

ENDORPHINMAG

.fr

N°32 Juillet/ Août - 2015

#DOSSIER SPECIAL -

Raid Gallaecia
Corsica Raid Aventure

COURSES

Tecnica Maxi-Race du Lac d'Annecy
Vendée Raid O'score
Trail des Balcons d'Azur
Cordillera Blanca Trail
France VTT de L'UGSEL
Euskal trails
Trail des Limaces
Trail GR 73

TESTS

Panneau solaire LUMTRACK
Smartphone Crosscall Trekker X1
Sacoche VTT Wild Cat
Hydra Flask NDURE
Brassière Thuasne top strap xback
Ceinture Ace 2 Oxsitis
Chaussures HOKA Trail
Porte-carte VTT Auto Pilot
Lunettes OAKLEY Road Jawbreaker
Sac à dos HOKA EVO R

SANTE FORME

Faut-il encore pratiquer des assouplissements ?
Gel cryo EONA
Shampooing solide Secrets de Provence
Biocake et cookies Punch Power

CANICROSS

L'alimentation du chien de sport
Les brèves



NEWSFLASH
A LIRE... Pages 6 à 13



La Saharienne
RAID FÉMININ ET SOLIDAIRE **SERIES**



OSEZ LE RAID
AVENTURE AU FÉMININ

trail | run & bike | canoë...



HOSSEGOR

6-7 juin



METZ

19-20 septembre



CHANTILLY

10-11 octobre

www.lasaharienne.fr

caroline@ultimate-event.fr



RUNCHIC



EDITORIAL

n°32 - Juillet Août 2015



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

contact@endorphinmag.fr

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



Photo de couverture : raid Vendée O'Score 2015 © Béatrice GLINCHE

Chers lecteurs,

Qu'est-ce qu'il se passerait si EndorphinMag.fr disparaissait ? Que les LIVES s'arrêtaient et nous privaient du suivi 24h/24 des équipes françaises, des francophones, des cadors, des « queues de peloton »... ? Que nos vies parfois suspendues au bout du monde, n'étaient plus relayées sous forme de brèves, par un reporter dans la pampa, qui vit son « raid dans le raid » bénévolement, juste pour la passion du raid aventure ?



Chez EM, on cogite, on cogite... surtout quand on constate le pillage de nos infos... certains font du « webmaster canapé » un sport local lors de nos LIVES et oublient de citer les sources en faisant du copier coller si facile (traduire : ne pas mettre les mentions « informations EndorphinMag » à la fin d'un post sur un groupe ou une page FB) ou pire quand « ils » coupent une photo et vient notre logo ou le crédit photo (et oui, ça arrive encore...)... Bref, on travaille depuis un moment sur une réorientation de nos activités... vos avis comptent, n'hésitez pas à nous les envoyer sur contact@endorphinmag.fr ...

Et enfin, comment traduire nos questionnements sur l'orientation de la Fédé vers le « Tri »... va falloir choisir... d'ici là, on portera haut les couleurs de la Fédération de Raid Multisports de Nature (FRMN) à la finale du Challenge National fin août, au T RAID-X organisé par l'équipe de Laurent Gressier, avec 2 plateaux web TV organisés avec AWEDIA et le soutien de la FRMN.

Dans ce 32^e opus, retrouvez 2 dossiers spéciaux qui reviennent sur le raid ARWS Gallaeicia et l'ARES Corsica Raid Aventure, 7 pages de News, une rubrique Courses avec entre autres un récit inside de la Tecnica Maxi-race du Lac d'Annecy, un résumé de la manche nationale de raid Vendée Raid O'score ou encore un zoom sur les France VTT UGSEL... une rubrique Test très riche avec le panneau solaire Lumtrack (100% français et fabriqué par un vététiste) mais aussi des tests lunettes, ceintures, chaussures, porte-carte VTT, sacoche VTT... une rubrique santé forme avec un article essentiel du Dr Ivan Prothoy « Faut-il encore pratiquer des assouplissements ? », un test de shampoing solide, d'un gel cryo « comme chez le kiné » et le test du Biocake Punch Power... et enfin, une rubrique Canicross avec l'alimentation du chien de sport et les brèves.

Notre site www.endorphinmag.fr est un relais d'infos ouvert à tous les organisateurs, n'hésitez pas à envoyer vos communiqués à contact@endorphinmag.fr (français, anglais et espagnol). Avec près de 3700 Followers, une page Facebook est complémentaire à notre site ... Et vous ? Avez-vous liké ?

Ne manquez pas les 3 prochains LIVE (voir détails en dernière page) qui vous baladeront de l'Irlande, à l'Australie, au Nord de la France puis en Gaspésie !

Merci aux 14 bénévoles qui composent l'équipe EndorphinMag... avis unanime : continuer à se faire plaisir ;-)... mention spéciale aux membres du CA, 6 passionnés qui communiquent régulièrement pour faire vivre EndorphinMag et vous apporter son lot quotidien d'actu... 100% gratuites !

Merci à tous !
Bonne lecture et bel été !!!!

Béatrice GLINCHE,
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

Directeurs de publication : Nady Berthiaux, Jean-Philippe Deshayes, Béatrice Glinche, Virginie Sénéjoux, Nicolas Verdes, Marion Wojtkowski.

Rédactrice en chef : Béatrice Glinche

Directrice Com/Partenaires : Nady Berthiaux

Webmaster : Denis Barberot

Journalistes : Stéphanie Buisson, Jean-Philippe Deshayes, Béatrice Glinche, Thomas Guillet, Patrick Lamarre, Jérémy Sorel, Nicolas Verdes, Marion Wojtkowski.

Merci pour leur contribution ce mois-ci :

Régis Delpuch, Mathieu Mibled, Jean-Marc Petillat, Stéphane Giordanengo, Bernard Marchal, Dr Yvan Prothoy.

CHALLENGE NATIONAL FRMN
LIVE - Finale nationale 2015
T RAID-X 29 et 30 /08 2015 62
www.raidsmultisports.fr



2015 ARWS Dates

	GODZone Adventure Race	New Zealand	27 Feb - 7 Mar 2015	winner: NZL Seagate
	Tierra Viva	Chile	11 - 20 Apr 2015	winner: SWE SAFAT
	Raid Gallaeicia	Spain	10 - 17 May 2015	winner: SWE Haglofs Silva
	Expedition Africa	Swaziland	5 - 14 Jun 2015	winner: RSA Merrell Adventure Addicts
	Expedition Alaska	Alaska	28 Jun - 4 Jul 2015	
	Cameco Cowboy Tough	USA	15 - 19 Jul 2015	
	XPD Expedition Race	Australia	3 - 14 Aug 2015	
	Raid in France	France	16 - 20 Sep 2015	
	AR WORLD CHAMPIONSHIP 2015	Brazil	11 - 22 Nov 2015	(Hosted by ARWS Brazil)

©photos : précisé sur les articles



COURSES

- 37 - 39 CORDILLERA BLANCA TRAIL
- 40 - 41 FRANCE VTT DE L'UGSEL
- 42 - 46 TECNICA MAXI-RACE DU LAC D'ANNEYC
- 47 - 49 VENDÉE RAID O'SCORE
- 50 - 51 EUSKAL TRAILS (EVEREST EN SABLE)
- 52 - 53 TRAIL DES LIMACES
- 54 - 55 TRAIL BALCONS D'AZUR
- 56 TRAIL GR 73



CANICROSS

TEST MATERIEL

- 60 PANNEAU SOLAIRE LUMTRACK
- 61 SACOCHE VTT WILD CAT
- 62 CHAUSSURES HOKA TRAIL M RAPA NUI 2
- 63 PORTE-CARTE VTT AUTO PILOT
- 64 CEINTURE ACE 2 OXSITIS
- 65 LUNETTES OAKLEY ROAD JAWBREAKER
- 66 SAC À DOS HOKA EVO-R
- 67 BRASSIÈRE THUASNE TOP STRAP XBACK
- 68 HYDRA FLASK NDURE
- 69 SMARTPHONE CROSSCALL TREKKER X1



SANTÉ FORMATION

- 72 BIOCAKE PUNCH POWER
- 73 GEL CRYO EONA
- 74 - 75 FAUT-IL ENCORE PRATIQUER DES
- 76 SHAMPOING SOLIDE SECRETS D'



- 80 L'ALIMENTATION DU CHIEN DE SPORT
- 81 LES BRÈVES

RIEL



26 - 36 CORSICA RAID AVENTURE



DOSSIER SPECIAL

14 - 24 ARWS RAID GALLAECIA



RAID DES ALIZÉS INTERVIEWS ; T-RAID'X ;
RUN & BIKE SOLIDAIRE ; ULTRA RAID DE LA MEIJE ;
ULTRA TRAIL CÔTE D'AZUR MERCANTOUR ;
10 KM LA NOCTAMBLE ; ROC D'AZUR ;
SKY RACE À MONGENÈVRE ; XIBERO TRAIL HOLZARTE ORHI ;
ARWC BRESIL ; DAKHLA ULTIMATE SAHARIAN TRAIL ;
SAHARIENNE SERIES ; UN DOSSARD À GAGNER AU
GRAND RAID DES CATHARES

6 - 13



NEWS

IRME



ASSOUPPLISSEMENTS ?
E PROVENCE



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

Le Raid des Alizés – Martinique approche et les équipes avancent dans leurs préparatifs ! Chacune d'elle s'évadera sur des sites préservés pour des épreuves de VTT, canoë, run & bike ou encore trail et soutiendra une association à laquelle sera reversée une dotation en fonction du classement final. Nous avons rencontré les RAID'cross et Les Gazelles de la Flora, deux équipes de copines motivées, entraînées et engagées. Elles se confient à nous :



RAID'cross

Pourquoi avez-vous décidé de participer au Raid des Alizés ?

Marion : Lise, Elodie et moi avons déjà participé en équipe à des courses originales comme la So Mad (courses d'obstacles), l'Ekiden (marathon-relai), la Red Bull Wings For Life au Portugal... Lorsque je leur ai proposé de participer au Raid des Alizés, elles ont comme moi été séduites par le concept et nous y avons vu une occasion de relever un nouveau défi ! De plus, c'est une façon originale de rapporter des fonds pour la Croix-Rouge française et de mettre en lumière ses actions.

Qu'est-ce qui vous plaît dans la compétition sportive ?

Lise : Nous sommes férues de compétitions sportives. Chaque compétition est l'occasion de nous dépasser, de mesurer nos efforts et de les concrétiser sous forme de résultats. Sans oublier l'ambiance conviviale qui existe entre les participants, qui est aussi un aspect très motivant !

Pourquoi avoir choisi la Croix Rouge ?

Marion : Ma sœur travaille à la Croix-Rouge française dans le domaine de la lutte contre les exclusions, au sein du pôle régional Île-de-France d'accompagnement social des ménages hébergés à l'hôtel. Ce dispositif est peu connu du grand public et réalise pourtant de grandes actions : il permet l'accès aux droits des familles en situation de précarité hébergées à l'hôtel, la scolarisation des enfants, apporte des orientations alimentaires, des informations juridiques... Ma sœur et ses collègues participent à l'amélioration des conditions de vie de ces familles au quotidien, et il nous est apparu comme une évidence d'apporter de l'aide à notre manière. La Croix-Rouge nous apporte son soutien à travers un suivi régulier et nous encourage.

Quelle est la première chose qui vous a interpellé concernant cette nouvelle aventure ?

Elodie : Son originalité ! Le Raid des Alizés est une aventure à la fois solidaire, féminine, et qui promet son lot de surprises. C'est aussi une nouvelle responsabilité pour nous de porter les couleurs de la Croix-Rouge.

Quels liens unissent votre équipe ?

Lise : Marion, Elodie et moi nous sommes rencontrées lors de nos études d'ingénieur à Grenoble. Nous sommes rapidement devenues des amies partageant une passion commune pour le sport. La montagne a été notre terrain de jeu favori pendant ces années. Le sport est toujours présent même maintenant que nous sommes dans la vie active, et c'est un moyen efficace d'évacuer la pression du travail.

Quelles sont les forces et faiblesses de votre équipe ?

Elodie : Notre amitié est une force. Et nous avons des caractères complémentaires, c'est aussi un atout. Marion a un talent inné pour la communication et une détermination à toute épreuve, Lise est bourrée d'énergie et d'initiatives alors que j'apporte mon regard critique et ma créativité. Lise et Marion sont à Paris tandis que j'habite à Bruxelles. C'est un avantage car nous pouvons chercher du soutien en France et en Belgique. La distance peut être une faiblesse, mais nous nous adaptons pour nous voir et suivre nos actions régulièrement. Par ailleurs, en tant que jeunes ingénieures, nos emplois du temps sont bien chargés. Cela demande beaucoup d'organisation pour concilier entraînements sportifs et vie professionnelle.



UNE AVENTURE NATURE, SPORTIVE ET SOLIDAIRE 100% FÉMININE

Qu'est-ce que représente la solidarité pour vous et comment la voyez-vous sur le raid ?

Lise : Ce n'est pas la première fois que nous nous investissons sur des projets à portée solidaire. La solidarité est pour nous synonyme de partage, d'esprit d'équipe et de bonne humeur. Ce sont d'ailleurs des valeurs que nous nous attendons à retrouver au Raid !

L'aventure est 100% nature, êtes-vous sensibles à cela ?

Lise : Oui, la nature a toujours eu une place importante dans nos vies. Déjà petites, nous construisions nos propres cabanes dans les arbres et partions l'été en colonies de vacances. Le week-end, nous organisons nos activités en extérieur chaque fois que c'est possible (sport de montagne, nage en mer, ...).

Pensez-vous que vos jeunes âges seront un avantage dans l'aventure ?

Elodie : Ce qui est sûr, c'est que du haut de nos 24/25 ans, nous ne manquons pas de motivation, d'humour et d'enthousiasme ! Nous espérons que notre âge sera un atout important dans notre recherche de sponsors et que nous parviendrons à mobiliser du soutien sur les réseaux sociaux en particulier. Nous sommes également conscientes qu'à 25 ans, il nous faut être vigilantes sur notre trop-plein de spontanéité et certainement notre manque de recul. Mais c'est aussi l'objectif de cette aventure : nous permettre de gagner en maturité.



croix-rouge française

Vous n'avez pas encore validé la présence de votre équipe à la première édition du Raid des Alizés ? Contactez-nous dès maintenant, il reste encore des places :-)

L'équipe du Raid des Alizés 01 79 71 77 25

contact@raiddesalizes.com
WWW.RAIDDESALIZES.COM

Les Gazelles de la Flora

Pourquoi avez-vous décidé de participer au Raid des Alizés - Martinique ?

Nous sommes 3 mamans dynamiques et sportives, ce raid nous a tout de suite plu car nous avions l'envie de faire quelque chose de différent, qui nous sorte de nos habitudes.

Le Raid des Alizés nous permet d'être par équipe de 3 et il n'est pas forcément accès sur la performance mais sur des valeurs qui nous ressemblent et nous rassemblent.

Quelle association avez-vous choisie et pourquoi ?

La maison Escargot, cette école conductive pour enfants en situation de handicap, cette source de vie pour les parents et leurs enfants. La méthode utilisée met l'enfant acteur, l'enfant s'adapte à son environnement et trouve des moyens pour contourner les obstacles.

Cette association nous tient à cœur car nous la connaissons déjà, nous avons été présentes lors de certaines de leurs manifestations, nous connaissons le combat des parents par rapport au handicap de leurs enfants. Nous souhaitons la faire connaître afin qu'ils puissent obtenir des aides financières plus importantes et ainsi accueillir plus d'enfants (7 maximum actuellement). Cette école fait tout son possible pour que les enfants, les parents puissent chaque jour s'épanouir, évoluer et grandir avec le sourire.



La constitution de votre équipe s'est-elle imposée directement ?

Oui, toutes 3 habitantes de la même commune, on se connaissait par nos activités sportives, le dédicé pour la composition de l'équipe a eu lieu aussitôt !

Pensez-vous que le raid va changer quelque chose entre vous ?

Oui c'est une évidence. Avec le temps que cela nous demande en amont, nos liens se renforcent déjà ! Une nouvelle complicité s'est créée. Après le Raid c'est sûr notre amitié n'en sera que plus forte !

Etes-vous soutenues par vos proches, votre famille ?

Oui ! Nous avons la chance d'avoir une famille qui est très présente, nos conjoints sont également sportifs et nous encouragent chaque jour. Quand à nos amis, ils sont toujours motivés pour participer à nos entraînements !

Etes-vous déjà allées en Martinique ? Que vous évoque un raid sur cette île ?

Non, nous n'avons jamais eu cette chance ! Un raid sur cette île nous donne l'image d'une aventure magique mais c'est aussi une appréhension car nous savons que le climat, la température, le dénivelé, les insectes ;-), rien n'est comme chez nous... ici en Bretagne !

Les bivouacs s'implantent au cœur de l'environnement martiniquais, cela vous inquiète-t-il ?

Oui un peu ! Disons que l'environnement dans lequel le bivouac sera installé nous inquiète légèrement... mais c'est ça aussi l'aventure, faire face à de nouvelles situations, s'adapter.

Qu'est-ce qui est pour vous le plus difficile dans la préparation du raid ?

L'organisation au quotidien pour gérer les entraînements, la recherche de sponsors avec notre vie familiale et professionnelle.

Que pensez-vous du fait que le parcours soit tenu secret ?

C'est un peu angoissant mais tellement excitant !



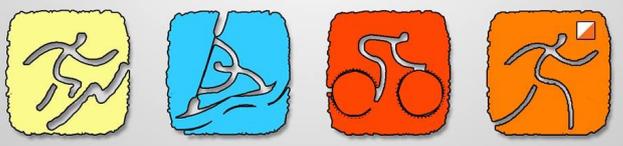
BREAKING NEWS :

Vous les avez sans doute aperçues le vendredi soir à la télévision... Manon, Melissa et Jessica, trois aventurières de Koh Lanta Johor, participeront à la première édition du Raid des Alizés - Martinique ! Qui pourra les battre ?



T-RAID'X

★ LA FINALE ★
challenge national des raids 2015



Si on faisait le point à deux mois du T-Raid'x....
Inscriptions : déjà plus de 208 raiders inscrits sur les différentes formules du **T-Raid'x 7** avec un taux déjà plus de 65 équipes sur la formule Sport (limitée à 100). Concernant la finale, les dernières places vont se jouer le week-end 4 et 5 juillet dans le Jura, mais on compte aujourd'hui 44 équipes inscrites à la finale....on espère pour eux que la qualification est acquise.
Le dossier a été déposé en sous-préfecture et on espère que tout se passera bien comme c'était le cas pour les précédentes éditions.

Les parcours, la communication, la logistique, les essais et les derniers repérages se mettent en place progressivement.
N'oubliez pas de nous envoyer dès que vous le pouvez vos certifs et règlements....Le Tyrannosaure aime aussi les vacances [émoticône wink](#)
En attendant, vous pourrez poser vos questions à Guillaume et Matthieu, qui feront le déplacement dans le Jura pour participer à la dernière manche du challenge national, bientôt pour la liste officielle des équipes qualifiées !!!!



DES CAPS AUX MARAIS D'OPALE ...

T-RAID'X
FINALE, DU CHALLENGE NATIONAL
DES RAIDS MULTISPORTS 29 ET 30 AOÛT 2015



Formule Orientation :

Au départ de la maison du marais de l'audomarois, vous aurez la possibilité de participer à une course d'orientation ou à une randonnée d'orientation. Muni d'une carte que nous vous fournirons, votre mission sera de retrouver les balises (check-point) que nous avons placées ici et là, dans les rues et ruelles de St-Omer, ou dans le parc du jardin public de la ville. Cette formule est accessible à tous et fera le bonheur des plus petits.

Cette formule peut s'apparenter à une grande chasse au trésor. Vous découvrirez sans doute des passages, des ruelles et des endroits dont vous n'imaginiez pas l'existence.

Course d'orientation :

- Certificat médical obligatoire (voir certificat sur le site)
- Tarif 4€/pers (cartes, ravitos, remise des prix, chronométrage sportident)
- Départ libre à partir de 14h00
- Remise des prix à 18h00



Randonnée orientation :

- Pas de certificat
- Pas de classement
- Tarif 2€/pers (cartes, ravitos)
- Départ libre à partir de 14h00

Formule Junior :

Formule adaptée aux jeunes sportifs habitués ou désireux découvrir les activités en orientation.
Raid multisports de 2h30 maxi en équipe de 2 jeunes (moins de 16 ans) et d'un adulte (accompagnant). VTT, Bike&run, canoë et course d'orientation sont au programme de cette formule.

Rendez-vous à la maison du marais de l'Audomarois à partir de 13h00 pour le retrait des dossards et des documents de course. Le départ du raid sera donné à 15h00. La fin du raid est programmée pour 17h30. Une collation et la remise des prix seront organisées à partir de 18h00 à la maison du marais.

Comment s'inscrire ? En remplissant via le site internet le bulletin d'inscription ICI, et en nous envoyant par courrier les certificats médicaux (indiquant toutes les activités pratiquées) ou licence FRMN et un chèque de 30€/équipe (cartes, canoë, ravitos, collation et remise des prix) Vous pouvez télécharger le certificat type ICI.



Attention, nous n'ouvrons cette formule qu'à 30 équipes.

Votre inscription ne sera effective que lorsque votre dossier sera complet. Le numéro de dossard sera attribué au fur et à mesure de l'arrivée des dossiers complets. Etre inscrit sur le site ne vous assure pas une participation si nous n'avons pas tous les documents nécessaires.



Formule Découverte :

Formule adaptée aux sportifs occasionnels ayant des quelques bases en orientation. Raid multisports de 3h30 maxi en équipe de 2. VTT, Bike&run, course d'orientation et tir sont au programme de cette formule.

Rendez-vous sur la petite place en herbe à Setques à partir de 8h30 pour le retrait des dossards et des documents de course. Départ du raid à 10h00. Arrivée à 13h30. Repas et remise des prix à partir de 14h30 au gymnase Philippe Durand rue Johan de Terline à Blendecques.

Comment s'inscrire ? En remplissant via le site internet le bulletin d'inscription ICI, et en nous envoyant par courrier les certificats médicaux (indiquant toutes les activités pratiquées) ou licence FRMN ainsi qu'un chèque de 15€/pers (cartes, ravitos, repas de fin de course et remise des prix). Certificat type ICI Votre inscription ne sera effective que lorsque votre dossier sera complet. Le numéro de dossard sera attribué au fur et à mesure de l'arrivée des dossiers complets. Etre inscrit sur le site ne vous assure pas une participation si nous n'avons pas tous les documents nécessaires.



Formule sport :

Formule la plus prisée. Souvent complet avant la fin juillet.

Formule adaptée aux sportifs habitués ayant des bases correctes en orientation.

Raid multisports de 6h00 maxi en équipe de 2. VTT, Bike&run, canoë, course d'orientation et tir sont au programme de cette formule.

Rendez-vous au gymnase Philippe Durand rue Johan de Terline à Blendecques pour retirer les dossards et les documents de course à partir de 6h du matin. Départ du raid à 8h00. Arrivée à 14h00. Repas et remise des prix à partir de 14h30.

Comment s'inscrire ? En remplissant via le site internet le bulletin d'inscription ICI, et en nous envoyant par courrier les certificats médicaux (indiquant toutes les activités pratiquées) ou licence FRMN et la participation liée à la formule. Certificat type ICI. Le tarif est de 27€/pers (cartes, canoë, ravitos, repas et remise des prix)

Attention, nous n'ouvrons cette formule qu'à 30 équipes.
Votre inscription ne sera effective que lorsque votre dossier sera complet. Le numéro de dossard sera attribué au fur et à mesure de l'arrivée des dossiers complets. Etre inscrit sur le site ne vous assure pas une participation si nous n'avons pas tous les documents nécessaires.





LA NUIT COMME TERRAIN DE JEU
POUR LA SECONDE ÉDITION DE LA NOCTAMBULE

Fort de son premier succès, la course de 10 Km La Noctambule est de retour pour une deuxième édition le samedi 19 septembre 2015. L'organisation, Infiniment Sport espère réunir plus de 10 000 runners sous les étoiles pour un moment atypique et ce partage du goût de l'effort dans une ambiance survoltée, conviviale et festive à la fois.

