est exceptionnel.

J'aurais parfois apprécié un petit panneau kilomètre mais les montres GPS des coureurs alentours faisaient aussi l'affaire !

ENDORPHIN



Credit photos : Rdnis - Trail Faverges Icebreaker





Crédit photos : Trail Faverges Icebreaker

Un vrai trail avec l'esprit trail...

Il y avait un petit moment que j'entendais parler du Trail de Faverges en Savoie ; cette année, c'est décidé pour le week-end du 9 juin : direction Annecy et le magnifique massif des Bauges.

Pour l'occasion, j'ai troqué mon vtt pour une paire de basket de trail et **je me suis inscrit sur le 28 km.**

Les organisateurs vous proposent trois formules : un trail de 28km, un maratrail et le même maratrail par équipe de deux : le premier relayeur fait 19 km et le deuxième fait les 23 restants.

Les trois épreuves présentent des parcours à très fort dénivelé donc une bonne préparation est la bienvenue.

Le départ est donné un plein centre du village, cette année sous un beau soleil ; il y a juste un petit peu de brume sur les sommets qui s'est vite dissipée pour laisser place à une magnifique journée.

L'ambiance sur la ligne de départ est très détendue, il fait beau, tout le monde est heureux d'être là.

8h30 : c'est parti !

Le premier kilomètre s'effectue sur une petite route avec un léger faux-plat montant pour nous emmener au début des premières difficultés. Déjà le peloton de 600 coureurs s'est bien allongé.

Petit rappel...

Faverges se situe à 515 m d'altitude et le passage au 12ème kilomètre à l'Epaule Chaurionde est à 1 870m ; eh oui, 1350 m de dénivelé positif en 12km : ça monte fort !!

Jusqu'au 6^{ème} kilomètre, la montée s'effectue dans des sous bois en alternance de passages très pentus avec quelques parties plus roulantes qui permettent de se reprendre ; les chemins sont assez étroits.

A partir du 6^{ème} kilomètre, on rentre dans le vif du sujet avec des parties à très fort pourcentage où nous sommes obligés d'alterner marche et course, toujours en sous bois sur sentiers.

Premier ravitaillement (km 7,9) : Station de la Sambuy, jonction avec le maratrail qui est parti une heure avant nous et qui prend une des parties communes jusqu'à l'Epaule Chaurionde.

Sur cette portion de la course, le chemin s'élargit et devient plus caillouteux. Je commence à ressentir le fort dénivelé dans les cuisses.

Pour ceux qui ne courent pas après le chrono, prenez quelques secondes pour admirer le paysage. C'est vraiment magique !

Enfin km 13 et c'est la bascule...

C'est parti pour 15 km de descente. Elle commence dans un pierrier, par un sentier très étroit et très sinueux.

Il me faut un petit moment d'adaptation après 12km de montée pour arriver à me lâcher complètement dans la descente.

Une fois le pierrier passé le reste de la descente s'effectue dans la forêt à flan de montagne avec beaucoup de passages techniques : boue, dévers et relances.

Il ne faut pas croire qu'une fois la montée finie la descente va être de tout repos ! Elle est très exigeante, tant physiquement que mentalement, car elle demande une attention permanente.

Km 23...

On emprunte un tout petit tronçon de route goudronnée pour vite replonger dans la forêt et continuer la descente qui est moins prononcée.

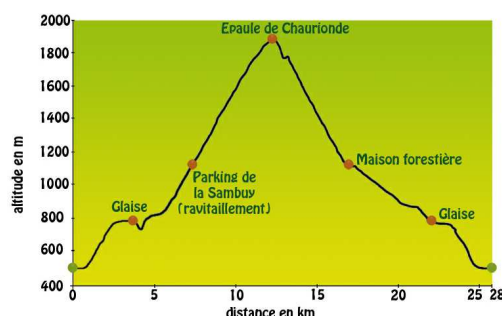
Mais, malheureusement, la partie précédente a laissé des traces et les jambes deviennent très lourdes.

La fin du parcours est familière car c'est la partie que nous avons emprunté pour le départ.

Arrivée dans le magnifique parc devant la mairie où vous pourrez apprécier la beauté de l'endroit en mangeant le plateau repas du terroir.

Les bénévoles sont au top et l'organisation est très bien rodée, le site est magnifique et l'ambiance très chaleureuse. De plus, une partie des fonds récoltés par les inscriptions est reversée à des associations caritatives.

Je vous conseille vivement l'année prochaine d'aller faire un tour du côté de Faverges où vous pourrez participer à un vrai trail avec l'esprit trail.



L'avis des relayeurs...

Georges : Ce premier relai était vraiment très difficile, j'ai beaucoup marché parfois aussi parce que ça bouchonnait.

Entre le sommet du télésiège et le parking de la Sambuy, j'ai vraiment tout donné pour combler un peu le retard pris dans la montée.

Je passe le relais à ma femme en avant dernière position...

L'année prochaine, je ne me fais pas avoir, je fais le second relais !!!

Germaine : « Si dur... mais si beau !!! »

Dès le départ du parking de la station de la Sambuy, on est de suite dans le vif du sujet.

Puis, on atteint l'Epaule de Chaurionde en traversant le sauvage alpage de Seythenex sous l'œil attentif des chèvres et moutons.

L'environnement est d'une qualité exceptionnelle avec des vues magnifiques sur le lac d'Annecy. La flore est abondante à cette époque de l'année (gentianes, sabots de vénus, anémones) pour le plaisir des yeux et du nez ! La dernière montée, vers

La Sarve, est courte mais costaute, rythmée au son des cloches d'un troupeau de vaches puis c'est la descente sur Faverges.

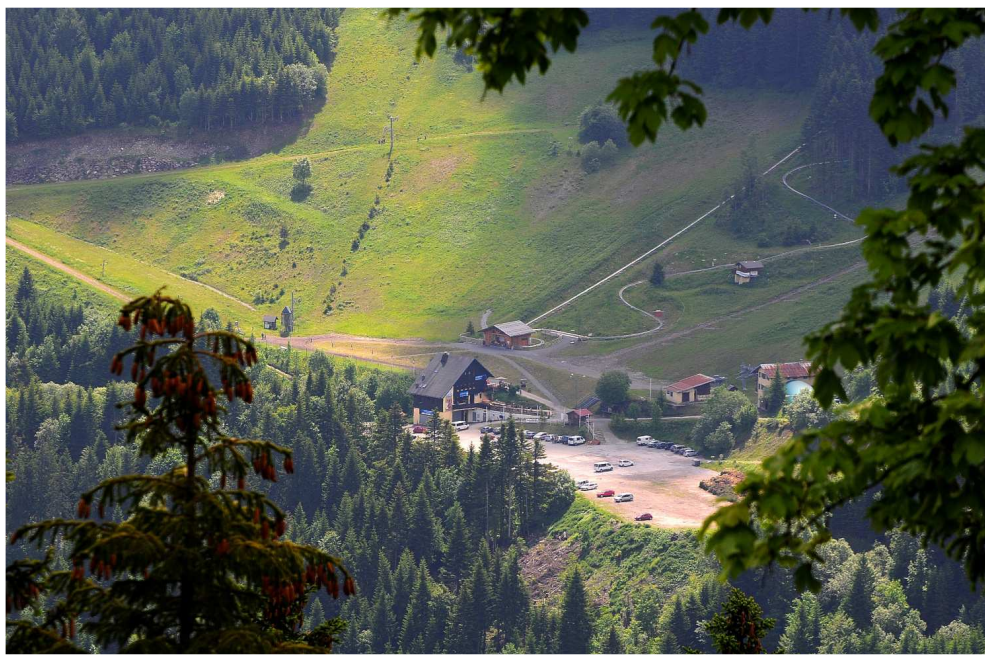
Enfin, on profite du repas et des animations d'après course : convivialité assurée dans un superbe parc.

Vous savez quoi ? L'an prochain on recommence !!!

© Trail Faverges Icebreaker



ENDORPHIN



Résultats

Maratrail (331 arrivants)

Hommes

- 1 - Lejeune Arnaud : 4h01mn31s
- 2 - Pommeret Ludovic : 4h01mn47s
- 3 - Dunand-Pallaz Aurélien : 4h06mn48s

Femmes

- 1 - Canepa Francesca : 4h57mn52s
- 2 - Château Suzanna : 5h10mn12s
- 3 - Martin Gaëlle : 5h10mn44s

Relais (54 équipes)

Hommes

- 1 - Camp Théophile / Devillaz Sacha : 3h51mn12s
- 2 - Hubert Sam / Pallud Rom : 3h51mn23s
- 3 - Roguet Stéf / Pruvost Sylvère : 3h57mn01s

Femmes

- 1 - Demelis Céline / Vandeville Flavie : 5h15mn08s
- 2 - Martinez Olivia / Bianchi Stéphanie : 5h34mn50s
- 3 - Bonnardon Céline / Eldin Aleksandra : 5h52mn43s

Mixtes

- 1 - Warczareck Gaëlle / Avrillon Stéphane : 4h22mn48s
- 2 - Bony Philippe / Cavagna Nadège : 4h28mn07s
- 3 - Derancourt Elise / Perrin Fred : 4h29mn02s

28km (515 arrivants)

Hommes

- 1 - Hours Sébastien : 2h16mn12s
- 2 - Bizet Ivan : 2h16mn41s
- 3 - Traub Alexis : 2h17mn09s

Femmes

- 1 - Duc Stéphanie : 2h45mn32s
- 2 - Bovero Séverine : 2h50mn25s
- 3 - Mouthon Elodie : 2h56mn01s



Crédit photos :
Rdnis - Trail Faverges Icebreaker





Les gendarmes et les voleurs de temps...

Limousin, Ambazac (22km de Limoge) rendez-vous des traileurs de tout niveau c'est le rendez vous des gendarmes et des voleurs de temps 2012.

Aux Gendarmes et aux voleurs de temps, il y en a pour tout le monde : randonnée, course enfants, 5km, 10km, 32km et 65km, et tous les parcours font connaître les paysages des monts d'Ambazac. 7h30 dimanche 27 mai 2012 au domaine du Muret : **Sac OXISITIS avec Hydrenergie4** dans la poche à eau, quelques gels Power bar sur le dos et un **corsaire SKINS A200**, me voilà prête pour le départ du 32 km.

8h départ du 65km, les chevaux avec les cavaliers en costume de gendarme de l'époque s'élancent et la foule suit... une marée humaine part à la conquête des Monts d'Ambazac.

8h20 mis en place du départ du 32km... La ligne de départ a une longueur d'au moins 150 m... il y a foule, c'est impressionnant.

Sous un ciel bleu et un soleil qui commence à chauffer, je me retrouve aux côtés de Laurence KLEIN (qui a remporté 3 fois le marathon Marathon : 42,195 km des Sables et sa dernière victoire remonte à peine plus d'un mois) et de Patricia LAUBERTIE (jeune championne de France du 10 km). Plus vers ma gauche se trouvent les garçons : Samir BAALA (frère de Mehdi BAALA) Laurent BROCHARD (Cycliste) et Julien MOREAU. L'ambiance est festive et tout le monde est assez décontracté.

8h30 départ au pistolet, les chevaux ouvrent la voie, c'est superbe. La cadence est tout de suite impressionnante, les champions partent, Laurence KLEIN et Patricia LAUBERTIE aussi, je ne les reverrais qu'à l'arrivée.

C'est de suite du faux plat montant dans l'herbe, dans le domaine du MURET. Le parcours fait le tour du lac, c'est magnifique, sur le lac le reflet des coureurs s'y dépose.

Sur le kilomètre dans le Domaine du MURET les spectateurs sont nombreux et les encouragements aussi. C'est une ambiance survoltée !

Nous partons sur le parcours du 65km, que nous quittons puis reprenons au fil des kilomètres. Les 10 premiers kilomètres sont assez faciles, ça monte et ça descend mais cela reste léger même si aujourd'hui je n'ai pas du tout de jambes. Mes sensations ne sont pas bonnes, je me sens lourde, mon cardio bat à la chamade, bref ce n'est pas mon jour !

Nous passons une première fois à l'inverse de l'arrivée sous l'arche pour affronter les 20 derniers kilomètres, toujours autant de spectateurs sur les côtés, c'est impressionnant.

Les kilomètres s'enchainent, l'ambiance est toujours aussi merveilleuse, les gens sont présents et nous encouragent. Vu que nos prénoms sont inscrits sur les dossards, les encouragements un peu personnels sont très sympas ; vu que mes jambes et mon cœur ne veulent pas faire beaucoup d'effort aujourd'hui, ça encourage à poursuivre la route.

Pas au top ma forme mais je profite du paysage. Nous sommes dans le Limousin, le parcours est magnifique : Soit du faux plat montant soit du faux plat descendant mais pas de plat à proprement parlé.

Les ravitaillements sont nombreux, environ tous les 6 km, aux gendarmes et aux voleurs ce n'est pas la peine de prendre un sac avec une poche à eau, une ceinture type **I FITNESS** de chez **XTENEX** suffit pour mettre les quelques gels et/ou barres.

Les quelques traversées de rivières nous mouillent les pieds, les quelques grandes flaques de boue nous maquillent un peu mais le temps est toujours aussi beau et le terrain est tout de même sec.

Le temps est impeccable, le parcours est en sous bois la plupart du temps, la chaleur ne se fait pas trop sentir.

A quelques kilomètres de l'arrivée arrive la dernière montée... et quelle montée !

Sur tout le parcours les spectateurs sont présents mais là, c'est telle l'arrivée de l'Alpes-d'Huez au tour de France, une foule impressionnante est amassée sur le bord de cette montée en sous bois. Les gens applaudissent, hurlent notre prénom pour nous aider à montrer et ce n'est pas les 21 virages de la montée de l'Alpes-d'Huez mais les 41 marches de la chapelle qu'il faut gravir... ça donne des frissons. Portés par les encouragements du public, nous arrivons à la dernière descente et au dernier virage pour parvenir jusqu'à la ligne d'arrivée au bout de l'effort, quelle que soit la distance choisie, arrivée sur le tapis rouge c'est prestigieux. La musique, les applaudissements sont présents, le speaker (Dominique CHAUVELIER) me félicite, j'entre dans le top 15 (13ème exactement en 3h10) et même si ma performance du jour n'est pas très fameuse, j'ai pu profiter à partir du 25ème kilomètre de la course (un peu tard pour avoir des jambes). Y'a des jours avec et des jours sans, aujourd'hui c'était un jour sans.

Même avec cette contre performance, le parcours est splendide, un vrai Trail, une ambiance de folie... un régal !

Les plus de cette course : Le parcours, l'accueil, l'organisation, le village des coureurs.

Les moins de cette course : Juste UN : un peu trop de monde dans les sentiers mais qui dit course d'envergure dit beaucoup de monde... à mon sens les quotas de coureurs est atteint.

ENDORPHIN



RÉSULTATS :

HOMMES :

Julien Moreau, 2h05mn19s

Benoît Holzerny, 2h07mn39s

Samir Baala, 2h08mn36s

FEMMES :

Patricia Laubertie, 2h28mn11s

Laurence Klein, 2h33mn25s

Mélanie Egalon, 2h44mn17s

© photos Organisation et V.Sénéjoux

LES VOLEURS DE TEMPS

DISTANCE TOTALE 32, 390 KM

DENIVELE POSITIF DE 1037 M

DENIVELE NEGATIF DE 1028 M



LES GENDARMES ET LES VOLEURS DE TEMPS

À chacun sa discipline !



Bio 28 €



19 €



25 €



25 €



25 €



25 €



25 €



25 €

Londres 2012 : décliné homme, femme, junior, manches courtes ou manches longues



25 €



25 €



19 €



25 €

Agatsu crée depuis 2008 des collections de tee-shirts pour ceux qui aiment le sport, décalées, graphiques, parfois insolentes.

Agatsu n'est pas juste une marque, c'est une vision du sport...

Création graphique et impression «made in France».

5 % du prix de vente de nos articles est reversé à Sport Sans Frontières.



www.agatsu.fr



Raid O'Bivwak 2012





Crédit photos : Cyril Crespeau

26 et 27 mai - Lac des Sapins - Cublize (69)

C'est à deux pas de Lyon, à Cublize, que le **Raid O'Bivwak** a posé ses valises pour entamer sa 4^{ème} décennie les 26 et 27 mai derniers...

Dans un écrin de verdure de 115 hectares, niché entre prairies et forêts, le lac des Sapins a accueilli plus de 2000 sportifs de tous horizons et tous niveaux, tous en quête de dépaysement et d'effort.

Après des semaines de froidure et de grisaille, la chaleur a d'abord surpris les coureurs avant de céder sa place à une nuit illuminée d'éclairs suivie d'un crachin et de brume le dimanche.

Sportivement, le team Lafuma (Benoit Peyvel et Sylvain Montagny) a conservé son titre acquis l'année dernière à Pélussin (42).

Le choix du lac des Sapins et de la région du Beaujolais vert n'est pas le fruit du hasard...

D'abord, le Rhône n'avait jamais accueilli le raid alors que les clubs du comité départemental du Rhône sont très présents sur les manifestations locales. La Rhône Orientation, qui est devenue une épreuve incontournable, a aussi permis de rôder les équipes sur place.

Enfin, le site, qui propose un très beau cadre naturel et une multitude d'activités sportives (vtt, équitation, planche à voile, volley...) accueille déjà le triathlon du lac des Sapins (16 éditions !).

Triathlon réputé dont les valeurs (respect, partage et convivialité) sont proches de celles du raid O'Bivwak. D'autant plus que le triathlon adhère au label "Triathlon Durable" de la F.F.Tri.

Tout cela pour dire que le site est un habitué des grosses manifestations. Aidé en cela par des infrastructures dignes d'un 5 étoiles pour O'Bivwak : douches, sanitaires, salle de contrôle anti-dopage, parking grande capacité, etc...

Pour tout le monde, le raid O'Bivwak, c'est le plus grand raid orientation d'Europe.

Raid qui change de territoire chaque année tout en restant dans la région Rhône-Alpes.

Le symbole du raid, c'est aussi un bivouac extraordinaire avec 1000 tentes et pas un bruit à minuit !! Sans oublier le réveil en musique à l'aube...

Tout le monde connaît l'organisation très professionnelle de cette course réputée. Mais, savez-vous que chaque année, avec le soutien de la FFCO et de la région Rhône-Alpes (partenaire majeur de la manifestation depuis 8 ans), la Ligue Rhône-Alpes de Course d'Orientation (propriétaire du raid créé par Michel Devrieux, Camille Gintzburger, Jacques Bosoni et Michel Gatien en 1982), le département d'accueil (en 2012, le Conseil Général du Rhône est partenaire principal) et les bénévoles des clubs de la région organisent le raid ?

Près de 110 bénévoles...

Cela représente près de 110 bénévoles mobilisés pendant le week-end et 10 tout au long de l'année en lien avec la coordinatrice de la LRACO chargée de la mise en œuvre et la préparation de l'épreuve.

Autour de Chantal Lenfant (Présidente de la LRACO) et Olivier Basset (Directeur de course), les bénévoles sont répartis sur des missions aussi variées que : logistique, organisation, gestion, communication, marketing, balisage ou GEC (Gestion Electronique de Course)...

Il faut dire qu'il faut du monde pour tracer les quelques 300km des 8 circuits, poser et déposer une centaine de balises, préparer les repas de plus de 2000 coureurs ou encore assurer la sécurité de la course.

Pour mobiliser autant de bénévoles, l'organisation met les petits plats dans les grands : ambiance très conviviale, entraide, organigramme clair et efficace qui permet à chacun de trouver rapidement sa place, logement à proximité du bivouac (internat de lycée à Thizy).

Cela permet à plus de la moitié des bénévoles de revenir d'année en année.

Une première journée de course sous le signe du dénivelé et de la chaleur...

La première journée de course, très dure à cause des conditions météorologiques estivales et d'un terrain plus physique que technique, a permis au team Lafuma de prendre le large malgré le coup de chaud de Benoit Peyvel en fin de journée.

Une avance telle qu'ils partiront avec plus de 30 minutes sur leurs premiers poursuivants (qui se tiennent dans une poignée de minutes) le lendemain matin.

Les Lafuma conservent leur titre...

La nuit finalement calme (les orages sont passés près mais sont restés à bonne distance du bivouac), précédait une journée de dimanche capricieuse avec crachin et brume sur les hautes futaies de sapins.

Après le poids de la chaleur de la veille, cette humidité était la bienvenue pour les coureurs et rendait les montées moins pénibles malgré la fatigue accumulée la veille.

Benoit Peyvel et Sylvain Montagny ont géré leur avance pour arriver avec presque une demi-heure d'avance sur les seconds et plus de 50 minutes sur les troisièmes.

Sur l'ultra, les Lafuma, encore une fois trop forts pour la concurrence, conservent donc leur titre acquis en 2011 sur les terres péluissinoises.

A noter également la belle performance de l'équipe Endorphinmag qui termine 3^{ème} équipe senior sur le circuit C et à la 3^{ème} place du challenge entreprise.

Une organisation bien huilée...

"Merci pour nous avoir offert un magnifique raid 2012", "Bravo à toute l'équipe d'O'Biwak pour cette édition dans le Beaujolais Vert", "Super l'O'Biwak!!!!", "Un grand merci pour ce raid et pour toute l'énorme organisation qu'il y a derrière !", "La course vaut le déplacement", "Une très belle édition que celle de 2012 !".

Les qualificatifs ne manquent pas pour exprimer le sentiment de satisfaction des concurrents.

L'organisation bien huilée a permis le bon déroulement de l'épreuve.

D'abord, un site de départ et d'arrivée vaste et confortable accueillait les coureurs, un village de course où les retardataires pouvaient effectuer leurs dernières acquisitions avant la course, se désaltérer avec une bonne bière locale, acquérir les notions de base au report des postes sur la carte ou apprendre à manier la boussole et apprendre les légendes spécifiques de la course d'orientation (IOF).

Ensuite, un bivouac plat où tout le monde s'aide avec sanitaires, eau à volonté, ostéopathie pour les petits bobos, un joli point de vue sur les contreforts du massif central... et le célèbre réveil en musique (musique traditionnelle pour cette année).

Et enfin, un paysage à couper le souffle avec une météo, certes capricieuse, qui a permis de profiter pleinement de cet environnement verdoyant et vallonné.

Au registre des points à améliorer :

Des tracés considérés pas assez techniques pour certains orienteurs qui se sont parfois sentis en difficulté face aux trailers plus physiques.

Et puis, une remise des prix tardive et à rallonge où certains ont été déçus de ne pas être appelés (seuls les premiers de chaque catégorie étaient conviés sur le podium hormis pour l'ultra).

