

# ENDORPHINMAG

N°26 Juillet / Août - 2014

.fr



## # SANTE FORME

PARA'KITO, la solution anti-moustiques  
Punch Power pack marathon, malto bio  
Roll on anti-moustiques Zenderm  
Bracelet anti-moustiques Zenderm

## - DOSSIER SPECIAL -

Corsica Raid  
Raid'O Féminin  
Untamed New England

Interview  
Lyne Bessette

## # CANICROSS

Challenge international triple A

## # TESTS

Prépa vélo spécial 24H- Pivot LES 29 FBI  
Caméra Toshiba Camileo X-sports  
Ceinture smartphone Kalenji  
Lampe CLIC de Quechua  
Runlight Kalenji  
Sac Oxsitis Enduro  
Plaque Data Vitae  
Hydrabelt Ace 2 - Oxsitis  
Lunettes Ryders  
Cuissard d'effort Nature 3R - BV sport  
Bouteille Camelbak chute

## # COURSES

Baba Raid  
RAC  
Ch'Tyrannos Tour  
Raid VTT Les chemins du soleil  
Mudday Paris  
Exploring the blue Mountains : The TNF100  
Raid O'Bivwak  
Speed Limaces & Trail des Limaces  
The Mudday Bretagne  
Trail Samoens Tour  
24H VTT Finale Ligure  
Trail de la vallée des lacs  
Raid Lozère Sport Nature  
Raid des 2 massifs  
Ultra Bolivia Race



**NEWS FLASH**  
A LIRE... Pages 6 à 14

# EXPLOSIVEMENT ÉNERGÉTIQUE DÉMESUREMENT HYDRATANTE...



## H4 : LA BOISSON AUX 4 CARBOHYDRATES

Hydrenergy4 est une préparation instantanée aux goûts menthe-agrumes. Cette boisson isotonique permet une meilleure hydratation pendant l'effort et une meilleure récupération après l'effort. De 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 (dextrose, saccharose, fructose, maltodextrines A et B). Dissoute dans l'eau, Hydrenergy4 offre une boisson hypotonique riche en vitamine C (30 mg). Vider le contenu d'un sachet dans un bidon avec 500 ml d'eau et bien agiter.

Les compléments alimentaires ne doivent pas être utilisés comme substituts d'un régime alimentaire varié. Ne pas dépasser la dose journalière conseillée. Un sachet à l'heure en cas d'efforts prolongés. À consommer 5 minutes avant, pendant et après l'activité physique.

DEXTROSE ● SACCHAROSE ● FRUCTOSE ● MALTODEXTRINES A ET B ● 80 MINUTES MINI DE COUVERTURE DE L'EFFORT

[www.affysport.com](http://www.affysport.com)

SUIVEZ-NOUS SUR :



PARTENAIRE DE :



# # EDITORIAL

n°26 - Juillet - Août 2014



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

[contact@endorphinmag.fr](mailto:contact@endorphinmag.fr)

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



Photo de couverture : Corsica Raid 2014 © Béatrice GLINCHE

Chers lecteurs,

Après un mois de juin intense, riche de 2 LIVES, Corsica Raid Aventure et Untamed New England (USA), on se tourne déjà vers la 1ère Coupe du Monde de jeunes qui se déroulera fin juillet en France... et bien sûr, EndorphinMag y sera ! Puis viendra la finale du **Challenge National des Raids Multisports de Nature 2014, SUISSE NORMANDE LE RAID** les 29, 30 et 31 août avec 3 webTV pour vous emmener au cœur de l'action !



D'ici là, retrouvez une rubrique DOSSIER SPÉCIAL très dense avec un zoom sur le Corsica Raid, l'Untamed New England et le Raid'O Féminin... une rubrique News toujours aussi dynamique... une rubrique Courses qui va du Baba Raid au Ch'Tyrannos Tour... une rubrique Test très riche, qui passe du sac Oxshit Enduro, à la lampe CLIC de Quechua au pivot les 29 FBI... entre autres... une rubrique Santé Forme avec des tests anti-moustiques tels que le roll on Zenderm, le bracelet PARA'KITO... bref, des solutions qui tombent à pic (c'est l'été, non ?)... et enfin, une rubrique Canicross avec le Challenge International triple A.

A l'heure où le bénévolat est toujours difficile à valoriser, je tiens à remercier et féliciter toutes les équipes de rédacteurs et de reporters qui œuvrent au nom d'EndorphinMag depuis 4 ans... qu'ils soient dans l'ombre ou la lumière... Enfin, comme tout passionné, votre fidélité est notre récompense... Vos messages d'encouragements nous vont droit au cœur, fruits d'une belle aventure... Bonne lecture et bel été en notre compagnie !!!!

Béatrice GLINCHE, Co-Rédactrice en chef

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

**Téléphone :** 06-03-45-11-45

**Contact :** [contact@endorphinmag.fr](mailto:contact@endorphinmag.fr)

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

**Rédactrice en chef :** Nady Berthiaux, Béatrice Glinche

**Directrice Com/Partenaires :** Nady Berthiaux

**Webmaster :** Denis Barberot

**Consultants sportifs :**

**Journalistes :** Jean-Philippe Deshayes, Alexandra Flotte, Gérald Flotte, Béatrice Glinche, Thomas Guillet, Patrick Lamarre, Virginie Sénéjoux, Nicolas Verdes, Marion Wojtkowski, Michel Jorge, Jérémy Sorel.

**Merci pour leur contribution ce mois-ci :**

Aurélie Grosse, Céline Bonnardon, Julien Jourjon, Maxence Volpe, Anaïs Alberti, Isabelle Plane, Jérôme Lollier, Stéphane Giordanengo, Steve Leconte, Florine, Pierre Collin, Laurent Gressier.

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

**FRMN** Fédération des Raids Multisports de France

**Challenge National des Raids Multisports de Nature 2014**

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

**Live** [www.raidsmultisports.fr](http://www.raidsmultisports.fr)

**AR Euroseries Races 2014 (ARES)**

[Beast of Ballyhoura](#) 1 - 4 Août - Ireland

[Czech Adventure Race](#) 20 - 24 Août - République Tchèque

**EndorphinMag sera en Live sur certaines épreuves... à suivre sur [www.endorphinmag.fr](http://www.endorphinmag.fr)**



	<b>Itera</b>	UK	9 - 16 Aug 2014
	<b>Gold Rush Mother Lode</b>	USA	9 - 14 Sep 2014
	<b>Raid in France</b>	France	13 - 21 Sep 2014
	<b>Ecomotion/Pro</b>	Brazil	19 - 28 Sep 2014
	<b>AR WORLD CHAMPIONSHIP</b>	Ecuador	<b>LIVE</b> 7 - 19 Nov 2014

©photos : précisé sur les articles



# COURSES



- 24 - 26 CH'TYRANNOS TOUR
- 27 BABA RAID
- 28 - 29 RAID AVENTURE COMMENTRYEN
- 30 - 31 RAID VTT LES CHEMINS DU SOLEIL
- 32 - 33 THE MUDDAY BRETAGNE
- 48 ULTRA BOLIVIA RACE
- 49 24H VTT FINALE LIGURE
- 50 - 51 TRAIL DE LA VALLÉE DES LACS
- 52 - 53 RAID LSN
- 62 - 65 RAID O'BIVWAK
- 66 SPEED LIMACES & TRAIL DES LIMACES
- 67 - 73 EXPLORING THE BLUE MOUNTAINS : THE TNF100
- 74 MUDDAY PARIS
- 75 RAID DES 2 MASSIFS
- 76 - 79 TRAIL SAMOËNS TOUR



# SANTÉ FORME



- 100 PARA'KITO, LA SOLUTION ANTI-MOUSTIQUE
- 101 MALTO BIO - PACK MARATHON PUNCH P
- 102 BRACELET ANTI-MOUSTIQUES ZENDERM
- 103 ROLL ON ANTI-MOUSTIQUES ZENDERM



# CANICROSS



- 108 - 109 CHALLENGE INTERNATIONAL TRIPLE A



# TEST MATÉRIEL

- 82 - 83 CAMÉRA TOSHIBA CAMILEO X-S
- 84 CEINTURE SMARTPHONE KALENJI
- 85 LAMPE CLIC DE QUECHUA
- 86 SAC OXSITIS ENDURO
- 87 PLAQUE DATA VITAE
- 88 - 89 HYDRABELT ACE 2 - OXSITIS
- 90 LUNETTES RYDERS
- 91 CUISSARD D'EFFORT NATURE 3R -
- 92 BOUTEILLE CAMELBAK CHUTE
- 93 - 95 PIVOT THE 29 FBI - PRÉPA VÉLO SF
- 96 - 97 RUNLIGHT KALENJI



17 - 22 RAID'O FÉMININ



34 - 46 CORSICA RAID AVENTURE



54 - 59 UNTAMED NEW ENGLAND <<<<



## DOSSIER SPECIAL

MAD'TRAIL, ROC D'AZUR, SPDO 2015, LA DIAGONALE DES FOUS, INSTANT TRAIL, STAGE COURSE À PIED - CANICROSS - BIKEJOERING, ASSO COURIR AVEC - FAIRE AVEC, MARATHON DU SAUMON, LA GRANDE TRAVERSÉE DES MÊLÈS DU MERCANTOUR, COUPE DU MONDE DE VTT MÉRIBEL, LA TRANSMAROCAINE, MOROCCO TIZI'N TRAIL, UTMB, IFSC CLIMBING LEAD WORLD CUP - CHAMONIX, SAINTÉLYON, PARIS O'TOUR

6-14



## NEWS

Interview



60- 61 LYNE BESSETTE



BIEL



SPORTS

BV SPORT

SPECIAL 24H

Autres interviews VIDÉO : A découvrir sur [www.endorphinmag.fr](http://www.endorphinmag.fr)



# Mad'Trail

## LE TRAIL DU COL DE LA MADELEINE

### Dimanche 20 juillet 2014



**Mara  
TRAIL**  
de 42 km  
dénivelé 2 500 m  
en individuel ou en duo

**VALMOREL  
INVITE TOUTE LA FAMILLE**

Venez encourager vos proches  
et profitez des activités offertes !



[www.valmorel.com/madtrail](http://www.valmorel.com/madtrail)



VALMOREL - LES VALLÉES D'AIGUEBLANCHE  
(SAVOIE) LANCE :

## LE MAD'TRAIL, LE MARATRAIL DU COL DE LA MADELEINE

- Nouveau format de course -  
*Une discipline sportive en plein essor, un événement sportif  
& familial !*  
DIMANCHE 20 JUILLET 2014

Le Trail, discipline sportive en plein essor, compte un nouveau rendez-vous : le Mad'Trail de Valmorel-Les Vallées d'Aigueblanche. C'est le nouvel événement sportif des Vallées d'Aigueblanche, organisé par le Club de Ski de Valmorel en collaboration avec l'Office de Tourisme et créé par les organisateurs des 8 éditions précédentes du Trail de la Madeleine. **Maratrail de 42km en individuel** (en « solo ») **ou en relais** (en « duo », où chaque coureur effectuera alors 21km), le parcours propose une magnifique boucle qui passera notamment par le Col de la Madeleine.

### MAD'TRAIL DE VALMOREL - LES VALLÉES D'AIGUEBLANCHE : un nouveau nom pour un nouveau format de Trail !

- **Mad'** : en référence au célèbre col de la Madeleine. D'habitude au menu des cyclistes du Tour de France, le col sera l'un des points d'orgue du parcours emprunté par les trailers.
- **Mad'** : également choisi en référence au nouveau format de cette course ! En effet, pour cette 9<sup>ème</sup> édition, celui qu'on appelait avant le Trail de la Madeleine devient **Maratrail** et se dote d'un nouveau parcours de 42km, à réaliser en solo, ou en duo (soit 21km chacun).

### TRAIL SPORTIF, CONVIVAL & FAMILIAL : un trail pour les coureurs, mais aussi pour ceux qui les accompagnent !

Ce nouveau trail se veut être un événement sportif naturellement, mais également convival et familial, soit, dans le respect des valeurs de Valmorel ! C'est pourquoi il a été conçu pour les concurrents mais aussi pour ceux qui les accompagnent et les familles, notamment, avec de nombreuses activités proposées GRATUITEMENT.

Les accompagnants sont ainsi invités à venir encourager leurs proches à 3 points clés du parcours : à Doucy, au sommet du télésiège de l'Altispace et à Valmorel. L'accès se fait par les remontées mécaniques, GRATUITES pour les accompagnants des inscrits.

Les points de passage seront spécialement animés par les équipes de l'Office de Tourisme afin d'attendre en s'amusant !  
Pour finir, un large panel d'activités (acrobbranche, piscine, initiations à la carabine laser,...) seront accessibles aux familles des coureurs GRATUITEMENT toute la journée dans le village de Valmorel.

### DES PAYSAGES GRANDIOSES A DECOUVRIR TOUT LE LONG DU PARCOURS

Outre le défi et la performance physique, le paysage ainsi offert aux concurrents promet d'être grandiose et mythique avec notamment le massif de la Lauzière, le Cheval Noir, le massif de la Vanoise et le Mont-Blanc en arrière-plan, après un départ de Valmorel et un passage par Doucy.

#### INSCRIPTIONS :

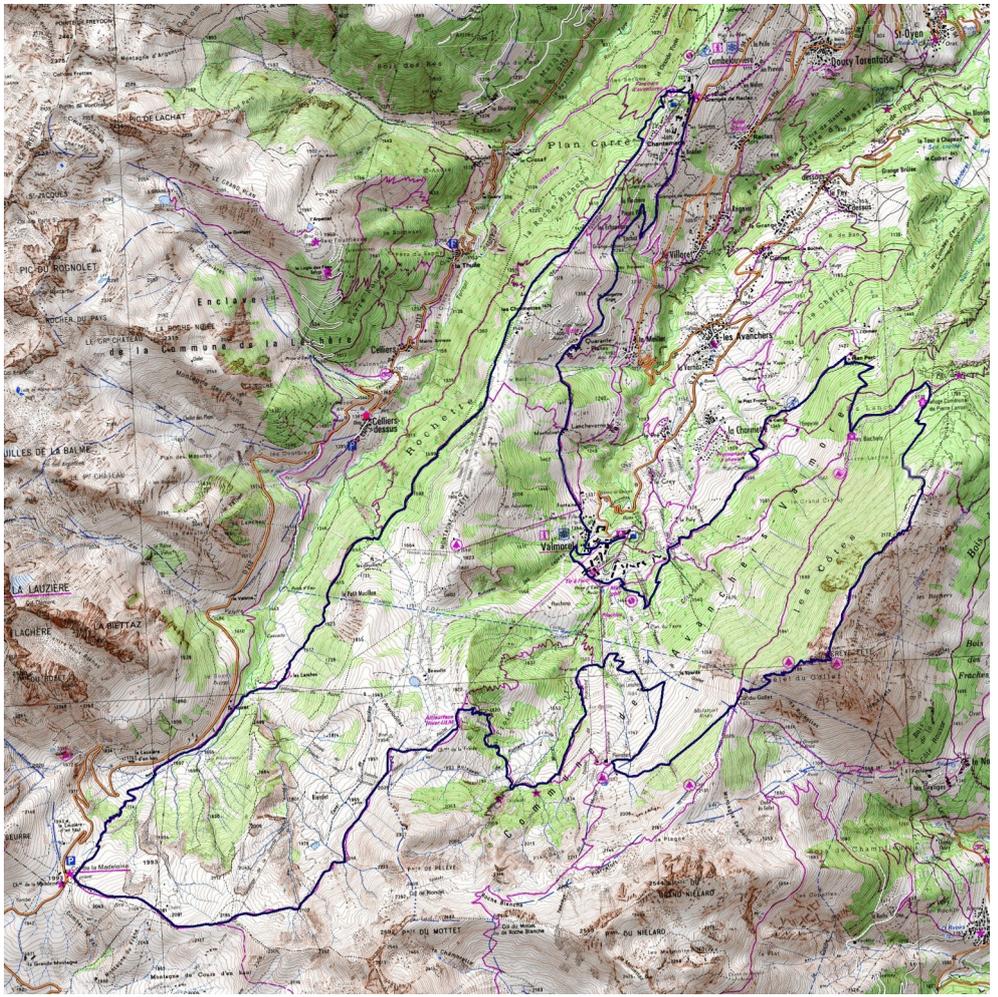
Deux manières de s'inscrire :

- Directement en ligne sur : [www.valmorel.com/madtrail](http://www.valmorel.com/madtrail)
- Bulletin papier à télécharger sur <http://www.valmorel.com/madtrail> et à renvoyer à l'adresse suivante : Ski Club Valmorel - La Tour - 73260 Valmorel

#### PLUS D'INFORMATIONS (tracé, animations, inscriptions,...) SUR :

[www.valmorel.com/madtrail](http://www.valmorel.com/madtrail) ou [www.facebook.com/events/1432296443702354/](https://www.facebook.com/events/1432296443702354/)

Station labellisée Famille +, VALMOREL est située à proximité du parc de la Vanoise, au cœur du massif de la Tarentaise. Valmorel - Vallées d'Aigueblanche est un territoire de montagne aux multiples facettes, qui rassemble les villages de Valmorel, Doucy, Nâves, Celliers, La Léchère-Les-Bains... et incarne l'esprit et l'art de vivre en montagne, fait de simplicité et de traditions. On y trouve des agriculteurs-fromagers qui fabriquent le Beaufort, des artisans, des moniteurs de ski pluriactifs, etc. L'après-ski ou « 3ème mi-temps » locale laisse le choix entre une multitude d'activités et une soirée chaleureuse dans la rue du Bourg de Valmorel ! Alors cet été, venez à Valmorel !





**ROC D'AZUR**  
8-12 octobre 2014

**30 ans  
et toujours  
aussi  
fringant !**

L'édition 2014 du Roc d'Azur, du 8 au 12 octobre, sera l'occasion de fêter les 30 ans d'un événement devenu incontournable. L'occasion aussi de revenir sur ces trois décennies qui ont accompagné le développement du vtt avec toujours la volonté de regarder vers le futur et de participer à l'essor de la discipline.

**A retenir**

- Déjà plus de 15 000 inscriptions et plusieurs courses complètes
- Le Roc d'Azur, un lien entre l'histoire du vtt et son futur
- Plusieurs nouveautés au programme
- Le dernier rendez-vous des Roc Series 2014

**Déjà plus de 15 000 inscriptions et plusieurs courses complètes**

La fête promet d'être belle du côté de Fréjus, dans un peu plus de trois mois. Pour la prochaine édition du Roc d'Azur, ils seront à nouveau plus de 20 000 à se retrouver autour de leur passion commune pour fêter les trente ans de cette institution inscrite au patrimoine mondial du vtt. A plus de trois mois du premier départ, plus de 15 000 inscriptions ont, en effet, déjà été enregistrées. La Mid Roc, la Rando Roc Odyssey et la Rando Roc Noire Powerade affichent d'ores et déjà complet. Les dossards sur les autres épreuves trouvent également très vite preneur.

**Le Roc d'Azur, un lien entre l'histoire du vtt et son futur**

Cap au sud pour retrouver le massif des Maures, cadre traditionnel du Roc d'Azur. Cette tradition, ou plutôt cette histoire, sera mise en avant à travers le « Musée du Roc », exposition organisée avec l'association « Génération Mountain Bike » et le « Hall of Fame », deux initiatives qui mettront en évidence le lien intime entre l'histoire du Roc et le développement de la discipline.

Tradition, mais aussi innovation. Car malgré le succès rencontré depuis trente ans, le Roc d'Azur, quels que soient ses organisateurs, a toujours veillé à regarder vers le futur sans jamais se contenter de profiter de son aura. Cette édition sera donc à nouveau marquée par quelques nouveautés. Initiée sur le Roc des Alpes - La Clusaz, une Rando Roc électrique pour les vélos à assistance électrique sera mise en place sur le parcours de la Rando Roc rouge (20km).

Le samedi, une Rando Roc Famille de 8km permettra aux parents de partager une belle balade avec leurs enfants. Ces enfants, parfaits symboles de cette volonté de se projeter vers l'avenir, seront gâtés dès le vendredi soir avec le premier Kid Roc Ruelles dans le centre de Fréjus.

**Plusieurs nouveautés au programme**

Des épreuves sportives, mais pas seulement. Avec le plus grand salon au monde où les 20 000 participants et les 150 000 visiteurs peuvent découvrir toutes les gammes de vélo ou d'équipements grâce au Roc Test Camp et une multitude d'animations : le cocktail du Roc d'Azur offre la garantie de passer plusieurs jours intenses. Chaque année, tous les amoureux de vtt profitent ainsi de ce rendez-vous pour venir conclure leur saison, dans un cadre unique et s'offrir le luxe de prolonger une dernière fois l'été sur les bords de la Méditerranée.

**Le dernier rendez-vous des Roc Series 2014**

Cette année, le Roc d'Azur sera aussi le dernier acte des Roc Series entamées en Patagonie avec le Roc de Los Andes, en février, puis prolongées à Houffalize, en Belgique, pour le premier Roc d'Ardenne et dans le massif des Aravis, pour le deuxième Roc des Alpes - La Clusaz.

Et parce que la fidélité est une belle valeur, les participants à au moins trois Roc dans l'année (les inscriptions au Roc Paris 2014, reporté en 2015, sont prises en compte) bénéficieront de plusieurs privilèges sur le Roc d'Azur (accès coupe-file lors du retrait du dossard, intégration dans la première ou deuxième vague de leur épreuve, rencontre avec les athlètes Elite au Club Roc, etc.).

Le gâteau promis pour ce trentième anniversaire promet donc d'être particulièrement copieux. Et chacun des acteurs de ce Roc d'Azur 2014 aura droit d'en déguster une grosse part.

Les inscriptions sur [www.asochallenges.com](http://www.asochallenges.com)

Plus d'informations sur [www.rocazor.com](http://www.rocazor.com)

# LES FOULÉES DE LA SOIE EN INDONÉSIE du 5 au 17 août 2015

**2015 sera l'année de l'Indonésie pour SDPO, le pays du sourire !**

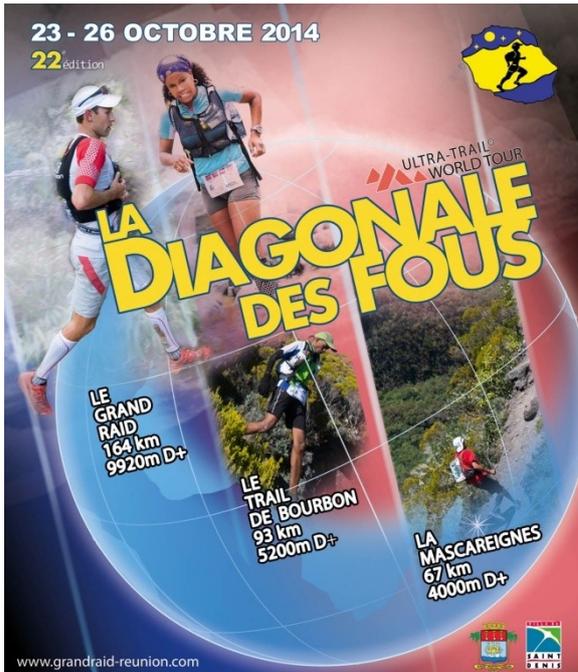
Pour sa 20ème édition, SDPO se devait de choisir une contrée lointaine pleine d'évasion ! Le plus grand archipel du monde vous attend : l'Indonésie ! Nous devons choisir une île, nous avons retenu Java, une des 3 îles les plus passionnantes...

Nous vous informons que pour les Foulées de la Soie en Indonésie, les inscriptions sont déjà commencées, prenez vos précautions. Cette épreuve est également ouverte à la marche-randonnée et à la marche nordique.



Un programme plus détaillé est également en ligne sur le site Internet de SDPO : [www.sdpo.com](http://www.sdpo.com)

# « La Diagonale des Fous » aura lieu à La Réunion du 23 au 26 octobre 2014



L'île de la Réunion présente la 22ème édition du Grand Raid !



Course emblématique organisée sur l'île de La Réunion depuis plus d'une vingtaine d'années, le Grand Raid accueille chaque année de plus en plus de participants avec 5 161 coureurs en 2013.

Pour le moment, 4 000 participants ont répondu présents à cette nouvelle édition. Des inscrits qui prendront le départ de 3 courses mythiques : La Diagonale des Fous ou Grand Raid, le Trail de Bourbon et la Mascareignes.

Les réunionnais sont de fervents participants de cette grande aventure sportive. Les européens sont également représentés avec la présence de coureurs allemands, suisses, belges et métropolitains venus spécialement pour l'événement. Le Grand Raid compte donc plus d'une trentaine de nationalités qui concourent à ce grand événement sportif et dont le palmarès est le plus souvent international.

Cette traversée de l'île est également surnommée « La Diagonale des Fous » en raison de la difficulté de son tracé et de son dénivelé incroyable. La particularité de cette épreuve reste la traversée de l'île en diagonale, avec un parcours en plein cœur de la nature exubérante de La Réunion et du parc national classé en 2010 au patrimoine mondial par l'UNESCO pour ses pitons, cirques et remparts.

Le Grand Raid se compose de 3 courses :

- La Diagonale des Fous ou Grand Raid (170km / 9 500m de dénivelé)
- Le Trail de Bourbon (95km / 5 000m de dénivelé)
- La Mascareignes (70km / 3 500m de dénivelé)

Pour plus d'informations : <http://www.grandraid-reunion.com/>



# Instant Trail le 19 juillet à St Gervais Mont Blanc

La ville de Saint-Gervais, son office du tourisme et Sébastien Chaigneau, ultra-trailleur et Global athlète The North Face International, organisent le samedi 19 juillet une journée autour du Trail et de l'eau au profit de la fondation AEQUALIA (organisation Onusienne qui sensibilise les populations pour une meilleure gestion de leurs ressources en eau.)



INSTANT TRAIL : Cette journée de rencontre entre amateurs et professionnels du monde du Trail se tiendra sur l'esplanade Marie Paradis à partir de 13h. Sébastien Chaigneau, ses amis athlètes traileurs de haut niveau, ses partenaires, les membres de la fondation Aequalia et les gens de la station seront là pour échanger avec vous. Seront présents également quelques sportifs et sportives externes au milieu du Trail...

Un run, le RUN AEQUALIA, sera organisé dans l'après-midi, sans chrono et sans stress, ouvert à toutes les personnes présentes afin de sensibiliser les gens à la préservation de notre ressource commune qu'est l'eau.

Tout au long de l'après-midi, les partenaires de Sébastien Chaigneau et les commerçants de Saint-Gervais se joindront à la fête pour un mini salon où le Trail aura bonne part mais ne sera pas seul à la fête (Seront présentes, cette année, sur le salon, les marques : The North Face, Compressport, Woly Sports, Cébé, Mountain Riders, ainsi qu'un grand nombre de commerçants de la station).

En fin de journée, la station met à disposition le théâtre Montjoie pour un débat autour de l'évolution du Trail. Il sera alors possible de poser des questions aux professionnels et donner son avis sur l'avenir de cette discipline sportive.

Enfin, le lendemain tout le monde se rejoindra pour donner le départ de la 28ème Montée du Nid d'Aigle qui viendra clôturer ce joli week-end de festivités. Le soleil et la bonne humeur seront, on l'espère, également de la partie !



# Stage course à pied - Canicross - Bikejoering



S-5 avant le début du stage course à pied / Canicross / Bikejoering en Normandie. Le programme est prêt, la piscine chauffe, les intervenants se préparent et je vous ai concocté quelques surprises ... y'a plus qu'à !

Une bonne semaine d'entraînement se profile ! Pour ceux qui veulent se joindre à nous, il est encore temps. Ce stage est ouvert à tout niveau pour vous permettre d'apprendre et de progresser. Vous pouvez vous inscrire sur quelques jours uniquement ou bien à la semaine (du 9 au 16 août).

Ambiance assurée avec les loustics qui sont déjà inscrits !! Il y aura la présence de Philip Sangla pour les conseils et entraînements en Bikejoering. « Le canicrosser » pour tout ce qui est matériel et conseils techniques, une masseuse pour la récupération, des intervenants en sophrologie, podologie et des conseils nutritionnels...

Bref, on ne va pas s'ennuyer ! N'hésitez pas à me contacter si vous voulez plus de précisions ! Prêt ? Action !

Antony Le Moigne

Tel. 06 82 18 68 37 - [antonycoaching@hotmail.fr](mailto:antonycoaching@hotmail.fr)

# NEWS

# OUARZAZATE

28 mars | 03 avril 2015



## MOROCCO TIZI'N TRAIL

1 prologue et 4 étapes de 25 à 35 km dans l'Atlas disputés aux portes du désert dans la superbe région de Ouarzazate

[www.morocco-tizintrail.com](http://www.morocco-tizintrail.com) | [info@morocco-trail.com](mailto:info@morocco-trail.com)



## Film documentaire « Faire avec »

En début d'année, s'est déroulée la belle aventure du Morocco Tizi N'Trail, qui a rassemblé de nombreux concurrents et parmi eux, un groupe d'handicapés de l'association « Courir Avec ».

Leur présence a procuré une vraie force et une vraie émotion que Patricia BASSEN a souhaité immortaliser dans un film de 52mn.

Ce projet de film est autoproduit par Patricia et elle a besoin de soutien financier. Vous pouvez l'aider en participant au financement participatif de son projet de film documentaire « Faire Avec » en cliquant sur le lien ci-dessous. Si vous aimez, n'hésitez pas à partager !!!



<http://www.kisskissbankbank.com/faire-avec>



# NEWS



## Le Marathon du Saumon 2014 : du 12 au 27 juillet

Après trois années test, l'association Saumon Sauvage va organiser en 2014 la quatrième édition du Marathon du Saumon du 12 au 27 juillet prochains et proposera **13 parcours ouverts à tous** et qui traverseront **4 régions de France**.

L'objectif reste le même : sensibiliser les participants à la préservation du saumon sauvage, de son habitat et plus largement au patrimoine environnemental local tout en passant une journée ludique et conviviale au fil de l'eau.



Plus d'infos sur : [www.marathondusaumon.fr/](http://www.marathondusaumon.fr/)

# La Grande Traversée des Mèlèzes du Mercantour



Grand bol d'air au cœur du Mercantour

La Grande Traversée des Mèlèzes du Mercantour 2014 se déroulera le **dimanche 27 juillet** prochain dans le Val d'Allos dans les Alpes de Haute Provence...

13ème Grande Traversée des Mèlèzes à Beauvezer (04) – 27/07/ 2014  
La Grande Traversée des Mèlèzes du Mercantour, comme son nom l'indique, a la particularité de fouler les sentiers du célèbre parc naturel et ce pour la quatrième fois. A l'heure où la saison estivale de trail bat son plein, elle propose une escapade de toute beauté sur un site privilégié.

Organisée tous les deux ans en alternance avec le Trail du Val d'Allos, cette treizième édition de la Grande Traversée des Mèlèzes et du Mercantour accueillera encore quelques 500 privilégiés qui pourront en découvrir les merveilles. Ils évolueront entre forêts et alpages des vallées de la Lance et de Lignin, admireront les lacs d'altitude dont celui d'Allos, le plus haut d'Europe, et dévoreront la vue époustouflante du haut du col de l'Encombrette, point culminant de la course à plus de 2500m d'altitude.

Pour un respect maximal de cette nature préservée, le nombre de participants est limité et la signalisation réduite. Une belle expérience orchestrée par Michel Mané et toute l'équipe de « Courir en Haut Verdon » épaulés par plus de 150 bénévoles et impliquant toute une communauté de communes du Haut-Verdon/Val d'Allos : « C'est une reconnaissance dont nous devons tous être heureux, explique Michel Mané. Elle résulte de nos engagements et de notre adhésion collective pour la conservation et valorisation de notre patrimoine naturel. Tous : organisateurs, collectivités et surtout coureurs, avons contribué par nos comportements à montrer que la course en montagne mérite son environnement, peut contribuer à sa valorisation, et même participer à la sensibilisation du public pour des relations équilibrées entre les activités humaines et un cadre d'aussi grande qualité que le cœur du Parc National du Mercantour ! »

La GTMM 2012 a été primée par l'Etat et la Région Provence Côte d'Azur en recevant le Trophée Sport & Nature.

Trois distances sont proposées : un **58km** (3200m D+), au départ de Beauvezer, un **28km** (2000m D+) au départ de Colmars les Alpes et une **randonnée de 21km** partant de Raterly 1600. Tous les concurrents arrivent à la base de loisirs d'Allos. La manifestation est aussi la 14ème étape du Challenge des Trails de Provence.

Contact : <http://www.traildesmelezes.fr/>



# COUPE DU MONDE DE VTT : Finales de Coupe du Monde Mountain Bike UCI 2014 / Méribel (21-24 août 2014)



Les Finales de la Coupe du monde de vtt approchent à grand pas. L'occasion de faire un point sur ce moment phare de l'été.

Du 21 au 24 août, les meilleures pilotes de cross-country, descente et trial s'affronteront à Méribel, au cœur des Trois Vallées, pour décerner les trophées de la saison. Deux semaines avant les **Championnats du Monde d'Hafjell** (Norvège), l'étape se déroulant à la station olympique servira également d'**ultime fest**.

Christophe Mugnier, directeur des événements à Méribel Tourisme confie : « Cela fait **douze ans que la France n'a pas accueilli un événement d'une telle envergure** ».

**Cross-country olympique, cross-country eliminator, descente individuelle et trial : toutes les disciplines seront réunies !** Au delà de l'aspect sportif, c'est toute une station qui sera mobilisée derrière la Coupe du Monde UCI Mountain Bike. Pour répondre aux standards internationaux, les tracés ont été modifiés.



En **descente individuelle** : « La partie finale s'effectuera dans le stade du Roc de Fer, comme en ski. Ce sera beaucoup plus visuel pour les spectateurs et pour la retransmission télé. Nous allons faire trois gros jumps dont une table qui devrait faire 16 mètres de long » confie Pierrot Rougeot, responsable de la piste.

Concernant le **cross-country olympique**, Alain Falcoz (responsable cross-country) : « La boucle a perdu près d'un kilomètre pour atteindre 4,7 kilomètres environ. Les meilleurs devraient évoluer aux alentours de 15 minutes au tour. En revanche, nous restons dans le même état d'esprit, c'est à dire un parcours qui utilise au maximum le terrain de jeu naturel de Méribel ».

Du côté des pilotes français, **les trois champions olympiques de l'histoire du cross-country tricolore (Miguel Martinez - Julien Absalon - Julie Bresset) seront réunis pour la première fois sur une Coupe du Monde en France**. L'équipe BH SR Suntour KMC, parrainée par Méribel, arrivera avec de sérieuses ambitions avec dans ses rangs Stéphane Tempier et Maxime Marotte (4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> du général après 4 manches), mais aussi Jordan Sarrou (leader général des moins de 23 ans après 4 manches) et Victor Koretzky (victorieux d'une manche en moins de 23 ans).

En **descente individuelle**, il faudra suivre de près Loïc Bruni, Rémi Thirion, Florent Payet, Faustin Figaret ou encore Patrick Thome. Chez les dames, le bataillon tricolore sera emmené par Emmeline Ragot, Myriam Nicole ou encore Morgane Charre.

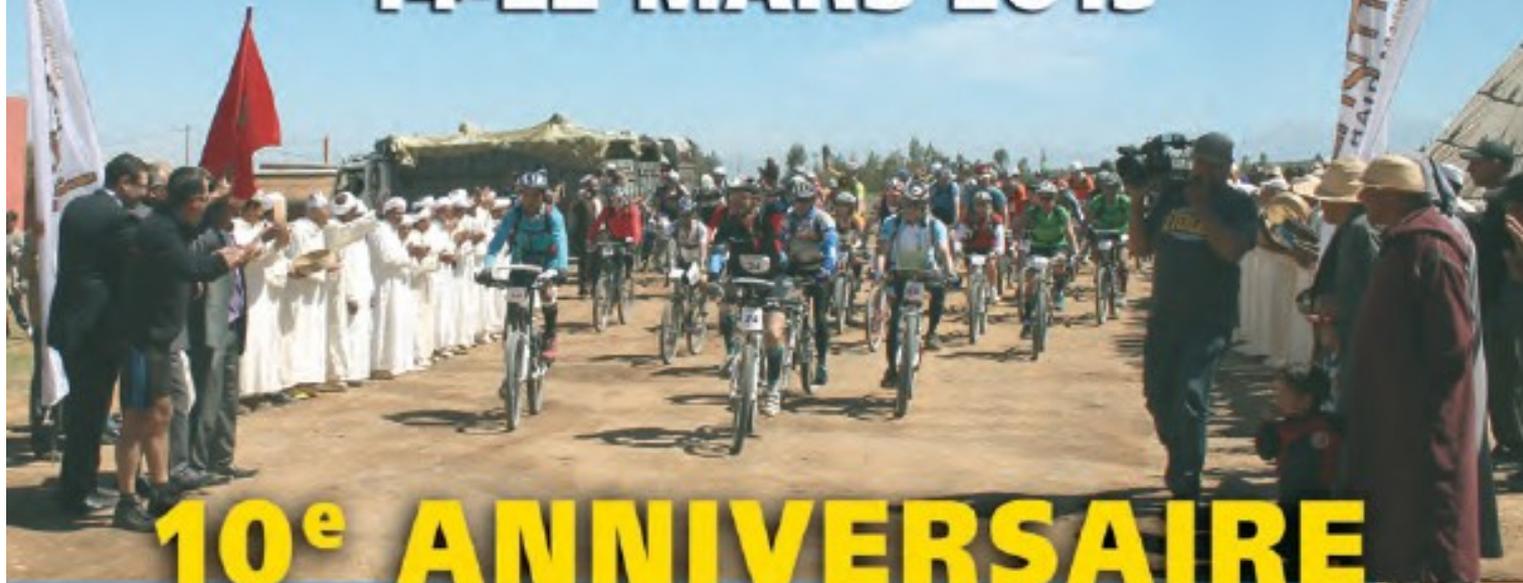
Après le succès de l'an passé (plusieurs milliers de spectateurs), le **trial devrait à nouveau être l'une des attractions du week-end**. Vincent Hermance (champion du monde) ou encore Giacomo Coustellier (en tête de la Coupe du monde après la 1<sup>ère</sup> manche) devraient assurer le spectacle.



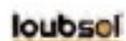
Retrouvez la Coupe du Monde de Méribel sur les réseaux sociaux : sur [www.twitter.com/meribelworldcup](http://www.twitter.com/meribelworldcup) ainsi que sur [facebook.com/meribelworldcup](http://facebook.com/meribelworldcup), suivez en temps réel toute l'actu vtt de la station, mais également celle de la saison internationale. Vivez les épreuves en live durant les 9 étapes de la Coupe du Monde Mountain Bike UCI 2014. Vous pouvez également échanger avec les hashtag **#UCIMTBWORLD CUP #Meribelworldcup**.

10<sup>e</sup> édition la  
**Transmarocaine**  
RAID MULTISPORTS

Marrakech-Tahanaout  
**14-22 MARS 2015**



**10<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE**



# OUARZAZATE

28 mars | 03 avril 2015



# MOROCCO TiZi'N TRAIL

1 prologue et 4 étapes de 25 à 35 km dans l'Atlas disputés aux portes du désert dans la superbe région de Ouarzazate

[www.morocco-tizintrail.com](http://www.morocco-tizintrail.com) | [info@morocco-trail.com](mailto:info@morocco-trail.com)



**THE NORTH FACE®**  
**ULTRA-TRAIL DU MONT-BLANC®**  
 du 25 au 31 août 2014



**SOMMET MONDIAL DU TRAIL-RUNNING**

Ou comment vivre une fabuleuse aventure, à travers 5 épreuves d'ultra-endorance autour du Mont-Blanc !

**7500 COUREURS**  
**77 NATIONS REPRÉSENTÉES**  
**3 PAYS TRAVERSÉS**  
**19 COMMUNES UNIES**

**UTMB®** [Ultra-Trail du Mont-Blanc®] : 3 pays - 168km et 9 600m de dénivelé positif en semi-autonomie - 2 300 coureurs au départ le vendredi 29 août à 17h30 de Chamonix à Chamonix en 46 heures maxi.

**CCC®** [Courmayeur-Champex-Chamonix] : 3 pays - 101km et 6 100m de dénivelé positif en semi-autonomie - 1 900 coureurs au départ le vendredi 29 août à 9h00 de Courmayeur à Chamonix en 26 heures maxi.

**TDS®** [sur les Traces des Ducs de Savoie] : 119km et 7 250m de dénivelé positif en semi-autonomie - 1 600 coureurs au départ le mercredi 27 août à 7h00 de Courmayeur à Chamonix en 33 heures maxi.

**PTL®** [la Petite Trotte à Léon] : 3 pays - 300km et 28 000m de dénivelé positif en autonomie complète  
Un raid non-stop sans classement ouvert à 100 équipes au départ le lundi 25 août à 17h30 de Chamonix à Chamonix en 141 heures maxi.

**OCC** [Orsières-Champex-Chamonix] : 53km et 3 300m de dénivelé positif en semi-autonomie - 1 200 coureurs au départ le jeudi 28 août à 8h00 d'Orsières à Chamonix en 14 heures maxi.



**Solidarité, prévention, fluidification des accès autour du Mont-Blanc et communication...président les nouveautés de l'édition 2014**

Tous les détails sur : [www.ultratrailmb.com](http://www.ultratrailmb.com)

**IFSC Climbing Lead World Cup - Chamonix (FRA) 2014**



**2è étape de Coupe du Monde d'escalade de difficulté à Chamonix**



La ville de Chamonix accueillera la deuxième étape de la Coupe du Monde de difficulté et la quatrième étape de la Coupe du Monde de vitesse 2014, du jeudi 10 au samedi 12 juillet prochain.

Les épreuves vont s'enchaîner devant un public habitué et passionné par ce rendez-vous annuel, qui sacrifiera, l'année dernière, **Romain Desgranges** champion d'Europe.

**Un rendez-vous incontournable de l'escalade de haut niveau.**

Cela fait plus de quinze ans que Chamonix-Mont-Blanc accueille des épreuves internationales, une ancienneté qui confère une certaine prestance à l'épreuve et à sa victoire.

Les meilleurs compétiteurs des disciplines de la vitesse et de la difficulté seront donc bien présents. L'organisation attend une trentaine de nations et plus de 200 compétiteurs, dont 30 athlètes français.

L'élite Française en lice pour le meilleur Chamoniard, leader de l'équipe de France de difficulté et Champion de France et d'Europe en titre, Romain Desgranges ne manquera pour rien au monde cette étape à domicile. En lice également pour le podium, Gautier Supper, médaillé de bronze sur la première étape de la Coupe du Monde (à Haiyang-CHN) qui se déroulait mi-juin.

Chez les femmes, Charlotte Durif et Hélène Janicot, toutes deux finalistes de la précédente étape sont elles aussi à surveiller.

En vitesse, on souhaitera le meilleur à Anouck Jaubert, qui cumule les médailles de bronze depuis le début de la saison (3 médailles en 3 étapes), ainsi qu'à Bassa Mawem, dont les chronos, régulièrement en baisse, sont des plus prometteurs pour une place sur le podium.

**Programme prévisionnel :**

Jeu

10h30 - 16h00 : Difficulté, qualifications hommes (voie 1 & voie 2)  
20h00 - 21h00 : présentation officielle des athlètes

Vend

9h30 - 14h30 : Difficulté, qualifications femmes (voie 1 & voie 2)  
15h30 : Vitesse, qualifications hommes et femmes  
21h15 : Vitesse, finales hommes et femmes

Sam

10h00 - 12h30 : Difficulté, demi-finales hommes et femmes  
21h00 : Difficulté, finales femmes  
22h00 : Difficulté, finales hommes



World up  
Keep Climbing



[www.ffme.fr](http://www.ffme.fr)



LES PREMIÈRES NOUVEAUTÉS DE LA 61<sup>ème</sup> ÉDITION

Après une soixantième édition d'anthologie, la doyenne des courses d'Ultra, la doyenne des courses natures et nocturnes, n'a pas fini d'étonner. Comme en 2013, ils seront 14 000 coureurs à prendre le départ de l'une des formules de la Saintélyon, le grand rendez-vous de fin de saison pour tous les trailers...

L'ITINÉRAIRE 2014 VA ENCORE ÉVOLUER

- ◆ **DEPUIS SAINT-ETIENNE TOUS LES CHEMINS MÈNENT À LYON...**  
Le parcours emprunte le plus de chemins possibles. Pour la prochaine édition, la Saintélyon s'offre de nouveaux passages, principalement sur sa seconde moitié, celle empruntée par les trois formules. Le grand parcours quant à lui est raccourci de trois kilomètres et totalisera 72km pour toujours 1800m de dénivelé positif.  
Rendez-vous sur le site [saintelyon.com](http://saintelyon.com) pour découvrir, au fil des mois à venir, la totalité d'un itinéraire taillé pour l'aventure : Des plus beaux villages et paysages des Monts du Lyonnais au palais des Sports de Gerland pour un final au petit matin, très contrasté et urbain...
- ◆ **UN NOUVEAU SITE DE RAVITAILLEMENT**  
Sur le grand parcours le dernier ravitaillement qui se situait à Beaunant va déménager pour s'établir sur la commune de Chaponost au km60, à environ 12km de l'arrivée au lieu des 8km initiaux. Plus spacieux, il pourra accueillir l'ensemble des participants et offrira une distance plus judicieuse par rapport à l'arrivée à Lyon.
- ◆ **UN T-SHIRT « FINISHER » POUR TOUS LES COUREURS D'UNE FORMULE SOLO**  
Comme chaque année, chaque participant recevra un cadeau de bienvenue : une paire de gants personnalisés Saintélyon, l'équipement indispensable à toutes les sorties hivernales !

De plus cette année, tous les coureurs qui boucleront l'un des parcours « solos » de 72, 44 ou 22km auront droit au fameux T-shirt « Finisher » Lafuma.