Les étoiles pour paysage

Les participants évolueront sur un parcours unique, toujours plus fun. Un départ son et lumière à Courbevoie-La Défense à 21h, et une arrivée sur un rythme endiablé à Puteaux. 4 à 5 « zones sensation » dont un tunnel à l'ambiance entièrement 'boîte de nuit', des zones musicales, 1 ravitaillement festif et des animations de rue implantées le long du parcours. Une fin de course également très forte avec une dernière ligne droite exceptionnelle, et un village où vous attendent Food Truck et DJ Set pour participants et supporters.

Un 10 km fun, accessible à tous

Débutant ou coureur confirmé, seul ou en équipe, avec l'envie de battre des records ou simplement de déambuler sur l'asphalte au rythme de la musique, la course la plus intense de la rentrée accueillera tous ceux qui veulent découvrir le running autrement. Les organisateurs du 10 Km la Noctambule ont pensé à tout et proposent des sessions d'entraînements à partir du 24 août trois fois par semaine afin d'accompagner et de conseiller les futurs participants dans la préparation de leur course. Les inscriptions se feront exclusivement via Facebook sur la page du 10km La Noctambule avec une ouverture des inscriptions à J-5 de l'entraînement (nombre de places limitées à 150 participants par session).

Courir pour une bonne cause !

Cette année la course est associée au Sidaction. Pour chaque dossard acheté, la somme de 2 euros sera reversée à l'association afin de soutenir la prévention, l'aide aux malades, et la recherche contre le sida.

Pour Morgan Taldir, Directeur Associé d'Infiniment Sport, un choix évident au regard du profil des participants du 10km La Noctambule, un profil plutôt jeune (plus de 50% des participants de la première édition avaient moins de 35 ans). Une course fun mais plus encore avec un engagement fort.

Des organisateurs bien rôdés

Un concept original initié par l'agence Infiniment Sport (Agence Évènementiel et Marketing Sportif ; www.infinimentsport.fr), déjà organisatrice et productrice de courses à pied prestigieuses à Paris et à l'étranger. Cette dernière a décidé de changer les habitudes en réalisant une course résolument différente. Leur volonté, garder un aspect compétitif avec un 10km de nuit chronométré tout en y ajoutant une dimension festive avec des zones de sensations, des surprises et une grande convivialité avant tout !

Rendez vous sur www.10km-lanocctambule.fr pour les inscriptions
Sortez autrement, courez de nuit ! #LANOCTAMBULE



7^e ÉDITION

Fondation FDJ

LARUN&BIKE SOLIDAIRE

AVEC LES ÉTOILES DU SPORT

20 SEPT. 2015
BOIS DE BOULOGNE

1KM = 1€
AU PROFIT DU :

RUNANDBIKE-SOLIDAIRE.FR | #RBSOLIDAIRE | @RUNANDBIKESOLIDAIRE

L'ÉQUIPE | RTL | adidas | MACIF | EPSON | YAMAHA | PRO-FORM

La Run&Bike Solidaire 20 septembre 2015 - 2ème édition

Dimanche 20 septembre au Bois de Boulogne
Événement Sportif & Solidaire au profit du Secours populaire français

Créé et co-organisé par la Fondation d'entreprise FDJ® et les Étoiles du Sport, cet événement, à la fois sportif et ludique, a pour objectif de rassembler le plus grand nombre autour d'une **démarche 100% solidaire**. Pour sa deuxième édition, la Run&Bike Solidaire se déroulera le **20 septembre 2015 à Paris au Bois de Boulogne**. Les ingrédients seront les mêmes qu'en 2014 avec toujours plus de Champions présents, d'animations et de solidarité ! Solidaire, car la « Run&Bike » est une **course en binôme**, un coéquipier à vélo et l'autre à pied qui devront, ensemble, venir à bout du parcours choisi (10 Km, 4 Km et 1 Km). Solidaire également car **chaque Km parcouru** pendant la journée sera **converti en dons** par la Fondation FDJ au profit du Secours populaire français (1 km = 1€). Solidaire enfin car **pour chaque inscription** à la Run&Bike Solidaire - 10 Km, **5€** seront automatiquement **reversés à l'association**.

Lors de la première édition, en octobre 2014, la Run&Bike Solidaire a attiré **près de 1 000 équipes**. Et plus de **25 Champions des Étoiles du Sport** tels que Laurent Blanc (football), Marie-José Pérec (athlétisme), Michaël Llodra (tennis) ou encore Xavier Barachet (handball) avaient répondu présents.

Les Courses :

La Run&Bike Solidaire propose des courses adaptées aux capacités de chacun et pour tous les âges :

- **La Run&Bike Solidaire - 10 km**
Comme en 2014, participez à l'aventure en vous inscrivant à cette course de 10 km dans le Bois de Boulogne à réaliser en binôme, un à pied et l'autre à vélo avec autant de relais que souhaité.
- **La Run&Bike Solidaire - Kids**
Par équipe de 2, elle est accessible aux enfants âgés de 10 à 13 ans qui souhaitent faire la course entre amis ou avec un parent. Sur un parcours simple de 4 km dans le Bois de Boulogne, c'est l'occasion idéale pour une première course.
- **Le Km Solidaire des Enfants**
Sur un parcours d'1 km, tous les enfants âgés de 6 à 9 ans peuvent participer à cette épreuve avant tout ludique. Le principe est simple : réaliser ce kilomètre en courant. Pour cette course, aucun classement officiel, juste le plaisir de courir ensemble.

La Démarche Solidaire

Participants à l'une des courses mais aussi accompagnants ou simples curieux, tous peuvent participer au **Km Solidaire**, une animation où chacun donne de soi pour une bonne cause.

Renseignements et inscriptions sur :
runandbike-solidaire.fr

Hashtag officiel de l'événement :
#RBSolidaire



Reservez vite votre dossard !
Infos, actus et inscriptions sur www.ultraraidlameije.fr

Vous connaissiez l'URLM de réputation : le plus beau raid VTT d'Europe, oui... mais aussi le plus dur ! Parce que le VTT n'est pas réservé à une élite – loin de là ! – les organisateurs de l'URLM ont décidé d'intégrer cette année une série de randos accessibles à tous.

L'Ultra Raid de La Meije vous propose donc cette année à la fois des épreuves chronométrées et non chronométrées. Faites votre choix... et venez en tribu, il y aura des formats pour chacun d'entre vous !

Epreuves chronométrées

- **Elite Ultra** : 3 formules au choix le samedi 19 septembre :
 - ⇒ L'intégrale en un jour de l'URLM et l'épreuve reine : 112 km pour 5 150 m D+
 - ⇒ 100 km pour 4 400 m D+
 - ⇒ 70 km pour 3 000 m D+
- **Raid Ultra** : un raid sur 2 jours donnant lieu à un classement scratch au terme des 2 étapes :
 - ⇒ Samedi 19 septembre : 70 km pour 3 000 m D+
 - ⇒ Dimanche 20 septembre : 50 km pour 2 500 m D+

Epreuves non chronométrées

Innovations 2015 : des randonnées accessibles à tous !

- **Samedi 19 septembre** : 3 randonnées au choix :
 - ⇒ **Rando Découverte** : 18 km pour 800 m D+
 - ⇒ **Rando Découverte** : 25 km pour 1 000 m D+
 - ⇒ **Rando Les Cerces** : 50 km au profil particulier puisqu'elle proposera un profil descendant avec 2 950 m D- pour « seulement » 1 790 m D+
 - ⇒ **Rando Galibier Les Cerces** : 70 km pour 3 000 m D+
- **Dimanche 20 septembre** : 2 randonnées au choix :
 - ⇒ **Rando Emparis** : 35 km pour 1 690 m D+
 - ⇒ **Rando Emparis Besse** : 50 km pour 2 500 m D+
- **Rando sur deux jours** avec 50 km (1 790 m D+ et 2 950 m D-) le samedi et 35 km (1 690 m D+) le dimanche.

MONTGENEVRE - HAUTES ALPES

17^{ème} Edition de la Sky Race - Sur la route des 3 000 - le 18 juillet 2015



2015 marque une nouvelle étape dans la Sky Race qui se déplace dans le nord du Briançonnais, à Montgenèvre en y ajoutant l'Ultra Sky Race à courir en solo ou en relais.

Elu parmi les 10 plus beaux trails de France, son succès tient pour beaucoup aux qualités esthétiques de son parcours. Cette 17^{ème} Edition, sur la route des 3 000, fera la part belle à l'altitude avec le passage des deux sommets mythiques du Nord du département : **le Chaberton 3138 m et le Thabor 3178 m** (que la Sky Race avait déjà franchi en 2010). Ce sera l'événement majeur trail dans le Nord du département cet été.

Le concept est simple :

Relier ces deux sommets sur un parcours en boucle au départ de Montgenèvre. Cela représente un dénivelé positif cumulé d'environ 5850 m.

Les autres parcours :

- La traditionnelle Sky Race le Chaberton : 37 km et 2800m de dénivelé cumulé
- La Mini Sky Race du Chalvet : 14 km / 850m de dénivelé cumulé.

Pour plus d'informations : <http://www.trailenbrianconnais.com/sky-race/presentation>

Gagnez votre dossard pour participer au Grand Raid des cathares !!!

Gagnez aussi de nombreux lots tels que des vestes, des packs nutrition, des Tours de cou, des abonnements.

Pour participer Il vous suffit de :

1- Aimer la page fan du Grand Raid des cathares et partager sur votre mur www.facebook.com/grandraidcathares

2 -Remplir le formulaire et répondre aux questions de nos partenaires !

Le jeu s'arrêtera le 17 juillet à 20 h00.

Un tirage au sort s'effectuera le 17 juillet à 21h

L'annonce des gagnants se fera sur Facebook dans les jours qui suivent.

GRC Grand Raid des Cathares

Gagnez Votre Dossard

Grand-Raid des Cathares 170 km 6800m D+ ou Raid des Bogomiles 96 km 3700m D+

15-16-17 Octobre 2015
grandraid-cathares.fr

Le dossard est nominatif et ne pourra pas être vendu ni échangé.



ROC D'AZUR : 7-11 octobre 2015

Le Roc voit loin

Du 7 au 11 octobre 2015, le Roc d'Azur accueillera à nouveau plus de 20 000 vététistes et 100 000 visiteurs sur la base nature de Fréjus. Le partenariat avec la cité varoise a été prolongé jusqu'en 2023 pour prolonger le développement de l'événement.



A retenir :

- Un partenariat renouvelé jusqu'en 2023 avec Fréjus.
- Des nouveautés sur certains parcours et dans la programmation Sport, animations, village, un cocktail gagnant.

La belle histoire n'a pas fini de faire rêver tous les passionnés de VTT. Arrivé à Fréjus en 1997, le Roc d'Azur y sera au moins jusqu'en 2023. Amaury Sport Organisation, organisateur de l'événement, et la Municipalité de Fréjus se sont en effet entendus pour prolonger l'aventure commune. « Ce partenariat sur une longue durée va nous permettre de continuer à avancer, se réjouit Alexandre Maslin, directeur du Roc d'Azur. Il nous offre une grande visibilité et s'inscrit dans notre volonté de toujours vouloir développer l'épreuve et proposer de nouvelles choses. Nous pouvons sereinement préparer l'avenir. »

Après le record de participation établi l'an dernier avec 20 035 participants et 100 000 visiteurs sur le village et le salon, le Roc d'Azur ne s'est jamais aussi bien porté. Tout en restant fidèle à l'esprit originel du Roc, les organisateurs ne cessent d'accompagner et souvent même d'anticiper les évolutions de la pratique.

Pour cette édition 2015, une Rando Roc All Mountain (ex Roc Challenge) de 40 km avec départ et arrivée à Roquebrune-sur-Argens, et un Roc Light de 24 km (à la place du Roc Pro) feront leur entrée dans le programme de courses du jeudi. Le Roc Dames avec quelques-unes des meilleures spécialistes mondiales sera également déplacé du samedi au dimanche pour offrir aux championnes des pistes entièrement dégagées et la visibilité qu'elles méritent.

Comme tous les deux ans, les parcours seront partiellement modifiés pour offrir de nouvelles sensations. « Il n'y aura pas de révolution, mais nous avons apporté quelques ajustements, confie le directeur sportif Frédéric Salomone. Le principal est sans doute le retour de la Flûte sur le Roc d'Azur du dimanche. Nous n'y étions plus allés depuis 2010. C'est un passage toujours très redouté avec deux kilomètres très raides au km 15, après déjà trois kilomètres de montée au pied du Fournel. Ça fait peur à beaucoup. »

Des parcours aménagés mais toujours la même ferveur sur le Village et le Salon, déjà presque complet, avec un programme d'animations particulièrement dense et près de 300 exposants venus avec leurs dernières nouveautés. De quoi vivre à coup sûr une expérience unique, et pour encore très longtemps !

Les inscriptions sont ouvertes sur www.asochallenges.com
Plus d'informations sur <http://www.rocazor.com/fr>

L'ULTRA-TRAIL Côte d'Azur Mercantour du 4 au 6 septembre 2015



L'ULTRA-TRAIL® CÔTE D'AZUR MERCANTOUR VA FAIRE RAYONNER LE 06

Azur Sport Organisation, association déjà organisatrice de 5 épreuves dans les Alpes-Maritimes (Prom Classic, Nice Carnaval Run, Semi-Marathon International de Nice, Holi Run Côte d'Azur et Marathon des Alpes-Maritimes Nice-Cannes), quittera pour la première fois les routes Niçoises pour rejoindre les sentiers du haut-pays Azuréen du **4 au 6 septembre prochain**, à l'occasion de la première édition de l'Ultra-Trail® Côte d'Azur Mercantour.



Cette épreuve, mise en œuvre en partenariat avec le Conseil départemental des Alpes-Maritimes, et qui a vocation à devenir un événement incontournable du calendrier international de la discipline dans la lignée de l'Ultra-Trail® du Mont Blanc et du Grand Raid de la Réunion, proposera un parcours dément de **140 km traversant 18 communes entre Nice depuis la Baie des Anges et Saint-Martin-Vésubie**. Les 1 500 participants attendus s'élanceront pour un périple hors du commun sur un tracé agrémenté de 10 000 mètres de dénivelé positif pour 9 000 mètres négatifs à avaler pour rejoindre l'arrivée !

Une véritable aventure humaine pour les plus courageux et une occasion unique de valoriser le magnifique territoire des Alpes-Maritimes via des richesses naturelles majeures telles que notamment le mont Chauve, le Féron, le plateau de la madone d'Utelle, la Cime de la Valette de Prals, l'Archas, le Pépoiri situé à 2 674m et qui sera le point culminant de l'épreuve... L'évènement nature par excellence dans le 06 !

En marge de la compétition principale, qu'il sera possible de disputer en individuels ou en relais de 2 ou 4 traileurs, d'autres courses sont également au programme : le **trail Per Cami long de 13km pour 1 050m de dénivelé, et les trails de la Vésubie proposant 22 km pour 1 050m de dénivelé et 42 km pour 3 000m de dénivelé**. Il est à noter que ces deux dernières distances seront les supports des championnats de France de trail 2016.

Cet événement sera moteur pour de nombreuses animations dans toute la vallée.



Une épreuve labellisée

Le parcours de l'Ultra-Trail® Côte d'Azur Mercantour a été évalué et labellisé par l'ITRA (International Trail running Association), un gage de reconnaissance et de qualité dans le milieu du trail. Cette labellisation permet à la compétition d'être qualificative pour toutes les distances de l'« Ultra-Trail® du Mont-Blanc » en rapportant 4 points.

Un cadre unique au monde :

La Côte d'Azur pour terrain de jeu
Villes traversées : Falicon | Aspremont | Colomars | Tourrette-Levens | Châteauneuf Villevieille | Bendejun | Coaraze | Levens | Utelle - Le Cros d'Utelle | Duranus | Lantosque | Clans | Roquebillière | Belvédère | La Colmiane Valdeblorre | Venanson
Point culminant : le mont Pépoiri à 2674 m

Objectifs de l'épreuve

500 participants sur la distance Ultra-Trail® en individuel
1 500 participants attendus sur les 4 épreuves proposées
Installer l'Ultra-Trail® à 3 ans dans le top 3 des épreuves françaises
Bénéficier à terme d'une reconnaissance à l'international

3 questions à Sébastien Camus, parrain de l'épreuve

Parrain de l'évènement avec son frère Sylvain, Sébastien CAMUS, trailers de renom aura pour mission de promouvoir l'Ultra-Trail® Côte d'Azur Mercantour sur le plan national et international.



Quelles sont les spécificités de cet Ultra-Trail® comparé à ceux déjà existants ?

La chose la plus importante c'est le concept d'avoir un départ à un endroit et une arrivée à un autre. Cela existe déjà sur certaines épreuves comme à la Diagonale des fous, qui traverse l'île de la Réunion. Là on va avoir un point de départ significatif au bord de la mer avec une arrivée en altitude en montagne.

Quels conseils donnerais-tu pour préparer une épreuve d'une telle distance ?

Le premier conseil, c'est de venir repérer une partie du parcours. Le plus important c'est la deuxième partie à partir de Roquebillière et jusqu'à Saint-Martin-Vésubie. Si les traileurs qui sont engagés ont la possibilité de venir faire des sections sur 2-3 jours, c'est l'un des conseils les plus intéressants que je puisse leur donner.

Après il faut bien préparer son matériel, bien se préparer physiquement, sans trop en faire parce qu'il faut arriver très frais sur ce type d'épreuve sous peine d'être trop fatigué et de subir la course. Il faut arriver serein, frais, prêt, et surtout pas blessé, sans aucune problématique physiologique.

Quel est l'enjeu de cette nouvelle épreuve dans le calendrier Français des Ultra ?

Au niveau national il y a de très beaux reliefs, de superbes intérêts géographiques. On a le Mont Blanc, avec son épreuve la plus mythique, l'UTMB. On a la Réunion, qui met en valeur son patrimoine avec la « Diagonale des fous ». Les Pyrénées ont aussi leur Grand Raid. Il manquait les Alpes du sud qui n'avaient pas jusqu'à présent d'Ultra d'envergure. Là avec l'Ultra-Trail® Côte d'Azur Mercantour c'est une mise en valeur de tout l'attrait que l'on a sur le plan géographique. Tout est mis en relief avec un départ de la plage, puis ensuite ces Alpes qui sortent de mer et viennent grandir jusqu'aux Alpes du nord. Et c'est ici, chez nous que ça démarre ! L'UTCAM promet d'être un grand et bel évènement, qui va devenir de plus en plus important au fil des années.

Vivez l'aventure, devenez bénévoles !

Vous aussi venez relever le défi et participer à l'aventure en devenant bénévole sur l'évènement. Plusieurs types de missions sont proposés : signaleurs, contrôleurs, ravitaillement... Une occasion en or pour passer un pittoresque week-end seul, accompagné ou en groupe ! Chaque volontaire recevra une belle dotation, avec notamment un T-shirt et une veste à l'effigie de la manifestation.

Sans les bénévoles, il n'y aurait pas de course, toutes les bonnes volontés sont donc les bienvenues.

Toutes les informations et modalités sont disponibles en ligne sur la page bénévole du site de l'épreuve :

www.ultra-trail06.com

Contact : Florian Valentin
Mail : benevoleultra06@azur-sport.org
Tél : 04 93 26 19 12 ou 06 80 44 48 03



Xibero Trail-Holzarte Orhi

1er août 2015



XIBERO TRAIL
HOLZARTE - ORHI 1^{ère} Édition lehen edizioa
 LARRAU / Larraine 32 KM 2200 M D+
1^{ER} AOÛT 2015
 2015^{ko} agorilaren 1^{an}

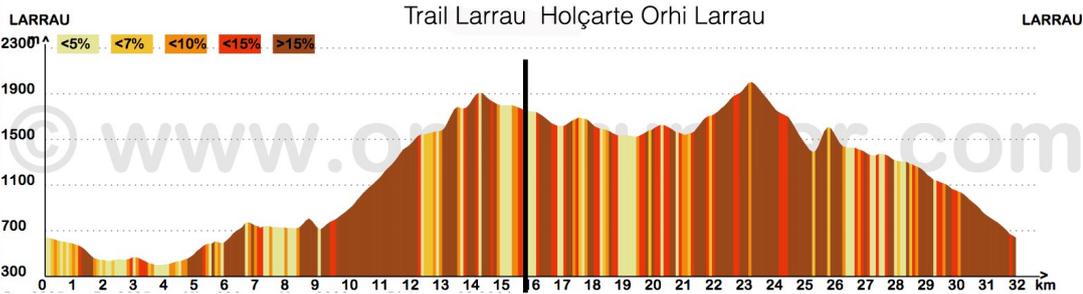
www.larrau.org DEATHLION

Le "Xibero Trail - Holzarte Orhi" est la première édition d'une course qui se déroule **au Pays Basque**, le 1er août 2015. Le circuit s'étend sur 32 Km pour 2200 m D+, et passera par la passerelle d'Holzarte (160m au dessus du vide), la cascade de Pixta, et le plus haut sommet du Pays



Basque (le Pic d'Orhi 2017m). Le départ et l'arrivée se font au village de Larrau (64).

Infos sur www.larrau.org
 Page facebook : <https://www.facebook.com/xiberotrail>



Dernière minute ! FINALE MONDIALE DES RAIDS AVENTURE

EndorphinMag ne sera pas en LIVE... La crise économique qui touche le pays et le manque de subventions a contraint l'organisation à restreindre son budget... et ne peut plus financer le billet d'avion pour un reporter... Notre trésorerie ne permettant pas le financement d'un tel déplacement, c'est avec regret que nous ne suivons pas la finale cette année.



Pantanal is the world's biggest flooded area – that's right, flooded – so it is sometimes flooded and, in other times, dry. This is also the most evolving region in the planet, which brings different and new realities with each passing year, flood and drought. That being said, you can imagine the challenge of organizing an event as big as this in a place where you don't know for sure what the situation will be in a 6 months time. Nevertheless, we accepted the challenge and we've got different race courses designed to fit different Nature's situations. 'Race courses' meaning that part of the race on the flooded area will have its discipline decided – either water or land discipline – only near the date of the event, according to the weather.

The race course will have 659km – Kayak: 172km / Trekking: 165km / MTB: 235km / Pack Rafting: 25km / Native canoe: 8km / Secret discipline: 50km (defined according to how the drought will act in Pantanal this year). All distances were measured using the courses chosen by the organization during the course reccie. Distances may vary according to the course chosen by each team, and the region does present lots of possibilities.

Toutes les infos sur : <http://arwcpantanal.com/>

Dakhla Ultimate Saharian Trail - novembre 2015 -

Actuellement en repérage à Dakhla (Sahara - Sud Maroc), Bruno POMART (organisateur bien rôdé de Trail et raid aventure à l'étranger), a imaginé avec son équipe d'organisation, une nouvelle épreuve Trail en plein désert ! Bruno explique : « nous avons tous été subjugués par la beauté des paysages lors de la Saharienne en février dernier... Nos très bonnes relations avec les autorités sur place ont aussi contribué à développer cette seconde épreuve en toute sécurité, d'où ce nouveau concept :

Trail par étapes sur 3 jours, 2 distances : 90 et 150 soit 3x30 et 3x50 en semi autonomie et bivouac le soir avec repas et Pdej

C'est une bonne formule pour s'initier à l'ultra Trail type MDS et autres et en même temps moins engagé résume Bruno...».

Alors pour les amoureux de grands espaces, le DUST (Dakhla Ultimate Saharian Trail) vous tend les bras... vous ne resterez pas insensibles longtemps à l'appel du désert et pour vous en convaincre, faites un tour sur la galerie photos de la saharienne 2015 sur notre page http://live.endorphinmag.fr/photo_lasaharienne.php



©photos : Béatrice Glinche

©photos : B. Glinche

Profitez de l'été

Saharienne Series

C'est les vacances pour certaines... mais pensez à vous entraîner car à la rentrée, c'est Saharienne Series!!! Metz les 19 et 20 septembre et Chantilly les 10 et 11 octobre.

Découvrez le clip de Chantilly [ICI](#)





Raid Gallaecia Expedition Race

La Galice, située au nord-ouest de l'Espagne juste à côté du Portugal est principalement connue pour le pèlerinage de Compostelle. Chaque année, des milliers de pèlerins y achèvent leur long périple. Les amoureux de la randonnée et qui craignent les fortes chaleurs seront sans aucun doute séduits par cette région. Breizh, Bretagne, impression renforcée par ses origines Celtes. Ses 1300 km de côtes composées de montagnes à pic en font sans hésiter un terrain de jeu idéal pour une manche de l'ARWS.