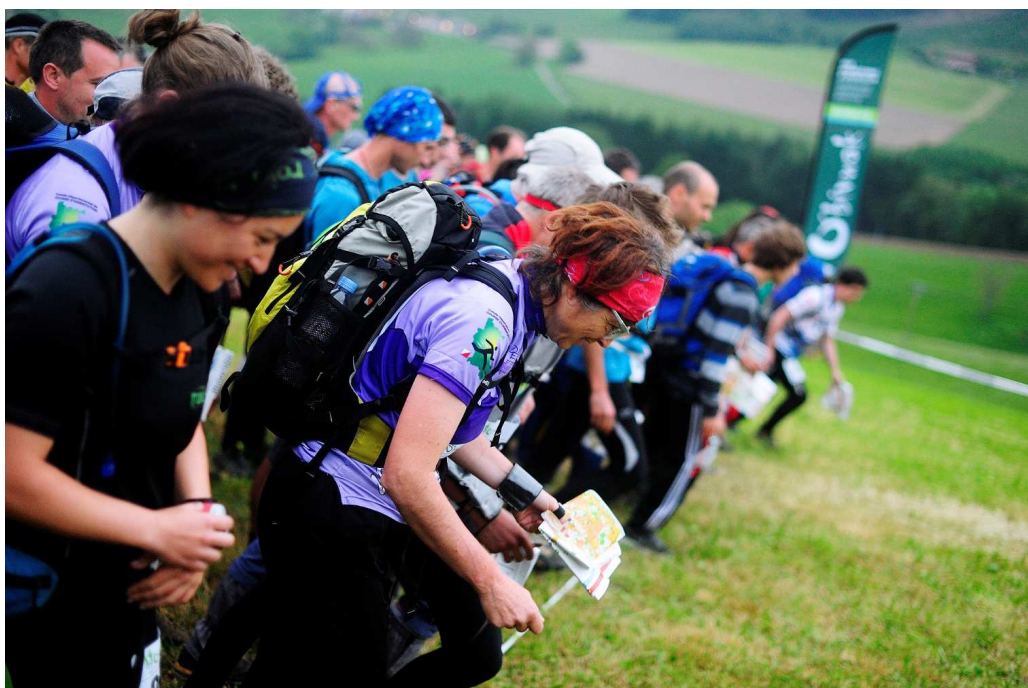
Enfin, les dénivelés annoncés étaient vraisemblablement loin de la réalité pratiquée sur le terrain. La faute aux orienteurs qui n'ont pas choisi les meilleurs itinéraires ?

En tous cas, une bien belle édition 2012 qui nous permet de vous donner rendez-vous les **18 et 19 mai 2013 dans le Vercors**, du côté de Villard-de-Lans.

Serez-vous prêt à relever le défi ?

ENDORPHIN

Rhône-Alpes Région





Les résultats...

Circuit A – Ultra :

- 1 Benoît PEYVEL/MONTAGNY Sylvain - 6:25:49
- 2 Bastien MENGIN/PETIN Baptiste - 6:52:16
- 3 Jeremy VAUCHER/CHARLEMAGNE Julien - 7:16:38

Circuit B – Élite :

- Catégorie Hommes : Yannick BEAUVIR/LECAM Raphaël - 6:42:27
Catégorie Mixtes : Sylvain BLAIRON/TCHENG Sophie - 8:02:36

Circuit C :

- Catégorie Hommes : Bruno MASONI/FRANCOIS Ludovic - 6:41:58
Catégorie Mixtes : Mathieu BOYE/JOUBERT Marion - 7:11:44
Catégorie Dames : Aleth LALIRE/BONNIN Mathilde - 8:55:42

Circuit D :

- Catégorie Hommes : Alexis GUIOT/REGNIE Steven - 5:01:58
Catégorie Mixtes : Damien SABOUL/REVAUX Élodie - 6:20:48
Catégorie Dames : Amandine MONTERRAT/COMBET Annie - 6:24:44

Circuit E :

- Catégorie Hommes : Thierry BATTUT/SOULLAT Xavier - 7:05:53
Catégorie Mixtes : Marlène NEEL/ROMEYER Benoît - 6:58:18
Catégorie Dames : Nadine FAVERIAL/BEUZELIN Dominique - 9:09:36

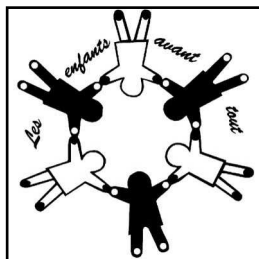
Circuit F :

- Catégorie Hommes : Ludovic VALENTIN/FRANCOIS Julien - 6:38:52
Catégorie Mixtes : Lorraine BENIER/PHILIPPE Jules - 7:11:02
Catégorie Dames : Marie LE BARRIER/NEYRET Anne-Sophie - 8:42:02

Challenge entreprise, grandes écoles et universités :

- 1 - CORRÈZE CO - MARCHEGAY Bruno/MARCHEGAY Tiphane : 99,897 pts.
- 2 - GEOPERSPECTIVES - RORA Sébastien/BONNEAU Mathilde : 97,564 pts.
- 3 - ENDORPHINMAG - FALQ Alexandre/VALLEIX Jean-François : 82,636 pts.

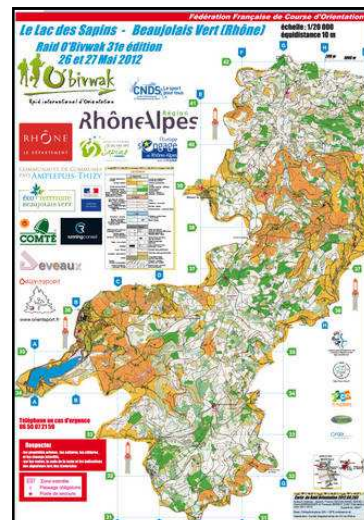
Eco-événement depuis 2 ans, le raid est aussi devenu éthique en reversant 1 euro par inscription à l'association « **Les Enfants Avant Tout** », type loi 1901, créée en 1981 par des parents adoptifs. Elle est animée par un groupe de bénévoles œuvrant en faveur d'enfants orphelins, abandonnés, malades ou victimes de la guerre. Ces enfants sont recueillis dans des orphelinats, des centres de santé ou soutenus dans leur famille.



Les objectifs de l'association sont :

- L'accompagnement au quotidien des enfants recueillis dans les orphelinats (nourriture, santé, éducation) ;
- La recherche de solution dans les pays pour les enfants (parrainage, famille d'accueil) ;
- L'embauche et la formation continue de personnes qualifiées pour prodiguer aux enfants les meilleurs soins, une formation scolaire et professionnelle.
- Le soutien et la mise en place de projet de développement.

<http://www.lesenfantsavanttout.net/wordpress/>



Le petit mot de **Sylvain BIDE**T, gagnant d'un dossard suite au concours proposé par **EndorphinMag** :

*« Inscrits sur le parcours F suite au dossard offert par Endorphinmag, nous avons pour objectif de prendre du plaisir (ce fût le cas) tout en visant une place dans les 10.
Au terme des deux jours, nous sommes très satisfaits de notre 3^{ème} place.
Une belle carte et un terrain de jeu offrant de nombreux enchainements de difficultés qui marquent les organismes.
Nous reviendrons sans aucun doute sur ce raid qui malgré sa grosse organisation reste très convivial. »*

Ultra Techni'Trail



de Tiranges (43)



© photos Maurice Bargeon

Un trail d'une véritable beauté...

Le trail de Tiranges est réputé pour proposer une progression en plusieurs modes : sanglier à travers la végétation, bulldozer dans la pente et freestyle en descente. Une vraie préparation pour le raid O'Bivwak que je fais fin mai !!!

3 parcours sont proposés : 12 km (500m D+), 24 km (1300m D+) et 43 km (2600m D+). Pour ma part, j'ai choisi le 24 km.

Arrivé tôt sur place, je prends le temps de repérer les lieux, récupérer mon dossard et voir le départ du 43 km. Y'a du beau monde : Dawa Sherpa et Lionel Trivel notamment.

L'heure du départ...

Je pars dans le premier tiers de la course assez prudemment. Le début de la course est assez plat ce qui permet de finir l'échauffement...

Au bout de 3-4 km commence une descente vertigineuse de 3 km à travers la forêt. Pour l'instant, ça va. Les descentes, j'aime ça. Je me retrouve vite seul ce qui me permet de gérer mon effort à ma sauce.

Je me fais vraiment plaisir dans cette descente. Arrivent ensuite les premières vraies montées. Là, ce n'est plus vraiment roulant : les bras sont vraiment utiles et les cuisses chauffent...

Entre les montées à travers les sous-bois, les murets à enjamber, les descentes techniques avec cordes, les montées raides à plus de 15%, ou les ravines spectaculaires, on peut dire que le Techni'Trail de Tiranges porte vraiment bien son nom...

Je fais alors un bout de chemin avec un gars de Sport Nature Gargomanois : dans les descentes, je prends de l'avance qu'il comble dans les montées. On discute un petit moment.. jusqu'au dernier ravito.

Le Pont du Diable...

C'est là que commence la grosse difficulté : 4 km de montée jusqu'à l'arrivée dans un environnement magnifique.

On arrive alors au sommet d'un piton rocheux dominant l'Ance, c'est le château de Chalencon et le pont du Diable.

Le chemin est glissant et j'en profite pour dérapier sur un rocher. Glissade qui me réveille une vilaine crampe au mollet.

Cette dernière et longue montée va finalement être un calvaire pour moi. Mon compagnon d'infortune continue sans moi.

Je m'hydrate, je mange, mais les jambes sont lourdes. Ils sont quelques uns à avoir mieux géré leur course et à me dépasser mais, finalement, je vois Tiranges au loin.

La traversée du village est difficile car toujours en montée et je passe l'arrivée en 2h29' (36ème juste derrière Béatrice Trivel, première féminine), 35 minutes derrière Didier Pontvianne, vainqueur de l'épreuve.

Finalement, mon GPS m'annonce que la course ne fait pas 24 km et 1300 D+ mais 22km et 808 D+. Ce n'est pas la même chose mais j'en ai quand même bien ch...

C'est Benjamin Fournel (Sport Nature Gargomanois) qui remporte le 12 km, alors que sur le 43 km, Dawa Sherpa n'a pas fait de sentiments en arrivant avec près de 20 minutes d'avance sur ses poursuivants.

Chez les femmes, Corinne Vignal remporte le 12 km et Valérie Bresson le 43 km.

J'ai aimé...

Les paysages
Les passages techniques
L'ambiance familiale

J'ai moins aimé...

L'annonce des distances et dénivelées incorrecte

Questions à Stéphane AUBERT, organisateur du Techni'Trail de Tiranges...

Endorphinmag (EM) : **Quelle est la particularité du Techni'trail de Tiranges?**

SA : Il y a 10 ans, Guillaume MILLET a créé le Techni'Trail de Tiranges avec pour espoir de faire un jour un 100 miles en Haute-Loire. Le trail tirangeois qui proposait 2 courses sur une journée est né. Puis, il a progressé vers un Techni'Trail avant de devenir l'Ultra Techni'Trail de Tiranges, un trail de 75 km sur 3 jours avec les premiers entretiens "scientificonviviaux" en 2011.

Pour faire Tiranges, il ne faut pas avoir peur de sortir des sentiers battus, de mettre les deux mains à terre pour continuer de progresser ou d'escalader les blocs rocheux de la région.

EM: Peux-tu nous raconter comment est née l'idée de faire un trail aussi technique en Haute-Loire ?

SA : Il y a 10 ans, Guillaume MILLET a créé le Techni'Trail de Tiranges avec pour espoir de faire un jour un 100 miles en Haute-Loire. Le trail tirangeois qui proposait 2 courses sur une journée est né. Puis, il a progressé vers un Techni'Trail avant de devenir l'Ultra Techni'Trail de Tiranges, un trail de 75 km sur 3 jours avec les premiers entretiens "scientificonviviaux" en 2011. Après le départ de Guillaume MILLET et aux vues des difficultés à gérer une course de 50 miles, nous avons opté pour un 43 km qualificatif pour l'UTMB (1 point). L'expérience accumulée au long de ces années nous a permis d'attirer des grands noms du trail comme Dawa Sherpa, Lionel Trivel ou Ngima Chapui Sherpa.

EM : En 2012, quelles étaient les nouveautés ?

SA : Après les parcours sélectifs et ultra de l'année dernière, nous les avons changés pour proposer encore plus de vues imprenables et passages techniques mémorables le long des vallées de l'Andrable et de l'Ance, sur un grand parcours repassant à 43 km (qualificatif pour l'UTMB - 1 point) et toujours dans le même esprit.

EM: Quels sont les projets pour la suite ?

SA : L'objectif pour nous, c'est de continuer à proposer une épreuve conviviale et de faire connaître les vallées de l'Andrable et de l'Ance à Tiranges.

ENDORPHIN

Résultats

12 km :

1 FOURNEL Benjamin 00:56:40
2 JANUEL Frédéric 00:58:35
3 SILBERMANN Thomas 01:00:00

1 VIGNAL Corinne 01:08:59
2 PARADIS Nathalie 01:10:38
3 ITIEZ Isabelle 01:14:22

24 km :

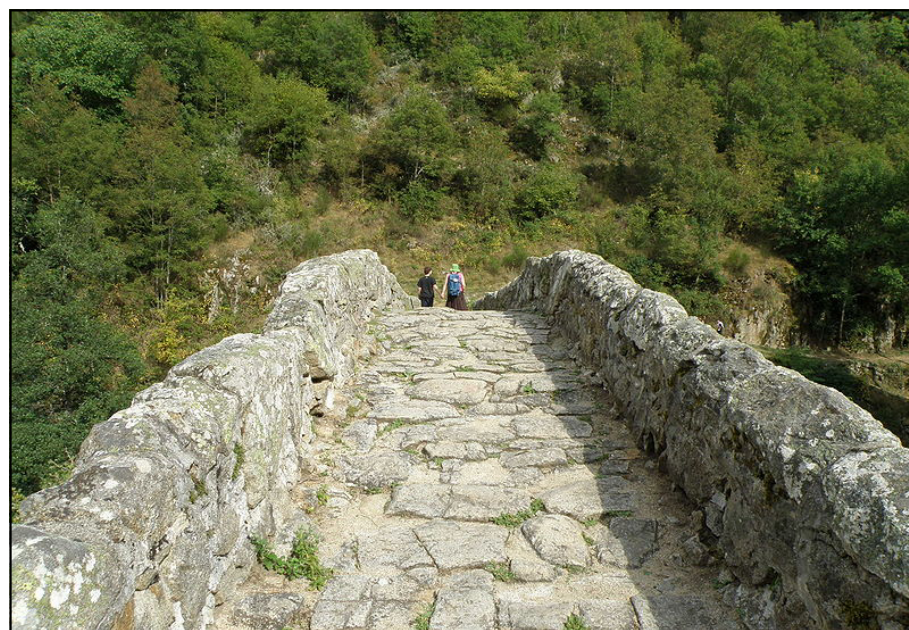
1 PONTVIANNE Didier 01:54:55
2 DURAND Régis 01:55:20
3 PELISSIER Franck 01:58:03

1 TRIVEL Béatrice 02:27:12
2 BAYLE Pascale 02:35:04
3 DERPET Rachel 02:35:56

43 km :

1 SHERPA -Dawa 04:36:17
2 COTTIER Anthony 04:54:13
3 BERNARD Guillaume 04:56:40

1 BRESSION VALERIE 06:24:26
2 IVANCIC Virginie 07:36:02
3 MAURY Lydia 08:57:58



PATAGONIAN EXPEDITION RACE 2012

Aux origines de l'aventure

L'aventure ne commence pas en 2011 lors de notre inscription au Patagonian Expedition Race 2012, mais elle commence en 2010 lors de notre inscription à l'édition précédente. Cette course n'est pas à considérer comme un raid multisports, mais comme à une expédition où il faut gérer sa progression, sa nourriture, son sommeil et sa sécurité.

Le Patagonian Expedition Race est considéré comme la course la plus dure et la plus extrême au monde. Seule une équipe par pays est sélectionnée. C'est donc lors de l'édition 2011 que nous attrapons le virus de l'aventure patagonienne. Nous avons découvert sur cette course l'aventure avec un grand A, celle que nous n'avions jamais rencontrée sur aucun raid multisports, même après avoir fait le tour du Monde.

Après une troisième place pour notre première participation, nous décidons de rehausser les barreaux pour l'édition 2012. Surtout que cette année, c'est le 10^{ème} anniversaire de la course et qu'elle se disputera en Terre de Feu avec 19 équipes inscrites. La nôtre se composera de Josiane Segulier, la Janie Longo du raid, de Vincent Bouchut, capitaine et orienteur, de Thierry Cunibil, spécialiste canoë et montagne et également orienteur, et enfin de Jérôme Berruer, nouveau dans cette aventure, mais ancien raideur de retour dans notre association. S'enchaînent alors les grands préparatifs : recherche de sponsors financiers et matériels, entraînements ciblés et préparation mentale. Nous travaillons surtout notre point faible : le canoë avec des sorties sur le Rhône avec un Mistral à 100km/h et une température de 0°C. Des conditions optimales pour préparer ce type de course. Nous ferons même sur ce fleuve une macabre découverte, histoire de pigmenter la sortie et faire la une des journaux.



Bref, cette année, nous arrivons bien préparés et bien équipés. Après un voyage de 26 heures en avion, via Madrid et Santiago, nous arrivons à Punta Arenas, une des villes la plus au Sud de l'Amérique du Sud, sur les berges du détroit de Magellan. Trois jours seront également nécessaires sur place pour les vérifications techniques et pour planifier les sections et la nourriture : il ne doit rien manquer, car sur ce type de course, aucune erreur n'est permise.

Pour Thierry, le raid commence un peu plus tôt, puisqu'il est volontaire pour faire la démonstration de sauvetage en mer : retournement en canoë en pleine mer dans une eau à 5°C, puis hélitreuillage par les garde-côtes. Après une série de séance photos et d'interviews, nous découvrons lors du briefing le parcours du raid. Au programme, 650km à parcourir le plus rapidement possible et en total autonomie, avec deux sections VTT, deux sections canoë et deux sections à pied. Le meilleur temps est estimé à 9 jours de course.

Section 1 : un VTT de nuit de 75km

Le départ de cette section est donnée à 2 heures du matin sur la route côtière dans Punta Arenas. Sur cette section, l'objectif de l'équipe est de rester dans le peloton pour se ménager. Premier objectif de la course raté, puisque nous nous faisons gêner lors du départ par un chien errant. Impossible alors de rattraper le peloton. Nous remontons tant bien que mal quelques équipes après avoir mis Josiane en remorque pour éviter qu'elle ne décroche. Ce ne sera pas s'en y laisser des forces. Après 3h00 de route et de piste sans grand intérêt technique, nous atteignons la fin de cette section au petit matin.

Section 2 : 85km : la traversée du Déroit de Magellan en canoë

Magellan, un nom que tout le monde connaît, celui d'un grand aventurier qui découvrit ce passage entre l'océan Pacifique et l'océan Atlantique : travail gigantesque vu la complexité de la topographie et la rudesse des éléments climatiques. Pour nous, sur le papier, ça devait être plus simple avec la traversée du détroit dans sa partie la plus étroite.



Mais en réalité, sur nos frères esquives, l'océan deviendra vite inhospitalier avec des creux de 2 mètres et des vagues qu'il faudra négocier en surf pour éviter de chavirer. Dans ce petit jeu à se faire secouer, Jérôme, ayant oublié de prendre ses médicaments, aura vite le mal de mer, nous obligeant à nous arrêter en pleine mer pour récupérer ses comprimés au fond du coffre étanche : une manœuvre de jumelage entre les deux canoës sera alors obligatoire pour accéder au fameux sac, mais nous fera perdre un peu de temps. De temps à autre, nous sommes escortés par des dauphins et des otaries, histoire de faire un peu d'animation dans cet océan glacé.



© photos
Organisation
&
Thierry
Cunibil



Au bout de 4 heures, nous arrivons au bout des 27 premiers kilomètres de la section et nous accostons sur l'île Dawson, île normalement interdite à toute personne, puisqu'elle servait de prison aux opposants du régime chilien. Les dernières équipes mettront 7h30 pour faire cette section, à cause de multiples chavirages et leur manque de technicité dans les vagues.

La traversée d'une île avec un canoë : du jamais fait pour notre équipe, surtout que l'île fait 10km de large. Commence alors une séance de traction des bateaux à travers les tourbières. Il faut compter que les bateaux ne pèsent pas loin des 100 kg avec tout le matériel obligatoire à bord, et que les tourbières sont ultra-sèches. Ce n'est pas la pelouse du stade vélodrome mais une succession d'arbustes, de touffes de mousses et de bruyères qui freinent constamment les bateaux.



Cette section sera harassante et exténuante : les combinaisons de survie obligatoires sur les sections canoë deviendront vite de véritables étuves portatives. Seuls deux petits lacs au centre de cette île nous permettront de faire flotter les bateaux et nous reposer un peu. La fin de cette section sera la pire avec la traversée d'une forêt, où déjà un homme a du mal à passer, alors un canoë de 5m de long..., et aussi le passage d'un col où il nous faudra être quatre pour tirer un bateau. Bref que du bonheur et beaucoup d'énergie dépensée pendant 5 heures.



Nous reprenons la mer de l'autre côté de l'île au niveau du fjord Owen avec heureusement le vent dans le dos. L'objectif de cette fin d'après-midi est d'atteindre le CP 4 avant 19h00, porte-horaire interdisant de continuer le parcours à cause de la tombée de la nuit. A 5 minutes près, nous atteignons le CP, mais interdit de continuer car les conditions météo sont trop défavorables. Toutes les équipes sont alors obligées de s'arrêter et dormir sur la plage. Le compteur est aussi remis à zéro pour tout le monde.

Donc au petit matin après une nuit sur les galets de la plage, nous reprenons la mer pour la dernière section de 21km et la traversée du deuxième bras du détroit de Magellan.

Pareil à la journée précédente, il nous faut négocier des creux de 2 mètres et surfer les vagues. Du déjà vu et il nous faudra trois heures pour rejoindre la fin de la section canoë.

Section 3 : 76km : le 1^{er} trek et la fin de nos pieds

Après être restés à macérer pendant presque une journée avec une combinaison de survie étanche, nous attaquons le trek avec des pieds partiellement ramollis par l'eau de mer. Le début de cette section n'a rien d'aventureux puisque nous suivons une large piste pendant 15km. Nous arrivons toutefois comme toutes les autres équipes à bifurquer sur une mauvaise route non cartée. C'est un des plaisirs des cartes de ce raid où seul le relief et les grandes rivières sont indiqués : pas de route (sauf pour le VTT) et encore moins les rares habitations. Il nous faut donc faire une petite coupe dans une tourbière et la forêt primaire pour rejoindre le bon chemin. A la fin de cette piste, nous pointons à la 3^{ème} place à quelques minutes des premiers. C'est maintenant que commence réellement le trek : plus de chemin, que des tourbières, des marais et de la forêt primaire.