RENDEZ-VOUS POUR LE DÉPART LE 6 DÉCEMBRE 2014



# LA SAINTÉLYON

RUNNING RAID NOCTURNE

72KM SAINTÉLYON SOLO - RELAIS / 44KM SAINTEXPRESS SOLO / 22KM SAINTÉSPRINT SOLO

### LE POINT SUR LES INSCRIPTIONS AU 16 JUIN

A un peu moins de 6 mois de l'événement, les inscriptions sur l'édition de 2014 de la Saintélyon, ouvertes depuis le 7 avril, suivent le même rythme que celui des inscriptions en 2013. **Petit rappel : en 2013, les inscriptions ont affiché complet dès le 8 octobre !**

- La Saintélyon - 72km : 2 605 inscrits
- La Saintélyon - Relais en équipe de 2 : 69 équipes soit 138 inscrits
- La Saintélyon - Relais en équipe de 3 : 91 équipes soit 273 inscrits
- La Saintélyon - Relais en équipe de 4 : 154 équipes soit 616 inscrits
- La SaintExpress - 44km : 872 inscrits
- La SaintéSprint - 22km : 525 inscrits

Au total, ce sont **déjà plus de 5 000 coureurs** prêts à relever le défi qui se sont inscrits.

Les inscriptions se font exclusivement sur le site : [saintelyon.com](http://saintelyon.com) où tout le monde peut s'inscrire sans qualification ni tirage au sort. **14 000 places seront disponibles.**



Après le BriO'Tour, voici le

# Paris O'Tour

Venez courir sur des terrains mythiques  
les 27 et 28 Septembre 2014

Un week-end, quatre courses d'orientation :

- le 27 à Marne-la-Vallée - Cité Descartes (course au CN)
- le 27 au soir à Paris
- le 28 sur l'esplanade de la Défense (double sprint au CN)

RENSEIGNEMENTS: [www.parisotour.com](http://www.parisotour.com)

## Paris O'Tour

Venez vivre un week-end de Course d'Orientation autour de Paris.

Les 27 et 28 septembre 2014, les clubs AS IGN, Raid Orientation Paris et Esprit Raid s'associent pour vous proposer le **PARIS O'TOUR**, dans la lignée du BRIO TOUR 2012.

Il s'agira donc d'un **weekend de course d'orientation avec 3 étapes** dans des lieux inédits et emblématiques.

Au programme :

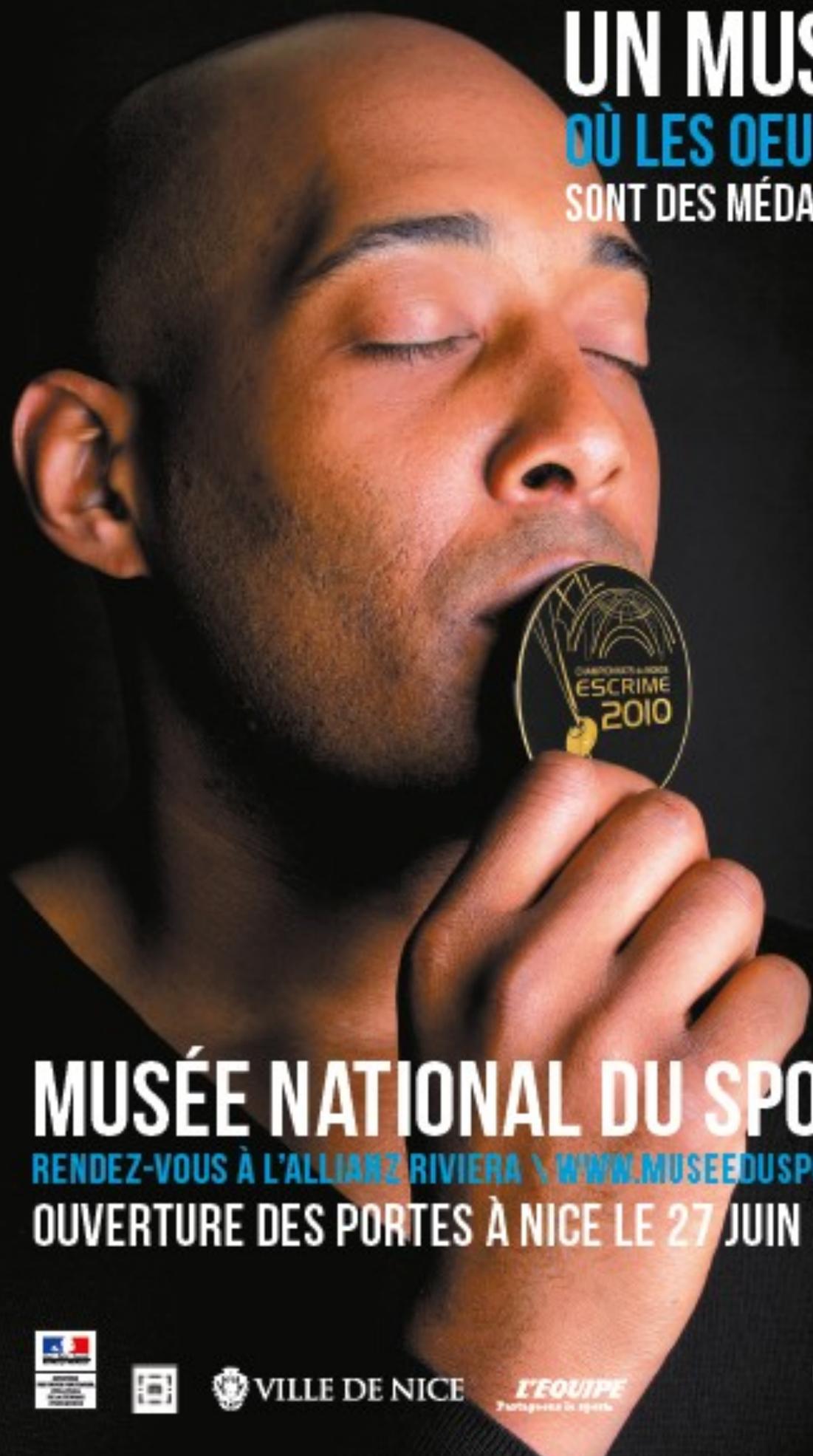
- samedi 27 : LA CITE DESCARTES (MARNE LA VALLEE)
  - matin : initiation et découverte de la CO pour les scolaires et familles
  - après-midi : Moyenne Distance semi-urbaine au Classement National
- samedi 27 de nuit : PARIS (lieu gardé secret pour l'instant)
- 28 matin : LA DEFENSE (Enchaînement de 2 sprints dont le 1er au CN)

Toutes les informations et les modalités d'inscription seront bientôt en ligne sur notre [site internet](http://siteinternet)

Pour toute information : [contact@parisotour.com](mailto:contact@parisotour.com)



**UN MUSÉE**  
**OÙ LES OEUVRES**  
**SONT DES MÉDAILLES ?**



# MUSÉE NATIONAL DU SPORT

RENDEZ-VOUS À L'ALLIANZ RIVIERA \ [WWW.MUSEEDUSPORT.FR](http://WWW.MUSEEDUSPORT.FR)

OUVERTURE DES PORTES À NICE LE 27 JUIN 2014

RETOUR À LA PAGE 108 DU LIVRE DE LA MUSEE DU SPORT



VILLE DE NICE

L'EQUIPE  
Partenaire in sports



«Libre de toute contrainte  
à l'épreuve des éléments,  
seul le plaisir compte»

*Adrien Séguet*

Crédit photo : Valentin Grollemund

## HYDRAGON™ENDURO RAID 30L.

- > Résistant à l'eau
- > Grande capacité de rangement : 30 L / 420 g
- > Confort et ergonomie optimisés

L'innovation au service de la performance !

[www.oxsitis.com](http://www.oxsitis.com)

**Ox**sitis®

Melita  
la nature au cœur

ardèche  
LE CONSEIL GÉNÉRAL

présentent...

# RAID'O FEMININ

**10e édition**

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

Une 10ème édition animée !

300 raideuses encadrées par 80 bénévoles,  
un mix réussi entre débutantes et confirmées !



©photos : B. Glinche



Le **Raid'O Féminin**, un raid aventure 100% filles, sur un territoire accidenté mais accessible à toutes et très bien organisé par les Raidlinks et l'appui du CDCO 07 ! Au-delà du sport, c'est un week-end animé, où l'ambiance décontractée prime sur le résultat bien que les premières équipes soient à la bataille comme dans un raid sauf que la carte est tenue de main de maître par une femme ! Les enfants et les hommes encouragent les « mamans »... Les bénévoles excellent dans leur rôle... Bref, un seul mot pour résumer ce super week-end ensoleillé, **BRAVO !**

Janvier 2014, coup de fil de Toma Pardoën, cheville ouvrière du raid et me voilà invitée par l'équipe des Raidlinks pour participer au 10ème anniversaire du raid... c'est pas tout prêt mais ça promet d'être sympa !

J'invite alors l'une des rédactrices du mag, Virginie Sénéjoux, à me rejoindre dans le team EndorphinMag... et motivée pour préparer le Rostaing Mongolian Trophy, j'en profite pour retrouver mes coéquipières, Céline Bonnardon (ERTIPS) et Aurélie GROSSE (Arverne)... nous voilà inscrites avec 2 équipes !

**Vendredi 23 mai**, direction Vienne pour rejoindre Céline et ainsi rencontrer Jean-Claude, manitou d'ERTIPS... soirée conviviale où l'on discute du raid Rostaing Mongolian Trophy puis direction Vallon Pont d'Arc pour la nuit (merci Clément pour le gîte)... Arrivée sous un méga orage... Collage des dacrons sur nos vestes et bonne nuit... fraîche le matin... ça promet pour la nuit en camping !!



**Samedi 24 mai**, on retrouve Aurélie à Montréal... prépa des vélos, du sac pour la nuit... on retrouve quelques connaissances... ambiance décontractée... Mes coéquipières testent les **plats cuisinés Team Energie** (moi, suis toujours branchée sur la « salade de riz et poulet rôti aux petits légumes », j'adore... on se croirait à la maison !!!) et je découvre leur gamme sucrée, le « gâteau de semoule aux zestes d'orange », un dessert complet, très bon, qui me permettra de tenir jusqu'au soir ! On récupère dossards et cadeaux (tee-shirt collector, bidons et **produits Melvita**) !

Puis, c'est le départ en musique avec les vélos, direction la belle commune de Largentière où le réel départ sera donnée via une CO urbaine... Un dédale de ruelles, escaliers nous attend, magnifique... pas habituée à tenir une carte de CO, j'oublie de pointer les balises... résultat 5mn de pénalité pour une balise oubliée... Le vtt qui suit, conduit vers les sommets... Coup de pouce de Virginie sur la montée et arrivée à Joannas pour un atelier cordes ludique, un

atelier tir à la carabine original (la fanfare joue pour celles qui doivent faire des tours de pénalités) et une CO entre vignes et hautes herbes ! Cette fois, pas de balises oubliées, et avec un temps de 19mn, on n'a pas traîné ! Petite liaison vtt en descente technique, pas facile pour certaines... mais l'orga avait annoncé quelques changements par rapport aux années précédentes... il y aura donc quelques passages techniques... Soirée paëlla avec distribution des dossards aux 40 équipes les mieux classées à l'issue de la première journée... on discute autour d'un apéro... une table avec des têtes bien connues « du milieu » comme Anne Simon, Sandrine Flechet Monier, Marion Maneglia... drôle de se voir sans les « hommes », suis trop habituée de les voir en team mixte... Mais sympa !

**Dimanche 25 mai**, les 40 premières équipes auront droit aux parcours optionnels... les départs s'échelonnent en ordre inverse du classement... il fait beau, l'ambiance est toujours sympa, au revoir le camping « Le Roubreau », direction Montréal en rando trail... puis vtt... on devait partir lentement... brrr, difficile avec une Virginie remontée comme un coucou dès qu'elle voit les chemins caillouteux grim pant vers les sommets... une rubalise me permettra d'être « tirée » pour maintenir un rythme de folie... vivement le vtt ! Et je ne vais pas être déçue ! Des chemins techniques, avec cailloux qui freineront quelques raideuses... ce qui oblige à slalomer sur des chemins plutôt étroits... mais ça passe... sauf pour le dérailleur qui bloque avant les 2 derniers pignons, ahrrrr, trop secoué le pauvre ! Quelques singles dans les fougères agrémentés de passages trials... top ! et on débouche sur une forêt, pour une CO....

Il commence à faire chaud.... Le minimum attendu pour celles qui viennent du nord et qui descendent dans le sud, non mais !! :-)  
 Il faut prendre un maximum de balises en 30mn sur cette CO... on revient en 29mn avec quelques impasses.... Mauvais choix, les bonus temps vont nous plomber au classement... où plutôt mauvaise lecture de carte, tout était indiqué sur la légende... j'apprends, j'apprends... c'est la 2ème fois que je fais de la CO avec de « vraies cartes »... et vu que j'en fais tous les 3 ans, dans 10 ans, je serai pas mal ! Grrrrr.....

Une petite liaison vtt avec un débalisage sauvage qui nous envoie dans un cul de sac... 2 ou 3mn de perdues... pas grave... on termine sur une CO très ludique, un Orient Show où on loupe une balise (encore une, j'avais qu'à prendre un crayon !)... et c'est la douche bien chaude (oui, oui) avant la remise des prix que l'on devra écouter en raison d'un train à prendre sur le chemin du retour... mais quel week-end !

Bravo et merci à tous... aux organisateurs, bénévoles... aux raideuses... aux partenaires du raid, Melvita et ses produits de beauté entre autres... à [Team Energie](#), [Mulebar](#), [Affysport](#)... à [Saint Malo Sports Loisirs](#) pour la logistique... à [Concept vélo Saint Malo](#)... et à mes coéquipières bien-sûr !

Béatrice GLINCHE



@photos : B. Glinche



@photos : B. Glinche

**RÉSULTATS**

- |                        |         |
|------------------------|---------|
| 1. LAFUMA 2            | 4H21:03 |
| 2. RAIDLINKS SM        | 4H42:58 |
| 3. RAIDLINKS BIQUETTES | 4H45:59 |
| 4. ROOT GIRLS          | 5H03:50 |
| 5. RAIDLINKS 07 ML     | 5H06:08 |
| 6. OUTDOOR1            | 5H08:39 |
| 7. LES FUME FUME       | 5H24:06 |
| 8. BLACK PEARL         | 5H28:53 |
| 9. TEAM ERTIPS         | 5H29:02 |
| 10. RAIDLINKS GAZELLES | 5H39:19 |
| ...                    |         |
| 40. LES DIESELS        | 8H36:09 |
| 48. ENDORPHINMAG.FR    | 9H05:44 |

Melvita

Une dotation de produits Melvita offertes à chaque raideuse :



1. **Douche d'Energie BIO Acérola Gingembre & Maca** 200ml, 55,90€ ; « Ce Gel douche vitalisant sans savon, à la mousse onctueuse et au parfum frais et tonique 100% naturel, nettoie sans dessécher et préserve l'équilibre naturel de l'épiderme. Réalisé sur une base lavante extra-douce à l'amande et enrichi en extraits énergisants de gingembre, d'acérola et de maca, il assure tonus et vitalité dès le réveil. »



2. **Eau extraordinaire narcississe** 100ml, 15€ ; « Formulée autour d'un extrait originel de citron, cette eau réunit les vertus clarifiantes du narcississe, de la papaye, du citron et des feuilles d'olivier. Idéale avant l'application d'un soin de jour, elle illumine et hydrate la peau et y dépose un subtil parfum de narcississe. »

Plus d'infos sur <http://fr.melvita.com/>



@photos : B. Glinche



©photos : B. Glinche

## Virginie Team EndorphinMag "N'aies pas d'appréhension, c'est pour tout le monde..."

### 1. Comment s'est passée ta course, ton week-end ?

Un très bon week-end passé dans l'Ardèche même si ce département est loin de chez moi, à l'autre bout de la France ! Lors de ce raid, j'ai fait la connaissance d'une très bonne équipe d'organisation, des personnes connaissant et aimant leur région. Une région d'ailleurs magnifique et sauvage. Nous avons eu la chance d'avoir une météo clémente : soleil, chaleur et ciel azur étaient au rendez-vous. Un week-end bonne ambiance, avec de belles rencontres, notamment ravie d'avoir fait la connaissance d' Aurélie et Céline et d'avoir revu des sportives de raid et de partager un apéro. Un souvenir me marque aussi : quand j'ai utilisé une rubalise en tant que corde pour aider Béa afin qu'elle ne perde pas pied et reste avec moi lors des sections trails. La rubalise est très résistante !

### 2. Quels sont les points forts du raid ?

L'organisation et le savoir-faire sont les points forts de ce raid'O féminin. J'ai adoré les parties trails, des parcours techniques plus ou moins faciles, pour les plus aguerries, c'était suivant le niveau. Un magnifique trail le dimanche où le fait de marcher n'est pas ralentir ou ne pas être douée mais marcher car dans l'esprit du trail, parfois il est nécessaire de marcher. Les sections "bonus" pour les équipes les plus rapides ont été splendides, avec des points de vue impressionnants. Les sections CO, cordes, tir étaient ludiques et permettaient de discuter avec d'autres équipes plus longtemps que durant la "course" à proprement parler. Cette forme de raid sur deux jours est, je trouve, une très bonne approche du raid aventure : ludique et amicale. De plus, avec le bivouac le samedi était très sympa.

### 3. Si tu devais conseiller ce raid à une amie... que lui dirais-tu ?

C'est sans hésiter que je lui dirais « Fonce, tu vas adorer ! N'aies pas d'appréhension, c'est pour tout

le monde, il y a des nanas de tout niveau ! Il y a des sportives qui font partie de l'élite du raid, en participant à des manches de coupe du monde, mais elles sont là pour se faire plaisir, prendre du bon temps et pour donner envie à leur coéquipière d'aller plus loin. C'est vraiment un raid accessible. »

### 4. Si tu devais organiser le "raid féminin idéal", quelles épreuves seraient au programme, quel dénivelé, quelle durée ?

Le Raid'O féminin retrace vraiment bien mon idée du raid féminin idéal avec peut-être une section canoë en plus.

Le dénivelé de cette dixième édition était apparemment plus important que les années précédentes, mais j'ai apprécié cette difficulté, je pense qu'un raid doit être un peu dur, dans le sens où il faut savoir se faire "mal" pour prendre du plaisir. Et bien que cela soit un raid féminin, il ne faut pas croire que c'est pour les princesses, car passer dans les orties ou les ronces, ça abîme nos jolies jambes et pour mettre une robe le lundi c'est pas joli joli !!

Le raid féminin idéal est un raid qui est accessible à toutes. Mon parcours raid idéal serait : un tracé vit comportant des sections techniques en descentes et en côtes, un tracé trail dans la petite montagne sur un terrain accidenté et un parcours canoë soit en rivière soit en mer, le tout avec des sections intermédiaires ludiques tels que parcours cordes, CO, tir, escalade, pont de singe, etc... et le tout sur un jour et demi voire deux jours, sur une durée d'effort entre 3 et 5h.

Virginie

**Autre cadeau offert aux raideuses, un stick à lèvres bio !**

« Riche en beurres de **karité**, d'**argan** et de **cupuaçu**, le **Stick Lèvres Réparateur** Melvita est agréablement parfumé à la **vanille**. Il protège et aide à réparer efficacement les lèvres.

**Protecteur et revitalisant**, le beurre de karité permet de lutter efficacement contre le **dessèchement** et l'**altération** des lèvres. Le beurre d'argan **répare** et **adoucit** les lèvres et leur contour. Ce stick d'une extrême douceur assure un **soin confortable et intensément réparateur. Un mélange de beurres, pour un soin d'une grande douceur !**

**Contenance** : 4.5ml. Fabriqué en France.

Plus d'infos sur <http://fr.melvita.com/>

# Céline Team ERTIPS

## 1. Comment s'est passée ta course, ton week-end ?

Course au top, même si on n'est pas des stars en orientation manifestement ! Samedi très ludique, ambiance sympa, dimanche plus ambiance raid et un beau plantage dans la section trail orientation qui nous vaut une belle dégringolade au classement. Par contre, très beaux paysages et un parcours vtt un peu technique en descente qui nous a bien amusées.

## 2. Quels sont les points forts du raid ?

Point fort : ouvert à toutes, avec possibilité de se faire plaisir à tous les niveaux. Ambiance filles peu commune et très sympa. Beaux parcours d'orientation et du coup bonne occasion de pouvoir orienter pour des filles qui souvent sont soumises à l'orientation des mecs...

## 3. Si tu devais conseiller ce raid à une amie... que lui dirais-tu ?

Je l'ai déjà conseillé à des amies et j'ai dit : « Vient, c'est super, c'est que des filles et c'est accessible quel que soit le niveau ! »

## 4. Si tu devais organiser le "raid féminin idéal", quelles épreuves seraient au programme, quel dénivelé, quelle durée ?

Epreuves : course à pied, vtt, kayak... avec orientation et suivi d'itinéraire. Quelques épreuves ludiques comme le tir, c'est pas mal. Et sinon faire des épreuves optionnelles pour les meilleures c'est bien, comme ça tout le monde s'y retrouve : raideuses confirmées et débutantes.

Céline

En préparation du Rostaing Mongolian Trophy, Bèa a eu la bonne idée de nous réunir toutes les 3 sur cette édition 2014, qui tiendra une fois de plus toutes ces promesses.

Direction Montréal en Ardèche, au programme : retrouvailles, bisous et papotage entre filles, mais surtout découverte de ma coéquipière Céline Bonardon.

Le départ est donné dans la joie et la bonne humeur, après un briefing mené de main de maître par des organisateurs quelques peu efféminés et dévêtus !

Nous partons pour une première petite CO urbaine, pas très difficile mais avec quelques balises plus techniques. De retour on retrouve nos petites bicyclettes... Allez GO, GO, GO... Le départ étant donné en chasse, nous remontons une à une toutes les équipes parties, l'ambiance est beaucoup plus détendue que sur un raid mixte, les filles discutent, échangent... J'essaie d'aider Céline en la poussant puisque que comme d'hab, nous n'avons pas pris la laisse !

Après cette première section, nous attend 3 épreuves :

- tir à la carabine, carton plein pour Céline, mais pour moi mon manque de précision nous vaudra de faire 3 tours de pénalité... Accrochée dernière tel un drapeau flottant au vent.
- CO aérienne, rien de très dur, parcours presque parfait si ce n'est une coupe qui nous fera faire un peu de saut de barbelés...
- escalade d'une toile d'araignée géante pour pointer une balise au sommet.

Pour finir la dernière section de 5 km de VTT, nous emmènera très vite au camping où le bivouac nous attend.

Bilan du premier jour positif : une 4ème place mais surtout une rencontre et un partage extraordinaire avec Céline, avec un bilan des compétences équilibrées : elle est forte en course à pied et moi plutôt en VTT.

Le bivouac s'organise dans une vallée verdoyante, le long d'une magnifique rivière entre deux montagnes splendides. Après une douche et quelques apéros plus tard, nous nous attaquons à la paëlla délicieusement préparée par les hommes de l'orga !

C'est l'occasion de discuter avec toutes les filles que l'on croise souvent mais avec qui on ne prend pas le temps d'échanger comme Sandrine Monier ou Anne Simon... Se découvrir autrement, partager nos impressions, nos expériences.

Dodo bien mérité avant un nouveau départ en chasse dans l'ordre décroissant du classement.

Nous partons pour un trail, Céline en ancienne heptathlonienne s'élançe comme pour un 800m mais oublie un truc au départ .... MOI !! J'ai pas le temps de faire 4 foulées qu'elle en a fait 10. Ouf ! Elle se retourne me donne la laisse et là, commence le calvaire pour moi !!! On oublie et on pense au vélo... Après ce sera mon tour de l'aider ! Une fois de plus on remonte une à une les équipes, et nous arrivons bien placée pour l'option trail Orientation... Et là c'est le drame...

Une bonne partie des équipes chercheront en vain un GR sur la gauche... Après avoir dépassé d'au moins 5 km le croisement, nous faisons des hypothèses pour nous resituer, mais à chaque fois cela ne correspond pas il faut se résoudre à la réalité nous sommes hors carte ! Erreur de débutante nous décidons de couper en traçant un azimuth pour retrouver notre itinéraire. Perdues, nous serons sauvées par le groupe de musique et le vent qui nous permettra de retrouver le CP au sommet d'une montagne... Nous inventons une nouvelle discipline : l'orientation auditive...

Chemin retrouvé nous essayons de récupérer tant bien que mal notre retard sur les dernières épreuves, mais celles-ci sont trop courtes et ne nous laisseront pas le temps de rattraper les équipes de tête. Ultime épreuve, le show orientation dans un petit parc... Génial !

Au final nous terminerons 10ème, mais le résultat n'est pas décevant. J'ai découvert une fille que j'apprécie et avec qui j'ai envie de partager des aventures tant sportives que humaines. Mais si à l'heure actuelle nous sommes physiquement prêtes, nous allons devoir nous préparer en travaillant notre orientation.

Si ce week end m'a permis de travailler ma vitesse, il m'a avant tout fait évoluer dans ma pratique sportive, au travers de discussions avec ces grandes Dames du Raid Féminin. Merci à elles et merci aux organisateurs, rendez-vous en 2015 !

Aurélie

# Aurélie Team ERTIPS

Voilà maintenant 3 ans que j'ai commencé les raids et toujours aucune participation au ROF. Ce raid réservé aux filles, a la réputation d'être intense et rapide mais surtout convivial. L'édition 2014 tiendra toutes ces promesses.



© photos : B. Glinche

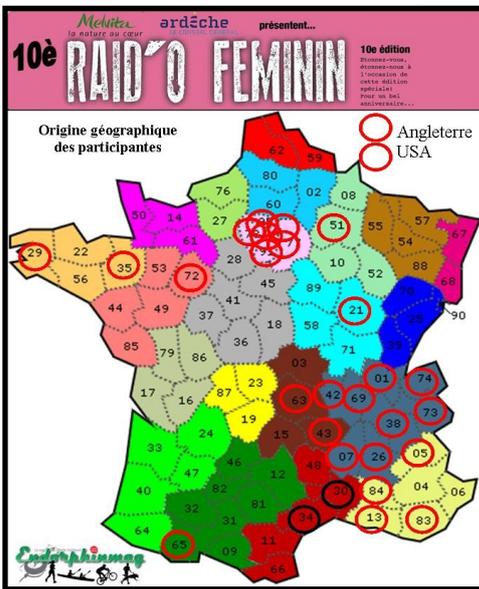
# Melvita

## Autre cadeau offert aux raideuses, un pot de 250gr de miel d'orange bio !

« Un miel gourmand et éloquent, à la saveur très fleurie. Collecté par les abeilles, récolté avec soin, extrait par centrifugation à froid et non surchauffé, le miel offre une infinité de saveurs. Très énergisant et naturellement sucré, il est l'indispensable agrément d'une alimentation saine et équilibrée ».



Plus d'infos sur <http://fr.melvita.com/>



Plus d'infos sur la page du [RAID'O FEMININ](#)



SAMEDI 27 SEPTEMBRE 2014

# RAID DES 2 DOMAINES

145 km par équipe mixte de 4 personnes  
au moins 1 fille

Pour la 2<sup>ème</sup> édition du Raid,  
le parcours relie le Domaine  
de Blasimon (Entre-Deux-Mers)  
au Domaine d'Hostens (Sud Gironde).  
Empruntez les chemins de randonnée,  
les rivières et les pistes cyclables  
du département, et découvrez  
La Réole, Castets-en-Dorthe,  
Bazas, le Château de Cazeneuve,  
Villandraut...

Au programme :

- > 76 km de VTT
- > 26 km de Trail  
et course d'orientation
- > 19 km de Canoë
- > 16 km de Roller
- > 8 km de Bike and Run



**HOSTENS & BLASIMON**  
les domaines nature



INSCRIPTIONS - 05 56 88 70 29 - [gironde.fr/raid2domaines](http://gironde.fr/raid2domaines)

# Ch'Tyrannos Tour

# ENDORPHINMAG.FR  
by Laurent Gressier



Plus de 1400 orienteurs, traileurs, randonneurs se sont donnés rendez-vous à Wizeres (62) les 24 et 25 mai derniers pour participer à une ou plusieurs des formules du Ch'tyrannos tour.

Les Tyrannosaures, association sportive de la région audomaroise, qui réunit des pratiquants de sport nature (raid multisports, course d'orientation, trail, randonnée vtt et pédestre), avaient tout mis en œuvre pour accueillir un maximum de personnes. Le but de ce week-end est de réunir les passionnés de sport nature mais également de faire découvrir ces disciplines aux personnes qui sont parfois loin d'imaginer la beauté des sites qui se trouvent près de chez eux.

### Programme du samedi :

#### CO nocturne :

Le week-end démarra le samedi 24 à 18h30 par une course d'orientation semi-nocturne de 4h30. Pas moins de 110 balises à débusquer sur des formats de course et supports différents. Après avoir participé à l'épreuve tir à l'arc pour déterminer les horaires de départ, les concurrents se sont lancés à la recherche des balises. CO mémo, CO score, report de balises, suivi d'itinéraire, photo aérienne, etc... il y en avait pour tous les goûts. 168 orienteurs confirmés ou même débutants ont pu apprécier la diversité des terrains de jeux ou le dénervé parfois sous-estimé.



- Formule 4h30 :**
- 1- Made In Raid (FROMENTON - STEFANSKI)
  - 2- Caponord / Dunkerque Raid Aventure (DEPANNEMAEKER - BRUNOT)
  - 3- Les Regroupés (BERTOUX - VITTU)
- Formule 2h30 :**
- 1- Lille 2 la Tentation (QUEVAL - ANDRIEUX)
  - 2- Famille Prins (PRINS - PRINS) 1<sup>er</sup> mixte
  - 3- Valmo (RICQUEBOURG - BEGHIN)

En attendant la remise des prix, après un bonne douche, les 160 concurrents ont pu se restaurer autour du barbecue proposé et servi par la quarantaine de bénévoles présents.



Crédit photos : Organisation



## Programme du dimanche :

Le dimanche matin, le programme était très chargé. Les bénévoles sur le pied de guerre dès 6h00 du matin, étaient prêts à recevoir plus de 1200 personnes.

## CO score du dimanche :

Pour la 2<sup>ème</sup> année consécutive, les Tyrannosaures proposaient une course d'orientation au score de 2h30. Les cartes réalisées pour l'occasion par David, permettaient aux orienteurs d'évoluer sur des terrains fermés au public le reste de l'année.....on entend dire que ces cartes pourraient être utilisées pour une certaine finale en 2015.... à suivre.

Sur cette formule étaient engagés une majorité d'orienteurs occasionnels et quelques orienteurs confirmés. Problème de calendrier, la ligue N-PdC organisait à la même date le passage des circuits de couleur. Les Tyrannosaures ont réussi malgré tout à accueillir près de 100 personnes sur cette formule.....

1- LEDEZ Rémi (44 balises)  
2- PETITBOIS Benjamin (43 balises)  
3- BARTELEMY Christian (42 balises)

1- DUBREUCQ Marie (31 balises)  
2- CHIROUTTE Agathe (23 balises)  
3- CHIROUTTE Stéphanie (23 balises)



## VTT O' :

Pour ne pas gêner une organisation de la ligue, les Tyrannosaures avaient décidé en 2013 de ne pas proposer le vtt orientation. Cette formule était à nouveau au programme en 2014. Une soixantaine de vététistes ont parcouru la vallée de l'AA à la recherche des 15 balises posées la veille. Certains d'entre eux se sont engagés sur cette formule après avoir participé à la CO score ou au trail. Il fallait judicieusement choisir l'ordre de pointage des balises pour éviter de descendre et remonter trop souvent les coteaux de Wavran sur l'AA.



## Trail :

Pour la deuxième année consécutive, l'association proposait une formule trail. Les coureurs de pleine nature avaient le choix entre deux parcours de 10 ou de 22km. Une nouvelle catégorie a également vu le jour cette année avec le Duo mixte trail sur le parcours de 10km. Après un départ permettant aux plus rapides de prendre la tête de la course, les concurrents gravirent les marches du sentier de la rivière jaune contournant ainsi le site de la coupole d'Helfaut (centre historique de la 2<sup>nd</sup> guerre mondiale – base de lancement des V2 Allemands). Ils ont pu ensuite apprécier une partie privée de 3,5km, pour laquelle les bénévoles ont créé un chemin, installant parfois des cordes pour aider les traileurs à descendre quelques parties pentues. S'en suit une visite des landes d'Heuringhem (site classé natura 2000) avant de revenir sur une autre partie privée et enfin redescendre vers la ligne d'arrivée. Malgré le vol de rubalises sur une partie du tracé, qui a privé du top ten 3 concurrents, la totalité des participants passent la ligne d'arrivée enchantés. Surpris même parfois de ne pas connaître certains chemins empruntés alors même qu'ils habitent à deux pas.



## 10km :

1- FLIPO Quentin  
2- QUENUT Laurent  
3- FLIPO Grégoire

1- THIEULEUX Sophie  
2- PEYRACHE Anne-Claire  
3- LIMASCON Sandrine

1- VERBEKE Marie-Léa / VERBEKE Damien  
2- BLARY Lucie / SACEPE Julien  
3- DELVART Delphine / DELVART Philippe

## PODIUM 2014

### 22km :

1- BAILLY Renaud  
2- DELPLACE Alexandre  
3- BODART Matthieu

4- RINGOT Stéphanie  
5- BERDIN Valérie  
6- HASCOET Lise





## Randonnées vtt et pédestre :

Le cœur du week-end et le support de la manifestation depuis 2009 était bien sûr la proposition de plusieurs parcours de randonnées vtt ou pédestre. Plus de 820 adeptes des sorties dominicales s'étaient donnés rendez-vous au stand des archers des Wizernes, lieu de départ de toutes les randonnées. Les premiers arrivés sur le site étaient les vététistes. Après avoir pris un petit café, choisi le parcours et rempli le bulletin d'inscription, ils se sont lancés sur un des circuits de 23 à 58km. Ils ont pu découvrir ou redécouvrir les chemins parfois abrupts de la région wizernoise. Le dénivelé positif allant jusqu'à 940m pour le 58km. Loin des dénivelés que l'on peut rencontrer dans certains départements mais bien loin du cliché que l'on peut se faire du nord de la France... On entend ici et là que certains de ces chemins pourraient être empruntés par les champions de France 2015 !!! À suivre aussi.

La randonnée pédestre a quant à elle surpris quelques randonneurs. Après avoir découvert l'hippodrome, l'aérodrome de Longuenesse et les chemins alentour, le tracé les emmenait vers Wisques, où certains d'entre eux ont eu l'occasion de visiter l'abbaye Notre Dame de Wisques.



Au retour, tous ont également apprécié l'accueil réservé par les 70 bénévoles de l'association et l'ambiance rock du groupe « les 40'haines » qui a assuré un concert de près de 3 heures sur le lieu d'accueil.

Une fois de plus, l'association les Tyrannosaures a montré qu'elle était capable de proposer une manifestation sportive de qualité.



Laurent GRESSIER, assisté de David ROLIN (orientation), Guillaume CORDIER et David VERNE (vtt), Séverine VERNE (marche), Bertrand ROLIN et Patrick SACEPE (aux fourneaux) et des 70 bénévoles présents sur le week-end sont heureux d'avoir donné du plaisir à plus de 1400 personnes.

Maintenant, il est temps de penser à la **prochaine organisation qui se déroulera les 30 et 31 août prochains à l'occasion du T-Raid'x 6, raid multisports en orientation en équipe de 2...** et aussi à la préparation de la finale nationale des raids multisports de 2015 !!!

Co nocturne	160
CO score	83
VTT 0'	55
Rando VTT	571
Rando pédestre	258
Trail	298
	1425



Lafuma Team : Olivier Machiels à gauche, Arnaud Salmon à droite

## Baba Raid – 26 et 27 avril 2014

Pour sa 7ème édition, le Baba Raid a pris ses quartiers dans le petit village de Fratin (Région Gaume - Sud Belgique). En plus des traditionnelles versions Hard et Cool - 24h non-stop par équipe de 2 et 6h non-stop par équipe de 2 à 5, une version Middle (2 x 6h par équipe de 2 avec bivouac) a vu le jour. Le principe pour toutes les versions est une course au score en orientation.



**RAID COOL**  
6 h d'effort  
A partir de 10 ans



**RAID MIDDLE**  
12 h d'effort



**RAID HARD**  
24 h d'effort

L'objectif des organisateurs, passionnés eux-mêmes par le Raid Adventure et les sports nature, est de permettre aux plus vaillants d'en découdre sur des parcours magnifiques et techniques tout en permettant aux non-initiés de pouvoir découvrir cette discipline très (trop) méconnue.

**Samedi 10h00.** La météo est au rendez-vous. **Les HARD** s'élancent pour 43km de vtt - direction le Grand-Duché de Luxembourg. La proximité des frontières est un atout et nous permet de faire découvrir chaque année des paysages différents et variés.

A l'arrivée à Steinfort, un choix s'impose. Les amateurs de rollers seront ravis (28km sur des pistes cyclables impeccables - que du bonheur!), d'autres choisiront l'option Run /Bike ou Bike/Bike ; les points récoltés variant en fonction du choix... mais rien de décisif. C'est ensuite dans le petit village d'Arsdorf que les concurrents laisseront leur matériel avant de partir sur un trail de 13km jusqu'au départ du kayak sur la plage de Romwiss (Lac de la Haute Sure). Vallée encaissée, barques de pêcheurs... splendide. 12km à la force des bras avant d'attaquer le trail retour (10km) sur l'autre versant.

Retour sur Arsdorf, la nuit commence à tomber pour les moins rapides. 35km pour le retour en vtt vers notre cher pays. C'est dans le village de Vlessart, au Coeur de la forêt d'Anlier, que les concurrents reçoivent la nouvelle carte de CO (18km) - IOF, Oro-Hydro ... tout y est pour apprécier la nuit noire sous une canopée déjà très dense pour la saison. Avant de partir, tous apprécient le ravito dans un esprit très convivial : brasero et Baba-girls. Si au retour de la CO certaines équipes semblent se détacher, il est impossible de faire des pronostics, chacune ayant opté pour des stratégies différentes. Un vtt (30km) emmène alors les équipes vers le camp d'entraînement militaire de Lagland. Décor lunaire pour une CO IOF de 12km. Pour agrémenter cette section, une Spéciale Sable - les mots parlent d'eux-mêmes. 4 balises à trouver dans l'ordre sous la pression du chrono. De quoi glaner quelques points de plus pour ceux qui en ont gardé sous les pieds. Trop tard maintenant pour la stratégie. Un dernier vtt de 15km sur le mythique chemin des Romains ramène les concurrents vers Fratin. La Spéciale vtt entre Vance et Sivry sera l'occasion de lancer ses dernières forces dans la bataille. Vers 9h30, les premiers sont de retour avec pour seul regret le fait d'avoir laissé tomber quelques balises. Ils termineront tout de même sur la plus haute marche du podium.

C'est avec un verre d'Orval à la main (bière locale) que les équipes et les organisateurs font et refont la course... rendez-vous est déjà pris pour l'année prochaine. Les premières ébauches de parcours et les nouvelles idées sont déjà discutées... 2015 sera de nouveau un grand cru.

**Samedi 11h.** Le temps du **COOL**. C'est toujours un plaisir de voir les plus jeunes et également les familles, impatientes de découvrir cette discipline. Prologue de 5km dans le village et les alentours. A leur retour, les équipes ont le choix entre plusieurs ateliers disposés tout au long du parcours vtt : un peu d'adrénaline, il est haut le château d'eau (272 marches), de la précision à la sarbacane, de la vitesse contrôlée en roller, du frisson en tubing ou des cuisses sur la Spéciale vtt.

Pour les moins Cool, il est possible de partager en avant-première le décor lunaire de Lagland des Hard. Même la Spéciale Sable est à la carte. Quoi de mieux que l'immersion dès le plus jeune âge !

Les plus aguerris iront aux limites du chrono, les trop gourmands regrettent que ce soit déjà fini. Quoi qu'il en soit, tout le monde est ravi de cette édition 2014. Beaucoup de nouvelles figures cette année, le concept a convaincu.

Pour les 6 premières heures, les **MIDDLE** vont côtoyer les Cool. Niveau oblige, ils ne veulent pas rater le passage à Lagland, quitte à laisser tomber les ateliers plus ludiques. La compétition fait rage.

Après une courte nuit, c'est dimanche vers 5h du matin que le deuxième départ des Middle est donné. Un vtt de 30km les conduira sur la carte IOF de Vlessart (18km). Ici, choix stratégique : à pied, à vélo ou mixte. C'est tellement plus beau le jour - les Middle ont finalement plus de chance que les Hard qui ont fait cette section de nuit. Par contre, il ne faut pas oublier de rentrer. Quelques balises sur le retour avant de rejoindre Fratin.

C'est sous les applaudissements des Hard que les Middle franchissent la ligne d'arrivée. De quoi échanger ses impressions et d'envisager le Hard en 2015.

ENDORPHIN

### Résultats

**Hard :** Lafuma Team (23h35 - 999 pts) / Cirana (23h58 - 914 pts) / Les Perdus (23h43 - 882 pts)  
**Middle :** Toi et Moi (10h36 - 1675 pts) / Les Minets Sont de Sortie (11h29 - 1655 pts) / WTL (11h35 - 1570 pts)  
**Cool :** Les Chinots (5h31 - 976 pts) / Les Rippeurs (5h59 - 829 pts) / Les Verts et Rouges (5h29 - 765 pts)

Raid Aventure Commentryen # ENDORPHINMAG.FR  
by Alexandra FLOTTE



Petit mail de Béa demandant qui est intéressé pour aller courir le Raid Aventure Commentryen.... Un coup d'œil sur l'agenda : 14/06, c'est le seul week-end qu'on a de libre. Connaissant les frères Lafanechère (en particulier Thierry), le sérieux et la simplicité de CAP03, ça me tente bien, du coup je vais jeter un coup d'œil sur le site et je branche Gérald : « Si tu veux... ».

**Samedi 14 juin** : 8h, on décolle de la maison dans la joie et la bonne humeur. Le fonctionnement d'équipe est maintenant clair depuis la mise au point sur O'Bivwak, y a plus qu'à !

On arrive dans les premiers au gymnase de Commentry pour récupérer notre dossard et allons tranquillement manger puis préparer notre matos. Laëtitia et sa coéquipière (Coralie) d'XTTR63 se garent près de nous. On papote 2mn et on leur taxe leur stabilo pour tracer le **vtt'O**. Pour elles, la stratégie est simple : « On ne prend aucune option ». Pour nous, c'est plutôt « On verra sur place ! ».

Gérald me tractera tout le long, ça devrait donc aller plus vite qu'à l'accoutumée. Un peu plus tard, on retrouve les copines du RTA (Mano et Christine) venues avec quelques autres membres d'Arverne Outdoor.

12h45, on se retrouve tous près de l'arche d'arrivée pour le briefing. Il y a beaucoup d'infos, notamment sur la validation des balises bonus, que finalement nous n'intégrerons pas suffisamment.

13h pétantes, nous partons en convoi vtt (les raideurs du Petit RAC devant, les Grand RAC derrière) direction le plan d'eau d'où sera donné le départ réel. Allure parfaite : j'adore !

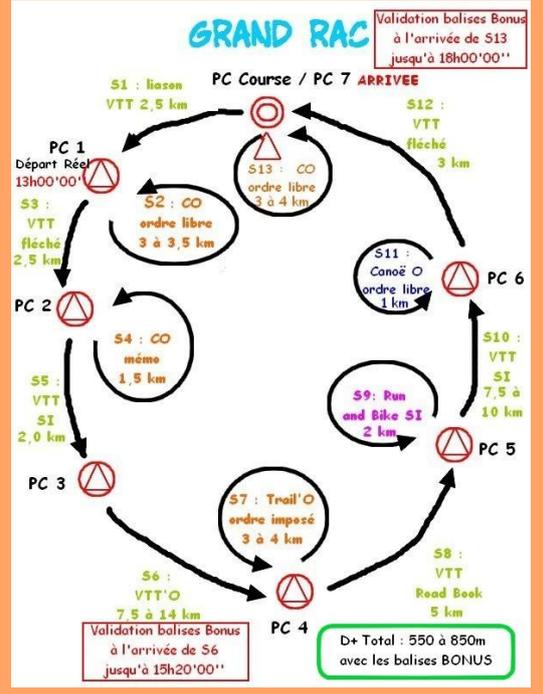
Un tour de plan d'eau pour étaler les équipes et nous voilà sur la **CO**. Gérald est aux commandes mais comme on a chacun une carte, je maîtrise notre progression et je peux donner mon avis.

La première balise se prend en masse et non loin de Mano et Christine. On a décidé de ne pas prendre l'option (5mn de bonus) car elle ne devrait pas nous faire gagner de temps. Pour la seconde, on progresse un peu dans les broussailles du coup, je propose de monter jusqu'au chemin pour pouvoir courir tranquillement (et puis je suis en court et on est de mariage le 28 !).

Du coup, Mano et Christine se sont envolées et on les croise sur le vtt alors qu'on revient au parc à vélo.

Place au **vtt fléché**, 2.5km sans difficulté et au taquet accrochée derrière Gérald (c'est la première fois que je passe le grand plateau sur une compétition !).

**Envoyez le programme...**  
Précieux document à avoir en course pour maîtriser toutes les données et concocter une bonne stratégie...



**Il était une fois... CAP03**  
\*\*\*

A l'origine, un petit groupe de coureurs locaux « presque des pionniers » se retrouve régulièrement à la lutte sur ces nouvelles disciplines que sont alors les raids multisports.

Impulsée par **Pascal Lafanechère** et avec la collaboration de son frère **Thierry**, de **Jean-Luc Rodts** et de **Bernard Gonez**, l'idée de se structurer fait son chemin.

C'est avec **9** licenciés que **CAP 03** voit le jour le **5 janvier 2002**. Rapidement les victoires s'enchaînent. A la fin de la saison **2009**, **CAP03** compte **263** victoires dont **124** en raid. La **100ème** a été acquise en mars **2006** lors du **Raid Chamaineige**. On peut noter des victoires plus marquantes comme celle acquise à la **Transmassif 2005** et celle obtenue au **Raid de la Vallée de la Creuse** en **2006**, où une équipe a remporté le classement scratch de cette superbe épreuve.