AR
EURO SERIES
European Series in Adventure Racing



célebre grâce à Saint-Jacques-de-
ux de nature verte, de côtes décou-
ef, elle n'est pas sans rappeler notre
ombreuses criques, falaises tombant





© Thomas Guillet

Il s'agissait de la **première édition en tant que manche de l'ARWS**, et les attentes autour de cette épreuve étaient bien entendues très fortes. Pour seule preuve, la présence du Directeur de l'ARWS, Craig Bycroft, venu la superviser.

23 équipes engagées, 7 nationalités ! Les équipes Seagate, champion du monde en titre ainsi que les suédois d'Haglöfs Silva faisaient figure de favorites.

Equipes françaises étaient également présentes :

- Team Issy Aventure (11) : Alexandra Renaud, Philippe Chod, Yann Lannezval, Yves Gilles,
- Team Raid Nantes EndorphinMag (7) : Aurélie Jacob, Erwan Martin, Pierre Guérin, Pierre François,
- Team VTT Labenne (23) : Sandrine Bas, Vincent Sarrau, Régis Barromes, Eric Boidron.

Le Raid Gallaecia Expédition Race (du 10 au 17 mai) était composé de 510 km, répartis entre 172 km de trek, de 271 km de VTT, de 68 km de Kayak et avec une section de canyoning. A noter, que sur la partie trek était compris une section coastering de 52 km.

Concernant le règlement, les équipes qui validaient toutes les balises, étaient considérées dans la Full Race.

Bien entendu, leur classement final était déterminé par le temps total de course jusqu'au franchissement de la ligne d'arrivée. Les équipes ne validant pas un checkpoint, étaient considérées automatiquement en short race. Ce point de règlement de short race et longue race a été à l'origine de longues discussions lors de l'avant course.

Beaucoup d'équipes ont dû revoir leurs tactiques, en particulier pour les français peu habitués à ce mode de règlement.

Le canyoning était une section neutralisée et n'avait donc pas de conséquences dans le calcul des classements.



© Thomas Guillet

Mardi 12 mai 2015- JOUR 1

Le départ était donné à 9H00 à Cuntis, petite ville thermale, située au cœur de la Galice. Les équipes favorites étaient positionnées aux avants postes. Le coup d'envoi tiré au fusil surpris tout ce monde, sauf Haglòfs Silva qui démarrait en trombe. Etait-ce un signe ?

La course démarrait par une CO de 16 km. J'attendais les équipes au CP4 pour un moment qui allait être très agréable. L'équipe Belge, team Belgium, dossard 18, était la première sur les lieux. Ils avaient fait le choix de ne pas faire l'ensemble de cette première transition et d'aller directement au CP4. Les équipes devaient traverser une rivière pour atteindre la balise. Certaines équipes traversaient au milieu de petits rapides ce qui donnait lieu à de belles scènes d'entraides, chutes, cri... On voyait les Seagate traverser bras dessus, bras dessous entourant leur capitaine Nathan. Chez les Team Nantes, le courant emportait Erwan qui était récupéré in-extremis par ses coéquipiers. Désolé Erwan, je me devais d'en parler. Philippe d'Issy Aventure, réalisait un joli plongeon en criant Banzai. Cela ne manqua pas de ravir les nombreux enfants, présents pendant les heures d'écoles. Belle idée de sortie scolaire !!! La fraîcheur de l'eau n'empêchait pas les équipes de profiter de ce moment et de sortir de l'eau avec un large sourire.

© Thomas Guillet

© Thomas Guillet



© Thomas Guillet

Le reste de la journée serait pour certains moins amusant. Les équipes enchaînaient avec un parcours vtt de 64 km sous un soleil bien présent. Cette transition allait être l'une des plus compliquées en orientation. Les Team Nantes allaient être pénalisés, Pierre Guérin ayant perdu sa carte durant la baignade du CP4. Malgré cela, ils appréciaient l'arrière-pays, de cette Espagne agricole et atypique. Les difficultés de navigation étaient renforcées par les températures. Vincent de VTT LABENNE dû s'arrêter à plusieurs reprises, souffrant de la chaleur, il avait pris un sérieux coup de chaud.

Les Haglöfs Silva arrivaient en tête à la fin de la section VTT. 10 minutes les séparaient des Seagate au départ des 45 km de Kayak avec des CO sur l'île de Roussa. Les horaires de marées, favorables aux équipes de tête seraient pénalisantes pour un bon nombre d'équipes de l'arrière course. Le vent d'ouest qui s'était levé en fin d'après-midi était de face. Durant toute la nuit, Alexandra d'Issy souffraient terriblement du froid. Afin de la préserver, sur l'île de Roussa, les Issy décidaient de ne pas faire la deuxième CO. Les Team EndorphinMag Nantes avaient emporté avec eux des roues pour effectuer le portage du kayak sur l'île. Cela resterait plus pour l'anecdote que pour la réelle utilité.



© Thomas Guillet



© Thomas Guillet



© Thomas Guillet

Mercredi 13 mai 2015- JOUR 2

Après cette longue et éprouvante section 3, les équipes team Silva et Seagate arrivaient au coude à coude, en fin de soirée à Pontece-sures. Seagate paraissaient toujours plus rapide sur les transitions. On appréciait la présence des nombreux supporters tout au long de la course et plus particulièrement sur les transitions. Les galiciens étaient très fiers de suivre cette course, qui mettaient en valeur leur belle région.

Les équipes françaises achevaient au petit matin, tour à tour, cette section 3. Les traits tirés, le manque de sommeil commençait à se faire sentir. Les équipes choisissaient pour la plus part de ne pas dormir sur cette fin de premier jour. Nous profitions de cette transition pour lire aux équipes françaises les messages de leurs supporters, familles et amis. Il s'agit toujours d'un privilège pour EndorphinMag d'être le messager des mots de soutien. C'est toujours très émouvant et les équipes sont à chaque fois rebooster.

Après s'être réchauffés par une bonne soupe à la patate, les équipes repartaient pour un nouveau parcours de VTT qui passait par des magnifiques montées dont l'une d'elle est choisie comme passage privilégié de la Vuelta.

Les Seagate avaient repris la tête de course et avaient creusé un petit écart d'environ 45 minutes sur une section de Kayak. Ils attaquaient le canyoning en premier, qui devait être un moment fort en émotions et plaisirs, sachant que le temps était neutralisé pendant toute la descente. Les coureurs descendaient la dernière section de la rivière, sur une distance d'environ 1 km du barrage de Santa Uxía jusqu'à l'embouchure de la rivière dans le village de O Ezaro. Pendant la descente, ils devaient passer à travers de grosses pierres de granit, profiter de différents sauts, toboggans, avec pour finir une descente en rappel de 60 mètres. Malheureusement, seules trois équipes ont pu en profiter. Les autres équipes ne passaient pas la barrière horaire. L'équipe Finlandaise, Fenix Multisport - Adidas, la loupait pour 10 minutes.

Les amateurs d'aventure se réconciliaient rapidement dans le trek du Mont Pinto. Avec les nombreux cailloux, trous et plantes qui piquent, ils étaient recommandés de l'effectuer de jour surtout que la vue surplombant les côtes galiciennes était fort agréable. Les VTT Labenne n'ont pas eu cette chance et galéraient plus de 4 heures de nuit, pour finalement ne trouver qu'une seule balise des 7 de la section. A la fin de trek du Mount Pindo, 3 heures de sommeil obligatoire attendait les équipes. Nous retrouvions à cette transition, l'équipe d'Issy Aventure, qui était hors course, Alexandra ayant dû abandonner. Toutefois, ils décidaient de se reposer une bonne nuit avant de repartir à 3 pour continuer le parcours.

© Thomas Guillet

© Thomas Guillet

Les amateurs d'aventure se réconciliaient rapidement dans le trek du Mont Pinto. Avec les nombreux cailloux, trous et plantes qui piquent, ils étaient recommandés de l'effectuer de jour surtout que la vue surplombant les côtes galiciennes étaient forts agréables. Les VTT Labenne n'ont pas eu cette chance et galéraient plus de 4 heures de nuit, pour finalement ne trouver qu'une seule balise des 7 de la section. A la fin de trek du Mount Pindo, 3 heures de sommeil obligatoire attendait les équipes. Nous retrouvons à cette transition, l'équipe d'Issy Adventure, qui était hors course, Alexandra ayant dû abandonner. Toutefois, ils décidaient de se reposer une bonne nuit avant de repartir à 3 pour continuer le parcours.



© Thomas Guillet



© Thomas Guillet



Jeudi 14 mai 2015- JOUR 3

Le troisième jour était marqué par le coastering de 52 km. La présence de vents promettait quelques coups de soleil. Les VTT Labenne démarraient le coastering, en passant par la pointe de Fistera. Les origines de son nom proviennent du latin « finis terrae », fin du monde. Les Romains croyaient que cette pointe était la partie la plus occidentale de la terre. Quelques pèlerins viennent jusqu'à cette pointe et y jettent leurs chaussures de randonnée afin de célébrer la fin de leur pèlerinage. Les Team Nantes s'offraient une paëlla avant d'attaquer le coastering puis décidaient de shunter Fistera.

Enfin, une côte espagnole qui est restée sauvage et qui n'est pas saccagée par les hôtels. Les équipes profitaient des falaises et longues plages tout au long de cet après-midi.

© Thomas Guillet



© Thomas Guillet

Pour les deux équipes de tête, la fin de journée allaient être riches en émotions. Seagate toujours en tête, avec 30 minutes d'avance, décidaient de se reposer une heure. Les Silva en les dépassants les réveillaient et leur reprenaient le lead de la course. La balise 90 restera comme LA balise à retenir de cette édition. Les Silva arrivaient en premier sur le lieu, mais ne la trouvant pas la balise, les Seagate les rejoignaient 20 minutes plus tard. Les deux équipes fouillaient pendant une heure au milieu des fougères. La nuit tombant, l'affaire se compliquait. Le directeur de course se déplaçait pour s'assurer que la balise était bien là. Les Seagate la trouvaient en premiers ! Les deux équipes se suivaient tout au long de la nuit. Cela donnait des scènes cocasses où les deux équipes arrivaient en même temps sur les balises par des chemins différents. Le tout éclairé par leurs frontales cela rendait la scène plus que lumineuse.



© Thomas Guillet



© Thomas Guillet

© Thomas Guillet

Les deux équipes de tête restaient au coude au coude jusqu'au matin. Les Silva ne lâchaient pas, voire semblaient plus frais physiquement. La course se jouait définitivement à la balise 94. Les Seagate faisaient une erreur d'orientation qui leur serait fatale ! Les Silva prenaient le large et maintenaient son rythme effréné. Seagate tentaient de recoller mais comprenaient qu'ils ne reviendraient pas. Ils levaient petit à petit le pied. A la transition de Neigrera, ils prenaient le temps de discuter, de rigoler avec organisateurs et suiveurs. Sophie avouait souffrir des pieds.

L'organisation ne pouvait imaginer, comme ligne d'arrivée, un autre lieu que la place de la cathédrale de Saint Jacques de Compostelle : ville, mondialement connue pour être lieu de pèlerinage. Nous avons pu assister à l'arrivée de plusieurs groupes de pèlerins se congratulant, s'applaudissant, s'enlaçant.

L'équipe Silva franchissait la ligne aux alentours de 18 heures. Il s'agissait de leur deuxième victoire sur un circuit de l'ARWS. Ils attendaient les Seagate, en profitant d'un bain de soleil, assis contre le mur de la cathédrale. Les Seagate arrivaient 1h30 après Silva, ils avouaient après course avoir peut-être manqué d'envie mais saluaient la victoire des Suédois.



© Thomas Guillet



Les Team Nantes arrivaient au 4^{ème} jour, le samedi matin à 7h41. Aurélie prenait le temps de poser pour la photo, mais il était temps pour elle d'arriver, sa cheville lui faisait terriblement souffrir. Ils réalisaient une belle course, en grande partie satisfaits de leur premier ARWS, en dehors du sol français. Ils avaient la sensation d'avoir progressé.

Les trois gars d'Issy Aventure arrivaient en fin de matinée sous un beau soleil. Bien qu'ils soient hors course, ils furent accueillis sous des applaudissements bien mérités. Ils ont su oublier la déception de leur abandon et profiter de leur aventure. Ils s'étaient donné le challenge de valider un maximum de balises, après leur abandon « officiel ». Challenge réussi. Allez presque. Une seule n'a pas été validée, la balise « des fougères ». Il s'agit d'un bel exploit. Bravo à eux. Les trois gaillards ont déjà coché leur prochain ARWS, Raid In France.

Enfin, nos landais du Team VTT Labenne étaient très fiers d'avoir terminé leur premier raid long. Ils se réjouissaient d'avance des nombreuses anecdotes qu'ils allaient pouvoir raconter à leurs amis du club de VTT Labenne.

© Thomas Guillet

La **remise des trophées** se déroulait le samedi soir. La performance des vainqueurs Haglöfs Silva était largement saluée. L'organisation était ravie du déroulement de la course et d'avoir pu faire découvrir la beauté des paysages de la Galice. Le directeur de course regrettait toutefois que seulement trois équipes aient pu finir en full race. Pour rectifier ce point, le règlement et la durée de la course, sans doute trop longue d'une journée, seront à faire évoluer. Ils donneront rendez-vous à l'année prochaine pour la seconde édition qui sera également inscrite comme manche de l'ARWS.

Classement Full race :

- 1 Haglöfs Silva 3 09:08:55
- 2 Seagate 3 11:47:21
- 3 Adventure Addicts Team 3 18:19:46

Classement Short race :

- 1 Fenix Multisport - Adidas 4 08:32:08
- 2 Team Sport HG - Head 4 10:02:52
- 3 RaidAran Trangoworld Antioquia 4 22:22:44
- ...
- 7 EndorphinMag - Team Nantes Mag'm 6 00:08:28
- 8 VTT Labenne / Terre de Randonnée 6 00:38:50

Category: Non competitive

- Issy Aventure Absolu Raid 2 6 18:00:11

ENDORPHIN

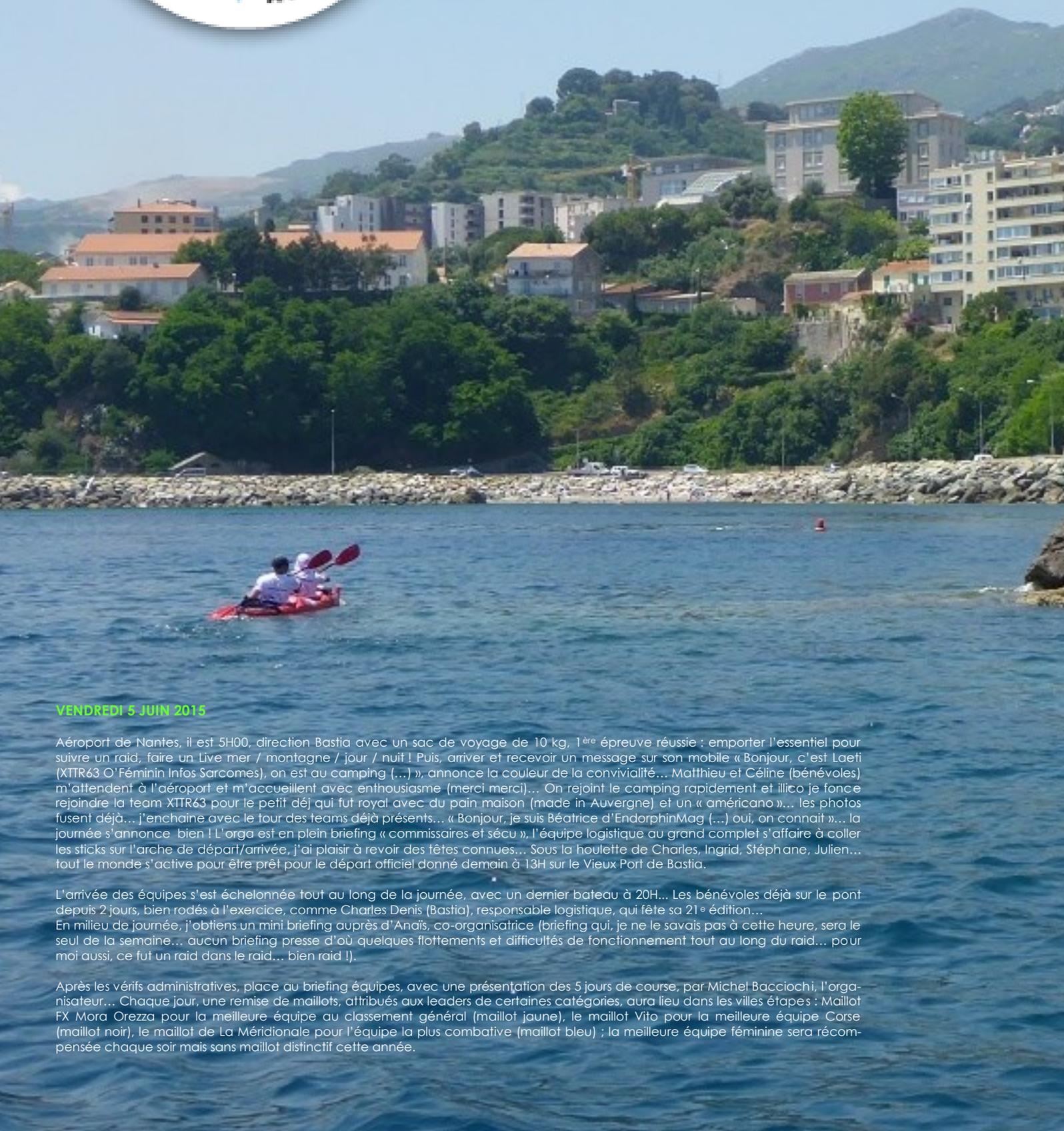
Voir photos et vidéos du Live sur :
<http://live.endorphinmag.fr/raidgallaecia.php>

© Thomas Guillet



Flip Belt
.fr





VENDREDI 5 JUIN 2015

Aéroport de Nantes, il est 5H00, direction Bastia avec un sac de voyage de 10 kg, 1^{ère} épreuve réussie : emporter l'essentiel pour suivre un raid, faire un Live mer / montagne / jour / nuit ! Puis, arriver et recevoir un message sur son mobile « Bonjour, c'est Laëti (XTR63 O' Féminin Infos Sarcomes), on est au camping (...) », annonce la couleur de la convivialité... Matthieu et Céline (bénévoles) m'attendent à l'aéroport et m'accueillent avec enthousiasme (merci merci)... On rejoint le camping rapidement et illico je fonce rejoindre la team XTR63 pour le petit déj qui fut royal avec du pain maison (made in Auvergne) et un « américain »... les photos fusent déjà... j'enchaîne avec le tour des teams déjà présents... « Bonjour, je suis Béatrice d'EndorphinMag (...) oui, on connaît »... la journée s'annonce bien ! L'orga est en plein briefing « commissaires et sécu », l'équipe logistique au grand complet s'affaire à coller les sticks sur l'arche de départ/arrivée, j'ai plaisir à revoir des têtes connues... Sous la houlette de Charles, Ingrid, Stéphane, Julien... tout le monde s'active pour être prêt pour le départ officiel donné demain à 13H sur le Vieux Port de Bastia.

L'arrivée des équipes s'est échelonnée tout au long de la journée, avec un dernier bateau à 20H... Les bénévoles déjà sur le pont depuis 2 jours, bien rodés à l'exercice, comme Charles Denis (Bastia), responsable logistique, qui fête sa 21^e édition... En milieu de journée, j'obtiens un mini briefing auprès d'Anaïs, co-organisatrice (briefing qui, je ne le savais pas à cette heure, sera le seul de la semaine... aucun briefing presse d'ouï quelques flottements et difficultés de fonctionnement tout au long du raid... pour moi aussi, ce fut un raid dans le raid... bien raid !).

Après les vérifs administratives, place au briefing équipes, avec une présentation des 5 jours de course, par Michel Bacciochi, l'organisateur... Chaque jour, une remise de maillots, attribués aux leaders de certaines catégories, aura lieu dans les villes étapes : Maillot FX Mora Orezza pour la meilleure équipe au classement général (maillot jaune), le maillot Vito pour la meilleure équipe Corse (maillot noir), le maillot de La Méridionale pour l'équipe la plus combative (maillot bleu) ; la meilleure équipe féminine sera récompensée chaque soir mais sans maillot distinctif cette année.





Belle découverte de la Corse...

© Béatrice Glinche

Des épreuves insulaires auront lieu, Corsica Raid oblige !

Trail patrimonial comme sur la ville de Bastia, les communes de Lumio, Cargèse et leurs ruelles typiques des villages corses seront au menu de ce 21^e raid, des épreuves uniques où semble-t-il, la rencontre avec les habitants pourrait être déterminante pour gagner en efficacité...

Quelques questions fusent dans l'assemblée comme par exemple : « combien de temps pour rejoindre le départ kayak de (...) ? Réponse « à vous de construire votre parcours en équipe pour être le plus efficace possible... tout est dans le road-book » (expression qui reviendra souvent, les teams finiront même par en faire un slogan)... puis sur la lecture des cartes et du road book sont sujets à interprétation, l'orga apporte quelques précisions mais l'aventure commence déjà !

Paroles de teams :

Le team filles **Les Catalanes** et leurs compères du team **Les Cata-Lents** se sont préparés au dénivelé dans leur région du Roussillon et sont ravis du peu de vent pour le moment, « l'objectif est de terminer ce raid, on va s'entraider pour aller au bout même si on s'attend à quelques galères... mais c'est aussi ça le raid aventure ! ».

Le team **Raid International de Gaspésie** s'interroge encore sur le format non stop, « on est ravi d'être là pour représenter le Raid International de Gaspésie... et on aimerait aussi un peu lever la tête, pour une fois que l'on vient en Corse ! ».

Frédérique du **Team Issy Absolu**, hyper motivée et très expérimentée (raid Gauloises aux raids courts), précise : « Pour notre équipe nouvellement constituée, ce Corsica Raid est un Challenge pour tous même si on a réglé quelques couacs lors d'un raid 24H en début d'année, on a hâte de partir sur ce fabuleux terrain de jeu ! ».

Côté ambiance, après avoir fait le tour du camping et rencontré la majorité des 30 équipes, je confirme qu'il règne une douce euphorie... faire un raid en Corse, avec une météo qui s'annonce favorable comme aujourd'hui avec 29 degrés et ciel azur, mer à 50m et montagnes en décor de fond, que demander de plus ?

Début de soirée, je croise Loulou qui sera mon équipier pour la semaine (chauffeur guide presse), qui connaît tout sur la Corse... et les corses ! Il me sera d'une aide précieuse pour gagner en efficacité, repérer les bons spots pour croiser les raideurs par exemple et en plus, Loulou est un personnage chaleureux, généreux... (et si vous passez par Erbalunga, faites une pause kayak avec Loulou, infos sur www.objectif-nature-corse.com).

Côté orga, la soirée s'est terminée autour d'un copieux buffet arrosé de la bière locale et partenaire du raid, la Pietra mais aussi l'eau pétillante Orezza, autre partenaire... Présentation des bénévoles et leurs missions respectives... puis direction pour une nuit récupératrice, certainement la dernière avant 6 jours... merci à la responsable du camping pour la nuit « en dur » qui m'a permis de partir batteries chargées à bloc et dos reposé...

Demain, départ donné au Vieux Port à 13H, pour une 1^{ère} section de kayak de mer... 15 ans que le Corsica Raid n'était pas venu à Bastia !

Samedi 6 juin 2015

Les choses sérieuses commencent...

20^h à 7H du matin, la journée promet d'être longue pour les concurrents de ce 21^e Corsica Raid Aventure... Heureusement, le départ de Bastia commence par une section kayak de mer sous un ciel bleu et un soleil de plomb, échelonné toutes les 2mn, les équipes s'élançant pour 11km avant de revenir au Vieux Port et enchaînent avec un Trail de 14km et 900m de dénivelé positif mais qui aura eu le mérite d'offrir une vue incroyable sur la baie, une fois arrivé sur les crêtes...