Nous arrivons à trouver le bon cheminement entre tous ces éléments et notamment à suivre des pistes de Guanaco (sorte de lama endémique). Nous nous mettons à réfléchir comme un lama ou plutôt comme un pisteur pour suivre tant bien que mal la bonne trace : une certitude, le Guanaco aime les crêtes. La navigation n'est pas simple. Tout se fait à l'azimut sur 30km ; aucun repère, à part une rivière que l'on distingue parfois à travers la frondaison. Heureusement que nous progressons de jour pour pouvoir nous recaler parfois sur les reliefs environnants. L'objectif de la journée est de terminer cet azimut avant la tombée de la nuit et de trouver la passe qui nous mènera au prochain CP. Dans la progression, nous tombons par miracle sur une piste non cartée qui nous permettra d'accélérer la cadence. Nous sommes conscients de cette chance et pensons faire un bon score. La joie est de courte durée, puisque l'équipe Sud Africaine et l'équipe Danoise ont eu la même chance de trouver cette piste et nous rejoignent. A ce stade nous commençons à sentir des échauffements sous les pieds mais nous n'y faisons pas attention.

A la fin de la piste, nous rejoignons la rivière que nous remontons pendant 10 km, soit plus de 5 heures les pieds dans l'eau. A la tombée de la nuit, nous changeons de cap pour attaquer une nouvelle vallée qui nous mènera au Lac Escondido, où se trouve le CP. Nous prenons un peu de dénivelé à travers la forêt dense pour essayer de rejoindre les tourbières d'altitude où l'on progresse plus vite.

Nous nous offrons à minuit une petite pose repas au milieu des barrages de castors, que l'on entend



Vincent s'escrime à essayer de faire marcher sa frontale qui s'est noyée dans le canoë et dont seul le mode intermittent ne fonctionne : pas simple de tracer la route avec ce type d'éclairage. Après une nuit à traverser les tourbières, nous rejoignons le lac au petit matin. Sur ses rives, c'est un véritable mikado géant créé par les castors qui ont abattu les arbres.

En terre de feu, ces animaux sont un véritable fléau : ils ne sont pas chassés, rasent des forêts entières et détournent les rivières pour créer d'immenses marécages. La progression est donc très lente. Nous avons l'impression de tricoter : une fois dessus, une fois dessous ; c'est la seule façon pour passer ces amoncellements d'arbres. Mais nous sommes motivés par le CP tout proche...ou presque. Nous suivons les berges du lac mais un doute s'installe : on aurait déjà du trouver le CP. Nous croisons deux équipes : une qui dort et l'autre qui se réveille ; personne n'a trouvé la balise. Après avoir fait un petit demi-tour pour vérifier que n'avions pas manqué le point de rendez-vous, nous reprenons la route et trouvons enfin le check-point qui était mal placé (1h30 de perdu). Nous réveillons les deux contrôleuses qui nous indiquent dans un anglais aussi approximatif que le nôtre que le prochain CP a été déplacé de 6km. Il suffira de suivre la route, même si nous serons hors carte. Mais au bout de 2 heures, pas de CP. Nous attaquons les grandes pistes en ligne droite caractéristiques à la Patagonie, où nous avons un visuel sur plus de 10km. Au bout de 3 heures, toujours rien, à part un soleil écrasant et nos pieds qui commencent à nous faire souffrir horriblement. Heureusement, nous voyons une équipe à 30 minutes devant nous, ce qui nous rassure un peu. C'est au bout de 5 heures que nous arrivons à un croisement : Faut-il aller à droite ou à gauche ? Nous essayons sur 500 mètres à droite puis 500m à gauche : rien devant nous sur 10km. Le moral en prend un grand coup. Nous décidons de sortir le téléphone satellite pour appeler l'organisateur, mais pas de tonalité. On ne sait plus quoi faire. Notre sauveur arrive alors sur son camion de bois et nous indique que le CP est à 1 km plus loin, caché derrière un monticule ; tout ça dans un mélange d'anglo-espagnol. Le fameux CP n'était donc pas à 6km, mais à 16km : bravo l'apprentissage de l'anglais dans les écoles patagoniennes ! Sur ce coup là, nous perdons encore 1h30 et prenons un gros coup au moral. Plus grave encore, nos pieds sont dans un état lamentable : ça fait 3 jours qu'ils trempent dans un mélange d'eau de mer, d'eau douce et de boue. La plante des pieds est complètement brûlée et d'énormes ampoules nous lacèrent le peu de peau viable qu'il nous reste. On se demande alors comment nous arrivons à faire le deuxième trek de 5 jours.



Section 4 : 140km de VTT à dormir débout

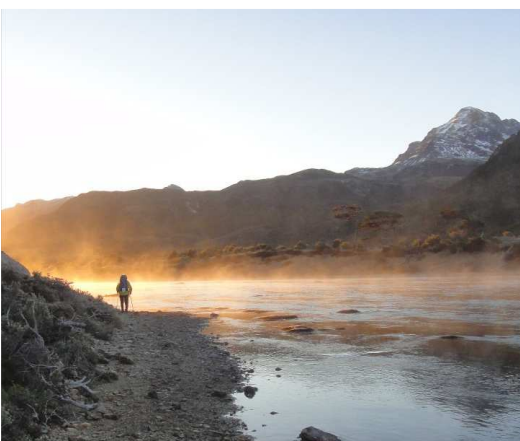
Les parcours VTT Patagoniens, en connaissance de cause, ne sont pas très attrayants. Dans ce grand pays, les seuls circuits possibles sont les grandes pistes en terre qui font office de route. Alors, quand le trajet se fait de nuit, c'est encore moins ludique. Nous regrettons de ne pas avoir pris des tandems pour aller plus vite sur ce genre de terrain et surtout pour permettre de se reposer un peu. La seule partie intéressante de cette section aurait pu être la fin avec le passage d'un col à 800m d'altitude et surtout des paysages supposés magnifiques. Le plus dur dans cette dernière montée ne sera pas le dénivelé mais le manque de sommeil. A plusieurs reprises, Vincent et Thierry devront s'arrêter pour faire des sommeils flash et récupérer un peu. Après le passage du col, plus de Thierry. Jérôme le retrouvera à peine sorti d'un fossé, les sangles de son sac à dos empêtrés dans les rayons de ses roues. Thierry s'était juste endormi sur son vélo et avait terminé sa course dans le bas-côté. La descente, malgré un vent froid dans le visage, sera un enfer pour toute l'équipe : nous avons les yeux qui se ferment tous seuls et il est extrêmement difficile de rester éveillés et de garder le cap. Heureusement, en bas nous prendrons 2 heures de repos avant le grand trek.



Section 5 : 142km de Trek : un enfer à marcher sur les mains !

Au réveil, nous nous apercevons que nous avons posé la tente au milieu du chemin, sans pour autant être réveillés par les autres équipes qui prenaient le départ. Nous avons la chance de commencer ce trek par un sentier équestre que l'on suit sur 5km. Après, nous attaquons de nouveau les barrages de castors et les forêts primaires et ceci avec des pieds déjà ravagés par les ampoules et les échauffements. Nous montons en altitude pour rejoindre un col par un itinéraire déconseillé par l'organisateur puisqu'une petite falaise barrait la route : un détail pour nous. Une fois au col, nous tombons sur un lac de plus d'un hectare non-caté : vive la précision des cartes de Patagonie. La suite, c'est une succession de vallées, de tourbières, de barrages de castors, de torrents. Au détour d'un bosquet, nous avons la chance de tomber sur un renard, qui n'avait jamais dû voir d'humain : il tourne autour de nous tout en nous observant pendant quelques minutes, puis passe son chemin : c'est ça la nature à l'état sauvage. Nous avons aussi droit à une petite descente en rappel de 60 mètres en plein blizzard, corde posée par l'organisation, surveillés par un condor faisant des ronds au dessus de nos têtes.

Le prochain objectif est de traverser une tourbière en fond de vallée et de passer un col assez escarpé pour rejoindre le prochain CP. Nous avons la chance d'évoluer de jour et de pouvoir planifier l'itinéraire pour passer le col. Arrivés au pied de la montagne, nous nous retrouvons à la tombée de la nuit avec l'équipe Danoise qui nous fait douter de notre itinéraire. Nous décidons alors de monter ensemble par un autre col. Après 3 heures de crapahute nocturne dans des éboulis vertigineux et des parois instables, nous n'atteignons pas le col, mais le sommet : 200m de dénivelé de trop avec une ascension très engagée et surtout de nuit. Au sommet, ne trouvant pas d'itinéraire pour redescendre, l'équipe Danoise décide de poser la tente. Nous, nous persévérons un peu plus, car nous ne voulons pas passer la nuit sur une crête rocheuse, avec un vent à 100km/h et par -10°C. Finalement, nous trouvons une passe qui débouche sur un éboulis impressionnant. Après une descente en glissade sur le postérieur, nous progressons assez rapidement dans la pente. Nous décidons de poser la tente quasiment en bas de la montagne.



La nuit sera fortement appréciée pour récupérer un peu et soulager sensiblement nos pieds. Au petit matin, nous découvrons nos chaussures complètement congelées et raides : pas faciles à enfiler avec des pieds gonflés et douloureux.

Une nouvelle surprise nous attend au lever du jour : la traversée d'une rivière de 15 mètres de large avec une eau à 5°C et un air ambiant à -5°C. Malgré la corde posée par l'organisation, la traversée est très difficile pour Jérôme, Thierry et Vincent : le courant est très fort et l'eau arrive jusqu'aux aisselles. Pendant qu'ils se changent, Josiane tente de traverser mais rebrousse chemin, car le courant est trop fort. Sur les conseils d'un bénévole présent au CP, elle décide alors de remonter la rivière et prendre le contre-courant dans un virage pour être ramenée sur la berge opposée. Jo n'arrive pas alors à rejoindre le contre et se fait embarquer par le courant avec son sac à dos sur ses épaules. Vincent, enfin au sec et changé, comprend vite qu'elle n'arrivera pas à rejoindre la rive et court dans l'eau pour la rattraper et l'attacher à la corde posée en contrebas. Il faudra l'aide de ses deux coéquipiers et d'un bénévole pour la sortir de l'eau, transie de froid et incapable de marcher. Il faudra une bonne demi-heure à toute l'équipe pour se réchauffer et arrêter de grelotter ; les vêtements étant presque tous mouillés suite au bain forcé.

Après ces sensations fortes, nous reprenons finalement la route. Deux options s'offrent à nous pour rejoindre le prochain CP. L'itinéraire conseillé contourne le massif montagneux, mais double la distance. Nous décidons de couper à travers la montagne ; surtout que nous avons un visuel et que l'itinéraire semble possible à travers les pentes enneigées.

Commence alors une montée très lente et épuisante à travers une forêt inextricable pour rejoindre les premiers éboulis enneigés. La montée sur neige est un peu délicate sans crampon : heureusement qu'une équipe est passée devant nous pour nous faire la trace. Nous montons droit dans la pente sur une neige verglacée et il nous faudra nous engager dans une petite falaise de 10m pour rejoindre un premier col : pas facile avec la boue, la neige et la roche qui s'effrite. Thierry maîtrise le sujet et rassure le reste de l'équipe. Nous arrivons alors **sur un petit plateau avec un spectacle magnifique, qui n'est autre qu'un glacier.**



Pour rejoindre le col suivant, nous sommes obligés de traverser une pente à 45°. Ça a l'air très simple, sauf que ce n'est pas de la neige. On s'en aperçoit au fur et à mesure que l'on progresse à travers la pente : la trace de l'équipe précédente décroche par endroit, ce qui promet de belles glissades. L'attention est alors au maximum et les bâtons fortement plantés, ce qui n'empêche pas Jo de décrocher sur 5 mètres. Rien de grave, ce qu'elle risque le plus c'est une belle glissade sur 300m pour atterrir sur le glacier. Elle n'arrive pas à remonter et Thierry est obligé d'aller la chercher pour lui faire la trace. Au col, nous découvrons une nouvelle difficulté, une crevasse à sauter pour pouvoir redescendre de l'autre côté de la montagne. L'expérience de la montagne de Thierry nous rassure une nouvelle fois, puisqu'il ne s'agit que d'une rimaye, cassure où vient s'engouffrer la neige à la naissance du glacier. Après ce petit saut de 2m et son lot d'adrénaline, nous pouvons attaquer la redescente de la montagne par un autre glacier moins pentu et sans crevasse (ou cachée). Avec une petite descente sur les fesses, nous atteignons plus vite la fin du glacier et le CP. A ce moment là, nous espérons avoir gagné 2 à 3 heures sur les autres équipes avec cette option, mais ce ne sera pas le cas. Nous avons surtout profité d'un spectacle magnifique, un peu engagé certes, mais riche en adrénaline.

Le trajet au CP suivant n'a rien d'exceptionnel puisque nous traversons encore des tourbières, des marais et des forêts primaires. Le seul problème est le CP lui-même, car sur celui-là il n'y a pas de contrôleur. Nous le cherchons pendant 2 heures le long d'une rivière et barrages de castors. Nous le trouvons enfin avec d'autres équipes qui nous ont rejointes. Ce n'est même pas une balise de course d'orientation, mais deux morceaux de ruban adhésif orange accrochés à une branche et perdus au milieu des arbres : du jamais vu sur une course internationale.

Nous faisons le trajet au CP suivant avec l'équipe russe, qui semble avoir un niveau physique et en orientation impressionnant. Leur navigateur semble ne même pas lire la carte et enchaîne les vallons sans s'arrêter. Nous avons beaucoup de mal à suivre et nous les rattrapons au pied d'une falaise végétale de 10m. Ils sont beaucoup moins à l'aise que nous pour la gravir, car il faut s'accrocher aux mousses, aux bruyères et aux arbustes. **L'arrivée au CP est grandiose puisqu'il se situe au pied d'un glacier de la Cordillère de Darwin.**



La suite est moins réjouissante. Nous naviguons à vue avec l'équipe russe pour rejoindre un premier col. Nous sommes sur un changement de carte et nous ne voyons pas qu'il y a un deuxième col qui fait bifurquer sur une vallée à l'est. La fatigue aidant, nous nous enquillons dans une mauvaise vallée avec les russes, qui nous conduira en Argentine : dommage nous n'avons pas nos passeports. Nous tombons sur un énorme mikado d'arbres morts qu'il est très difficile de traverser. Nous essayons de passer dans le lit de la rivière, mais l'eau est profonde et très froide. Nous restons dans ce dédale pendant une journée, pour enfin s'apercevoir de notre erreur avec de nombreux doutes quant au relief. Au petit matin, nous nous réveillons sous la neige, histoire de rajouter un peu plus de piquant à notre promenade. Nous restreignons également notre nourriture, car nous n'avons pratiquement plus rien à manger, à cause du parcours plus long que prévu. Nous n'avons plus droit qu'à 200g de purée par jour, alors que nous aurions besoin de plus de 5000 calories journalières pour couvrir nos besoins énergétiques. Vincent commencera même à attaquer les pissenlits locaux pour se caler l'estomac. En plus de ces difficultés supplémentaires, nous perdons 6 heures pour rectifier notre erreur d'orientation et rejoindre le CP n°16 pour passer la porte horaire à une minute près. Nous avons alors perdu 6 places au classement général.

Un grand doute s'installe pour rejoindre le CP suivant, car le temps estimé est de 6 heures pour parcourir 12km toujours à travers les tourbières et les forêts primaires. Finalement, nous trouvons un chemin emprunté par le bétail et qui nous mène en 4 heures directement au CP n°17. A ce check-point, nous avons la possibilité de continuer le parcours et nous engager encore sur un trek de 2 jours dans la neige et les marais. Une chose est sûre : nous ne passerons pas la porte horaire suivante et nous serons mis hors course. D'un accord unanime, nous décidons de stopper notre course à ce stade. Nous n'avons plus de nourriture, ni de gaz. Nos pieds sont lacérés par d'horribles ampoules infectées et rien que le fait de mettre un pied devant l'autre devient un calvaire. C'est une sage décision, car la moindre hypoglycémie sur un parcours enneigé et sans aucune nourriture aurait pu se solder par un drame. Il ne fallait pas compter non plus sur les secours en cas de problème, car vu le temps désastreux, l'hélicoptère n'aurait jamais pu décoller.



Les bénévoles de l'organisation nous offrent un bon repas que nous dévorons. Nous essayons même certains mélanges, type purée-confiture, tellement nous avons faim. Nous prenons aussi une bonne nuit de sommeil, qui se solde par contre par un réveil difficile pour Vincent et Jérôme. Durant la nuit, les deux compères ont attrapé un œdème au niveau de la tête. Leur visage est difforme et ressemble à celui du bi-bendum Michelin et ils ont du mal à ouvrir les yeux. Cette réaction signifie que nous avons vraiment trop tiré sur la machine et que l'organisme stocke tout ce qu'il peut. Thierry et Josiane ont également soufferts mais leur visage n'est pas aussi gonflé. Bien sûr, aucun médecin n'est présent avant 3 jours : il faut donc attendre que ça passe.

A la fin de la matinée, nous rejoignons avec tous les bénévoles du bivouac la base militaire chilienne de Yendegaia pour attendre le bateau qui nous rapatriera à Punta Arenas. Ce petit trek de 4 heures sera un calvaire, car les pieds aussi ont gonflé et le moral est au plus bas du fait de l'arrêt de la course pour nous. Le bateau est annoncé en soirée mais ne pourra pas accoster à cause du mauvais temps. Nous passons la nuit dans des baraquements militaires désaffectés où il vaut mieux ne pas regarder l'hygiène. Vu ce qu'on a vécu pendant une semaine, on ne craint plus rien. Au petit matin, nous embarquons enfin sur le bateau qui est plus une barge qu'autre chose.

Nous y resterons 2 jours, allongés sur des banquettes, alternant siestes et casse-croûtes. Nous rejoignons le canal de Beagle pour récupérer les autres équipes qui ont terminé le parcours, ou presque. Le temps est tellement désastreux, que la dernière section de kayak est annulée. Pour rapatrier les canoës sur la barge, il faudra aux concurrents 30 minutes pour faire 500m avec un vent de face dément et une mer démontée. Nous nous apercevons que les autres équipes sont dans le même état que nous. Certaines ont même attrapé des champignons au début du trek et leurs pieds ne sont qu'une immense plaque écarlate hyper-douloureuse. L'arrivée à Punta Arenas se fait vraiment attendre pour tout le monde.

Conclusion : une expédition vraiment extrême

Le Patagonian Expédition Race est un raid qui porte vraiment bien son nom. Sur ce raid et dans cet environnement, le moindre problème se paie cash. Malgré l'expérience de l'année dernière, nous avons enchaîné une succession de petits problèmes qui se sont terminés par une grosse complication. Les 10 premières équipes avaient pratiquement toutes le même niveau physique, hormis les anglais qui étaient un cran au dessus. Nous avions le potentiel pour finir sur le podium, mais nous n'avons pas réussi à gérer les complications qui se sont ajoutées à la dureté du parcours. Nous avons aussi eu du mal à rester concentrés sur la topographie à cause de nos pieds qui nous ont fait horriblement souffrir. Par contre, malgré toutes ces difficultés l'équipe a su rester soudée et conserver sa bonne humeur habituelle. Bref, un grand raid et une aventure humaine qui restera gravée dans nos mémoires, même si la 11^{ème} place obtenue semble médiocre. Il ne reste plus qu'à se préparer à une nouvelle édition pour conjurer le sort.

Equipe n°7 Vaucluse Aventures Lafuma

ENDORPHIN

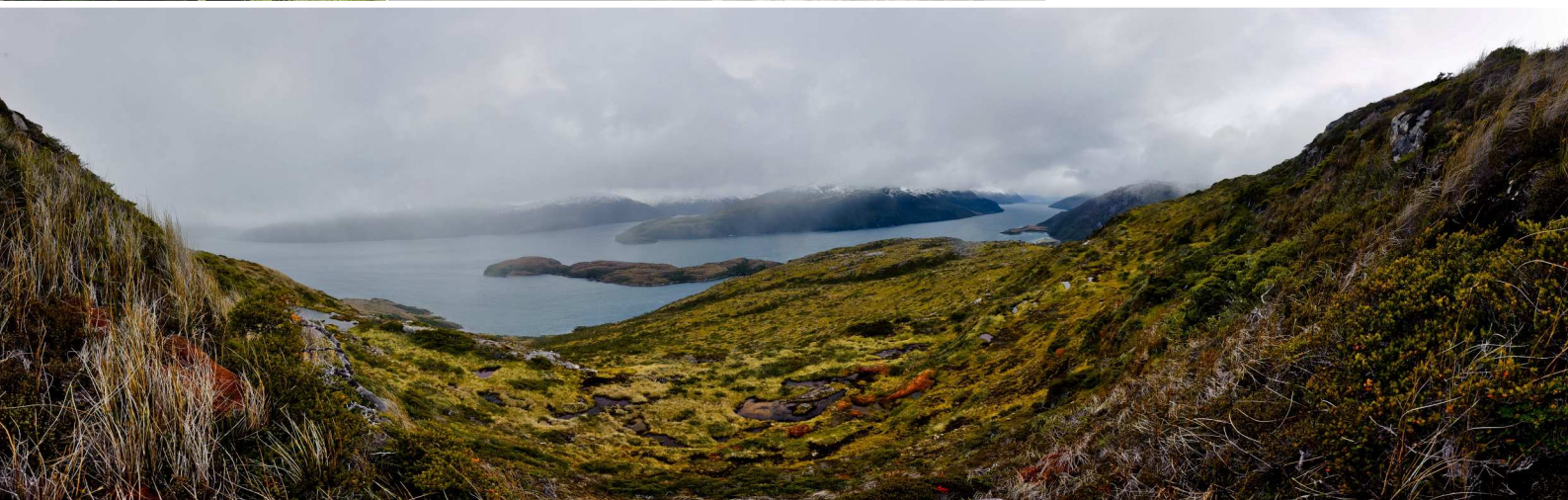
Remerciements :

Une aventure pour l'équipe vauclusienne qui n'aurait été possible sans l'aide de nombreux partenaires : Akileïne, Case, Groupe Lafuma, Hotel Rey Don Felipe, Led Lenser, Ma Maison de charme.com, Méditerranée Environnement, MX3, Spanninga, SPTE. Nous les remercions vivement pour leur aide, sans laquelle il n'aurait jamais été possible de concrétiser cette aventure.



© photos Organisation & Thierry Cunibil





JOURNEY BAR

Découvrez les barres de céréales salées !



Les nouvelles Journey bars aux saveurs uniques vous transportent dans le monde entier.

Grâce à leurs ingrédients naturels associés à des mélanges de graines biologiques, ces savoureuses barres énergétiques de voyage sont une saine alternative aux habituelles barres sucrées.

Toutes les barres sont sans OGM, sans soja et s'adaptent aux végétaliens : textures croquantes ou moelleuses selon les préférences. Les barres ne contiennent pas d'édulcorant, de colorant, ni d'agent de conservation.