On arrive au collège où nous attend une **CO mémo**. C'est une première, en raid, pour chacun de nous : j'avoue que j'ai quelques appréhensions. Gérald me demande de mémoriser 3 balises, lui gère le reste, « Enfin, ça devrait le faire ». On trouve des balises à la volée, j'en oublie les numéros de celles qui m'incombaient et pour compliquer le tout, on va pointer, sous la direction de Gérald, des balises que normalement j'aurais dû guider. Du coup, je suis complètement paumée et il nous en manque 2. On retourne donc aux cartes pour mémoriser les manquantes (enfin Gérald mémorise !). Retour au parc à vélo avec nos 8 balises en poche, il reste peu de vtt...

S'ensuit un **vtt suivi d'itinéraire** de 2km avec une balise sauvage. On arrive ensuite au PC3. On décide de ne faire que la balise bonus n°2 car on va être trop juste pour la valider sinon (il faut arriver en fin de section 6 avant 15h20 pour valider les bonus pris jusque-là). Gérald tracte comme un malade : à un moment, nous dépassons (déposons) une équipe de filles dans une côte en bitume... waouh ! Par contre, les cuisses piquent un chouilla !

Le pire sera dans un chemin bien pentu où je vais dérailler et passer la montée à pédaler dans le vide et pourtant monter à grande vitesse !?!?! Au vu des résultats, il semblerait que nous ne soyons pas arrivés au bout de cette section 6 avant 15h20 puisque nous ne validons pas les 2 balises bonus prises.

Nous voilà au PC4 où nous partons pour un **trail'O en ordre imposé**. Je ne prends même pas la carte et laisse totalement les commandes à Gérald. Il décide de tout faire : les 4 balises obligatoires et les 3 optionnelles... moi, je me contente de suivre et de poinçonner.

Après ce petit trail sympa, nous repartons en **vtt road book**. Gérald met quelques minutes à capter le système mais rapidement je sens qu'il maîtrise totalement la chose et qu'il s'éclate.

Nous arrivons ainsi à la section 9 : **run and bike en suivi d'itinéraire** de 2km. Je garde le vtt et Gérald part à pied. J'ai presque du mal à le suivre et quand ça monte un peu, il me pousse. C'est lui qui portera le vélo dans la belle petite remontée qui s'offre à nous ! Royal, un coéquipier comme lui !!

Section 10 : **vtt suivi d'itinéraire**. On décide de ne pas faire les 2 balises bonus. On arrive ensuite au plan d'eau (de départ) où nous attend le **canoë avec 4 balises** à prendre en ordre libre. Nous laissons nos camels près des vtt et filons enfileur un gilet et récupérer une pagaie. On va à l'eau sans se mouiller : top !! « STOP !!! Je n'ai pas le carton de contrôle !!! » Demitour ! Je remonte sur la terre ferme, cours au camel, récupère le carton de pointage et retourne au bateau. Rebelote, mise à l'eau de l'embarcation sans se mouiller les pieds ! On est trop forts !! C'est également la première fois que l'on fait du canoë ensemble. Ben ça va, ça fonctionne bien !! Du coup, la petite balade sur l'eau d'1km et les 4 balises semblent vite englouties.

Retour sur la terre ferme pour un dernier parcours **vtt de 3km**, fléché. Pascal avait parlé d'une petite surprise : nous y voilà. Le parcours vtt se transforme en circuit trial ! Un peu de fun !!

On arrive au parc à vélo près de l'arche d'arrivée et là Thierry me branche et me dit « C'est bon, la **CO** en 1/4 d'heure c'est une formalité pour vous ! ». Il est 17h45, si l'on veut valider nos balises bonus, nous devons être rentrés pour 18h ! Il reste 3km de CO, 7 balises obligatoires, c'est mort, on ne validera pas nos bonus ! On a voulu jouer... on a perdu ! 😊

On part donc chercher nos 7 balises un peu dégoutés de ne pas avoir bien enregistré les consignes (ni l'un ni l'autre n'avait percuté la barrière horaire de 18h pour valider les bonus !!!)... mais on s'est fait bien plaisir, c'est là l'essentiel.

La CO est très sympa. On se fait le constat que s'est cool d'avoir un si beau lieu d'entraînement aux portes de la ville... pas besoin de prendre la voiture pour chasser la balise, ça nous change du Pilat !

On franchit la ligne d'arrivée après 18h... ravis de ce bel après-midi en tête à tête, entourés de gens sympas. J'ai vraiment beaucoup aimé les petites sections proposées, même si cela signifie envoyer du bois mais du coup c'est vraiment ludique.

Une super équipe d'organisation, un buffet d'arrivée délicieux et fourni, des lots pour les vainqueurs appréciables et locaux (pain, produits du terroir), bref, un raid comme je les aime. Pour l'année prochaine, prévoir le poinçonnage au sport ident et ce sera nickel !

**ENDORPHIN**

Crédit photos : Richard Loyonnet, Anthony Thery



## Résultats de la première édition du Raid Aventure Commentryen

Classement	Equipe	Temps final	Temps de parcours	Temps bonus	Temps pénalités
1	Arverne Outdoor 2	1h50mn11s	4h10mn11s	2h20mn	
2	Horizon Vtt	2h54mn40s	4h29mn40s	1h55mn	20mn
3	Xtr63	3h06mn17s	4h26mn17s	1h20mn	
4	Chantelle Aventure	3h24mn40s	4h29mn40s	1h05mn	
5	Eiffage Chantelle Aventure	3h27mn15s	4h37mn15s	1h10mn	
6	Xtr Raid 63 Le Mont Dore 2	3h38mn15s	4h33mn15s	55mn	
13	Xtr O' Féminin	4h34mn55s	4h49mn55s	15mn	
17	Twixettes	4h41mn45s	4h41mn45s		
19	Xtriennes Mouflardes	5h04mn05s	5h04mn05s		
24	EndorphinMag	5h23mn35s	5h03mn35s		20mn



Plus d'infos sur : <http://cap03.planet-allier.com/>



## Raid VTT les chemins du soleil # ENDORPHINMAG.FR by Steve LECONTE



© Cyril Crespeau



Le week-end de l'Ascension pose généralement un dilemme pour les raideurs : Gévaudathlon ou Raid vtt des chemins du soleil ? Joris Grelat m'a convaincu que l'on devait transpirer en duo sur la traversée Gap-Die en formule raid élite. Cette douzième édition proposée par l'équipe d'Hervé Simon m'aura servi de dépuclage pour cette épreuve mythique. Réputée pour être élitiste, cette année le niveau technique et l'engagement physique ont été élevés d'un cran: **4 étapes, 243km, 8200m D+**. L'une des plus belles et plus difficile édition aux dires des fidèles.

Jeudi 25 mai, il est 21h et les 100 duos de la formule élite (+ 500 solo en mode rando raid) prennent le départ du prologue nocturne autour de Gap. Joris, habitué des courses vtt, m'avait mis en garde du rythme de fureur imprimé au moment du départ. Effectivement après 5km, j'ai les pulses à 180 et ça transpire à grosses gouttes. A la première descente, on comprend le sens figuré du nom de l'épreuve puisque je suis éjecté à 15m du vélo. Note artistique du soleil : 9/10 selon un public averti. Finalement, nous bouclons ce prologue en 1h50, loin derrière les machines de l'équipe Bulls et les outsiders (belges, Lafuma,...).

Après une courte nuit de sommeil, nous nous élançons sur la première des deux étapes marathon : 87km. Comme la veille, gros rythme d'entrée. Lorsque nous attaquons la seconde des cinq montées, je sens que je ne vais pas tarder à exploser. Suivre des imberbes en 29 pouces avec ma monture qui avait sa place sur une brocante, c'est suicidaire. Pourtant, petit à petit, je me refais une santé et guidé par Joris, dans la première descente en single ultra technique, nous faisons un festival. C'est l'heure des premières chutes, des premiers abandons, des premières interventions de secouristes. On ne m'avait pas menti, cette épreuve est réellement engagée et sélective.

Ayant négligé son alimentation en début de course, mon coéquipier finit la journée en subissant le profil ascendant. Heureusement, il reste suffisamment lucide pour pallier à mes problèmes mécaniques : 2 crevaisons en moins de 10 minutes... ça calme nos ardeurs.

Une première journée riche en enseignements. Alors que nous sommes déjà douchés et le bivouac installé, les participants en mode rando raid arrivent au compte-goutte, exténués, frigorifiés sous une pluie battante. Pour eux, c'est une aventure encore plus extrême.

Même si la journée du samedi affiche un kilométrage inférieur, elle sera tout aussi éprouvante. C'est un condensé de ce qui peut se faire de plus exigeant en vtt : singles techniques, montées sur pistes raides, portage par endroits et comme toujours des vues imprenables. Bref de vraies montagnes russes pour rallier Aspres-sur-Buëch à Luz-La-Croix-Haute. Une fois n'est pas coutume, devant ça se tire la bourre. On ne vise pas un classement mais quand même on n'a pas envie de faire la queue aux douches et aux osthéos ©. Malgré des avaries devenues légions (crevaisons + erreur de parcours), on finit ravis cette étape usante, des paysages et des sensations frissonnantes. Comme les soirées précédentes les organisateurs ont mis les petits plats dans les grands avec un repas équilibré et de qualité, élaboré avec des produits locaux. L'animateur sait rendre ces moments conviviaux et sympathiques. Nous avons pu constater que la logistique était également bien rodée tout au long du raid.

L'ultime journée est le bouquet final de ce feu d'artifice. 92km pour 3100m de D+, le B-pantène est de rigueur ! Les organismes sont fatigués mais en bons raideurs, nous allons tout donner. Nous avons la grinta, mais 2 crevaisons et une erreur de parcours nous placent d'entrée en fin de peloton. Au fil des kilomètres, nous rattrapons notre retard tout en prenant plaisir à partager des moments avec les autres vététistes. Même si les 64 derniers lacets de la descente sur Die donnent la nausée, il ne faut pas vomir pour savourer pleinement la clairette à l'arrivée.



Pour nous contrat rempli, nous avons roulé plein pot jusqu'à Die en prenant du plaisir, en restant solidaires lors des défaillances tant techniques que physiques. Cela n'aurait pas été possible sans une grosse préparation physique en amont.

Côté résultats, les machines Dietsch et Sahm ont atomisé la course en avalant les chemins en 15h34 soit 90 minutes d'avance sur leurs poursuivants. Pour le podium, la bataille fut virile et l'issue incertaine jusqu'au bout : 3 équipes en 20 minutes. Les belges de Reas-Niner repartent avec la médaille d'argent bien méritée devant Lafuma qui laisse K-Lampe au pied du podium.



Un grand merci aux organisateurs pour nous avoir proposé une aventure hors norme et sans faille !

**ENDORPHIN**

Toutes les infos sur :

[www.raid-vtt.fr](http://www.raid-vtt.fr)

Crédit photos : Cyril Crespeau



# THE MUD DAY BRETAGNE.2014



- Quel est ton métier ?

**La BOUE, la BOUE, la BOUE !!!** Criaient-ils toutes et tous pendant cette séance d'échauffement, dirigée par les Mud'coachs, **ce samedi 7 juin 2014**, sur le camp d'entraînement militaire de l'Ecole de St-Cyr Coëtquidan, dans le Morbihan.

### Mais QU'EST-CE QUE THE MUD DAY ?

The Mud Day c'est une épreuve extrême, dite « hors du commun », pour mettre à l'épreuve ses capacités physiques et mentales. Un challenge d'environ 13 kilomètres avec 22 obstacles inspirés des parcours du combattant. Au menu, de l'eau, de l'électricité, de la glace mais surtout de la BOUE (Mud en anglais). Le Mud Day, peut se faire seul, mais pour passer les obstacles les plus exigeants, il est plus appréciable de pouvoir compter sur sa Mud Team. Sur ce défi « extrême », l'objectif n'est pas de faire un chrono mais de trouver ses limites... pour mieux les dépasser. Celles et ceux qui relèvent ce défi en franchissant dignement tous les obstacles, ont droit à l'arrivée à la Mud Beer et à la Mud'aille. Le parcours est conçu pour tester toutes ses capacités puisqu'en plus de son endurance, les obstacles sont conçus pour mettre à l'épreuve la Force, le Mental, l'Esprit d'équipe et l'Esprit fun (parce qu'on n'est pas que des brutes !).

L'édition du Mud Day Bretagne a regroupé des obstacles emblématiques dont certains ont été redoutés comme "Ice Crème", "UNDERWORLD", "BREIZH WALL", "MUDPOOL", etc.



- ### CARACTÉRISTIQUES
- Le Mudday est une épreuve nationale qui s'est déroulée à Paris, Aix en Provence, Coëtquidan et Amnéville depuis le début de l'année 2014. En septembre, elle aura lieu à Lyon et prochainement à Bordeaux et Toulouse.
  - A Coëtquidan, 6000 mud'guys et mud'women s'étaient répartis sur 15 vagues de 400 athlètes, avec un départ toutes les 20 minutes.
  - Au total : 13km de course à pied / trail sur un circuit aux multiples revêtements (terre, herbe, pierres, boue, eau, etc...)
  - 22 obstacles tous aussi physiques que techniques à franchir seul ou à plusieurs.
  - Le coût reste tout de même élevé. De 45 à 65 € par participant, en fonction des dates d'inscription
  - A l'arrivée : 1 Mud'beer, 1 tee-shirt et 1 Mud'aille.

Témoignage d'une basketteuse qui a participé à son 1er Mud Day, avec 5 amies de son club... Mélanie, 25 ans, de Combourg... et collègue de travail de notre rédactrice en chef, Béatrice Glinche.

**@Mélanie** : « Je voulais tout d'abord te remercier de m'avoir parlé de ce raid et aussi de m'avoir donné envie de créer une équipe. C'est vraiment quelque chose d'exceptionnel à faire au moins une fois dans sa vie. Un soleil de plomb et une boue de grande qualité, rien de tel pour commencer la journée.

Une superbe aventure vécue entre copines et remplie d'émotions. On gardera toutes, le souvenir d'une journée extraordinaire basée sur l'esprit d'équipe et le dépassement de soi.

Un challenge réussi par toute la team avec des envies de battre notre record de 2h20 l'année prochaine ! Quelques courbatures et quelques bleus sont apparus mais rien de bien méchant comparé à l'émotion et au contentement de cette aventure hors du commun.

Finalement 13km parsemés d'obstacles, ça passe assez vite !

Vraiment que du bonheur, ça restera à vie, on pourra raconter que nous aussi on a fait l'armée, le temps d'une journée...

On pourra dire, " On l'a fait " ! We are mud'guys. »

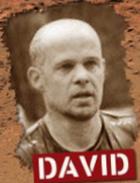


# THE MUD DAY BRETAGNE.2014

www.inovah.fr



NICO



DAVID



BRUNO



DANIEL



**@David** : « J'en ai souvent entendu parler, mais dès que ma participation a été validée, je piaffais d'impatience d'y être. J'ai adoré tous les obstacles dans l'eau et la boue, parce que c'est ça que je recherchais ! On avait une super équipe, soudée, avec le même état d'esprit. Ça reste physique et pour devenir un Mud'guy il faut s'entraîner un minimum. L'orga était au top et j'espère qu'ils garderont cet esprit sans chrono, pour ne pas rendre l'événement moins amusant... »



**@Bruno** : « Une superbe épreuve par son côté « fun » et no-compète. J'adhère totalement au concept qui change nos habitudes de sportif amateur. Tous les obstacles à base de boue étaient géniaux ; le fait de ramper dans une sorte de vasière a du d'ailleurs marquer les esprits ! On avait une très bonne ambiance dans le team, on s'est naturellement soudés pour braver les obstacles. L'an prochain si j'y retourne, ce sera en mode « grosse déconnade »... Et pour ceux qui doutent de leur capacité à le faire, avec un peu de PPG et en mode équipe ça passera. C'est un must pour les âmes de guerriers et un excellent défouloir ! »



**@Daniel** : « Même si j'avais bien étudié les vidéos, j'avais une petite appréhension en raison de mes petits « bobos » actuels. J'ai vraiment apprécié, notamment les « murs ». C'est là que tu vois la cohésion du groupe ; sans les mains des copains, tu restes en bas. L'ambiance était excellente ; l'âme militaire de Bruno toujours encourageant, la sympathie avec le p'tit mot pour rire de David... je me porterai bien volontaire pour 2015, dans la même équipe s'il y a une réédition. Si j'ai à donner un conseil à ceux qui s'élancent pour une première, il faut juste avoir un peu de prépa physique, des bras et du cardio. L'idéal, c'est aussi une caméra et une équipe de déconneurs, mais sérieux quand même pour ne pas refuser les obstacles. C'est à la portée de tous, les « gamines » présentes en ont été la preuve. »



**@Nico** : « Près de 2h de pur bonheur dans une ambiance de cohésion riche en complicité. Entre le bain gelé de l'ICE CRIME, la boue infernale du MUD POOL et le BREIZH WALL, les muscles ont souffert mais on a tous adoré. Vivement 2015 qu'on retourne s'y éclater ! Mais là, il faudra ajouter encore plus de fun avec un déguisement à la hauteur pour ajouter un degré de difficulté. Et souvenez-vous : RUNNING IS NOT ENOUGH ! »



Plus d'infos sur : <http://www.themudday.com/fr>



Article coécrit par nos reporters...  
retour sur un Live intense...  
entre montagne, mer et maquis !

**Un dossier spécial complet**  
avec des interviews de teams : Cap Opa-  
le, Inoprod XTTR63, Rivendell Nursery USA,  
et la Team Reporter du team Eurexia...





©Photos Marion Wojtkowski

Marion a réalisé son 1er gros reportage en LIVE... son récit résume la course à travers son vécu de reporter... Pour ma part, rédactrice du CR du dernier jour et chargée des interviews, je partage quelques « commentaires d'ambiance »... parler de ce que l'on vit dans chaque LIVE... pour tenter de comprendre ce qui nous anime, nous passionne...

### CORSICA RAID : une 20<sup>ème</sup> édition corsée !

Ce sont vingt six équipes venues de Corse et du continent jusqu'au Nord-Pas-de-Calais et la Réunion, mais aussi des Pays-Bas, de Belgique, de Russie, d'Italie et du Pays Basque qui se sont payées le luxe de participer à la vingtième édition du Corsica Raid Adventure, annoncée d'ores et déjà comme une édition très spéciale.

Le vendredi 6 juin, les équipes arrivent au camping de Pietrosella pour les vérifications habituelles, il fait déjà très chaud et la semaine s'annonce caniculaire.

### Samedi 7 juin (PITRUSEDDE) : un p'tit air de vacances à la mer...

Les coureurs sont accueillis à la mairie de Pietrosella pour le briefing de course et l'inauguration officielle à l'issue de laquelle les maillots distinctifs sont remis : le maillot jaune de leader du classement général à Lafuma, le maillot bleu de vainqueur de l'étape du jour à Cap Opale, le maillot rose de leader équipe féminine à Inprod XTTR 63, championnes de France en titre et le maillot noir à Culombu Return pour la meilleure équipe Corse.

Le départ est donné de la plage d' Agnareddu pour un mini-trail avant de prendre les kayaks et démarrer cette vingtième édition par 6km de **kayak de mer** pour rallier Cala Medea. Les écarts sont déjà énormes, le matériel et la technique y font beaucoup. Lafuma mène déjà la danse talonné par LSN, ils enchaînent un **coastering** de 2km pour se diriger vers le **canyoning marin** sur le site magique de Sette Nave. Une tyrolienne qui s'achève dans la mer puis une succession de progression en blocs en escalade par des cheminées naturelles et de sauts dont le dernier de 9 mètres qui fera longtemps hésiter l'équipe russe Jobbra... puis quelques brassées pour rallier la côte. Le vent se lève, la mer s'agite, les dernières équipes remonteront avec plus de difficultés que les premières. Retour en **coastering** vers Cala Medea pour récupérer les **kayaks** et filer à Mare e Sol, 7km plus loin. Place au **vtt** : départ sur la plage de Mare e Sol au milieu des baigneurs curieux et ébahis et des parasols, pour une section de 30km avec 700 mètres de dénivelé positif et négatif sur des terrains diversifiés, des parties trialisantes et des single tracks pour redescendre vers la mer à Rupionu et en finir avec cette première étape.

Lafuma a mené cette première étape de bout en bout et la remporte avec 9 minutes d'avance sur LSN et déjà 28 minutes devant les belges de Baba Raid ! L'anecdote de cette première étape revient à l'équipe corse Culombu Return renommée « Les chats noirs » en hommage à leur maillot noir, puisqu'ils ont dû attendre leur assistance au canyoning (ils n'avaient pas pris leurs combinaisons) et qu'au moment de prendre leurs vtt, il leur en manquait un, pris par erreur par une autre équipe !

### Dimanche 8 juin (BASTELICA-GHISONI-CUZZA) : après la mer... la montagne !

Après la mer, la montagne, c'est l'habitude en Corse surnommée « la montagne dans la mer » pour un long **trek** de 35km pour 2500 mètres de D+ sous une chaleur qui prend de plus en plus d'importance. Un parcours magnifique et très exigeant en haute montagne, avec un passage au Pozzi, lieu magique où les équipes refont le plein en eau fraîche dans la source. Plusieurs raiders ont déjà des crampes à l'issue de cette partie, c'est dire la difficulté. Les écarts se creusent rapidement une nouvelle fois, les équipes de tête, dans l'ordre : Cap Opale, Lafuma et LSN ont même de l'avance sur le timing de l'organisation. Après avoir accédé au Rinosu, redescende vers le Col de Verde pour enfourner le **vtt**, 32km et 1400 mètres de D+ vers Cuzzà avec une option possible passant à Nivalone. C'est Cap Opale qui remporte l'étape, les écarts entre les trois équipes de tête sont très serrés puisque au scratch Lafuma a désormais 3 minutes d'avance sur le vainqueur du jour et 9 sur LSN. Rien n'est encore joué avant l'étape de nuit qui s'annonce décisive. Le maillot noir revient à Corse Matin, un membre de Culombu Return s'étant blessé, l'équipe continue mais sera hors classement.

La palme de la débrouillardise sur cette étape revient à Cap Opale. En effet, les nordistes connaissent bien l'enjeu de l'étape de nuit qui se profile et misent sur le repos et la fraîcheur pour l'aborder. Philippe, pompier dans la vraie vie a tapé à la porte de la caserne la plus proche et toute l'équipe a pu bénéficier d'un repos régénérateur dans un lit et une chambre climatisée !

### ETAPE DE NUIT (COZZANO-ALTA ROCCA) : l'étape décisive !

22h : les équipes savent bien que cette étape va faire des dégâts, 40km de **trek de nuit** avec pas moins de 2300 mètres de D+. Certaines équipes savent qu'elles n'iront pas au bout et seront neutralisées au col de Bavella en attendant leur assistance à 6h30.

Toutes les équipes ont jardiné dans le noir, si bien que les équipes de tête ont 1 heure de retard sur le timing de l'organisation à seulement 8km du départ à la chapelle de San Petru. Les équipes font le choix de rester groupées, mais il suffit d'une erreur d'orientation, tout le monde suit et tout le monde est... perdu ! L'anecdote du soir, on la doit à Happy Feet, les filles ne pourront progresser qu'à deux sur les parties trek puisqu'Anne s'est blessée au genou. Et ça les arrange bien car elles n'arrivaient pas à se mettre d'accord sur qui ferait la section de nuit ! Prêtes à en découdre pour être de la partie conscientes du caractère unique de l'expérience.

### Lundi 9 juin (ALTA ROCCA) : on rentre dans le dur !

Après cette folle nuit, la fatigue est bel et bien là à l'heure du départ de Bocca di Larone, pour le **trail** de 2,4km qui amènera les équipes au départ du canyon de la Purcaraccia, un parcours somptueux compilant ce qu'il y a de mieux en matière de **canyoning** : toboggans, sauts, rappels et mains courantes ! Les teams sont souriants et ravis des paysages, même si certains auraient certainement pu en profiter davantage en étant plus reposés.

Un moment de « détente » et de repos relatif avant une très longue épreuve de **vtt** de 60km et 2500 mètres de dénivelé au total, des paysages splendides à travers Bavedda, Quenza, Zonza, San Gavinu di Garbini pour arriver à Livia, mais qui va faire très mal après la section de nuit précédente. Un effort éprouvant où chacun va devoir puiser au plus profond de soi pour continuer à avancer. Les équipes sont marquées et certaines feront quelques petites erreurs d'orientation par manque de lucidité. L'équipe qui fait forte impression depuis le début du raid et qui confirme la tendance, c'est le maillot rose. En effet, les filles de XTTR 63 sont aux avant-postes, souriantes, rigoureuses et organisées, elles progressent à vive allure et forcent l'admiration de tous.



©Photos Marton Wojtkowski

Il fait de plus en plus chaud sur le Corsica, les conditions sont difficiles compte tenu également de l'accumulation de la fatigue. Arrivés à Livia en tête, Lafuma enchaîne avec un **trail aux balises**, un aller-retour de 14km en passant par Carbini, sous une chaleur accablante.

Lafuma remporte l'étape devant Trails Endurance Mag et LSN, Cap Opale perd du terrain mais conserve sa deuxième place au classement provisoire. Après l'effort, le réconfort ! Chaque soir de course, les villages étape se révèlent très accueillants du point de vue humain et gustatif ! De quoi refaire le plein d'énergie et manger autre chose que de l'alimentation spécifique course... La tuile du jour est pour LSN qui est en panne de véhicule : la suite du raid s'avère compliquée surtout pour le kayak, l'équipe s'est mise en quête d'en trouver un pour l'épreuve du lendemain.

#### Mardi 10 juin (MUNACCIA D'AUDDE) : la conicule fait des dégâts...

Départ à 5h pour une grosse section **vt** de 60km avec plus de 1500 mètres de D+, mais seulement les dix équipes de tête prendront le départ de San Gavinu di Carbini, après un départ type « Tour de France ». Les autres équipes prendront le départ au CP suivant pour une portion plus roulante et surtout plus courte ! La fatigue physique est bien là et surtout il s'agit d'arriver à Tizzano pour le départ **kayak** avant 9h07, sinon il faudra prendre la section en route à Fumelu 24km plus loin.

C'est chaud pour LSN qui a récupéré un kayak qu'ils doivent régler et apprendre à dompter, il leur a été prêté par... le leader de la course, Lafuma ! C'est là qu'on se dit que le raid multisports est un sport à part, avec une mentalité autre que celle connue dans le sport de haut niveau. Entraide, solidarité et fair-play sont les valeurs prépondérantes. C'est parti pour 24km jusqu'à Fumelu, le long de la côte, la consigne de suivre le tracé strictement a été une nouvelle fois répétée, les équipes qui prennent le départ de Fumelu devront attendre l'arrivée des premiers avant de partir. Ils finiront ensemble les 8 derniers kilomètres de la section.

Il fait très très chaud... les équipes souffrent sur la portion de **coasting** au départ de Chevano, pas de possibilité de recharger en eau quand on est sur la mer. Lafuma creuse une nouvelle fois l'écart, devant Cap Opale qui réalise une belle performance compte tenu du kayak dont ils disposent. Les plages sont magnifiques, les décors idylliques et la météo digne d'un mois d'août, les équipes arrivent quand même à lever les yeux de temps en temps et s'en rendre compte malgré la difficulté de l'épreuve et la chaleur accablante. Un petit trail de 5km permet de rallier Monacia d'Aullene, où se déroule le **trail patrimonial** aux balises cachées dans les fameuses maisons de pierre, les Orii. Cette section va faire très mal à cause de la chaleur, des passages dans le maquis et de la difficulté à trouver les balises. Les équipes de tête tourneront autour de certaines balises pendant de très longues minutes sans les trouver quelques fois ! Frustrant, énervant pour les équipes qui ont déjà beaucoup donné à la limite de la crise de nerfs et la chaleur n'arrange rien ! Ils franchiront la ligne d'arrivée après 4 heures dans le maquis pour 17km de trail aux balises, déshydratés, quelques fois blessés comme Philippe de Cap Opale. La bagarre en tête de course est telle qu'aucune équipe n'a voulu lâcher et sont revenus tout juste avant 19 heures.

Lafuma remporte une nouvelle fois cette étape devant Cap Opale et Trails Endurance Mag, mais l'équipe qui aurait pu porter le maillot bleu de vainqueur d'étape c'est le team belge Baba Raid emmené par Iwan Vis. En effet, ils finissent deuxième de l'étape derrière Lafuma avec toutes les balises mais auront une pénalité pour avoir emprunté une portion de route interdite. De quoi avoir de gros regrets. Les filles d'XTTR 63 sont toujours maillot rose et Corse Matin maillot noir. La cérémonie du jour à Monacia d'Audde, fera découvrir les chants corses aux concurrents, un air de fête avant la dernière étape du lendemain.

Marion.-



©Photos Marion Wojtkowski



©Photos Béatrice Glinche



©Photos Marion Wotkowsky

**Mercredi 11 juin :**

**Les jeux sont faits !** Le team **Lafuma** est en tête et va rester aux avant-postes toute la journée...

Après un départ très rapide sur les sentiers vtt du superbe décor de la **forêt de l'Ospedale**... malgré les cailloux, ça file entre les pins... passages techniques... les vélos cognent sur les pierres...

Côté décor, c'est la descente magique vers la côte de **San Cipriano** (Porto Vecchio), avant d'enchaîner sur un **kayak de mer** de 18km... La mer est belle, les kayaks longent la côte avant d'arriver à **Benedettu** pour un **coasting trail** de toute beauté sur les roches ocre, pour un retour vers San Cipriano. 8km d'une première portion avant d'enchaîner sur une 2ème section de 11km où tous les teams n'iront pas chercher toutes les balises... retour obligatoire pour 16h43 !

Oui, les jeux sont faits et cette dernière journée ne changera pas grand-chose au classement pour la majorité des équipes... mais tout le monde joue le jeu, s'arrachent sous une chaleur épuisante... les corps sont fatigués mais tous savourent les derniers instants de course, les derniers paysages d'un **20ème Corsica Raid** qui aura tenu compte des remarques des raideurs 2013, en réduisant les liaisons routières entre les étapes... plus de temps passé au bivouac, plus de convivialité... moins de fatigue...

Enfin l'ultime section **kayak**... Après un départ groupé à 16h53, une boucle de 5km dans le golf de San Cipriano libère tout le monde... l'arrivée souvent groupée est festive, joyeuse, libératrice... arrosée par la Pietra et **l'Orezza**, c'est l'heure des photos... bras dessus, bras dessous... on oublie les douleurs, les plaies... on se régale d'être **finisher** !

**C'est la fin...**

La **cérémonie de clôture** récompense le team Lafuma, 1er au scratch devant **Cap Opale** et les 1ères : les filles d'**Inoprod XTTR63** (voir interview)...

26 équipes au profil très varié, français comme étrangers, amateurs comme experts... bonne ambiance qui sent la fin d'une aventure... raideurs, bénévoles...

Pas facile de marier 2 formats de course (2+1 et 4), où les balises GPS de **Trace My Way** auront perdu leur tracé (assistant qui oublie de laisser le GPS aux équipiers en course... et part en voiture avec !!!!)...

Bravo aux raideurs, assistants, teams reporter (voir **Eurexia** en interview), bénévoles... avec encore une équipe logistique au top, travailleurs de l'ombre indispensables... Mention spéciale aux teams féminins, pas facile mais courageuses !



Remerciements à **Michel, Vanessa, Anaïs, JHA...** à **Henri** de Trace My way... Clin d'œil à **Karine** et **Fred**... Grand merci à **Loulou**, guide, chauffeur, gastronome, ange-gardien et interprète... Grand grand MERCI à **Marion**, reporter bénévole comme moi pour l'association EndorphinMag.fr ! Et enfin, merci à **Denis**, webmaestro, sans qui vous n'auriez pas pu suivre ce LIVE, homme de l'ombre et de la nuit qui diffuse nos news, photos, vidéos... que vous pouvez retrouver sur ce lien <http://live.endorphinmag.fr/corsicaraid2014.php>

Superbe accueil des villes d'arrivée avec une mention spéciale à **Monacia d'Aullene** et les chants corses...

Encore de nouvelles rencontres, toujours beaucoup de partage... ravie d'avoir revu certains, certaines... vivement le prochain live ! n'est-ce pas Marion !?! :-)

Béatrice.-



©Photos Béatrice Glinche

**A l'issue du 20ème Corsica Raid, EndorphinMag.fr a interviewé le Team Inoprod - XTTR63, une équipe 100% féminine et surtout championne de France en titre... qui s'est classée 10ème au scratch et 1er team féminin !**

**1. Pouvez-vous présenter votre team ? qui oriente ?**

Notre team est composé de 3 copines originaires de Clermont. On s'est rencontrées par l'intermédiaire des raids. Notre priorité, c'est de prendre du plaisir ensemble, tout en essayant de réaliser les meilleures performances possibles.

Il y a d'abord Pauline qui fait du raid en parallèle à sa pratique du triathlon longue distance. Elle a donc de grosses capacités physiques à pied et en vélo et les montées ne lui font pas peur ! On ne peut pas non plus se passer de sa bonne humeur et son esprit d'équipe.

Ensuite, il y a Carine. Ex-triatlète elle aussi, elle est très complète et mène un train d'enfer sur toutes les épreuves du raid. Son pêché mignon : les descentes techniques à vélo où elle prend un malin plaisir à poser les mecs ! Depuis cet hiver, Carine s'est mise à la course d'orientation ce qui lui a permis de prendre le relais de Stéphanie en orientation sur les sections qu'elle ne faisait pas.

Enfin Stéphanie, c'est l'orienteuse de l'équipe. Adeptes de la course d'orientation, les filles lui font confiance les yeux fermés pour les mener à bon port. Mordue d'Ultra Trail, sa force ne réside pas dans la vitesse de course mais dans son endurance sans failles tout au long du raid.

**2. Quels étaient vos objectifs sur ce raid ?**

L'objectif pour ce raid était bien évidemment d'essayer d'accrocher la victoire par équipe fille ! Quelque soit le raid, on essaie de faire la meilleure course possible, la cerise sur le gâteau étant la victoire et bien sûr un joli classement au scratch. On essaie toujours de rivaliser avec toutes les équipes présentes et pas seulement les équipes féminines.

Notre envie est bien sûr de donner le meilleur de nous-mêmes et de se faire plaisir avant tout et c'était d'autant plus facile dans ces paysages ! C'est tellement beau qu'on est obligées d'en profiter et de prendre le temps d'en profiter. C'est comme ça qu'on se crée de beaux souvenirs, on a d'ailleurs pris le temps de prendre des photos en course.

On est aussi dans ce genre de raid pour partager avec les autres équipes et les organisateurs. Ceux sont de belles rencontres et il ne faut pas oublier de prendre le temps : quelques mots et un sourire sont de bien petites mais précieuses récompenses pour une belle organisation ou font du bien au moral entre équipes qui ont mal aux jambes !

### 3. Comment avez-vous préparé ces 5 jours d'épreuves, allant du trail'O, au coasteering en passant par la descente de canyon, le vtt et le kayak en mer ?

Pour préparer le raid, on s'entraîne chacune de notre côté, n'habitant pas assez proche pour le faire ensemble. On avait donc prévu de faire le Raid des Dentelles toutes les 3 pour faire une course ensemble avant. Il s'est rapidement transformé en raid à 2, puisque Stéphanie s'est fait une bonne entorse sur la première section et a dû s'arrêter. Mais ça a été plutôt une bonne chose puisque ça a permis à Pauline et Carine de s'entraîner en orientation pendant 2 jours sans avoir le soutien de Stéphanie.

Chacune de notre côté, on s'entraîne surtout dans ce que l'on aime faire. Donc pour le trail et le vtt, on en fait régulièrement. Pour ce qui est du kayak, on ne s'est pas entraînées ! Et le canyon, il n'y en a pas besoin, c'est plutôt une section plaisir que physique ou technique !

### 4. Engagées sur le format 2+1, comment avez-vous géré la répartition des sections entre vous ? quelle stratégie aviez-vous ?

La répartition des sections s'est faite assez naturellement. Carine et Pauline ont fait toutes les sections vtt car elles ont un niveau supérieur à Stéphanie. Du coup Stéphanie a fait quasiment toutes les autres sections du raid et Pauline et Carine se sont relayées sur la course à pied et le canoë pour l'accompagner. Tout n'était pas fixé à l'avance, on pouvait moduler en fonction de la forme de chacune, mais le matin on savait pour quelles sections on partait (sauf gros coup de fatigue) ; c'est important de savoir ce qui nous attend pour nous y préparer psychologiquement.

### 5. Avez-vous eu le temps de lever la tête, quel paysage restera en mémoire ?

On a pris le temps de lever la tête et heureusement, on en aurait loupé de beaux paysages sinon ! De mon côté (Stéphanie), j'ai 2 images qui m'ont plus marquées : les crêtes du Monte Renoso et les paysages de coasteering. Pour moi (Carine), ce que je garde en tête c'est cette alternance de milieux marins et montagnards. Difficile de choisir entre le turquois de l'eau en kayak, le coasteering et ce premier canyon marin aux milieux des blocs rocheux à la Pointe de Sette Nave et du côté de la montagne, les crêtes du Monte Renoso ou la formidable descente d'une dizaine de kilomètres dans le massif de l'Ospedale, un véritable balcon sur la mer.

### 6. Quelles ont été les sections les plus difficiles ?

Mon moment difficile (Stéphanie) : notre jardinage de nuit dans le maquis corse ! Ce n'était pas dur physiquement mais psychologiquement car je m'en voulais d'avoir choisi de couper dans ce bois et d'avoir continué sans avoir eu la sagesse de faire demi-tour...

Idem (Carine) : mais pour moi ce qui a été le plus dur, c'est de me faire lacérer les jambes par le maquis corse ! Se perdre c'est une chose, dans le maquis corse, c'en est une autre ! A la fin, t'as juste plus envie de bouger et t'aimerais qu'un hélicoptère viennois te sauve ! J'ai regretté de ne pas avoir mis mes guêtres : grave erreur de padawan corse ! Et une pensée également pour le trail aux patrimoines du mardi soir mais je pense que Pauline en parlera mieux que moi...

Pauline : moi, je n'ai pas goûté au maquis corse, sans regret ! Je n'ai pas aimé la fin de section vtt du J3 qui était très technique, avec la fatigue et le manque de lucidité, c'est dur derrière Carine la casse cou !! ;) Et le trail aux patrimoines du mardi, en effet nous pensions que ça serait une jolie ballade mais en fait, 17km en plein soleil, arrosage de rigueur dans la rivière pour se rafraîchir, des cotes dans les cailloux à n'en plus finir... on a même croisé un serpent.. et à la fin plus d'eau dans le camel... mais heureuses d'arriver avec une seule balise manquante !

### 7. Quels moments resteront les plus sympas ?

Finalement ce trek de nuit était lui aussi sympa de par le partage qu'on a eu avec les 2 autres équipes perdues à nos côtés ! Mais des moments très sympas il y en a eu beaucoup d'autres : le gros trek de jour, les canyons, les bivouacs avec les autres équipes, les coasteering, la canoë sur la mer turquoise et l'arrivée bien sûr... je pense même que j'en oublie !

Et puis, ce qui est super dans ces raids sur plusieurs jours, c'est qu'au fur et à mesure de la course, le groupe se construit et des liens se tissent. Il y a de la solidarité, du soutien et surtout du plaisir à se retrouver tous ensemble. Organisateurs et raideurs vivent dans un microcosme pendant ces 5 jours et partagent de supers moments ensemble, ce que l'on ne retrouve pas dans le non-stop ou sur des raids de 2 jours.

### 8. Leader chaque soir, qu'allez-vous faire de vos 5 X 3 maillots roses et des nombreuses bouteilles de Pietra gagnées à chaque remise de prix ?

Les maillots roses et les bières sont des cadeaux ultra conviviaux ! Donc on a offert bien sûr des bières à des raideurs sympas qui le méritaient bien ! On a aussi offert pas mal de maillots à des organisateurs ou raideurs qui en avaient envie. 2 sont partis dans les valises des supers nanas d'EndorphinMag et on en a ramené 1 pour notre principal sponsor Inprod. Je crois qu'il nous en reste chacune un en souvenir !

### 9. Quels sont vos prochains objectifs ?

On a déjà envie de repartir sur un raid toutes les 3 parce qu'on prend vraiment du plaisir ensemble et c'est bien ce qu'on cherche ! Pour l'instant on n'a pas choisi le raid en question. On est chacune repartie sur un objectif personnel : pour Pauline l'embruman, pour Carine l'UT4M et pour moi l'Echappée Belle.

### 10. Un dernier mot ?

On s'est régalingées sur ce raid, alors on remercie les nanas d'EndorphinMag pour leur disponibilité et leur gentillesse ! Et puis bien sûr tous ceux qui nous ont permis de faire ce joli raid, que ce soit les organisateurs comme notre club Xttr63 ou nos partenaires Inprod, Oxsifis et Running Shop (Clermont-Ferrand). Et puis, on vous donne rendez-vous sur un autre joli raid dans quelques mois !

EndorphinMag.fr vous remercie et vous félicite à nouveau pour votre titre de Championnes de France 2013 et votre victoire sur ce 20ème Corsica Raid !



©Photos Béatrice Glinche

« On rentre dans une bulle pour plusieurs jours, on n'en ressort pas indemne... car on vit des moments forts, des hauts et des bas... on rentre parfois dans l'intimité des teams... à l'étranger, nous sommes souvent le seul repère français... »



©Photos Béatrice Glinche



©Photos Béatrice Glinche



©Photos Marion Wojtkowski



©Photos Béatrice Glinche



©Photos Béatrice Glinche



©Photos Marion Wojtkowski



©Photos Marion Wojtkowski



©Photos Béatrice Glinche



©Photos Béatrice Glinche



©Photos B Glinche



©Photos Béatrice Glinche



©Photos Mařon Wojtkowski



©Photos Béatrice Glinche



©Photos Marion Wojtkowski



©Photos Marion Wojtkowski

**A l'issue du 20e Corsica Raid, EndorphinMag.fr a interviewé le Team Rivendell Nursery USA, une équipe composée de façon originale comme vous allez le découvrir ... qui vient de se classer**



©Photos Béatrice Glinche



### 1. Pouvez-vous présenter votre team? Comment a-t-il été monté ?

Notre team se composait de Ted (américain), Samy (marseillaise) et de moi-même (lillois). Nous nous sommes rencontrés par internet via Corsica Raid. Suite à la défection de ses co-équipiers, Ted s'était mis à la recherche de 2 personnes, il y a 1 mois. Samy et moi avons postulé et avons été choisis. Nous nous sommes rencontrés pour la première fois au moment de monter sur le bateau...

### 2. Quels étaient vos objectifs sur ce raid ?

Nous ignorions quasiment tout les uns des autres. Samy n'avait jamais fait de raid ; quant à Ted son expérience se limitait à des raids de quelques heures. La seule certitude était que nous voulions finir et nous faire plaisir sans omettre l'aspect compétition.

### 3. Comment avez-vous préparé ces 5 jours d'épreuves, allant du trail/O, au coasteering en passant par la descente de canyon, le vtt et le kayak en mer ?

Chaque coéquipier s'est entraîné de son côté (et pour cause). Samy pratique le trail, la natation, le kayak et le canyoning ce qui l'a beaucoup aidée. Ted s'est surtout entraîné en mountain bike et sea kayak. En ce qui me concerne, j'ai participé à des raids et trails en plus de l'entraînement triathlon. La semaine précédente, je devais participer à la Maxi Race mais en raison de ma participation au Corsica Raid, je me suis rabattu sur la Marathon Race. Pour le kayak, les entraînements natation de triathlon ont suffi.

### 4. Engagés sur le format 2+1, comment avez-vous géré la répartition des sections entre vous ?

La répartition a été vite trouvée... Ted ayant mal au genou et ne pouvant, en conséquence, pas courir longtemps, les trails, coasteering et treks étaient réservés à Samy et moi. Samy ne faisant pas de vtt, Ted et moi nous en chargeons. Par ailleurs, (et cela fera certainement sourire les Valmistes) j'ai assumé le rôle d'orienteur ;-)

### 5. Avez-vous eu le temps de lever la tête, quel paysage restera en mémoire ?

Oui, bien évidemment... de nombreux !!! Difficile d'en choisir un particulièrement car les paysages de chaque épreuve étaient plus sublimes et différents les uns des autres... du trek de jour dans la neige au trek de nuit avec le lever du soleil, le coasteering sur le littoral du Bruzzi, les épreuves vtt et de kayak, LA balise H lors de la CO patrimoine (d'ailleurs si quelqu'un a une photo, on est preneur) !!!!!.....On en a pris plein les yeux !!!

### 6. Quelles ont été les sections les plus difficiles ? ; Quels moments resteront les plus sympas ?

Venant du noooooord, j'ai souffert de la chaleur notamment lors du trail pour accéder au canyon... complètement déshydraté et condamné à boire l'eau du canyon !!! Sinon, les moments les plus sympas resteront sans aucun doute les échanges avec l'ensemble des teams (y compris les top teams - je n'ai pas dit "les pros" n'est-ce pas Hervé !), les assistances et les membres de l'organisation. Autre moment sympa également, quand nous avons été désignés « équipe combative du jour » avec les Happy Feet.

### 7. Racontez-nous la section trail de nuit, épilogue d'une section nocturne qui restera dans les mémoires comme un temps fort de partage et de rencontre ?

Le trek de nuit restera mémorable. Il a commencé par un jardinage en règle pour la quasi-totalité des équipes. Seulement, certaines ont su se remettre sur les bons rails plus rapidement que d'autres... pas nous !!! :-)

J'ai perdu la carte et nous nous sommes retrouvés paumés dans le maquis avec un autre team, les Happy Feet. Finalement, on a retrouvé notre chemin et même si nous avons tous connu, à tour de rôle, des hauts et des bas, tout s'est bien terminé après 9h de marche... Les 2 équipes ont fait preuve de solidarité et de calme malgré la fatigue... nous voulions arriver au bout ensemble.

### 8. Pour un team composé de 3 personnes qui ne se connaissent pas avant le raid... en OFF comme en course, quels échanges avez-vous eu avec les autres teams ?