Notre **équipe fil rouge du jour**, est le team **THE STORKS** composé de 5 militaires de l'Armée de l'Air. Impressions avant le départ : « Nous sommes confiants, entraînés et avec un mental d'acier mais nous craignons la chaleur, la durée, 5 jours de raid est une inconnue, nous sommes plus habitués aux raids sur 24H, le rythme risque d'être plus rapide aussi... Dans tous les cas, on est heureux d'être là et on remercie la Base aérienne de Dijon et la mutuelle AGPM, pour leurs soutiens »...

A l'arrivée, les visages étaient un peu déçus faute de pouvoir faire le Trail patrimonial (porte horaire ratée de 15mn) mais le moral est bon et ils sont motivés à 200%... Nicolas, l'assistant leur a vite coupé quelques oranges et apportées sur un plateau, royale assistance pour remonter le moral des troupes (si j'ose dire) !

Autre équipe croisée avant le départ, le team des **Hussards de Berchery** : « il y a beaucoup d'infos sur les cartes, un vrai confort... on partira tranquille pour avaler les 900D+ du Trail... surtout que demain, il y a une grosse étape de kayak... nous sommes impatients ! ».

Après un départ donné à 13H pile, les 30 équipes sont parties toutes les 2mn, ravies de se lancer enfin dans le raid et sur l'eau (il y fera moins chaud qu'à terre avec 35 degrés) ! Sur une mer calme et avec une brise très faible, les embarcations ont longé la côte, les plus rapides sur cette section auront été le team **Los Bomberos 81**, avec un temps record de 60mn ! Grâce à Loulou, je rencontre Pierre, un pêcheur qui propose de suivre le départ devant le port sur son bateau... (merci Loulou, merci Pierre). A l'arrache, je propose à l'équipe « les catalanes » (qui part presque au début) de profiter de ce « plan » et suivre un peu l'équipe sur l'eau. Christelle part avec moi au pied levé, a prévu d'être de retour dans 45mn afin qu'elle se prépare à prendre le relais en Trail à la fin du kayak...

Enchaînement avec le Trail et 900m de dénivelé positif pour 14km, section dominée par les québécois du team **Raid International de Gaspésie**, où comme dirait Danny « on n'a pas trainé sur le Trail » (à ce moment là, il ne savait pas qu'ils seraient dans les meilleurs temps). Les crêtes au-dessus de Cardo ont offert une vue magnifique sur Bastia et ses environs.

J'installe mon « desk of the day » (appelée aussi « salle de presse ») à une terrasse de restaurant qui fait fasse et surtout, avec wifi... (j'y retournerai 3 fois pour envoyer des infos à Denis, notre webmaestro resté en France)...

Dernière épreuve du jour avec la Course d'Orientation patrimoniale dans Bastia, marche obligatoire, 1mn de bonus par balise trouvée, VO d'une durée moyenne d'une heure...



© Béatrice Glinche

Marche pédestre accélérée que j'ai vécu avec les raideurs québécois (20), la rencontre avec la population fut riche, l'organisation ayant bien préparé le parcours et surtout les questions... les raideurs ont du faire appel à la mémoire des habitants et aux connaissances de leur patrimoine... A ce jeu là, les seniors ont été joueurs et ont aidé sans difficulté toutes les équipes... Il fallait trouver des inscriptions sur les façades mais avant tout retrouver certains bâtiments historiques et au passé prestigieux comme à la citadelle, la poudrière... la Ville de Bastia n'est pas « ville d'Art et d'Histoire » par hasard ! Ce sera la seule étape que je ferai en totalité avec une équipe... et quelle équipe ! Au bout de 10mn, je me rend compte que la féminine est Lyne Bessette (1), que j'avais interviewé pour le mag en 2014... On se présente mutuellement... trop drôle au milieu de l'épreuve et en pleine rue...

(1) Lyne Bessette est une championne canadienne de cyclisme sur route avec un palmarès « à la Longo », je l'avais interviewé sur sa reconversion dans le raid multisports.



© Béatrice Glinche



Maillot jaune de leader : **Raid International Gaspésie**
 Féminines : **XTR63 Infos Sarcomes**
 Maillot Corse La Méridionale : **Charly's Angel Bonifacio**
 Equipe la plus combative : **Les Catalanes**

© Béatrice Glinche



© Béatrice Glinche

Comment devient-on l'équipe fil rouge ? Chaque matin, j'observe le classement, je « vise » une équipe avec laquelle je discute des objectifs de la journée... puis propose d'en reparler à l'arrivée... et selon leur réaction (ouverture, intérêt, prêt au partage, convivialité...), je leur annonce qu'ils sont mon équipe fil rouge du jour ! Et voilà comment j'ai choisi toutes mes équipes fil rouge... A chaque fois, ils seront surpris, ravis, impressionnés et auront toujours partagé leurs vécut du jour, merci à toutes les équipes qui auront joué le jeu !!! Le plus sympa, c'est que dès que je les croisais, je les encourageais, ils me répondaient avec enthousiasme... et ils recevaient alors encore plus d'encouragements des bénévoles présents... tout le monde se prenait au jeu en somme !

Dimanche 7 juin 2015

Décor de rêve, pour cette 2e journée !

En préambule, je remercie chaleureusement Loulou : opération « couch'surfing » chez lui qui m'aura permis d'éviter la tente de camping... mes batteries sont rechargées, la journée peut commencer !



© Béatrice Glinche

Après un petit kilomètre de portage du kayak, les équipes arrivent à la plage de l'Ostriconi. Préparation des embarcations, discussions entre équipes, le rendez-vous fixé à 7H30, fut difficile pour certains... Départ donné en ligne pour 35km de kayak de mer suivi d'un Coasting. Puis 35km de VTT pour 600mD+ avant d'attaquer le Trail patrimonial dans le village de Lumio. La section cordes sur le massif de Braghju va ponctuer la journée.

Equipe fil rouge du jour : L'équipe 28, **Los Bomberos 81**, classée 5^e au général revient sur sa journée passée « On a apprécié le kayak hier, un peu chaud sur le Trail au-dessus de Cardo, intense mais magnifique... aujourd'hui, on compte rester au contact du Top 5 »... (là, je me dis qu'ils vont partir « en chasse », ça va être intéressant de suivre la progression).

L'équipe 20, les catalans de **Two Nav Terre de L'Ebre**, précise en rigolant (quoique) « on part pour gagner l'étape VTT... blague à part, on doit garder des forces pour la suite, la course est longue »...

Le team 44, nos amis nordistes de **Valmo Raid**, explique « nous sommes bien dans la course, on a trouvé notre rythme disent-ils en souriant »...

Postée à l'arrivée du kayak, je vois arriver tout sourire, **Los Bomberos 81**, ravis de ce hold up du jour ! Notre équipe fil rouge est très en forme en ce début de journée !! Et le festival a continué : ils sont arrivés premiers du VTT juste devant les catalans (20) mais pas d'emballlement car « il nous manque des balises » m'a aussitôt annoncé Patrick. Une descente finale dans le village de Lumio, très rapide dans les escaliers, qui a impressionné les spectateurs ravis et conquis par la présence du raid en cette saison...

Quelques teams ayant fait l'impasse de la 2^e partie de cette section, attendent impatients dans le port de Sant'Ambroggio, pour prendre le relais sur l'eau... Ils enquillent derrière le team **Los Bomberos 81** et partent faire la boucle autour de l'îlot du Spanu et sa réserve naturelle comme en témoignent les nombreux oiseaux spectateurs du raid pour quelques heures...

Loulou me trouve une place sur un bateau « presse » (je devrais dire « Télé »), les premiers teams arrivent et repartent... on est bloqué dans le port, on doit attendre... TF1 ! 30mn sur le bateau à « brûler » sous un soleil de plomb et on part faire la boucle et suivre quelques kayaks... il y aura un beau reportage dans le 20H de Claire Chazal (pour une fois que je peux le dire pour de vrai hihhi), à voir en replay... mais l'attente valait le coup, belles photos en boîte...



© Béatrice Glinche



© Béatrice Glinché



© Béatrice Glinché



© Béatrice Glinché



© Béatrice Glinché

Sur le VTT, les québécois de **Raid International Gaspésie** ont tenté de rattraper leur retard « on n'est pas au top sur les kayaks, disons que ce n'est pas notre point fort »... Pas de chance pour les Suisses, le team **Sport Quest**, qui a crevé au départ du VTT, ont raté la porte horaire fixée à 14H30...

La section kayak a été dominée par le team 20, les Catalans de **Two Nav Terre de L'Ebre** en 4H02.

Le Coasting aura réservé quelques beaux passages entre les blocs de granit rongés par l'érosion, aux formes improbables, des lieux magiques... Quand au fil rouge de la journée, le team **Los Bomberos 81**, a découvert de nouvelles plages (pourtant ce sont des habitués de la région) !

Lumio ville d'arrivée :

Une commune à flanc de montagne, posée comme un balcon sur la baie de Calvi... magnifique !

Le village est en fête et prêt depuis plusieurs heures pour accueillir les raiders en fin de VTT... Une section difficile aux dires de nombreux athlètes, très technique, un « Trail avec un vélo en somme » résumant certains... une section avalée en 3H14 par le team 20, **Two Nav Terre de L'Ebre**... ils font très forts ces catalans !!! Le classement général sera certainement modifié ce soir !

Le Trail patrimonial a encore réservé quelques belles découvertes comme hier à Bastia... La section cordes aura échappé à la pluie et laissera de beaux souvenirs aux équipes...

De mon côté, mis à part, avoir réussi à faire disjoncter le bistrot du village en tentant de mettre en charge mon ordi, j'ai revu avec plaisir Christine Suzzoni, raideuse d'un team Corse rencontré en 2013 et 2014. Elle n'a pas monté d'équipe mais en discutant des Lives que j'avais fait cette année, elle m'interroge sur la Saharienne et est vivement intéressée par la Transmarocaine 2016... L'animation musicale dans le village en soirée fut appréciée de tous, les beignets au brocciu aussi (recette des ventes versée pour une sortie scolaire des enfants du village).

Le mot de la fin de cette 2^e journée au team **Los Bomberos 81** : « une section cordes facile mais paysages somptueux, un régal après une section CO patrimoniale technique et difficile à cause de la chaleur »...

Maillot jaune : Two Nav Terre de L'Ebre
Féminines : Les Catalanes

Demain, direction la montagne et surtout le Trail de nuit tant attendu... mais pour tous, sommes vite partis au lit car seulement 5H de sommeil nous attendaient !



© Béatrice Glinche



© Béatrice Glinche



© Béatrice Glinche

© Béatrice Glinche

Il est 5H... on repart de Lumio pour Bonifatu (au pied du GR20), passage devant l'aéroport de Calvi et arrivée dans une voie sans issue où les véhicules d'assistance se posent pour quelques minutes... car le départ (briefing compris) va être express !!!

6H, les yeux à peine ouverts, le départ Trail est rapide vers le GR20 pour rejoindre la station de ski d'Asco... Météo toujours favorable (cela ne va pas durer) avec 19° sous un ciel azur...

Je discute avec le team belge **Raid Devils**, ils sont trop contents de m'annoncer leur résultat de la veille... le moral est au beau fixe, le sourire aux lèvres... bref, la journée s'annonce bien (cela ne va pas durer non plus...)... Au vu de leur enthousiasme, je leur annonce qu'ils sont mon **équipe fil rouge du jour** !!

Loulou et moi faisons une mini pause à l'Ile rousse pour un petit déjeuner avant de partir en direction des montagnes et la station de ski de Asco... Arrivée après pas mal de virages, je découvre une station en plein travaux... Merci à Loulou pour sa conduite prudente dans les lacets, la route est aussi souvent très étroite... ça n'a pas du être facile pour les véhicules d'assistance aux gabarits plus imposants... N'ayant pas de tableau des allures (mini, maxi), des distances, dénivelés etc. on demande aux équipes qui annoncent les premiers vers 10H... Prudents on arrive à 9H30... raté... déjà 5 équipes d'arrivées !

La section Trail de 16km (1500D+ et 600D-) est remportée par les catalans de **Two Nav Terre de L'Ebre**, en 3H02, 4mn devant les vendéens de **Raid Vallée de Poupet 1 (25)**. Classés 2^e au général, les vendéens restent au plus près des catalans (20)... Le team **Los Bomberos 81 (28)**, termine à 6mn derrière les catalans... la course est bien lancée... Aux dires de tous, l'étape du GR20 a offert de fabuleux paysages, une vraie randonnée comme les raideurs attendaient sur ce 21^e Corsica Raid !

Après une liaison routière d'1H30 (parcours modifié car les orages étaient attendus), les raideurs sont repartis en VTT sous un ciel orageux... Un parcours sympa mais long, très long surtout en raison des orages qui auront gâché une petite partie de l'étape pour certains... Le moral est entamé, la température s'est brutalement rafraîchie, il a plu près de 2H, conditions difficiles surtout quand la fatigue est déjà là... L'équipe fil rouge, **Raid Devils**, est partie la dernière sur la section VTT (15H10) et arriveront à 19H, ils expliquent : « ça a été la journée galère, le Trail n'étant pas notre point fort, vous vous en doutez, vu les dénivelés en Belgique, on a ensuite attendu nos assistants 1H à Asco... Puis, on a crevé avec notre camion d'assistance pendant la liaison routière, sans parler de l'orage dans la montée... On est donc arrivé en retard et on est reparti sur le VTT légèrement à la bourre... » Entre le temps, le soleil est revenu... « par contre, on s'est éclaté sur la section VTT, un vrai régal... »... A l'arrivée, contrôle du matériel obligatoire, et là aussi, ce ne fut pas la journée espérée avec quelques pénalités récoltées, lampe, sifflet, piles de rechange manquants etc. Mais le moral n'est pas entamé, ils enchaîneront avec le trail de nuit avec en préambule une section VTT...



© Béatrice Glinche



© Béatrice Glinche



© Béatrice Glinche

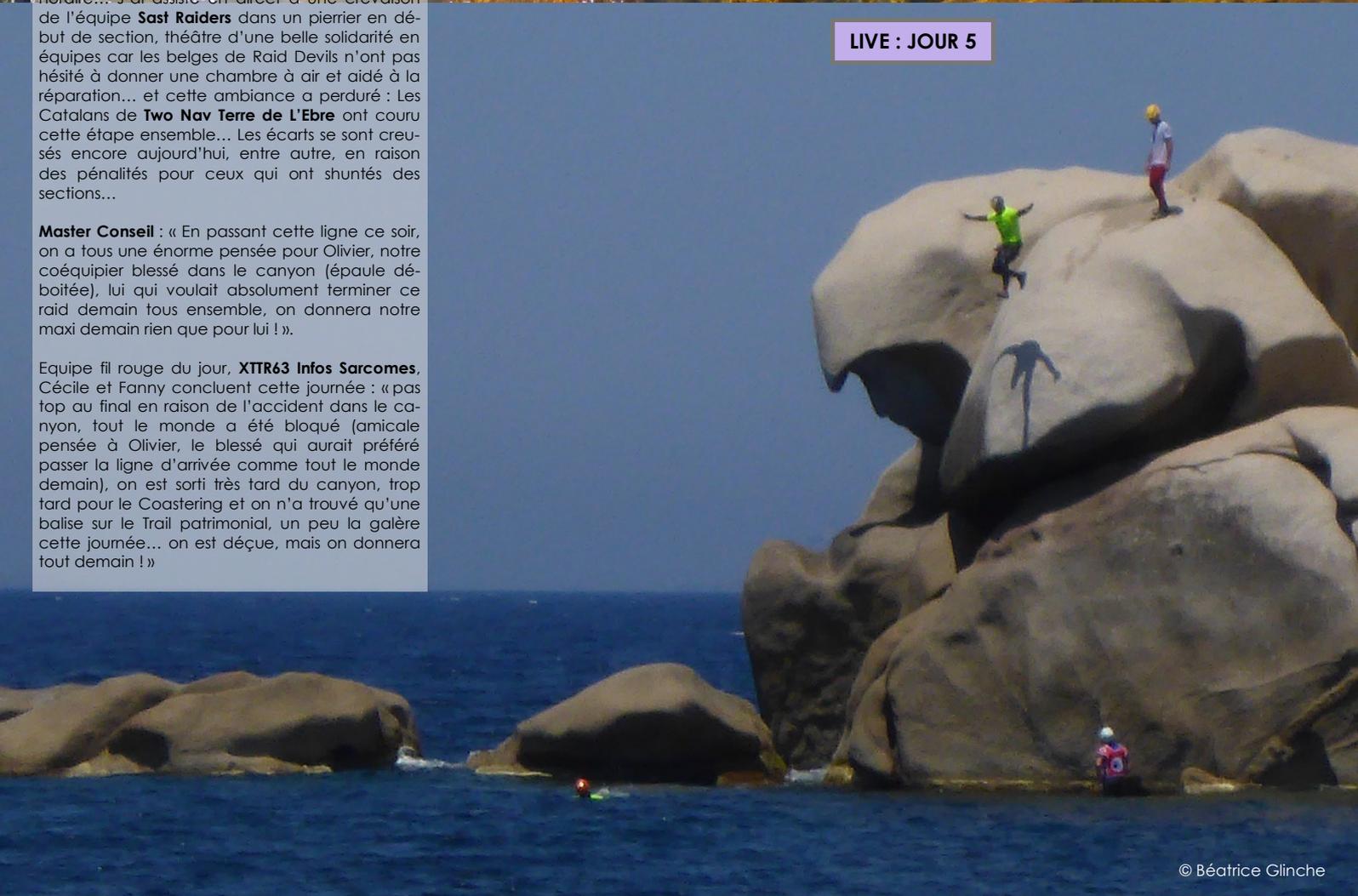


© Béatrice Glinche

Trail jusqu'au canyon où le manque d'eau n'enlève rien au décor et à cette activité atypique sur les raids... le bémol du jour est l'attente due à l'évacuation en hélico d'un équipier de **Master Conseil** (lire plus bas). On repart sur la section VTT... où seules 5 équipes passent la barrière horaire... J'ai assisté en direct à une crevaison de l'équipe **Sast Raiders** dans un pierrier en début de section, théâtre d'une belle solidarité en équipes car les belges de **Raid Devils** n'ont pas hésité à donner une chambre à air et aidé à la réparation... et cette ambiance a perduré : Les Catalans de **Two Nav Terre de L'Ebre** ont couru cette étape ensemble... Les écarts se sont creusés encore aujourd'hui, entre autre, en raison des pénalités pour ceux qui ont shuntés des sections...

Master Conseil : « En passant cette ligne ce soir, on a tous une énorme pensée pour Olivier, notre coéquipier blessé dans le canyon (épaule déboîtée), lui qui voulait absolument terminer ce raid demain tous ensemble, on donnera notre maxi demain rien que pour lui ! ».

Equipe fil rouge du jour, **XTR63 Infos Sarcomes**, Cécile et Fanny concluent cette journée : « pas top au final en raison de l'accident dans le canyon, tout le monde a été bloqué (amicale pensée à Olivier, le blessé qui aurait préféré passer la ligne d'arrivée comme tout le monde demain), on est sorti très tard du canyon, trop tard pour le Coastering et on n'a trouvé qu'une balise sur le Trail patrimonial, un peu la galère cette journée... on est déçue, mais on donnera tout demain ! »



© Béatrice Glinche



LIVE : JOUR 5

Mercredi 10 juin 2015

Une dernière journée 100% plaisir...

Rdv fixé avec Loulou à 7H15 (comprendre « grâce matinée »)... 7H30, il frappe à ma porte... panne de réveil ou plutôt d'électricité car en coupant la lumière de la salle de bain, cela a coupé le courant... pas de sonnerie, une batterie de téléphone à 18%, top pour débiter la journée... 7H37, le panneau solaire Lumtrack est de sortie sur mon sac à dos (prêt car cela ne rentrait pas dans les 10kg de bagages, merci Anaïs pour le sac)... il fera l'objet de pas mal de questions... prépare toi Stéphane (concepteur et vendeur Lumtrack) !

Campu dell'oru 9H – Départ groupé donné en langue corse par Céline, bénévole très active et enthousiaste comme l'ensemble des volontaires de ce 21^e Corsica raid. Notre **équipe fil rouge du jour**, est la n°17 **S.A.S.** comme Simon, Anna et Sébastien. L'équipe s'est formée via la « bourse aux équipiers », « c'est l'orga qui nous a mis en contact les uns avec les autres » explique Simon. « On s'est vu pour la première fois vendredi avant le départ » précise Anna, athlète Suisse... Stéphane explique la stratégie du jour (car ils sont 4^e au général et aimeraient bien monter sur le podium hé hé) : « Aujourd'hui, on mise sur nos points forts même si on est polyvalent tous les 3, il n'y a pas de concurrence entre nous, l'ambiance est très bonne, chacun fera la partie où il est le meilleur »... et effectivement, ils sont de suite bien placés sur le kayak et le Coasting... affaire à suivre !

Course vers les kayaks et direction la plage de Cala Medea. On pose les embarcations, on change d'équipiers au besoin et surtout, on repart en Coasting direction le célèbre canyon marin des Sette Nave et sa tyrolienne courte mais impressionnante avec arrivée dans la mer.

Il fait encore (encore) beau et chaud, et « les passages dans l'eau sont les bienvenus » rappellent souvent les raideurs qui étouffent dans leurs combinaisons néoprènes, obligatoires pour cette section. Les raideurs enchainent la tyrolienne avec des passages sur d'énormes blocs de granit et des sauts dans la mer pour terminer par de la natation (disons presque)... « Pas toujours académique la technique avec une combi, un baudrier et 3 mousquetons mais c'est ça le raid aventure ! », comme dirait Ophélie (1) du team corse féminin **Charly'Angel Bonifacio** en sortant de l'eau... De l'avis de tous, raideurs ravis de cette expérience, qui plus est, dans un décor de rêve !

Retour vers les kayaks en Coasting et direction Mare e sole pour le parcours VTT sous un soleil de plomb et avec une petite brise, de 24km et 600D+. Patrick du team **Los Bomberos** raconte : « magnifique descente, on s'est régaté ! ».

Après le VTT, on a enchainé avec un Trail O' de 12km 200D+.

Le final, aura réservé une dernière surprise aux raideurs : nage en mer et kayak de mer avec un départ groupé et enchainement d'allers retours entre bouées et rivage.

Paroles de raideurs à l'arrivée en réponse à une question commune « si tu devais résumer le raid en un seul mot ?

Mathieu, des **Pompiers de Narbonne** : « Magnifique »

XTTR63 Infos Sarcomes : « Surprenant »

Pompiers de Narbonne 2 : Christophe « Excellent », Franck « Aventure »

Raid Hot Chili Pas peur du tout : Hocine « Masochistes », François « Aventure », Elodie « Découverte »

Flying Spaghetti Master : Eric « Exceptionnel », Francesca « Un rêve », Giovanni « Equipe », Zlatko « Spaghetti »

Valmo Raid : Mike « Paysages », Romain « Engagé »

IrRAIDuctibles 31 : Jean-claude et Mathieu « Magnifique »

Dojo de Bourgogne : Sébastien « Sublimissime »

Raid Vallée de Poupet 2 : Yannick « Rapide », Benoît « Joli », Nathan « Balbuzar », Guillaume « Mouflons »

Issy Absolu Team Energie : Audrey « Magnifique », Valérie « Rude ».

Equipe fil rouge, les **S.A.S.**, « on retiendra de cette journée, un VTT rapide, top avec des descentes techniques... un raid où le mot cohésion aura été notre point fort, vraiment heureux d'avoir couru ensemble »... mais ils termineront 5^e au scratch alors qu'ils visaient la 3^e marche...

Au fil des jours, j'ai observé une progression des équipes, plus de compréhension du road book (la bible) qui a amené à comprendre le jeu des portes horaires, des pénalités... un jeu de stratégie s'est doucement mis en place... même si ce ne fut pas toujours facile...

Pour ma part, ce fut un vrai régal de suivre ces équipes parfois inexpérimentées de ce genre de raid même si ce ne fut pas toujours possible d'aller sur toutes les sections... certains ne sont sans doute pas toujours sur les photos mais j'ai « shooté » tous ceux qui passaient à ma portée...

Il y a eu une ambiance très conviviale et solidaire... des expressions collectives : « Lis ton roadbook » « ...ton matériel obligatoire... »... il est certain que des teams se sont révélés sur ce Corsica... EndorphinMag.fr aura plaisir à les retrouver sur de prochains raids...