A EMPORTER PARTOUT SUR LA PLANÈTE !

www.journeybar.fr

Une Question, Un conseil ? > 04 67 57 02 50

OKIDOSPORT.com
nature & performance

OKIDOSPORT.com
nature & performance

La boutique en ligne
de nutrition sportive qui respecte à la fois
votre corps et notre planète !

PRODUITS BIO, ARTISANAUX
ET/OU GARANTIS NON-DOPANTS



Alginate, Bent & Bonnet, Effinov Nutrition, Ergosport, Fenoux, Le grand charriot, Mulebar, MXX, Nux et Naix, Nutritelle, Profil Sport, Punch Power, Vitaport Bio, Bruze Performance, Nuxit, Yogi Tea, Gourmex, Clément Inguet, Journey bar...

Mon code promo découverte :

PROMOFLY



www.okidosport.com

MON PARTENAIRE NUTRITION

Une Question, Un conseil ? : 04 67 57 02 50

MULE BAR



The Natural and Organic
Awards 2010

WINNER

Best New Sports
Nutrition Product

FUEL
ADVENTURE

**100% NATURAL
ENERGY**



LA 1^{ère} GAMME ÉNERG'ÉTHIQUE



Championnats de France des Clubs de Course d'Orientation

© NOSE



9 et 10 juin 2012
Vercors drômois

© Fabien Pointeau



Crédit photos : NOSE

Station de Chaud Clapier Fond d'Urle (26)

Dans le petit monde de la course d'orientation française, le Championnat de France des Clubs est un des gros rendez-vous annuel. Cette édition 2012 à la station de Chaud Clapier Fond d'Urle ne déroge pas à la règle.

Record d'affluence, terrain exigeant, traceurs chevronnés, tous les ingrédients sont là pour faire du CFC 2012 un grand cru. Depuis quelques semaines déjà, les forums s'affolent, les pronostics sont lancés, les discussions ouvertes et chaque club prépare l'évènement.

Au NOSE (Nature Orientation Saint-Etienne) l'objectif est clair : champion de France en titre, nous nous alignons pour gagner. Le terrain nous convient assez bien, l'orientation sera dure pour tous les clubs, mais nous avons les armes pour nous en sortir.

La préparation hivernale a été soignée, stage au Portugal pour certains, week-ends de préparation et surtout entraînements hebdomadaires tout l'hiver. L'équipe de Ni « a de la gueule », mais ce n'est pas la seule. A vrai dire, nous présentons des équipes capables de gagner dans toutes les divisions.

Arrivée sur l'aire de course dès le samedi pour le Championnat de France de Moyenne distance ; différents objectifs pour les coureurs du club : certains jouent la gagne, d'autres reprennent contact avec le terrain et ajustent la machine pour le lendemain.

On soulignera les grosses performances d'Amélie Chataing, 1^{ère} en D21 Elite, Charlotte Bouchet 3^{ème} en D21 Elite, Emily Kemp, 1^{ère} en D20 Elite, Odile Perrin

3^{ème} en D40, Mathieu Perrin 2^{ème} en H14, Arnaud Perrin 2^{ème} en H16, Corentin Roux, 3^{ème} en H20 Elite, Charly Boichut 3^{ème} en H21 Elite, Rémi Gueorgiou 1^{er} en H35 et Eric Perrin, 1^{er} en H40... De bon augure pour le relais du lendemain...

De mon côté... la course du samedi n'aura pas vraiment permis de faire le plein de bonnes sensations, de belle orientation ou encore de confiance.

Bref, faire le pire le samedi et espérer n'avoir plus que le meilleur à produire le dimanche : voilà un peu l'état d'esprit dans lequel je me trouve au briefing du soir.

Courte nuit, debout à 4h20, le premier relais du Championnat de France des Clubs me colle à la peau depuis quelques saisons.

Fort d'une bonne préparation physique via les raids et les sorties à ski, je suis confiant quant à mon aptitude à suivre...

C'est tout relatif en ce qui concerne ma technique.

Arrivé sur l'aire de course, je croise les principaux concurrents, le rituel d'avant course se met en place et très vite je me retrouve les pieds devant la carte, dossard 101.1 à côté des prétendants à la victoire finale : Orient'Express 42 représenté par Jean Baptiste Bourrin et Briec Viel sous les couleurs d'OTB.

6h30, le compte à rebours... départ !

Stratégiquement, je souhaite rester en retrait sur le début de course, faire la course devant avec mon niveau technique n'est pas la solution. J'aborde la 1 avec le « paquet », légèrement sur la gauche du groupe.

Je ne comprends pas trop, zone de flou, relief qui me semble diffus ; je suis en difficulté d'entrée de jeu.

Je tombe sur un poste qui n'est pas le mien, je crois comprendre où je suis puis à nouveau c'est l'incompréhension, je décide de me recalculer.

Plus personne n'est sur la zone. Je me recalcule, j'attaque de nouveau le poste : 2'35 de perdues.

Je bouillonne intérieurement mais la seule chose à faire est de poser mon orientation, moi et la carte.

Le poste 2 est, en fait, un passage de route. Les supporters sont venus pour encourager, mais quand vous passez 2'30 derrière le groupe de tête, les visages sont un peu grimaçants.

Une deuxième course commence alors pour moi.

Seul, je ne dois plus faire d'erreurs si je ne veux pas compromettre le relais.

Je prends mon temps, pas de fautes majeures, quelques hésitations...

Je commence à reprendre des concurrents, je les dépasse, mais je reste concentré.

La course n'est pas très soutenue techniquement, je m'applique à n'oublier aucun poste, ne sauter aucune balise. La hantise de l'orienteur : disqualifier son équipe pour un oubli de poste ou un mauvais poinçon.

Je reviens à la hauteur d'OTB, un des concurrents direct pour la victoire finale.

J'ai les jambes et j'essaie de ne pas l'emmener avec moi. Je ne fais pas forcément les bons choix d'itinéraires, mon manque de balises dans les dernières semaines se fait sentir...

Je limite la casse, passage au spectacle avec 2'38 de retard sur Jean Baptiste Bourrin.

La dernière boucle est une formalité dans laquelle j'arrive tout de même à perdre une vingtaine de secondes. Je passe le relais à Corentin Roux, notre « jeune » de l'équipe qui s'élance en 4^{ème} position. Pour ma part, le contrat est en partie rempli, mais les minutes « lâchées » dès la 1^{ère} balise pèseront lourd à la sortie...

Corentin Roux et Solène Droin, tous les deux sélectionnés pour les Championnats d'Europe Jeunes (EYOC) font des courses solides et nous placent aux avant postes dès la fin du 3^{ème} relais.

Rémi Baudot s'élance sur le 4^{ème} relais, un des trois relais long sur lequel il ne faut pas faiblir.

La lutte avec Orient'Express 42 se fait à distance et Rémi passe le relais en tête.

Notre composition d'équipe est faite de telle sorte qu'une fois passé le 4^{ème} relais, on envoie les « no worries » : Amélie Chataing, Odile et Eric Perrin sont les tauliers dans leurs catégories respectives.

Comme prévu, les choses se déroulent sans encombre et l'équipe reste en tête en accentuant son avance.

Eric Perrin transmet le relais avec 11 minutes d'avance sur OTB. L'excitation est palpable.

On lance sur le dernier relais notre grosse recrue de l'hiver : Charly Boichut, fort de sa bonne performance de la veille. Dure mission que de conclure le relais d'un club comme le NOSE alors qu'on est fraîchement débarqué.

Charly connaît les données du dernier relais, la concurrence et a une idée de son avance.

Sa course tourne mal au poste 3, il commet une grosse erreur, le genre d'erreur qu'il ne fait plus !

Il se retrouve en course avec Vincent Coupât au poste 9. Le coureur d'OTB et sociétaire de l'équipe de France ne laisse pas passer sa chance.

Lorsque le speaker annonce Vincent au poste spectacle, c'est la surprise.

Charly passe avec 3 minutes de retard.

Le 3^{ème}, Frédéric Tranchand est encore loin.

OTB coupe la ligne en 4h34mn37. Nous sommes à 4mn27.

Tous déçus, Charly le premier mais chacun sait qu'il a perdu toute ou partie de ce retard lors de sa course...

Au final, c'est une très belle performance, qui montre qu'en l'absence de nos séniors élites nous sommes sur le podium et très proches de la victoire.

Dans les autres divisions, le club est au-dessus : victoire en N2 avec plus de 20 minutes d'avance et victoire en N3 avec 12 minutes, 7^{ème} place en N4.

Le « hattrick » était vraiment tout près et la déception de la N1 reste douloureuse, mais tous les noseux ont déjà en tête l'édition 2013 et l'autre grand rendez-vous relais français : le Critérium National des Equipes !

ENDORPHIN



Résultats :

N1 (27 équipes classées / 2 PM) 1 - OTB 2 - NOSE 3 - OE42	N2 (34 équipes classées / 5 PM) 1 - NOSE 2 - O'Jura 3 - TAD	N3 (45 équipes classées / 2 PM) 1 - NOSE 2 - O'Alp 3 - Balise 63	N4 (89 équipes classées / 18 PM) 1 - Fino46 2 - O'Alp 3 - Dauphin'O	Trophée Thierry Gueorgiou (70 équipes classées / 26 PM) 1 - CO Ambérieu 2 - ASCO 3 - Open Tom
--	--	---	--	--



La Ronde de nuit...

23/06/2012

Un raid d'une nuit, convivial et sportif !

RUGLES dans l'Eure (27), samedi 23 juin 2012

Un raid de nuit... jamais fait... mis à part quelques CO de nuit avec les collègues, c'est une grande première que j'attendais depuis un moment...

Après un briefing très complet de Julien Marre, l'organisateur du raid, pendant lequel j'avale une part du Gatosport de Bob (vu que j'ai oublié le mien), direction les vérifs VTT avant de plonger dans la piscine (découverte) pour le prologue qui servira à établir l'ordre de départ des équipes... Bien qu'un peu fraîche, la nuit s'annonce bien, sans pluie, ni vent... Le Road book est plutôt complet avec des schémas et son explication de texte...

Notre équipe est composée de Bob (MNS) et Vincent (MNS aussi), ce qui me fait dire que je ne vais pas me noyer pendant le prologue ! Vincent est le local de l'épreuve, recruté via la « Bourse aux équipiers »... il connaît bien le raid pour l'avoir fait à plusieurs reprises. C'est un atout précieux quand on débarque sur un raid inconnu, avec autant de spéciales et surtout de pénalités telles indiquées dans le règlement... en plus, c'est lui qui sera l'orienteur !

Peu de CAP prévue au menu (tant mieux pour mes tendons) alors on confirme notre participation au « raid aventurier », environ 49KM de VTT et 7 spéciales à faire dans la nuit (il fait jour dès 5H30, faudra donc pas trainer... surtout que l'on va faire du rab en VTT comme vous le lirez plus loin).

Il est 22H. On s'élance pour 3 x 100m dans la piscine de Rugles (encore ouverte au public à cette heure-là, d'ailleurs c'est la fête à Rugles, il y a beaucoup de monde dans les rues), bassin de 25m où je m'étoffe au bout d'une longueur de crawl et termine les 75m restant à la brasse...

Bob et Vincent, dont c'est la spécialité, avalent leur 100m rapidement, on partira sur l'Acrobranche en 2^e position. Brrrrrr, pas chaud ce prologue !

J'ai oublié mon cuissard !!! Ma prépa a été perturbée par un événement perso le matin du départ pour le raid... Après le Gatosport, le cuissard (et le Buff)... L'orga se charge de le récupérer dans mon véhicule situé à 2km ... sympa !! Bob fait l'impasse sur l'Acrobranche (pénalité de 40mn) tandis que Vincent et moi prenons beaucoup de plaisir sur ce parcours aérien où la nuit tombe... puis direction le Biathlon Tir à l'arc / CAP... épreuve effectuée en tirant comme une gauchère avec un arc de droitier... résultat : 3 flèches à côté bien que je m'appliquai à viser à 40cm à droite de ma cible pour rectifier le tir (non, ne cherchez pas l'arc pour gaucher, l'orga ayant eu des soucis de partenariat de dernière minute, n'a semble-t'il pas eu tout le matériel escompté, l'ordre des épreuves ayant même dû être chamboulé)... Cap entre les 3 flèches, un petit échauffement sympathique d'autant que les enfants de Vincent nous encouragent à chaque tour (200m)... Il est 23H, on récupère les vélos, allument les feux avant/arrière, les frontales et c'est parti pour 6H20 de course et 65Km au lieu des 49km prévus !

KM 0 Vincent annonce les directions et les distances, ça roule bien... enfin la selle de Bob est desserrée, premier stop (le VTT lui a été prêté... son vélo lui fera quelques misères pendant la nuit). On repart, la lune forme un joli croissant, la nuit est douce, pas de vent, les sensations sont excellentes, la nuit donne des repères si différents du jour... vraiment agréable à l'avis de tous. On arrive à la première balise et c'est la première erreur de lecture du Road book, qui nous vaudra un rab de 5km... on finit par appeler Julien (premier des 4 appels) pour se situer et repartir sur de bonnes bases... les chemins agricoles sont roulants... ça roule vite... ma lampe éclaire comme un phare (105m) ! trop top ! (merci à Pat de [Withspirit](#) pour ce prêt de la lampe

HOPE Vision R4... pour plus d'infos sur cette lampe, lire le test paru dans le Mag 12) !!!

Plus loin, on hésite à nouveau... 2^e appel... A chaque appel (où j'en profite pour engloutir une barre ou un gel Mulebar), Vincent explique que l'on est près de chez untel ou untel... il connaît les lieux mais ce n'est pas un avantage, la preuve, on fera 15km de rab ! Puis arrive un passage en forêt, très boueux avec de grosses ornières... mon phare fait merveille, j'annonce les obstacles mais Vincent chute lourdement puis Bob par 2 fois... heureusement sans mal. La nuit, le pilotage devient vite compliqué... j'ai eu plus de chance... Mon MBK répond bien, bichonné comme jamais par Fred et Manu d'Intersport St Malo. Les jambes sont là aussi... cool !

Km 10,7 Une balise est manquante, on continue... (l'orga aura eu des misères à maintenir les postes, le débalisage sauvage semble légion dans le coin ☺). Arrive la CO... Vincent me demande le carton de pointage où sont listés les azimuts... Groups, je te l'ai rendu à la fin du briefing... Dommage ! Heureusement, une équipe randonneur nous offre un bout de carton sur lequel on recopie les 5 azimuts... Boussole en main, on ne perd pas de temps à les trouver... on repart sur nos vélos après s'être assurés de nouveau que le parcours repartait bien comme on le pensait... on arrive au Canoë et là on pose nos affaires car on enquille ensuite avec le Bike & Run (2 x 2500m, 2 vélos pour 3 au premier tour puis 1 vélo pour 3). Les autres équipes arrivent trempées... je pars en shorty (ouh la la, il ne fait pas chaud), le tracé est plus court que prévu mais ce sera un moment magique... Je pars avec Bob sur le canoë, Vincent dans le kayak... on part sur la rivière où l'eau n'est pas toujours assez haute... Vincent ne suit plus, on attend en se laissant emporter par le courant... 2 endroits sont éclairés, la lumière sublime le lieu, on ne parle pas, on profite de l'instant, on oublie presque Vincent... un court instant... on décide de faire le tour de la bouée pour remonter le courant à sa recherche quand il arrive trempé de la tête aux pieds, un chavirage dans la musette !

Km 30 (et déjà 45km pour nous). Vite changé, le Bike & Run sera l'affaire de Bob pour le premier tour... et un relais bike entre Vincent et moi sur le second... Avant de partir, j'avale une petite barre Gourmies (Okidosport) et on reprend les vélos espérant terminer les 20km restants sans erreur d'orientation... au premier doute, on rappelle Julien, pour rien... car en appelant, Vincent se rend compte que les pages du Road book se sont collées, il recule d'une page et c'est reparti jusqu'à la crevasse à environ 5km de l'arrivée... Vincent change sa chambre à air rapidement (enfin, en 2 temps, l'herbe coincée dans le frein à disque ne permettant pas de fixer la roue sans un nettoyage en règle), ma frontale l'éclaire comme en plein jour ! On traverse des champs de blé, l'herbe colle au vélo, coince le dérailleur... opération désherbage à plusieurs reprises...

On arrive dans Rugles, croisant les derniers noctambules de la fête de la veille... un petit parcours Trial VTT et une voie d'escalade vite bouclés... et c'est fait ! Il est 5H18, nous sommes 2° au scratch (sans compter les pénalités, il faudra attendre la remise des prix pour connaître notre classement final). Les randonneurs sont déjà partis, on a loupé la remise des prix à 10mn... J'ai réussi à tenir les yeux grands ouverts... mon secret ? Disons que la boisson de mon Camel, 3 sachets d'Hydrenergy4 pour 1.5l d'eau, sachet qui contient de la vitamine C, m'a hydraté et alimenté en même temps !

Les premiers sont arrivés depuis longtemps... leur temps final de 5H14 confirme leur rapidité... Au final, compte tenu des pénalités, nous terminons à la 2° place avec un temps de 8H01, les 3° dans un temps de 8H40 ! Pas mal, juste entre 2 teams hommes... Je suis ravie de ce raid avec Bob et Vincent, belle découverte du raid et de mes coéquipiers et surtout de rouler la nuit... sensations nouvelles et juste envie de recommencer ! Ce raid est bien organisé, épreuve originale à découvrir absolument !!!

Merci à Julien et son équipe d'organisation, pour son sérieux, sa sympathie et son accueil très convivial !

Merci à Bob pour son engagement et sa persévérance...

Merci à Vincent pour sa bonne humeur et son orientation (si, si) ... et à sa famille pour leurs encouragements... et pour avoir transporté mes chaussures de Trail pendant 65km...

Merci à Fred et Manu d'Intersport St Malo pour la prépa de mon bike qui a tenu bon malgré quelques chahuts et chaos...

Merci à Saint Malo Sport Loisirs pour son soutien sans faille dans ma logistique...

ENDORPHIN



BOB...

Pour ma 3ème participation à un raid multisports je n'ai pas été déçu, l'enchaînement de sport différent casse la monotonie de ce que je connais habituellement. Le raid est un bon complément à ma pratique de traileur. Comme toujours très heureux d'avoir fini l'épreuve tous les 3 ensemble. Une totale confiance en toi et Vincent. Un regret de ne pas avoir pu profiter de mes équipiers et de l'environnement, trop concentré à piloter un VTT qui n'est pas le sien (mise au point...). Le côté nocturne du raid est intéressant. La nuit tout change, l'appréciation du terrain (faux-plat, montées, descentes, obstacles). Une vigilance à tout moment. Tu ne peux pas anticiper une difficulté, elle arrive, il faut être réactif de suite. Les sensations sont plus pointues, plus marquées. Ta vision se limite au halo de ta frontale, tu fais abstraction du reste, sauf de tes équipiers avec qui tu partages cette aventure. Quand arrive la chute involontaire, tu repars de suite, sans te poser de questions, afin de ne pas pénaliser l'équipe, cela te "booste".

L'intermède nautique en canoë est l'image que je retiens. Glissé sur l'eau dans un léger silence avec la petite brume, un côté magique. Le moment le plus difficile a été la décision de ne pas faire l'accrobranche. Cela m'a beaucoup déplu de vous décevoir.

Au final, partager ce raid avec de très bons et très sympas équipiers expérimentés. Cela permet de vivre une expérience enrichissante, un bon esprit d'équipe, chose que je ne connais pas dans mes ultras. Une ouverture, une meilleure connaissance de tes équipiers. Pour les personnes de mon style, indépendant et solitaire c'est une leçon de vie, de communauté. Pratiquer une passion commune, une activité qui te parle, qui est un fil conducteur dans ta vie de tous les jours, permet une évocation

VINCENT

Je reste encore aujourd'hui "hébob" (cf Shirley et Dino) par l'énergie débordante de Béatrice et méduisé par la force tranquille de Bob que l'on sentait capable de continuer ainsi durant des heures !

L'image que je garde de ce raid, c'est la course d'orientation : Le flegme de Béatrice devant sa boussole...

Et le moment le plus fort... à vrai dire j'en compte deux : La partie kayak sur terre, un grand moment de solitude... Et une certaine roue crevée qui ne voulait pas s'en laisser compter, merci Bob pour le coup de main et merci Béatrice pour le style lampadaire...

Rendez-vous l'année prochaine...

RONDE DE NUIT X - CLASSEMENT FINAL

	Temps total	Total pénalité	Total
Aventuriers			
1 er Team A.S.E.S	5:09:00	0:05:00	5:14:00
2e EndorphinMag.fr	6:36:00	1:25:00	8:01:00
3e CRJ	7:05:00	1:35:00	8:40:00

Randonneurs			
1 er Team Odile 2 Raid	3:01:00	0:20:00	3:21:00
2e Raid'Hot 1	3:44:00	0:20:00	4:04:00
3e Motards	3:59:00	0:10:00	4:09:00

MA TENUE :

[Skins A200](#) (collant long et maillot ML) qui fera merveille en matière de thermorégulation... le froid me saisissant seulement lors des arrêts mais vite oublié après 1km de vélo !

2 TS ML... (et après le Kayak, vers 4H... j'ajouterai une polaire...)

[Sac Camel Oxsitis Lady's 15L](#), bien pratique avec toutes ses poches...

NUTRITION :

[Barres et gels Mulebar](#)

[Barres Gourmies d'Okidosport](#)

VTT :

MBK R Force (dotation ambassadeurs du Merrel Oxygen Challenge)



Un raid éco citoyen... à découvrir



© photos Hugues et Jeanne Heurtault

LA RONDE DE NUIT

La Ronde de nuit...

Manifestation inscrite dans une démarche de développement durable.



Depuis 3 ans, le CAF Ris'l'Adventure, organisateur du raid nocturne Ronde de Nuit, a décidé d'inscrire cette manifestation dans une démarche de développement durable. Cette exposition présente la démarche dans son ensemble, les actions mises en place ainsi que les enjeux.

La rencontre de 2 idées...

Le raid nocturne « Ronde de Nuit »:

Depuis 2002, le CAF Ris'l'Adventure organise cette manifestation pour les amoureux des sports de plein air. Du coucher du soleil jusqu'à la fin de la nuit, au solstice d'été, un parcours inédit tous les ans entraîne les participants sur les chemins des alentours de Rugles. Au cours de leur périple de plusieurs dizaines de kilomètres à VTT, les concurrents doivent effectuer des épreuves de kayak, d'escalade, d'accrobranche, de tir à l'arc, de course à pied, de trial, d'orientation, de bike & run... dans des lieux et des conditions que l'obscurité de la nuit rendent insolites. Bien souvent, et même si des incondtionnels recherchent la performance, c'est avant tout le plaisir de vivre une expérience unique qui motive les participants. Cette aventure nous transporte au cœur d'une nature que l'on partage et que l'on a envie de préserver...