L'équipe Rivendell Nursery a suscité effectivement la curiosité des autres teams par notre histoire (dans le bon sens du terme bien sûr). Nombreux étaient ceux qui cherchaient à savoir comment l'équipe avait pu se former et comment elle pouvait fonctionner en se connaissant si peu. En fait, tout le monde a mis du sien même si, comme dans tous les teams, il y a eu quelques tensions (n'oublions pas que nous communiquons uniquement en anglais et qu'il y a pu y avoir quelques erreurs de compréhension). Pour en avoir discuté entre nous, nous pensons que le fait d'avoir eu une « raideuse » dans l'équipe a aidé dans les (quelques) moments de tension et de fatigue entre coéquipiers. Sinon, les échanges avec les équipes ont été très formateurs et ont été d'un grand soutien. En ce qui me concerne, je connaissais certains teams (Cap Opale, Baba, ...) ou avais croisé certains raideurs lors de triathlons. Ce raid fut l'occasion d'échanger avec toutes les équipes sans exception.

### 10. Un dernier mot ?

Courir dans des sites aussi magnifiques sous un temps ensoleillé, vivre une telle expérience humaine tant au sein du team qu'avec les autres concurrents... c'est magique !!!! Sami devrait être au départ l'année prochain. J'espère également avoir l'occasion de le recourir. Merci à tous les reporters et journalistes pour leur soutien, le travail effectué lors du live et les photos.

Au fait, Valmo organise le 11 octobre 2014 une manche du championnat de France des raids multisports 2015 près de Lille... On vous y attend tous !!!!

**Hugues Robidez.-**

**EndorphinMag.fr** vous remercie et vous félicite à nouveau d'avoir relevé le défi de terminer ce 20ème Corsica Raid !

A l'issue du 20<sup>ème</sup> Corsica Raid, EndorphinMag.fr a interviewé le Team **Cap Opale**, une équipe qui a traversé la France pour briller... en terminant à la 2<sup>ème</sup> place au scratch, derrière l'intouchable team Lafuma !

**1. Pouvez-vous présenter votre team ? qui oriente ?** Nous avons mis en place une équipe expérimentée de vétérans, composée de Philippe, Christian et Mathieu. Christian est le meilleur orienteur du team, Mathieu oriente correctement en vtt.

**2. Quels étaient vos objectifs sur ce raid ?** Nous étions venus en visant un podium, Christian ayant plusieurs Corsica Raid à son actif.

**3. Comment avez-vous préparé ces 5 jours d'épreuves, allant du trail'O, au coasteering en passant par la descente de canyon, le vtt et le kayak en mer ?** Nous avons fait une prépa aux alentours du Mont Ventoux où vit le frère de Philippe, ça nous a beaucoup aidé car les côtes du Pas-de-Calais ne sont malheureusement pas assez longues pour se « casser » les cuisses ! Dans les autres disciplines, pas de problèmes particuliers grâce un rythme de compétitions assez régulier (raids, courses vtt, trails...) tout au long de la saison.

**4. Engagés sur le format 2+1, comment avez-vous géré la répartition des sections entre vous ?** Tout naturellement car Philippe et Mathieu, tous deux issus du cyclisme ont réalisé toutes les sections vtt et Christian, très expérimenté en montagne et en kayak s'est réparti sur les autres épreuves.

**5. Avez-vous eu le temps de lever la tête, quel paysage restera en mémoire ?** Nous étions vraiment concentrés sur les équipes de tête et sur nos cartes mais nous avons apprécié (parmi tant d'autres) les passages en neige, les magnifiques plages...

**6. Quelles ont été les sections les plus difficiles ?** Evidemment le trail de nuit (et la descente finale sur le bitume !) et la grosse section vtt qui a suivi où nous avons souffert de la déshydratation. Le moment le plus dur pour nous moralement a été sur le trail patrimonial de Monica D'Aulène où Philippe souffrait de son entorse, en plus des balises difficiles à trouver et de la chaleur.

**7. Quels moments resteront les plus sympas ?** La deuxième étape que nous remportons (sur un bon choix d'orientation), la complicité et le soutien de beaucoup d'équipes, l'accueil exceptionnel des villageois corses.

**8. Bien que vainqueur d'étape, qu'est-ce qui a manqué pour finir devant le team Lafuma ?** Les Lafuma ont été décisifs sur le trail de nuit et sur les portions de kayak de mer, avec un bateau en fibre parfaitement maîtrisé, donc aucun regret pour nous, ils étaient bien les plus forts.

**9. Quels sont vos prochains objectifs ?** La finale en Suisse normande (nous avons terminé 4èmes sur ce raid l'année dernière), où nous serons engagés avec notre ami montagnard Manu Lang !

**10. Un dernier mot ?** Nous avons été conquis par le Corsica Raid et pourquoi pas une nouvelle tentative en 2015, avant la finale du challenge régional à domicile !

**Mathieu Dernoncourt.-**

EndorphinMag.fr vous remercie et vous félicite à nouveau pour votre brillante 2<sup>ème</sup> place glanée lors de ce 20<sup>ème</sup> Corsica Raid !



©Photos Béatrice Glinche



©Photos Béatrice Glinche



©Photos Béatrice Glinche

**« Seuls des passionnés de Raids Aventure acceptent ces conditions... on ne dort pas toujours, on ne mange pas quand on veut... sur le Corsica, c'est 100h de bénévolat en moins d'une semaine ! »**



©Photos Béatrice Glinche



©Photos Marion Wojtkowski



©Photos Marion Wojtkowski



©Photos Marion Wojtkowski



©Photos Marion Wojtkowski



[www.corsicaraid.com](http://www.corsicaraid.com)

**Résultats 2014 :**

- 1. Lafuma
- 2. Cap Opale
- 3. Endurance Trail
- 4. Lozère Sport Nature
- 5. Baba Raid

- 1. Inoprod XTTR63
- 2. Team Eurexia
- 3. Black Mamba
- 4. Happy Feet

## A l'issue du 20<sup>ème</sup> Corsica Raid, EndorphinMag.fr a interviewé Joëlle Lebœuf, reporter du TEAM EUREXIA, une équipe 100% féminine qui termine à la 12<sup>ème</sup> place au scratch !

**1. Pouvez-vous présenter votre team ? et peux-tu te présenter ?** Le team Eurexia au Corsica Raid 2014 est composé de 3 jeunes femmes qui baignent dans le sport depuis toutes petites et pour qui le dépassement de soi est une recherche constante. J'étais la femme numéro 4 mais en tant que team-reporter...

**2. Quels étaient vos objectifs sportifs sur ce raid ?** Au début du raid (et je publierai des vidéos interviews de Marie, Sabrina et Meriem pendant la traversée sur le ferry) elles étaient modestes : commencer le Corsica Raid, le finir... mais en les fréquentant au jour le jour, je voyais bien que ces filles avaient la niaque : elles voulaient GAGNER, être la première équipe féminine du raid.

**3. Peux-tu présenter votre partenaire titre, Eurexia ?** Eurexia Formation et Campus Eurexia sont deux entités qui font partie d'un même groupe situé à Toulouse. Eurexia Formation propose des formations pour les salariés d'entreprise dans les domaines du tertiaire. Campus Eurexia propose des formations en alternance du BTS au Master.

**4. Partenaire d'une équipe de raid féminine, quel était l'objectif du team Eurexia ?** Si tu vas sur le site d'Eurexia Formation, tu verras que le souci de formation constante pour un salarié pour « rester dans la course » peut être comparé avec le souci de l'entraînement chez le sportif. La mise à jour des connaissances professionnelles est aussi un parcours de rigueur, d'objectifs à atteindre. Par ailleurs, l'équipe d'Eurexia Formation aime tout simplement le sport. Et elle a lancé via une troisième entité qui s'appelle Yumanet un site d'information sur les sportifs dont on ne parle jamais (Midi sport news.com).

**5. Engagées sur le format 2+1, comment s'est passée la course du team Eurexia ?** Elles ont terminé deuxième féminines et onzième en scratch ce qui est tout à fait honorable. Elles ont reçu le maillot de la combativité au jour 4 du Corsica Raid.

**6. En tant que team-reporter, quel était ton rôle ?** Le team reporter est envoyé par le sponsor pour que des reportages photos ou vidéos puissent être réalisés. Mais la présence du team-reporter n'est pas anodine dans l'équipe : moins impliqué sportivement, il n'a pas de rôle en ce sens. Mais il reste malgré tout un quatrième élément de l'équipe qui écoute celui qui va partir et celui qui arrive. Je pense que psychologiquement il a un rôle à jouer. Le temps où je pouvais me connecter pour publier mes articles, où je m'isolais pour traiter mes photos était aussi très intéressant pour prendre du recul sur ce qui était en train de se passer.

**7. Quel a été ton moment le plus difficile ? le plus sympa ?** J'ai adoré voir les filles arriver avec le sourire, malgré la souffrance de leur corps. Je pense que quand elles me voyaient les prendre en photo, ça les réconfortait. Je n'oublierai pas le sourire de Meriem en haut du col de Bavella, alors que la montée de ce col avait été une vraie galère pour elle après une nuit de sommeil de deux heures. Il y a eu aussi l'accueil de la ville de Monaccia d'Aullène, c'était une belle ambiance avec les chants corses... et les filles qui recevaient le maillot de la combativité.

**8. C'était ton 1<sup>er</sup> raid en tant que team-reporter, que retiens-tu ? qu'as-tu découvert ?** C'était ma première fois en Corse et j'ai été scotchée devant les paysages. Par ailleurs, j'ai été épatée par la faculté de tous ces sportifs à aller au bout d'eux-mêmes. Le Corsica Raid est aussi une véritable aventure humaine. On vit tous quelque chose de spécial pendant 5 jours.

**9. Team Eurexia : quels sont vos prochains objectifs ?** Le team Eurexia a de nombreux objectifs puisque c'est un club omnisports. Le Team Eurexia poursuit son credo « champion de ma vie ». Il souhaite accompagner les athlètes qui sont dans cet état d'esprit que ce soit en cyclisme, en ski, en raid et trail, ou en basket.

**10. Un dernier mot ?** Je tiens à remercier Béatrice d'EndorphinMag.fr, j'ai adoré sa manière de travailler et je peux comprendre pourquoi le Corsica Raid est heureux de la voir chaque année.

**EndorphinMag.fr** vous remercie et vous félicite à nouveau pour avoir relevé le défi, de terminer ce 20<sup>ème</sup> Corsica Raid !



©Photos B Glinche



« Un point commun : Sortir de la bulle est difficile pour tous, raideur comme reporter ! »



©Photos Joëlle Lebœuf



The End !

EXPLORE  
SWEDEN  
MONSTER  
SUNDSVALL 14th

 **AR RACER**  
with spirit

WORLD CHAMPIONSHIP  
COSTA RICA 2013

BRACHE  
turismo  
EXTREM  
CASTILLA Y LEON  
CASTILLA



FRANCE  
RAID  
FOR SHOCKERS  
PROBINGERS  
BOLT  
Back to nature!

WAR  
CHAMPIONSHIP  
France-Alpes-Cote d'Azur

outdoor  
in a shaker

STARWORLD  
BIMBRICHE  
23 Mayo  
ismocas



CASTILL

(ADRENALIN RUSH)

407

La Ruta  
www.adventurer...

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



Crédit Photo : Jérôme Lollier - Canal Aventure



**Tommy Chen (Taiwan) remporte la première édition de l'Ultra BOLIVIA Race !** Après une seconde place amplement méritée lors de la dernière édition de **THE TRACK** en Australie, Tommy, âgé de 27 ans, partait favori sur l'Ultra BOLIVIA Race. Second lors de la première étape, il sut gérer sa course en gagnant de précieuses minutes chaque jour. Il remporte notamment l'étape marathon en 4h17'00, soit avec 24 minutes d'avance sur **Katia Figini** (Italie), seconde au classement général et première féminine.

**18 participants (9 nationalités) présents au départ !** Si 20 coureurs avaient confirmé leur participation, seuls 18 étaient finalement au départ. 5 filles et 13 garçons constituaient le peloton de l'Ultra BOLIVIA Race. Un groupe relativement homogène et extrêmement sympathique, à l'image des coureurs argentins ayant en permanence le sourire accroché aux lèvres.

Une bonne préparation en amont de l'épreuve (les coureurs étant arrivés presque tous quelques jours en avance afin de s'acclimater avant le départ) et un engagement total et dans la bonne humeur, permettent à l'ensemble des participants d'être "finishers" !

**Le Salar de Uyuni, un endroit unique au monde !** L'itinéraire de l'Ultra BOLIVIA Race a conduit les 18 participants du site archéologique d'Alcayala au Salar de Uyuni en passant par le Volcan Tunupa. Sans nul doute que les étapes sur le plus grand désert de sel du monde furent le temps fort de cet premier ultramarathon organisé sur l'Altiplano Bolivien.



**Tommy Chen** (Taiwan) vainqueur de l'Ultra BOLIVIA Race et **Katia Figini** (Italie), seconde au classement général et première féminine de l'épreuve, reçurent des mains de Jérôme Lollier le trophée du **Roadsign Continental Challenge**.



**Classement général**  
23 - 28 juin, 2014  
Altiplano Bolivien, BOLIVIE

La prochaine édition de l'Ultra BOLIVIA Race aura lieu en septembre 2016.

Le prochain événement de Canal Aventure : l'Ultra AFRICA Race, se déroulera du 13 au 17 novembre 2014 au Burkina Faso.

Position	First Name	Surname	Nationality	Sex	Time / km
1	Tommy	Chen		Man	18h25'03
2 First Woman	Katia	Figini		Woman	19h15'54
3	Andrea	Giacomelli		Man	19h59'54
4	Gianfranco	Tartaglino		Man	20h09'10
5 Second Woman	Emanuela Scilla	Tonetti		Woman	20h35'25
6	Jacob	Hastup		Man	21h07'09
7 Third Woman	Emmanuelle	Dudon		Woman	21h35'16
8	Pedro Verra	Jimenez		Man	22h36'55
9	Juan Ricardo	Ferrero		Man	23h17'43

Position	First Name	Surname	Nationality	Sex	Time / km
10	Cécile	Bertin		Woman	24h59'35
11	Jesper	Kramer		Man	25h15'42
12	Kazuko	Kaihata		Woman	26h06'19
13	Ramon	Abdala		Man	27h12'08
14	Luigi	Pagini		Man	27h47'52
15	Gyeong Su	Kim		Man	28h30'05
16	Luis Vicente	Barco		Man	29h35'53
17	Luis René	Menéndez		Man	32h36'44
18	Sebastian	Armenault		Man	32h36'44



Finale Ligure 2014  
24h Solo European  
Championship



**F**inale Ligure est une jolie petite ville de bord de mer de la province de Savone en Ligurie (Italie), peuplée de vespas, où se tient annuellement une épreuve de 24h vtt, qui fut, cette année, support des Championnats d'Europe des 24h00 solo (World Endurance Mountain Bike Organization).

A peine 100km après la frontière, le site est facilement accessible et la région, très escarpée, ressemble fortement à l'arrière pays niçois.

Nous sommes très bien accueillis par Lorenzo et Ricardo et nous nous installons pour « tenir le siège » aux abords du circuit. Les bois et les champs, tous les espaces disponibles, se remplissent de campements de bikers.

Rapidement, l'ambiance monte, les exposants, au pied de la grande scène finissent de prendre place, de grands abris d'assistance s'installent avec tout le confort (frigos, tireuses à bière...) et le village éphémère prend vie.

Les solos courront du vendredi au samedi midi et les équipes leur succéderont sur les 24h suivantes, soit **un grand week-end de vtt non-stop !**

Le départ des solos est donné sur la place du village, 400m en contrebas, avant de pouvoir rejoindre le circuit de 8km.

La boucle est vraiment technique, il n'est jamais possible de se reposer, même si on ne pédale pas dans les descentes, il faut rester très concentré et les bras sont soumis à rude épreuve.



Cela faisait très longtemps que je n'avais pas couru de 24h00 solo ; j'ai pu constater combien s'était dur, surtout sur ce type de circuit exigeant. C'est une vraie aventure intérieure ; on est seul, même si on retrouve notre assistance à chaque tour et malgré un terrain technique, on peut rapidement trouver cela monotone.

La nuit arrive, les single-tracks en bord de falaises restent toujours aussi beaux, avec le reflet de la lune sur la méditerranée et au loin les éclairages des villages côtiers. Succèdera le matin, sa rosée et sa baisse de température, puis les orages qui seront présents jusqu'au final de ces 24h00.

Grosse ambiance, population internationale, fête du vtt, de nombreux ingrédients que vous adorerez. Alors, si vous avez une belle virée entre copains à planifier, n'hésitez pas, filez à Finale Ligure pour vivre cette « grand messe » !

ENDORPHIN

# Voir la vie en - Vosges

## Trail de la Vallée des Lacs

# ENDORPHINMAG.FR

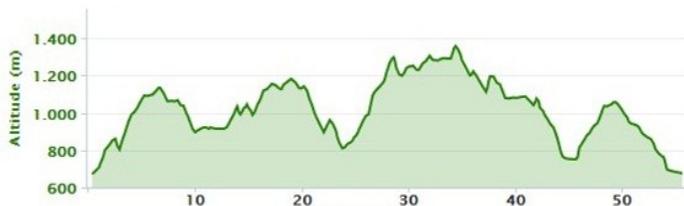
by Nicolas VERDES



**1400**, c'était le nombre de trailers qui étaient au départ des différentes courses organisées les 21 et 22 juin dernier, à Gérardmer, dans les Vosges. Endorphinmag.fr s'était associé à cet événement pour vous permettre de vivre, depuis l'intérieur, le trail long (55 km / 2500m de D+).

Samedi, à 5 heures du mat', plus de 200 coureurs se sont élancés sur les chemins vosgiens du 85km. A 9h00, ce fut au tour de près de 400 trailers de démarrer au bord du célèbre lac de Gérardmer. Partir en quête d'évasion, à la recherche du bonheur des grands espaces, telle est la devise de ces amoureux de la nature.

4 bosses pour les défilier, avec 500m de dénivelé sur le premier « piton », de quoi étirer le peloton et laisser la fête de course s'expliquer sous le soleil qui envisageait déjà de faire quelques dégâts. De longs chemins de lacets pentus, avec un revêtement instable fait de terre durcie, de branches, de racines ou encore de pierres saillantes. Tous les éléments recherchés par les trailers invétérés étaient au rendez-vous. Du soleil, de la difficulté, des « spots » indescriptibles, un paysage magnifique dans un décor de rêve, agrémenté d'une ambiance chaleureuse entre les coureurs, sans oublier la gentillesse des bénévoles et des organisateurs.



Difficile de reprendre sa respiration en haut de chaque bosse, tellement le paysage, à couper le souffle, laissait sans voix les plus admiratifs. Un trail comme il en existe trop peu, fait de simplicité et parfaitement dosé en dureté.

La seconde difficulté, de « seulement » 200m de D+, paraît les organismes à encaisser, sous un soleil de plomb qui frôlait les 24°. Il n'y avait plus de place pour les débutants mal préparés... les descentes, toutes aussi techniques, entamaient les organismes en brûlant les quadriceps.

### Boire, boire... et boire encore !

L'accumulation des ondulations stridentes, dans ces sentiers difficiles, aux rochers parfois escarpés, était réservée à des trailers préparés, voire confirmés, rigoureux dans la gestion de leur effort, leur alimentation et leur hydratation, point essentiel de leur réussite ! Boire régulièrement de petites gorgées, alterner les encas sucrés et salés, tout en régulant son allure, c'était la clé de la réussite, et malheureusement certains ont fait les frais de négligence !



### RÉSULTATS

#### • 85km

1. MANTEL Franck - 9:31:23
2. PERRIN Erick - 9:45:33
3. TOUSSAINT Stéphane - 9:51:09

**1ère Féminine** : MEACHEN Raphaëlle - 12:30:40



Epreuve qualificative  
**UTMB : 3 pts**

#### • 55km

1. COLLET Aurélien - 5:01:49
2. MOUGEL Hervé - 5:19:09
3. MOUSSEL Johann - 5:23:11

**1ère Féminine** : GEORGES Laurence - 6:58:42



Epreuve qualificative  
**UTMB : 1 pt**

#### • Natur'elle

1. SCHANK Karin - 1:30:09
2. VAXELAIRE Annick - 1:35:09
3. CHAINEL Lucie - 1:35:19

#### • 27km (TTN)

1. EL MADI El Yazid - 2:18:03
2. SARRAN Geoffroy - 2:19:07
3. SENÉE Ambroise - 2:20:33

**1ère Féminine** : LAFAYE Céline - 2:42:30



Epreuve Etape du  
**T.T.N 2014**

#### • 12km

1. TRIBOULOT Nicolas - 0:56:52
2. GRANDIDIER Pascal - 0:59:32
3. SCHEURER François - 1:00:00

**1ère Féminine** : LEGIN Allisson - 1:25:17

Le troisième sommet, après 35km de course, se méritait avec près de 600m de dénivelé positif à engranger. Le panorama dé livré à cette pointe du « Hohneck », sous les applaudissements des spectateurs et des nombreux promeneurs, était magnifique et verdoyant.

Difficile de garder les pieds sur « terre » et la tête dans la course tellement les yeux étaient comblés. Même si quelques unités ont du tempo-



rairement s'écarter des sentiers, en raison de la fatigue, d'un manque d'attention, ou d'une carence de balisage certainement liée à des esprits malveillants, c'était sans compter sur leur envie de savourer la dernière difficulté.

300m de D+ en seulement 1.8km... un MUR dès la sortie du dernier ravitaillement, à la place duquel un bon nombre de concurrents auraient bien troqués leur équipement contre un maillot de bain pour aller piquer une tête dans l'eau tiède du lac de Longemer. Passé le top de ce dernier « piton », les 6 derniers kilomètres, bien qu'en descente, ne furent pas de tout repos pour des muscles endoloris et asséchés. Mais peu importe, là-bas, chacun savait que sous les « olas » et les tonnerres d'applaudissements, il pourrait savourer « sa » victoire. Un VRAI trail, à faire ou à refaire... sans hésitation !

ENDORPHIN



**Bruno CARRE** (Lorient-56)

Finisher : 7h38'26 - 67ème

Vainqueur d'un dossard au TVL, lors du jeu concours sur Endorphinmag.fr

**@Bruno** : Grâce au dossard gagné via d'Endorphinmag, j'ai repris le départ d'un Trail montagnard. Cela faisait 2 ans que je n'avais pas foulé un terrain typé montagne. J'avais donc de l'appréhension au départ de cette course, moi, le breton habitué aux petites côtes. L'organisateur nous a mis dans l'ambiance d'entrée de jeu en faisant son briefing : « les 55km seront au rendez vous avec des difficultés assez sérieuses ». Je confirme ses dires, on est dans l'ambiance par une ascension dès le départ. Et encore ce n'est rien par rapport aux 2 à 3 "murs" situés sur le parcours et qui resteront mémorables. Un trail de toute beauté et un tracé démentiel donnant du fil à retordre aux concurrents. Peu de répit et par moment une chaleur rendant difficile la progression. J'ai pu apprécier la montagne vosgienne et à part un balisage parfois limite, je souligne la qualité de l'équipe organisatrice. Le retrait des dossards la veille de la course, le parcours, le repas final : un sans faute total. Beaucoup d'investissement de la part des bénévoles car les derniers du 85km ont franchi la ligne d'arrivée après 16h de course. J'en ai pris plein les yeux du début à la fin. Je me suis arrêté par moment pour savourer des "spots de trail" à couper le souffle. Un superbe trail mais pour l'apprécier il faut un minimum d'entraînement car la technicité du parcours est réelle. Merci à Endorphinmag.fr et au T.V.L pour ce week-end sportivement parfait.



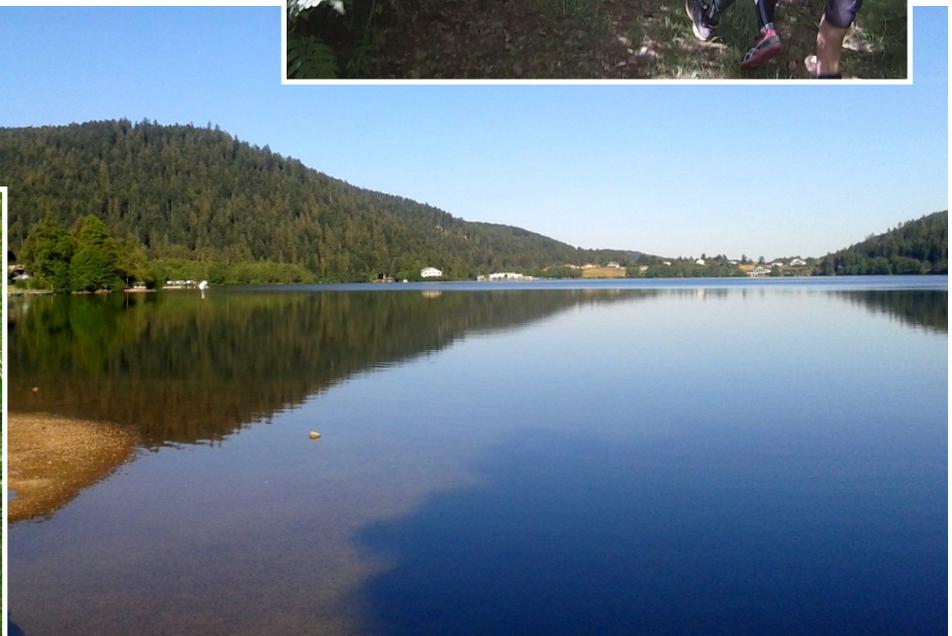
Plus d'infos sur :

<http://trailvalleedeslacs.com>

Crédit photos : Erdal M. - « La Team Déconne »



Le Trail dans les Vosges...  
c'est  
« vachement » bien !





**Raid Lozère Sport Nature : les 28 et 29 juin 2014**

2 équipes d'XTTR63 100% féminines se sont engagées ce week-end sur le raid LSN.

- Cécile Brette, Laetitia Prouheze, Anaïs Alberti sur le raid élite en 2+1 ;
- Isa Plane et Maddy Chesnut sur le raid découverte du dimanche et assistantes sur le raid élite le samedi.

**Le samedi matin**, départ pour la Lozère sous la pluie, mais plus on descend plus il fait beau... On arrive sur place, le temps d'aller chercher les dossards, une assistance de choc arrive : "Bon les filles, il vous manque le vernis à ongles mais ne vous inquiétez pas, je me suis arrêtée vous en acheter du orange pour aller avec votre tenue" ; du coup Laetitia sort sa petite jupette orange, puis nous avons la surprise de trouver une belle pancarte pour nous encourager !

Equipe de choc ! Nous sommes enfin prêtes à prendre le départ, le briefing se fait dans l'amphithéâtre devant le château de Castenet et là le vent commence à se lever ! (à contre sens bien sûr pour les kayakistes).

Le départ est donné : petit trail à 3 pour rejoindre la base de kayak ; Laetitia et Cécile s'alignent sur cette épreuve de 7km. Surprise : une pagaie simple et une pagaie double ! Si on avait su, on aurait pris les pagaies du club qui étaient autorisées ! Mais bon, ça ne les a pas empêchées de faire une belle course pendant que je me préparais pour le trail'O et stressais pour suivre le road-book voiture pour rejoindre l'arrivée du kayak.

Départ pour le trail'O, je prends la carte et Laetitia les bâtons ce qui se traduit par : "Attention, Anaïs, tu vas souffrir" mais heureusement il y avait également la laisse. On fait plutôt un bon trail.

Cécile et moi enchainons sur un vtt suivi d'itinéraire avec une CO de 4km sur photo aérienne au milieu du parcours. Le vtt se passe bien, Cécile prend le temps de se mettre dans la carte et on y va... Arrive la CO : tout se passe bien pour les 4 premières balises ensuite on fait une erreur et on a du mal à se repérer, il faut dire que les chemins n'étaient pas aussi visibles que sur la carte ! A la fin de la CO il n'y a plus que nos vélos dans le parc. Les organisateurs nous attendent puis nous annoncent 25-30mn pour rejoindre l'arrivée en vtt (10km). Euh !? ils n'ont pas du prendre en compte notre niveau surtout que ce n'était pas que de la descente !

On arrive dans un camping, Cécile et Laetitia repartent pour une CO IGN. Isabelle et Madeline proposent de s'occuper de tout ranger pendant que je vais prendre une douche bien chaude. On part ensuite pour rejoindre l'arrivée de la CO, la pluie commence à arriver. A peine garées, de gros orages éclatent. La course est neutralisée. Les filles ont tout de même dû atteindre la balise 3 pour qu'on puisse les récupérer... Elles sont bien contentes d'être arrêtées car vu la difficulté du parcours avec la pluie c'était limite dangereux. Du coup on se fait conduire jusqu'au bivouac par nos assistantes et je m'endors sur la banquette.

Lorsqu'on arrive au bivouac, la majorité des équipes dorment déjà. Une petite soupe pour se réchauffer, puis on va installer la tente (heureusement que c'est une 3' secondes !) et on se couche. On regarde la montre dans 4h faut se lever !



**Le dimanche**, le départ se fait à 5h30, dans le sens inverse du classement, du coup on part les premières. Cécile et moi commençons par le vtt suivi d'itinéraire. Aujourd'hui, on change, je prends la carte ! Le parcours se fait bien plus à côté que sur le vélo !

Ensuite, je repars pour une CO avec Laetitia. On a 2 cartes : en avant ! Il reste juste une équipe derrière nous !

On fait une super CO : à la deuxième balise on retrouve 2-3 équipes, Laetitia a tendance à vouloir accélérer pour suivre les autres équipes mais en temporisant on est bien resté dans notre carte et finalement on arrive avant elles par les bons chemins...

Ensuite Laetitia et Cécile enchainent par un vtt road-book de 20km qui se passe bien. Elles permettent à plusieurs équipes de se recalculer plusieurs fois.

Laetitia fait une grosse arrivée vtt pour repartir avec moi sur un Trail court balisé pour rejoindre une CO au score de 45'.

Bon apparemment le vtt ne l'a pas assez fatiguée, vu l'allure qu'elle impose en course à pied. On reprend une équipe de garçons. On fait encore une belle CO.

Laetitia et Cécile repartent pour un vtt road book à profil descendant. Laetitia commence à se mettre la pression pour la descente vtt et craque un petit peu, mais elles arrivent toutes les 2 entières et sans chute !

On repart à 3 pour la CO urbaine pour rejoindre l'arrivée. On est les dernières à franchir l'arrivée mais pas les dernières du classement de la journée ! Il est temps que ça se termine, la pluie arrive de nouveau, pas étonnant pour la Lozère ! On termine 2èmes femmes derrière l'équipe de Raid Links, sans trop de surprise...

**Anais**

## Résultats

### Raid light (15 équipes / 1 abandon)

1.	Les Dynamites	02:54:59
2.	XSport La Canourgue	03:09:14
3.	CrossFit Nature Lozère	03:09:42
4.	RnB	03:10:23
5.	Les Novices	03:11:27
11.	Team Caméléon	04:06:07
15.	Raid Roums	6:09:28
16.	Orange Ladies XTTR63	6:15:56

### Raid Elite (16 équipes)

1.	Raidlinks et Raidlight	16:47:43
2.	Carrelage-Placo-Peinture	16:57:28
3.	Caméléon Agde Epitact	17:58:55
4.	MUC Agde Raid Aventure	18:51:58
5.	Ligéraid	18:52:22
14.	Raidlinks 100% filles	24:17:13
16.	XTTR 63	27:25:35

Après avoir joué les St Bernard le samedi, les orange ladies (Maddy et moi) prenons le départ du Raid Light le dimanche matin, non sans une certaine angoisse vu le trail vertical annoncé...

On part doucement ; devant le trou se creuse... tout est sous contrôle ! Au bout de 2km de montée, Maddy marque le pas depuis un moment et me se sentant pousser des ailes (« Envole moi, envole moi... ! ») je lui dit de sortir la laisse... Je sais, ça laisse rêveur ! (Je crois que la coach est entrée dans ma tête... ça me fait un peu peur !!!) et c'est parti pour le dernier kilomètre de Trail.

Arrivées sur le Causse, nous repartons pour un vtt balisé où, en toute logique, Maddy doit mener le train. Mais non ! C'est moi qui passe devant pratiquement tout le temps et reste même sur le vtt quand Maddy met pied à terre (un bouleversement cosmique a du avoir lieu pendant la nuit...).

A l'instar de nos collègues du raid élite, nous aimons bien faire attendre les bénévoles qui du coup nous chouchoutent...

Bref le vtt terminé, c'est l'heure de la CO et là super boulet ressort sa cape et Maddy prend les commandes. 8 balises à trouver, les 3 premières se passent nickel... on trouve même une balise humaine... (qui attendait sagement son mari, c'est beau l'esprit d'équipe !). La n°8 fut un peu plus jardinée, on croise un bénévole : « Vous êtes sûres d'être bien calées ?? ». Oui, oui !! « Alors cherchez bien !! ». Ils ont de l'humour les lozériens !

Maddy me fait tourner, virer, couper, je suis obligée de lui rappeler que je ne suis pas un sanglier... enfin la balise n°8 s'offre à nous !!! Tout va bien Chesnut, tu te recalces et tu ne recommences pas surtout !!! Oui, j'aime bien remonter le moral de ma coéquipière !

On finit la CO nickel malgré ces quelques minutes perdues.

Nous avons dépassé l'horaire pour partir sur le vtt road book, ce qui arrange bien Maddy qui n'est pas motivée du tout. A posteriori, si la coach a paniqué dans la descente, je ne vous dis pas super boulet !!

Nous redescendons donc par la route et Maddy (super boulet) prend sa revanche du jour et bouffe les plaquettes de frein dans la descente à 12% !!

Il ne reste plus qu'à trouver le départ de la CO urbaine... et ce ne fut pas une mince affaire... et nous voilà parties. Il y a 2 balises à trouver, une promenade de santé... enfin presque...

Maddy a décidé que je finirais bien par me fatiguer et me fait donc faire un petit tour dans la pampa... après avoir hésité, voulu rentrer sans les balises...

« Quoi ??? c'est quoi ce moral de danseuse étoile ??? » on finit par la trouver cette p.... de balise... pis la seconde les doigts dans le nez ! retour à l'arrivée, c'est fini !

Nous sommes 2èmes de ce Raid Light et en vraie sportive que je ne suis pas, après étude approfondie des résultats je suis super contente de nous. On est très proches des 1ères qui envoient bien plus en vtt et on met 10mn sur la CO à « Monsieur et Madame on fait un raid mais on court pas ensemble ! ».

Merci aux organisateurs pour ce beau raid, le parcours était très joli et assez technique ! Dommage qu'il y ait eu si peu d'équipes sur la ligne de départ.

Merci à Maddy pour avoir fait ce raid avec moi je me suis régalée, même en vtt... et merci les filles pour avoir gardé ce sourire de bout en bout samedi alors que c'était bien rude !

**Isabelle Plane**

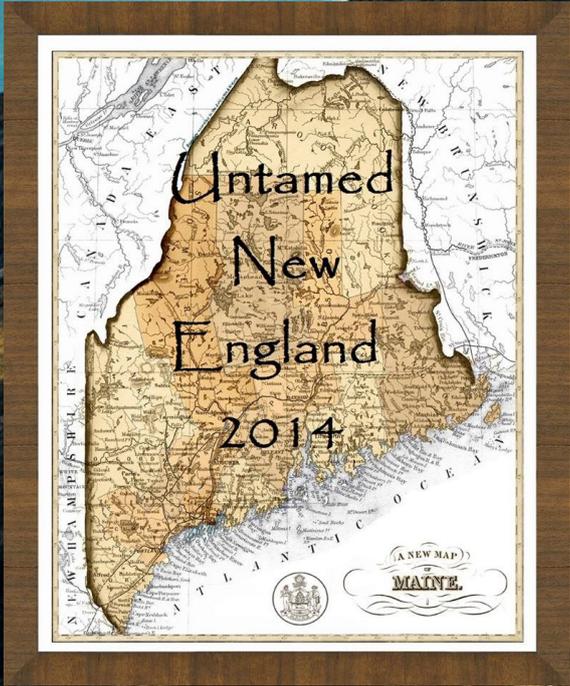


Crédit photos : Isabelle Plane / Madeline Chesnut



# Untamed New England

Du 17 au 22 juin 2014  
Equipes de 2, 3 ou 4 athlètes  
4 jours non stop de course





**« Dans le Maine, vous trouverez la forêt encore plus sombre et sauvage que ce que vous aviez prévu, un désert humide et complexe. »**

Cette citation d'Henry David Thoreau, inscrite dans le road book de l'Untamed New England 2014, décrit parfaitement le terrain sur lequel les participants allaient évoluer.

Le Maine est un état situé dans le nord-est des USA, à la frontière canadienne. La nature y est dominante : immenses forêts, étendues d'eaux, lacs, rivières, le tout peuplé de mooses (élan).

L'Untamed New England 2014, manche de la coupe du monde AWRS, a été d'une forte intensité, autant par son scénario que par son décor !

**40 EQUIPES, 8 NATIONS, 4 JOURS NON STOP**

### Jour 1 : Leg 1 : Northern Moosehead Lake : canoë, trek et rappel...

Le prologue de départ a donné lieu à une scène plus que cocasse. Les participants, après un trek de quelques kilomètres, se retrouvent agglutinés autour d'un même arbre pour valider la section. Bousculades, cris et énervements : le ton de la course est donné. Elle sera serrée !

Les français de Team France arrivent les premiers, ce qui leur permet d'échapper à ce embouteillage. Ils sont suivis par les suédois de Peak Performance et les espagnols de Viva Raid Columbia.

Les favoris en tête, dès le début de course, cela annonce une rude bataille entre ces trois équipes. Les Raidlight pourtant partis au sprint arrivent en plein dans le bouchon, à cause d'une petite erreur d'orientation et d'une drôle de rencontre avec le premier moose. Cependant, ils gardent la pêche et leurs sourires. Tout ce petit monde embarque dans les canoës sur le Moosehead Lake.

De mon côté, je prends un bateau, mis à disposition par l'organisation, pour les journalistes et photographes. Je retrouve donc facilement à la fin de cette première session canoë les deux équipes françaises. Cette portion inverse les places de devant: les Peak Performance, très à l'aise sur les sections eaux devançant Team France et Viva Raid Columbia.

Les changements de sections s'enchaînent rapidement et hop les voilà partis pour un trek, afin de rejoindre le rappel. Un second bouchon a lieu au début de celui-ci, où seulement quelques cordes étaient disponibles. Le « Moose futé » ne devait pas être réveillé ce jour-là !!

Les Peak Performance continuent à un rythme effréné sur les chemins de l'Indian trail pour l'accès au sommet Kineo Moutain. Les Raidlight reviennent à la quatrième place. A ce moment-là de la course, ils ne touchent plus le sol. Ils en profitent même quelques secondes pour admirer la formidable vue sur le lac Moosehead, plus long lac de l'état du Maine. La troisième session du canoë ne change rien malgré le vent.

### Jour 2 : Leg 2 : Moutain Bike through the barren Range and the AMC's 100 Mile Wilderness

Le second leg peut commencer. Une section de vtt de 100km principalement de nuit donne les premiers bouleversements de course. Les Peak Performance font des choix stratégiques. Ils choisissent un chemin plus long, mais plus simple que leurs concurrents, ce qui leur permet de conforter leur première place.

La Team France passe une nuit moins tranquille. Leur moral au petit matin n'est pas au mieux, ils ruminent certains de leurs choix. Après avoir profité d'un bon pancake et d'une petite sieste, ils repartent avec de nouvelles ambitions pour finir leur parcours vtt.

Les Raidlight sont en seconde position. Malheureusement, ils prennent une pénalité sur cette section. Dans leur euphorie, ils en oublient de réaliser leurs travaux pourtant indiqués dans le road book et correspondant au CP20, qui est de ranger une centaine de bûches de bois.





### Jour 2 Leg 3 : The Abenaki Lost World : packraft et une nuit de trek d'anthologie.

Je rejoins une nouvelle fois, la team Raidlight et Team France à la transition numéro 2. Je profite pour leur lire les messages laissés, par leurs proches, sur le site d'Endorphinmag. Cela remonte le moral des troupes. Ils n'ambitionnent rien d'autre que de revenir sur Peak Performance, qui conserve son heure d'avance. Les deux équipes se retrouvent au coude à coude pour le gonflage et à la mise à l'eau de leurs packrafts.

The Abenaki Lost World est lancé sur ce lac dont le paysage bucolique permet de penser que malgré le vent et les moustiques, ils allaient passer un excellent moment en packraft. Le fameux packraft qui était dans toutes les discussions les jours précédents la course. De nombreuses équipes se sont préparées à proximité du Northern Outdoors, lieu de rassemblement d'avant course au gonflage, à la navigation de cette petite embarcation ainsi qu'à la manière de ranger les pagaies dans leurs sacs.

J'attends les équipes au bord du lac. J'aurai pu profiter pour les retrouver sur l'eau, d'un canoë ayant été laissé à l'abandon. Malheureusement, nous avons passé plus d'une heure à essayer de débloquer le camion du suiveur de Peak Performance, qui s'était stationné trop prêt d'une plage.



Choix que ne font pas les espagnols de Columbia qui en profitent pour revenir sur eux puis prendre de l'avance. Ils choisissent une autre route pour la descente vers le CP 36, ce qui leur permet d'accroître leur avance. Les espagnols arrivent premier à la transition numéro 3.

Le matin nous retrouvons toutes les équipes épuisées avec les jambes écorchées, les bas troués et les traits tirés. Seuls les espagnols conservent leurs sourires contents d'avoir joué un bon coup à tout le monde, avec une heure d'avance sur Peak Performance et deux heures sur Team France.

Je retrouve les Raidlight rincés par leur nuit, atteints physiquement. Ils décident de se reposer à la transition numéro 3. Leurs espoirs de podium se sont perdus dans le Lost World.



Les positions et les écarts ne changent pas jusqu'au checkpoint CP31, Raidlight oubliant le CP, ils durent faire demi-tour contre le vent. Colo (Nicolas Seguin) sort frigorifié de l'eau et grelottant tellement qu'il a du mal à valider son passeport !! Raidlight concède sa seconde place au profit de Team France. Viva Raid pointe en cinquième position, 1 heure derrière Team France et à 45 minutes de Raidlight. Ils retrouvent le sourire, car ils attaquent la partie trek. Ils avalent Sweco au bout de quelques hectomètres. La course des espagnols semble commencer et ils entament une remontée infernale !

Le **CP 35** restera dans toutes les mémoires et comme le moment clef de la course. Dès le début du Lost world, après le CP34, les espagnols prennent l'option d'un chemin plus long mais limitant le passage dans le bush.

Certaines équipes perdent pied à l'intérieur du bush de Lily Bay Mountain. Elles doivent traverser une forêt serrée, de nuit et pour ne rien arranger avec beaucoup de poids dans le dos dont un packraft. Rien que ça ! Le CP 35 est pour certaines équipes introuvables, les Raidlight tournent autour pendant 3 heures.

Un regroupement des équipes de fête s'opère autour du CP35 ainsi que des équipes canadiennes O'Store et Untamed Canada. Elles se sont toutes rassemblées dans le Lost World, ce qui, selon chacun, est inquiétant ou rassurant. Les Peak Performance, éprouvés, décident de se reposer une petite heure.





### Jour 3 : Leg 4 : traversée du Moosehead Lake : packraft et trek à travers la Moutain Moose

Le début de cette journée démarre avec une bonne nouvelle pour toutes les équipes. L'organisation décide de remplacer le canoë sur le Moosehead Lake initialement prévu par du vtt sur de la route et pour une fois une vraie route, afin de rejoindre la ville de Greenville.

Les équipes doivent toutefois se munir de leur packraft et pagaie, pour la journée suivante. L'organisation explique ce changement aux Raidlight, qui malgré la présence du fluent Colo, « but because », ont du mal ou ne veulent pas comprendre cette consigne. Pourquoi porter un packraft et ses pagaies toute une journée pour ne les utiliser que 24 heures après. Une petite heure de sommeil et cette mauvaise humeur est atténuée.

L'arrivée dans la ville de Greenville permet au Team France de manger une crêpe Made in France. Une frenchie crêpière est positionnée auprès du stand de l'orga. Sylvain et Mimi en profitent pour faire une petite pause. Ils dévorent leurs crêpes et ont le sourire jusqu'aux oreilles. Elle doit être bonne cette crêpe !! Je me plais à croire qu'elle va leur permettre de revenir sur leurs concurrents. La suite du trek permet au Team de France de revenir peu à peu sur Peak Performance. Au CP42, ils ne sont plus qu'à une quinzaine de minutes.

Selon la direction de course, seul Columbia passera la Dark Zone, avant 18h30. Toute équipe atteignant le CP44 après cette échéance restera bloquée jusqu'à 10h30, le lendemain matin.

Aucune équipe avant la Dark Zone. Le parcours vtt était beaucoup moins aisé qu'annoncé. Certaines routes sont inondées, d'autres présentes sur la carte n'existent pas.

Peu avant la tombée de la nuit, j'attends les Raidlight qui tardent à arriver.

Un bon nombre d'équipes font une bonne nuit de sommeil à la transition 4. Sauf nos amis de Raidlight n'ayant pas trouvé leur chemin. Sur le traking avant que je me couche ils semblent pourtant bien partis, mais...apparemment Sébastien a loupé une route qui était sur une partie de la carte qu'il avait découpée avant la course..... RRRRRRHHH.

### Jour 4 Leg 5 The Withewater Wilderness – vtt, rafting, packraft et trek

Toutes les équipes de tête partent en rafting les unes après les autres. La descente de la Kennebec River, assez technique, classe V, tout de même, est réélisée au début avec l'aide d'un accompagnateur. Les concurrents sont tous ravis de ce moment de pur plaisir et de sensations fortes qui est plus pour redonner du pep's à toutes les équipes fatiguées que pour le suspens. Les écarts en bas de la Kennebec River ne changent pas.

Le trek suivant lance réellement le sprint final que tout le monde attend. Je croise Team France à la sortie de la transition raft-trek. Ils me demandent « Comment ça court devant », je leur réponds que les espagnols sont bien mais que les suédois, tiennent une cadence moins élevée et qu'ils peuvent facilement les doubler. Partis le matin, 5 minutes derrière les Peak Performance, Team France les avale en moins d'1km.

Les espagnols continuent sur leur rythme ; ils maîtrisent la course et sauf contre-performance la victoire leur est acquise. Il ne reste plus qu'à connaître la seconde place qui allait se jouer donc entre Peak Performance et Team France. L'autre enjeu, pour le second de l'Untamed, est une invitation aux championnats du monde en Equateur.