Merci aux bénévoles, toujours très souriants, disponibles et sympathiques... merci à l'orga avec une mention spéciale à mon chauffeur guide, Loulou !

Merci aux athlètes, toujours disponibles... de belles rencontres... que de nouvelles têtes cette année !!! nombreuses équipes pour qui c'était le 1^{er} gros raid ! Merci à Denis, webmaster d'EndorphinMag pour la diffusion des infos et son soutien quand j'étais un peu « seule au monde »...



© Béatrice Glinche

Le raid... raid jusqu'au bout ! J'avais calé un rdv avec un membre de l'orga pour aller à l'aéroport... ne le voyant pas venir, je l'appelle... il m'apprend que son véhicule est en panne... (merci de m'avoir prévenu), je suis au camping et depuis ce matin, je vois partir les équipes... combien en reste t-il à cette heure ? je pars à leur rencontre, un premier véhicule pas possible, un second dans 15mn, j'attends et j'arriverai à l'heure de l'enregistrement... Juste mais bien, merci le team Alegria (que j'ai rebaptisé sur mon FB, le team Alleluia !)... je n'avais pas vécu les sensations de rouler avec un kayak sur la tête où quand tu dépasses le 30km/h, le vent fait vibrer les sangles et émet un son strident... on va dire comique vu la situation d'urgence mais tout un raid comme cela, pas facile l'assistance... c'était ma dernière épreuve !

Retrouvez les galeries photos de chaque journée sur notre site www.live.endorphinmag.fr

Tous les résultats à lire sur www.corsicaraid.com

Classement général scratch :

- 1er Two Nav Terre de L'Ebre
- 2e Los Bomberos 81 à 2h39 des premiers
- 3e Raid Vallée du Poupet 1 à 4h24
- 4e Issy Absolu Team Energie à 7h20
- 5e Sast Raiders à 8h03
- 6e Valmo Raid à 8h59
- 7e Les Hussards de Berchery à 12h30
- 8e IrRAIDuctibles 31 à 12h57
- 9e Alegria Team à 16h51
- 10e Raid Devils à 17h13

Vainqueurs Filles XTR63 Info Sarcomes (13^e au scratch)

ENDORPHIN



© Béatrice Glinche



© Béatrice Glinche



CORDILLERA-

***BLANCA-
TRAIL***

Associer sport et découverte, un mélange idéal qu'une poignée de sportifs a choisi de vivre en participant à la Cordillera Blanca dans les montagnes péruviennes.



Un challenge sportif avec un esprit d'aventure !



CORDILLERA-BLANCA-TRAIL, la course du pays Quechua

Associer sport et découverte, un mélange idéal qu'une poignée de sportifs a choisi de vivre en participant à la Cordillera Blanca dans les montagnes péruviennes.

Coureur, globe-trotter et organisateur, Christophe Le Saux propose plusieurs épreuves hors des frontières hexagonales. En début d'année, j'ai consulté les propositions du traileur international. N'ayant jamais foulé le continent américain, la course par étapes 'Cordillera-Blanca-Trail' et la découverte du Pérou m'ont emballé, voilà la raison de ma présence sur cette épreuve. D'autres aspects ont attiré les sportifs sur cet enchaînement de huit étapes. Laureda et Michael expliquent, « on aime le dénivelé et les grands espaces, l'épreuve tombe très bien dans le calendrier annuel pour une préparation estivale. Elle permet d'enchaîner des jours de course à une altitude de plus de 4000 m. C'est aussi un challenge sportif avec un esprit d'aventure ». Depuis Huaraz, le 'Chamonix' péruvien, une courte adaptation à l'altitude nous a permis de fouler les coulées du glacier Pastoruri à 5250 m. La course se déroule dans le parc national de Huascarán, déclaré patrimoine naturel de l'humanité par l'UNESCO en 1985. Le début de séjour nous plonge dans le décor en découvrant des paysages ressemblant aux montagnes himalayennes, aux steppes mongoles ou aux pampas argentines. Même si le mal des montagnes se fait sentir avec maux de tête et vertiges, je profite de ces vues magnifiques. L'entrée dans le vif du sujet, c'est-à-dire la compétition démarre à Hualcayan.

L'ambiance est assurée pour rejoindre ce village perché à 3240m, au milieu de champs de quinoa. Nous croisons les doigts à chaque virage dans le bus qui nous monte par une piste étroite où le chauffeur joue le remake du 'salaire de la peur'. Vendredi 22 mai, à 13 heures, la caravane du trail formée de 22 coureurs, 3 cuisiniers, 4 muletiers, 1 guide, 1 médecin, 3 chevaux et 19 ânes est lancée. Nous voilà partis pour 8 étapes avec des passages de cols entre 4000 et 4800 m pour un dénivelé total positif de près de 10 500 mètres.



Crédit photos : Régis Delpuech et Laureda Carraz

La première étape de 10 km, la plus courte permet de se jauger. Le départ canon des hommes forts étale rapidement le peloton, Marc et Loïc sont partis, ce sera le duo que l'on verra le plus souvent aux avant postes, tout au long de l'épreuve. Tous exténués après cette rude montée, nous récupérons allongés face au soleil péruvien, près de notre bivouac.

Devant un lac cerné de montagnes, l'équipe d'Aventures Andines a installé le campement autour de la tente cuisine et de la tente repas. Après une nuit courte et fraîche, nous repartons pour 20 km. L'étape est féérique, dans un monde minéral parsemé de lacs et étangs. La présence de condors et d'alpagas, cousins des lamas nous fait oublier les montées épuisantes. Chaque jour est sportivement difficile mais l'aventure est superbe, les rencontres comme sur le site de Pingospampa permettent un dépaysement total.

Ici les paysannes profitent de notre arrivée pour nous vendre quelques bières bien appréciées après des heures d'efforts. Yanama, Chacas, Huari, Chavin, cols de Tupatupa, de Pupash ... ont agrémenté les étapes. Les efforts consentis chaque jour valaient la peine d'être fournis. Le résultat sportif est passé au second plan comme le note, Loïc, second de l'épreuve, « la course fût super sympa, très dure, riche en émotions et en convivialité avec de magnifiques paysages, des couleurs, des odeurs d'Amérique du sud, une variété de légumes et de fruits frais sans oublier une population chaleureuse. A tel point que j'ai couru sans montre oubliant même le résultat tellement j'étais émerveillé ».

Après cette ambiance familiale, il m'a été difficile de lâcher mes compagnons de route, dur dur de revenir à la réalité. Certains coureurs ont pu enchaîner sur un séjour montagnard afin d'épingler à leur carte de visite un sommet à près de 6000 mètres.

D'autres chanceux ont même continué en Bolivie sur 'The Expedition Bolivia Race', une épreuve qui s'effectuait par équipe de deux avec une partie de la course disputée en run and bike sur le désert de sel Uyuni. Mais c'est une autre histoire...

ENDORPHIN



Crédit photos : Régis Delpeuch et Laureda Carraz



Classement
1 Marc Masconi
2 Loïc Bensef
3 Christophe Erceau
4 Christophe le Saux

5 Michael Carraz
6 Pascal Hagenbach
7 Clément Guibert
8 Agnès Bernard
9 Laureda Carraz
10 Stephen Herman
11 Sandrine Simon
12 Didier Ambroise
13 Régis Delpeuch
14 Manu Seloï
15 Pascal Coste
16 Kélian Duplain
17 Hélène Martin
18 Marc Duplain
19 Oscar Perez Lopez
20 Montse Montilla



Un national de VTT qui roule pour l'UGSEL 62

Chaque année, les meilleurs vététistes des établissements scolaires privés se donnent rendez-vous lors du national de VTT à la fin du mois de mai. Pour la 13^{ème} édition, le comité départemental UGSEL 62 et le collège Saint-Bertulphe de Fruges avaient donné rendez-vous dans la forêt domaniale d'Hesdin à ces compétiteurs venus de toute la France. C'est donc les **21 et 22 mai** que cette compétition s'est déroulée dans des conditions météorologiques excellentes car accompagnée par le soleil durant les 2 jours. Pour les délégations venues des régions les plus au sud du pays ou même moins éloignées du Nord-Pas-de-Calais, ces conditions n'étaient peut-être pas celles attendues. De même, les parcours forestiers proposés par l'équipe du collège hôte pouvaient manquer de dénivelés mais ça ne fut pas du tout le cas. Bien au contraire, les participants et encadrants n'ont pas manqué de s'étonner par les montées et descentes dénichées pour pimenter les courses et créer une sélection naturelle des forces en présence. Thierry Broux, coordinateur de l'UGSEL 62 s'est félicité de relayer cette remarque des délégations, « les parcours ont été validés par la commission technique nationale et nous savions que cela pouvait créer quelques surprises pour les délégations qui pensaient qu'une forêt était un lieu plat ».

4 épreuves pour un titre individuel

Les deux-cent jeunes vététistes et la cinquantaine d'accompagnateurs ont pu dès le jeudi matin s'apercevoir que le milieu choisi réservait quelques surprises. Au programme de cette première journée de compétition, les épreuves individuelles où le champion de France allait être celui et celle qui seraient les plus complets dans la pratique de son sport. Toute la matinée, il fallait collecter un maximum de points dans les épreuves de trial, de montée, de descente. A la suite de cette matinée chargée, c'est au terme d'une course en ligne de cross-country que le dénouement s'est effectué. A ce petit jeu de la régularité, les techniciens du matin ont bien souvent su garder leurs quelques points d'avance pour réussir à monter sur la plus haute marche du podium.

Une course par équipe pour clore le national

D'un niveau assez hétérogène, ce 13^{ème} championnat UGSEL réservé aux établissements affiliés à la fédération a sacré des collégiens et lycéens d'un très bon niveau malgré leur jeune âge. Et les épreuves par équipe du vendredi matin n'ont pas dérogé au constat fait le jeudi. Les meilleurs rouleurs ont une nouvelle fois fait parler leurs compétences et capacités à gérer leurs efforts. Sous la forme d'une course à l'américaine par équipe de 3 vététistes, les vainqueurs de la veille alliés à leurs camarades les plus rapides ont pour la plupart su monter une nouvelle fois sur le podium. Et au palmarès, il n'est donc pas étonnant de voir de nombreux représentants de la Bretagne qui ont su profiter des tracés vallonnés mais assez roulants. En conclusion, le coordinateur départemental, Thierry Broux ne pouvait que souligner la bonne tenue des compétiteurs ainsi que la qualité de l'accueil effectué par le collège Saint-Bertulphe de Fruges. « L'ambiance générale de ces 2 jours de compétition a été très bonne et malgré la forte participation cette année, l'équipe du collège a su accueillir parfaitement toutes les délégations ». Pour l'ensemble, ces championnats 2015 sont donc une belle et grande réussite et le rendez-vous est déjà pris pour l'édition 2016 qui aura lieu en région Aquitaine, où nul doute que les prochains parcours seront d'un tout autre registre et le milieu naturel choisi différent afin de varier les plaisirs des compétiteurs.

Résultats

Epreuves Individuelles :

- Collège 1 filles :
1^{ère} : Barré Charlotte, 2^{ème} Calley Salomé, 3^{ème} : Chifflet Maelle
- Collège 1 garçons :
1^{er} : Mahoudo Nolann, 2^{ème} : Monteil Lubin, 3^{ème} : Olliveaux Rémi
- Collège 2 filles :
1^{ère} : Trombini Juliette, 2^{ème} : Curinier Léa, 3^{ème} : Boissy Léa
- Collège 2 garçons :
1^{er} : Duglia Nathan, 2^{ème} : Marinus Teun, 3^{ème} : Huby Antoine
- Lycée filles :
1^{ère} : Belloc Léa, 2^{ème} : Charot Mélissa, 3^{ème} : Linder Inès
- Lycée garçons :
1^{er} : Le Jossec Renan, 2^{ème} : Mendes Anthony, 3^{ème} : Poncet Yohann

Epreuves par équipe :

- Collège 1 :
1^{er} : Saint-Joseph Loudéac, 2^{ème} : Saint-Bertulphe Fruges, 3^{ème} : Les Goélands Saint-Rambert d'Albon
- Collège 2 :
1^{er} : Saint-Anne Valence, 2^{ème} : Saint-Joseph Loudéac, 3^{ème} : Saint-Michel Château-Gontier
- Lycée : 1^{er} La Touche Ploermel, 2^{ème} : Saint-Chely d'Apcher, 3^{ème} : Notre Dame Thionville

ENDORPHIN




UGSEL
Fédération Sportive Éducative
de l'Enseignement Catholique



Crédit photos : Mathieu Mibled

Du trail, du trail et encore du trail pour le dernier week-end de mai à Annecy-Le-Vieux.



Lors de cette édition 2015 une équipe EndorphinMag a pu réaliser l'épreuve Team Race en duo sur le parcours de la Tecnica Maxi-Race qui accueillait en même temps les Championnats du Monde de TRAIL IAU 2015. Retrouvez notre récit de course ainsi que les photos prises tout au long du parcours.

Née en 2011, sur la commune d'Annecy-Le-Vieux en Haute Savoie la Tecnica Maxi-race est devenue en 4 édition un évènement majeur dans le calendrier des courses nature. En offrant plusieurs formats de courses, la Tecnica Maxi-Race a toujours voulu, dès le début, s'adresser à l'ensemble des coureurs et passionnés de trail. Aujourd'hui, cela représente 7 courses, qui ont été très vite prises d'assaut. En effet, cette année la Maxi-Race a eu la chance d'être « terre » des Championnats du Monde IAU 2015, 39 délégations étaient au rendez-vous. Les coureurs furent sélectionnés par la fédération de leur pays et ont pu porter haut les couleurs de leur nation pour le seul titre de Champion du monde de trail reconnu par le mouvement olympique.

Les coureurs ont eu l'occasion de suivre le parcours de la Tecnica Maxi-Race, de 85 km et 5 300 D+, qui fait le tour du Lac d'Annecy par les sommets. Cette course offre une alternance de parties roulantes et d'autres plus techniques, avec des passages en sous-bois, dans les alpages, sur des sentiers de montagne, des chemins mono-trace et quelques portions de route. Un magnifique paysage s'offre à tous les coureurs tout au long de la course entre lac et montagne.

Pour cette année 2015, 7 courses ont été organisées, pour tous les niveaux, des amateurs aux élites, avec un large choix de distances, de 85 km à 15 km. Nous avons pu tester pour vous, **la course en relais mixte à 2 sur le parcours de la Tecnica Maxi-Race.**

Tout d'abord, nous avons assisté à la cérémonie d'ouverture le jeudi 28 mai avec toutes les délégations. Sous le soleil, sur les pelouses du Paquier et au bord des eaux turquoises du lac, quelques 200 acteurs ont assuré le show dont les traileurs et une dizaine de champions de vol libre, de saut à la perche, des danseurs, une compagnie de cirque, des musiciens locaux et la fanfare du 27e BCA. Sans oublier, la présence de la marraine de l'édition 2015 : Maud Gobert, championne du monde de trail 2011 et 7e féminine en 2015. Le spectacle était au rendez-vous malgré une ambiance en demi-teinte.

PROGRAMME TECHNICA MAXI-RACE :

JEUDI 28 MAI 2015

19 h 00 - Cérémonie d'ouverture des Championnats du Monde de Trail IAU 2015

VENDREDI 29 MAI 2015

12 h 00 - 19 h 00 - Ouverture du Village exposants
18 h 30 à 19 h 30 - Départ Vertical-Race toutes les 10 secondes au Petit Port - Annecy-le-Vieux (4km-850D+)

SAMEDI 30 MAI 2015

3 h 30 - Départ des Championnats du Monde en nocturne - Plage d'Albigny - Annecy-le-Vieux (85km-5 300D+)
5 h 00 - Départ de la Tecnica-Maxi-Race et ses 2000 coureurs - Plage d'Albigny (85km-5 300D+)
6 h 00 - Départ de la Compressport-XL-Race jour 1 (44km-2 550D+) et des Team-Race - Plage d'Albigny (85km-5 300D+)
8 h 30 - Départ de la Fémina-Race à Menthon-st-Bernard (15km-1 100D+)
Entre 15 h 00 et 16 h 00 - Départs des Mini-Race enfants
19 h 00 - Cérémonie de clôture des Championnats du Monde

DIMANCHE 31 MAI 2015

7 h 00 - Départ de la Compressport-XL-Race Jour 2 (42km-2 780D+)
8 h 00 - Départ de la Marathon-Race (43km-2 800D+)
9 h 00 - Départ du Trail Découverte (15km-1 100D+)



Samedi matin, les départs se sont tous enchaînés à 3h30 pour les 286 athlètes qualifiés pour les championnats du monde, à 5h pour les 2 000 traileurs de la Tecnica Maxi-Race et à 6h pour les 800 coureurs de la Compressor XL Race et pour les 200 coureurs en relais à 4 et 250 en relais à 2 de la Team Race.

Après un départ sur la plage d'Albigny à Annecy Le Vieux pour quelques kilomètres sur le plat le long du lac, c'est parti pour l'ascension des 18 km du Semnoz. Une montée longue mais plutôt roulante en grande partie abritée dans la forêt, sur des sentiers de montagne. L'ascension se termine dans les alpages après 1 460D+ offrant une vue imprenable sur le lac et les sommets environnants dont le Mont-Blanc.

A l'heure du ravitaillement, sur le lieu du 1er relais pour les équipes de 4, l'organisation proposait un choix très restreint de nourriture, dommage après une si belle montée... Il faut croire que l'organisation n'avait pas prévu assez pour subvenir à la faim de nos élites... Pas de répit, c'est reparti pour une première descente vers le village de Saint Eustache avec un peu plus de 1 000D-. Cette descente fut rythmée par de nombreuses chutes sur terrain caillouteux et glissant suite à un gros orage la veille.

Le point d'eau dans le joli petit village haut-savoyard de St Eustache a permis à tous les coureurs de se rafraîchir et de refaire le plein d'eau avant d'attaquer une série de « murs » très gros, à ne surtout pas prendre à la légère pour atteindre le col de la Cochette à 1 300m d'altitude. Sur cette partie, les derniers coureurs de la Tecnica Maxi-Race commencent à se faire nombreux, il est donc difficile de se frayer un chemin sur quelques singles glissants.

Un point de vue magnifique sur les hauteurs de Duingt, surnommé « La perle du lac » permettait de faire une petite pause au soleil avant de repartir pour rejoindre le village des Maisons. Après 2 257D+ et 2 043D-, il restait 7 km à parcourir sur un terrain vallonné avant de passer le relais au 2e coureur qui attendait au bout du lac. La dernière partie sur la route a découragé quelques traileurs qui se sont mis à marcher pour rejoindre la zone de relais à Doussard, après les 44 premiers kilomètres.

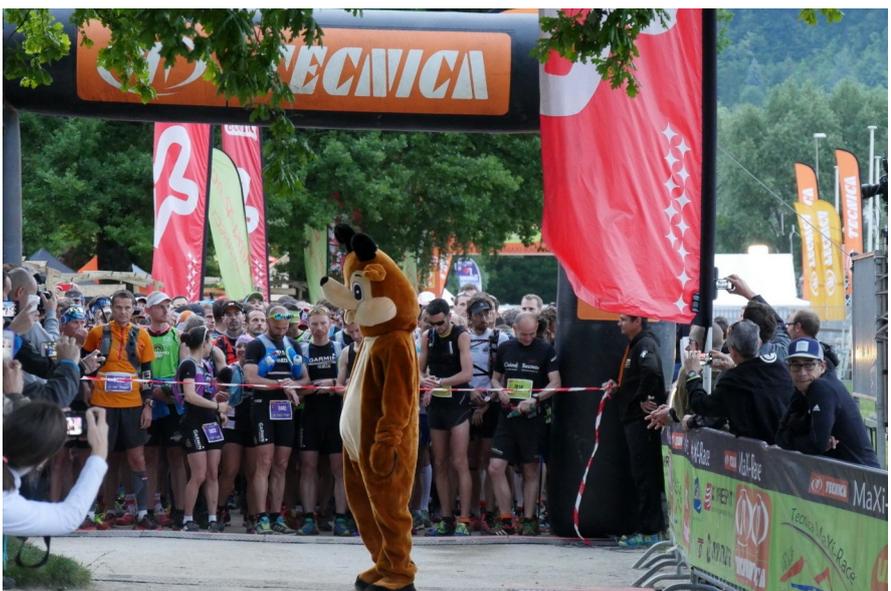
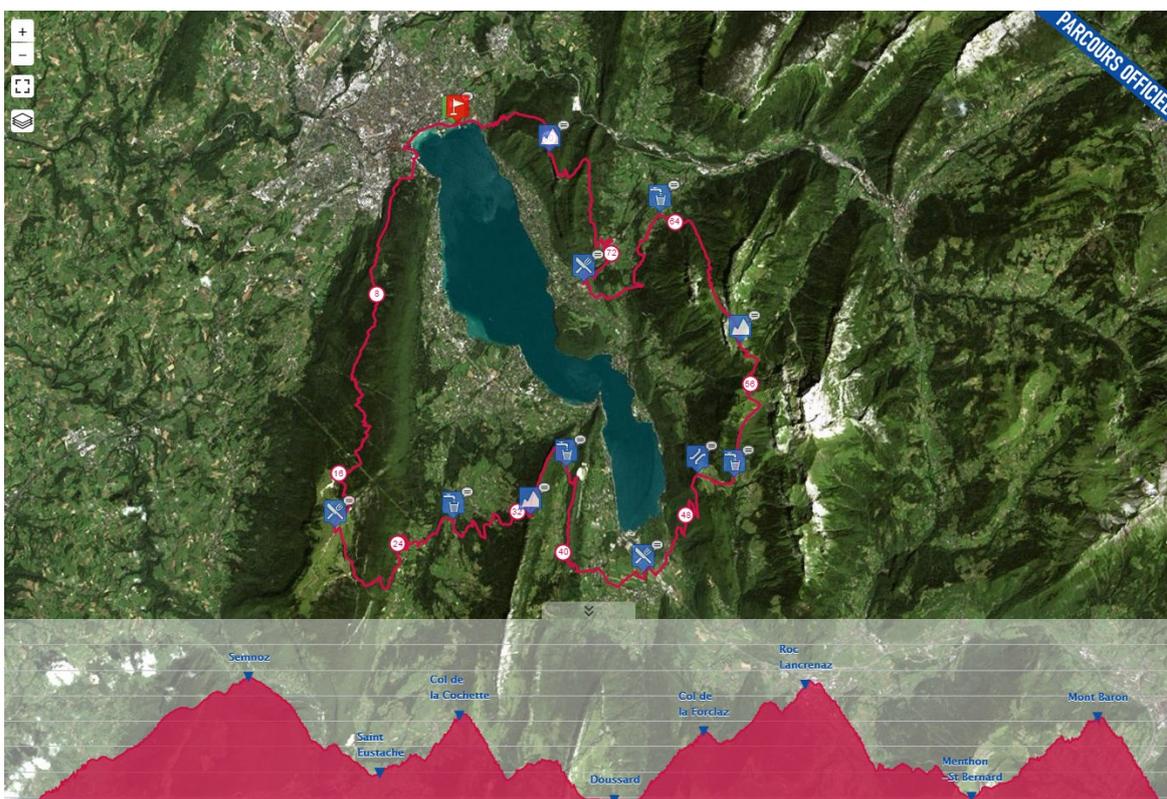
Suite à un passage de relais rapide avec échange de puce, c'est parti pour 42km et 2 780 D+. Un plat de 2 km a permis au 2e coureur de s'échauffer avant d'attaquer la montée de 700 m D+ en direction du col de la Forclaz. Au cours de cette ascension, il était très difficile de dépasser les wagons de coureurs du long parcours.

Une fois là-haut, une belle ambiance avec les cloches savoyardes accueillait tous les participants pour redonner un peu de courage pour la montée vers le chalet de l'Aulp, suivi du Roc de Lencrenaz, en passant par le chalet des crottes (non, non, on ne l'a pas inventé !). Au cours de cette ascension, il fallait garder les yeux grands ouverts pour apercevoir les chamois et bouquetins venus se nourrir d'herbe fraîche et faire parti de l'aventure. Cette ascension est difficile, avec des passages en plein soleil et la chaleur commençait à se faire sentir sur les organismes en plein effort.