Le développement durable

Ce terme, à la mode depuis quelques années, reste parfois un peu flou pour le grand public. Il suffit pourtant de le prendre « au pied de la lettre » pour en saisir le sens complet : *développer durablement*. Aussi il englobe toutes les actions qui permettent un développement présent sans nuire aux ressources de demain. Si l'environnement est bien sûr au cœur du développement durable, avec plus particulièrement les ressources énergétiques et les gaz à effet de serre, il convient également de tenir compte de l'aspect économique avec les ressources financières ainsi que de l'aspect social. Le développement durable est donc une ligne de conduite que nous devons nous efforcer de respecter pour permettre à nos enfants de vivre au moins aussi bien...



RISL'ADVENTURE

UNE RIVIÈRE D'ÉMOTION

Un diagnostic... et des actions...



Afin de limiter l'impact de la manifestation, les différents éléments du diagnostic sont étudiés pour déterminer les différents moyens d'actions. Aussi, différentes solutions sont ou vont être mises en place :

• Création d'un site internet :

- Plus de support papier pour les dossiers d'inscriptions, les renseignements...
- Valorisation de la démarche et sensibilisation du public et des participants.
- Communication directe et écologique.

<http://risladventure.jimdo.com>

• Modification des road book : (livret qui guide les participants sur le parcours)

- Nouvelle mise en page.
- Impression recto-verso.

Soit une économie de 75 % du papier sur les road book.

• Développement d'une éco-impression.

- Utilisation d'un papier recycle, sans désencrage et sans azurant optique ni traitement au chlore.
- Utilisation de cartouches d'encre ECOprint : produit remanufacturé et recyclable. Le fabricant s'engage, pour une cartouche achetée à planter un arbre et à faire un don d'un euro pour des associations œuvrant pour la reforestation en Amérique du Sud.

Les matériaux sont donc tous labellisés pour répondre à une impression éco responsable.

• Des récompenses éco-conçues.

- Trophées en bois (matériau écologique), en essence locale, réalisés par un artisan de Rugles.
- Tee-shirts en coton biologique (produit sans traitement chimique), issu du commerce équitable. Le surplus des tee-shirts sera donné à la Croix Rouge.

Au-delà de l'éco-conception, ces récompenses sont aussi un outil de communication sur la démarche de développement durable.

- **Faciliter l'accès des participants et du public** (via le site internet).

→ Plan d'accès diffuse aux participants, avec itinéraire pré-défini.

→ Lien vers des sites de covoiturage.

En limitant les kilomètres, on limite également la production de gaz à effet de serre.

- **Repas et ravitaillement biologiques.**

→ Utilisation de vaisselle biodégradable (en fibre végétale).

→ Choix de produits de saison, issus de l'agriculture biologique et/ou de producteurs locaux.

L'agriculture biologique est un mode de production peu énergivore, respectueuse de l'environnement. Outre les économies d'énergie réalisées sur la réduction des kilomètres, le fait de travailler avec des producteurs locaux contribue à maintenir le tissu social et économique de la région.

- **Développer le tri sélectif.**

→ Installer des unités de tri sur les sites importants de la manifestation.

→ Trier la totalité des déchets produits avant, pendant et après le raid nocturne.

→ Sensibiliser le public, les participants et les bénévoles sur la notion de tri sélectif.

Trier ses déchets, c'est permettre de les revaloriser. On contribue ainsi à l'économie des matières premières et on limite en même temps les nuisances liées au stockage et au traitement des déchets non triés.



© photos Organisation



Les actions de compensation sont conduites par plusieurs structures, dont le Geres (www.geres.eu), dans plusieurs endroits du monde. Après avoir indiqué la production de gaz à effet de serre due au raid nocturne Ronde de Nuit, le CAF Ris!Adventure a effectué un don permettant au Geres de compenser une quantité au moins équivalente à travers ses différents projets, dont celui de la distribution de foyers de combustion domestiques améliorés au Cambodge.

Chacun peut calculer et compenser sa production de gaz à effet de serre sur le site
www.co2solidaire.org



CAMBODGE

Préservation des ressources forestières par la diffusion de foyers de cuisson domestique améliorés.



La compensation...



Réduction des émissions de CO₂ au Nord



Projets de développement durable au Sud



Raid nocturne Ronde de Nuit à Rugles
+ 1,15 t de CO₂
Au lieu de 3 t en 2009.

Diffusion de foyers de combustion au Cambodge
- 4,1 t de CO₂

Solidarité Climatique

Bilan carbone :

Depuis 2010, le CAF Ris!Adventure compense l'intégralité des Gaz à Effet de Serre produits sur le raid Nocturne Ronde de Nuit :

En 2010 : Contribution au projet « Amélioration de l'efficacité énergétique de l'habitat en Afghanistan ». Soit 1,76 tonne de CO₂ compensée pour 1,22 tonne de CO₂ produite.

En 2011 : Contribution au projet « Distribution de foyers de combustion domestiques améliorés au Cambodge ». Soit 4 tonnes de CO₂ compensées pour 1,15 tonne de CO₂ produite.

Depuis 2002, le raid nocturne a produit près de 24 tonnes de gaz à effet de serre, et en a compensé pour le moment 5,76. Au rythme actuel, il faudra donc attendre 2017 pour rattraper le retard... (Les objectifs prévoyaient une compensation totale d'ici 2020).

Reconnaissance :

- Pour 2011, le CAF Ris!Adventure travaille avec le Geres pour obtenir le label « événement CO₂solidaire » qui atteste de la démarche et certifie que l'ensemble des gaz à effet de serre sont compensés à travers des projets spécifiques.

- Pour 2012, nous travaillons sur l'obtention du label « Développement durable, le sport s'engage » qui certifie que l'événement adopte une démarche de développement durable. Ce label s'inscrit dans l'Agenda 21 du Comité National Olympique Sportif Français.



Le bilan...

Avec l'édition du 25 juin 2011, le raid nocturne Ronde de Nuit voit 90 % de ses objectifs de développement durable remplis. L'échéance de 2012 devrait donc vraisemblablement être une réussite. Mais cette démarche doit désormais s'inscrire dans le temps et les efforts devront être maintenus pour que cet événement reste une manifestation « éco-responsable ». Nous espérons que cette démarche sensibilise le plus grand nombre (participants, public, partenaires et organisateur) aux enjeux du développement durable ainsi qu'aux différentes actions que chacun peut entreprendre. Même si les effets de la démarche sont minimes à l'échelle mondiale, ils ne sont pas négligeables pour autant. En effet, ils contribuent à une prise de conscience individuelle et commune sur tous les aspects du développement durable...

ENDORPHIN



5ème édition du Trail de la Faiënce

Le Trail de la Faiënce, organisé par le Team CAP OPALE dans le Pas-De-Calais, s'est déroulé cette année sous la pluie et dans la boue. Ce qui n'a pas débouté les passionnés de course nature... Ils étaient au nombre de 526, à Desvres, ce dimanche 22 avril pour prendre part à l'épreuve avec trois courses au programme : 10, 20 et 30 km dans la campagne boulonnaise sur les communes de Desvres, Longfossé, Courset et Doudeauville - trois parcours, 100 % trail, sur les sites naturels protégés des Monts Pelé et Hulin.

Sur l'épreuve reine des 30 km, le champion de France en titre du trail vétérans, Emmanuel Dufossé, n'a laissé aucune chance à ses adversaires : ce dernier a survolé la course en 2h 14min 03s d'une foulée sûre et bien rythmée avec 7 minutes d'avance sur Nicolas Duchateau et 9 minutes sur Alain Duhamel, l'entraîneur du groupe trail du Touquet Opale Athlétisme.

Sur le 20 km, Fabrice Lecarpentier, grand favori, prenait rapidement la tête de la course et malgré une petite erreur de parcours réalisait l'épreuve en 1h 20 min 31 s, devant Tony Matringhen et Charles Hubert Queval.

Sur le 10 km, le Touquettois Benoit Ramet, victime de nombreuses glissades, a laissé échapper la victoire au profit de Mathias Cuheval du Lys As Triathlon qui remporte la course en 33'34".

Chez les féminines, Karine Mansard du Touquet Opale Athlétisme s'imposait sur le 30 km reléguant à la place de seconde Sandrine Ferreira à 18 min, une habituée de ce type de course et Valérie Berdin, troisième.

Sur le 20 km, la victoire est revenue à Stéphanie Ringot, devant son ancienne partenaire de club, Laetitia Leleu, Sabrina Grasseli complétant le podium.

Sur le 10 km, la victoire est remportée par Maud Routier.

A peine l'organisée terminée, le Team Cap Opale se prépare à participer au **Raid Réunion d'Aventures**, organisé par Gérard Fusil, qui aura lieu à la Réunion, du 13 au 19 mai, composé pour l'occasion de l'expérimenté Christian Barthélémy, de Rodrigue Hanquez et Yannick Wojskowski, pour reprendre à nouveau le rôle d'organisateur le dimanche 3 juin, à l'occasion de la sixième édition de l'Odyssée de la Faiënce : ce raid multisports se déroulera également dans la région de Desvres, sous la forme d'un parcours Trail 6.6 km/VTT 24 km/Run and Bike 6.4 km par équipe de deux.

<http://capopale.free.fr>

<http://traildelafaience.free.fr>

© photos Organisation

ENDORPHIN





Sportifs valides ou en situation de handicap, amateurs ou confirmés, ils sont plus de 2500 à avoir « couru ensemble »

Record de participation pour la 14^e édition de « Courir Ensemble » organisée par Handicap International ce dimanche 13 mai.

Dimanche 13 mai, au bois de Boulogne à Paris, était organisée la 14^e édition de « Courir Ensemble », un événement sportif prônant la tolérance et la solidarité, organisé par Handicap International. Cette année, l'événement a battu un record de participation : plus de 2500 sportifs ont participé aux quatre épreuves (3 courses et une marche), sous l'œil bienveillant de Muriel Hurtis, la marraine de l'édition 2012.



Sportifs valides ou en situation de handicap, amateurs ou confirmés, ils sont plus de 2500 à avoir « couru ensemble » ce dimanche 13 mai au Bois de Boulogne sous un soleil estival. Cette année encore, la manifestation réputée pour sa convivialité a remporté un franc succès. Malgré un départ ouvert à 2500 participants (contre 2000 l'année dernière), les organisateurs se sont vus obligés de refuser des inscriptions.

Muriel Hurtis, championne du monde du relais 4 x 100 mètres était marraine de l'événement et a donné le coup d'envoi des différentes épreuves, dont la course du 10 km qui compte pour le «Challenge Paris - Running - Tour 2012».

On notait également la présence de deux sportifs fidèles, parrains de l'événement depuis plusieurs années : Anna Gomis (quadruple championne du monde en lutte libre) et Ryadh Sallem (triple champion d'Europe de basket fauteuil).

Depuis 14 ans, l'intégralité des bénéfices de « Courir Ensemble » contribue au financement des actions menées par Handicap International sur le terrain. Cette année, les bénéfices de l'événement, soient environ 30 000€, permettront de financer directement le programme au Mali.

Pour les 2500 personnes présentes au Bois de Boulogne ce dimanche, Courir Ensemble, c'est l'occasion de porter, au-delà de la diffusion, un autre regard sur le handicap et de promouvoir le sport comme vecteur d'insertion des personnes en situation de handicap.



© Handicap International

Courir Ensemble en quelques chiffres :

- Course du 10km : **1 512** arrivants
- Course du 2 km : **66** arrivants
- Course du 5 km : **364** arrivants
- Marche solidaire **376** arrivants
- Meilleur temps du 10 km : **3 min 7s**
- Meilleur temps du 5 km : **17 min 28s**
- **120** bénévoles organisateurs
- Environ **100** personnes en situation de handicap

Speed Limaces



© photos Organisation

Ils en ont bavé ! Mais quoi de plus normal quand on prend part à une compétition dont l'emblème est la limace...

Zaugg et Patat s'imposent à Blausasc

Ils en ont bavé ! Mais quoi de plus normal quand on prend part à une compétition dont l'emblème est la limace... Hier à Blausasc, plus de 350 participants avaient fait le déplacement pour prendre part à la deuxième édition de Speed Limaces et du Trail des Limaces.

La manifestation, organisée par la Municipalité de Blausasc de Monsieur Michel Lottier et l'association la Blauscoise, avec un important soutien logistique du club Courir à Peillon, proposait cette année plusieurs courses :

- le trail des limaces (30 km pour 1 400m de dénivelé),
- le mini-trail des limaces (16 km pour 580m de dénivelé),
- Speed Limaces (8 km sur route et pistes),
- chibi-limaces (deux courses enfants de 900 et 1 800m),
- et une randonnée pédestre.

Sur le grand Trail, la victoire est revenue au terme de 3h01 d'efforts à Jean Marc Zaugg de Thalès Space Runner, l'homme en forme du moment, déjà deuxième au Trail des Maures la semaine précédente et vainqueur à l'Escarène le 13 mai. Il s'impose devant François Teitgen de Duc Athlét et Guillaume Besnard de Coaching Attitud.

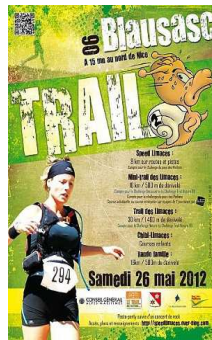
En féminines, c'est Christine Patat (1^{ère} Vétéran 1) de Beaulieu Triathlon/Grand Hotel Le Florence qui a pris le meilleur sur Nathalie Fonquet et Virginie Balthazard de Thalès Space Runners.

A Caverivière et Heilmann le mini-trail

Sur le petit trail, il était bien difficile de pronostiquer un favori tant la densité de coureurs de niveau homogène présents était importante : Rémy Castaings (Sport Outdoor Shop Nice), recordman du trail de la Peira ; Rémy Fantino (ASOA), vainqueur de Speed Limaces en 2011 ; Josselin Flores, 2^{ème} du Férian et 3^{ème} du TBA 2011 ; Anthony Caverivière (Riviera Athlé Team), coureur performant sur toutes les surfaces, 5^{ème} du championnat régional de 10 km la semaine dernière ; Cédric Amand (Azur Athlé Team), vainqueur du trail de Gorbio ; Fabrice Kah (IBM La Gaude), vainqueur du challenge découverte 2011... Mais également Jérémie Payot et Robert Sai de Courir à Peillon, Marco Albertario de l'ASPTT Nice, le Vttiste vainqueur du run'n'bike de la Bigreen Yann Beunard de la Trinité Sport...

Au final, c'est Caverivière qui a réussi à tirer son épingle du jeu pour s'imposer en 1h17. Amand et Kah complètent le podium, tandis que celle qui mène actuellement le classement du challenge découverte, Audrey Heilmann de Courir à Peillon, emporte la course féminine devant Anne-Laure Zepponi et Isabelle Martin d'IBM La Gaude.

Il était également possible de courir cette distance en équipe. Le couple composé de Laurence et Hervé Bellone (Spiridon) s'adjuge ce classement, devant les organisateurs du Trail des Baous Louis Guillaume et Mickael Crouin, et le duo féminin Emmanuelle Livet / Céline Gastaud (WTS The Coaching Company - Vitalisport).



Speed Limaces dominé par Laurent Berman et les jumelles Postic

Sur Speed Limace, la course la plus rapide du jour, Laurent Berman de Courir à Peillon subtilise un nouveau record à Rémy Fantino de l'ASOA, 3 semaines après celui du trail du muguet de Cantaron. En 29mn50, le Peillonnois, ancien footballeur de haut niveau, ajoute ainsi un deuxième laurier à sa jeune carrière de coureur.

Les jumelles Julie et Elodie Postic (EPF) ont quant à elles parcouru l'ensemble des 8 km du parcours ensemble, et se sont imposées main dans la main, en prenant au passage la 13^{ème} et la 14^{ème} place du scratch. Corinne Laudicina du Spiridon complète ce trio de charme.

Chez les hommes, les accessits à la victoire reviennent à Jean Sébastien Koch (Menton Marathon), 2^{ème} comme à Gourdon il y a 10 jours, et Gilles Guiochet du Spiridon (3^{ème}).

Speed Limaces et le mini-trail comptaient pour le challenge du pays des Paillons dont c'était la 3^{ème} manche, le mini-trail et le Trail étaient eux inscrits au challenge Trail Nature 06 encadré par le Conseil général des Alpes-Maritimes (dont un stand était tenu sur l'aire de départ de la course), respectivement dans les catégories découverte et nature.

Après les remises de prix, la journée s'est terminée à la salle St Roche par un délicieux repas concocté par les bénévoles de l'association emmenés par Cathy Lefresne et Clotilde Lottier.

Les organisateurs tiennent à remercier les différents partenaires (institutionnels et privés), ainsi que les nombreux bénévoles qui prennent sur leur précieux temps à longueur d'année pour que de tels événements puissent exister.

Il est à noter que dans le cadre de la démarche au regard de l'Agenda 21 du sport Français et de la charge sport pour le développement durable, les différents départs ont été ouverts par Monsieur le Maire, Michel Lottier, au volant de la voiture électrique récemment acquise par la commune de Blausasc.

ENDORPHIN

SPEED LIMACES

Immortalisez vos randonnées avec de belles photos.

Cours Photo



Voyages Photo



www.voyagepassionphoto.com



06.50.43.12.01

Immatriculation tourisme : IM0341100361

Garantie financière : UNAT



news COURSES

Raid in France 2012
Adventure Racing
World Championship
September 14/22
L'Argentière / Roquebrune
la-Bessée / Cap-Martin



PARTENAIRE



© photo Béatrice Glinche

Hi,
EndorphinMag.fr is partner of "Raid In France 2012 race", in collaboration with EnduranceMag...As you are enrolled in this ARWC, the organizers of the RIF have forwarded your contact information to send you this request :



We want to present each team in an original way. This article was published in French and English in the May issue of Endorphin Magazine where all the French teams was presented. Another article in the magazine expected in July will present foreign teams. Then, if you agree, thank you for returning the attached document **before June 15th**, accompanied by a photo of the team (a good quality photo is required). In advance, thanks for your cooperation. Improve you training and see you in September!

Beatrice Glinche
Chief Editor

EndorphinMag.fr - LE MAG DES SPORTS OUTDOOR - 100%WEB

NOM DU TEAM / CAMP DE BASE (ville ou région...) /
PRESENTATION DE CHAQUE RAIDEUR : Nom, prénom, âge, club, spécialité, marque et poids du VTT (pédales incluses), spot préféré. / PARTENAIRES / SPONSORS :

Le portrait chinois reflète une réponse collective, l'esprit du team...
A Chinese portrait reflects a collective thought, a team spirit.....

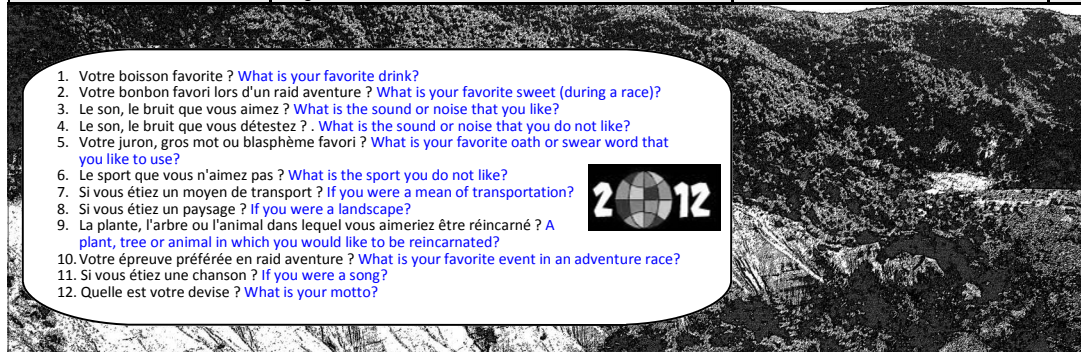
1. Votre boisson favorite ?
2. Votre bonbon favori lors d'un raid aventure ?
3. Le son, le bruit que vous aimez ?
4. Le son, le bruit que vous détestez ?
5. Votre juron, gros mot ou blasphème favori ?
6. Le sport que vous n'aimez pas ?
7. Si vous étiez un moyen de transport ?
8. Si vous étiez un paysage ?
9. La plante, l'arbre ou l'animal dans lequel vous aimeriez être réincarné ?
10. Votre épreuve préférée en raid aventure ?
11. Si vous étiez une chanson ?
12. Quelle est votre devise ?



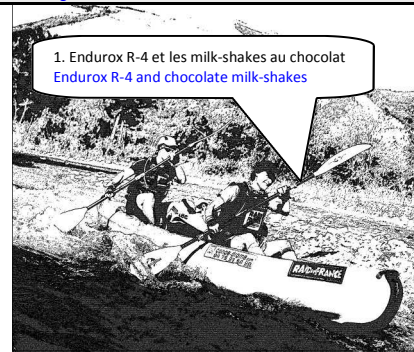
6 autres teams ont répondu à notre appel...
Voici les portraits, pleins d'humour et de sérieux !

Les portraits de chaque team sont classés par ordre décroissant, à partir du poids cumulé des 4 VTT !
;-) C'est notre classement de départ virtuel... avec en première ligne les teams partant avec un « handicap de poids » !

CAMP DE BASE	Californie (Oakland et San Diego) et au Canada	BASE CAMP	California (Oakland and San Diego), and Canada
PRESENTATION DE CHAQUE RAIDEUR : Nom, prénom, âge, spécialité, marque et poids du VTT, sot préféré	KYLE Peter "Yeux de fou", spécialité : celui qui souffre toujours, VTT Chinese Carbon 29er HT, 10 kg, Moab, UT, USA AMSELEM Marco, "pate de noix de coco" spécialité : mange et rame, VTT Specialized Epic 29er S Works, très léger, BC, Canada BOB Peter "le bon navigateur" orientation, décideur et stratège, accélère toujours l'allure. VTT Specialized Epic 29er S Works, très léger, Canada PYE Liza "Reine de la Machine", course à pied, surveille le moral de l'équipe et l'allure.	PRESENTATION OF EACH PARTICIPANT: Name, Surname, age, specialty, brand and weight of the bike, preferred racing spot 	KYLE Peter " Crazy Eyes, suffering, Chinese Carbon 29er HT, 22 lbs, Moab, UT, USA AMSELEM Marco, "Coco Puff" eat and paddle, , Specialized Epic 29er S Works, very light, BC, Canada BOB Peter "Nav God" navigation, decision making and strategy, pushing the pace. Specialized Epic 29er S Works, very light, Canada PYE Liza "Queen of the Machine", running, keeping the team motivated and moving fast.
PARTENAIRES / SPONSORS	Tecnu, Tecnu Extreme, AMK/Sol, PHL (fabricants de gels, Endurox R-4, Accel), habits de compression 2XU, lunettes solaires Julbo USA, kits de course Champion Systems, Casques Lazer, Gu gels, casquettes légères Headsweats, vêtements Leki, Sacs Geigerrig, Chaussures de running Brooks, Chaussures KEEN, chaussettes Darn Tough.	PARTNERS / SPONSORS	Tecnu, Tecnu Extreme, AMK/Sol, PHL (makers of Second Surge gels, Endurox R-4, Accel), 2XU compression gear, Julbo USA sunglasses, Champion Systems racing kits, Lazer Helmets, Gu, Lights and Motion, Headsweats hats, Leki trekking poles, Geigerrig packs, Brooks running shoes, Princeton-Tec, Honey Stingers, KEEN Footwear, Darn Tough socks.