A la fin de la dernière section packraft, la team France possède 19 minutes d'avance sur Peak Performance. Il faut rajouter les 5 minutes de décalage au départ du raft entre Team France et Peak Performance. Sur le dernier parcours vtt, Jacky, Mimi, Vincent et Sylvain accélèrent une dernière fois, ils arrivent avec une vingtaine de minutes d'avance. La direction de course prend quelques heures avant de checker, de double checker les écarts. Ils déclarent plus tard dans la nuit Team France second, pour seulement 3 minutes devant Peak Performance. Un écart très minime pour un raid de 4 jours !

La fin de course était donc à l'image de cette édition : INTENSE !



Bravo à l'organisation. Même si la plupart des équipes se sont plaintes du difficile épisode du Lost World (le fameux CP35), le scénario rempli de rebondissements et d'un insoutenable suspens jusqu'au final est la preuve d'une édition réussie.

Merci à Grant Killian pour la qualité de son accueil. Je garde un excellent souvenir de cette tension autour de la course, de toutes les rencontres et échanges avec raideurs, locaux, organisateurs et confrères journalistes. Merci, bien sûr, aux équipes françaises pour leur disponibilité tout au long de la course ce qui permet de rendre le live encore plus passionnant.

**ENDORPHIN**

Crédit photos : Thomas Guillet

Plus d'infos sur : [www.untamedne.com](http://www.untamedne.com)





**RÉSULTATS**

1. Team Columbia Vidaraid (#33) ..... Spain
2. Team France (#1) ..... France
3. Peak Performance (#32) ..... Sweden
4. O-Store.ca (#2) ..... Canada
5. Untamed Canada - Clinique du pied Equilibre (#5) ..... Canada
6. Team Sweco Adventure (#37) ..... Sweden
7. Dart Nuun (#3) ..... USA
8. Team Raidlight (#36) ..... France
9. Team Untamed New England - MadAthlete.com (#7) ..... USA
10. Raid Intl Gaspésie - x:act NUTRITION powered by Osprey (#4) .. Canada
11. Team NYARA (#35) ..... USA
12. Rev3 - MK (#70) ..... USA
13. Checkpoint Zero - Tech4o (#22) ..... USA
14. Raidpulse.com (#6) ..... Canada
15. GOALS ARA (#42) ..... USA





**Sa biographie :**  
Coureuse cycliste canadienne, elle a, notamment, été médaillée d'or de la course en ligne aux Jeux du Commonwealth de 1998 et six fois championne du Canada (deux fois en course en ligne, deux fois en contre-la-montre et deux fois en cyclo-cross). Elle a remporté le Tour de l'Aude cycliste féminin en 1999 et 2001. Elle a représenté le Canada aux Jeux olympiques de 2000 et de 2004.

Crédit photos : Untamed Adventure

EndorphinMag.fr a interviewé, Lyne Bessette, championne internationale de cyclisme sur route et nouvelle venue dans le monde du raid aventure ! Lyne est la féminine du team québécois « **Raid Mondial St-Raymond/Endurance Aventure** » composé de Danny Déry-Chamberland, Doum Drolet et Martin Hardy.

Avide de nouveaux défis, Lyne a, en 2013, participé avec le team, au Wilderness Traverse, puis au Raid Pulse cette saison en 2 duos... sauf qu'elle a subi une dislocation de l'épaule en début de course... Danny précise : « Depuis, Lyne s'est procurée un Shoulder Brace (orthèse d'épaule) pour faire du sport. Elle est encore très forte dans plusieurs sports, elle gagne des trails... Comme elle est toujours à la recherche de nouveaux défis, elle a accepté de courir avec 3 inconnus qui font bonne figure sur la scène québécoise ». Prochain objectif avec l'équipe **Raid Mondial St-Raymond/Endurance Aventure**, le Raid Gaspésie en septembre !

**1. Après une carrière internationale en cyclisme, pourquoi une reconversion dans le raid aventure ?**

Après une longue carrière en cyclisme, la course aventure n'est pas une nouvelle vocation :-). J'adore les défis et de participer à ce genre de courses couvre évidemment le côté défis sportifs d'une athlète comme moi !! Je pratique surtout la course en trail, le ski de rando, le vélo quand cela me chante. Garder la forme est primordial pour moi.

**2. Quels sont les changements au niveau de l'entraînement ?**

Au niveau de l'entraînement rien n'a changé. J'ai suivi des plans d'entraînement toute ma vie, là je profite de chaque jour et j'essaie d'écouter mon corps.

Comme je vous ai dit, cela n'est pas mon travail les courses aventures. J'aime ça et c'est quelque chose que j'intègre dans mes activités.

**3. Passer d'un sport individuel à un sport d'équipe, quelles adaptations ? des concessions ?**

Le cyclisme est un sport d'équipe aussi et on l'oublie souvent. Surtout que les dernières années de ma carrière se sont passées sur un tandem à diriger une athlète aveugle en direction des jeux de Londres.

Le respect de chacun c'est ce qui fait la force d'une équipe et l'adaptation a été naturelle avec mes coéquipiers.

**4. Comment s'est passé l'Untamed New England ? quels étaient vos objectifs ?**

L'Untamed a été difficile pour nous, nous avions un objectif de terminer dans les 9 premiers, après 2 jours et demi, j'ai dû abandonner à cause de problèmes de pieds et donc les gars ont continué sans moi mais « unofficial ».

Je crois que parfois il ne faut pas s'apitoyer sur le résultat et plutôt apprendre et recommencer. Quand cela fait des années que ta vie ne tourne qu'autour des courses aventure je comprendrais la déception mais avec l'expérience d'une longue carrière on sait qu'il y a toujours des hauts et des bas.

presenting sponsor

Plum Creek



# Untamed New England

adventure race



## 5. Quel rôle avais-tu pendant le raid ou lors des transitions ?

Mon rôle était d'être là pour mes coéquipiers et d'être à la hauteur de moi-même, aider dans les décisions d'équipe mais surtout de suivre... cette course étant ma première de cette longueur.

## 6. Quel moment as-tu le plus apprécié ? le moins apprécié ?

Le moment le plus apprécié : lorsqu'à chaque PC on arrivait pile dessus !!

## 7. Qu'apporte ton expérience au plus haut niveau ? ton mental est-il préparé à ce genre d'effort long ?

Les pieds mouillés à partir de la deuxième minute de course et ce tout le long.

## 8. La gestion de son alimentation et de son sommeil en raid long non stop, ne sont pas simples... comment avais-tu préparé cela, comment s'est passée cette gestion ?

L'alimentation s'est bien passée, nous avions une grande variété de nourriture et chacun d'entre nous trouvait son compte. L'important, c'est d'avoir des trucs qu'on aime manger et que notre corps est habitué... en tous cas, c'est ce que je nous avions planifié et cela s'est bien passé. En ce qui concerne les heures de sommeil, cela a été difficile surtout la deuxième nuit.. nous voulions dormir 1h30 par nuit, mais la deuxième nuit nous nous sommes arrêtés trop longtemps... une gestion qui n'est pas facile.

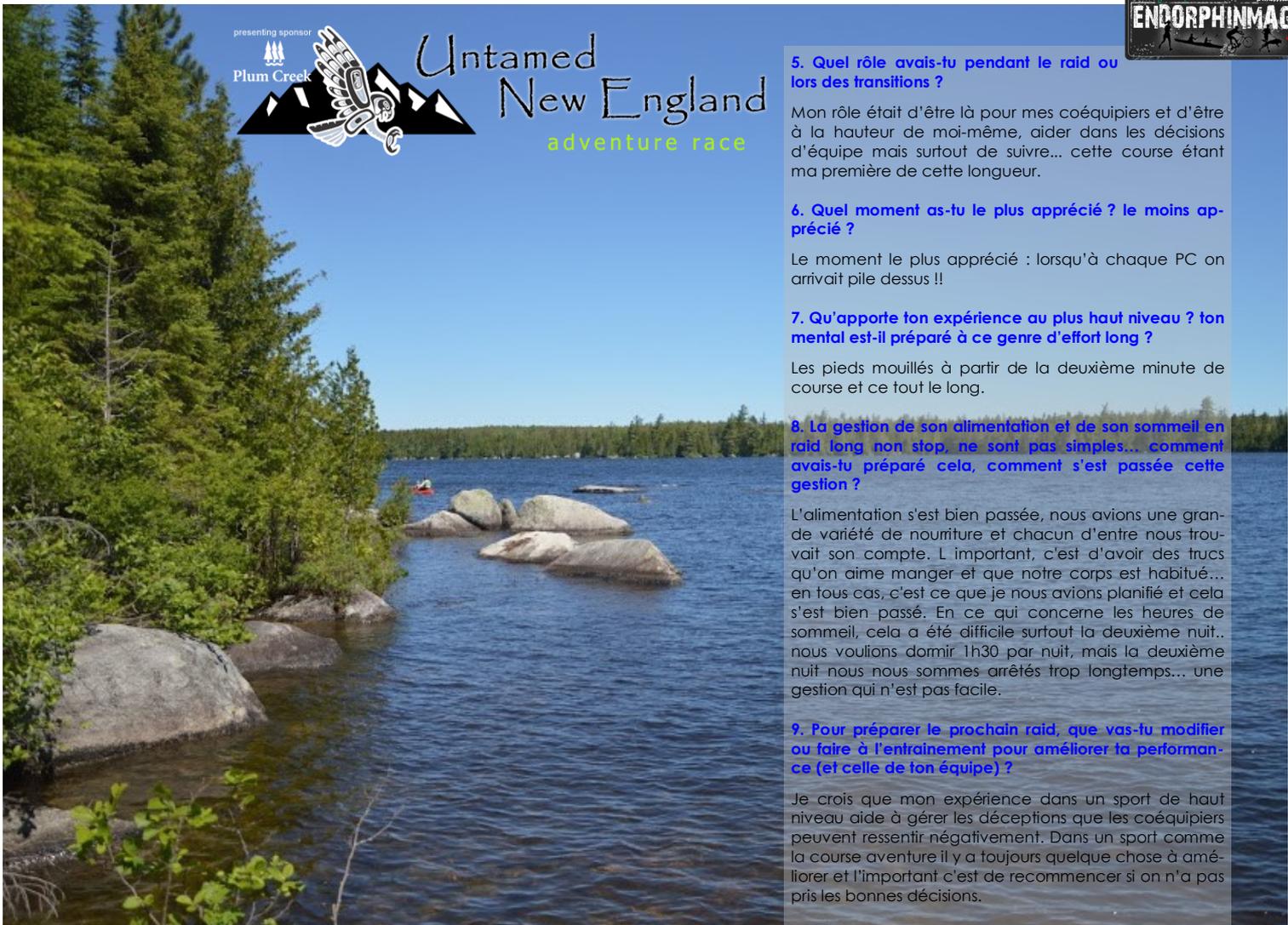
## 9. Pour préparer le prochain raid, que vas-tu modifier ou faire à l'entraînement pour améliorer ta performance (et celle de ton équipe) ?

Je crois que mon expérience dans un sport de haut niveau aide à gérer les déceptions que les coéquipiers peuvent ressentir négativement. Dans un sport comme la course aventure il y a toujours quelque chose à améliorer et l'important c'est de recommencer si on n'a pas pris les bonnes décisions.

**Un dernier mot ?** Pour le prochain raid, nous allons étudier les erreurs commises et voir ce que nous pouvons améliorer. Toujours en gardant en tête que l'important c'est de donner le meilleur de soi. Que l'aventure continue !!

EndorphinMag te remercie et te souhaite une belle carrière dans le monde du raid aventure !

**ENDORPHIN**



## Raid O'Bivwak

# ENDORPHINMAG.FR

by Julien JOURJON



**Rendez-vous des orienteurs de tout azimut, O'bivwak n'est plus à présenter. Il est le raid orientation par excellence, à la portée de chacun, compétiteur ou randonneur. Avec un choix de 8 parcours, en autonomie ou avec port du sac, le dépaysement sera garanti et les paysages à vous coupez le souffle.**

Crédit photos : Cyril Crespeau

Chaque année le lieu est différent, une belle manière de découvrir un petit coin de la région Rhône-Alpes de façon ludique. Cette année la Haute-Savoie est à l'honneur, ce qui n'est pas pour me déplaire, étant donné que j'y suis installé depuis le début de l'année. Vous allez me dire la Haute-Savoie est vaste et les terrains de jeux innombrables mais c'est sur la carte des derniers championnats du monde de CO en France que nous allons courir après les balises : **Le Semnoz.**



Jolie petite station de ski en hiver et pâturages verdoyants sur le plateau en été, le massif du Semnoz offre un panorama exceptionnel sur le lac et la ville d'Annecy mais aussi sur toute la chaîne du Mont-Blanc et de la Tournette.

Plus connu pour son mythique col cycliste réputé comme l'un des plus durs des Alpes, il a su faire découvrir aux orienteurs la face cachée de ces lapiaz au combien pomatoires.

Cette année la tempête vercorienne a laissé place à la canicule annecienne : pas moins de 26°C pour accueillir les orienteurs.

Nous retrouvons Alex et Gérald sur le parking puis direction la remise des dossards : un chapiteau a été monté pour l'occasion et une fourmière d'orienteurs alignés dans des parallèles parfaites, attend son tour pour récupérer le précieux sésame.

Il faut maintenant grignoter car nous sommes à 1h30 du départ mais hélas la salade de pâtes est restée au frigo dans l'empressement ! ça sera donc sandwich.

Les picards (Valérie, la belle sœur, partenaire de Karine et David, le beau frère, mon partenaire) nous ont rejoint. Nous finissons le repas ensemble et nous nous dépêchons pour aller au contrôle des sacs, il ne reste que 20mn avant la fermeture.

La pression monte, nous vidons et contrôlons les puces avant de nous faufiler dans le sas de départ pour trouver un petit coin afin de découvrir la carte de ces deux jours. Et quelle carte !!! Une jolie prairie et un dédale de lapiaz en forêt, je pense qu'on ne va pas s'ennuyer.

Le départ est donné à 12h30. Après 1,5km de prologue pour récupérer les définitions de postes, la course est lancée.



Nous décidons de reporter 2 postes afin d'accrocher le groupe de tête et à la première balise nous sommes 5 équipes devant. La première balise est souvent importante pour donner le tempo, je suis bien dans la carte et continue l'orientation pendant que David reporte quelques points supplémentaires.

Nous entrons alors dans une zone très technique où il n'est pas évident de faire le rapprochement carte-terrain, je reste concentré en suivant le troupeau puis récupère la carte de David à la balise 3. La balise suivante est juste à la sortie du lapiaz mais une fois au poste : surprise ! nous sommes à la balise 5 ! David s'est planté dans le report de poste, zut !!!

Nous reportons donc la 4 puis faisons demi-tour pour aller la chercher et repassons au poste 5 afin de ne pas être PM.

David continue l'orientation pour l'enchaînement 5 à 8 alors que je reporte le reste des postes. Nous profitons, une dernière fois, de la **vue sur le Mont-Blanc** avant de basculer sur le versant d'Annecy. Le reste des postes est en forêt.

Un long poste à poste nous attend, nous ne mettrons pas loin d'une heure pour le réaliser.

La fatigue commence à se faire sentir pour David (il s'est fait opérer du ménisque il y a 3 mois, c'est sa première course de l'année et pas des moindres), nous privilégions donc les chemins jusqu'à la fin du parcours et l'arrivée sur notre zone de bivouac.

Une fois la puce vidée, nous recherchons un coin plutôt plat pour les trois tentes (Karine/Valérie, Gérald/Alex et nous) et allons nous décrasser au jet d'eau : très agréable avec ces températures.

Le bivouac ressemble alors à un camp de nudistes où tout le monde est torse nu et déambule dans les allées.

Les premiers résultats sont affichés et nous sommes 4<sup>èmes</sup> seniors à 3mn des troisièmes. La bagarre est annoncée pour demain.

On se pose alors à l'ombre, dans l'herbe, en attendant les deux équipes EndorphinMag encore en course et ce sont les filles qui arriveront les premières : très satisfaites de leur journée, elles arrachent une 2<sup>ème</sup> place loin devant les troisièmes ; le podium est presque assuré.

Il est 18h30 et notre équipe mixte manque toujours à l'appel. On se dit alors qu'on va sortir les tucs, peut-être que l'appel de l'apéro les fera arriver et dans le mille : une tête toute bouclée passe à la lisière du bois, le team EndorphinMag est au complet.

Nous attaquons alors le repas, quelques noix de cajou et une saucisse sèche pour l'apéro, suivies d'une soupe, d'un lyophilisé, d'une compote et de 4 carreaux de chocolat.

Un repas grande classe et un sac bien moins lourd pour le lendemain !

Le jour commence à se coucher doucement, il est l'heure pour nous de rejoindre nos plumards, enfin façon de parler..... La promiscuité est de mise et nous avons du mal à nous tourner dans notre petite tente, ce qui n'empêchera pas David de trouver très vite le sommeil. Je serai alors bercé par un doux (!!!) bruit de ronflement m'empêchant en vain de trouver le sommeil.

Alors que je me croyais dans un rêve où un saxophoniste me jouait en solo un air divin, je me rends vite à la réalité en entendant les crissements des fermetures éclair des tentes alentour : la nuit est finie et le réveil difficile.

Dur de se mettre à l'action mais le temps est compté. Nous plions la tente et prenons un rapide petit déjeuner : il est 6h et dans 13 minutes nous partons en chasse derrière les copains.

Le réveil musculaire est brutal et après les 500 mètres qui nous séparent de la prise des définitions, j'ai l'impression d'être occis.

Je prends le carré de report alors que David me dicte les postes : 2 postes sur la carte et feu.

Je sais qu'il faut être propre sur le premier poste mais très vite je me rends compte que la définition ne correspond pas au poste reporté.

Nous contrôlons et effectivement, j'ai oublié de reporter le premier poste et nous parlions directement sur le deuxième !!! aie, aie, aie..... rien de tel pour mettre en confiance.

Nous reportons la balise 1 et allons la chercher mais 30mn plus tard, toujours rien : je jardine et suis complètement pommé.

Au bout de 40mn la voila ! Je ne suis plus dedans et je laisse prendre le relais à David.

Pour lui aussi c'est difficile et nous accumulons les erreurs, je crois que nous sommes dans un jour sans.

Je reprends la carte mais rien à faire. Après une magnifique sortie de carte (je crois que je voulais aller faire un tour au lac d'Annecy histoire de me rafraîchir les idées !), nous essayons de finir en sauvant les meubles et sommes contents de passer enfin la ligne.



Je suis déçu de ne pas avoir pu profiter de ce magnifique tracé mais ainsi va la course d'orientation ! L'essentiel était de partager cette course avec David et de prendre du bon temps : objectif rempli...

Les filles nous emboitent le pas. Karine aura pas mal souffert suite à une ampoule récalcitrante mais elles conservent leurs 2<sup>ème</sup> place, bravo à elles. Pour Alex et Gé, le choix a été de laisser quelques balises histoire de pas finir trop tard et pouvoir manger le délicieux repas avec nous : une spécialité savoyarde est à l'honneur, diots et crozets, le tout agrémenté d'une pétillante Single-Track (boisson gazeuse alcoolisée, paraît-il efficace pour la récupération !).

Côté résultats, nous terminerons 11<sup>èmes</sup> seniors sur le B, les filles 2<sup>ème</sup> équipe féminine sur le C et Alex et Gé PM sur le B vu qu'ils n'ont pas pris tous les postes le dimanche.

En conclusion, je dirais que le Raid O'biwak a été à la hauteur de nos espérances : une orga rodée depuis les 33 éditions précédentes et une super ambiance entre les coureurs.

On ne le dit jamais assez mais un grand merci aux bénévoles sans qui une telle épreuve ne pourrait être possible et il ne fait nul doute que nous serons, l'année prochaine, au départ de la 34<sup>ème</sup> édition de ce raid, qui devrait poser ses balises du côté de l'Ardèche.



ENDORPHIN



Crédit photos : Cyrill Crespeau

O' Bivwak Raid d'orientation international 33<sup>e</sup> édition 7 & 8 juin 2014 SEYNOD | ANNECY LE SEMNOZ

1er raid orientation que nous allons faire tous les 2 (Gérald et moi) : j'avais quand même quelques appréhensions, notamment sur le choix du circuit. On (enfin je) avait opté pour le B, parce que les copains nous avaient branché mais à l'approche du départ je doutais de nos capacités en orientation par rapport à la difficulté choisie et de ma forme pour la longueur du circuit.

C'est sous un beau ciel bleu que nous grimpons en voiture le Semnoz. En passant aux Puisots, on découvre des tentes : « Ah ! Il sera là le bivouac ! On pourrait laisser la tente et le duvet !?! » On retrouve les copains, allons retirer nos dossards, piaillons 2mn avec les têtes connues et il est déjà temps de manger et de se préparer. Passage au contrôle des sacs juste avant midi et installation dans le sas de départ. Il fait tiède !

Un peu avant nous, le départ est donné à la joëlette sous un tonnerre d'applaudissements puis vient notre tour. 1.570km (175m D+) pour rallier le lieu de distribution des feuilles de route. Ça met direct dans le bain. J'ai l'impression que mon sac pèse 2 tonnes, il fait chaud et mon camel doit fuir (c'est pourtant pas le jour à gaspiller l'eau !).

On décide de reporter sur une seule carte et 3 balises. Gé est au carré de report et moi à l'énoncé des coordonnées et c'est parti. Les 2 premières balises se pointent en masse, ça permet de se mettre tranquille dans la carte (c'est moi qui suis aux commandes). En débriefant le soir avec Chacha (Charlotte Bouchet), on découvre que la balise 2 était mal reportée, on l'a pourtant trouvée aisément !

C'est ensuite que les choses commencent à se compliquer. On rentre dans une zone plus technique. On pense être au bon endroit, mais pas de balise. Il faut, en fait, aller un peu plus loin dans le jaune pour la trouver. On pinaillie à peine sur la suivante mais on est bien contents de retrouver une zone plus claire ! Jusqu'à la 10, je maîtrise notre progression et après... c'est le drame ! Il y a un long poste à poste entre la 10 et la 11. Je ne sais vraiment pas comment l'aborder, soleil et fatigue aidant, je commence à ne plus trop avoir les yeux en face des trous. Et ce qui devait arriver, arriva : disjonctage ! Avec Gé, ça commence à devenir tendu et c'est presque en lui balançant la carte à la figure que j'abdique ! C'est donc en tantinet énérvé qu'il se plonge contraint dans la carte et je finis de l'agacer en lui demandant toutes les 30 secondes s'il est sûr de son coup dans sa progression. L'arrivée à la piste forestière est salvatrice. On reprend un petit rythme de course jusqu'au poste de secours n°6. Je décide de reprendre la carte et vlan, on est reparti pour le jardinage. C'est finalement en ratissant à 3 équipes que l'on finit par trouver la balise 11. J'ai de nouveau refile la carte à Gé car je ne vois vraiment plus rien. La balise 12 nous donnera vraiment du fil à retordre. Je suis au bord de l'explosion, j'ai l'impression qu'on ne va jamais réussir à rentrer, qu'on est perdu en pleine forêt et que la nuit va tomber. Alors qu'on est parti chacun de notre côté pour ratisser, j'aborde une équipe de filles en leur redemandant de me recalculer. On met encore un peu de temps mais on poinçonne ENFIN cette foutue balise !



## RÉSULTATS

### Circuit A (seniors) - 24 équipes partantes / 18 classées / 4 PM / 2 abandons

- 1 - Barranger David / Blanchard Mickael - Etape 1 : 3h12mn29s / Etape 2 : 2h53mn21s - Temps : 6h05mn50s
- 2 - Locatelli Yann / Benacek Philippe - Etape 1 : 3h21mn39s / Etape 2 : 2h57mn40s - Temps : 6h19mn19s
- 3 - Chatelon David / Roux Nicolas - Etape 1 : 3h30mn32s / Etape 2 : 3h38mn18s - Temps : 7h08mn50s

### Circuit B (seniors dames) - 4 équipes partantes / 4 classées

- 1 - Chatelon Lucile / Daunizeau Sarah - Etape 1 : 3h44mn32s / Etape 2 : 3h51mn56s / Temps : 7h36mn28s

### Circuit B (seniors hommes) - 23 équipes partantes / 19 classées / 4 PM

- 1 - Blot Grégory / Encarnacao Jean-Philippe - Etape 1 : 3h33mn32s / Etape 2 : 3h36mn09s / Temps : 7h09mn41s

### Circuit B (seniors mixtes) - 20 équipes partantes / 16 classées / 2 PM / 2 abandons

- 1 - Peyvel Benoît / Bouchet Charlotte - Etape 1 : 2h43mn57s / Etape 2 : 3h14mn39s / Temps : 5h58mn39s

### Circuit B (vétérans 1) - 15 équipes partantes / 15 classées

- 1 - Moyon Bruno / Chevreux Emmanuel - Etape 1 : 3h20mn56s / Etape 2 : 3h19mn21s / Temps : 6h40mn17s

### Circuit C (seniors dames) - 5 équipes partantes / 4 classées / 1 PM

- 1 - Giummarra Gaëlle / Achbar Alima - Etape 1 : 4h15mn06s / Etape 2 : 4h43mn02s / Temps : 8h58mn08s

### Circuit C (seniors hommes) - 46 équipes partantes / 39 classées / 7 PM

- 1 - Guyot Julien / Guyot Jean-Claude - Etape 1 : 3h22mn59s / Etape 2 : 2h59mn34s / Temps : 6h22mn33s

### Circuit C (mixtes) - 27 équipes partantes / 20 classées / 6 PM / 1 abandon

- 1 - Dechavanne Franck / Pennet Céline - Etape 1 : 3h10mn57s / Etape 2 : 3h05mn01s / Temps : 6h15mn58s

### Circuit C (vétérans 1 dames) - 6 équipes partantes / 5 classées / 1 PM

- 1 - Banuls Anne / Bernard Myriam - Etape 1 : 3h51mn39s / Etape 2 : 4h43mn31s / Temps : 8h35mn10s

### Circuit C (vétérans 1 hommes) - 15 équipes partantes / 12 classées / 3 PM

- 1 - Vadrot Alexis / Vadrot Adrien - Etape 1 : 3h46mn11s / Etape 2 : 3h43mn47s / Temps : 7h29mn58s

### Circuit C (vétérans 1 mixtes) - 14 équipes partantes / 10 classées / 4 PM

- 1 - Rodriguez Stéphane / Rodriguez Delphine - Etape 1 : 3h36mn13s / Etape 2 : 3h45mn50s / Temps : 7h22mn03s

### Circuit C (vétérans 2) - 7 équipes partantes / 6 classées / 1 PM

- 1 - Martinez François / Bibes Bernard - Etape 1 : 3h49mn52s / Etape 2 : 3h36mn21s / Temps : 7h26mn13s

### Circuit C (juniors) - 3 équipes partantes / 2 classées / 1 PM

- 1 - Monnet Cyril / Buchaltzer Gabin - Etape 1 : 4h24mn16s / Etape 2 : 5h05mn55s / Temps : 9h30mn11s

### Circuit D (seniors dames) - 18 équipes partantes / 15 classées / 3 PM

- 1 - Didou Sophie / Didou Susanna - Etape 1 : 3h21mn20s / Etape 2 : 3h14mn54s / Temps : 6h36mn14s

### Circuit D (seniors hommes) - 38 équipes partantes / 33 classées / 5 PM

- 1 - Besch Frédéric / Besch Oswald - Etape 1 : 3h03mn08s / Etape 2 : 2h49mn24s / Temps : 5h52mn32s

### Circuit D (seniors mixtes) - 50 équipes partantes / 46 classées / 3 PM / 1 NC

- 1 - Dubouche Gaël / Jaquier Sophie - Etape 1 : 3h03mn33s / Etape 2 : 2h51mn43s / Temps : 5h55mn16s

Plus d'infos sur : <http://www.obivwak.net/>



Je reprends la carte mais c'est définitif, je ne vois vraiment plus. Du coup, c'est forcée que je laisse Gérald orienter.

La 13 nous redonne du baume au cœur : on débouche sur une vue grandiose sur le lac d'Annecy. C'est à couper le souffle tellement c'est beau ! C'est donc ragaillardis que l'on repart vers nos 2 dernières balises. On pincaille encore sur la 14. Dans mon sac, mon téléphone ne fait que vibrer, je suis sûre que c'est Julien que se demande où l'on est passé.

Enfin, à la sortie du bois, s'offre devant nous une immense prairie jonchée de tentes multicolores. Ça grouille dans tous les sens, une vache n'y retrouverait pas son veau ! Mais Julien est là juste après le vidage de puce... Je fonce remplir ma gourde que je vide d'une traite : depuis 3 balises je n'avais plus d'eau (soit 30mn), il commençait à faire soif.

A la question de Julien « Bien passé ? », on explose tous les 2. Petit réglage de compte et c'est dans la joie et la bonne humeur que nous retrouvons le campement (Karine, Valérie et David). On installe la tente, je fais un brin de toilette à coup de lingettes et on se prépare pour l'apéro et le repas. Les noix de cajou et le saucisson font du bien... il manque juste la bière bien fraîche ! Après un bon petit repas, on file se coucher et miracle : je vais réussir à dormir ! Bon, c'est pas la super nuit mais je vais quand même pas mal me reposer. Finalement, Gérald arrive quand même à me sécuriser ! Merci également aux boules quies qui m'ont permis de ne pas participer au mariage qui se déroulait dans la salle près du campement.

C'est dans un épais et lointain brouillard que j'entends soudainement une mélodie bizarre puis des bruits de fermetures éclair, des chuchotements... il est l'or monseigneur ! (Déjà 5h ?)

Habillage, petit déjeuner, pliage de tente et préparation du sac en bonne et due forme. On part en masse à 6h30.

On a décidé que c'est à nouveau moi qui orientais. On reporte 2 balises et c'est parti. D'entrée de jeu, ça pincaille : de quoi se mettre en confiance pour la journée, j'adore. On a tourné un moment à plusieurs avant de trouver enfin la balise 1. On fonce vers la 2, on est ric rac au niveau firming. On arrive sur la 2 : groupe de rochers, côté nord ouest : c'est ballot, y a pas de balises. On tourne un moment, on repart au chemin se recalculer, Gé prend la carte et rebelote, groupe de rochers mais toujours pas de balise. On tourne encore un moment avant que je suggère que l'on a peut-être mal reporté... et pas manqué, la balise est à 2 pas, on n'est juste pas sur le bon côté du chemin. Rrrrghhh !

Il est 7h53 quand on poinçonne la balise n°2 alors qu'on était sensé y être passé pour 7h30 maxi (feuille de route). N'ayant pas lu les consignes, je dis à Gérald que nous sommes hors course puisque hors délai. On décide donc de reporter les balises suivantes en shuntant les plus difficiles d'accès.

On prend donc 10 balises sur 15, ce qui nous permet d'arriver pour midi et de pouvoir partager le repas et surtout une Single-Track bien fraîche avec les copains : nickel !

Après renseignements auprès des commissaires de course, on n'était pas hors course tant que la balise était bien présente. Je ne regrette pas d'avoir coupé car on était facilement parti pour 3h supplémentaires de course et j'en avais bien assez dans les pattes, le dos et les épaules !

L'année prochaine, si nous le refaisons tous les 2, nous serons peut-être plus vigilants sur notre choix de circuit. Mais bon, d'ici là, Gérald aura progressé en orientation et je serai peut-être plus en forme pour prendre notre revanche sur un circuit B.

En tous cas, une bien belle édition, météo aidant, c'est clair. Mais l'orga est rodée, l'accueil fort sympathique et les bénévoles fantastiques. L'ambiance est géniale et le bivouac reste un moment exceptionnel à vivre absolument. Ce que j'ai adoré sur cette édition, c'est la vue à la balise 13 : GRANDIOSE ! Cette course nous aura permis de faire une petite mise au point (nécessaire) avec Gérald sur notre façon de gérer l'orientation, nickel ! Merci pour votre accueil et à l'année prochaine.



**Bermon, Caverivière et Camus... LOGIQUEMENT**

C'est sous une météo en totale opposition de celle subie l'an dernier que la 4<sup>ème</sup> édition de Speed Limaces et du trail des Limaces s'est déroulée à **Blausasc (06) le 24 mai**. La manifestation a, en effet, bénéficié d'un superbe ciel bleu tout au long de la journée, de quoi mettre encore plus en valeur les sentiers de la magnifique commune de Michel Lottier.



© Organisation

Plus de 450 participants (nouveau record de participation) étaient au départ de l'une des 5 épreuves organisées par l'association La Blausascoise présidée par Evelyne Laborde : le trail des Limaces (25km / 1100m de dénivelé), le mini-trail des Limaces (15km / 560m de dénivelé), Speed Limaces (8km), Chibi-Limaces (course enfant) et une rando nature.

Sur le trail, disputé sur un circuit entre pinèdes et marnes grises, qualifié par nombre de concurrents de « montagnes russes » et ponctué par de nombreux passages cordés, la victoire est revenue, comme l'an dernier et comme en 2011, à un habitant du village, Sylvain Camus du Team Gammin. Il devance Guillaume Besnard du Vésubie Trail Club 06 et Christophe Laigniel du Team Twinner Cap 3000, qui avaient tous deux été victimes d'une erreur de parcours en 2013 et avaient à cœur de venir le boucler entièrement cette année. Patrick Calcagno du Team Endurance Shop Menton prend la 4<sup>ème</sup> place, Marc Taraud de Blausasc Trail, installateur des cordes sur le parcours, la 5<sup>ème</sup>.

**Le Vaillant, Gosselin et Reymoneq... MEILLEURES FILLES**

En féminines, Virginie Le Vaillant de l'AMSL Fréjus s'impose devant Elodie Lafay et Sandra Planel (Sp'in).

Sur le mini-trail, reprenant le tracé du grand parcours avec une boucle de 10km en moins, Anthony Caverivière de Menton Marathon, deuxième en 2012, s'est adjugé les lauriers devant Benoît Morra et Jean-Marie Deletang du Stade Laurentin. Suivent ensuite Jacky Renaud et un Blausascois : Frédéric Tortora. Chez les filles, c'est Alice Gosselin qui l'emporte, devant Chantal Massip (Air France) et Doriane Pesci.

Sur Speed Limaces, course mixte route/piste longue de 8km, Laurent Bermon du Team Akammak Running 06 glane sa 3<sup>ème</sup> victoire consécutive. Cet ancien footballeur réalise ainsi, comme Sylvain Camus sur le trail et comme le veut l'expression consacrée dans son sport d'origine, le « hat trick » ! Il est suivi d'un boulimique de course, Guillaume Besnard, qui à peine l'arrivée du 25km franchie et se rendant compte qu'il en avait le temps, prenait un dossard pour la dernière épreuve du jour ! Dany Cabus (IFC Fontan) complète le podium. Deux licenciés du club voisin, Courir à Peillon, Robert Sai et Julien Waltzer, se classent 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup>. Chez les dames, avec une belle 10<sup>ème</sup> place scratch, la Blausascoise Magali Reymoneq du NCAA termine première, devant deux ex-aequo, Carine Verly et Michèle Simoncelli (ASPTT Nice).

Il est à noter que Régis Kielbowicz de Blausasc Trail, a enchainé l'ouverture du parcours de 25km le matin, pour vérifier le balisage, avec la course de la même distance l'après-midi !

**ARRIVÉE DANS LA MAIRIE ET NOMBREUSES ANIMATIONS...**

Originalité de l'évènement, l'arrivée de toutes les courses traversait de part en part la Mairie de Blausasc. De quoi surprendre certains concurrents ! 35 enfants étaient alignés sur Chibi Limaces. Petits et grands ont ensuite pu profiter des animations nature proposées par le Conseil Général des Alpes-Maritimes : initiation à la chasse et à l'allumage de feu préhistorique et prêt de vélos à assistance électrique.

Anthony Salomone, traileur bien connu dans les Alpes-Maritimes, tenait également un stand sur lequel il présentait son livre « Le cycle des rencontres ». Une quarantaine de marcheurs ont, quant à eux, pris part à la rando nature, sur le parcours du mini-trail.

Le Trail et le mini-trail comptaient respectivement pour les catégories Nature et Découverte du Challenge Trail Nature 06 chapeauté par le Conseil Général des Alpes-Maritimes, ainsi que pour le Challenge Spiridon. Le mini-trail et le trail étaient eux des manches du challenge du pays des Paillons. Lors de la remise des prix étaient présents Michel Lottier, maire de Blausasc, entouré de son conseil municipal et Pierre Donadey, maire de l'Escarène et nouveau président de l'association pour le développement du pays des Paillons.



ENDORPHIN

<http://speedlimaces.over-blog.com/>





La **TNF100** est un des 10 évènements de l'Ultra Tour World Trail comptant pour le classement de l'ITRA (International Trail Running Association) avec 2 courses 100km / 4500m D+ et 50km.

La TNF100 se déroulait le **17 et 18 mai 2014** à Katoomba, ville de plus de 9000 habitants en Nouvelle-Galles du sud, à environ 200km à l'ouest de Sydney. Cette course est organisée par la société AROC Sport (Adventure Race Outdoor Challenge).

Juste un rêve à réaliser, sentir les essences de la forêt d'eucalyptus, admirer le spectacle de ces montagnes uniques au monde. En réalité, ici, c'est un autre monde, tout est différent. Les australiens sont sympathiques, cools en dehors du reste du monde, à l'image de l'autruche, la tête dans le sable !

Ici, tout va bien, ailleurs si cela ne va pas, on s'en fout un peu ! Le parcours est une alternance d'escaliers à descendre puis à monter car les montagnes bleues sont constituées de plateaux à 1000m d'altitude qui se sont en partie effondrés d'un seul coup sur 400 à 600m.

Environ 1150 partants sur la TNF100. Un beau plateau de stars était présent sur cette course.

Kilian Jornet avait couru ici en 2011 en 9h16. Cette année, Stu Gibson est venu affronter les têtes de listes, tenues depuis 2 ans, par Andrew Tuckey et Brendan Davies (n°3 UTWT). Ryan Sandes (n°2 de l'UTWT) vainqueur en 2012 n'était pas présent cette année encore.

La remise des dossards est bien organisée, simple et rapide, à partir du vendredi 15h00.

Exploring The Blue Mountains : courir à l'autre bout du monde nécessite une grande détermination et une passion débordante pour la course à pied de montagne. Le voyage depuis la France dure entre 32 et 48h selon le prix et la compagnie que vous choisissez. Un rêve, puis, une réalité : celle de paysages époustouffants, incroyables, grandioses ; les superlatifs manquent pour exprimer les sensations devant le spectacle improbable de cette nature inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco.



L'organisation au global est bien rodée. Le village exposition se résume à un grand magasin THE NORTH FACE puis à l'intérieur à quelques stands de partenaires. Le départ de la course est donné à partir de 6h30, organisé en 6 départs toutes les 5 minutes de 150 à 200 coureurs.

Nous partons sur la route pour étirer le peloton avant de prendre les escaliers des falaises à la descente. Nous arrivons rapidement au check point Narrow Neck du 10km avec un premier ravitaillement léger. Nous entamons ensuite de grandes pistes en longeant les crêtes qui offrent un spectacle extraordinaire.

Le temps passe très vite et nous arrivons très rapidement au check point 2 de Dunphy's Camp au 31ème kilomètre.

# Exploring blue mountains

## Interview d'un frenchie, traileur en Australie : Eddie Frenchman

C'est par la page Facebook de la TNF100 que nous nous sommes rencontrés, puis ensuite au départ de la course le 18 mai 2014. Après la course, nous avons été le rencontrer chez lui autour d'un verre à Adelaïde. Il répond pour nous à quelques questions.

### Eddie Frenchman, c'est ton pseudo sur Facebook ?

Comme tu as du mal à le voir de par mon adresse email, mon "vrai" nom est Edouard Tchigique mais les Australiens l'ont très vite changé pour Eddie et vu qu'ils ne pouvaient pas prononcer mon nom de famille, Tchigique est rapidement devenu Frenchman.

### Parles nous un peu de toi ?

Tu es français, tu vis en Australie depuis combien de temps ?

Cela fait maintenant 11 ans que je vis en Australie et plus exactement à Adelaïde en Australie Méridionale.

### Comment es-tu arrivé au trail ?

Je me suis mis à l'alpinisme il y a 6 ans et vu qu'il n'y pas de montagne à Adelaïde, j'ai très vite compris que le seul

moyen de me préparer physiquement pour des semaines d'expéditions à des altitudes élevées était de courir et de courir en trails avec du dénivelé...

Donc, de fil en aiguille, j'ai rencontré des personnes super sympas ici et la communauté du trail avec des superbes sentiers dans nos collines.

### Est-ce ta première participation ?

J'ai couru mon 1er 100km en 2011. C'était d'ailleurs la North Face Australie. La course de cette année était donc ma 2ème participation au North Face 100. Lors de ma première participation, j'avais eu une préparation assez chaotique avec des blessures... j'avais fini en 16h08. Lorsque je me suis réinscrit, j'espérais finir en dessous de 14h et donc obtenir la silver belt buckle.

### Es-tu satisfait de ta course et de ton temps ?

J'ai bien couru et j'ai fini en 13h40 donc j'étais vraiment content de ma course. La journée était parfaite au niveau météo avec des températures assez douces pour l'époque. En 2011, on a eu 0 degrés le matin et la nuit.

### Ton prochain objectif d'ultra, en France peut-être 2014 ou 2015 ?

Pour ce qui est de mes prochains objectifs, j'en ai 2 ou 3 avec une course locale en septembre de 56km avec 2000m de D+, un 105km en octobre avec 2000 D+, local également. Puis un 100km en novembre dans les Alpes du Victoria avec 5000m D+. 2015, je pense refaire TNF100 en espérant réduire mon temps de course en dessous des 12h et puis en août 2015, je devrais pouvoir faire une course de 80km au Canada en Colombie Britannique. Pour ce qui est de la France, j'aimerais bien en faire une chez moi bien sûr mais il faudra sûrement attendre 2016... on verra.

© Eddie Frenchman



Nous arpentons maintenant des pistes forestières, des propriétés privés où les champs pour l'élevage se suivent pour arriver à une colline dont les pentes sont sévères. Un groupe de musiciens indigènes est là pour nous rappeler que nous ne sommes pas en Europe mais au pays des kangourous. Le *yidaki* ou didgeridoo est considéré comme l'instrument le plus représentatif des aborigènes et certains avancent qu'il est le plus ancien des instruments à vent. La musique est associée au temps du rêve, pour nous, à ce moment au temps de la souffrance passé à grimper puis descendre cette colline. Le son qui en provient est sourd. Il donne l'impression de venir de l'au-delà, un frisson m'envahit à son écoute.

Nous entamons la descente, elle est très abrupte et la terre meuble et fuyante. Les conditions météorologiques sont idéales, entre 8°C le matin et 20°C au plus fort du soleil, un ciel bleu du soir au matin sans discontinuer. Que de plaisir à parcourir ces chemins, même si parfois les très grandes pistes revêtent une odeur de lassitude. Elle est vite gommée par les panoramas...

Nous arrivons au check point 3 « Six Foot Track », 46km sont passés. Il fait bon, c'est bien agréable de se restaurer dans cette prairie.

En repartant l'organisation vérifie notre matériel obligatoire, beaucoup de sérieux dans cette course.

Maintenant, ça monte sans cesse, nous contournerons les falaises par de grandes pistes de 4x4. Comment vous faire ressentir cette impression unique de contrastes, de couleurs et d'odeurs. Il n'y a qu'une seule solution, vous devez venir vivre cette aventure pédestre unique au milieu des forêts d'eucalyptus.

Nous sommes à la fin de l'automne, le soleil dans cette hémisphère se couche très tôt vers 17h00. Ici, la période entre jour et nuit, ne dure qu'un court instant. Il a fait très vite nuit noire mais la lune est très flamboyante comme un soleil de nuit. On se sent bien ! Enfin presque ! Le mal aux cuisses nous rappelle à quel point les escaliers, les collines et les cailloux fouettent nos fibres musculaires. La joie que nous ressentons à profiter de cette aventure serait presque suffisante pour nous faire oublier toutes douleurs.





## Interview de Quentin Stephan :

Encore une rencontre extra, un jeune homme plein de talent, d'humilité et de persévérance.

Magnifique course, paysages extraordinaires et surtout un parcours exigeant avec énormément de marche ! Es-tu satisfait de ta course ?

Les Blues Mountains c'est tout simplement un endroit magique. A tel point que j'aurai pu passer l'ensemble de mon séjour là-bas, malgré un nombre de marches impressionnant ! Je suis satisfait de ma course, encore quelques points à améliorer pour faire encore mieux. Mais super heureux de cette place, pas très loin de la 5<sup>ème</sup> que j'avais récupéré dans les 3 derniers kilomètres avant d'exploser, voulant en faire un peu trop. C'est le métier qui rentre !

Ton temps de 10h06 et ta place de 6<sup>ème</sup> te positionnent 23<sup>ème</sup> sur le classement UTWT 2014 ? Qu'en penses-tu ?

L'UTWT n'est pas du tout un objectif pour moi cette année, mais pourquoi pas l'an prochain. J'aurai sélectionné des courses supplémentaires pour essayer de marquer plus de points. Cette année la Nouvelle Zélande et l'Australie, c'était avant tout pour voyager, découvrir et apprendre l'anglais. Donc allier voyage et sport... le rêve !! Je pense que l'UTWT est une superbe initiative, qui prendra de l'ampleur au fur et à mesure, même s'il n'est pas simple d'enchaîner 3 ultras dans une saison.

Depuis le départ, jusqu'au check point 1 (10 km) tu étais bien ? Raconte nous ce qu'il s'est passé !

En fait, le départ n'était pas très rapide. Une fois arrivé dans les parties descendantes et techniques nos poursuivants nous ont recollé, alors que j'étais avec Jorge Maravilla et Brendan Davis. Du coup, j'ai décidé de prendre mon rythme et d'accélérer sachant que les autres étaient derrière, tout en discutant avec Brendan. J'avais repéré l'ensemble du parcours deux semaines avant l'épreuve, sauf les 20 premiers kilomètres. Et voilà qu'au 7<sup>ème</sup>, je me tords violemment la cheville droite dans une partie technique en étant pas vraiment dans ma course. Finalement, j'ai du laisser passer les autres, tout en continuant à trotter pour essayer de garder la cheville chaude. J'avais le genou bien ouvert mais j'ai fait abstraction de la douleur pour me concentrer sur la cheville et continuer mon chemin. Après quelques minutes, j'arrive à reprendre un rythme correct, mais les autres étaient déjà loin et j'ai fait beaucoup d'efforts pour revenir rapidement sur eux. Il est probable que je l'ai payé par la suite.