Au pied de la Tournette, les coureurs ont eu une vue sur la rive est du lac et apercevaient les bateaux en miniature... Vient alors l'heure de la grande descente !!! A vos marques, prêt, resserrez vos chaussures !!! Une descente infernale en direction de Menthon St Bernard a fait très mal aux cuisses sur un chemin irrégulier, parsemé de grosses pierres roulantes. Le ravitaillement était le bienvenu pour reprendre des forces. Beaucoup de choix et une ambiance très chaleureuse notamment dû au passage du dernier relais pour les équipes de 4. De là, il restait 15 km à parcourir pour rallier l'arrivée mais pas des moindres. En effet, depuis Menthon St Bernard, il restait encore environ 1 000 D+. La montée a paru longue pour beaucoup après autant d'effort.

Au Mont Baron, la ligne d'arrivée pouvait être aperçue et de là une superbe vue s'offrait sur le lac et sur tout le parcours de la course. La fin de parcours relativement technique avec une descente abrupte a fini par achever la majorité des coureurs mais aura permis de retrouver les bords du lac.

La fin de journée approche, les coureurs sont heureux de terminer les quelques kilomètres les séparant de la ligne d'arrivée avec les encouragements des supporters venus nombreux pour l'occasion. La journée se termine pour beaucoup les pieds dans l'eau pour commencer la récupération....



Une très belle course, bien organisée et très bien fléchée sur un parcours un peu trop surpeuplé. Une petite remarque, compte tenu de l'évènement un petit cadeau de fin de course aurait été le bienvenu...

Un grand merci à l'organisation et à tous les bénévoles qui encourageaient tous les traileurs dans la bonne humeur. Un trail à ne pas oublier sur son planning de course. Alors rendez-vous l'année prochaine sur les bords du lac d'Annecy.

ENDORPHIN







RÉSULTATS TECNICA-MAXI-RACE 2015 :

Championnats du Monde - IAU 2015 :

Homme : Sylvain COURT - 08:15:38 FRA / Luis Alberto HERNANDO - 08:19:06 - ESP / Patrick BRINGER - 08:21:43 - FRA
Femme : Nathalie MAUCLAIR - 09:30:59 - FRA / Caroline CHAVEROT - 09:33:21 - FRA / Maite MAYORA - 09:39:36 - ESP
Par équipe : Homme : FRA - USA - GBR / Femme : FRA - ESP - ITA

Tecnica-Maxi-Race 2015 :

Homme : Alexandre MAYER - Isostar - 09:23:40 / Bertrand COLLOMB-PATTON - Team Hoka - 09:29:19 / Jonathan THERY - Salomon ASL - 09:46:26
Femme : Mélanie ROUSSET - 10:49:39 / Juliette BLANCHET - 11:03:44 / Carine SEMO - 11:20:29

XL-Race 2015 :

Homme : René ROVERA - Team GARMIN - 08:41:56
Femme : Virginie GOVIGNON - Team GARMIN - 10:40:50



RÉSULTATS TECNICA-MAXI-RACE 2015 :

Marathon-Race 2015 :

Homme : Benjamin PETITJEAN - AC Chenoine - team Dijon single track - 03:50:44
Femme : Céline LAFAYE - Team INOV8, ALE Echirrolles - 04:21:25

15km-Race 2015 :

Homme : Aurélien CHARITE - 01:24:17
Femme : Audrey MAZET - 01:51:13

Team-Race-4 2015 :

Homme : TEAM TECNICA - 08:14:25
Femme : Les fées drînes - 09:47:51
Mixte : Team raidboules - 08:57:46

Team-Race-2 2015 :

Homme : Les branlotins (1- Baptiste ENCRENAZ 2- Vincent ROGUET) - 09:27:20
Femme : LES GAZ'L (1- Rym BENMOUFFOK 2- Sophie BORDAS) - 12:38:54
Par équipe : Whiti te ra (1 - Blandine DAVAL-POMIER 2 - Alain FAVRE) - 11:01:26



Vendée Raid O'Score

7e manche du

Challenge National



Une orga au top !





Un raid rythmé remporté par Esprit Raid 2!

Vendée Raid O' Score
7^e manche du Challenge National
des raids multisports de nature



Un raid rythmé, bien organisé et qui a ravi tous les raideurs !

Samedi 13 et dimanche 14 juin, 180 concurrents (90 teams) sont partis à la recherche des 366 balises, sur un parcours de 225km (106km au soir du 1^{er} jour) pour ceux qui tenteraient le « grand chelem », jamais réalisé à ce jour !

Certains ont fait pas mal de kilomètres... c'est une manche du Challenge national, il reste des points à prendre pour gagner sa qualification... Je reconnais certains teams habitués du circuit tels que les Auvergnats de **XITR63**, **Arverne Outdoor** mais aussi **Les Tyrannosaures** (organisateur de la finale fin août dans le Nord Pas-de-Calais) ou encore **Les Petits Suisses Normands** (et **Petites Suisses Normandes**), **Vik'Azim**, **Esprit Raid**, **Ding O'**... Sont présents aussi les Belges du team **Lafuma Intersport**, venus s'entraîner sur ce format 24H (en réalité 17H de course au total) se demandant aussi si une qualif est possible pour participer à la finale nationale)...

Partis pour 17h de course (13H/20H et 2H/midi), **Arverne** ressort du prologue Trail et de la 1^{ère} CO en tête mais cela ne va pas durer... 31 sections vont animer ce raid, les shunts de balises seront le sport national de nombreuses équipes pour ne pas rater les portes horaires... Vincent du team **Les Chameaux**, témoigne : « j'étais omnibulé par la montre, c'était comme un raid long mais en sprint ! » Pierre du team **EndorphinMag Nantes** ajoute : « j'avais une montre qui ne servait qu'à surveiller les portes horaires, une vraie obsession ! »

La 1^{ère} journée a amené les coureurs du Poiré sur vie au Méorial de Vendée, un vrai contraste dans les paysages dira Stéphanie, la belge du team **Lafuma Intersport**. « on a commencé par de l'urbain, de la campagne avec encore pas mal de maisons et on termine sur un paysage vallonné, super contraste ! » De nombreuses cartes bien cartographiées (mais distribuées à l'unité, les raideurs auraient préféré un 2^e jeu) étaient données à chaque section... La CO dans le parc de Beauvuy restera mémorable pour le team féminin **Vendée Amazones**, zéro balise au compteur, erreur d'aiguillage d'entrée mais le fou rire l'emportera à l'arrivée en se remémorant les moments inoubliables du jour « on est vraiment nulles en orientation, va falloir faire quelque chose... ». La traversée de la Boulogne au lieu dit La Pêcherie... portage de vélo et eau à la taille pour certains... impressionnants et spectaculaire ! La descente en canoë (auto videur heureusement) restera aussi comme un moment épique du raid avec plusieurs « sauts » de canoë... Mis à part 4 équipes, tous rentreront avant 20H, exténués mais heureux !

La nuit aura été courte, repartis à 2H, seulement 3 équipes auront rendu leur dossard, la pluie annoncée ne viendra qu'après l'arrivée, tous repartiront très volontaires... Au milieu de la nuit, la CO dans la forêt aura permis au team **Belge** de rattraper son retard sur les premiers grâce à une orientation parfaite de Jean-Damien... Les sections sont toujours courtes et variées, les shunts continuent, « faut pas arriver après 12H » refrain qui revient en boucle dans les têtes...

Aux dires de tous, l'organisation était parfaite (ça fait plaisir à attendre car ce n'est pas le cas partout), les bénévoles toujours accueillants, des cartes impeccables, des balises posées aux bons endroits (si si, c'est pas toujours le cas), un raid dynamique par le nombre de sections, pas le temps de s'endormir... on parle même d'un raid qui pourrait un jour être une finale nationale, en ajoutant un peu de dénivelés et une section cordes par exemple... c'est vrai que les organisateurs ont fourni un gros travail pour réaliser cette 2^e édition, merci à eux pour leur accueil...



© photos : Béatrice Glincbe

Paroles de teams à l'arrivée :

Lafuma Intersport, Stéphanie : « ce fut un bon raid pour travailler le mental... moi, j'aime bien les montagnes alors ici, on a tenu au mental, fallait aller chercher un max de balises... certaines sections étant très roulantes (portions bitumées), on aurait imaginé du roller à la place du run & bike mais je suppose que cette activité très technique peut rebuter certains raideurs... je tiens à souligner que l'orga était tip top ! »

Petites Suisses Normandes : « une orga au top, un parcours dynamique, du dénivelé au minima, à priori, on a assez de points pour la finale... rendez-vous en août ! »

Team **Esprit Raid 2**, Julien : « beau parcours, belle orga, un peu plat mais qui a permis un enchaînement dynamique, une belle bagarre... on pourrait imaginer une finale ici, c'est vraiment bien organisé... je suis ravi de notre parcours et d'avoir découvert cette région ! »

Team **EndorphinMag Nantes** : « si je devais résumer le raid, je dirai que l'on a fait du fractionné mais ludique, typé course à pied... L'enchaînement de sections nous a un peu secoué, beau tracé, VTT roulant, un format qui a demandé beaucoup de concentration... bref, un raid bien organisé et une bonne prépa pour la suite de nos projets ! »



RÉSULTATS :

Après 17h de course et 322 balises pointées sur 366 possibles, le team **Esprit raid 2** emmené par Julien Charlemagne remporte en 16h33'55, cette 7ème manche du Challenge National devant **Esprit Raid 1** (313 balises) et **Les Petits Suisses Normands** (310 balises)...

En mixte, le team belge, **Lafuma Intersport** gagne avec 280 balises pointées (6e au scratch) devant **EndorphinMag team Nantes** (263 balises et 13e au scratch) et **Flying Avent'Hure** (255 balises et 17e au scratch).

En féminines, avec 181 balises, les **Petites Suisses Normandes** gagnent devant **Sud Loire raid aventure** (163 balises) et **LAAN** (148 balises)...

Tous les résultats à lire sur www.vendeeraidoscore.com
 Galeries photos (700 clichés) à voir sur www.live.endorphinmag.fr



euskalraid.com

Crédit photos : Eric Taillefer

Le week-end du 15-16 mai, **l'association Everest en Sable** s'était donné rendez-vous dans les Pyrénées-Atlantiques, à Saint Etienne de Baïgorry pour faire courir les 2x25km du trail Gourmand à 6 jeunes handicapés installés sur des joëlettes, le trail Gourmand étant l'une des trois courses de l'Euskal Raid qui a lieu chaque année pendant le week-end de l'Ascension.

Ce projet avait germé dans l'esprit de Gaby, coureur infatigable et impliqué dans l'organisation de l'Euskal. "Tous les ans je vois les enfants handicapés du centre de la Rosée à Banca regarder passer les coureurs les yeux brillants d'envies". Connaissant des coureurs de notre association, il nous en avait parlé. Nous ne pouvions pas passer à côté d'une aussi belle occasion de faire courir des jeunes aventuriers !

Petit à petit, tout s'est mis en place avec le centre de la Rosée, son infirmier en chef Christian, les médecins, et l'équipe organisatrice du trail. L'hébergement et les repas revenaient à la famille Etchegaray des Aldudes qui nous a ouvert toutes grandes les portes de leur restaurant, des gîtes du village et de leur cœur pour accueillir les quelques 35 personnes venant de Paris, Lyon, Clermont-Ferrand, Nice et Toulouse.

Le rendez vous, pour la course, était fixé le vendredi, au petit matin. Bon nombre d'entre nous découvrirent alors pourquoi le pays Basque est si vert ! Sur place notre équipe s'est vu renforcée de 10 coureurs de la région. Les Basques seront aussi discrets qu'efficaces, infatigables pendant les deux jours de course.

A 8h30, sous une pluie battante, nous nous sommes élancés dans la montagne autour de 3 joëlettes. Nicolas, Baptiste et Gaëlle allaient assurer le premier relais. Guillaume, jeune trisomique de Nice nous montre la voie en courant devant nous les 5 premiers kilomètres. Baptiste et Gaëlle, 11 et 13 ans ont fait le déplacement depuis le Centre Médical Infantile de Romagnat (63). Handicapés moteur, ils se relaieront avec les aventuriers de la Rosée durant les deux jours.

Courir au milieu d'un terrain de jeu comme le pays Basque est une belle aventure, mais partager ces moments avec 30 autres personnes tirant et poussant pour un objectif commun et en ayant sous les yeux le regard émerveillé des enfants, est une expérience exceptionnelle, inoubliable.

Quelles leçons ils nous ont donné ! Quelle énergie ils nous ont transmis ! Personne ne se plaindra de la difficulté technique du parcours, de la boue, des passages dans les piquants à côté des sentiers, de la fatigue. L'énergie et la joie de vivre des enfants ont illuminé nos visages, la transmettant aux coureurs que l'on peut doubler, et à ceux qui, plus nombreux, nous doubleront.

Eric, un des photographes de la course écrira : Dans des conditions atmosphériques détestables, nous avons eu notre rayon de soleil ! Et puis la pluie a cessé, tout s'est embrumé et il s'est mis à pleuvoir dans nos yeux... C'étaient les joëlettes engagées par Everest En Sable dans le 2 x 25 km qui passaient...

Notre équipe logistique fait des miracles pour nous retrouver sur de minuscules routes de montagnes avec les camionnettes pour les relais. Nicolas cède la place à Audrey, une jeune aveugle, avec qui nous avons fait un essai la veille pour qu'elle n'appréhende pas trop son initiation dans l'excitation de la course. Dans la descente après le col d'Arhatza, dans le vent et la pluie glaciale, elle hurle sa joie de ressentir la vitesse. elle en redemande quand la joëlette se penche dans les virages !

C'est déjà la dernière descente vers Baïgorry, après 5h30 de course. L'arrivée est un moment magique, l'émotion nous étreint, nous avons gagné la moitié de notre pari. Qui est prêt pour demain ? Tout le monde signe.

Le samedi, le temps est toujours aussi humide, mais les visages sont radieux de partager une nouvelle fois cette aventure. Dans les montées, la solidarité joue à plein et c'est jusqu'à 10 personnes qui poussent et tirent la joëlette, c'est "la chenille". Dans les descentes des ouvriers dégagent la voie, rien n'arrête nos aventuriers ! Entre deux nappes de brouillard, le paysage est superbe. Il faut bientôt redescendre, Baïgorry nous attend.

Nos jeunes héros rentrent triomphant dans la ville en 5h38 pour 25km et plus de 1200 mètres de dénivelé positif. Nos équipages sont larges, les spectateurs d'eux-même reculent les barrières de sécurité ouvrant la route sur notre passage. Guillaume court avec nous, Baptiste fait les derniers mètres avec son fauteuil. Toute la foule les applaudit, la musique les accompagne et de belles larmes de joies coulent sur nos visages. Christian, le président d'Euskal Raid, vient nous remercier, lui qui tenait à ce que les joëlettes arpentent les sentiers de son enfance.

Ce week end ne pouvait pas se terminer sans une belle fête et les Basques savent faire les choses en grand. Pendant le pot de l'amitié deux groupes de chanteurs improvisent un concert pour nos aventuriers. L'ambiance au méchoui est survolée, chacun est debout sur les bancs, les jeunes font la chenille, Baptiste en tête dans son fauteuil.

Le temps d'un week end, nous sommes venus, valides et moins valides, une bande de copains un peu fous, partager une belle histoire. L'objectif d'Everest en sable est atteint, et conformément à notre éthique, chaque membre de l'équipe paie l'intégralité de ses frais de déplacement, hébergement, repas, et participation à la course. Les jeunes aventuriers sont quant à eux nos invités.

ENDORPHIN



Notre page facebook : <https://www.facebook.com/everestensable>

CI dessous un petit mot de Gaëlle :
 « Merci à tous. A l'arrivée on était tous contents parce que tellement c'était dur qu'on était content de finir.
 Dans la montagne c'était dur de passer dans des petits chemins, la gadoue et les rochers. J'ai eu peur quand Thierry, celui qui a les cheveux gris, est tombé. J'ai eu peur de tomber avec.
 J'ai eu un peu peur quand je penchais sur les côtés.
 Mais je vous faisais confiance, je ne savais pas si on arriverait au bout.
 La montagne était magnifique, j'ai vu des poneys, des moutons et des vaches, et une salamandre!
 Les ravitos étaient délicieux parce que j'ai mangé du saucisson qui était super bon.
 Le restaurant de la famille à Kattin, était bien bon et on a bien mangé.
 Les chanteuses et chanteurs basques c'était beau. La fête j'en n'ai jamais vu des comme ça ! Ils se sont mis debout sur les bancs.
 Merci à tous de m'avoir porté, j'ai bien aimé mais je voudrais recommencer parce que ça m'a plu, car c'est la JOIE de tous qui m'a motivée.
 Je vous embrasse tous. Gaëlle »





**TRAUB, MATHOU, BUDELOT...
ET 500 AUTRES !**

© Clotilde Lottier

501 inscrits, c'est le nouveau record de participation enregistré le **24 mai dernier** par le **trail des Limaces**. Malgré une concurrence rude ce week-end, qui comptait 4 autres manifestations pédestres, la 5^{ème} édition de l'épreuve n'a pas démerité, bien au contraire, et a battu le succès de l'an dernier qui était de 420 concurrents.

Pour la première fois, la compétition, **étape du Challenge Trail Nature 06 chapeauté par le Conseil départemental des Alpes-Maritimes, du Challenge du Pays des Paillons, et du Challenge Spiridon**, s'est déroulée un dimanche matin, contre un samedi après-midi les années précédentes. Les traileurs ont ainsi traversé la superbe forêt domaniale de Blausasc dans des conditions de températures idéales.

Sur le **grand tracé**, long de 25 km pour 1100m de dénivelé, c'est un invité surprise qui s'est imposé. Le Grenoblois Alexis Traub, vainqueur 2014 de la Gap En Cimes, a en effet déjoué tous les pronostics pour franchir l'arrivée devant Guillaume Besnard, premier il y a une semaine à Massoins et Olivier Darney, lauréat du trail des Balcons d'Azur 2014.

Sur le **parcours intermédiaire** de 15 km pour 560m de dénivelé, Paul Mathou, récent 9^{ème} de la manche du Trail Tour National de Buis Les Baronnies, a mis à profit ses redoutables qualités de grimpeur pour distancer Stéphane Giordanengo, qui connaît bien le circuit puisqu'il l'a tracé, dans la plus grosse difficulté du jour, le « vertical no limit » comme le nomment les habitués du lieu. Guillaume Martin, leader actuel du Challenge Découverte, complète le podium.

Le **nouveau parcours de Speed Limaces**, disputé cette fois en une seule boucle de 7 km, totalement nature, a quant à lui vu Yannick Budelot (1^{er} sur le 15 km en 2012) prendre le meilleur sur Moez Ammar (3^{ème} samedi des boucles Laurentines) et le tenant du titre du Challenge du pays des Paillons, Robert Sai.

PLANEL, BIGI ET SIMONCELLI MEILLEURS DAMES

En féminines, Sandra Planel l'emporte sur le 25 km, devant Marianne Leblanc-Martin et Emmanuelle Mallet. Sur le 15 km, Magali Bigi, licenciée du club organisateur, Blausasc Trail, gagne devant Véronique Laurent et Karine Lorvellec. Enfin Speed Limaces revient à Michelle Simoncelli devant Odile Charole et Carine Verlay.

Une équipe de joëlette de l'association « Du trail pour tous » a également participé. 5 traileurs ont ainsi tracté une personne à mobilité réduite, Olivier Facole, pour lui permettre de découvrir des sites inaccessibles autrement.



© Clotilde Lottier

En marge des courses, de nombreuses animations ont rendu le village de départ / arrivée des plus vivants. Pour les plus jeunes, une course enfants était au programme, ainsi qu'une structure gonflable de 14m et un trampoline.

Les adultes pouvaient eux déguster une délicieuse socca, profiter du prêt gratuit de vélos électriques par le Conseil départemental des Alpes-Maritimes, ou bien obtenir de précieuses informations sur les manifestations à venir sur le stand trail du Conseil départemental.

Organisation conjointe de l'association La Blausascoise (dont Blausasc Trail est une section) présidée par Evelyne Laborde, et de la municipalité de Blausasc de Michel Lottier, le trail des Limaces tient à remercier les nombreux bénévoles présents hier, ainsi que ses partenaires : le Département 06, Sport Outdoor Shop Nice, les T-shirt Finisher, la confiserie Florian, le contrôle Auto du Paillon, Auto Drap Accessoires, le garage Giordanengo, la SARL AB, RT12, les cafés Malongo et l'association pour le développement du pays des Paillons.

ENDORPHIN

Plus d'infos sur : <http://blausascstrail.wix.com/blausascstrail>

Ils ont dit – Trail des Limaces 2015

Paul Mathou - Vainqueur 15 km

Le début de course a été très rapide, on s'est rapidement isolé en tête de course avec Stéphane Giordanengo. J'ai ensuite fourni mon effort dans la première ascension, puis j'ai géré jusqu'à l'arrivée pour assurer la victoire. J'ai beaucoup apprécié le parcours, très sinueux, dans de beaux singles et avec de forts pourcentages par endroit, un régal !

Cédric Dubois – 5^{ème} 25 km

C'était ma 1^{ère} participation aux limaces. Cela faisait un moment que je voulais courir cette course car connaissant bien les sentiers empruntés je la trouve assez atypique. C'est un enchaînement continu de singles très ludique car la surface n'est pas très cassante. On évolue dans les marnes grises, on ne s'ennuie pas une seconde tant les traces sont sinueuses. Quant à l'organisation c'est selon moi ce qui se fait de mieux : une aire de départ/arrivée au milieu du village, de nombreuses animations pour les familles... Un rendez-vous incontournable du trail dans les vallées du pailon !

Alexis Traub – Vainqueur 15 km

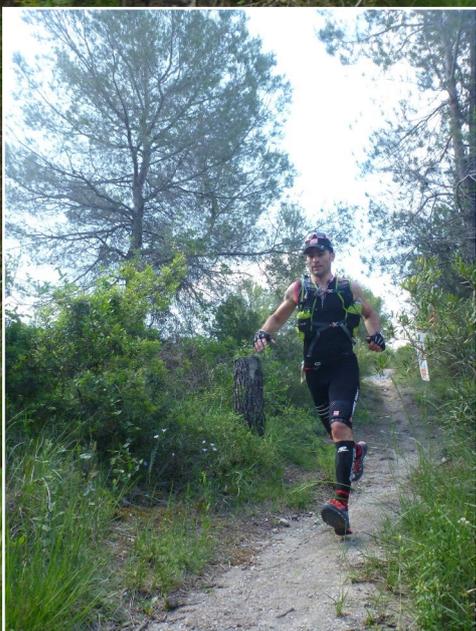
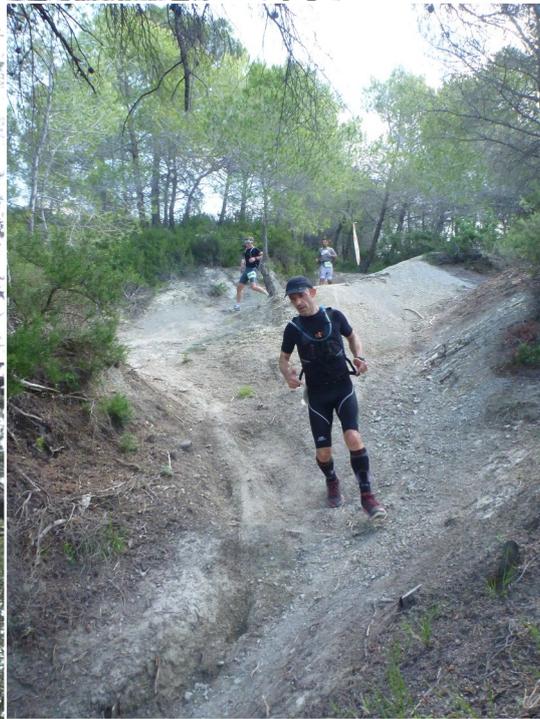
Très belle course, tout en relance avec des descentes en balcons très agréables ! J'avais des bonnes sensations et je me suis détaché autour du 6^{ème} kilomètre. J'ai pu ensuite gérer les écarts jusqu'à l'arrivée malgré une petite frayeur au 20^{ème} kilomètre due à une chute sur une partie pourtant sans difficulté. Heureusement sans conséquence ! Belle journée !