1. Votre boisson favorite ? **What is your favorite drink?**
2. Votre bonbon favori lors d'un raid aventure ? **What is your favorite sweet (during a race)?**
3. Le son, le bruit que vous aimez ? **What is the sound or noise that you like?**
4. Le son, le bruit que vous détestez ? **What is the sound or noise that you do not like?**
5. Votre juron, gros mot ou blasphème favori ? **What is your favorite oath or swear word that you like to use?**
6. Le sport que vous n'aimez pas ? **What is the sport you do not like?**
7. Si vous étiez un moyen de transport ? **If you were a mean of transportation?**
8. Si vous étiez un paysage ? **If you were a landscape?**
9. La plante, l'arbre ou l'animal dans lequel vous aimeriez être réincarné ? **A plant, tree or animal in which you would like to be reincarnated?**
10. Votre épreuve préférée en raid aventure ? **What is your favorite event in an adventure race?**
11. Si vous étiez une chanson ? **If you were a song?**
12. Quelle est votre devise ? **What is your motto?**



1. Endurox R-4 et les milk-shakes au chocolat
Endurox R-4 and chocolate milk-shakes



2. De grosses cuillères de beurre de cacahuètes **Reeses peanut butter cups**

6. Pas très enthousiaste pour la natation mais l'équipe aime toutes les disciplines.
Not a real fan of swimming, but our team really likes all disciplines.



3. Le souffle fort des colocataires et le gazouilli des oiseaux juste avant que le monde se réveille tôt le matin. **Team-mates breathing heavy and birds chirping just before the world comes alive in the early AM**

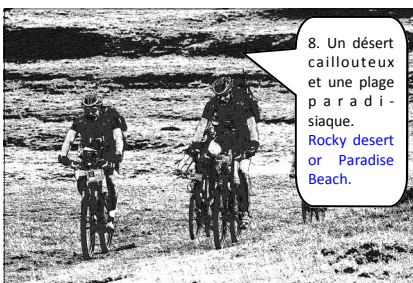
7. Un train de marchandise qui arrive.
Freight train coming through.



4. Le ronflement et son d'un pneu qui éclate sur le VTT.
Snoring, and the sound of a mt. bike tire blowing out.



5. Oskalunga et tous les autres petits jurons
Oskalunga, Beast mode and MANY colorful 4 letter words.



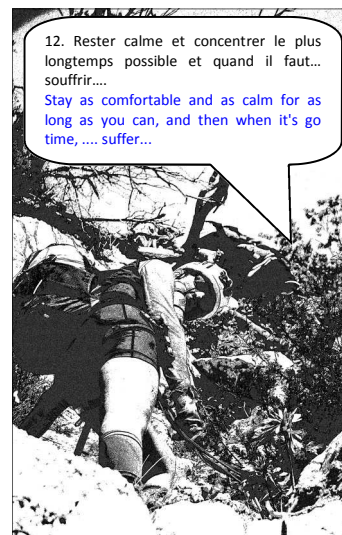
8. Un désert caillouteux et une plage paradisiaque.
Rocky desert or Paradise Beach.



10. Les passages techniques en VTT et les côtes. **Technical mtb and going uphill.**



11. Je suis SEXY et je le sais ! par LMFAO. **I'm sexy and I know it! Party Rock by LMFAO!**



12. Rester calme et concentrer le plus longtemps possible et quand il faut... souffrir....
Stay as comfortable and as calm for as long as you can, and then when it's go time, suffer...



9. Une souris, un oiseau qui plane ou un épaulard.
Moose, a soaring bird or a killer whale.



Salomon Suunto
Sloaretam.com



CAMP DE BASE	SLOVÉNIE	BASE CAMP	SLOVENIA
PRESENTATION DE CHAQUE RAIDEUR : Nom, prénom, âge, spécialité, marque et poids du VTT, spot préféré	Tilen Potocnik, VTT, VTT marque Wilier 503 29"	PRESENTATION OF EACH PARTICIPANT : Name, Surname, age, specialty, brand and weight of the bike, preferred racing spot	Tilen Potocnik, Cycling, MTB-Wilier 503 29"
	Rajko Kračun, Orientation, VTT marque Genesis, carbon 26"		Rajko Kračun, Orienteering, MTB-Genesis, carbon 26"
	Klemen Udovič, Rame et Running, VTT marque Genesis 26"		Klemen Udovič, Running, Paddling, MTB-genesis 26"
	Andreja Jagodic, VTT, escalade, VTT marque Canyon 26"		Andreja Jagodic, Mountainering, rope works, MTB-Canyon 26"
PARTENAIRES / SPONSORS	Salomon, Suunto, Lima s.p.-height work	PARTNERS / SPONSORS	Salomon, Suunto, Lima s.p.-height work

1. Votre boisson favorite ? What is your favorite drink?
2. Votre bonbon favori lors d'un raid aventure ? What is your favorite sweet (during a race)?
3. Le son, le bruit que vous aimez ? What is the sound or noise that you like?
4. Le son, le bruit que vous détestez ? What is the sound or noise that you do not like?
5. Votre juron, gros mot ou blasphème favori ? What is your favorite oath or swear word that you like to use?
6. Le sport que vous n'aimez pas ? What is the sport you do not like?
7. Si vous étiez un moyen de transport ? If you were a mean of transportation?
8. Si vous étiez un paysage ? If you were a landscape?
9. La plante, l'arbre ou l'animal dans lequel vous aimeriez être réincarné ? A plant, tree or animal in which you would like to be reincarnated?
10. Votre épreuve préférée en raid aventure ? What is your favorite event in an adventure race?
11. Si vous étiez une chanson ? If you were a song?
12. Quelle est votre devise ? What is your motto?



1. Isostar, Enervit et de l'eau durant la course. Isostar, Enervit, Water-later in the race

2. Isostar, Enervit, des bombons Haribo, gateaux et biscuits aux céréales. Normalement nous mangeons beaucoup de gels sucrés, du chocolat et des cookies mais leurs goûts deviennent jour après jour moins agréables alors on préfère le amer et salé comme la tarte au fromage, la pizza, les yaourts et parfois les pommes ou autres fruits. Isostar, enervit tables, Haribo sweets, cookies, cereal biscuits. Usually we eat a lot of sweets-gels, chocolates, cookies, so the taste of them is day by day more disgusting, then we prefer sour or salted things, like cheese pie, pizza, yogurt, maybe apples or some other fruit...

3. Le son du sifflet et tout particulièrement tard durant la course quand la fatigue se fait sentir. Nature voices-river, bird singing, wind blowing, sea waves

4. Le son du sifflet et tout particulièrement tard durant la course quand la fatigue se fait sentir. Sound of a whistle-particularly later in a race, when fatigue strikes you ...

6. Nous aimons tous les sports liés aux raids mais pas ceux où la chance est le facteur clef. All the sports, that are included at adventure races are ok, we do not like sports or games, where luck is a key factor)

5. Laissons à chacun la totale liberté de choisir et se qui doit arriver arrivera...Let everyone of us give 100%, then what happens, just happens...

7. Un VTT carbone 29" - Carbon MTB - 29"

8. La Provence et les Alpes - Provence, Alps

9. Un chien, un cheval ou un oiseau Dog, horse, bird

10. L'escalade technique et le VTT. Rope techniques(Canada 2006- abseil), MTB

11. ???

12. Quant on a un moment dur dans la course, penser que les autres équipes auront-elles aussi un passage difficile. Avancer encore et encore, chaque aventure passe si vite.... When there is a hard time in the race, remember, that every team has difficulties at least once in a race ... (longer races) Just keep going and going, every adventure passes quickly...



CAMP DE BASE	Danemark juste à l'extérieur de GLUMSO	BASE CAMP	Denmark, just outside Glumsø
PRESENTATION DE CHAQUE RAIDEUR : Nom, prénom, âge, spécialité, marque et poids du VTT, spot préféré	Johan Thorup Nielsen: club: Team AROS Multisport, spécialité: la descente... VTT : Specialized carve xpert 14 kg, preferred racing spot: Ry smoking Hills... Janus Storland Høhne, Club: Salomon trailtour, spécialité: Orientation, VTT: Trek superfly 11.8 kg, preferred racing spot; Montagne des tatra Pernille Mensberg, Club: Team AROS Multisport, spécialité: Con- server le moral de l'équipe au beau fixe; VTT: Scott Scale 20 10.5 kg: preferred racing spot; les vallées du Loup et les jardins du Roi Emil Rye Wøhlk; Club: Bø skarpedin; spécialité: Porteur de charges lourdes. VTT: Canyon alu 29'er 9.9 11.5 kg. preferred racing spot; Les montagnes de Lifjell et le chemin de la rivière Bø	PRESENTATION OF EACH PARTICIPANT: Name, Surname, age, Specialty, Brand and weight of the bike, preferred racing spot 	Johan Thorup Nielsen: club: Team AROS Multisport, specialty: down- hill... , brand and...: Specialized carve xpert 14 kg including gels, preferred racing spot: Ry smoking Hills... Janus Storland Høhne, Club: Salomon trailtour, Specialty: navigation, Brand and weight of the bike including pedals: Trek superfly 11.8 kg, preferred racing spot; tatra mountains Pernille Mensberg, Club: Team AROS Multisport, Specialty: milk and keeping spirits high; Brand and weight of the bike including pedals; Scott Scale 20 10.5 kg: preferred racing spot; Wolf Valleys and Kings Garden Emil Rye Wøhlk; Club: Bø skarpedin; Specialty: carrying heavy packs. Brand and weight of the bike including pedals; Canyon alu 29'er 9.9 11.5 kg. preferred racing spot; Lifjell mountains and Bø River Path
PARTENAIRES / SPONSORS		PARTNERS / SPONSORS	

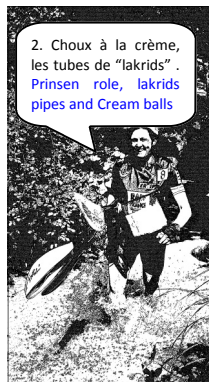
1. Votre boisson favorite ? **What is your favorite drink?**
2. Votre bonbon favori lors d'un raid aventure ? **What is your favorite sweet (during a race)?**
3. Le son, le bruit que vous aimez ? **What is the sound or noise that you like?**
4. Le son, le bruit que vous détestez ? **What is the sound or noise that you do not like?**
5. Votre juron, gros mot ou blasphème favori ? **What is your favorite oath or swear word that you like to use?**
6. Le sport que vous n'aimez pas ? **What is the sport you do not like?**
7. Si vous étiez un moyen de transport ? **If you were a mean of transportation?**
8. Si vous étiez un paysage ? **If you were a landscape?**
9. La plante, l'arbre ou l'animal dans lequel vous aimeriez être réincarné ? **A plant, tree or animal in which you would like to be reincarnated?**
10. Votre épreuve préférée en raid aventure ? **What is your favorite event in an adventure race?**
11. Si vous étiez une chanson ? **If you were a song?**
12. Quelle est votre devise ? **What is your motto?**



1. Cocio,
Cocio



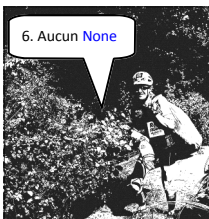
2. Choux à la crème,
les tubes de "lakrids".
Prinsen role, lakrids
pipes and Cream balls



3. Le son à l'ouverture
d'une cannette de
cola. **The Sound,
when a can of cola is
opened.**



6. Aucun **None**



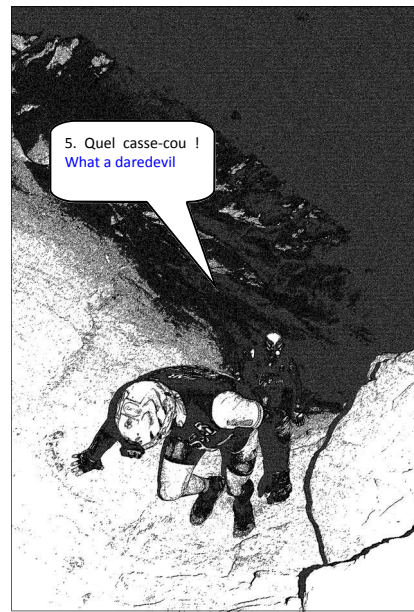
7. Kitt la voiture dans K2000
Kitt from Night Rider



4. Le ronfle-
ment de
Johan lors
d'une sieste
de recupera-
tion.
**Johan snoring
While power
napping**



5. Quel casse-cou !
What a daredevil



8. un champ
de blé.
**A field of
corn**



11. La baleine Valborg.
The whale Valborg



9. Tigre aux
dents de sabre.
**Saber-toothed
tigers**



10. Descente
en rappel.
Abseiling



12. On ne stoppe pas quant on est
fatigué, on stoppe quant on a fini.
**We don't stop when we are tired,
we stop when we are done.**





Bosi-Rios y canoas colombia

PARTENAIRE


CAMP DE BASE	San Gil-Santander COLOMBIE	BASE CAMP	San Gil-Santander COLOMBIA
PRESENTATION DE CHAQUE RAIDEUR : Nom, prénom, âge, Spécialité, Marque et poids du VTT, Spot préféré 	Ruben BOADA (capitane) / surnom "Rubencho" / club : Rios y canoas / Rafting, VTT, kayak de rivière/ Giant Trance X, 12.6 kg Claudia RUBIANO / surnom "Clauchelo" / club : Rios y canoas / VTT, natation / Letougam 10kg Henry LOPEZ / surnom "Curitis" / club : Rios y canoas / VTT, course à pied / Trek , 10.5 Kg ???	PRESENTATION OF EACH PARTICIPANT : Name, Surname, age, specialty, Brand and weight of the bike, preferred racing spot 	Ruben Boada(capitan) / Rubencho / Rios y canoas / Rafting, VTT, kayak de rivière/ Giant Trance X, 12.6 kg / Claudia Rubiano / Clauchelo / Rios y canoas / VTT, natation / Letougam 10kg Henry Lopez/ Curitis / Rios y canoas/ VTT, course a pied / Trek , 10.5 Kg ???
PARTENAIRES / SPONSORS	Rios y Canoas Colombia/ BOSI /Hôtel Agualuna/ Spin France	PARTNERS / SPONSORS	Rios y Canoas Colombia / BOSI / Hôtel Agualuna / Spin France

1. Votre boisson favorite ? **What is your favorite drink?**
2. Votre bonbon favori lors d'un raid aventure ? **What is your favorite sweet (during a race)?**
3. Le son, le bruit que vous aimez ? **What is the sound or noise that you like?**
4. Le son, le bruit que vous détestez ? . **What is the sound or noise that you do not like?**
5. Votre juron, gros mot ou blasphème favori ? **What is your favorite oath or swear word that you like to use?**
6. Le sport que vous n'aimez pas ? **What is the sport you do not like?**
7. Si vous étiez un moyen de transport ? **If you were a mean of transportation?**
8. Si vous étiez un paysage ? **If you were a landscape?**
9. La plante, l'arbre ou l'animal dans lequel vous aimeriez être réincarné ? **A plant, tree or animal in which you would like to be reincarnated?**
10. Votre épreuve préférée en raid aventure ? **What is your favorite event in an adventure race?**
11. Si vous étiez une chanson ? **If you were a song?**
12. Quelle est votre devise ? **What is your motto?**



1. Bière – coca cola
Beer – coca cola

2. IChocolat -biscuits.
Chocolate -biscuits

3. Bob Marley – Manu chao - le bruit des rapides d'une rivière. **Bob marley – Manu chao – noise of a river's rapids**

4. Les scooters. **Exhaust of Scooter**

5. Para delante es para alla (en avant toute). **let's go ! (Para delante es para alla)**

6. De très longues journées de kayak à la mer et les rollers. **Very long days of sea kayaking and skating**

7. Un VTT pour 4 personnes pour monter toute l'équipe. **A mountain bike for 4 people to ride with the whole team**

9. Une arbre gigantesque de la Colombie, la « CEIBA ». **« CEIBA » A gigantic tree of Colombia**

10. ECODESAFIO COLOMBIA.
ECODESAFIO COLOMBIA

12. Réunir de nouveau l'équipe depuis 6 ans où chacun a pris un chemin différent. Aussi on va courir à la mémoire d'un grand ami et aventurier que nous avons perdu.
Reconvene the team for 6 years where everyone took a different way. We will also run in memory of a great friend and adventurer that we lost.

11. Manu chao !!!!!
Manu chao !!!!!

8. Sur une montagne à 1000 M et vue vers la mer. **On the top of a mountain at 1000 M and view to the sea**

CAMP DE BASE	Les Pays Bas	BASE CAMP	The Netherlands
PRESENTATION DE CHAQUE RAIDEUR : Nom, prénom, âge, spécialité, marque et poids du VTT, spot préféré	Lisette de Graauw / spécialité: spéléologie / Bike: A la recherche d'un nouveau :-)/ preferred spot: sous terre André Moes / Running / VTT : XXL / preferred spot: France Harm Bartholomeus / Orientation / VTT : Bulls, preferred spot: la Pologne Winfried Bats / Orientation / preferred spot: le groenland (Pour plus de details, visitez notre site web : http://www.teamxbionic.nl/dutchbionix/wp-content/uploads/ARWS_2012_Dutchbionix.pdf)	PRESENTATION OF EACH PARTICIPANT: Name, Surname, age, Specialty, Brand and weight of the bike, preferred racing spot 	Lisette de Graauw / Specialty: Speleology / Bike: looking for a new one :-)/ preferred spot: underground André Moes / Running / Bike: XXL / preferred spot: France Harm Bartholomeus / Navigation / Bulls, nothing special / Poland Winfried Bats / Navigation / No clue / Greenland (for more details: check our team-portfolio: http://www.teamxbionic.nl/dutchbionix/wp-content/uploads/ARWS_2012_Dutchbionix.pdf)
PARTENAIRES / SPONSORS	X-Bionic ; X-Socks ; Lowa ; Sportvoedingwebshop.nl ; toute la famille et nos amis	PARTNERS / SPONSORS	X-Bionic ;X-Socks ; Lowa ; Sportvoedingwebshop.nl ; All our family & friends

1. Votre boisson favorite ? **What is your favorite drink?**
2. Votre bonbon favori lors d'un raid aventure ? **What is your favorite sweet (during a race)?**
3. Le son, le bruit que vous aimez ? **What is the sound or noise that you like?**
4. Le son, le bruit que vous détestez ? **What is the sound or noise that you do not like?**
5. Votre juron, gros mot ou blasphème favori ? **What is your favorite oath or swear word that you like to use?**
6. Le sport que vous n'aimez pas ? **What is the sport you do not like?**
7. Si vous étiez un moyen de transport ? **If you were a mean of transportation?**
8. Si vous étiez un paysage ? **If you were a landscape?**
9. La plante, l'arbre ou l'animal dans lequel vous aimeriez être réincarné ? **A plant, tree or animal in which you would like to be reincarnated?**
10. Votre épreuve préférée en raid aventure ? **What is your favorite event in an adventure race?**
11. Si vous étiez une chanson ? **If you were a song?**
12. Quelle est votre devise ? **What is your motto?**



1. Avant la course eau et carbohy-
drates, après la course une bière
fraîche. **Before race: wa-
ter+carboload. After race: cold beer.**

2. Gommages au vin.
Winegums

3. Le chant des oiseaux le
matin. **Birds in
the morning.**

4. Le réveil
qui sonne au
beau milieu
d'une bonne
sieste.
**Alarmclock
during**

5. Nous ne savons pas jurer !!!
We don't know how to swear.

6. A
certains
moments
les raids
aventure.
**At certain
mo-
ments:
Adven-
ture**

8. Massif montag-
neux avec des pics
enneigés, des
champs verts
fraîchement
fauchés et un lac
bleu aux eaux
fraîches. **Moun-
tain range with
icy peaks, rolling
green fields and a
fresh blue lake.**

11. **We'd be sampled.**

12. Pas de coupure est cette
année! **No cut-off's this year!**

9. Un palmier.
Palmtree

10. le pas-
sage sur la
ligne. **Finish-
ing**



INTERSPORT / ARVERNE OUTDOOR

PARTENAIRE



40,6 kg



CAMP DE BASE	Auvergne FRANCE	BASE CAMP	Auvergne FRANCE
PRESENTATION DE CHAQUE RAIDEUR : Nom, prénom, âge, Spécialité, Marque et poids du VTT, Spot préféré 	SIMON Anne, 45 ans - Polyvalente - Scott Spark, 11 kg - Le Vercors BARDAUD David, 32 ans - Cordes et trekking - RCZ, 9,7 kg - Le massif du Sancy et les gorges de la Jonte MARTIN Fred, 47 ans - VTT, kayak - Lapierre Pro race 929, 10,4 kgs - Belledonne DUMORTIER Stéphane, 42 ans - VTT, Orientation - Abaika titane, 9,5 kg - Les gorges de la Sioule	PRESENTATION OF EACH PARTICIPANT : Name, Surname, age, specialty, Brand and weight of the bike, preferred racing spot 	SIMON Anne, 45 years - Versatile - Scott Spark, 11 kg - Le Vercors BARDAUD David, 32 years - Ropes and trekking - RCZ 9,7 kg - Mountains of Sancy and gorges of Jonte MARTIN Fred, 47 years - VTT, kayak - Lapierre Pro race 929, 10,4 kgs - Belledonne DUMORTIER Stéphane, 42 years - VTT, navigation - Abaika titane, 9,5 kg - Gorges of Sioule
PARTENAIRES / SPONSORS	Intersport Mozac	PARTNERS / SPONSORS	Intersport Mozac

1. Votre boisson favorite ? **What is your favorite drink?**
2. Votre bonbon favori lors d'un raid aventure ? **What is your favorite sweet (during a race)?**
3. Le son, le bruit que vous aimez ? **What is the sound or noise that you like?**
4. Le son, le bruit que vous détestez ? **What is the sound or noise that you do not like?**
5. Votre juron, gros mot ou blasphème favori ? **What is your favorite oath or swear word that you like to use?**
6. Le sport que vous n'aimez pas ? **What is the sport you do not like?**
7. Si vous étiez un moyen de transport ? **If you were a mean of transportation?**
8. Si vous étiez un paysage ? **If you were a landscape?**
9. La plante, l'arbre ou l'animal dans lequel vous aimeriez être réincarné ? **A plant, tree or animal in which you would like to be reincarnated?**
10. Votre épreuve préférée en raid aventure ? **What is your favorite event in an adventure race?**
11. Si vous étiez une chanson ? **If you were a song?**
12. Quelle est votre devise ? **What is your motto?**



1. Ste Yorre ou une bonne bière, ça dépend du moment de la course ...
St Yorre water or a beer, it depends on the moment of the race

2. Définitivement Haribo. Haribo for sure

3. L'ouverture de notre boisson préférée (cf question sur notre boisson favorite) **Opening noise of our favorite drink**

4. Le bruit du dérailleur arrière qui remonte dans les rayons ! **The noise of the rear derailleur back into the spokes of the wheel!**

5. « Espèce de gros baltringue » ou « t'es vraiment un gros TDB »
»Big "Baltringue" or you are a big "TBD"

6. Les épreuves « surprises ».
"Surprise" events

9. Le thé à la menthe avec des vraies feuilles de menthe
The mint tea with real mint leaves

10. Celle où on a tous les 4 des jambes en même temps. **The one where 4 of us got strong legs**

12. Accroche toi gros sac !
Hold on fat guy !

7. Le grand condor des Andes
The great condor of the Andes

8. Les gorges de la Jonte, les bords du salagou, les gorges du chaszezac ...
The gorges of Jonte, surroundings of Salagou, the gorges of Chaszezac ...