Effectivement, beaucoup pensent que la course pour toi était terminée. Que s'est-il passé dans ta tête ?

Beaucoup de choses se sont passées dans ma tête à partir de ce moment. Au départ, je me suis dit que ce n'était pas possible, dès le 7<sup>ème</sup> kilomètre surtout après tant de préparation et de sacrifices pour cette course, qui était mon 1<sup>er</sup> gros objectif de la saison. J'ai beaucoup pesté contre moi et je me suis vraiment mis dans la course à partir de là.

Au final, arrivé au cp5, il ne reste que 5 petits kilomètres, mais avec l'ascension par les marches à Scenic World, comment as-tu géré la fin de course ?

Je savais qu'arriver à ce moment tous les coureurs auraient du mal et que la différence n'allait proba-

blement pas se passer dans les marches (un vrai calvaire après tant de kilomètres). Au dernier pointage Alex (mon ravitailleur que je remercie une nouvelle fois pour tout) m'a indiqué que j'étais à 30 secondes du 5<sup>ème</sup> et je me suis dit qu'il fallait que j'essaie. J'augmente un peu mon rythme et à ma surprise je le rattrape très rapidement et je le vois trotter. Je me place derrière lui puisqu'on dépasse les autres coureurs (des autres courses) et ensuite je le dépasse en plaçant une grosse accélération à plus de 15km/h pendant 2 kilomètres, mais il s'est accroché et ma ensuite déposé d'une très belle manière ! Finalement, je me mets à marcher en voyant qu'il n'y a personne derrière et je finis ma course tranquillement et heureux d'arriver au Scenic World.

Au final Quentin, une belle performance, reste à récupérer, je crois savoir que tu restes un peu en Australie. Puis-tu rejoindre l'île de la Réunion où il me semble que tu participes à une course ? Dis-nous tout !

Effectivement, je suis encore resté deux petites semaines après la course, histoire de me reposer et de profiter de l'Australie. Enfin, c'était en théorie, puisque finalement j'ai repris très rapidement le chemin de l'entraînement dans les Blues Mountains. Pas trop le choix et puis j'ai fini par me calmer en prenant la route direction Melbourne pour pouvoir voir un peu du pays. Après mon retour en France (2 jours seulement en famille) je suis directement reparti à l'île de la Réunion pour courir le Trail de Minuit (65km Championnat de Trail de la Réunion) où les organisateurs m'ont invité l'ayant déjà couru l'an passé (2<sup>ème</sup> derrière Freddy Thevenin qui reconferme cette année en s'imposant de nouveau). Pour ma part, énormément de fatigue avec tous ces déplacements. Les jambes n'étaient pas au rendez-vous mais j'ai tout de même souhaité finir pour les organisateurs et pour le frangin qui m'a suivi durant la course et chez qui j'étais durant mon séjour.

Dernière question, quels sont tes courses pour le reste de la saison ?

J'aurai un deuxième gros objectif cette saison, après la TNF100, c'est la Diagonale des Fous à l'île de la Réunion (170km 10000mD+) au mois d'octobre, où il y aura un plateau impressionnant cette année. J'espère bien tirer mon épi de jeu et faire un bon résultat. Avant cela, je serai sur des formats beaucoup plus courts avec l'OCC (Orcières Champex Chamonix) lors de l'UTMB et ensuite mi-septembre les Championnats de France de Trail dans la Drôme où j'irai avec mon club pour chercher un gros résultat par équipe, même si j'aimerais aussi bien figurer individuellement. Et puis, ensuite, on verra bien selon la forme.



Nous terminons la première boucle. Nous rentrons dans Katoomba, une grande étape arrive, celle du kilomètre 57 Katoomba Aquatic Centre : manger, se changer, s'allonger un peu, s'étirer.

En sortant du gymnase, l'organisation nous oblige à enfilez le gilet de sécurité et allumer nos frontales. Il fait tout d'un coup un peu froid, le vent s'est levé. Nous traversons la ville pour replonger dans les falaises par les escaliers.

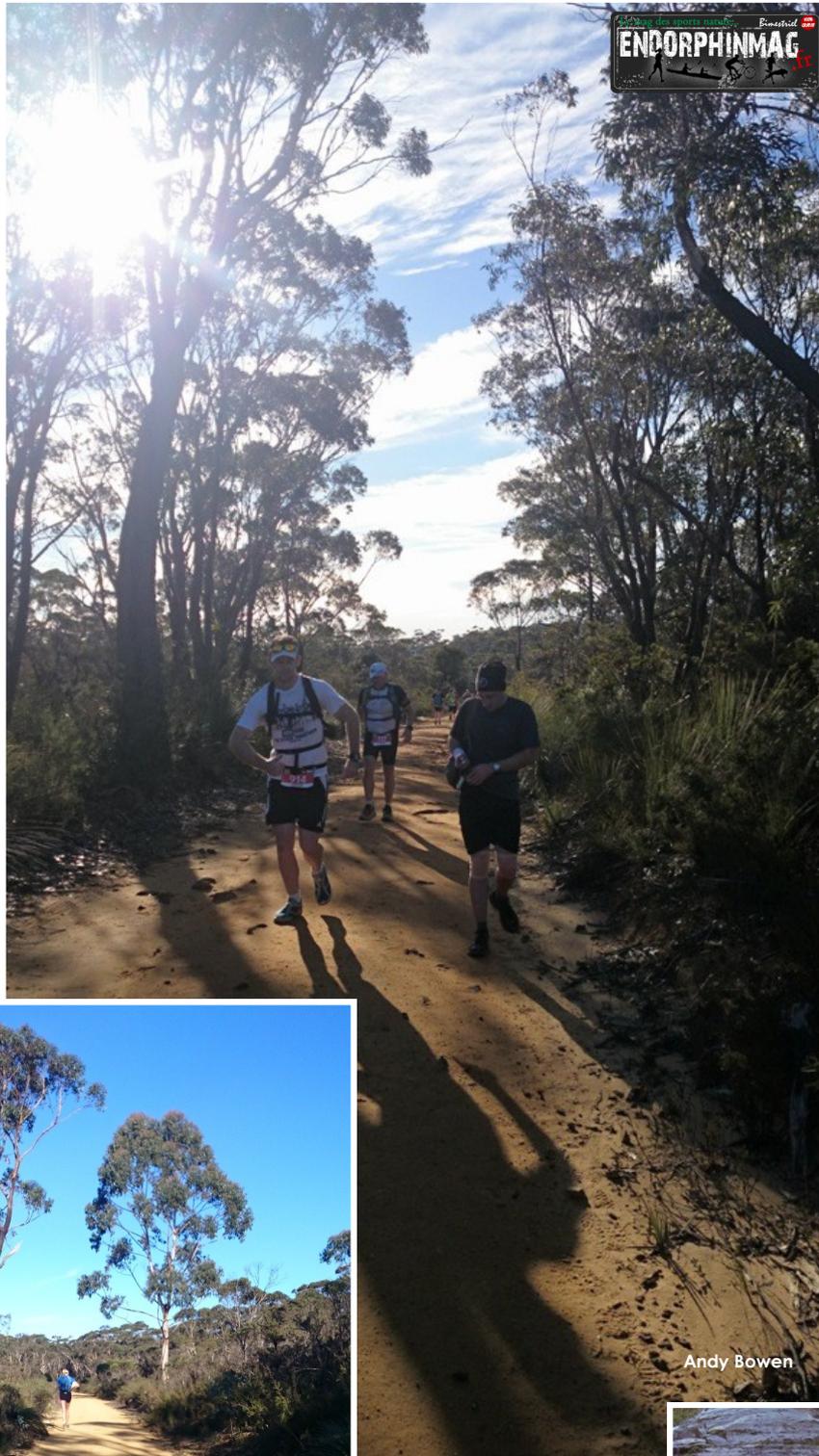
Nous descendons par le « Giant Stairs ». Je peux vous assurer qu'il est réellement GIANT, mes genoux et mes cuisses se souviennent encore des centaines de marches (paraît-il qu'il y en aurait plus de 800).

Puis, nous longeons les falaises pendant des kilomètres, à monter et descendre sans cesse des marches, des passerelles. Cette partie fut éprouvante par le rythme de relance permanente.

La nuit est bien là, ainsi que la fatigue, l'humidité des cascades, les escaliers...

Les chemins défilent et là, l'esprit commence à penser à la fin de la course.

Un petit ravitaillement une dizaine de kilomètres avant le check point 5 est le bienvenu. Un peu de route, il le faut bien pour passer de chemin en chemin. Cela change un peu, même si le parcours n'a jamais été technique. La seule grosse difficulté : les escaliers. Pour avoir parcouru les chemins et sentiers de la Réunion pour la Diagonale des Fous où tout le monde s'accorde à dire que les marches dans les chemins sont difficiles, ici, c'est une autre dimension : certains diront qu'ils ont adoré les milliers de marches, d'autres que leurs cuisses, leurs genoux ne pouvaient plus, juste ne pouvaient plus ! Comme un groupe de japonais rencontrés, en mode, je reprends mon souffle, je repose mes cuisses et dès que possible je repars !!!



Andy Bowen



Nous apercevons le check point 5 (km78 - Queens Victoria Hospital) ; Yes ! Après cela comme dirait un ami, «la course est finie» !

A ce ravitaillement, je dois mettre à l'honneur la simplicité, le dévouement et la bonté d'Andy Bowen : australien, assistant de coureur, qui m'a beaucoup aidé alors que j'avais le moral au plus bas. Son aide m'a permis de repartir dans de bonnes conditions.

La fin de la course se résume à une très longue descente de piste puis une remontée interminable. Les 4 derniers kilomètres semblent les plus longs, alternant escaliers puis escaliers puis passerelles puis escaliers pour arriver... enfin !



### 100km dans les montagnes bleues : quelle Aventure !

Le vainqueur gagne la boucle d'or. Pour celles et ceux qui arrivent en dessous de 14h00, celle d'argent, celle de bronze pour les traileuses et traileurs qui finissent en moins de 20h00 et pour les autres un heureux certificat de **Finisher**.



### Résultat 100 km

#	BIB#	NAME	TIME	#	BIB#	NAME	TIME
1	7	STU GIBSON	09:31:11	1	1070	NURIA PICAS	10:57:46
2	2	ANDREW TUCKEY	09:31:11	2	17	JOELLE VAUGHT	11:45:15
3	1	BRENDAN DAVIES	09:53:10	3	18	FERNANDA MACIEL	11:47:52
4	3	JONATHAN O'LOUGHLIN	09:53:30	4	12	GILL FOWLER	11:56:01
5	5	BEN DUFFUS	09:53:30	5	16	CLAIRE WALTON	12:05:30
6	90	QUENTIN STEPHAN	10:03:29	6	616	SONIA MCDERMOTT	12:22:30
7	10	SCOTT HAWKER	10:16:29	7	239	KATHERINE MACMILLAN	12:25:04
8	8	JORGE MARAVILLA	10:21:47	8	538	BELINDA ZIMMERLI	12:44:46
9	6	ANDREW LEE	10:46:57	9	344	SHONA STEPHENSON	12:45:49
10	69	SAM MAFFETT	10:49:27	10	101	JODIE OBORNE	12:49:41

### Résultat 50 km

#	BIB#	NAME	TIME	#	BIB#	NAME	TIME
1	5537	MATT COOPER	04:29:16	1	5017	JANE GORDON	05:30:56
2	5061	ANTHONY EVANS	04:55:07	2	5069	JO BRISCHETTO	05:32:54
3	5013	MARTY KEYES	04:56:24	3	5898	VANESSA GARLICK	05:36:12
4	5645	DAN THOMPSON	04:57:37	4	5052	LEE BRETT	05:53:49
5	5338	MARCUS COCKSHUTT	05:01:53	5	5056	PIPPA KIPPEN	06:01:11
6	5507	SCOTT CHANCELLOR	05:04:20	6	5063	TIFFANY MCCLYMONT	06:03:18
7	5049	RICHARD MOUNTSTEPHENS	05:06:19	7	5170	ELLA JAMIESON	06:07:08
8	5067	DAVID BYRNE	05:16:12	8	5107	JESS DOUGHERTY	06:17:10
9	5062	RIC AUSTEN	05:16:50	9	5213	CRYSTAL LYONS	06:18:47
10	5008	DARREN PURCELL	05:19:56	10	5024	VICTORIA APABLAZA	06:22:34
				44	5201	SHARON NELSON	06:59:22

## Un soir dans un bar de Katoomba...

Avec mon ami Vincent, nous buvions une petite bière en préparation à la course et nous mangions notre première « pizza crocodile ». Deux jeunes femmes, Joëlle Vaught et Shira, plutôt habillées sportives s'assoient près de nous. Nous nous doutions qu'elles devaient participer à la TNF. Nous essayons de converser mais notre anglais est tellement catastrophique que la discussion s'avère compliquée. Malgré tout, nous sympathisons.

Après la course, avec notre nouvel ami Eddie, nous recueillons les propos de Joëlle.

### Interview Joëlle Vaught :

Peux-tu te présenter comme traileuse ? Quel âge as-tu, as-tu des enfants, depuis quand cours-tu ?

J'ai 39 ans. J'ai un fils de 10 ans et 3 chiens ! J'ai commencé la course à pied à l'université pour rester en forme. J'ai commencé par faire des raids aventure, puis, pendant des années, j'ai participé à des courses de différentes durées de 12h à 7 jours.

Après avoir donné naissance à mon fils, j'avais beaucoup moins de temps pour m'entraîner et participer à des compétitions. Je me suis concentrée sur la course à pied. Je dois avouer que le trail est devenu vraiment ma vraie passion. Après de bons résultats, je suis rentrée dans l'équipe de trail de Monttrail/Mountains Hardware.

Cela fait maintenant 9 à 10 ans que je fais de la compétition.

Pour quelle raison venir courir en Australie sur la TNF100 ?

J'ai donc participé au TNF100 qui fait maintenant partie du Ultra Trail World Tour. J'ai eu cette opportunité géniale. J'étais vraiment heureuse de pouvoir venir en Australie, un pays que j'avais toujours eu envie de visiter donc de pouvoir faire une course là-bas était un rêve devenu réalité. Je suis venue en Australie toute seule mais une très bonne amie qui habite Singapour Nelson depuis 2 ans m'y a rejoint.

Je ne me suis pas entraînée spécialement pour cette course, j'ai juste suivi mon programme d'entraînement quotidien. Je ne savais pas que cette course était constituée de tant d'escaliers donc c'était très différent de ce que je cours habituellement. Cette année, j'ai eu des problèmes de dos donc je ne savais pas comment ça allait se passer à la TNF100 car je n'ai pas pu m'entraîner autant que je le voulais. Mes sorties les plus longues avant la course n'étaient que de 25 miles. J'ai vraiment bien aimé cette course et me suis fait plaisir tout le long de la journée. J'étais extrêmement contente de ma seconde place. J'ai vraiment adoré cette course. Il y a 2 jours, j'ai participé au The River of No Return 100km dans l'état de l'Idaho. J'ai fini première des femmes mais n'ai pas eu la course que je voulais. Mes problèmes de dos m'ont vraiment ennuyée.

Au final, une très belle performance, quelle est ta prochaine course importante (Il me semble que tu participes à l'UTMB 2014) ? si c'est le cas, quel objectif as-tu ?

Ma prochaine course est le Speedgoat dans l'Utah. J'espère me débarrasser de ces problèmes de dos. Fin août, je participe à l'UTMB. Je n'ai pas vraiment d'objectif pour cette course à part profiter de cette aventure, c'est vraiment une course épique à faire. Bien sûr, ma nature compétitive fait que je souhaite bien me placer. Jusqu'à maintenant dans ma carrière ultra, j'ai beaucoup de mal sur les distances de 160km. J'ai des difficultés à m'alimenter pendant une durée si longue. Je dois m'améliorer sur ce domaine essentiel. J'ai vraiment hâte de participer à cette course !

ENDORPHIN

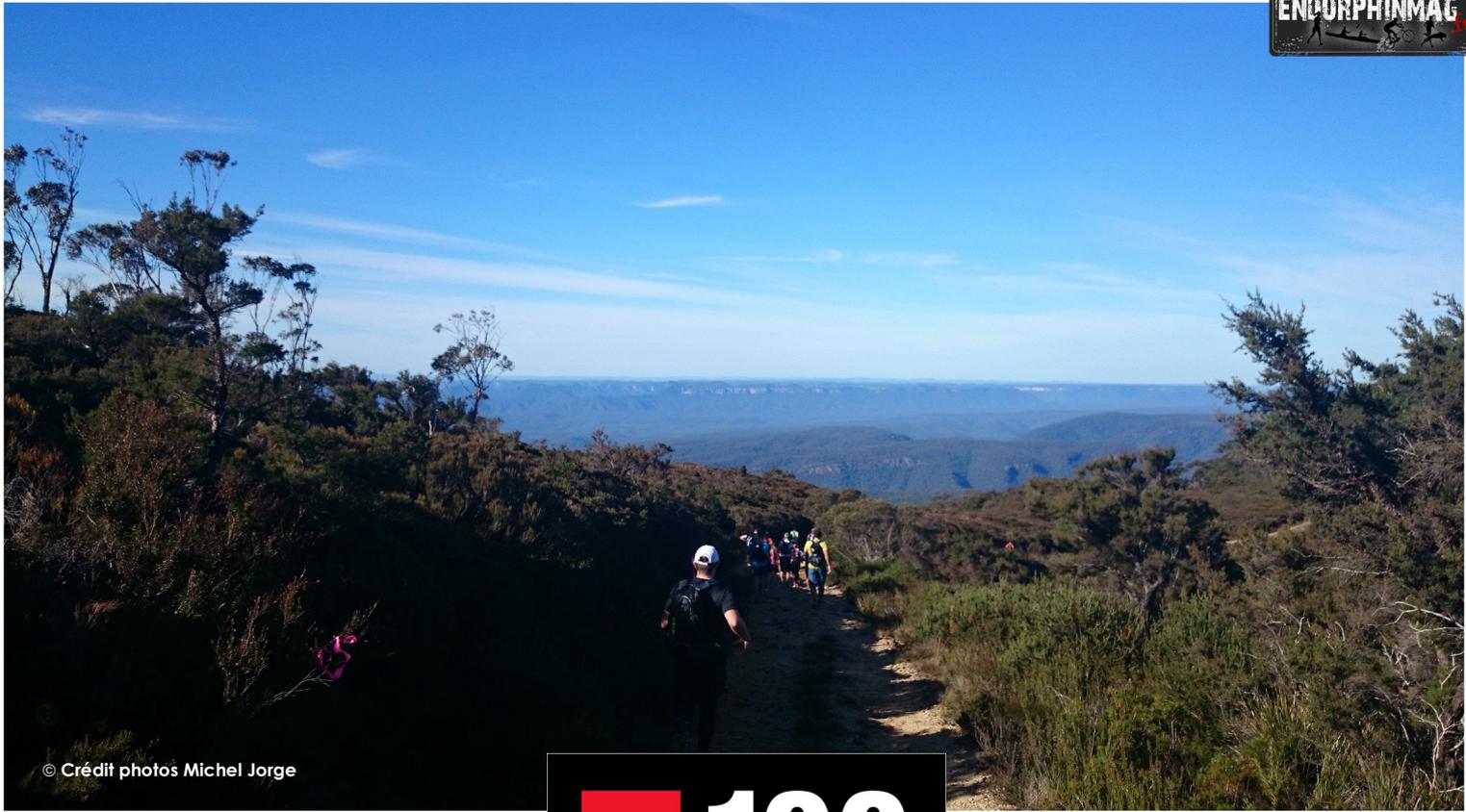


Sur la photo : Sharon Nelson, Joëlle Vaught, Fernanda Maciel

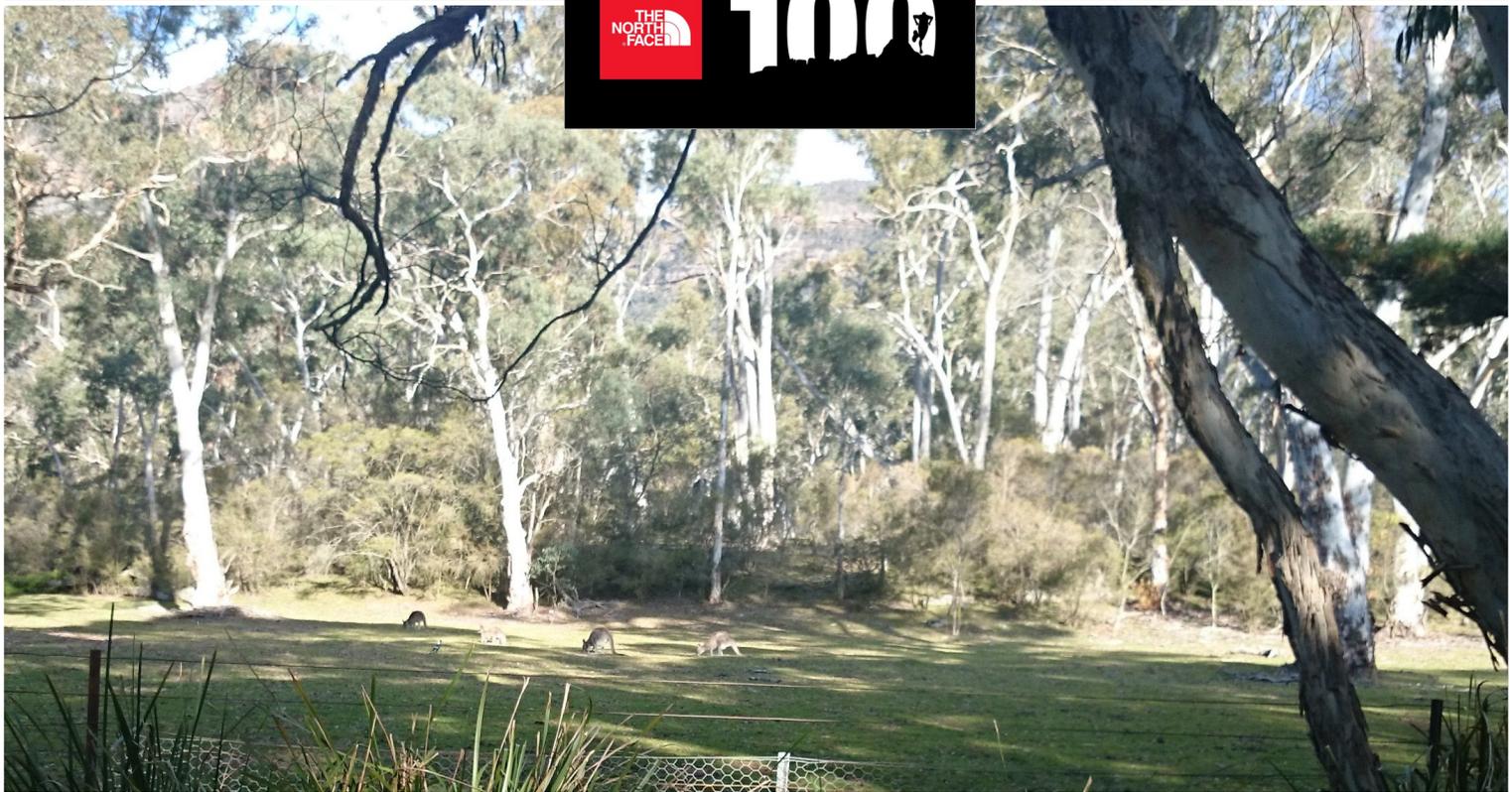


Sur la photo : Sharon Nelson, Joëlle Vaught, Nuria Picas (1ère UTWT 2014), Jorge Maravilla

© Sharon Nelson



© Crédit photos Michel Jorge





© Virginie Sénéjoux

# L'effort jusqu'au boue !

La seconde édition de la Mud Day a été un grand succès, un succès tellement grand que trois journées ont dû être nécessaires pour accueillir les 22 000 personnes.

Les 8, 10 et 11 mai 2014, sur le camp militaire de Frileuse, à Beynes (Yvelines), près de Paris, les Mud Guys ont affronté un parcours semé d'embûches (22 obstacles) durant 13 kilomètres. Le parcours a été entièrement retracé et le niveau de difficultés augmenté. Il a fallu ramper sous les barbelés, escalader les montagnes de boue dont une à plus de 10 mètres de haut, plonger dans une eau à 4 °C, passer sous des fils électriques... le tout en équipe de quatre.

Le but étant, si possible de faire le meilleur chrono mais surtout de repousser les limites, de prendre du plaisir, de se faire plaisir et de passer un bon moment, notamment en ce jour de pluie qui n'a fait qu'amplifier la difficulté du parcours.



Ayant sympathisé avec l'équipe « CGG », je décidais de les suivre durant LEUR épreuve de l'année. Leur but : finir et se marrer !

Le départ donné par vague permet de fluidifier les concurrents. Pour l'équipe « CGG », c'est à 11h40 qu'ils s'élancent avec, pour certains et certaines, une appréhension... de l'inconnu...

C'est dans une chaude ambiance que les Mud Guys partent, le tout sur une musique endiablée, pour affronter le terrain boueux. Les équipes sont dans le thème immédiatement : il faut ramper sous les barbelés sans s'accrocher le popotin, ne pas perdre ses chaussures dans la glaise, passer les montagnes de boue, glisser

dans les descentes et pour l'ultime obstacle traverser des fils électriques où il faut serrer les dents et les coudes et courir vite afin de prendre le moins de décharge !

Diane : « L'ambiance est telle que le froid ne se fait pas réellement sentir », l'esprit d'équipe est présente pour ses collègues de le « CGG », c'était primordial pour sortir gagnant de cette épreuve dantesque du samedi 10 mai 2014 !



A l'arrivée tous les visages étaient entièrement grimés de boue, tous avaient le sourire et n'avaient qu'une envie recommencer !!

[www.themudday.com](http://www.themudday.com)

ENDORPHIN



## Raid des 2 massifs

# ENDORPHINMAG.FR  
by Maxence VOLPE



© Jean-Jacques Lebbos



Pour sa 6ème édition, samedi 17 mai 2014, toute l'équipe d'organisation arpente les moindres recoins du massif de la Ste Baume (13) pour créer 2 parcours d'exception.

### Circuit EXPERT

Circuit réservé à des concurrents aguerris à ce genre de pratique.  
Parcours de 45km et 2000mD+ / 7 sections plus variées les unes que les autres : cross, vtt suivi d'itinéraire, trail orientation, descente en rappel, épreuve surprise, boucle optionnelle vtt, vtt suivi d'itinéraire.

### Circuit DÉCOUVERTE

Parcours réalisé afin de permettre à tout un chacun de découvrir l'activité.  
Parcours de 27km et 800m D+ / 5 sections toutes aussi variées que sur le raid élite : cross, vtt suivi d'itinéraire, épreuve surprise, orientation sur carte IOF, descente en rappel, vtt suivi d'itinéraire.



**La team Pacaraid répond présent au raid des 2 massifs !**

3 équipes engagées  
2 victoires et 1 podium

**Belle performance !**



Toutes les infos sur : [www.raides2massifs.fr](http://www.raides2massifs.fr)



C'est sous un soleil estival que le Raid des 2 massifs s'est déroulé le 17 mai dernier. Trois équipes de la team étaient engagés : Cyril et Guy relevaient le défi du long parcours (45km avec 2000m de D+ annoncés mais plus de 10km en plus au final) alors que Greg, Max, Chri et Olive s'attaquaient en binômes à une distance plus raisonnable (quasi 30km avec presque 900m de D+).

Sur le long, Cyril et Guy décident dès le départ de creuser l'écart, histoire de faire la course en tête. Après un petit trail, les deux raideurs enfourchent leur vtt pour une ascension de 500m de D+ qui les menait au départ du trail orientation. Entrecoupée d'un beau rappel, cette section fera très mal aux jambes avec deux erreurs (et une perte d'un petit quart d'heure). Toujours en tête au moment de récupérer les vtt, Cyril et Guy n'hésitent pas à se lancer dans une boucle optionnelle de 12km que seulement trois équipes décideront de faire en définitif : ce choix sera payant et il leur permettra d'accroître leur avance. Après l'épreuve surprise de lancer de Vortex, il ne restera alors plus qu'à assurer sur les 18 derniers km de vtt... en gérant les crampes qui se faisaient sentir déjà depuis un petit moment, la première équipe du Pacaraid remporte un beau succès !

Sur le court, et sans vraiment se concerter, les 4 amis du Pacaraid lancent la bagarre dès le départ. Du coup, l'écart était déjà conséquent après le cross pour trois équipes seulement, et donc deux de la Team. La transition course-vtt effectuée, le parcours, qui liait Cuges-les-Pins à Ceyreste par une longue rampe de 9%, allait faire des dégâts au niveau des organismes et permettre ainsi à quelques poursuivants de revenir. Mais les choix payants des orienteurs du club ont permis de creuser de nouveaux écarts. Il faut dire qu'évoluer à domicile représentait un avantage certain que les Ceyrestains de l'épreuve ne laissèrent pas passer. Lors de la dernière partie du vtt, Greg et Max se détachent ainsi sensiblement. La course d'orientation (d'un niveau raid, c'est-à-dire très facile) sera effectuée sans aucun souci par les quatre pacaraidiens... qui devaient tout de même s'acquitter d'une descente en rappel au milieu de celle-ci (c'est Greg et Olive qui s'y colleront, Max et Chri se contentant de fervents encouragements !). Retour au vtt et là aussi, épreuve surprise de lancer de Vortex. Réussite quasi optimale dans cette discipline improvisée et retour vers Cuges pour nos 4 raideurs. Le classement établi après la fin de la première section vtt'O restera inchangé : 1ers : Greg et Max, 2èmes : Jean-Luc et Davy (du club du MARCO) et 3èmes Chri et Olive. La fin de course consistera surtout là aussi à gérer les crampes tout en prenant du plaisir dans un dernier petit "single" bien sympa effectué sur un bon rythme.

C'est donc une journée riche en émotions que les membres du Pacaraid auront vécue. Et rappelons que ce n'est que grâce au dévouement de certains que de telles organisations perdurent. Toute l'équipe souhaite ainsi remercier chaleureusement les bénévoles du Raid des 2 massifs, en espérant que l'aventure continue !

**ENDORPHIN**





Le dimanche 22 juin se déroulait la deuxième édition du Samoëns Trail Tour.

Au départ du village de Samoëns en Haute-Savoie et organisé par une association d'amoureux de la course à pied (Samoëns Trail Team), nous avons découvert un panorama et des chemins magnifiques le tout sous un soleil resplendissant.

Voulant étoffer les deux circuits de 60 et 31km, cette année un 19km était proposé ; de vrais parcours montagne avec de belles et longues montées et des descentes techniques, un bel enchaînement entre forêt, prairie et crête herbeuse, bref un vrai trail comme on les aime.

Le samedi après-midi, Gérald et moi, accompagnés de nos conjointes respectives, allons récupérer les dossards et prendre un peu la température.

Du fond de vallée, nous apercevons les crêtes d'Angolon et la Tête de Bostan : magnifiques, j'ai vraiment hâte d'y être mais j'espère surtout que le genou tiendra (j'ai chopé un fascia lata depuis avril et j'ai du mal à m'en sortir) ; demain sera un test pour la suite de la saison et ma présence ou non à l'Ultra Trail du Beaufortain.

Nous voici le jour J. Le réveil à 2h45 du matin est difficile et la motivation encore en sommeil, nous avons de la chance d'avoir des supportrices de choc qui n'hésitent pas à être très matinales pour encourager leur chéri et ça fait chaud au cœur. A 3h30, nous décollons de la maison pour être au briefing à 4h15 sur la place du village.

**110 coureurs** matinaux sont au départ de ce 60km.

L'ambiance est très bon enfant et le briefing se déroule à la terrasse d'un bar où le thé ou le café est offert par l'organisation. Je plains juste les gens qui habitent en dessus de la place...

4h30, le départ est donné. Le peloton se disperse petit à petit au fur et à mesure de la montée, un serpent de frontales défile dans cette nuit noire.

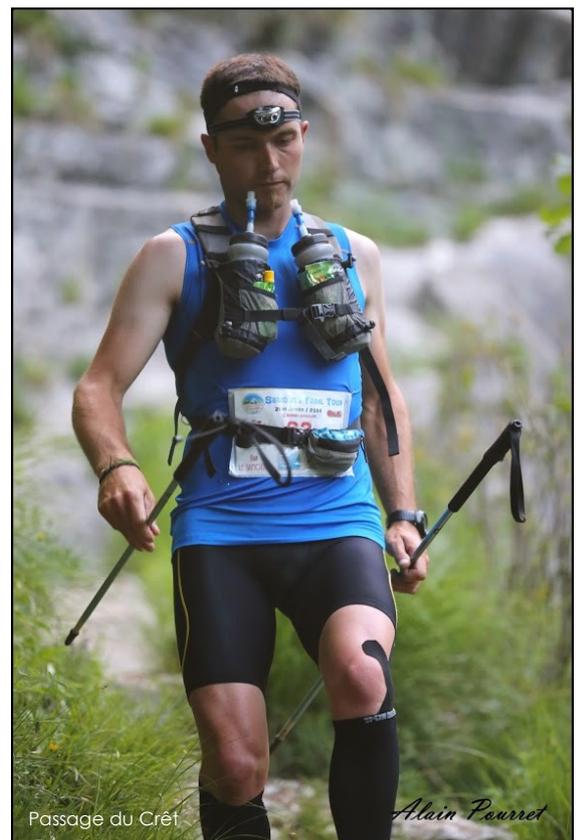
J'ai voulu faire l'impasse sur la grosse frontale et j'ai donc un peu de mal à voir où je pose mes pieds ; je reste donc hyper concentré pour ne pas me casser la figure.

Un peu surpris de la vitesse à laquelle la course est partie, je me retrouve devant avec 5 coureurs... plutôt étonnant.

Dans la montée au refuge de Folly, je monte à mon rythme et laisse partir les coureurs. Le jour commence à se lever doucement ce qui permet de voir un peu où l'on va.

700m de dénivelé positif plus tard, nous sommes au refuge et attaquons la descente, un peu technique. Je me fais bien plaisir et reviens doucement sur les autres pour retrouver le groupe de tête au pied de la deuxième montée. Au ravito, Alex est surprise de me voir ici (3ème), moi aussi d'ailleurs, mais je me sens bien.

La deuxième bosse est très longue, 1500 mètres pour rejoindre la Tête de Bostan. Je connais un peu le coin pour être venu en ski de randonnée cet hiver. J'attaque donc tranquille, le départ est très raide sur une large piste. A la sortie de la forêt, la pente est plus douce, toujours sur une large piste. Le vallon de Bostan commence à se dévoiler et le col tout là-bas pointe également le bout de son nez.



Passage du Crêt

Alain Pourret



Crédit photos : Organisation

Une fois au refuge de Bostan, nous bifurquons à gauche, sur une monitrice au début dans de l'herbe pour arriver dans un dédale de rochers. Le chemin serpente au milieu des rochers et des névés persistants. Une fois au col la montée n'est pas finie ; nous longeons la crête en traversant à gauche avant d'arriver à la tête de Bostan à 2400 mètres. Le paysage est magnifique à la frontière avec la Suisse et ces innombrables sommets enneigés.

Après avoir profité du paysage, j'attaque la descente et très rapidement le genou fait des siennes. J'essaie donc d'assurer mes appuis mais la douleur est de plus en plus forte. Je n'avais pourtant aucune alerte après 4h de course, je pensais que c'était bon, mais... non !

Au col de la Golèse, je retrouve les filles venues nous soutenir. J'hésite à continuer car la route est encore longue : il reste 36km. Je décide quand même d'essayer mais dans la descente suivante la douleur commence à être insupportable. Je me dis qu'en montée ça devrait aller mieux mais en vain ; j'ai vraiment les boules car je me sentais vraiment bien mais la mécanique en a décidé autrement.

Je vais donc en coupant au ravito suivant pour annoncer mon abandon. La course est finie et la saison certainement aussi. Après avoir vu passer Gérard, je trouve une voiture (un coureur qui s'est aussi blessé) qui m'amènera au Col de Joux-Plane. Je suis alors condamné à voir passer les coureurs ; drôle de situation et petit coup au moral. Je rejoins l'arrivée avec le mari de la première féminine qui m'a gentiment proposé de me redescendre et je retrouve les filles qui attendent Gérard. Il en terminera après un peu plus d'11h de course, content d'avoir fini ce beau trail malgré un soleil de plomb qui a provoqué pas mal de déshydratations au sein des coureurs.

En conclusion, je suis très déçu de n'avoir pu rallier la ligne d'arrivée mais espère bien revenir l'année prochaine, plus en forme. Le Samoëns Trail Tour mérite vraiment d'être connu : une super équipe de plus de 100 bénévoles vous remontera le moral dans les moments difficiles et la convivialité et l'ambiance entre les coureurs est la devise de ce trail. En bref, venez tester et vous adopterez. Je n'aurai plus qu'un mot à dire : BRAVO !

Julien JOURJON



Alain Parnet



Crédit photos : Organisation



Alain Pannet

Après avoir commencé ma saison de trail par le Techni Trail de Tiranges et ses 3000 mètres de dénivelé positif, je me suis dit « Où aller pour trouver un trail encore plus difficile ? La Haute-Savoie doit être l'endroit idéal pour trouver un trail sympa avec un peu de dénivelé ! ».

Julien qui s'est installé sur Cluses depuis une petite année et qui, comme moi, aime les petits défis, me dit courant mars : « Tient, il y a un trail qui a l'air sympa près de chez moi, le Samoëns Trail Tour, ça te dit ? ». Coup d'œil sur le calendrier : pas de course ce week-end là donc ok pour moi !

Après un petit tour sur le site pour voir le profil de la course, je réalise que c'est du très lourd : un peu plus de **60km et 4800m de dénivelé positif**.

Nous voilà donc partis direction Samoëns pour récupérer les dossards le samedi après-midi.

Le départ étant le dimanche matin à 4h30, avoir le minimum de choses à faire aussi tôt sera toujours des minutes supplémentaires à dormir.

Nous voilà tous réunis, en ce dimanche 22 juin, sur la place du village de Samoëns attendant impatiemment le départ. Malgré la très longue et très dure journée qui nous attend, tout le monde a l'air d'être détendu et calme. Sur les conseils avisés de Karine, je pars pour la première fois sur un trail les bâtons à la main et heureusement que je l'ai écoutée car ils m'ont été plus qu'utiles. Merci à elle pour le prêt des bâtons également.

Nous partons de la place de Samoëns direction la montagne. Les trois premiers kilomètres se déroulent sans grandes difficultés sur un petit single, les uns derrière les autres : un petit train de coureurs qui s'élançe à l'assaut de la montagne à la lueur des frontales.

Ca y est : première difficulté ; le pourcentage augmente fortement et le peloton s'étire. Je laisse partir un groupe de 5 coureurs, dont mon ami Julien, car ne me connaissant pas sur une épreuve aussi dure je préfère gérer plutôt que de m'emballer et me retrouver coller dans 20 ou 30km. L'ascension se poursuit à un bon rythme jusqu'au sommet et plus on monte, plus le sentier est escarpé.



Livraison du ravitaillement au refuge de Folly

Passage au sommet, refuge de Folly (km9), en 1h35 et oui ça monte fort ! Petit ravito et c'est parti pour la descente, très technique où je perds quelques places car je préfère arriver en bas sans chute.

Nous nous retrouvons vite en bas et donc au pied d'un des gros morceaux de la journée : la montée vers la Tête de Bostan ; une dizaine de kilomètres avec 1400m de dénivelé positif. La montée se fait quasiment tout en marchant avec juste quelques petites parties où nous arrivons à trotter. Les derniers kilomètres sont très accidentés et le tout dernier est vraiment très dur.

En passant au sommet, je prends le temps de jeter un petit coup d'œil au paysage car nous avons la chance d'avoir une journée magnifique et qui va être très chaude. J'en profite pour récupérer un peu et m'alimenter et c'est reparti dans la descente en direction du col de la Golèse où doit nous attendre un ravitaillement qui sera le bienvenu.

La descente se passe bien et enfin j'aperçois la tente avec le ravito et surtout Alex et Karine qui m'attendent. Un petit mot et quelques encouragements ça fait du bien au moral car ça commence à devenir dur : 4h45 pour seulement 26km...

Malheureusement, les filles m'apprennent que Julien commence à avoir de grosses douleurs au genou et pense à abandonner s'il n'y a pas d'améliorations.

Une fois le camel rempli, je me mets en route direction col de Coux et comme je m'y attendais, au pied du col, je retrouve Julien arrêté : genou trop douloureux. Dommage, car il avait l'air d'être dans un bon jour ! Une petite tape amicale et un mot de réconfort et c'est reparti pour l'ascension du col. Montée dure mais pas technique. Je passe au sommet en 5h42, à un peu plus de la moitié du parcours : et oui, la journée va être très longue !

Descente très roulante sur piste large jusqu'au lac des Mines d'Or où je retrouve Julien au ravito. Le moral a l'air d'aller. Je me ravitaille, refais le plein du camel car il commence à faire chaud, nous échangeons quelques mots, plaisantons avec les bénévoles et c'est reparti : direction la pointe d'Angolon, qui sur le papier semble la partie la plus dure.

Le moral et les jambes vont très bien donc j'en profite pour maintenir le rythme et ça paye : je reprends doucement quelques places tout au long de la montée.

Dans le dernier kilomètre, passage super technique sur la crête de la montagne avec le vide de chaque côté où je retrouve mes suiveuses qui décident de m'accompagner pour les 600 derniers mètres de l'ascension de la pointe d'Angolon... et là c'est du très costaud !

Un bénévole qui est au bord annonce une pente à plus de 40% ! Malgré la difficulté, une fois en haut, le panorama sur les alpes françaises et suisses est à couper le souffle.

Le premier kilomètre de descente est lui aussi très technique donc je reste très prudent car avec la fatigue une chute est vite arrivée.

La descente s'achève avec un petit tour du lac de Joux-Plane pour avoir droit au ravito. Tout se passe pas trop mal pour le moment ; je m'arrête quelques minutes pour me ravitailler et faire le plein d'eau.

Après le lac, montée de 3 ou 4km avec encore des pourcentages très sévères : l'organisme commence à souffrir.

Passage au sommet de Joux-Plane (km48) : je regarde le road-book et normalement il reste encore 1km de descente et 1km de montée puis les 10 derniers kilomètres devraient être assez descendants... mais ce dernier kilomètre montant va me faire très mal car il fait super chaud et que c'est, une fois de plus, très dur !

Je bascule pour effectuer ces 10 derniers kilomètres, ça devient très très dur : la fatigue se fait ressentir et les cuisses ont du mal à accepter les impacts à chacune de mes foulées.

Je finis la descente tant bien que mal. Heureusement la fin est en forêt donc assez ombragée.

Enfin, je reconnais le chemin que nous avons emprunté ce matin, ça y est, je rentre dans le village ! Je pense être arrivé mais une bénévole m'annonce que l'arrivée est différente du départ et qu'il me reste encore 2km. Ce seront les deux kilomètres les plus longs que j'ai jamais couru en pleine chaleur et sur le bitume !

C'est dommage un tel finish mais je pense que l'organisation n'avait pas bien le choix pour des questions de logistique.

Je passe enfin la ligne d'arrivée accompagné d'Alex, très heureux d'être allé au bout en tout pile 11h et d'être dans le top 20.

C'est une course très très exigeante où il faut arriver préparé.

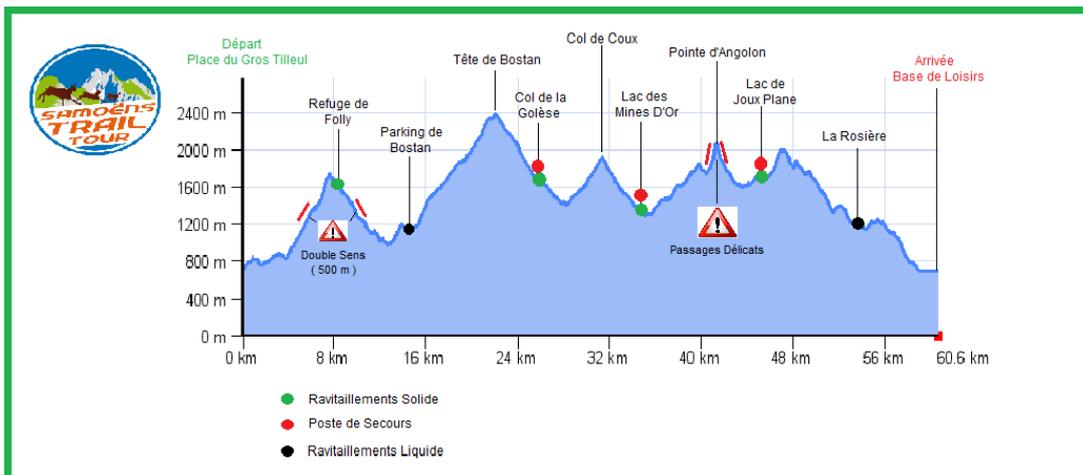
Je ne me laisserai jamais de courir au milieu de paysages aussi magnifiques surtout avec, une fois de plus, des bénévoles sympas avec toujours un petit mot et un encouragement qui font autant de bien. Course pour repousser ses limites et pour coureur aguerri !

#### Quelques chiffres qui en disent long :

- 61km
- 4800m de dénivelé positif
- 120 personnes inscrites,
- 108 au départ
- et 77 à l'arrivée.



Gérard FLOTTE  
**ENDORPHIN**



#### Toutes les infos sur

<http://samoens-trailtour.com/>

#### Résultats 2014

L'Esprit Angolon : 60km

- 1 - Eiser Dave : 9h15mn30s
- 2 - Falatik Nicolas : 9h36mn29s
- 3 - Seramour Rémy : 9h41mn39s
- 14 - Avenier Delphine : 10h50mn09s
- 16 - Ost Isabelle : 10h52mn31s
- 17 - Cheval Christine : 10h56mn18s
- 19 - Flotte Gérald : 11h00mn26s





# Shop Event



**Créateur de Boutiques en ligne**

**Vous êtes Organiseurs, une Association ou un Club ?**  
Nous vous proposons de commercialiser les produits souvenirs  
de votre événement.