Sandra Planel – Gagnante 25 km

Un superbe trail où je me suis régalée grâce à un parcours alternant montées techniques et sentiers rapides. Un grand merci à l'organisation, sans qui cela n'aurait été possible, et qui a su grandement nous contenter. En bref, j'ai passé un moment très agréable dans un cadre magnifique !

Magali Bigi – Gagnante 15 km

C'est un très beau Trail. L'alternance des singles « à bloc » et des "murs" fait tout le charme de cette course. J'espère pour ma part pouvoir faire le 25 km l'année prochaine !



© Julien Viano



*Une participation record
et des records !*

9^{ème} Edition du Trail des Balcons d'Azur 25 et 26 Avril 2015

Pour sa neuvième édition, le Trail des Balcons d'Azur, épreuve majeure du Challenge Trail Nature des Alpes Maritimes affiche complet depuis plus d'un mois avec 1200 Inscrits, dont 204 femmes.

On est venu de loin parfois pour courir le TBA puisqu'une soixantaine de départements, mais aussi 17 nationalités étaient représentées sur cette édition.

Le **P'tit TBA** ouvrait ce weekend de trail et 561 concurrents sur les 630 inscrits se retrouvaient sur la ligne de départ à 14h00 sur la plage du château de Mandelieu la Napoule, pour en découdre sur ce parcours de 25 km et 1000m de dénivelé, parmi eux 64 coureurs étaient engagés sur le Défi TBA (P'tit TBA + UTBA).

On remarquera aussi les 2 joëlettes de **l'association Trail pour Tous** encouragées sur le départ par une ovation de l'ensemble des participants, grand moment d'émotion...

Les plus rapides auront une fois de plus été, chez les hommes Laurent Dodet (ERA Antibes) en 1h57'58" et chez les féminines, Corail Bugnard (Team Tecnica) en 2h17'40". Tous les deux s'étaient déjà imposés sur ce parcours, respectivement en 2013 et 2014.

Un podium complété par avec Olivier Darney ASPPT Nice, 1h58'55, vainqueur de l'UTBA 2014, Mickael Crouin (Team Sport Consulting), 2h07'46" et par Marianne Leblanc Martin (Athlétic Vallérois), 2h38'25" et Catherine Kenworthy, 2h43'02".

Belle performance des joëlettes qui bouclent le parcours en moins de 3h30 alors que les derniers concurrents ont franchis la ligne en 4h47.

Le soleil de la journée aura marqué tous les concurrents et 8 d'entre eux ont abandonné.

Le dimanche matin étaient proposées les deux épreuves reines du weekend, avec 205 inscrits sur l'**UTBA 80 km**, et 365 sur le **TBA 47km**.

5h00, à la lueur des frontales, ils sont 170 à prendre le départ, prêts à en découdre sur 80 km et 3 500m de dénivelé positif.

Après un départ extrêmement rapide pour une compétition d'une telle distance, on assiste à un long chassé croisé en tête de course jusqu'au PC 10, km 50 où Benoît Outters (ASPPT Nice) prendra la tête pour ne plus la lâcher jusqu'à l'arrivée. Il s'impose sur un chrono prodigieux de 7h49'22", explosant de pratiquement 30 mn le record de l'épreuve détenu par Olivier Darney en 2014. Comme en 2014, la 2^{ème} place revient à Cyril Martel en 7h54'54" auteur également d'une très belle performance puisqu'il améliore son temps de 26 mn, devant Lionel Calatraba (Expertrail) en 7h56'02".

Un rythme très soutenu puisque les 5 premiers ont bouclés l'épreuve dans un temps inférieur au record de 2014 !

Côté féminine Virginia Oliveri (Salomon) fera également tomber le record de 2014 en terminant 9h04'27, devant Juliette Blanchet (Team Trail Isostar) en 9h40'48 et Elodie Lafay (Team Akammak Running) en 10h24'29". Le dernier terminera en 15h22 et 23 coureurs ont abandonné.

Le **Défi 105 km** sera remporté par Patrick Calcagno (Team Endurance Shop Menton), en 12h06'31, devant Hans Spies (Blausac Trail) en 12h34'03" et Yves Monnet en 12h35'05". Un défi TBA très sélectif puisque seul 39 coureurs seront classés sur les 59 partants.

7h00, 324 partants coureurs sur les 365 inscrits se pressent sous l'arche de départ prêts à s'attaquer à ce parcours de 47 km et de 2 200 mètres de dénivelé positif.

Après un départ rapide sur le rythme imposé par le vainqueur 2014, Aurélien Brun (Team Tecnica), c'est Jeroen Snick (Viscacha) qui mène la course jusqu'au 16 km avant de céder la première place à François Holzerny (NCAA) qui vaut 2h20 au marathon et premier français sur le marathon Nice-Cannes. Ce dernier accentue son avance jusqu'à la ligne d'arrivée qu'il franchit en 4h03'12", égalant le record détenu par Aurélien Brun. Brun a l'issue d'une belle remontée, s'empare de la 2^{ème} place en 4h11'21" devant Snick en 4h18'03.

Chez les féminines, l'alsacienne Carole Millet (CCA Rouffach) s'adjuge la victoire en 5h31'08 devant les locales Turquoise Océane Eugène (ASPPT Nice) en 5h42'02" et Emmanuelle Mallet en 5h44'38".

Le dernier des 318 classés franchira la ligne en 10h49, alors que 8 concurrents ont abandonné.

De grands moments d'émotion sur la ligne d'arrivée, une participation record pour une édition qui s'est jouée à guichets fermés, et un record exceptionnel sur le 80 km.

Ce 9^{ème} Trail des Balcons d'Azur a donc été un succès et n'aura pas failli à sa réputation, la beauté des parcours proposés, la qualité du balisage, la sécurité, l'efficacité et la gentillesse des 150 bénévoles de l'organisation ont une fois encore fait l'unanimité parmi les coureurs.

ENDORPHIN

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

Crédit photos : Organisation





www.grandraid73.fr

Le 23 mai dernier, au départ de la petite commune du Cruet en Savoie, près de Chambéry, 300 trailers et traileuses se sont élancés à 5 heures pour un périple hors du commun, périple au cours duquel 20% ont « choisi de mettre le clignotant ».

73 km est une distance somme toute « banale » pour les habitués des trips nature, mais quand à cette distance on ajoute 4800m de dénivelé positif, on se dit que ça commence à « causer ». Certains spécialistes ont tendance à utiliser une forme de calcul simple pour transposer la distance et son D+, pour la comparer à une distance « plane » : Distance + « milliers » du D+ = distance sur route.

Par exemple ici, on effectuerait ce calcul : 73 + 48 = 121 km... là, ça vous parle



Il arrive parfois (je ne vise personne, lol), que certains « habitués » se reposent sur leurs lauriers et oublient volontairement ou involontairement le D+, occasionnant souvent beaucoup de casse et de déception ! A cela on ajoute les blessures ou encore les maux divers (respiration, hypoglycémie ou hypothermie, digestion, etc) et on retrouve les facteurs principaux qui ont « empêché » certains de devenir FINISHER !

Mais pour les autres, une fois la douleur et la fatigue écartées il reste le souvenir d'un grand bonheur, une énorme satisfaction d'avoir arpenté tous les chemins, tous les sentiers de cette course qui se classe dans le « haut de gamme » en terme d'organisation et de « décor ». Des paysages à couper le souffle, le silence des grands espaces, la beauté des éléments, le plaisir de

tutoyer les cimes jusqu'à 2000m avec le pic du Colombier en croisant les cha-



- Les bons côtés -

- Décor et paysage splendides, magnifiques
- Immensité des Grands espaces
- Organisation / gestion de course
- Gentillesse, sympathie des bénévoles
- Ravitos fournis et originaux comme celui du Mont Pelat : Grillades de poulets, diots, frites...

Après 3 kilomètres de trot soutenu au départ, les premières gouttes de sueur ont commencé à glisser le long des tempes et des joues des athlètes. Près de 800m de D+ dès la première bosse de 4 kilomètres « droit dans la pente » ! De quoi se mettre dans le bain pour fixer les règles de ce « jeu » qui allait pour la majorité se chiffrer à plus de 10 heures de souffrance. Pas un instant de répit avant de flirter avec les premières crêtes, rosées par le lever du soleil, sous une légère brume humide, alors que la température avoisinait les 10°. Le sol restait technique en raison des pierres et des racines glissantes qui freinaient les ardeurs des descendeurs une fois la bascule faite après le premier pointage. Pour certains les bâtons sont restés de mise pour assurer les appuis parfois fébriles et incertains. Si pour les « stars » qui animaient la tête de course le rythme était soutenu (Rémi Berchet en terminera après « seulement » 8H37, ex-aequo avec Lionel BONNEL), pour les « anonymes » l'accumulation des pentes, des descentes, les changements de température, le vent, la fatigue, les douleurs, ont eu raison d'une allure plutôt calme, endurante et raisonnable (Michèle Flage et Hugues Mank boucleront le périple en 17h15).

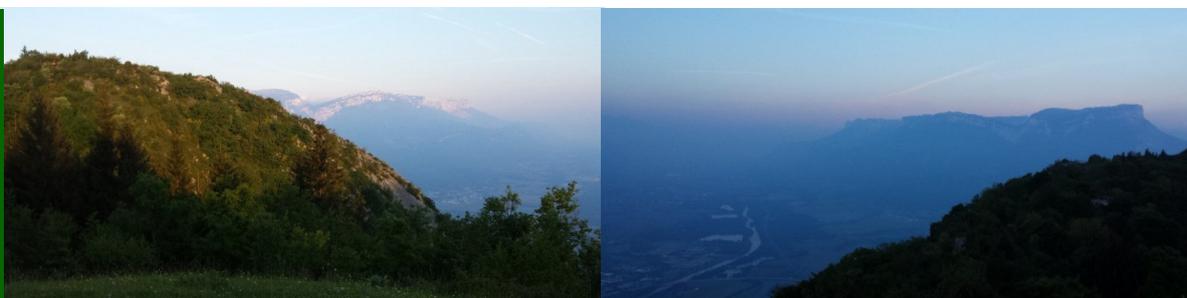
Le GR73 est une course magnifique d'un point de vue du décor de l'aire de jeu, mais du côté physique, ce n'est pas un trail à prendre à la légère. Il faut y arriver très préparé, affûté et avec un mental d'acier. « RESPECT » est le mot à utiliser pour féliciter les finishers(euses) de cette épopée savoyarde hors du commun. Ils méritent bien plus qu'un couteau de la célèbre marque Opinel sur lequel était gravé GRAND RAID 73 FINISHER, mais ils ne sont que 216 à pouvoir dire : en 2015, j'y étais, je l'ai fait, je l'ai terminé !

Un trail « rustique » réglé d'une main de maître par les organisateurs et leurs très sympathiques bénévoles. Une ambiance familiale et joviale qui ferait presque regretter de « bâcher » mais quand les jambes, l'envie, la forme ou encore le moral ne sont pas de la partie, il faut rester logique et se dire que les grillades de poulet du Mont Pelat seront pour la prochaine édition !

ENDORPHIN

- RÉSULTATS -

- Femmes :
 - 1 - Josiane PICCOLET - 10H56
 - 2 - Cécile VANNIER : 11H07
 - 3 - Zuzana CHÂTEAU : 11H17
- Hommes :
 - 1 - Rémi BERCHET : 8H37
 - 2 - Lionel BONNEL : 8H37
 - 3 - Yan BADULCHELLI : 9H04



Objectif Nature

Loisirs
aventures

Le partenaire
de vos
Loisirs et
vacances
actives
en Corse

Pour les amoureux
de la nature,
de la grande bleue,
de sensations fortes...



Informations - Réservations -

Consigne à bagages

3, rue Notre-Dame de Lourdes 20200 Bastia

Tél : 04 95 32 54 34 -

Cell : 06 12 02 32 02

email : objectif-nature@wanadoo.fr

@ : www.objectif-nature-corse.com





Rubrique Matériel

Panneau solaire LUMTRACK

ENDORPHINMAG.FR
by Béatrice Glinche



©photo : J.A. Truchassou



Panneau Solaire 6 W
Prix de vente 75 €

135 gr !

Caractéristiques techniques :

- Puissance : 6 W
- Sortie USB : 5 V - Intensité : 1200mA
- Dimensions L x l x e : 35 x 19,5 x 0,1 cm
- Poids : 140 g
- Garantie : 1 an
- Port sortie pour câble USB

©photo : B. Glinche

Le test

Un outil qui ne passe pas inaperçu !

Testé lors du reportage sur le Corsica Raid (juin 2015), l'ensoleillement très favorable (température avoisinant les 35°) m'a permis d'utiliser le panneau solaire dans 4 conditions (marche, bateau, voiture, position statique) et pour 2 utilisations différentes : recharge de mon mobile et recharge de batteries d'appareils photos.

Tout d'abord, ce qui étonne, c'est sa légèreté, 135gr, on ne le sent même pas accroché au sac à dos. Ses 4 anneaux (aux 4 coins) et sa flexibilité m'ont permis de l'accrocher sur mon sac à dos très facilement (4 petits mousquetons à prévoir). Il est ultra fin et n'a pas de batterie, pas d'accus pour stocker de l'énergie et la restituer quand le soleil disparaît... c'est la rançon pour avoir un produit léger et flexible !

A droite (encart gris), retrouvez toutes les caractéristiques du fabricant... grenoblois ! Et oui, c'est un produit français, né de l'imagination d'un vététiste (donc un pratiquant des sports outdoors) qui a lancé son projet sur un site de financement participatif... le seuil financier atteint, la production de 75 panneaux a été lancée (yopui, j'ai bien fait d'y croire, ce qui m'a permis de recevoir ce panneau fin mai dès la première production !).

Son design (et pas que) a fait parler... dès que je le portais, il a de suite suscité des questions de la part de raideurs et d'organisateur... J'ai eu quelques gouttes d'eau dessus qui n'ont pas altéré le fonctionnement (j'avoue ne pas avoir plongé le panneau dans l'eau)...



©photo : L. Azara

CONCLUSION :

Ses atouts sont sa légèreté, sa flexibilité... et son très bon rapport qualité prix... Et si on devait le faire évoluer, on pourrait imaginer une version luxe avec mousquetons et housse de protection (rangement) afin de ne pas abîmer les cellules... Enfin, si je devais exprimer un bémol, ce serait le manque de soleil à anticiper ;-) !!

Points forts :

- Poids
- Flexibilité
- Ne craint pas les projections d'eau
- Rapport qualité / prix

ENDORPHIN

Plus de renseignements ici : <http://www.lumtrack.com/>

Comment ça marche ?

Lumtrack utilise la lumière naturelle et il convertit celle-ci directement en énergie. La puissance du panneau est de 6W. La tension de sortie est régulée à 5 volts - 1200 mA/h. Le panneau dispose d'un port USB intégré en face arrière. Le module photovoltaïque est organique. La lumière diffuse permet de l'activer, et certaines lumières artificielles peuvent aussi le rendre actif.

Que puis-je donc recharger ?

Uniquement des appareils qui disposent d'une batterie rechargeable via port usb. Cela concerne les smartphones, les tablettes, des montres GPS, des GPS nomades, les powerbank (batterie usb), des caméras, lecteurs audio etc.

Exemple de charge*

- batterie de stockage : 1h=1200 mA/H (regardez la capacité de votre batterie et appliquez ce ratio, pour une batterie de 2600 mA/h compter 2h30 ax de temps de charge)
- Smartphone : Test sur Iphone 5C, wiko, samsung S3 : 1h de charge=30% de recharge récupérée dans le smartphone / 2h=70% / 4h=100%
- Tab3 : 1h de charge=25% / 2h=45% / 4h=90%
- Ipad3 : 1h de charge=15% / 2h=25% / 4h=45%

Tests réalisés en conditions de luminosité optimale. Appareil laissé en veille. Attention de ne pas exposer vos appareils en plein soleil.

Si la charge ne se lance pas ?

La charge va dépendre de l'exposition et de l'intensité lumineuse directe sur le panneau Lumtrack. Certains appareils comme l'Iphone ou la caméra GoPro demandent 5V minimum pour lancer une charge correcte. GoPro demande même un chargeur adapté au risque de mettre la caméra en mode veille sécurité.

Le panneau est-il fragile et étanche ?

La surface n'est pas en verre comme les traditionnels panneaux solaire en silicium. La matière organique qui le compose lui permet d'avoir une certaine souplesse "Flex". Cela est pratique pour l'installation sur un sac à dos. Son côté Flex et son épaisseur de 1 mm lui confère une légèreté. En cas de chute il tombera comme une feuille et cela limitera le risque de casse. En cas d'humidité ou de contact avec de l'eau, il faudra bien sécher le port usb avant de brancher votre appareil.

Appareils compatibles : Tous les appareils qui disposent d'une prise usb (mini, micro) jusqu'à 5 volt 1A (téléphone, gps, mini caméra, compact, montres connectées, ventilateur usb, etc...)

Le panneau est garanti 1 an.

Sacoques VTT Wildcat

 # ENDORPHINMAG.F
 by Patrick LAMARR


L'avènement du fat bike, du voyage à vélo ou encore du vélotaf a permis aux entreprises fabricant du backpacking de voir leurs ventes augmenter, ainsi que leur gamme de matériel.

Curieux de découvrir ce type de matériel, j'ai pu essayer certains d'entre eux, notamment pour un emploi un peu particulier qu'est le raid aventure. J'ai ainsi emmené 3 accessoires Wildcat dès l'année dernière sur le Raid In France, entre autres.

L'intérêt principal de ce matériel est de délester le sac à dos et fixer le matériel sur le vélo. Ce système est très appréciable sur les longues distances car il va énormément économiser votre entre-jambe et donc augmenter votre confort et votre plaisir. Sur le raid In France, nous avons à disposition les accessoires Lion, Lioness et Tiger.

Le Lion nous a permis de fixer sur le guidon un sac étanche dans lequel était mis la tente, pesant un peu plus d'un kilo, permettant ainsi d'alléger le sac et de gagner en encombrement. Sur cet ensemble, nous avons déposé le Lioness, pochette « organizer » permettant l'accès facile et rapide à la nourriture et petits matériel divers.



<http://www.wildcatgear.co.uk/>

La panoplie complète avant et arrière offre la possibilité, en équipe, de partager les charges et alléger, par exemple, le sac de l'équipier le plus faible ou le plus fatigué.

Ces systèmes de portage ne comprennent que les berceaux et systèmes de fixation, vous devrez compléter avec des sacs étanches, dans lesquels vous organiserez votre matériel.

En fonction du raid ou voyage prévu, le sac étanche devra être plus ou moins léger, sachant que plus c'est léger, moins c'est solide !

Les accessoires Wild Cat, munis de sangles réglables, s'adapteront bien au volume de la charge. Privilégiez un sac type polochon pour l'avant qui permettra une bonne répartition de la charge et évitera de venir traîner sur le pneu avant.

Ce type de bagagerie se fixe rapidement, vous pourrez donc les installer ou les retirer rapidement en fonction de la durée des étapes ou du matériel imposé en raid.

Le bikepacking, testé sur le RIF 2014, a fait quelques émules et une équipe suisse l'a testé avec succès la même année sur la manche ARWS Sud Africaine puis une équipe canadienne a adopté ce système pour la finale mondiale en Equateur.

Il existe plusieurs fabricants de ce type de bagages, dont certains comprennent les sacs étanches. Un site spécialisé existe et propose de beaux reportages et tests de matériels (en anglais), il s'agit de <http://bikepackersmagazine.com> ou encore www.pedalingnowhere.com.

En utilisation raid, le pack à l'arrière n'empêche pas la fixation d'un « tire-minette », le feu de signalisation arrière devra être fixé de manière visible et il est vivement conseillé de faire les tests en amont, pour tester la fixation et équilibrage des charges en terrain accidenté.

L'essentiel, qui est l'emport de volume supplémentaire et surtout d'alléger le sac à dos, permet de gagner en confort, surtout si vous êtes fragile du périnée. Sur une étape plus courte ou ne nécessitant pas de matériel supplémentaire, vous pourrez les emporter à vide pour éventuellement répartir la charge du sac d'un équipier en cas de coup dur.

Voyage, rando ou raid, mais encore vélotaf, les accessoires wildcat vous rendront de bons services.

ENDORPHIN



d'infos sur : www.hokaoneone.eu

HOKA... on ne peut plus faire sans...

Et non, il n'est désormais plus une course sur route, une sortie « nature » ou un trail, pour ne pas dire un Ultra, sans que l'on ne voit plusieurs porteurs de chaussures de cette marque au design révolutionnaire qu'est HOKA. La variété des modèles s'étend de plus en plus, et pour notre plus grand bonheur ! Avec plaisir, j'ai pu tester cette nouvelle chaussure orientée Trail :

La HOKA M Rapa Nui 2S Trail

Comme sa « sœur » la HOKA Conquest 2, testée dans le n°30 de notre Mag bi-mensuel, la M Rapa Nui 2S Trail se distingue de ses concurrentes par son design hors normes, dû à l'épaisseur de la semelle. Même si certains(es) encore les regardent avec étonnement, la majorité des runners ne s'en soucie plus, les HOKA font partie du « paysage » sportif.

Le profil légèrement incurvé de cette chaussure pourrait déstabiliser les trailers, plus habitués à des semelles plus planes, mais c'est peut-être là la clé : leur faire profiter de nouvelles sensations en modifier « en mieux » leur foulée pour l'optimiser d'avantage !

Cette semelle VIBRAM apporte de nombreux atouts en terme d'amorti notamment. Toujours cette impression de « voler » ou de courir sur un « coussin d'air ». Pas de réelles sensations négatives du revêtement grâce à cette surépaisseur de semelle, grâce à cette particularité d'absorption des chocs propres à la marque américaine. « Fini les pierres qui agressent et martyrisent la voûte plantaire » !



En terme d'accroche, la Hoka M Rapa Nui 2S Trail reste à mon sens orientée pour les moyennes et courtes distances, dans la limite d'un dénivelé correct et d'un revêtement pas trop accidenté. Même si la surface d'appui peut rassurer son porteur par l'apposition de crampons très bien espacés, les zones humides et glissantes peuvent fausser l'assurance et engendrer une chute ou une blessure. Mais dans ce cadre de course, peu de chaussures sont capables d'être sûres à 100%.

Ce modèle offre également l'avantage de sa légèreté (292g en 42) même si son visuel pourrait faire penser le contraire. Le dynamisme de la foulée s'en ressent. Le profil incurvé incite le coureur à adopter un déroulé de foulée plus continu qui à l'usage deviendra naturel. L'impact du talon et l'impulsion qui s'en suit donnent à la foulée une vitesse appréciable (*hormis dans les forts dénivelés positifs, donc en montée où la vitesse est plus proche de la marche que de la course, mais ça vous l'aviez bien compris*).

Caractéristiques

- Modèle Rapa Nui 2S Trail
- Poids : 242 g (pour une pointure 42)
- Semelle VIBRAM résistante à l'abrasion
- Système de laçage rapide
- Mesh respirant sans coutures
- Drop 5 mm
- Talon 35 mm
- Méta 29 mm

Prix de vente
130.00 €



La M Rapa Nui 2S Trail est une chaussure qui comme ses « sœurs » devrait vite trouver sa place dans le milieu de la course nature. Un produit confortable, agréable, dynamique et léger pour faire de ses épopées dans les grands espaces un plaisir de courir, une joie et non une contrainte.

Points positifs

- Design / coloris sobres
- Semelle VIBRAM de 6mm
- Laçage ultra rapide et facile
- Légèreté
- Confort du pied
- Absorption des chocs

A améliorer : Accroche sur sols humides et très accidentés.

Dans la série « goodies » indispensables, le laçage proposé sur la M Rapa Nui 2S Trail est là, aussi bien adapté que celui de ses concurrentes. Son espace de rangement du clip de serrage, mais aussi la qualité des lacets de la marque légèrement. Les lacets sont de forme arrondie et en nylon tressé pour un meilleur glissement, bien réparti sur l'ensemble de la partie haute de la chaussure.

A noter que HOKA fournit également une semelle de remplacement pour prolonger le confort de ces « chaussons » de course à pieds qui, sans le vouloir nous font accélérer notre allure tout en prenant du plaisir.



Modèle homme existe aussi aux couleurs orange/noire.