11. J'irais plonger tout nu dans l'océan pour te ramener des poissons d'argent, des tas de coquillages merveilleux, mais en échange tu sais ce que je veux ! ouiiiiiiiiii vas y !... moi, b..... moi etc etc !!!
I would to dive naked into the ocean to bring you the silver fish, lots of wonderful shells, but in return you know what I want! Yesssss..... go ahead !... etc!



Holiste L'atelier de l'oxygénation naturelle



Invitée à prendre un bol d'air Jacquier, (méthode d'oxygénation cellulaire naturelle prouvée scientifiquement), sur Paris, me voilà rendue à l'atelier de l'oxygénation. À 100m de la Bastille se trouve cette boutique de 130m² ouverte en juin 2011. Il s'agit d'une méthode d'oxygénation cellulaire, pour une respiration optimisée, une regain d'énergie, un meilleur sommeil... Le bol d'air Jacquier améliore le transport de l'oxygène et son utilisation par la cellule.

Inventé par **René Jacquier** (1911-2010) le principe est issu de la transformation d'un hydrodistillat précieux provenant de la résine de pin (Orésine).

C'est une méthode destinée à toutes les personnes qui souhaitent adopter une véritable hygiène de vie et qui sont soucieuses de préserver ou de restaurer leur capital santé, quelque soit leur âge et leur condition physique.

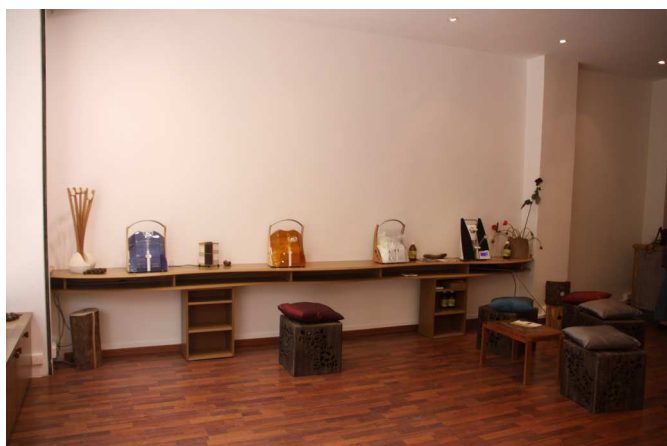
Comment ça marche ? Il s'agit d'un appareil qui permet de transformer les parties volatiles de l'extrait de résine de pin en porteur d'oxygène, pour faciliter son assimilation dans l'organisme.

De courtes sessions de 3 à 15' devant l'appareil, une ou plusieurs fois par jour, par cure de trois semaines ou régulièrement.

Adapté aussi bien à une pratique intense au sport que pour le bien être, le bol d'air convient à tous et sur toutes les saisons.

L'appareil le bol d'air René Jacquier est constitué d'un réservoir pour le concentré terpénique, d'un processus électrique de catalyse et une corolle d'inhalation.

Il suffit de se placer devant cet appareil, assis, en plaçant son visage à proximité de la corolle et de respirer normalement. C'est tout de suite un air à la senteur des pins des landes qui entre dans le nez. L'air est doux et très agréable.



En fermant les yeux, je me retrouve dans la forêt de pins ensoleillée.

C'est un moment de détente, un moment de pose.

L'inhalation elle-même procure une sensation de confort, de zénitude.

Le bol d'air Jacquier est adapté pour la récupération, pour mieux dormir, pour prendre soin de son organisme et aide à retrouver sa vitalité.

Idéal à long terme et en toute saison, l'essayer, c'est l'adopter !

ENDORPHIN

Cette toute nouvelle boutique donne accès à 2 méthodes exceptionnelles, qui offrent une réponse précise aux problèmes engendrés par la dégradation de l'environnement et la vie moderne :

- **Le Bol d'Air Jacquier®** : méthode unique d'oxygénation cellulaire, pour une respiration optimisée, un regain d'énergie, un meilleur sommeil... Le Bol d'Air® améliore le transport de l'oxygène et son utilisation par la cellule.

- **Evolis®** : première méthode d'étirement progressif et de renforcement musculaire en excentrique, sans effort, pour une meilleure posture et un remodelage du corps. Via cette nouvelle boutique parisienne, Holiste® souhaite :

- transmettre plus de vingt ans d'expériences et de recherches scientifiques autour de deux méthodes uniques pour "respirer et libérer le mouvement",
- offrir la possibilité à chacun de découvrir et pratiquer ce concept unique de mieux-être global respectueux du corps et de ses capacités de régénération,
- animer les 64 centres Bol d'Air® de Paris et d'Ile de France,
- ouvrir une fenêtre sur l'Europe.
- Le choix de l'enseigne Atelier est une forme d'invitation à l'échange et au partage dans un lieu de découverte, d'expériences et d'appropriation de nouvelles connaissances, dans le domaine du mieux-être, de l'oxygénation et du mouvement excentrique.

Les appareils Bol d'Air® sont également disponibles à la location et à la vente.

Pour connaître les tarifs, consulter le bureau de presse mybeautifulp.

Les appareils Bol d'Air® sont disponibles dans plus de 350 centres Bol d'Air® en France.

Pour en savoir plus :

<http://www.holiste.com/fr/nous-rencontrer/carte-des-centres-bol-d-air>

Boutique HOLISTE Paris

29 Boulevard Henri IV

75004 PARIS

Tel : 01 42 78 42 09

Ouverte du Mardi au Samedi de 11h à 19h

Accès handicapés

Accès : Métro Sully Morland (Ligne 7) ou Métro Bastille (Ligne 1 ou 14)

Bus : 86 - 87 - 67 - Arrêt La Cerisaie

Une nouvelle norme pour les compléments alimentaires et denrées destinés aux sportifs

En début d'année, les experts de la commission "Denrées alimentaires destinées aux sportifs" avaient finalisé un projet de norme spécifiant les bonnes pratiques de développement et de fabrication de denrées alimentaires afin d'éviter toutes traces de substances dopantes.

Après consultation publique, la norme NF V 94-001 vient d'être publiée le 15 juin dernier.

Une mention apposée sur l'emballage attestera que l'industriel s'est engagé à suivre la norme et à protéger les consommateurs des produits de tout dopage.

Les industriels devront identifier les substances inscrites sur la liste de l'agence mondiale anti-dopage et qui peuvent concerner leurs produits. Ils devront vérifier que les ingrédients qu'ils utilisent n'en contiennent pas.

La norme propose aussi des bonnes pratiques pour sélectionner les ingrédients, choisir les fournisseurs et organiser la fabrication des produits. Elle aide aussi à prévenir toute contamination fortuite, lors de la fabrication et du transport des ingrédients et des produits finis.

Enfin, les industriels devront s'engager à conserver les échantillons des produits finis pour aider les autorités compétentes, en cas de suspicion de non-conformité détectée, une fois le produit mis sur le marché.

La nouveauté vient surtout de l'obligation pour l'industriel de vérifier que son produit ne contient pas de substances dopantes inscrites sur la liste car, pour le reste, ce sont des règles de qualité bien souvent déjà intégrées dans les processus de fabrication.

Au final, cette normalisation vient surtout officialiser de bonnes pratiques de fabrication et il faut toujours se réjouir de telles initiatives destinées à mieux protéger les consommateurs. Toutefois, cette norme devrait représenter un coût supplémentaire pour les industriels qui de ce fait pourraient ne pas tous s'engager dans cette démarche. Au risque de voir leurs produits, pourtant de qualité, stigmatisés et boudés par les sportifs !

Dr Isabelle Mischler Nutritionniste
ENDORPHIN

afnor
GROUPE

Grâce à la présence de la **mention NF V 94-001** sur l'emballage des produits, commercialisés en majorité en salles de sport, en grandes et moyennes surfaces et en pharmacies, les sportifs sauront que ce qu'ils consomment a été conçu et fabriqué en respectant un protocole d'assurance qualité strict.

Nutrimove expert en nutrition

Consulting



Coaching



Conférences



Formation



Dietétique Sportive : Conseils et actualités en nutrition du sport

 **Dietetiquesportive.com**
Le site expert en nutrition sportive

 **nutrimove**
expert en nutrition



FRELON DETOX

une boisson innovante et raffinée !

IL ETAIT UNE FOIS !

C'est à l'occasion d'un voyage au Japon que nous avons goûté pour la première fois une boisson issue des recherches scientifiques sur le Frelon d'Asie. Sous un nom peu rassurant cette boisson cachait des vertus très intéressantes pour la santé (tonicité, détox, élimination des graisses...). Mais voilà, le séjour touchait à sa fin et nous étions devenus accro à ce nectar redoutable. Comme il n'y avait pas d'équivalent en Europe, l'idée de développer cette boisson sur la France a commencé à faire son chemin. Les recherches publiées par le laboratoire du Riken (un peu comme le CNRS chez nous) sur le Frelon d'Asie étaient accessibles. C'est ainsi qu'à notre retour nous avons pu travailler en collaboration avec un laboratoire agréé par le ministère de la recherche sur la formulation d'une boisson équivalente mais totalement composée sur le sol français.



FRELON
D E T O X



Le TEST :

Le FRELON... est au départ, le nom désignant des insectes dont la majorité des espèces est originaire d'Asie. Les frelons se distinguent des autres vespides par la largeur plus importante de leur vertex et par leur gastre arrondi. Selon une idée reçue, le frelon serait, parmi les hyménoptères, celui dont la piqûre est la plus dangereuse. Même si cette affirmation est le plus souvent fausse, la piqûre reste particulièrement douloureuse à cause d'un taux plus important d'acétylcholine et certaines espèces non-européennes comme la *Vespa mandarinia japonica* font partie des insectes au venin le plus virulent. Voilà une définition qui pour moi décrit parfaitement le FRELON DETOX ! Peur ou appréhension, mais désir de connaître l'interdit... Cette boisson enrichie en vitamines et acides aminés, est réputée sans sucres, sans aspartame ni colorant. Elle contient des principes actifs issus de recherches scientifiques menées au Japon sur la résistance et l'énergie vitale du frelon d'Asie ! Frelon Detox, définie comme une énergie saine et durable, optimiserait la tonicité musculaire, favoriserait l'élimination des graisses et accélérerait l'évacuation des toxines en stimulant le métabolisme. Le design très significatif de ces canettes, sur fond noir avec cette pointe de jaune évocateur, la schématisation de cette tête qui inspire la peur, la hantise, mais aussi la force, l'invincibilité, ou encore la supériorité, attire. Les premières gorgées absorbées du breuvage laissent interrogatif, surpris, comme envoûté d'un "poison". Mais petit à petit le goût nous envahit le palet d'un goût d'orange amère mêlé de citron qui nous incite à en reprendre. Partagé entre ce goût amer et attirant on ne peut que en redemander, et une fois la dernière goutte lapée, on se dit... déjà ? Une canette gazéifiée de Frelon Detox de 250 ml après un effort sportif reste un pur bonheur de dégustation, c'est désaltérant, boostant... surtout quand elle est très fraîche. Vivement la prochaine livraison !!!

Nicolas Verdes



Témoins :

Luc, 15 ans.

Saveur citronnée, j'aime bien la saveur citronnée même si la couleur du produit n'est pas top au premier coup d'œil, le goût est bon, ça pétillait doucement et aucune odeur ne s'échappe de la boîte... Le design est top mais il aurait pu être précisé sur la boîte comme un « bandeau » que ce produit est sans taurine. La goutte en or fait penser à un venin... moi, j'en aurai mis plusieurs ou en plus gros... Au final, je prendrai volontiers « Frelon » en boisson de récup, quelques heures après l'effort, un peu comme une bière ! Adopté !

Thierry, 44 ans.

Il y a de suite un bon goût citronné avec de fines bulles légèrement pétillantes. La couleur de la boisson est fade, une couleur jus de pomme qu'il vaut mieux garder dans la boîte métallique. J'aime bien le design de cette canette, la tête de frelon perçue comme un combattant, un peu le look agressif de la « Red Bull »... Moi, j'aurai mis les poils du frelon en doré comme le reste. Pour moi, DETOX = « ne veut pas dire » accélérer l'élimination des toxines mais je l'interprète comme « déstockage » Cela dit, après avoir testé, j'en reprendrai volontiers !

Frelon Detox est peu distribué en enseigne de sport... la marque y travaille ! Déjà quelques enseignes Running du Sud Ouest nous a-t-on dit... sinon pour le moment, direction les enseignes Monoprix !

ENDORPHIN

www.frelondetox.com

COMPOSITION

- Acides aminés essentiels, B.C.A.A (leucine, isoleucine et valine). Ils ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme et doivent donc être apportés par l'alimentation. Ils stimulent le métabolisme et sont indispensables aux échanges énergétiques. Ils nourrissent les muscles, les renforcent et améliorent ainsi le rapport graisse/muscle. Ils augmentent l'endurance aux efforts physiques, apportent une énergie significative, accélèrent la récupération en rééquilibrant la balance azotée et diminuent la formation d'acide lactique (la toxine du sportif) responsable des courbatures après l'entraînement. Ils renforcent le corps, facilitent également la vivacité d'esprit (cerveau supérieur) et préviennent l'apparition de la fatigue centrale.

- La Proline participe essentiellement à la synthèse du collagène. Une protéine essentielle à la formation du tissu conjonctif de la peau.

- La glycine est précurseur du glutathion (composé Antioxydant qui participe à la réduction des radicaux libres).

- Extrait d'orange amère titré en synéphrine est un autre actif qui favorise l'élimination des graisses en les transformant en énergie.

- Vitamines B1, B6, B9 et C, qui interviennent pour améliorer l'assimilation des acides aminés. Elles optimisent la récupération et fournissent une énergie durable.

- Huile essentielle de citron qui possède des propriétés toniques circulatoires pour améliorer le retour veineux vers les émonctoires (le foie, les reins, les intestins...) et accélère l'évacuation des toxines.



FRELON
D E T O X



LAISSEZ POUSSER VOS AILES

Frelon Detox a été conçue pour maximiser le bien-être du corps et de l'esprit. C'est une boisson innovante et raffinée qui répond aux exigences de notre monde contemporain. Elle est suivie par des organismes soutenant l'innovation alimentaire (OSEO et DRIRE) et l'alimentation de qualité (ARAQ). Cette boisson est recommandée pour les personnes actives, attentives à leur bien-être et leur santé, ainsi que celles soucieuses de leur poids ou de leur glycémie.

Les sportifs en quête de performance et de résistance, ainsi que les seniors désireux de préserver leur capital forme et intellectuel. Vous pouvez consommer Frelon Detox® quand vous le souhaitez en fonction de vos besoins.

C'est une boisson qui est, par exemple, recommandée :

- en cas de petite baisse d'énergie dans la journée,
- avant et/ou après la pratique d'une activité sportive pour retrouver votre vitalité, accompagner l'effort et faciliter la récupération,
- quand une soirée promet d'être longue et que vous avez envie d'être en forme
- quand vous suivez un régime alimentaire amincissant et que vous souhaitez préserver votre capital musculaire.
- Pour les personnes souffrant de diabète et attentives à leurs glycémie journalière. Son arôme citron qui a été créé par Givaudan (célèbre pour ses créations d'arômes et de parfums prestigieux) en fait une boisson désaltérante et très agréable. Il s'agit donc d'un produit idéal à boire tout au long de la journée.

SANTÉ !

Les cultures asiatiques, et singulièrement la culture japonaise, accordent une grande place aux questions de nutrition. Des enjeux nutritionnels dont on ne fait que commencer, en Occident, à percevoir l'importance. Pour les asiatiques, répondre de façon satisfaisante aux besoins du corps, par l'alimentation, est non seulement une manière de perpétuer son capital santé, mais aussi un moyen de concourir au bien-être de l'esprit. Les boissons participent évidemment de cette pratique. Consommer au quotidien telle ou telle boisson aux vertus réparatrices ou énergétiques est un comportement naturel au Japon. L'offre en ce sens y est d'ailleurs très abondante. Et elle n'est en rien antagoniste avec la notion de plaisir : le fait de se faire du bien peut aussi être vécu comme un moment agréable. C'est dans cette perspective que s'inscrivent les boissons aux extraits de frelon d'Asie, dont les principes actifs et les vertus, grâce aux travaux de chercheurs comme Takashi ABE, sont connus dans l'archipel depuis plusieurs années.

L'athlète japonaise Naoko TAKAHASHI, première femme de l'histoire à boucler un marathon en moins de 2h 20, a ainsi expliqué que de tels extraits lui avaient été d'une aide décisive dans la conquête de sa médaille d'or olympique à Sydney, en 2000. Elle aussi issue de recherches menées au Japon, Frelon Detox® est un héritière directe de ce nouvel état d'esprit inspiré par les cultures asiatiques. Une manière inédite, positive et harmonieuse de conquérir une nouvelle forme de bien-être, au physique comme au mental.

VESPAMANDARINIA

Cette histoire commence au Japon il y a plus de 30 ans, dans l'enceinte du Riken, l'un des instituts de recherche publique les plus respectés de l'archipel. Le professeur Takashi ABE y entreprend en laboratoire ses premières recherches sur une énigme du monde animal : le grand frelon d'Asie- "Suzume Bâchi" en japonais, "Vespa Mandarinia" dans la terminologie zoologique officielle. Comment cet insecte étonnant parvient-il à accomplir des performances réellement exceptionnelles compte tenu de sa taille, comme de parcourir jusqu'à 100 kilomètres en 24 heures dans des environnements extrêmes, très froids (dans les montagnes du Tibet) ou très chauds (dans le sud-est asiatique) ? Les travaux de longue haleine de Takashi ABE mettront en évidence une réponse nutritionnelle. Avec le concours de ses larves, le frelon élabore un mélange complexe de plusieurs acides aminés, dont il se nourrit et qui est à l'origine de sa résistance comme de son bilan énergétique hors-norme.

Sans sucre, sans aspartame et sans conservateur, Frelon Detox® est issue d'un rigoureux processus scientifique. Les travaux qui ont abouti à sa formulation ont permis d'isoler les principes actifs à l'origine de l'énergie naturelle du frelon d'Asie, puis de les recombinaison au sein d'une boisson aisément et rapidement assimilable par l'homme. C'est ce qui lui confère ses propriétés énergétiques et tonifiantes. Consommée de façon régulière, Frelon Detox® contribue à purifier l'organisme des toxines qui s'y accumulent du fait de notre mode de vie moderne et de notre environnement. Ses composants stimulent également la tonicité musculaire, et agissent sur la masse grasseuse en aidant à l'élimination des graisses.

Frelon Detox® peut améliorer par ailleurs les performances intellectuelles, réduire la fatigue et permettre une meilleure récupération. Enfin, l'huile essentielle de citron intégrée à sa formule possède des propriétés toniques circulatoires reconnues. Associés à une activité physique, les principes actifs de Frelon Detox® agissent donc de façon positive sur la santé. Sa consommation participe d'une nutrition équilibrée. Conformément aux exigences d'une vie saine, Frelon Detox® ne contient pas de caféine, de guarana ou de taurine.



Quel est le lien entre ostéopathie et le sport ?



Cette année, pour la première fois aux Jeux Olympiques, un service d'ostéopathie sera mis à la disposition des athlètes à la clinique mise en place pour les participants. Des nombreux sportifs de haut niveau font appel aujourd'hui aux soins ostéopathiques qui les aident à être plus performants. Parmi eux, l'athlète Christelle Daunay, la représentante de la France au Marathon des JO à Londres, qui a même conclu un partenariat avec l'Ecole Supérieure d'Ostéopathie (ESO), affirme : « **Avec l'ESO, nous avons un point commun : le haut niveau** ».



Ecole Supérieure d'Ostéopathie
Paris

L'Ecole Supérieure en Ostéopathie (ESO) est partenaire officielle de l'athlète Christelle Daunay, représentante de la France au marathon des JO 2012

Paris, Juin 2012. Depuis 20 ans, l'Ecole Supérieure d'Ostéopathie (ESO) Paris Marne-la-Vallée met ses compétences et son expertise au service du sport et de ses athlètes de haut niveau. Il y a deux ans, l'Ecole est ainsi devenue partenaire officielle de Christelle Daunay, représentante de la France pour le marathon aux Jeux Olympiques de Londres, où elle espère figurer parmi les finalistes. Alors que dans les compétitions de ce niveau chaque détail compte, elle s'appuie également sur son ostéopathe pour être au meilleur de sa forme le jour du marathon.

Stéphane Morin, enseignant et responsable du secteur Ostéopathie et Sport à L'ESO, est, depuis maintenant 6 ans, l'ostéopathe qui contribue à la préparation de Christelle Daunay et à ses performances.

Regards croisés sur l'ostéopathie et son importance pour les sportifs de haut niveau :

interview

Quelques réponses ci-dessous, dans les **interviews croisées de Christelle Daunay et de Stéphane Morin, son ostéopathe et enseignant à l'ESO.**

3 questions à Christelle Daunay...

Q : Christelle Daunay, vous êtes multiple championne et détentrice de plusieurs records de France – notamment pour le semi et le marathon, et, dernièrement, sur le 10 000 m. Quels sont vos objectifs pour les Jeux Olympiques de Londres ?

CD : Il s'agit de ma deuxième participation aux JO après celle de Pékin en 2008. Cette année j'ai plus d'expérience et je n'irai donc pas comme simple participante, comme en 2008, mais en tant qu'actrice ! **Forte de mes performances de ces dernières années je peux me confronter aux meilleurs et être devant eux : un top 10 me conviendrait parfaitement.** Après, il s'agit d'une course d'un jour et je dois être au meilleur de ma forme ce jour-là afin d'assurer une bonne performance.

Q : Justement, comment l'ostéopathie vous aide-t-elle à être en meilleure forme ?