(Textiles homme/femme/enfant, porte clé, casquette, sac à dos ...)



**Shop Event** vous propose de réaliser pour vous, votre boutique en ligne.

Aucun apport nécessaire, nous nous occupons de tout :

Conception du site marchand, production, commercialisation et expédition.

**Vous souhaitez en savoir d'avantage ?**

Rendez vous sur **[www.shopevent.fr](http://www.shopevent.fr)**





La Caméra Haute Définition pour immortaliser vos sensations !

# TOSHIBA

Leading Innovation >>>

Sur les planches de surf, les casques de moto, de vtt, sur les pistes de ski ou dans la poudreuse, quand elles ne sont pas fixées sur un harnais ou une perche télescopique, les mini-caméras fleurissent de plus en plus notre quotidien... Qui n'a pas rêvé d'avoir « SA cam », pour immortaliser ses expériences, mémoriser ses exploits mais aussi ses plus belles « gamelles » ?

Aujourd'hui, de nombreuses marques rivalisent et tentent de s'imposer pour devenir le leader de ce marché très convoité...

J'ai eu, durant quelques semaines, l'occasion de tester la **Camileo X-Sports** de la marque **TOSHIBA**.

Contrairement à ses rivales qui privilégient les « options », la caméra X-Sport est fournie, en plus de son boîtier étanche, dans un package contenant la plupart des accessoires utiles voire indispensables à son exploitation outdoor... c'est-à-dire pour pratiquement tous les scénarios de divertissement et d'action.



A l'aide de la sangle, vous pouvez la clipser ou la fixer sur vous ou sur votre casque ; le support rigide quant à lui vous permet de l'associer à votre vélo. Les systèmes de fixation adhésifs permettent de leur côté de poser la Camileo X-Sport sur tous les supports tels que les planches à voile, de surf ou de snowboard, mais aussi sur un casque moto, un tableau de bord de voiture, etc... et ce, avec ou sans son boîtier puisque le kit « tripod » permet ce type de fixation.



**NOTA** : La télécommande, pratique, également fournie dans le pack permet, une fois fixée au poignet ou utilisée à distance, de réaliser des prises de vues toutes aussi instantanées que facilitées. Ainsi, capturer l'instant sous l'angle parfait tout en ayant les mains libres ne sera plus impossible.

Avec une résolution Full HD jusqu'à 1920 x 1080p, en 60 images par secondes, un capteur CMOS de 12 méga pixels, un objectif grand angle et un écran intégré de 5.08cm, la Camileo X-Sport réunit à elle seule les fonctionnalités et performances que ses concurrentes préfèrent rendre optionnelles.

Petit condensé de technologie, la Camileo X-Sport permet de pré-visualiser ses photos ou ses vidéos sur l'écran intégré. Cet écran reste d'ailleurs très accessible, notamment avec une certaine luminosité extérieure, qui le rend trop foncé et peu lisible. A l'aide du Wifi, couplé avec l'application Toshiba Connect de votre smartphone ou de votre tablette, il est désormais possible de partager ses vues avec vos amis.

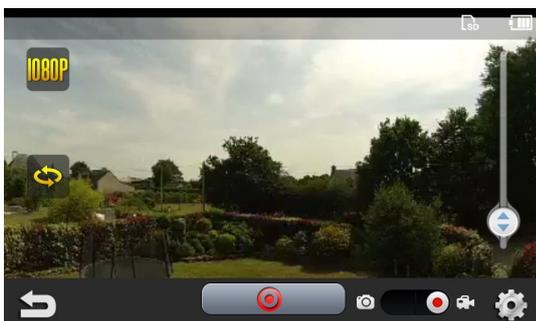


Côté résistance, le boîtier robuste est spécialement adapté aux conditions rudes ainsi qu'à l'eau puisqu'il est étanche jusqu'à des profondeurs pouvant atteindre 60 mètres.

Dans le domaine photo et vidéo, les fonctions « basiques » mais nécessaires et désormais indispensables sont présentes comme :

- prise de vue en rafale
- photos en continu
- vidéo en accéléré
- prise de vue simultanée de vidéos et des photos

... et toutes ces opérations sont réalisables aussi depuis votre smartphone ou votre tablette tactile à l'aide de l'application Toshiba Connect.



Durant ces quelques semaines d'utilisation, j'ai pu constater que Toshiba a frappé « fort » avec cette caméra très complète, avec une utilisation simplifiée par l'ajout de nombreux boutons, souvent mini-misés chez ses concurrentes. Les dimensions quant à elles font état de 73 x 49 x 22mm pour un poids de 93 grammes avec la batterie et 205g avec le boîtier.

Son design, vu de face, est assez propre et épuré puisqu'hormis l'objectif, seuls le micro et la diode d'allumage/fonctionnement/rechargement y ont été apposés. A l'arrière, ce sont quatre boutons qui viennent s'ajouter à l'écran LCD pour une utilisation relativement simple et rapide de ses fonctionnalités.

Le déclencheur de prises de vues est situé sur le dessus de la caméra et l'interrupteur ON/OFF sur le côté. Ces boutons sont rapidement accessibles et placés efficacement.

Il est toutefois regrettable que la diode clignotante, rouge pour les vidéos et bleue pour les photos, fonctionne en permanence et pas seulement en cas de prise de vue. Ceci nous oblige à bien vérifier que l'appareil est en action, d'autant plus si l'écran, pour une raison d'économie d'énergie, est passé en veille.

Sur le côté opposé, au bouton d'allumage, on retrouve, derrière un cache amovible, le caisson de la batterie, celui de la micro card SD, ainsi que les prises micro-USB et Hdmi. Leur accès est relativement aisé mais en raison du rebord de ce compartiment l'extraction de la micro-SD reste pénible sans ongles ou pince à épiler. Un « bug » qui, au ski par exemple ou pendant toute autre session active outdoor peut se révéler préjudiciable.

## Caractéristiques techniques

- Caméra vidéo portable
- Poids : 94 grammes (205g avec le boîtier)
- Résolution 12 méga pixels en mode photo  
Résolution vidéo full HD jusque 1920 x 1080p en 60 images par secondes
- Objectif grand angle de 158°
- Ecran LCD de 5.08cm
- Boîtier résistant et étanche jusqu'à 60 mètres
- Télécommande
- Cordon d'alimentation 220v + USB
- Accessoires fournis :
  - boîtier étanche et résistant
  - clip plat adhésif
  - clip courbé adhésif
  - support latéral
  - support de vélo
  - support pour casque aéré
  - support pour planche de surf
  - cordon de sécurité
  - tripod
  - DVD avec version d'essai Magic Video Easy + Movie Edit Pro ainsi que le manuel d'utilisation

Nota : Sous l'appareil a été ajoutée de façon très judicieuse, un pas de vis pour la fixation de la Camileo X-Sport sur un trépied, par exemple.

La Camileo dispose également d'un zoom numérique x10 mais dont la qualité reste limitée, comme la plupart des équipements non munis de zoom supplémentaire. Avec un possible « tremblement » mieux vaut prendre une vue en mode « normal » et rogner le surplus par la suite via son PC ou son MAC.

Sinon, après plusieurs essais tests, que ce soit en durée ou en milieu parfois « hostile » (eau, forêt, etc.), les données indiquées par la marque qui promet une autonomie de 5 heures, semblent à revoir. La batterie tient environ 2 heures en mode vidéo à 1080 p, mais par séquences et non en continu. Il est donc préférable de se prémunir d'une ou plusieurs batteries supplémentaires pour les sorties longues ou les journées à thème.

De retour, vous pourrez, à l'aide du logiciel de montage (version d'essai) fourni, réaliser vos montages, mais dont les fonctionnalités restent limitées. Il est difficilement compréhensible que pour l'achat de ce pack, Toshiba ne délivre pas la version complète.

## ENDORPHIN



Prix :  
**249,00 €**



Infos / renseignements sur :

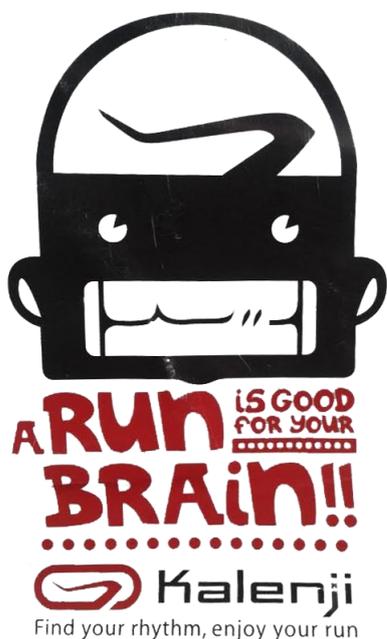
[www.toshiba.fr/camcorders/sportscam/camileo-x-sports](http://www.toshiba.fr/camcorders/sportscam/camileo-x-sports)

## Points positifs

- Prix attractif en raison des fonctionnalités et accessoires fournis
- Résolution de 12 MP en mode photo
- Résolution en full HD jusqu'à 1920 x 1080p et 60 ips en mode vidéo
- Utilisation simple et rapide
- Télécommande
- Wifi
- Application Toshiba Connect, pour visualiser ses vues sur smartphone ou tablette

## Points négatifs ou à améliorer

- Autonomie de la batterie
- Visibilité de l'écran assombrie en extérieur
- Accès au compartiment de la SD Card
- Version « trial » des logiciels fournis



Toujours à la pointe de l'innovation, KALENJI semble loin d'en avoir fini avec la recherche, pour notre plus grand plaisir et surtout pour notre confort, à nous, sportifs confirmés ou débutants.

Qui n'a jamais été embarrassé par une clé qui ne cesse de balloter, au risque de la perdre, dans la poche de son short, ou encore de son téléphone portable, dont personne ne semble plus vouloir se séparer.

Récemment, la marque désormais incontournable en matière de running, aussi fiable sur la route que dans le domaine du trail, a mis sur le marché, cette ceinture ultra slim. Réellement adaptée aux coureurs qui souhaitent rester « connectés », ou tout simplement conserver un outil de contact lors de leurs séances et/ou compétitions.

Cette ceinture est conçue à la base pour y placer son téléphone portable, plus couramment les « smartphones », ainsi que la clé de son appartement ou son pavillon mais aussi de son véhicule. Mais celles et ceux qui ne peuvent plus se passer de la musique en courant, peuvent également y placer leur lecteur mp3, un opercule découpé en croix ayant été ajouté pour y passer le cordon de son casque audio.

Adeptes de ce type de « gadget », qui, lors des séances répétées devient vraiment un compagnon idéal et adapté, j'ai encore été conquis par cet article KALENJI, dans lequel vous pouvez, au lieu d'y mettre un téléphone, placer un paquet de mouchoirs en papier, une carte bancaire, un chéquier, votre certificat médical d'avant course et bien d'autres choses encore.

La ceinture élastique se règle très facilement et peut s'adapter à tous les gabarits, avec une petite boucle ajoutée pour éviter que le « surplus » de tissu ne flotte au vent.

Même si la poche prévue pour la clé peut sembler assez restreinte pour les « clés modernes » des véhicules récents, et celle du smartphone limitée aux appareils standards

(iPhone 3, 4 ou 5, Samsung mini ou S3, S4, Nokia, Sony Xpéria, etc...), cette poche est vraiment idéale, discrète et colle parfaitement au corps. Pas de sensations de ballotements lors des séances, une stabilité au top, contrairement à certains brassards ayant la même utilité mais qui trop souvent compriment les muscles et glissent avec le poids du smartphone.

- Points positifs**
- Légèreté
  - Facilité d'utilisation, de réglage
  - Discrétion
  - Design original
  - 5 Coloris disponibles
  - Boucle rapide et ergonomique
  - Opercule de passage du câble audio
  - Matière étanche
- Points à « améliorer »**
- Rendre le réglage possible de chaque côté de la boucle.
  - Agrandir légèrement la poche destinée à la clé et ajouter un petit « crochet » d'attache pour rassurer celles et ceux qui perdent souvent leurs clés.

Avec de nombreux coloris disponibles, cette ceinture dispose d'une boucle d'attache fine, agréable et sans aspérités, qui se clipse très rapidement.

Une petite modif pour vraiment rendre ce produit parfait, pourrait être envisagée à l'avenir, en vue d'éviter que la boucle ne se retrouve systématiquement sur l'os de la hanche. Le réglage de cette ceinture ne s'effectue que d'un côté puisque l'autre est fixe et trop prêt de la pochette... mais ce système est identique chez les marques concurrentes.

Pour terminer, à noter cette matière étanche aux gouttes de pluie qui, même en plein soleil se révèle indispensable pour ne pas faire « transpirer » son smartphone lors de ses entraînements ou ses courses plus ou moins physiques.

A ce prix, de seulement 7.95 €, KALENJI a une nouvelle fois démontré qu'avec peu de choses et un peu d'imagination, on peut encore agrémenter la vie de chacun... le style de détail qui change le quotidien de la vie et l'agrément !

### Caractéristiques

- Ceinture d'activités sportives pour smartphone + clé
- Dimensions : 24 x 9.5 cm
- Fermeture éclair avec lacet de maintien
- Étanchéité aux gouttes de pluie

Prix : **7,95 €**



ENDORPHIN

## Lampe CLIC de Quechua



### Il fallait l'inventer, Quechua l'a fait : une lampe astucieuse !

Invitée à me rendre à « 100% sport » organisée par le groupe Oxylane, j'ai découvert une petite lampe futée : la « CLIC » de Quechua. « CLIC » comme « Connected Light Concept » un produit malin et ingénieux. Il fallait l'inventer et QUECHUA l'a fait !

Le produit est une réelle lampe polyvalente qui fera assurément le bonheur de bon nombre de randonneurs mais également de coureurs, raideurs et trailers. Petite mais puissante, la « CLIC » devient l'accessoire futé de tous.

Le kit de la lampe « CLIC » de Quechua en version kit Hike est livré avec tous ces accessoires : une lampe avec socle orientable pour gérer l'angle de projection du faisceau, une plaque (pince) avec un support type « broche » permettant de fixer la lampe sur une bretelle de sac ou sur le revers d'un vêtement, un chargeur, un support sangle et un bandeau (une sangle élastique réglable qui peut être utilisée en frontale ou en brassard). Elle s'adapte ainsi à tous les besoins.

Ce qui permet de multiples choses :

- En lampe frontale, en clipsant sur le bandeau le support sangle.
- En lampe, sous la tente accrochée par la pince directement sur la toile de tente ou par un système d'attaches aimantées (accessoires à prévoir en plus). Ce système peut également être complété par la télécommande « Clic » permettant d'éteindre sans sortir de son sac de couchage ou encore mieux allumer la tente avant d'arriver) mais aussi grâce au support (accessoire en plus) pour tente.
- En lampe à clipser à la bretelle de votre sac pour marcher de nuit.

Au premier appui sur le bouton marche, elle s'allume prioritairement en rouge pour préserver les yeux de l'éblouissement ou pour une utilisation en mode veilleuse ou pour se signaler.

Trois modes d'éclairage sont possibles :

- 20 lumens (15m pour une autonomie de 12h, idéal en mode liseuse dans la tente, pour se déplacer sur le bivouac),
- 35 lumens (20m pour une autonomie de 7h, pour des randonnées sur des terrains faciles)
- ou pleine puissance à 50 lumens (25m pour une autonomie de 5h, pour une visibilité optimale).

La lampe s'éteint en faisant un appui long sur le bouton marche.

#### Caractéristiques :

- Efficacité visuelle : lumière rouge, trois niveaux d'intensités (20, 35 et 50 lumens) Focale de 120°.
- Autonomie : batterie rechargeable de 850 mAh permettant de garantir, 5 h à 12 h d'autonomie.
- Légèreté : la lampe pèse 35 grammes
- Etanchéité : le produit est classé IPX7, il résiste à une immersion jusqu'à 1 m de profondeur
- Composition Batterie Lithium polymer battery 850 mAh.
- Garantie 2 ans
- Entretien : vous pouvez laver votre produit avec de l'eau et du savon et privilégier la housse de rangement dans un endroit sec et propre

#### Point fort :

Très bon rapport qualité / prix. A ce prix et pour ce poids on pourra faire l'acquisition de lampes supplémentaires qui se vendent à l'unité pour disposer d'un éclairage avant / arrière complet.

#### Point faible :

L'autonomie reste un peu faible en mode pleine puissance pour une course de nuit en hiver.

Ce qui est également malin, c'est que lorsque le niveau de la batterie est à 20%, la lampe clignote 5 fois et descend automatiquement sur le mode 20 lumens. Il vous reste alors 30 minutes d'autonomie.

L'encombrement est minimal et son poids ridicule, 35g, feront le bonheur de ceux qui veulent optimiser le poids de leur sac.

La lampe « CLIC » se recharge par une alimentation USB et si l'on utilise plusieurs lampes, 5 au maximum, on peut les monter en série, elles se clipsent entre elles, pour les recharger toutes à partir du même câble. **Une autre idée ingénieuse !**



**OxSitis** est une jeune société auvergnate, créée en mai 2008 par Fabien ANDRIEUX, passionné de sports. Située à Clermont Ferrand, au cœur des volcans d'Auvergne, OxSitis valorise son expertise technique et scientifique en matière d'hydratation et de nutrition des sportifs afin d'optimiser leurs performances et préserver leur santé. Ingénieuse, la société est la seule à proposer des produits d'hydratation adaptés aux besoins physiologiques du sportif outdoor en fonction des conditions climatiques. OxSitis conçoit des produits d'hydratation et de nutrition innovants, résultats d'études de recherche et développement pointues et rigoureuses et offre une bagagerie parfaitement adaptée aux besoins du raideur et du traileur. **Tous les produits d'hydratation proposés par OxSitis sont issus de l'agriculture auvergnate.**

Très soucieuse de répondre à la demande technique du raideur, OxSitis® a conçu un sac d'hydratation ultra résistant, ergonomique, confortable, proposé, testé et approuvé par une équipe de raideurs confirmés. L'Hydragon Enduro Raid est le résultat d'une étroite collaboration entre la jeune société auvergnate et l'équipe de raids multisports Absolu Raid.

Les prototypes furent testés pour la première fois en conditions réelles et extrêmes sur le Raid Bimbache Extrem (manche espagnole de la coupe de monde de raid aventure - ARWS). Ce sac répond parfaitement aux besoins des raideurs. Conçu pour des raideurs, par des raideurs, tous les détails ont été minutieusement ajoutés suite à cette épreuve.

D'une capacité de 30 litres (poche dorsale), l'Hydragon Enduro Raid permet de transporter tout le matériel obligatoire. Son poids plume impressionnant de seulement 420g offre un confort inégalable. Parfaitement étanche, ses zips et coutures ultra résistants lui confèrent une étanchéité à toute épreuve.

L'hydratation est parfaitement optimisée avec la poche à eau et la possibilité d'ajouter deux bidons-pipettes supplémentaires dans les 2 poches sur les bretelles du sac prévues à cet effet ou tout autre accessoire ou nourriture.

Les larges et confortables bretelles sont également équipées de pochettes étanches pour y ranger petits matériels et documents importants.

Afin de cibler tous les détails indispensables aux raideurs aguerris, un filet peut être ajouté sur le dos du sac afin de fixer rapidement et solidement le casque. Deux poches filets sur chaque côté du sac permettent de ranger en un clin d'oeil coupe-vent ou veste imperméable, sans avoir à enlever le sac.

Autre atout d'importance, le sac est équipé d'un anneau de tractage pour y accrocher le « fire-minette ».

Ergonomique : frontale, coupe-vent, ravitaillément, bâtons, couverture de survie... tout le matériel nécessaire trouve sa place dans ce robuste sac (6 compartiments dans la poche principale).

Autre nouveauté, le sac est disponible en deux tailles (S/M et L/XL). L'Hydragon Enduro Raid est mixte et très facilement réglable. Sa robustesse extrême ne déroge en rien son design innovant.

Nous avons pu nous rendre compte que ce sac avait bien été conçu spécifiquement pour le raid multisports. Un produit rare pour le marché de niche qu'est le raid aventure, mais bel et bien réel et ... français !

L'Hydragon Enduro Raid est disponible dès mi-juillet sur <http://withspirit.fr>



**Données fabricant :**

- Volume : 30 litres
- 6 compartiments poche principale
- Poids: 420g
- Matière : Ripstop ultra résistant
- Imperméable
- 2 tailles :
- S/M < 1,80m et 80kg ;
- L/XL > 1,80m et 80kg
- Prix : 180€



- Etanchéité
- Robustesse
- Légèreté et confort extrême
- Ergonomie
- Réglages très faciles
- Sac mixte
- Esthétique réussie



Annoncé à 180€ : prix élevé mais la qualité des matériaux est au rendez-vous.



## L'IDENTIFICATION VITALE

### Combien coûte votre vie, ou celle de vos enfants ?

Depuis avril 2011, la société DATA VITAE, implantée en Haute-Savoie, entreprise pionnière en France sur le secteur, commercialise des bracelets d'identification ou d'information médicale personnalisables !

NOTA : Data Vitae en latin signifie « Les données de la vie ».

Data Vitae, a fait de ces termes : IDENTIFIER - ALERTER - RENSEIGNER, sa réputation. Après avoir débuté à l'aide des désormais renommés et surtout indispensables bracelets sur lesquels chacun peut y faire inscrire ses informations personnelles et/ou médicales, DATA VITAE vient d'innover une nouvelle fois sur ce nouveau support à la mode : la plaque type « militaire » d'identification...

En situation d'urgence, chaque minute compte, il en va de votre vie ! Personne n'est à l'abri d'un malaise, d'un accident, d'une perte de connaissance. Si vous vous trouvez dans l'impossibilité de communiquer, votre plaque militaire Data Vitae le fera pour vous ! Les personnes qui vous portent secours ne dépendront alors d'aucune technologie : pas besoin d'ordinateur, de téléphone portable, de réseau pour accéder aux informations essentielles qui vous concernent.

Cet été, sur les plages bondées de touristes, une simple plaque autour du cou de votre enfant pourra vous épargner ainsi des heures d'attente, de stress ou d'inquiétude, quand celui ou celle qui l'aura retrouvé, vous passera le coup de fil salvateur au numéro que vous aviez pris le soin de faire graver sur sa plaque.

Les plaques, tout comme les bracelets Data Vitae s'adressent à toutes et tous et plus particulièrement...

- aux adeptes de sports et loisirs "outdoor" : lors de vos entraînements, de vos compétitions, vous serez plus serein avec ce gage de sécurité supplémentaire,
- aux personnes présentant une pathologie : en cas de malaise ou d'accident, on pourra vous identifier, alerter vos proches, renseigner les secours grâce à vos infos perso visibles en un clin d'œil,
- aux enfants : perdus dans la foule ou sur les plages, vous pourrez être alertés rapidement.

### CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

- Plaque, type militaire américaine, avec chaîne à boules d'une longueur de 60 cm (possibilité de la couper pour la réduire ou pour la fixer sur un autre support)
- Matière : inox brossé (qualité chirurgicale)
- Dimension: 38 mm x 26 mm
- Epaisseur: 1 mm
- Poids: 15 g
- Personnalisation :
  - Recto : 1 ligne de 22 caractères ou l'une des images proposées. (Pour les demandes particulières, contacter DATA VITAE). Il est possible, par exemple, de graver une image ainsi que "INFOS MEDICALES" au dessous du dessin/
  - Verso : 6 lignes de 22 caractères
- Prix : 23 €



### Quelques exemples de gravure



Toutes les informations que vous souhaitez peuvent y être gravées. Cette personnalisation s'effectue à l'aide d'une technologie « au laser ». Hormis les données capitales, vous pourrez y faire graver des informations plus « fun », des logos, dessins, pour rendre plus personnelle encore cette plaque. Pour vos amis, vos proches, elle peut faire l'idée d'un cadeau, avec ou sans occasion, une façon de leur prouver que vous les aimez et que vous prenez soin d'eux.

### Les avantages

- Que vos motivations soient le sport, l'aspect médical ou bien vos enfants, il peut s'avérer crucial en situation d'urgence d'avoir votre plaque d'identification Data Vitae. (existe aussi en bracelet)
- Facile à porter, sans gêne ou désagrément
- Possibilité d'y inscrire une quantité d'informations indispensables
- Rapidité de fabrication et d'envoi à domicile

Infos / renseignements : <http://www.data-vitae.com>

**Amis sportifs !** Si comme moi, le fait d'avoir fait et terminé quelques « petites courses sympas » vous a permis d'obtenir un souvenir métallique plutôt original que vous aimez arborer, n'oubliez pas que DATA VITAE propose depuis peu un porte-médailles personnalisable.

Comme votre bracelet ou plaque militaire d'identification, DATA VITAE vous offre la possibilité d'y faire graver les inscriptions que vous souhaitez...





# Amis gauchers, OxSitis pense à vous !!!

**O**XSITIS se démarque une fois de plus de la concurrence en apportant une innovation dans la gamme des ceintures : l'HYDRABELT ACE 2 « pour droitier et gaucher ».

Et oui, amis gauchers, voilà une bonne nouvelle ! En effet, cette gamme de ceinture qui se présente sous deux couleurs Orange/Noir pour les hommes et Violet/Blanc/Noir pour les femmes apporte une nouveauté : la possibilité d'aller chercher avec sa main dite « forte » votre bidon, un petit plus qui va faire la différence.

Notre test s'est donc déroulé sur les deux ceintures et on ne note pas de différence entre la ceinture homme et femme, donc nos commentaires valent pour tous Homme/Femme et même Gaucher/Droitier, une première !!!

Tout y est ou presque tout. En effet, on retrouve une ceinture assez légère qui offre une fois de plus, chez OxSitis, plusieurs rangements bien pratiques.

On retrouve une poche aimantée qui accepte un Smartphone d'environ 135mm : ça laisse donc encore de la marge même si les Smartphones tendent à s'agrandir. Cette poche comprend un double compartiment pratique qui permet d'y glisser une clef. Et même si la poche n'est pas fermée par un zip mais par un aimant, je vous rassure, la clef seule sans porte clef ne risque pas de se faire la malle.

Une autre poche fermée par un scratch se cache derrière le bidon pour y retrouver une couverture de survie et pour y accueillir de la monnaie ou des clefs pour ceux qui ne feraient pas confiance à cette poche aimantée.

Il y a, en plus, deux portes fléchettes, attention à bien les mettre tête vers le bas sinon ça glisse.

Et enfin une dernière poche, caractéristique de la marque, c'est la poche poubelle bien pratique qui se scratche sur les sangles.

Dans le même esprit que les sacs OXSITIS, cette ceinture intègre deux petites sangles pour porter vos bâtons pliables, c'est très pratique mais uniquement pour les bâtons qui se plient en plusieurs brins (3 brins c'est le grand minimum, sinon ça a tendance à gêner).

Le compartiment du bidon léger et rigide sans trop l'être, est très bien fait et bien positionné. Il est très pratique pour, à l'aveugle et en pleine course, retirer et insérer le bidon. Placé dans le dos et incliné pour que l'on n'ait aucun ballotement du bidon lors des foulées rapides ou en descente en trail. La ceinture est vendue avec un bidon de 600ml, très souple, léger mais très simple (on pourrait s'attendre à avoir un bidon un peu plus ergonomique).



Ceinture HYDRABELT™ ACE 2

### Données du fabricant :

#### La ceinture est livrée avec :

- Un bidon OxSitis 600ml fabriqué en France sans bisphénol A, ni Phtalate, 100% recyclable.
- Passe à la machine à laver.
- Des portes dossards OxSitis adaptables et magnétiques
- Une couverture de survie
- Un sifflet clipsable

#### Rangements astucieux :

- Poche multi-rangements avec fermeture par aimant pour mettre ses barres, gels énergétiques ou son Smartphone®
- Poche scratch pour des clés
- Poche couverture de survie
- Poche poubelle détachable et lavable pour mettre vos déchets
- Réglages et maintien sans précédents (2 innovations rendent cette ceinture unique au monde) :
  - Système de double sangles de maintien ajustables par velcro
  - Ceinture adaptée à la fois pour les droitiers mais aussi pour les gauchers. Ainsi vous pourrez attraper votre bidon avec votre main forte.

Prix : 50 €



Ensuite vient la double sangle une innovation apportée par la marque mais qui, pour ma part, ne révolutionne pas le confort de la ceinture. En effet, cette double sangle permet d'avoir un serrage plus intelligent car on peut serrer plus fort la sangle inférieure au niveau des hanches et ainsi éviter de trop serrer la sangle supérieure au niveau du ventre. Ce qui permet un meilleur maintien sans risquer que ça serre trop. C'est donc un vrai plus. Ces sangles offrent d'ailleurs un réglage au millimètre près et pour différentes tailles. Car, pour une même ceinture, on part du 36 pour aller chercher la taille 46, voire même plus, s'en avoir à couper les sangles selon sa taille.

Par contre, ces doubles sangles qui plaisent apparemment beaucoup en terme de confort, ne m'ont pas offert cette chance. A plusieurs reprises, en descente, j'ai du baisser ma ceinture pour qu'elle ne me gêne pas. Et j'ai remarqué que le t-shirt microfibre sur un lycra avait tendance à glisser et donc à faire remonter la ceinture même très bien serrée. En tant que pratiquant, je ne suis pas fan des ceintures que je trouve inconfortables en course à pied, ou même trail, car elles ont tendance à remonter et à serrer le bas ventre. Cette ceinture permet donc d'éviter le serrage au niveau du bas ventre et offre par conséquent un bon maintien. Cependant, cela n'enlève pas cet inconfort des ceintures qui ont tendance à remonter dès que l'on accélère un peu trop.

Oxsitis propose donc un produit de qualité, assez léger et très pratique. Et pour ceux qui aiment courir avec des ceintures, et j'en croise, l'HYDRABELT ACE 2 va vous plaire, que vous soyez Homme ou Femme, et maintenant droitier ou gaucher !!!

Le prix est de 50€. Un prix supérieur par rapport à la moyenne mais qui se justifie par rapport à la qualité des matériaux qui composent cette ceinture.

ENDORPHIN

### Points positifs

- Ceintures pour gaucher ou droitier
- Facile à mettre ou à enlever
- Légèreté, pas de sensation de ballonnement du bidon
- Design / coloris agréables, modernes
- Peu se porter avec un sac à dos Oxsitis
- Pour toutes les tailles allant du 36 au 46
- Beaucoup de rangements, très pratique et facile d'accès

### Points négatifs

- La double sangle en terme de confort
- Pas de choix de couleurs autres que les gammes Homme ou Femme

## FLASKBELT Race



Prix : 40 €

Cette ceinture est un très bon compromis pour ceux qui souhaitent faire des petites sorties et qui ne veulent pas partir avec leur sac à dos, mais aussi pour ceux qui n'aiment pas la ceinture avec un bidon car il n'y a plus cette petite gêne due au poids du bidon.

Les fioles sont réparties de chaque côté ce qui apporte un réel confort dans la course et aucun ballonnement dans le dos. D'une contenance de 200ml, elles sont très faciles à attraper et à remettre grâce au rangement semi-rigide, un peu gros par rapport à leur taille. Personnellement, j'aurai apprécié deux fioles de 300ml.

L'inclinaison du goulot offre un confort supplémentaire lorsque l'on boit en courant, c'est très pratique.

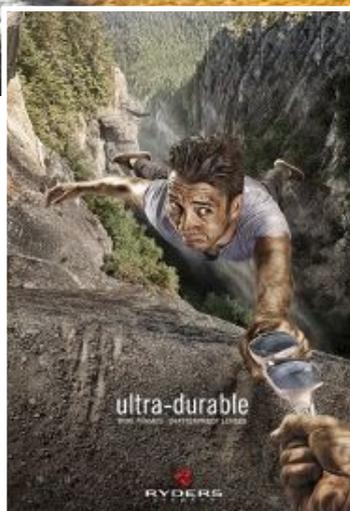
Sur cette ceinture ce qui change, c'est que l'on retrouve une poche unique zippée. dommage qu'il n'y ait pas une deuxième poche à scratch, ou aimantée pour mettre le portable, par exemple. En plus, on retrouve quatre portes fléchettes, très pratiques.

Cette ceinture ressemble à sa grande sœur l'HYDRABELT ACE 2, elle offre moins de rangement mais elle est plus légère et permet lorsque l'on a déjà un sac d'apporter un bon compromis pour éviter de sortir avec son sac sur des trails courts ou lors des sorties d'entraînements.



[www.oxsitis.fr](http://www.oxsitis.fr)

Restez  
en « vue » !



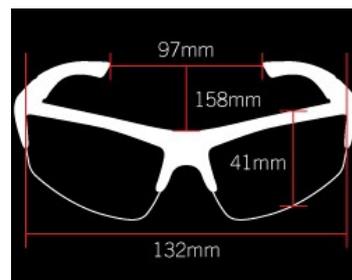
Le soleil, la plage, le kayak, le rafting, le bateau en général, mais aussi le vtt, les balades dans les sentiers, le long du halage, en famille ou entre amis... bref tant de raisons d'avoir vos yeux à l'œil !

L'enseigne RYDERS Eyewear a mis à ma disposition une paire de lunettes de leur conception et c'est avec le plus grand plaisir que je vous en donne mes conclusions...



[www.facebook.com/RYDERSFRANCE](http://www.facebook.com/RYDERSFRANCE)

Le modèle STRIDER avec les deux paires de verres interchangeables est annoncé par la marque comme un modèle avec un style agressif, un design semi ouvert en vue pour optimiser la circulation de l'air, des plaquettes ajustables pour un maintien parfait. STRIDER est un modèle idéal pour le cyclisme, mountain bike et jogging.



Ce modèle très léger, est, une fois porté, vraiment agréable. Son maintien est excellent, que ce soit avec un casque de vélo ou de vtt et même de moto, mais aussi en courant. Les secousses ne perturbent en rien la tenue parfaite. Ces lunettes sont réellement étudiées pour éviter l'effet de serrage des temporales ou de pincement du nez.

La monture STRIDER semble indestructible... lors du changement des verres, ultra rapide et simple soit disant passant, je n'ai pas eu peur de « cintrer » l'armature sans que celle-ci ne semble alertée. Plus de crainte à avoir donc, lors de son utilisation... la flexibilité et la solidité du matériau (*Thermoplastique TR 90 suisse*) font de ce produit un must pour les sports outdoor. Que votre paire de lunettes soit rangée au fond du sac ou dans votre poche, RYDERS vous assure qu'elles n'auront pas « mal ».

Les lentilles « haut de gamme » en polycarbonate (*thermoplastique réputé extraordinairement solide puisqu'utilisé dans la fabrication des vitres pare-balle et autres boucliers de protection...*) ont une grande résistance aux chocs, sans oublier leur protection UV. Les verres RYDERS bloquent 100% des UVA, B et C ainsi que la lumière bleue nocive jusqu'à 400nm. A noter que le polycarbonate utilisé est feuilleté, pour ainsi éviter, s'il advenait que les verres se brisent, de voir le verre éclater en multiples éclats.

NOTA : La marque propose également des modèles avec des verres photochromiques, pour ainsi adapter votre vue à la luminosité ambiante.

Le modèle STRIDER testé est « unisexe », c'est-à-dire qu'il est aussi bien adapté aux femmes qu'aux hommes. Avec plusieurs coloris proposés pour ce modèle (*noir / gris, blanc / rouge et blanc / bleu*), chacun(e) trouvera une monture correspondant à son activité ou son style. Disponibles en verres interchangeables ou polarisés-photochromiques, de 79.90€ à 139.90€.

Contrairement à certaines de ses concurrentes, le modèle STRIDER m'a également satisfait pour son côté « aéré » qui, grâce à ses contours espacés permet une circulation de l'air idéale, évitant ainsi les effets de buée, toujours désagréables et souvent dangereux.



Modèle STRIDER BLACK

### CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

- Modèle **STRIDER BLACK** avec 3 verres interchangeables
  - une lentille foncée
  - une lentille contrastante
  - une lentille transparente
- Monture suisse TR90
- Lentilles en polycarbonate feuilleté
- Protection U.V
- Vision sans distorsion
- Traitement anti-rayures
- Prix 79.90€

### Les avantages

- Qualité anti-UVA, B et C
- Solidité, légèreté, flexibilité
- Changement rapide et très simple des verres
- Design, couleurs disponibles
- Parfaite tenue avec ou sans casque de protection
- Pas d'effet de pincement du nez ou de serrage au niveau des tempes
- Livrées avec étui rigide, propre et agréable, recouvert d'un tissu
- 2 paires de verres interchangeables en fonction de la luminosité (*jaunes et marrons en plus des noirs de la monture*)
- Adaptées à tous les sports.

ENDORPHIN

Infos / renseignements : [www.ryders-france.com](http://www.ryders-france.com)



Cuissard d'effort NATURE3R # ENDORPHINMAG.FR  
by Nicolas VERDES

BOOST your  
PERFORMANCES

**NATURE3**  
Recycler - Régénérer - Recréer



**Données fabricant :**

Le cuissard NATURE3R est composé de microfibre polypropylène Dryarn. Cette microfibre est résistante, confortable, écologique, n'absorbe pas l'humidité et sèche très rapidement.

Par son maintien, le cuissard Nature3R améliore la tonicité des muscles les plus sollicités pendant l'effort, permet de réduire significativement les vibrations et améliore le rendement musculaire et la performance.

Il peut être utilisé comme cuissard principal ou sous un short large. Combiné aux BOOSTER le cuissard d'effort NATURE3R permet d'accélérer l'élimination des toxines et améliorer l'oxygénation musculaire, tendineuse et ligamentaire.

Lors d'un port régulier, il diminue le risque de blessure. En cas d'antécédents de blessure, il est particulièrement indiqué.

Composition : - 70 % Polyester  
- 25 % Polyamide  
- 5 % Elasthanne

Tailles : S - M - L - XL

Prix : 69.50 €

**Manchons quadriceps ou cuissard de compression ?**

Longtemps adepte des manchons de compression au niveau des quadriceps, j'éprouvais toujours, malgré leur efficacité, de la difficulté à les accepter... difficulté à les positionner « au millimètre » pour ne pas avoir de pincements de la peau conduisant à des échauffements cutanés en raison des frottements... Pour pallier justement à certains frottements, j'avais du opter pour un cuissard basique que je posais par-dessus ces manchons.

Après avoir découvert les cuissards de compression, j'ai tout de suite voulu les essayer et connaître leurs sensations, leurs effets, bref leur intérêt et leurs avantages.

Samedi 21 juin dernier, à peine deux jours après avoir reçu mon colis contenant le nouveau **cuissard NATURE3R** de **BV Sport**, je n'ai pu m'empêcher de le « tester » d'entrée de jeu sur l'ultra-trail de la Vallée des Lacs de Gérardmer. J'avais tout de même prévu un cuissard de rechange issu d'une marque concurrente dans mon sac, au cas où...

Surpris dans un premier temps de son poids en main (171g) ou de son épaisseur par rapport à ses rivaux\*, ainsi que de son apparence « chiffonnée », j'ai très vite oublié ces différences une fois enfilé. Une impression de bien-être tout d'abord, sans ressentir cet effet de compression trop souvent présent avec ce type de produit. Une légère pression au niveau des cuisses mais pas au-dessus des genoux ou à la taille. Pas non plus de sensation de couture mal positionnée ou irritante par la suite, mais un modelage parfait de l'entre-jambes allant jusqu'à me faire oublier d'appliquer comme pour chaque course jusqu'ici, ma crème anti-échauffement fétiche.

Avec ce type de maintien et de soutien visiblement impeccable proposé par le Nature3R, j'ai pris le départ de mon ultra sans la moindre appréhension, hormis celle d'entreprendre 2500m de dénivelé en seulement 55km, moi qui n'avais pas remis les pieds en montagne depuis le 115km de l'Endurance Trail des Templiers, à Millau en 2011. L'accumulation des bosses, pour ne pas dire des « murs » de cette superbe course, mais aussi et surtout des descentes, tout aussi physiques, n'entamaient que mon potentiel. Grâce au maintien du Nature3R, les flottements habituels des cuisses et surtout des fessiers dus aux vibrations du terrain n'ont pas été ressentis, ni générés.

Moins bien préparé que pour le 80km de l'Ecotrail parisien du mois de mars, ou le B.U.T breton du mois suivant, la fatigue s'est petit à petit faite sentir, mais sans altérer ma volonté et mon moral bien armé. Après 8h40 de course j'ai passé la finish line, heureux d'avoir bouclé mon 7ème Ultra. Aux vus de l'entraînement « aléatoirement incorrect » de ma prépa, les crampes n'auraient pas dû m'épargner puisque dans ce domaine, on ressent très vite des douleurs musculaires, même en buvant beaucoup et régulièrement. J'ai donc été très surpris de ne pas être plus affecté par les courbatures, ou affaibli, notamment au niveau des quadriceps. Résultat, dès le lundi je rechaussais les XT4 pour 50 minutes de training souple en forêt.

Lors de n'importe quelle activité sportive, les muscles du bassin et de la cuisse sont soumis à de nombreuses contraintes, notamment veineuses et biomécaniques.

Avec sa structure originale, le cuissard d'effort NATURE3R, a permis un excellent maintien des groupes musculaires de mes cuisses et de mes fessiers. A noter que malgré l'oubli de ma crème anti-échauffements, le Nature3R a pallié à toute irritation ou échauffement indésirable. Elle finira désormais au placard !

Le Nature3R est un très bon produit testé, et approuvé. Il va désormais faire partie intégrante de ma tenue de trail, durant les entraînements comme pendant les compétitions en pleine nature, mais aussi pour mes courses sur route, avec prochainement un marathon, épreuve toujours physique et éprouvante.

**CORRESPONDANCE DES TAILLES**

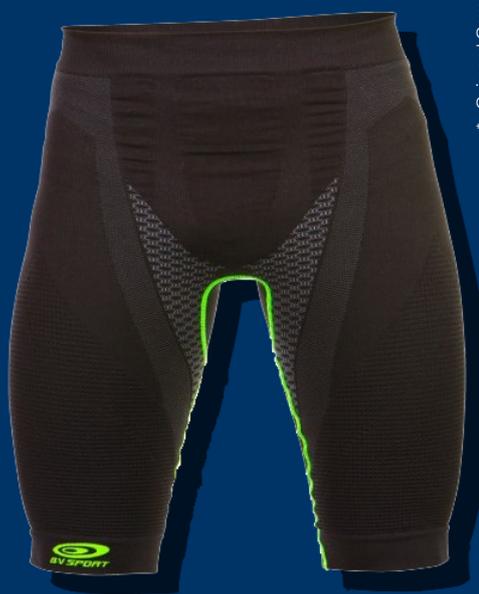
CUISSARDS RÉCUPÉRATION - MANCHONS DE CUISSES  
CUISSARD - CUISSARD TRAIL - CORSAIRE - CUISSARD LONG

C	40 - 46	46 - 52	52 - 58	58 - 64
REF	S	M	L	XL

**SCHEMA DE PRISE DES MESURATIONS**

C TOUR DE CUISSE  
P POINTURE (EUROPE)  
M CIRCONFÉRENCES AU PLUS FORT DES DEUX MOLETS  
H HAUTEUR DU SOL À LA TUBÉROSITÉ ANTERIEURE

- Points positifs**
- Design
  - Confort
  - Efficacité
  - Pas d'irritations, de gêne
  - Modelage parfait de l'entre-jambes
  - Compression idéale des cuisses mes aussi des muscles fessiers
  - Qualité du tissage
  - Correspondance des tailles adéquate
  - Poche pour y insérer une clef (maison, appartement, voiture) lors des entraînements ou compétitions
- Suggestions d'améliorations**
- Un peu « lourd » quand on le prend en main, mais une fois porté, on ne prête plus attention.



\* - Cuissard Compressport 124g - Cuissard Kalenji 98g

ENDORPHIN



# DRINK UP

RAPID HYDRATATION  
FOR ANY  
ADVENTURE

**Marque :** Camelbak

**Modèle :** Chute™

**Dimensions :** 25.4 x 7.6 x 7.6 cm (bouteille de 0.75l)

**Poids :** 154 g (bouteille de 0.75l)

**Contenance :** 0.75 litre mais existe aussi en 1 litre

**Matière :** Garantie sans Bisphénol A

- Matériau de la bouteille : Polyester Tritan endurant et lavable en machine
- Matériau du capuchon : Polypropylène garanti sans Bisphénol A

Camelbak vient de lancer la bouteille « Outdoor », lors du dernier salon « Outdoor Show » de Friedrichshafen. Cette bouteille, appelée Chute™, est une première pour la ligne de bidons CamelBak.



J'ai testé pour vous la nouvelle Chute™ d'une contenance de 0.75l. Elle est conçue pour une hydratation à la demande, que vous soyez assis derrière votre bureau ou en trekking au milieu des forêts ou en montagne. Son bec incliné et profilé, présente un débit élevé, pour une hydratation efficace et complète. A noter que pour votre plus grand plaisir, Camelbak a poussé la perfection jusqu'à dessiner le goulot pour lui donner la forme des lèvres et ainsi rendre plus agréable et optimale votre façon de boire. Le filetage a aussi été incorporé à l'intérieur du bouchon et du bec verseur pour éliminer le ruissellement de l'eau.

Egalement, le capuchon est lié à sa base et s'emboîte idéalement dans la poignée pour éviter tout désagrement quand vous buvez. Ce capuchon, bien évidemment étanche, utilise un filetage à 180 degrés : avec un demi-tour on ouvre et ferme le bidon, rapidement. Plus besoin de tourner et retourner le bouchon sans cesse pour optimiser sa fermeture et conserver une étanchéité idéale.

Camelbak n'a pas oublié non plus le remplissage de votre bouteille puisque le couvercle reste fixé au corps de la bouteille, une fois dévissé, permettant ainsi d'éviter lors de toute manœuvre risquée ou dangereuse, de conduire à la perte du système de fermeture. Je pense là, à celles ou ceux qui rechargent leur bouteille dans les fontaines ou ruisseaux de montagne d'eau fraîche et claire, dans des positions parfois d'équilibristes.

Cette bouteille est disponible en plusieurs coloris et en deux volumes, 1 litre et 75 centilitres. Son réservoir est transparent et résistant, sa poignée de maintien en caoutchouc souple, fixée sur la partie haute, est vraiment idéale pour sa prise en main, son transport ou sa fixation sur un sac à dos, par exemple. Cette bouteille est fabriquée en plastique de haute qualité qui ne contient pas de produits comme le bisphénol A.