CD : L'ostéopathe fait partie intégrante de l'équipe qui m'entoure tout au long de l'année ; je suis suivie également par un médecin, un podologue et un masseur kinésithérapeute. Tous doivent donner leur avis à mon entraîneur, afin qu'il puisse adapter l'entraînement en fonction de mon état de fatigue ou d'une éventuelle blessure. Je vois l'ostéopathe à peu près une fois par mois, tout d'abord pour un suivi régulier afin de prévenir au

maximum les blessures, mais aussi pour optimiser la récupération et être performante. D'ailleurs, un sportif de haut niveau doit être en forme tout le temps, pour que l'entraînement soit identique tout au long de l'année. Dans un second temps, l'ostéopathie permet aux sportifs de mieux récupérer de la grosse charge d'entraînement subie. Par exemple, pour nous les marathoniens, il s'agit de chocs importants au niveau musculaire et articulaire puisque nous courrons 180 km par semaine. **L'ostéopathe nous aide à récupérer, ce qui nous permet d'enchaîner les entraînements.** Enfin, il y a également un aspect psychologique à sa contribution : **le fait que l'ostéopathe ait tout fait pour que je sois en forme le jour J est rassurant pour moi, avant le grand objectif.** Bref, l'ostéopathe fait partie intégrante du quotidien du sportif, que ce soit un sport individuel ou collectif, sa présence est importante et nécessaire.

Q : L'Ecole Supérieure d'Ostéopathie est votre partenaire officiel depuis maintenant deux ans, alors qu'un enseignant de cette école vous suit depuis 6 ans. En quoi consiste concrètement le partenariat avec l'ESO ?

CD : Avec l'ESO, nous avons un point commun : le haut niveau. Je suis sportive de haut niveau. Cette école propose à ses étudiants un cursus de formation de haut niveau pour accéder au diplôme d'ostéopathe. En effet, tout est fait pour atteindre son objectif : l'équipe d'enseignants de l'ESO entoure avec compétence les étudiants pour qu'ils réussissent à obtenir le diplôme et moi, je vise à être performante le jour des JO. Cette relation permet à chacun d'avancer, d'aller toujours plus haut. C'est du gagnant-gagnant : je bénéficie d'un suivi compétent et je parle de mon expérience de sportif aux étudiants. **Entre l'ESO et moi il s'agit donc d'une relation à long terme – l'une des conditions pour réussir et être performant.** Le sportif possède la tête et les jambes, mais les professionnels qui l'entourent facilitent sa réussite. Dès lors que l'on est bien entouré par une équipe en laquelle on a confiance, on devient plus performant.



3 questions à Stéphane Morin

Q : Stéphane Morin, vous êtes formé à l'ESO, et aujourd'hui vous êtes enseignant dans cette école réputée. Depuis 6 ans vous êtes également l'ostéopathe de Christelle Daunay. Quel est votre rôle ?

SM : Je suis moi-même issu du sport de haut niveau, je comprends donc très bien les besoins d'une athlète comme Christelle. Mon rôle est de l'aider à mieux récupérer de ses énormes séances de travail mais également de prévenir ses blessures. **Je fais partie d'une équipe où l'entraîneur reste la pièce maîtresse à qui nous devons communiquer nos rapports et nos doutes lorsqu'il y en a.**

Q : Concrètement, en quoi consistent ces soins ostéopathiques ?

SM : Le travail ostéopathique est divisé en 3 parties, en fonction des phases de compétition. Il y a bien sûr un **bilan mécanique minutieux** qui permet d'éviter les blocages articulaires. Le moindre blocage peut s'avérer fatal lorsqu'elle court 160 à 180 km par semaine ! L'ostéopathie permet également un **drainage de l'organisme et de ses grandes fonctions**. Sur les athlètes de ce niveau, les 8 à 10 semaines intensives qui préparent au marathon ont tendance à densifier le foie, car cet organe peut être surchargé par le volume de sang circulant pendant l'effort. Enfin il est important d'impacter le système neuro-végétatif. Tout dans l'organisme d'un athlète est consommateur d'énergie et créateur de tension ; il faut donc **favoriser l'équilibre nécessaire** à la récupération, au sommeil et au relâchement de l'organisme. D'ailleurs, pour les Jeux Olympiques il n'y a pas eu de préparation particulière, nous avons préparé Christelle comme nous le faisons d'habitude pour un marathon.

Q : L'ostéopathie du sport est une discipline à part entière ?

SM : L'ostéopathie est fondamentale dans la pratique des sports individuels comme dans celle des sports collectifs. Cette spécialité ostéopathique utilise une méthodologie originale visant à faciliter l'accompagnement du sportif en perpétuel mouvement. A l'ESO, les étudiants en dernière année, les jeunes diplômés et les professionnels, ostéopathes D.O., peuvent se spécialiser dans cette discipline tout en obtenant un Certificat d'Études Spécialisées en Ostéopathie du Sport. **Au terme de cette formation, les ostéopathes peuvent soigner un sportif dans sa globalité** : ils peuvent à la fois maîtriser sa psychologie et restaurer la mobilité déficiente. De plus, ils apprennent également travailler en équipe, car dans les hôpitaux, les cliniques et les structures sportives, les soins sont en général pluridisciplinaires.



© photos eso-suposteo.fr



La compression totale

Parce que vous n'utilisez pas que vos mollets pour courir, SKINS vous propose l'offre de compression la plus large possible. En couvrant l'ensemble du corps, SKINS va augmenter l'oxygénation de tous vos muscles actifs pour vous aider à vous entraîner plus longtemps, plus intensément, tout en accélérant votre récupération.

skins.net

 SKINS France

 **SKINS.**
GET YOUR BLOOD RACING

Les technologies exclusives SKINS sont validées scientifiquement par des études indépendantes consultables sur notre site

CHAMPIONNAT FEDERAL 2012

Les 12 et 13 mai 2012 avait lieu les Championnats Fédéraux de Canicross et Canivtt à Pressins (38).

Cette manifestation, organisée par le CRAC et le Comité des Fêtes de ce charmant petit village isérois, a réuni environ 90 concurrents, ce qui est un peu moins qu'à l'accoutumée.

Mais, la plupart des meilleurs français avaient quand même répondu présents.

Cette épreuve? comme à son habitude se déroulait en deux manches : la première, le samedi, sur un parcours de 5,4km en départ deux par deux toutes les trente secondes.

Quant à la deuxième manche, le coup d'envoi a été donné de bonne heure le dimanche matin, sur un parcours de 6,4km en départ groupé pour les canicrosses et individuel pour les vététistes.



Le parcours emprunté par les concurrents était très varié et n'offrait aucun moment de répit.

Après un départ dans un grand pré et le premier kilomètre plat sur un large chemin, les coureurs remontaient le lit de la rivière locale pour ensuite emprunter un sentier forestier au relief varié. Après une deuxième traversée de rivière et quelques petits virages serrés, une grosse montée très sélective aboutissait dans l'enceinte d'un théâtre de plein air que traversait les athlètes.

Quelques virages plus loin une longue descente avec encore une dernière petite montée dans un sentier puis la descente finale vers l'arrivée avec une dernière traversée de rivière.



Ce parcours a permis à Anthony LEMOIGNE, accompagné de Phoenix (jeune chien très prometteur) de décrocher son premier titre en senior et de s'octroyer la victoire au classement scratch. Il est suivi de Romain MARCELLIN (senior) et Elcie et Jean-Philippe DESHAYES associé à Duncan qui remporte à nouveau le titre en vétérans.

Chez les féminines, c'est Maddie JULIEN qui survole l'épreuve en remportant son titre en junior avec son chien Seven, mais également le classement scratch.

Chez les Enfants 1 (7 à 10 ans), Aurélien MARCELLIN, avec Aska, l'emporte chez les garçons. Maëlys BONAS, avec Falcon, gagne pour la deuxième année consécutive le titre.

Les Enfants 2 (11 à 15 ans) sont remportés par Alex LEPINE et Finot pour les garçons ; Fanny BURGLIN, avec Caline, décrochent leur 1er titre chez les filles.

En Canivtt, Alexis BOLCATO et Diouk ont écrasé la concurrence. Alexis décroche un titre en junior mais remporte également le classement scratch devant Florian MATHON et Bounty premier senior suivi de Pascal STEINMETZ et Zara premier vétérans.



Chez les féminines, magnifique victoire de Anne FULLERINGER et Sonic qui remportent le classement scratch et le titre en senior devant largement Cindy DUPORT et Eclipse qui décrochent leur titre en junior.

Ces athlètes se retrouveront certainement en fin d'année pour les Chiens d'Or et ensuite pour les Championnats d'Europe.

Tous les résultats complets sur :

www.fslc-canicross.net

Arleux capitale du Canicross

Pour sa 7ème organisation à Arleux, dimanche 27 mai, l'ASLA a une fois de plus battu tous les records de participations, avec plus de 180 concurrents toutes courses et catégories confondues. Année après année, cette épreuve acquiert ses lettres de noblesse dans le petit monde du Canicross et ils sont nombreux à reconnaître la qualité de l'organisation, de l'accueil et surtout des conditions de course.

Pour leur première organisation en 2005, l'épreuve comptait déjà une cinquantaine de participants, c'est en 2007 avec la mise en place du 1er championnat FSLC que la course connut son premier boum. Mais cette année la barre fut mise très haute avec trois challenges, finale du challenge cht'i (regroupant plusieurs canicross dans le nord) finale du challenge triptyque (regroupant une course en Belgique, une course en Hollande et la course d'Arleux) et aussi un challenge regroupant le canicross du dimanche avec la course pédestre de l'ail qui se déroulait le lendemain. Le temps était particulièrement chaud ce dimanche matin et, au départ comme à l'arrivée, les chiens devaient être copieusement arrosés pour leur éviter le coup de chaleur.

Dimanche au programme : un canicross et un caniVTT sur 5300 m et un cani-enfants 1, cani-enfant 2 et cette année un canicross court. Le lundi une course de 5 km ou de 10 km ceci sans chien.

Le niveau était particulièrement relevé que ce soit en cani-vtt, en enfants ou en cani adultes, avec la présence de nombreux belges et hollandais ainsi que les meilleurs français du moment.

Un parcours relativement rapide, avec néanmoins quelques difficultés techniques, (passage dans les marais, petite bosse courte mais rude, ainsi que beaucoup de relance) Ce parcours tracé par Benoît Delaplace (président de l'ASLA) a eu les éloges de tous les concurrents.

Les résultats complets sur: www.asla59.fr

PODIUM CANICROSS HOMMES (scratch)

- 1) Le Moigne Antony et Phoenix en 15mins31s
- 2) Vork Jeffrey et Diego en 16mins53s
- 3) Verrecke Christophe et Gipsy en 16mins59s

PODIUM CANICROSS FEMMES (scratch)

- 1) Havms Carlien et Dehna en 20mins08s
- 2) Van de Linde Marianne et Dino en 20mins24s
- 3) Bazot Anne et Kcasir en 21mins15s

PODIUM CANIVTT HOMMES (scratch)

- 1) Vandueren Marc et Doka en 12mins26s
- 2) Reyntens Vincent et Tyson en 12mins 42s
- 3) Donez Jean et Klika en 13mins14s

PODIUM CANIVTT FEMMES (scratch)

- 1) Gommers Jessica et Thomas en 15mins35s
- 2) Oreins Noelle et Ratcha en 16mins14s
- 3) Leblanc Thérèse et Chiva en 18mins30s



EVENTS 2012



JANVIER



FEVRIER



MARS

RAID DES DENTELLES

Finale 2011 Challenge National du GNRMN



AVRIL



JUIN



JUILLET



AOÛT



SEPTEMBRE



DECEMBRE

En Bref

Juillet Août 2012

Canicross de Belfort

Un Canicross bien particulier...

En effet ce Canicross était l'aboutissement d'un projet du Club ados Francas, du collège Simone Signoret de Belfort, en collaboration avec le Club Franche Comté de Canicross. Une vingtaine d'ados ont travaillé pendant un an sur ce projet et sept de ces jeunes, ont en plus, participé à la compétition.

Les ados aidés par leur monitrice, Nathalie Gigandais, se sont principalement occupés de la partie administrative ainsi que la récolte des différents lots et subventions. Quand aux FCC, ils se sont occupés de tracer le parcours ainsi que du chrono et des résultats.

Cette course était ouverte à tout licencié ou non. Une quarantaine de courageux ont bravé la pluie ce jour là, pour venir courir sur un tracé de 5,5km, dans un parc magnifique, un parcours sans grande difficulté mais avec beaucoup de relance, deux passages de rivière ainsi que de multiples petites bosses.

Ce parcours demandait néanmoins beaucoup de concentration autant chez le maître que chez les chiens. Quand aux plus jeunes, ils ont pu se défouler sur un parcours de 1km pour les enfants 1 et de 2.5 km pour les enfants 2.

Une belle remise des prix a eu lieu au Club ados avec une montagne de récompense et la présence du Maire de Belfort.



FEMMES								
Place	temps	NOM	Prénom	Catégorie	Sexe	Club	Chien	race
1	0:20:28	DESHAYES	Emeline	J	F	F.C.C.	BREWEH	SETTER IRL
2	0:22:41	HASSLER	Eveline	V1	F	SPIRIDON	SWAN	B.B. MALINOIS
3	0:22:56	MICLO	Anne	S	F	SPIRIDON	CYRA	MALAMUTE
4	0:26:10	RAYMOND	Maria-Laurence	V2	F	F.C.C.	CACHOU	SAMOYEDE
5	0:28:27	BRESSON	Delphine	S	F	N.L.	VICKY	BORDER COLLIE
6	0:33:20	MOUGIN	Alaxia	S	F	F.C.C.	NALLY	SUOMI LAPIN

HOMMES								
Place	temps	NOM	Prénom	Catégorie	Sexe	Club	Chien	race
1	0:15:10	DESHAYES	Jean-Philippe	V1	H	F.C.C.	DUNCAN	SETTER IRL
2	0:17:24	STEPHAN	Fransky	S	H	F.C.C.	GIPSY	BEAGLE
3	0:17:51	PEREY	Alexandre	S	H	SPIRIDON	NALA	FLAT COAT
4	0:18:14	KAHLIN	Philippe	V1	H	E.D.A.	ELLA	TECKEL
5	0:18:22	FREY	Olivier	V1	H	SPIRIDON	DELICE	LABRADOR
6	0:18:27	DEMOND	Lloyd	S	H	F.C.C.	FAIKA	BRAQUE ALL
7	0:18:46	BAUMANN	Michaël	S	H	F.C.C.	FALCON	BORDER COLLIE
8	0:18:58	HOOG	Jean-Michel	V1	H	SPIRIDON	AMAROK	MALAMUTE
9	0:19:11	HUMMEL	Marc	V2	H	E.D.A.	PTIT JO	GREYSTER
10	0:19:19	TIROLE	Alain	V2	H	SPIRIDON	ARCHER	BRAQUE ALL
11	0:19:31	TRESCH	Jean-Pierre	V2	H	F.C.C.	FALBALA	X BOXER
12	0:19:46	BRONGNIARD	Jérôme	S	H	N.L.	DIEGO	SCHIBA

13	0:19:47	CHAMAYOU	Daniel	V1	H	SPIRIDON	BRENDA	B.B. MALINOIS
14	0:19:48	BADER	Paul	V1	H	SPIRIDON	EDEN	HUSKY
15	0:19:53	ATTON	Jonathan	S	H	NANOOK	FIONA	B.B. MALINOIS
16	0:22:43	HAUG	Andreas	S	H	N.L.	FLANELLE	LABRADOR
17	0:24:29	BURGLEN	Sylvain	V1	H	F.C.C.	FLECHE	BEAUCERON

Place	temps	NOM	Prénom	Catégorie	Sexe	Club	Chien	race
1	0:04:12	PEREY	Matteo	E1	H	SPIRIDON	NALA	FLAT COAT
2	0:04:20	CHAMAYOU	Matteo	E1	H	N.L.	BRENDA	B.B. MALINOIS
1	0:04:23	BONAS	Maiys	E1	F	F.C.C.	FALCON	BORDER COLLIE
2	0:05:40	HOOG	Emma	E1	F	N.L.	ELISKA	MALAMUTE

Place	temps	NOM	Prénom	Catégorie	Sexe	Club	Chien	race
1	0:11:30	HOOG	Gaëlle	E2	F	N.L.	CYRA	MALAMUTE
2	0:11:58	BURGLEN	Fanny	E2	F	F.C.C.	CALINE	X BEAUCERON
1	0:09:26	LALOUH	Riyadh	E2	H	F.C.C.	ANDY	X HUSKY
2	0:09:39	BOUSLIM	Bilal	E2	H	F.C.C.	YASNA	X HUSKY
3	0:09:51	BERKANI	Walid	E2	H	F.C.C.	GINETTE	X HUSKY
4	0:09:52	SOUIDI	Samir	E2	H	F.C.C.	YAGO	X HUSKY
5	0:09:53	TOUBI	Adel	E2	H	F.C.C.	LILITH	X HUSKY
6	0:09:50	SYLA	Medi	E2	H	F.C.C.	KHERA	X HUSKY
7	0:10:02	LEBADA	Fouad	E2	H	F.C.C.	MIA	X HUSKY

Canicross de Passavant

Le dimanche 10 juin eu lieu le 3e Canicross de Passavant la Rochère, Canicross jumelé avec une course nature de 10 km et un Trail de 19 km, 4 courses de jeunes et aussi cette année, les courses enfants en Canicross.

C'est sur un site très agréable que sont accueillis conjointement coureurs et canicross-seurs.

La journée commença à 9h00 par les jeunes canicross-seurs suivi par les courses des jeunes.

Ensuite ce fut le tour du Canicross adultes. Du 10 et 19 km, le départ du Canicross ne fut donné que 3 minutes avant les deux autres courses. Les 5 premiers kilomètres furent identiques pour ces 3 courses, ce qui donna un gros volume de coureurs, certains coureurs ont même doublé les derniers canicross-seurs et ceci en toute convivialité.

Place	temps	NOM	Prénom	Catégorie	Sexe	Club	Chien
1	0:31:19	DESHAYES	Emeline	J	F	F.C.C.	BREWEH
2	0:35:04	HASSLER	Eveline	V1	F	SPIRIDON	SWAN
3	0:37:02	DIETRICH	Nathalie	V1	F	F.C.C.	GANDJA
1	0:23:51	DESHAYES	Jean-Philippe	V1	H	F.C.C.	DUNCAN
2	0:26:17	STEPHAN	Fransky	S	H	F.C.C.	GIPSY
3	0:28:32	PERREY	Alexandre	S	H	SPIRIDON	FEE-NALA

Les résultats complet sur : <http://fccanicross.wifeo.com/>



EXPLOSIVEMENT ÉNERGÉTIQUE DÉMESUREMENT HYDRATANTE...



H4: LA BOISSON AUX 4 CARBOHYDRATES

Hydrenergy4 est une préparation instantanée aux goûts menthe-agrumes. Cette boisson technique permet une meilleure hydratation pendant l'effort et une meilleure récupération après l'effort. Ce par la présence de sels minéraux 100% organiques, H4 favorise la réintégration des pertes salines qui résultent d'une activité physique - et soutient simultanément l'organisme pendant l'effort - grâce à l'apport énergétique de 4 types de carbohydrates (glucose, saccharose, fructose, maltodextrines A et B). Dissoute dans l'eau, Hydrenergy4 offre une boisson hypotonique riche en vitamine C (20 mg). Vider le contenu d'un sachet dans un bidon avec 300 ml d'eau et bien agiter.

Les compléments alimentaires ne doivent pas être utilisés comme substitut d'un régime alimentaire équilibré. Ne pas dépasser la dose journalière conseillée. Un sachet à l'heure en cas d'effort prolongé. À consommer 5 minutes avant, pendant et après l'activité physique.

DEXTRINE - SACCHAROSE - FRUCTOSE - MALTODextrines A ET B - 90 MINUTES MIN DE COUVERTURE DE L'EFFORT

www.affysport.com

PRETENAIRE DE :



OKIDOSPORT.com
nature & performance

La nutrition sportive approuvée par les meilleurs



Une sélection
de produits bio
et artisanaux,
techniques garantis
non-dopants.



Mon code promo découverte : **PROMOFLY**
Algolia, Beet it, Baomix, Effinov Nutrition, Ergosport, Fenloux, Le grand charriot, Mulebar, MX3, Noix et Noix, Nutratletic, Profil Sport, Punch Power, Vitasport BIO, Bruno Performance, Natvit, Yogi Tea, Gourmies, Clément faugier, Journey bar...

WALL PROJECT
AB
1% FOR THE PLANET
contact@okidosport.com
Boutique Okidosport - Maison Des Entreprises
ZAE La garrigue - 34725 St ANDRE DE SANGONIS

www.okidosport.com
MON PARTENAIRE NUTRITION

Une Question, Un conseil ? : 04 67 57 02 50

Papier recyclé - Ne pas jeter sur la voie publique

Site internet : OKIDO

The boutique

RUN * VTT * CYCLO * MOTO TT *



Loisirs-verts.fr



OFFRE DE LANCEMENT (1)

découvrez notre nouvelle gamme
de **T-Shirts techniques marquage inclus** (2)

TARIFS IMBATTABLES !!!

(1) Offre valable **jusqu'au 31 juillet 2012** (avec retour du devis signé et du chèque d'acompte)
(2) Marquage 1 emplacement (poitrine ou dos) 1 couleur inclus



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

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

conception, graphisme et livraison
GRATUITS
pour toute commande de 100 pièces minimum

demandez un devis à
contact@toutrailer.com



Présenté par la FÉDÉRATION DE TRAKING

TRAKING

ENDURO-TRAIL

CHALLENGE DU MASSIF CENTRAL

MADE IN
FRANCE



LE TRAKING, UNE DISCIPLINE MADE IN FRANCE 100% NATURE, 200% RURALE
Une boucle de 15km très accidentée à effectuer 2 fois, en crapahutant, de jour puis de nuit.
Objectifs :
- Respecter une moyenne raisonnable sur les parcours de liaison en toute convivialité.
- Conserver suffisamment d'énergie pour effectuer le meilleur temps possible lors des spéciales chronométrées.

- **BERZET (63)** - 14 AVRIL

- **LES VANS (07)** - 26 MAI / **BARJAC (48)** - 04 AOUT

- **MONT DORE (63)** - 08 SEPT. / **VOLVIC (63)** - 17 NOV. / **ST GENIEZ D'OLT (12)** - 08 DEC.

Prochain mag : en Septembre ! d'ici là... on peut se croiser ?

Pssst ! Qu'on se le dise... si vous souhaitez nous rencontrer,
EndorphinMag.fr sera présent :

- A l'Aventure Aveyronnaise
www.aventure-aveyronnaise.com



- Au Raid Rostaing Mongolian Trophy
trophy.rostaingmongolia.com



The Lace that
Stays in Place®