Prix : 14€90

- Points positifs**
- Ergonomie de la bouteille
  - Filetage ingénieux incorporé à l'intérieur du goulot
  - Poignée de maintien et de transport en caoutchouc souple
  - Sécurité de fixation/maintien du capuchon et du couvercle
  - Dessin du goulot
  - Résistance du réservoir
  - Facilité de nettoyage général
  - Facilité de remplissage
- Point négatif**
- Nettoyage assez difficile à l'intérieur du capuchon, mais s'il est rincé systématiquement après usage et laissé à sécher, ce détail reste anecdotique.

A noter que contrairement à certaines bouteilles ou contenants identiques ou similaires, on ne ressent pas l'arrière goût souvent amer de la matière de cette bouteille, mais uniquement le goût de la boisson que l'on y insère... un idéal dont beaucoup de constructeurs devraient s'inspirer !

Une bouteille faite pour les sportifs, ou non, mais adaptée pour de multiples usages, même dans des conditions parfois extrêmes...

Cette bouteille est commercialisée chez de nombreuses enseignes ou via internet. **ENDORPHIN**





FBI est un atelier qui fouille dans l'univers du vélo pour réaliser des préparations adaptées au rider mais surtout adaptées à l'aventure projetée.

Sollicités ces derniers mois par la mode mono-plateau, nous avons préparé un vélo de la sorte, mais nous lui avons proposé des trips non conventionnels. En effet, le mono-plateau vise d'abord une population de « crosseux » qui se dépouillent sur un XC de 40km, mais qu'en est-il de ce système pour des utilisations moins traditionnelles (raids, 24h00) ?

Alléger son vtt, sans le fragiliser est gage de meilleures performances. Nous vous avons présenté l'année dernière 2 VTT avec des préparations typées raid et cette année, nous allons vous parler d'une préparation mono-plateau pour une épreuve de 24h00 : les 24h00 solo de Finale Ligure, en Italie...

**Un seul plateau ?** Passer en plateau unique est chose simple, la plupart du travail consiste en effet à démonter. Il faut démonter la manette gauche, le dérailleur avant, la câblerie et les plateaux. Ensuite, montez votre plateau sur la manivelle, remplacez la chaîne et allez rouler !  
Bien évidemment, le plateau que vous aurez monté est un plateau particulier, à denture spécifique, afin de pouvoir se passer d'anti-déraillement. Si votre plateau est « classique », vous devrez monter un anti-déraillement de type Shift-Up, par exemple. Et bien évidemment, vous restez en 10 vitesses, vous conservez votre dérailleur arrière, votre manette droite et votre chaîne 10 vitesses.  
L'avantage est un gain de poids (**minimum 300 grammes**), un budget intéressant et vous conservez une chaîne 10 vitesses, réputée plus solide qu'une 11.

**Les inconvénients :** vous devez choisir la bonne denture car une fois le plateau monté et le départ effectué, vous devrez faire toute la distance avec votre plateau. Pensez à vous aménager une « porte de sortie ». Par exemple : j'ai fait un premier montage en 34 dents pour des sorties d'intensité et distances moyennes. Pour une épreuve de 24h00, j'ai monté une denture inférieure. Sur le parcours technique et exigeant des 24h00 de Finale, le plateau en 32 dents s'est révélé trop gros par exemple et sur la durée, m'a pénalisé. Sur un raid typé montagne, je me suis donc équipé en 30 dents, puis en 28 pour une série d'entraînements montagne.  
Au final, je souhaite m'aligner sur le Raid In France en mono-plateau, mais ce sera avec un 26 dents !!  
Ce type de préparation est quasiment assujéti au montage d'un pignon de 42 dents sur votre cassette pour conserver une possibilité sur les fortes pentes.  
Un autre inconvénient à souligner, c'est que plus vous êtes monté « petit » devant (plateau), plus vous allez mouliner quand vous aurez besoin de vitesse et que votre chaîne sera sur le pignon de 11 dents, avec la sensation de pédaler dans le vide.  
C'est pourquoi, dans l'optique du RIF, avec un montage en 26 T, je vais devoir passer en 11 vitesses pour pouvoir descendre la cassette à 10 dents pour le premier pignon.



Une fois en mono-plateau, vous vous retrouvez avec un vélo allégé, au design très épuré. Vous serez un peu déroutés au début puisque votre manette gauche a disparue et le look de votre poste de pilotage est aussi « allégé ». Retrouvez en double page le Pivot LES 29 « FBI » avec les éléments « remarquables » de cette préparation. Toutes les modifications et tous les choix ne sont pas soulignés ou spécifiés ; comme les roues, avec un choix pour **American Classic Race**, une paire de roues encensée par les magazines spécialisés, les composants New Ultimate et autres préparations discrètes. La moins visible d'entre elles mais sans doute une des plus efficace, reste la préparation de la fourche avec la **cartouche light Shift Up**.  
Côté pneus, le vélo était équipé avec des WTB Nineline, des pneus à « l'américaine » roulants, solides et légers, parfaits pour l'arrière mais un peu juste pour l'attaque à l'avant. Selon vos objectifs choisissez bien vos pneus et bien sûr, privilégiez un montage tubeless. Pour la suite de la saison, notamment pour les 24H00 écossais qui s'annoncent techniques et avec un météo sans doute difficile,, je suis en quête de nouveaux pneus avec de meilleures qualités d'accroche dans le mou et un bon débouillage. Les tests sont en cours...





Cadre carbone PIVOT LES 29 pouces. Ce cadre haut de gamme, catégorie mais présente de nombreux avantages dans une pratique câbles se fait à l'intérieur du cadre, assurant ainsi une bonne protection externes. Très grand passage de roue arrière permettant une montage roue arrière en 142 x 12 pour une rigidité maximum et un maintien des câbles de câbles dans le boîtier de pédalier. Renfort de hauban côté f



Le pignon de 42 dents : c'est le fameux pignon qui vous permettra de monter un mono-plateau et de pouvoir grimper presque partout. Très simple à monter, il suffit de démonter votre cassette, poser le 42 dents, retirer le pignon de 17 dents de l'assemblage cassette et le tour est joué.

Ce montage vous permet un montage 1 x 10 vitesses économique. Vous conservez votre cassette 10 vitesses, votre chaîne, votre dérailleur et votre manette. Un gain conséquent donc en poids et en budget.

Attention, les pignons sont différents selon un montage sur cassette SRAM ou Shimano. Toutes les cassettes SRAM ne sont pas compatibles. Si vous avez un dérailleur Shimano, vous devrez changer la vis de butée dérailleur pour une vis plus longue (fournie avec le pignon Wolf Tooth).

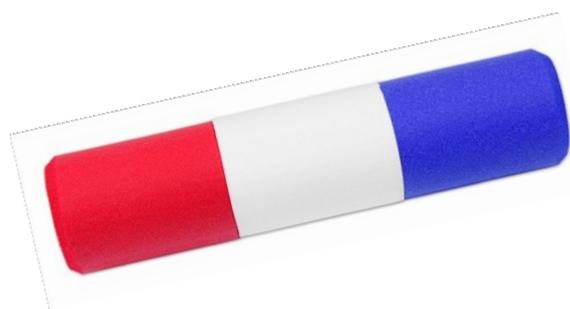
Disponible en noir, rouge ou alu.

Pour l'utiliser depuis 3 mois et dans toutes les conditions, le fonctionnement est parfait (montage cassette SRAM et dérailleur X.O).

pesant 1.4kg n'est certainement pas le cadre le plus léger de sa catégorie de raid et épreuves d'endurance. L'ensemble des passages de câbles est protégé contre les arrachements et protège les câbles des pollutions. Pneu de pneu large et un excellent dégagement pour la boue. Axe de pédalier optimal. Protection de base intégré. Accès par trappe aux passages de câbles à disque....



Les « ingénieurs » de **Shift Up** ont pensé une optimisation des fourches Rock Shox. La cartouche light, fabriquée en France, permet un excellent comportement de la SID sur ce montage, tout en gagnant plus de 100g. withspirit.fr et FBI font confiance, depuis le début, à cette jeune et innovante entreprise pour la préparation de ses vélos. Nouveau au catalogue, l'axe alu QR 15 (34g), anodisé en rouge ou noir, permet encore d'alléger l'avant de votre vélo. Testée sur des raids extrêmes (RIF et Bimbache ARWS, Costa Rica ARWC, 24h00 vtt...), la fiabilité de cette cartouche et son efficacité n'est plus à prouver. L'essayer, c'est l'adopter !



Les grips américains ESI sont des grips en silicone pur, permettant une bonne prise en main, confortables et d'un excellent maintien quelles que soient les conditions climatiques. Existe en de nombreux coloris pour s'accorder au mieux avec votre vtt. Possibilité de versions « custom » comme les « bleu-blanc-rouge » qui équiperont le Pivot lors du RIF et des 24h00 de Fort William en Ecosse. Le confort étant important sur des épreuves d'endurance, les grips ESI, disponibles en plusieurs épaisseurs, sont un atout important pour votre pilotage et vos membres supérieurs.



Les plateaux Wolf Tooth, avec étoile intégrée, permettent de monter votre pédalier SRAM en mono-plateau, tout en allégeant votre vtt, notamment, en enlevant l'étoile d'origine. Disponible de 26 à 36 dents, très facile à installer, ce plateau est d'excellente qualité, fabriqué aux Etats-Unis, compatible pour les chaînes 10 ou 11 vitesses. Le montage mono-plateau vous permettra de gagner de 300 à 400g sur votre vtt en enlevant votre dérailleur avant, manette, câble et en réduisant le poids des plateaux. En fonction de votre pratique et de votre potentiel physique, vous devrez faire un choix judicieux de la denture ou posséder plusieurs plateaux que vous alternerez selon vos sorties sportives.

Equipé d'un 32 dents sur le 24h00 de Finale Ligure en Italie, par exemple, j'ai équipé le Pivot d'un 28 pour le raid de Lunas (Taill'Adventure) typé montagne ou pour un week-end pyrénéen mais je monterai un 26 dents pour courir le RIF en mono, avant de remonter le 28 T pour l'Ecosse.

ENDORPHIN



Kalenji  
by night !

# Révolutionner la course à pied, pour courir la nuit...



L'équipe KALENJI a très récemment mis au « grand jour » cette innovation vraiment adaptée à celles et ceux qui ne peuvent plus se passer de leur séance quotidienne ou hebdomadaire de dépense physique. Malheureusement, entre l'automne et le printemps, les journées sont souvent très courtes et découragent une majorité d'adeptes qui, au sortir de leur travail, comme au lever du lit, pensent que courir la nuit est impossible, ou tout au moins trop compliqué et ce, souvent par manque de sécurité.

**KALENJI a étudié ces contraintes et a fait naître la Runlight, pour votre confort.**

La Runlight, présentée aux Oxlane Innovation Awards 2014, est une lampe confortable qui vient se fixer très facilement sur le buste, à l'aide de sangles/bretelles élastiques, réglables et ajustables à tous les gabarits, à toutes les morphologies. Cette lampe qui ne pèse que 250 grammes fonctionne à l'aide d'une batterie au lithium rechargeable via un cordon USB/micro-USB, positionnée au niveau du dos pour équilibrer la répartition des charges. Sur cette batterie 3 LEDs de couleur rouge clignotent lors de la mise en marche de la lampe pour ainsi informer les usagers de la route ou des chemins, venant de l'arrière, de votre présence.

Cette lampe a également été conçue pour courir confortablement sans oublier la gente féminine, puisque les sangles s'adaptent sans irritation ou gêne, aux brassières ou aux bretelles de soutien-gorge.

La Runlight s'allume à l'aide d'un interrupteur situé sur la droite de la lampe, très accessible, même l'hiver lorsque vos mains sont camouflées au chaud dans une paire de gants. Grâce à son positionnement novateur le faisceau lumineux reste orienté vers l'avant. Contrairement aux lampes frontales, il ne balaye pas la direction imposée par l'orientation de la tête mais conserve un éclairage large, et sans avoir cet inconvénient de comprimer le front.

Trois niveaux d'éclairage sont disponibles : 90, 180 et 250 lumens (cf ci-dessous) ; évidemment plus on augmente l'intensité, plus la durée de « vie » diminue respectivement de 5, 3 et 2 heures.

90 lumens

180 lumens

250 lumens

Test photo réalisé le 25 juin 2014 à 23H55

Toutefois, le constructeur a prévu un petit détail non négligeable, une sécurité bien utile, visant à ne pas couper d'un instant à l'autre la luminosité totale... passées ces durées d'éclairage précédemment indiquées, la lampe se met d'elle-même en mode « éco » et conserve durant une heure une luminosité de 70 lumens, avant de « s'endormir » jusqu'à sa prochaine recharge.

NOTA : Pour les ultra-trailers, ultra-marathoniens, bref, pour tous ces habitués aux longues distances nocturnes, il est possible de venir brancher une batterie supplémentaire ou un accu standard, via la prise micro-USB de la Runlight, pour profiter plus encore de ses déplacements. La Runlight peut ainsi éclairer ses pas de très longues heures dans des conditions idéales et optimales.

# COURIR DE NUIT COMME EN PLEIN JOUR

run light 250 LUMENS 39,95 €



Contrairement à la majorité des lampes frontales, pour ne pas dire toutes, le faisceau de la Runlight éclaire dès les premiers centimètres, et ce, jusqu'à 20 mètres, de telle sorte que les mouvements soient en permanence dans le champ de vision. Fini les racines ou les bordures de trottoir vues au dernier moment ou masquées à la dernière foulée. Même si pour les coureurs à pied, le faisceau a une légère tendance à osciller de droite à gauche avec les mouvements du buste, la largeur du champ d'éclairage, qui est d'environ 5 mètres, pallie à d'éventuelles carences visuelles. L'orientation de la LED et l'optique qui diffuse son intensité lumineuse ont été réellement étudiés et adaptés à ce champ large et profond.

A noter que lors des entraînements « frais », avec une frontale, chaque expiration a tendance à provoquer un voile opaque et aveuglant... la Runlight ne vous obligera donc pas à minimiser votre respiration ni à modifier votre souffle pour ne pas perdre la vue.

## Caractéristiques techniques

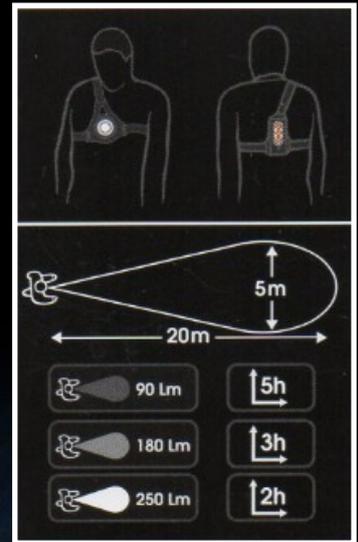
- Lampe au lithium rechargeable via un cordon USB
- Poids : 250 grammes
- Faisceau lumineux :
  - 20m de longueur
  - 5m de largeur
- Intensité d'éclairage / autonomie :
  - 90 lumens / 5 heures
  - 180 lumens / 3 heures
  - 250 lumens / 2 heures

NOTA : à l'issue de ces durées, passage automatique en mode éco de 70 lumens pendant 1 heure
- Disciplines d'utilisations suggérées :
  - Course à pied
  - Marche standard ou nordique
  - Rando
- Disciplines non conseillées :
  - Vélo, VTT, Moto, Skate

La Runlight n'est pas garantie à vie, certes, mais avec une autonomie prévue d'environ 500 cycles de recharge, cela vous donnera, à 90 lumens, une durée d'éclairage « non-stop » de 2500 + 500 heures à 70 lumens en mode éco ; de quoi parcourir à une allure moyenne de 10km/h, la « petite » distance de 30 000 kilomètres... et ce, pour seulement 39.95€ ! Alors, prêt à chausser les baskets ?

Kalenji prouve une fois de plus qu'avec des idées innovantes et un budget très abordable, il est possible de créer des produits simples mais indispensables pour améliorer la vie de tous les jours. Si les lampes frontales efficaces semblaient réservées à une « élite » en raison de leur coût généralement onéreux, avec l'arrivée de la Runlight, chacun peut désormais s'équiper et courir en toute sécurité, et dans des conditions visuelles similaires.

ENDORPHIN



Prix :  
**39,95 €**

## Points positifs

- Facilité d'utilisation et de chargement de la batterie
- Réglage simple et rapide
- 3 intensités d'éclairage : 90, 180 et 250 lumens
- Confort lors de son utilisation, se fait rapidement oublier une fois en plein effort
- Visibilité/sécurité depuis l'arrière via les 3 LEDs rouges clignotantes
- Positionnement idéal permettant d'éviter la compression du front et les halos de buée opaques lors des séances « fraîches », à chaque expiration
- Prix très adapté à la qualité et à l'efficacité de la lampe
- Étanche aux averses pluvieuses
- Durée de vie estimée à 500 x 7 heures

## Suggestion d'amélioration

Durée limitée à 2 heures en intensité maxi (250 lumens). Cette durée est largement suffisante puisque la grande majorité des utilisateurs ne fait/fera pas de sortie de plus de 40/50', dans des conditions nocturnes. Mais pour les plus aguerris, ce point mériterait d'être affiné.

Infos / renseignements sur [www.kalenji-running.com](http://www.kalenji-running.com)

# RUBRIQUE SANTE FORME







PARA'KITO... protection anti-moustiques # ENDORPHINMAG.FR by Nicolas VERDES



Bzzzzz... PIK !

Et voilà, bienvenue en été 2014 !

Une fois de plus vous avez été approché discrètement par l'un de ces petits insectes volants à six pattes, pourvu d'une longue trompe destinée à vous extirper quelques microns de votre sang, mais sans oublier de vous laisser, en guise de remerciement, un petit « autographe » irritant et propice aux démangeaisons cutanées !

Pour parer à ces attaques désagréables et souvent trop répétitives, de nombreuses marques commercialisent des sprays, pommades ou autres produits plus imaginatifs les uns que les autres. Dans ce milieu, l'enseigne PARA'KITO semble, depuis sa création en 2008, avoir cerné le « problème » d'une façon très naturelle. Le trio français à l'origine de ce concept, Nicolas Moulin, Olivier Partrat et Jean-Christophe Dol, s'est spécialisé dans les produits à base d'huiles essentielles.

La marque PARA'KITO offre ainsi une gamme de produits naturels pour aider à se protéger contre les moustiques, mais aussi pour soulager les piqûres d'insectes, et ce, pour tous les membres de la famille.

- Caractéristiques**
- Produit anti-moustique à base d'huiles essentielles
  - Sans alcool
  - Sans parabène
  - Conditionné sous forme de petites plaquettes fines et discrètes
  - Prévient contre les piqûres d'insectes
  - Soulage en cas de piqûre



Après-piqûres 9,80 €



Roll-on 13,90 €

PARA'KITO propose de nombreux coloris de bracelets qui peuvent se porter au poignet ou à la cheville grâce au système d'attache velcro. Les petits clips, quant à eux, peuvent s'attacher sur les sacs, sur la porte de la chambre, servir de porte-clés ou pourquoi pas se fixer sur les poussettes pour protéger les « babies ».

Disponible sous forme de bracelet, clips ou roll-on pour une application plus ciblée, PARA'KITO s'adapte à toutes vos situations. En cas d'oubli, ou de piqûre d'insecte, le roll-on après-piqûre soulage, naturellement.

Bracelet ou clip + 2 plaquettes 13,90 €

Dans ces clips ou bracelets, un petit espace discret a été étudié pour venir y ajouter la plaquette PARA'KITO. Cette plaquette fine (à peine 2mm) et légère (dimensions : 4.3 x 2cm), diffuse un répulsif d'origine végétale sans interruption pendant une quinzaine de jours. Les plaquettes, qui ne contiennent pas d'actifs chimiques, résistent à l'eau et leurs supports sont « waterproof » ; c'est-à-dire qu'il est possible de nager avec son bracelet, l'efficacité de PARA'KITO ne sera pas altérée.

Infos / renseignements : <http://fr.parakito.com/>

Ce qu'il faut retenir !

- Facile à utiliser
- Discret
- Odeur très agréable dégagée par les huiles essentielles qui composent la plaquette
- Efficace et facile à transporter ou à porter
- Adapté aux adultes et bien sûr aux enfants ainsi qu'aux plus petits
- Résiste à l'eau
- Nombreux coloris et imprimés disponibles pour s'adapter à chacun
- Bracelets à fixer au poignet ou à la cheville
- Clips destinés aux sacs, vêtements, mobilier et accessoires divers
- Fabriqué en France.

La formule à base d'huiles essentielles, peut rassurer les réfractaires de ce genre d'anti-moustiques puisqu'il est sans danger et convient aussi bien aux femmes enceintes qu'aux enfants. La plaquette n'est pas en contact avec la peau, il n'y a donc aucune crainte à avoir quant aux éventuelles allergies cutanées ou aux irritations.

Le rechargement est très facile et s'effectue en quelques secondes à l'aide du pack, vendu 7.40 € les deux plaquettes.

Et pour profiter comme il se doit des soirées en terrasse ou des balades au bord de l'eau, PARA'KITO propose un gel Roll-on, sans alcool ni parabène, qui s'applique sur le visage et sur le corps, sans avoir besoin de l'étaler ou de se « salir » les mains.

Si à cause d'un oubli, ou par inadvertance, un insecte venait à vous piquer, PARA'KITO n'est pas en reste. Grâce au petit tube de gel après-piqûre, PARA'KITO apaisera instantanément toutes les douleurs d'insectes.

ENDORPHIN



Natural need for speed !



AGRICULTURE BIOLOGIQUE CERTIFIÉ PAR FR-BIO-01 AGRICULTURE UE/NON-UE

Envie de vitesse, d'endurance et de régularité au naturel ?

Ingrédients :

- **Biomaltodextrine** : Maltodextrine\*, fructose, sel, vit. B1.
- **Cooky caramel** : Farine de froment, fourrage caramel 26% (sirop de glucose-fructose, lait concentré sucré et matière grasse végétale caramélisée, glycérol (E422), émulsifiant : E471, E473, arôme), miel 19%, sucre (contient amidon de pomme de terre), sirop de sucre inverti, poudres à lever (carbonate acide de sodium, carbonate acide d'ammonium (contient carbonate de magnésium)), jaunes d'œufs, arôme naturel d'orange, vitamine B1. Fabriqué dans un atelier utilisant des amandes, des noisettes, de la crème, du beurre et du soja.
- **Warm-up gel** : Concentré de jus de fruits\*, arôme naturel, vitamine B1.
- **Speed ox'** : Sirop d'agave\*, arôme naturel fruits rouges, extrait d'acérola\*, extrait de marc de raisin\*, sel, vit. B1.
- **Speed pom'** : Sirop de pomme\* (dont pectine), sel, vitamine B1.
- **Speed gel** : Sirop de blé\*, sel, vitamine B1.
- **Speed fruit'** : Sirop d'agave\*, arôme naturel fruits rouges, sel, vitamine B1.
- **Speed tonic** : Sirop de blé\*, extrait sec de guarana\*, extrait sec de ginseng\*, arôme naturel, chlorure de sodium, extrait sec de gingembre\*, vitamine B1.
- **Barre protéinée 33%** : Protéines de lait (lactoalbumine, caséinate de sodium, caséinate de calcium, caséine), sirop de glucose, beurre de cacao, sirop de sucre, sirop de sorbitol, pêche en poudre, sucre, graisse végétale, lait écrémé, arôme de pêche, L-cistine, arôme yoghourt, lécithine de soja, arôme de vanilline, vitamines C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, D, B12.

\* Issu de l'agriculture biologique

Alors n'hésitez plus, optez pour le pack marathon de PUNCH POWER...

PUNCH POWER est la marque française réputée pour être la plus naturelle dans le milieu du sport. Dans notre mag n°24, de mars/avril 2014, Virginie avait testé pour vous le pack « éco-course », et face à sa satisfaction, je me suis empressé de continuer à étudier les produits de cette marque française basée sur l'agriculture biologique et engagée pour la lutte contre le dopage.

Parmi les nombreux produits que cette entreprise du sud de la France propose, j'ai donc eu l'occasion de pouvoir tester les différents composants du pack « marathon ».

Ce pack est composé d'un pot de Biomaltodextrine neutre, une poudre destinée à être utilisée trois jours avant l'effort pour une recharge en glucides, 2 sachets de 2 Cooky caramel qui sont deux petits gâteaux succulents à prendre une heure avant le départ de la course, un Warm-up gel à assimiler un quart d'heure avant le top départ, un Speed tonic, un Speed fruit', un Speed pom', 2 Speed ox', un Speed gel à assimiler environ tous les dix kilomètres et une Barre protéinée pêche-yoghourt en guise de récup d'après-course..

A noter qu'une ceinture porte dossard est OFFERTE pour l'achat de ce pack.

La recharge glucidique « neutre » m'avait un peu laissé un goût « amer », du fait justement de ce manque de parfum évident, donnant une certaine addiction et une envie de « reviens-y ». Mais c'est comme certains médicaments, ce n'est pas parce qu'ils sont « bons » qu'ils sont efficaces. C'est pourquoi avec l'habitude et l'avancée de l'âge (lol), on se focalise sur des petits détails plutôt que sur l'essentiel. Ce type de recharge glucidique est essentielle avant une épreuve de ce type.

Le jour de la course, une fois passés le retrait du dossard et le stress, même si maintenant il ne m'envahit plus autant qu'il y a 5 ou 6 ans quand je courais encore avec l'idée de devenir « célèbre » (lol-bis), j'aurais donné je ne sais quoi pour savourer bien plus encore de Cooky caramel... si, si, leur texture, le moelleux et leur goût furent pour moi un instant d'évasion... Une fois sur la ligne de départ, pour rester fidèle à mes habi-

tuudes, le gel Warm-up était à peine savouré que je m'élançais pour quelques heures de sport physiquement intense. Le changement des arômes entre les 10, 20, 25, 30, etc... kilomètres fut un vrai plaisir, entre la caroube, le raisin, pomme et les autres fruits rouges qui les composent. Sans oublier les deux anti-oxydants pris en début de course, la fin de l'épreuve fut rapidement savourée grâce au Speed gel fourni d'énergie rapide sous forme de fructose, maltose et glucose, ainsi qu'au Speed tonic, qui m'a permis de garder la « pêche » sur les derniers kilomètres.

Une fois massé, douché et après avoir revêtu un équipement frais et propre, j'ai pu profiter du « dessert » protéiné, à l'arôme pêche/yogourt... là aussi, dommage qu'il n'y en avait pas deux ou trois... mais ça aurait été de la gourmandise.

Un pack diversifié au prix de 38.90 €, vraiment agréable et dont les composants s'assimilent vraiment rapidement et sans avoir les mains collantes ou la bouche pâteuse après utilisation. Un apport essentiel d'avant course et en plein effort qui contribuera à vos performances et ce, d'une manière totalement naturelle, sans additifs inconnus ou néfastes.



Points positifs

- Une notice technique détachable sur le pack pour ne pas faire d'erreur d'utilisation
- Une multitude de goûts agréables et faciles à assimiler
- Un pack complet, agréable et facile à utiliser
- Des gels fins et tenant bien en main, faciles à ouvrir
- La ceinture porte-dossard offerte très pratique et adaptée

Points négatifs

- Le côté neutre de la poudre de biomaltodextrine d'avant course.
- Un petit détail utile en cas de non-utilisation de la ceinture : numéroter les gels (ce que j'ai fait perso avant la course) pour ne pas se « tromper », dans l'ordre d'assimilation.



ENDORPHIN

# ZENDERM - Bracelet Anti-Moustiques

# ENDORPHINMAG.FR  
by Florine



Avec l'arrivée des vacances, le soleil, la mer, les séances de « farniente »... riment avec bonheur, plaisir, joie, détente, plage et... trop souvent : MOUSTIQUES !

Ces petites bêtes qui ne pèsent pas un gramme mais qui perturbent nos journées et surtout nuits, nous démangent parfois jusqu'au sang, mais avec ZENDERM ces « empêcheurs de tourner en rond » ont peut-être trouvé leur frein !

J'ai testé pour vous ce petit bracelet original pour ne pas dire rigolo, qui a l'aspect d'une montre « hi-tech » mais qui est en fait un véritable poison répulsif pour ces petits as du « point de croix », passés maîtres dans l'art de la piqûre et parfois de la surpiqûre !

ZENDERM propose ce bracelet en matière plastique souple sous plusieurs coloris (rose, bleu, noir et vert). Son design moderne et avant-gardiste nous fait très vite oublier que son « réservoir » contient une recharge implacable contre les quadrupèdes ailés, avides de quelques gouttes de « globules rouges ». Les recharges (deux fournies par pack) ont une durée estimée à une quinzaine de jours chacune, ce qui vous octroie une tranquillité d'un mois une fois activées.



Ce bracelet, très pratique, peut tout aussi bien se fixer au poignet des adultes comme à celui des enfants, garçons ou filles, mais aussi à la cheville, comme savent le faire les jeunes filles « à la mode », empreintes d'originalité.

ZENDERM est une protection à toute épreuve, adaptée à toutes et tous, même aux sportifs en plein effort. Son indicateur de « durée de vie » vous alertera pour ne pas oublier de le recharger et en un clin d'œil, vous pourrez insérer sa remplaçante.

Contrairement à la majorité de la concurrence, le bracelet ZENDERM a la particularité d'être « waterproof », c'est-à-dire qu'il peut se porter au sec comme dans l'eau. Plus besoin donc de s'en préoccuper et d'omettre de l'enlever avant de piquer une tête dans la piscine



## Points positifs

- Design original « hi-tech »
- Couleurs
- Légèreté du bracelet
- Facilité de rechargement
- Efficacité
- Aspect « waterproof »
- Repère de « fin de vie »

Ce bracelet ZENDERM offre une protection « invisible », douce, naturelle, originale et astucieuse, sans oublier son côté efficace et ludique, qui permettra à chacun de profiter comme il se doit des belles journées ensoleillées de l'été, mais aussi et surtout du calme de leurs nuits !

Pour moins de dix euros, ZENDERM vous offrira une protection efficace et de longue durée contre les moustiques, les plus communs mais aussi les « tigres », plus violents.

Des recharges sont disponibles également pour vous permettre, à moindre coût, de conserver une protection durable.

Mesdames et messieurs les moustiques... ne vous trompez pas de cible, sinon ZENDERM saura vous le rappeler !

ENDORPHIN

# Zenderm réinvente la protection ANTI-MOUSTIQUES



## Roll-On ZENDERM

# ENDORPHINMAG.FR  
By Béatrice GLINCHE

### LE TEST

Petit et compact, le roll-on répulsif moustiques de Zenderm est d'un format pratique, qui s'emporte partout dans son sac de sport comme de voyage...

**Packaging :** 10cm de haut sur 4.5cm de diamètre au plus large, il est facile à ouvrir et contient tout de même 40ml de produit, de quoi repousser les moustiques pendant pas mal d'heures ! Il est même plus petit qu'un déo bille, donc transportable très facilement.

**Application :** Aucune odeur à l'ouverture, seul un parfum citron émerge lorsque l'on penche son nez sur la bille... Il est préconisé d'en mettre sous les aisselles comme un déo... ce que j'ai fait... mais vu le site testé, j'en ai aussi mis sur les bras et les jambes... au passage, cela m'a permis d'hydrater les jambes...

**Action :** Parfaite ! Testée pendant le Corsica Raid et donc dans le maquis et en bord de mer côté Porto Veccio, par exemple, je n'ai eu aucune pique en 7 jours sur l'île !!! Vue l'application complète que je faisais chaque matin et chaque soir, mes voisins ont senti l'odeur de la citronnelle sans les incommoder plus que ça... :-)

**Côté plus, je souligne :** le format, l'application roll-on et l'efficacité du produit...

**Côté moins, je précise :** que la chaleur (32 degrés chaque jour) a effacé une partie des écritures de la face avant... Rien de grave puisque l'étiquette arrière qui comprend toutes les infos est restée très propre !

**Conclusion :** Un roll-on efficace, pratique que je conseille vivement... d'ailleurs, je l'ai emporté au Raid Rostaing Mongolian Trophy... les moustiques sont restés à distance. Top quand on connaît la Mongolie et ses fumées qui se dégagent des bouses de vache comme anti moustique local !!!



ENDORPHIN

**Zenderm Répulsif Moustiques Roll On 40 ml** est un Roll-on Anti-Moustique avec une efficacité de 6 heures.

La bille Zenderm délivre la quantité de produit idéale. Sans parfum, sans paraben. Sa formule douce est composée à 100% d'actifs d'origines naturelles, s'adapte ainsi aux épidermes les plus sensibles.

**Indication :** Appliquer la lotion sous les aisselles. Répulsif à moustiques pour toute la famille.

#### COMPOSITION

Citriodiol n°cas 42822-86-6 6% m/m Répulsif TP19. Contient du Citronellol, Linalool, Limonène.

#### Les plus :

- Format compact pratique
- Produit naturel, sans paraben
- Répulsif pendant 6H

#### Les moins :

- Manque le mode d'emploi au dos du produit



7,30 € - 40ml

**The Natural and Organic Awards 2010**  
**WINNER**  
 Best New Sports Nutrition Product

**MULE BAR**  
 Energy Bar  
 Muzza Best

**FUEL ADVENTURE**

**Team**  
**ENERGIE**  
 Nourrit vos rêves de sport

[www.team-energie.com](http://www.team-energie.com)



**Team**  
**ENERGIE**  
 Nourrit vos rêves de sport

[www.team-energie.com](http://www.team-energie.com)

**Loisirs-verts.fr**  
 Les Petites Annonces des Sports et Loisirs

Annonces matériels  
 Déstockages  
 Evénements  
 Stages

**MULE BAR**

**FUEL ADVENTURE**

**7 jours/7 nuits de stage en forêt d'Eawy encadré par le champion du monde de canicross, Antony LE MOIGNE, titulaire d'un master entraînement.**

**Date : du 09/08/14 au 16/08/14**

**Inscription limitée à 20 athlètes**

**Frais d'inscription :**

- 265€ semaine stage athlète : (entraînements, séminaires et 3 repas soirs dont 2 restaurants) (sans hébergement)
- Devis possible selon besoins : nombre de jours, hébergement, repas, accompagnateurs...

Nous contacter pour l'hébergement

Stage avec entraînements bi quotidien selon niveaux et distances (travail technique, entraînements sur la plage, en forêt et sur la piste, renforcement musculaire, travail vidéo...)  
Entraînements des chiens en VTT/trottinettes.

Nombreuses activités possibles en suppléments (gratuites ou payantes) : piscine (sauna, hammam) canoë/vtt, visite des bisons, accro-branche, feu de camp, course d'orientation.

Personne à contacter pour les inscriptions :

Antony LE MOIGNE : 06.82.18.68.37

Ou par mail : antonycoaching@hotmail.fr

## STAGE CANICROSS/ TRAIL / CANI-VTT

Avec la participation de :

P.SANGLA  
Cani-vtt  
S.VANDRILLE  
podologie  
J.M DUBUS  
sophrologie

Pot d'accueil et soirée feu de camp offert à tous le 1<sup>er</sup> soir. (samedi soir)

Deux repas au restaurant Rêve de Bisons (inclus dans le tarif semaine)

Séminaires avec intervention d'une podologue, d'un expert en nutrition sportive et d'un intervenant en sophrologie et préparation mentale.

Du débutant  
au confirmé

Inscription jusqu'au  
**15 mai** pour les  
formules avec  
hébergement

**LeCanicrossreur**  
Votre spécialiste alimentation  
et matériel canin  
Animalerie  
Matériel de sport



Informations complémentaires :  
[antonylemoigne.onlinetri.com](http://antonylemoigne.onlinetri.com)

**LE RENDEZ-VOUS DES TRAILERS**  
[www.toutrail.com](http://www.toutrail.com)  
SPECIAL ORGANISATEUR

**NOUVEAU**

Serviette microfibre  
avec housse de rangement



Polaire fine  
Modèle hommes - femmes  
155 gr/m<sup>2</sup>

**NOS PRODUITS PHARES A PRIX CANON !**



T-shirt technique respirant  
modèle hommes - femmes  
150 gr/m<sup>2</sup>

Foulard multi usages  
100% personnalisable  
100% microfibre



demande de devis : [contact@toutrail.com](mailto:contact@toutrail.com)  
découvrez notre catalogue sur [www.TouTrail.com](http://www.TouTrail.com)



## Lecanicrossreur

Votre spécialiste alimentation  
Et matériel canin ,animalerie  
Matériel de sport,coaching

[www.lecanicrossreur.fr](http://www.lecanicrossreur.fr)



Le canicrossreur  
pour le sportif  
son chien

Votre passion  
c'est aussi la notre



Une large  
gamme de  
produits  
sains et  
énergétiques

# RUBRIQUE CANICROSS







Femke Deriemaeker



### Grand Prix international "AAA"

Le label "AAA" est un gage de qualité... Certes les trois organisateurs ont prouvé leurs compétences et les trois épreuves qui constituent ce triptyque sont parmi les plus réputées de France, de Belgique et de Hollande mais ce label "AAA" est avant tout un clin d'œil de ralliement, chacune des villes inscrivant un "A" dans son appellation : **Arleux (FR), Amerongen (NL) et Spa (B)**.

Président de la fédération belge, président de la fédération européenne et accessoirement "Tintin" au cinéma, Jean-Pierre Talbot est l'initiateur de ce projet. Son but est multiple : jumelage entre l'épreuve française et belge (les athlètes locaux se fréquentent depuis quelques années) mais surtout la promotion du développement du canicross aux Pays-Bas.

Cette édition 2014 est la seconde et ce fut une réussite quant au nombre des participants (527 départs enregistrés) et à leurs performances. L'ambiance qui a régné, la qualité des circuits, la perfection des organisations, contribuent sans aucun doute à octroyer malgré tout, le fameux label "AAA". Inutile de préciser que les chiens ont été choyés et qu'ils furent les vedettes de l'événement. Les trois épreuves se sont déroulées dans d'excellentes conditions et aucun accident ni incident n'a perturbé le bon déroulement des compétitions.

Les points récoltés en fonction du classement dans chaque pays sont évidemment additionnés mais la "fidélité" est récompensée par l'attribution d'un bonus aux athlètes présents dans les trois pays. Pour remporter le Grand Prix il fallait donc être un athlète de qualité mais surtout avoir participé aux trois épreuves.

### Canicross de SPA : 27 avril 2014.

On se déplace de tout le pays, mais aussi des Pays-Bas, de France, du Royaume Uni et d'Allemagne pour cette épreuve annuelle dont on sait qu'elle affectionne les parcours forestiers.

Pour ce seizième rendez-vous, ils étaient 65 au total, le samedi, à prendre le départ du canicross long de 4,2km au Domaine de Mambaye, tandis que l'épreuve courte, de 2,6km, attirait 57 concurrents.

En outre, on comptait aussi une trentaine de cyclistes au départ du bike-joring de 4km.

Et pour cette édition, on dénombrait globalement une petite vingtaine de participants dans les catégories minimales jusqu'à 10 ans et cadets de 10 à ? ans.

La journée du dimanche est toujours aussi spectaculaire. Cette seconde épreuve se distingue par un départ groupé, au contraire des individuels de la veille, depuis le bas de la piste de ski du Thier des Rexhons. Les concurrents doivent donc encaisser l'important dénivelé derrière leur animal favori.

Après le concert d'aboiements qui précède le départ, c'est le silence dans l'attaque de la grimpe d'un parcours long de 7,5km pour les plus aguerris.

Quant aux cyclistes, ils ne s'élançaient que dans l'après-midi sur le parcours de cette seconde journée de compétition.



## Canicross et bike-joring d'Amerongen : 17 et 18 mai 2014.

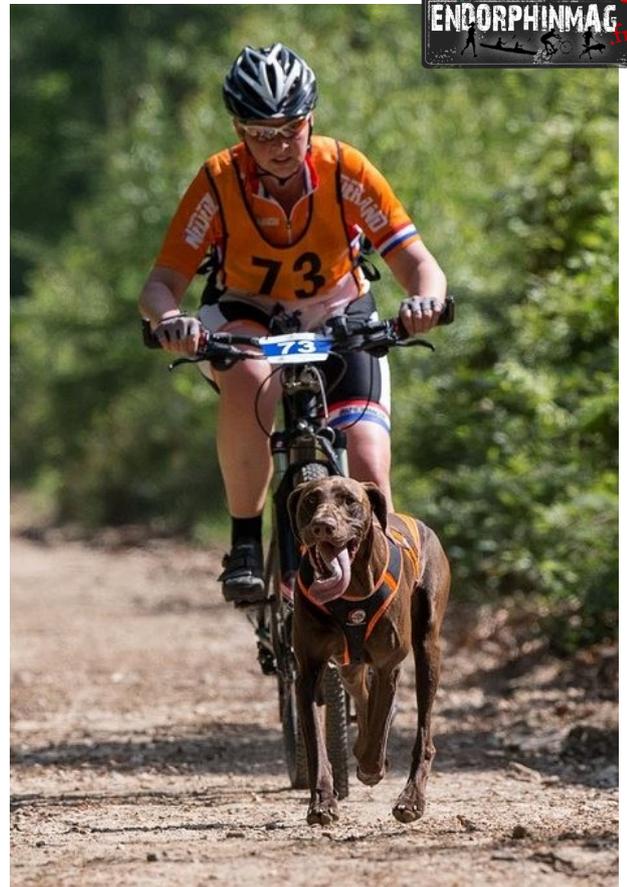
Le week-end du 17 et 18 mai, avait lieu la 2ème épreuve du challenge triple A, dans la magnifique région d'Amerongen. Sur l'ensemble de l'épreuve nous avons pu voir 250 participants, dont plus de 37 bike-jorers. Ce sport gagne aussi en popularité au Pays-Bas et à juste titre, parce que c'est un sport merveilleux avec autant d'interactions entre le chien et le propriétaire. Pour nous, il était magique de voir comment les participants ont apprécié les magnifiques sentiers vallonnés, de belles pistes et des sentiers à voie unique larges et difficiles, en bref, pour tous les goûts.

Les bike-jorers et le canicross long avaient une longueur de 5000 mètres et la courte distance était de 2700 mètres. Pour les enfants, il y avait une petite boucle de 770 mètres.

Merci aux bénévoles, très enthousiastes ce qui fait de Amerongen une épreuve très prometteuse et un canicross qui ne demande qu'à devenir un véritable succès.

Les participants ont été bien récompensés par les partenaires Prinz et Le Canicrosser. Grâce à la collaboration de l'Office National des Forêts et le restaurant Berghuis, les participants ont pu bivouaquer sur la stake-out et il y avait beaucoup de convivialité entre les participants français, anglais, belges, allemands et néerlandais. Globalement, une course à succès et c'est tout naturellement que cette épreuve est déjà programmée pour 2015.

[info@canicrossnederland.nl](mailto:info@canicrossnederland.nl) ; [www.canicrossnederland.nl](http://www.canicrossnederland.nl)



## Canicross d'Arleux

La capitale de l'ail accueille dimanche 8 juin son 9ème canicross et le lundi de Pentecôte, ce sera la deuxième édition du Trail de l'Ail Fumé, une manifestation organisée par l'Association Sportive et de Loisirs Arlesienne (ASLA), qui attend des athlètes de haut niveau pendant les deux jours.

Dimanche, le canicross est décliné en trois parties :

- la finale du challenge du Ch'fi,
- la finale du triptyque international Belgique, Hollande, France
- et le challenge local de canicross.

Ainsi, plusieurs centaines de chiens et leurs maîtres ont pris le départ du canivtt, des canicross long et court, du canimarche (une innovation), du canientant et du canibaby. De quoi donner du mordant pour valoriser une activité physique encore assez méconnue, mais qui se développe progressivement. Elle rend le chien complice du maître. Le binôme peut parfois dépasser les 30km/h sur plusieurs centaines de mètres.

« C'est pourquoi les distances à parcourir excèdent rarement 5km. En outre, la discipline est régie par des règles très strictes : contrôle vétérinaire préalable, interdiction de se placer avant le chien, etc. » précise Benoît Delaplace, le président de l'ASLA, qui a été champion d'Europe de la discipline.



### Résultats : les vainqueurs...

#### Circuit long :

- Juniors : VAN ZUNDERT Jérémy (NL) et CASTELAIN Emeline (FR)
- Séniors : VORK Jeffrey (NL) et BELOTTI Stéphanie (FR)
- Vétérans 1 : MAURY Fabian (B) et DELAPLACE Nathalie (FR)
- Vétérans 2 : HORDEBISE Dany (B) et VAN DE LINDE Marianne (NL)

#### Circuit court :

- Juniors-Séniors : VORK Jeffrey (NL) et DELAPLACE Anaïs (FR)
- Vétérans 1 et 2 : MAURY Fabian (B) et HARMS Carlien (NL)

#### Enfants :

- Minimes : BELOTTI Hugo (FR) et WINKLER Judith (NL)
- Cadets : SAXTON Rowan (UK) et DE BRUIN Fleur (FR)

#### Bike :

- BLAES Christophe (FR) et GOMMERS Jessica (NL)

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



Envoyez votre demande à [contact@endorphinmag.fr](mailto:contact@endorphinmag.fr)  
Profit de la vente entièrement reversé à l'association EndorphinMag.fr

LE RENDEZ-VOUS DES TRAILERS  
[www.toutrail.com](http://www.toutrail.com) SPECIAL ORGANISATEUR

**NOUVEAU**

Serviette microfibre avec housse de rangement

Polaire fine  
Modèle hommes - femmes  
155 gr/m<sup>2</sup>

**NOS PRODUITS PHARES A PRIX CANON !**

T-shirt technique respirant  
modèle hommes - femmes  
150 gr/m<sup>2</sup>

Foulard multi usages  
100% personnalisable  
100% microfibre

demande de devis : [contact@toutrail.com](mailto:contact@toutrail.com)  
découvrez notre catalogue sur [www.TouTrail.com](http://www.TouTrail.com)

## Prochain mag : en septembre !

*d'ici là... on peut se croiser ?*



- [International Junior Aventure](#) Coupe du monde des raids jeunes du 28 juillet au 2 août
- [Suisse Normande Le Raid](#) Finale Challenge National des Raids Multisports de Nature 2014 29, 30 et 31 août 2014