ENDORPHIN

Porte-carte VTT Auto Pilot

ENDORPHINMAG.FR
by Patrick LAMARRE



Avec la collaboration de Julien Charlemagne
Crédit photos: Julien Charlemagne, AutoPilot, withspirit.fr

Du nouveau dans les porte-carte VTT avec Auto Pilot, une marque Tchèque, qui propose de réelles nouveautés dans ce créneau.

La première particularité réside dans le système de fixation qui ne nécessite pas de visserie. Les avantages sont multiples avec une rapidité d'installation inégalée, permettant, en raid, selon les sections, d'enlever ou installer rapidement le porte-carte. Ensuite, le risque de desserrage puis de perte de la visserie sont ainsi éliminés.

AutoPilot s'est ensuite penché sur l'ergonomie en proposant des porte-cartes plus hauts que la concurrence, combinant parfois la hauteur avec une angulation particulière pour le modèle Angle Boy.

En matière d'innovations, le plateau n'est pas en reste puisqu'il combine 2 systèmes de fixation avec velcros et élastiques. Ce double système est l'option choisie par withspirit.fr qui importe ces porte-cartes et les propose sur la boutique de vente en ligne.

Le plateau : En matière plastique très légère, de type nid d'abeille, le plateau ne pèse que 155 g, complet, avec le renfort central sur lequel le plateau tourne, les attaches et la couverture plastique transparente. On appréciera, pour certains, un plateau qui ne gondole pas.



Withspirit.fr a choisi uniquement ce type de plateau pour son avantage de pouvoir mettre facilement la carte en ôtant les élastiques sur 3 côtés tout en ayant le plastique maintenu par les velcros, permettant une plus grande sérénité par grand vent ou pour changer de carte en roulant, et en ayant toujours un côté « assuré ». Néanmoins, pour le nettoyage par exemple, la protection plastique pourra être entièrement enlevée.

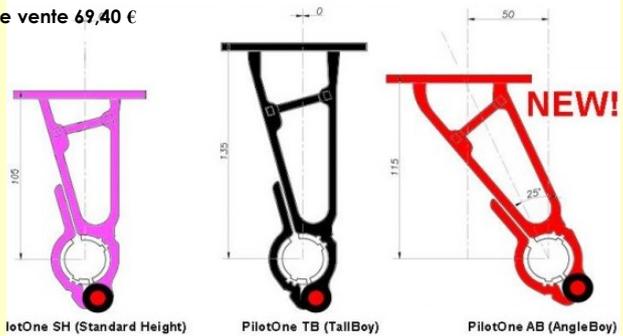
Le support : En aluminium, le support est proposé en 2 hauteurs et en version Angle Boy qui propose un « rapprochement » du plateau. La fixation guidon est simple, enserre le cintre et se clippe au moyen d'un collier plastique. Qui glisse vers le bas. Autre avantage, en cas de perte ou casse, n'importe quel serrage (scotch, rilsan, ficelle, fil de fer) peut vous dépanner.



Testé sur le terrain par **Julien Charlemagne**, il utilise avec succès ce porte-carte depuis quasiment une année avec plaisir. L'utilisation est simple et agréable, la carte bien protégée et aucune vibration anormale n'est à noter. Comme pour tous les porte-cartes, il est conseillé de mettre un scotch fin autour de votre guidon pour protéger ce dernier des marques de fixations et cela permettra aussi au support de bien « s'ancrer » sur votre cintre.

ENDORPHIN

Prix de vente 69,40 €



Ceinture Ace 2 — Oxsitis

ENDORPHINMAG.FR
by Patrick Lamarre

La ceinture **Oxsitis**,
Oh' qu'c'est bien pensé !

Oxsitis, jeune entreprise Auvergnate, sise à Clermont Ferrand depuis 2008, s'est spécialisée dans les systèmes d'hydratation pour sportifs. Elle propose des produits alimentaires comme des excellents gels liquides ou plus récemment des pâtes de fruits mais est surtout réputée pour ses sacs à dos très légers et bien pensés (test du sac Enduro par endorphinmag l'été dernier).

Nous avons eu la curiosité de tester la ceinture Ace 2 qui s'annonce différente des autres ceintures. A première vue, en effet, la ceinture parait large avec sa double ceinture et bourrée d'accessoires.

Détaillons cet article : D'un poids de 350 g, le poids reste raisonnable. La ceinture se fixe par 2 passants velcro sur lesquels sont enfilés une pochette porte-déchets et 2 clips magnétiques porte-dossard. Ces attaches magnétiques sont très pratiques puisqu'elles évitent les épingles (que l'on oublie systématiquement) et surtout de trouver notre beau maillot ou short ! La pochette porte-déchets, pratique, démontre aussi tout l'intérêt de la marque pour le respect de notre environnement.

On trouve bien sûr la **gourde siglée Oxsitis**, fabriquée en France, certifiée sans bisphénol A, ni Phtalate, 100% recyclable. Elle se glisse dans son logement (à 45°) facilement, rapidement et... la ceinture est proposée avec une inclinaison inversée pour les gauchers, une vraie nouveauté.

Sous le logement du bidon, un compartiment rectangulaire, fermé par velcro, permet d'abriter une couverture de survie (fournie).

Côté gauche, ou droit pour le modèle « gaucher », on trouve une pochette double, fermée par un clip magnétique, qui vous permettra d'emporter accessoires comme téléphone, appareil photo compact, et bien sûr, barres et gels énergétiques.



L'idée que j'avais au départ était de tester cette ceinture hors contexte, en effet, je lui ai réservé un programme Stand Up Paddle. Pour les entraînements jusqu'à 1h30, elle est parfaite avec son bidon de 600 ml et plus confortable qu'un sac à dos pour une pratique qui sollicite beaucoup le haut du corps et un autre avantage non négligeable, elle permet de naviguer torse nu et soigner notre bronzage (lol) ! Ses accessoires se révèlent pratiques, notamment pour emporter une signalisation lumineuse, et surtout, le smartphone dans sa coque étanche, un des éléments de sécurité incontournable pour la pratique SUP. Le sifflet, est compris dans les accessoires ceinture et complète les éléments sécu trail avec la couverture de survie. Le port est agréable, d'un maintien excellent. En cas de chute dans l'eau, en pratique SUP, le bidon reste en place ainsi que tout ce qui est dans la pochette à fermeture magnétique.



Le comportement en trail ne change pas, pas de ballonnement gênant quelque soit le rythme de course, pas de friction, accès facile à la gourde, réinstallation aisée. Les élastiques porte-bâtons efficaces. Cet accessoire permet également d'emporter un haut technique ou imperméable que l'on peut rouler et fixer aux élastiques. C'est très pratique et efficace. Des élastiques cousus permettent aussi d'emporter des petits gels ou barres énergétiques supplémentaires. A noter que soumis très souvent aux baignades à l'eau salée, le tissu Ripstop ne s'est pas détérioré. Possibilité de mettre un bidon plus grand (750 ml) si cela ne vous gêne pas dans le dos en fonction de votre morphologie. Au final, une ceinture innovante et parfaitement conçue ; polyvalente, légère, qui s'adresse aux coureurs confirmés ou occasionnels. ENJOY !!

ENDORPHIN



LUNETTES OAKLEY

ENDORPHINMAG.FR
by Béatrice GLINCHE



Traditionnal Lens



Prizm Lens

Modèle testé : Prizm™ Road Jawbreaker (Asia Fit) Couleur de la monture POLISHED WHITE
A partir de 209.00 € Couleur de lentilles PRIZM ROAD N° de référence : OO9270-04

LE TEST

Testé lors de sorties Trail et vélo route, on mesure de suite la vision améliorée qu'offre les verres Prizm™ Road. Un vrai plus !

Packaging

Un solide boîtier protège bien les lunettes, elles-mêmes enveloppées dans une housse spacieuse et dotée d'une poche pour glisser un chiffon nettoie-lunettes en microfibre...

Design

Comme la plupart des montures Oakley, le design est toujours très travaillé et offre de la part la variété de la gamme, un choix de montures très design et fonctionnelle. On a le choix et la qualité, ce qui justifie aussi le prix...

Action, tenue

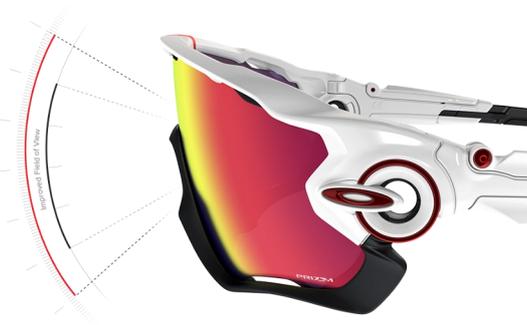
La monture ne vibre pas et épouse bien la forme du nez sans pour autant exercer une quelconque pression due au système Switchlock™. La vision de classe 2 protège les yeux mais n'offre pas l'opacité parfois recherché chez les sportifs pour plus de discrétion et qui empêche de voir le regard. Les verres Prizm™ Road apportent un réel plus et améliore la vision du terrain (bosses, dénivelés...), et surtout améliore la vue en offrant plus de luminosité quelques soient les conditions météo.

Points forts :

- Verres Prizm road
- Très large champ de vision
- Look, design
- Branches ajustables



ENDORPHIN



DESIGN DE BRANCHES AJUSTABLES

Pour vous donner le meilleur ajustement possible, nous analysons tout, de VTT casques routier aux variances dans l'anatomie crânienne. Les branches peuvent être adaptées à trois longueurs différentes et se maintiennent confortablement sans interférer avec votre casque.

TECHNOLOGIES INTÉGRÉES

Prizm™ Road

Les verres Prizm™ Road améliore la vision dans les deux conditions, lumineuses et nuageuses, aidant les coureurs à trouver les changements dans la texture de la surface des routes.

Switchlock™

Cette technologie repose sur un simple mécanisme de déverrouillage qui libère la lentille montée afin que vous puissiez en replacer une autre. Le processus de changement de lentilles est ainsi rapide et facile. Il permet aux athlètes d'adapter leur vision et de gérer les changements de luminosité.

Impact Protection

Les lunettes de performance Oakley, qui intègrent des décennies d'innovation, offrent une protection sans compromis en matière de résistance aux impacts de masse élevée et de haute vitesse. Cette protection résulte des matériaux haut de gamme et des architectures uniques des combinaisons lentille/monture Oakley.

High Definition Optics®

High Definition Optics® (HDO®) est une collection de technologies brevetées qui permettent aux lunettes Oakley de respecter voire de dépasser les normes de test de l'American National Standards Institute en matière de clarté optique, de fidélité visuelle et de résistance aux chocs.

Unobtainium®

Matériau synthétique hydrophile dont l'adhérence augmente en cas d'humidité, ce qui garantit un meilleur maintien lorsque vous transpirez. Il est idéal pour les branches et les plaquettes de nez des lunettes de performance.

Plus de renseignements ici : <http://fr.oakley.com/fr/>



Encore un sac me direz-vous... il est vrai que dans le domaine du trail, de la course à pieds, pour ne pas parler du trekking on ne sait plus trop où donner la tête. Chaque produit a ses qualités, ses défauts, ses points séduisants, ceux à améliorer. Bref chaque sac a ses particularités et son intérêt en fonction de l'usage pour lequel on le destine.

J'ai eu le plaisir de tester ce nouveau sac HOKA, issu de cette marque de chaussures à la « semelle épaisse ». Le HOKA EVO-R qui existe en trois coloris, dont un pour les femmes devrait « faire du bruit ».

Pour la plupart des ultra-trailers ou autres sportifs qui comme moi courent en autosuffisance, donc sans assistance autre que celle fournie par les organisations de course, il nous manque toujours de la place, et certains côtés pratiques. Généralement les sacs portés par les « pointures » sont superbes, arborent un beau design et une légèreté sans pareil, mais sont-ils adaptés à tous, c'est-à-dire à la majorité des athlètes ? Pas si sûr...

HOKA nous propose donc avec le EVO-R, un sac d'une capacité de 17 litres pour seulement 300 g. A noter que le modèle féminin est adapté à la morphologie des dames, tout comme son coloris qui ajoute une touche de légèreté. Le sac s'ajuste au plus près du corps grâce à ses sangles « velcro », et empêchent ainsi tout ballotement en course. Cet ajustement pouvant se faire sans problème en mouvement.

Bien que ce sac ne soit pas livré, comme ses concurrents, avec une poche à eau puisque pour le moment la marque n'en dispose pas, HOKA a prévu un emplacement pour l'y insérer. Une poche intérieure suffisamment large et évasée permet d'y ranger une réserve de 2 litres de liquide. Les premiers prix dans ce domaine sont à moins de 10 €.

Toujours à l'intérieur de ce sac, on retrouve de nombreuses poches en mesh respirant, dans lesquelles on peut y stocker une quantité importante d'accessoires (lampe frontale, piles, chargeur téléphone, lunettes, bidons, caméra, cartes, etc...) vêtements, nourriture et j'en passe. De nombreuses poches très pratiques disposées sur différents niveaux.



Sur la partie extérieure, celle qui en course est la plus utilisée et doit être la plus fonctionnelle, HOKA, semble avoir bien analysé les attentes de chacun et surtout compris les athlètes « lambda ».

Pas moins de 6 poches. Les deux plus petites, au niveau des hanches permettent d'y stocker sans difficulté, avec un accès optimal, des gels, des fruits, de la boisson, des barres de céréales, bref tout ce qu'il est nécessaire en course d'avoir à portée de main. Sur les 4 poches ventrales réparties par binôme vertical de chaque côté, on retrouve, comme sur les hanches 3 poches avec une fermeture aimantée, très efficace et astucieuse. Les deux de la partie basse peuvent accueillir des bidons de 500ml, rigides ou flasques. Les deux supérieures permettent d'ajouter encore beaucoup de nourriture, accessoires. Celle équipée d'une fermeture éclair est adaptée aux smartphones (je l'ai testée et approuvée avec un Samsung Galaxy S4).



A l'occasion de sorties longues ou compétitions « trail » avec un dénivelé important, les bâtons sont souvent indispensables. HOKA a donc prévu du côté droit, en partie arrière, deux sangles élastiques de fixation. Si après avoir fixé les bâtons sur les attaches au départ, sac « posé », la prise en main reste assez aisée, après quelques essais. En revanche, la remise en place se transforme vite en « casse-tête ». La fixation haute est quasi insaisissable. J'ai donc pallié à ce désagrément en enlevant temporairement le sac du dos, c'est plus rapide et moins usant. Un point à améliorer ou modifier.



En course, le sac est très confortable et se fait vite oublier. Pas de gêne, d'irritation ou encore de ballotements. Même le tee-shirt ne remonte pas dans le bas du dos contrairement à la majorité de ses concurrents... un point très positif qui évite les irritations dues aux frottements du sac sur la peau « à vif ».

Prix de vente : 150 €

Points positifs

- Design, confort, fonctionnalité
- Volume très bien réparti, nombreuses poches extérieures volumineuses et très accessibles
- Légèreté, facilité de réglages

Points à améliorer

- Système de fixation des bâtons : l'enlèvement se fait assez rapidement mais la remise en place est quasi impossible en course, à moins d'enlever le sac du dos..
- Poche à eau (non fournie).



Difficile également de remplir complètement le sac tellement l'espace a été bien aménagé. Les multiples poches extérieures sont facilement accessibles et les fermetures aimantées sont un réel plaisir et un gain de temps, surtout en fin de course, avec la fatigue.

Pour conclure j'avoue que ce sac est un must en la matière et devrait séduire une majorité de trailers, et autres utilisateurs de ce type de produit. N'hésitez donc pas, vous ne serez pas déçus !

ENDORPHIN

Plus d'infos sur : www.hokaoneone.eu

TOP STRAP X BACK

Dernière née de la collection Thuasne sport, la brassière Top Strap est destinée aux sports extrêmes qui demandent beaucoup d'efforts.

Mes premières impressions à chaud lorsqu'on me présente cette nouvelle brassière sont assez variées.

Elle semble confortable avec ses bretelles rembourrées et aérées grâce au tissu mesh. De nombreux réglages sont possibles au niveau des bretelles et du dos, ce qui me semble un très bon point pour s'adapter au mieux à la morphologie de chacune, et enfin les attaches papillons made in France m'intriguent.

Mes différents terrains de jeux, pour ce test, étaient des sorties 100% bitume et d'autres 100% Trail avec du dénivelé positif, pour tester la bande strap censée réduire le rebond des seins lors des efforts qui impliquent des mouvements verticaux et latéraux des seins.



Le test

Je commence ce test avec une petite appréhension au niveau des bretelles que je trouve proches de la base du cou, j'espère ne pas avoir de gêne pendant l'effort car je ne suis pas une adepte du dos nageur.

Première sortie en condition de course sur le 15km Nike Women en plein Paris, il fait chaud et pourtant je n'ai pas de sensation d'humidité grâce aux empiècements en mesh qui permettent une bonne aération. Après 10km je me pose la question de savoir comment je me sens dans cette brassière, et je suis étonnée de me dire que je ne la sens pas et surtout que rien ne bouge. Cette première partie du test sur le bitume est donc concluante.

Après la route, place au Trail avec un profil de course plus exigeant. C'est parti pour les 25 bosses sur le domaine des 3 pignons à Fontainebleau pour les connaisseurs. C'est un parcours de 16km avec un dénivelé positif de 900m, ça monte et ça descend en permanence. La poitrine est donc confrontée avec de nombreux chocs. Ce parcours est parfait pour tester la bande strap qui est la particularité de cette brassière.

Le « Top Strap », est une bande de contention placée au dessus de la poitrine, afin de réduire au maximum les accélérations du sein pendant l'effort. Il est bon de rappeler qu'un sein peut peser jusqu'à 7kg lors de mouvements intenses impliqués par sports extrêmes.

Les conditions de cette sortie sont bonnes, il fait lourd et le terrain est très accentué. Encore une fois rien ne bouge et cette brassière est toujours aussi agréable à porter. Cette nouvelle sortie dans des conditions plus exigeantes confirme mon premier avis concluant.

ENDORPHIN

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

Points positifs :

- Très bon maintien de la poitrine avec la bande strap qui joue bien son rôle
- Tissu aéré grâce aux empiècements mesh
- Multiples réglages possibles
- Attaches papillon faciles d'utilisation

Points négatifs :

- La brassière blanche subit plus rapidement une dégradation de la couleur, je privilégierai donc la version noire.

A partir de 39 €



Crédit photos : Thuasne



Vous êtes plutôt adepte des bidons « solides » ou « mous », aussi appelés « flasques » pour vous hydrater, tant à l'entraînement qu'en compétition ? Bonne question que l'on est de plus en plus à se poser...

Une majorité d'enseignes commerciales, de marques ou bien évidemment de sites internet, comme www.trailstore.com, proposent désormais un large choix de produits. N'ayant que très rarement eu l'occasion d'utiliser les flasques, et sans jamais me faire réellement d'avis, je me suis laissé tenté par la proposition de Laurent.

J'ai donc pris le temps, à réception, d'utiliser, à l'entraînement sur distances courtes comme longues (plus de 3 heures) l'Hydra-Flask NDURE d'une capacité de 500 ml.

J'ai tout d'abord été surpris par la qualité de la matière, associée à un design propre et net ; l'impression d'avoir en mains, une « peau » douce et suave, avec ce bonus d'être antidérapante. Surpris également par la longueur de l'hydra-flask, (23cm) et la finesse de son diamètre (5.5cm). Très léger, seulement 29g, j'aurais pensé avoir en mains un produit plus large et moins haut, comme un bidon rigide.

NOTA : Il est composé de TPU : Polyuréthane Thermoplastique. Sans B.P.A, PVC et phtalate, il ne délivre pas ce goût désagréable sur plastique.

Dès la première sortie la prise en main a été agréable et fluide. A noter que j'ai utilisé l'hydra-flask en main pour deux sorties courtes de moins d'une heure, et dans les poches ventrales de mon sac HOKA EVO-R pour les longues, dont une de plus de 3 heures. L'avantage des poches du sac réside dans la profondeur, contrairement à certains de ses concurrents, ce qui, pour l'hydra-flask permet un bon maintien, sans ballotements.

La flasque NDURE, souple et flexible, se comprime à chaque gorgée, évitant ainsi toute entrée d'air et donc de ballotement du liquide, contrairement aux bidons rigides. La flasque est également facile à presser ce qui permet de limiter l'effort de suction, grâce à sa soupape de « morsure ».

Pas besoin de tourner le bouchon ou de tirer sur le bloc hermétique pour boire. Le débit est d'ailleurs très élevé, sur qui est très important, notamment pour les efforts longs quand la fatigue s'installe.

Un petit « hic » toutefois, mais qui doit être similaire chez les concurrents, lorsque la flasque est à 1/3 vidée, la tétine a tendance à se balancer ; il suffit dans ce cas de l'insérer dans la poche et il n'y a plus désagrément. En fonction de l'utilisation, NDURE, via l'enseigne TRAILSTORE, propose des flasques de 148, 237 ou 236 ml, en plus des 500 ml.



La valve de la tétine est souple et facilement démontable pour un meilleur nettoyage. L'échelle graduée, un petit + agréable, évite de trop se poser de question ou de se lancer dans des calculs pour connaître la quantité de liquide utilisée et celle restante.

A noter que pour 37.00 € au lieu de 50 €, TRAILSTORE propose un pack de 4 flasques, soit une réduction de 3.25 € par unité, de quoi se laisser tenter pour profiter de ce produit agréable et facile d'utilisation, sans oublier qu'il est très fonctionnel.

ENDORPHIN

Plus d'infos sur : www.trailstore.com

Côtés positifs

- Facilité d'utilisation
- Design, légèreté
- Aspiration sans effort
- Graduation du volume
- Prix promo pour l'achat de 4

Détail à modifier/améliorer

- Hauteur à réduire de 3 ou 4 cm en élargissant un peu le diamètre

Prix de vente : 12,50 €



Crosscall TREKKER X1 4G

ENDORPHINMAG.FR
by Nicolas Verdes



www.crosscall.com

Quoi de plus « normal » de parler d'un smartphone 4G étanche, 5" et renforcé dans un mag de sports outdoors !

Que vous soyez raideur, trailer, vététiste, runner, kayakiste et j'en passe, vous êtes une majorité, comme moi, à utiliser des « housses » étanches et des étuis résistants pour ne jamais vous séparer de votre smartphone. Cet outil devenu en quelques années un « joujou » indispensable de la vie quotidienne, un outil obligatoire sur la majorité des compétitions « nature ».

Les conditions parfois extrêmes obligent donc à protéger notre petit « chéri » pour qu'il ne s'abîme, ce qui rend parfois plus difficile et complexe son utilisation. Si vous avez besoin de répondre à une communication téléphonique, un SMS, de lire vos mails ou encore d'activer votre GPS les conditions météo ou le côté accidenté du terrain rendent périlleuse l'utilisation de son smartphone...

Le constructeur français **CROSSCALL**, basé à Aix en Provence, est spécialisé dans les appareils dits « antichocs ». Que ce soit pour les sportifs du « dimanche » ou réguliers, l'enseigne française a récemment mis sur le marché le **Trekker X1**. Un modèle de smartphone qui dispose de la 4G, et met en avant des caractéristiques adaptées aux « aventuriers » : étanchéité, résistance aux impacts, à la poussière...

La première prise en main de cet appareil nous informe que l'on a à faire à du « lourd »... sans jeu de mots, même si son poids de 238g peut sembler élevé (Les Samsung S5 et S6, similaires en terme de taille affichent un poids de 145 g et 129g). Mais les usages ne sont pas les mêmes...

L'écran Haute définition de 5 pouces permet d'y voir « large », notamment dans des conditions extrêmes, ce qui est un gage de sécurité pour son utilisateur. Son autonomie qualifiée de hors normes est de 10H en communication et de plus d'une semaine en « veille », ce qui peut dépasser toutes les espérances. RAM, ROM et processeur d'1.2 GHz quad core associés offrent une fluidité et une rapidité d'exécution et de confort.

Mais revenons aux technicités propres aux « outdooriers » !

Les détails qui font les différences pour les adeptes de la nature résident dans la solidité, la simplicité d'utilisation dans des conditions non-ordinaires, l'accessibilité, la lisibilité et la durée de charge.

Le Trekker X1 semble, au vu des différents tests effectués, remplir, et même largement, tous ces objectifs. Ce téléphone, parce qu'à la base c'est un téléphone, a été pensé d'une façon optimale et rigoureuse, même si ses dimensions peuvent rendre un peu hésitant. Mais vous pouvez vous rassurer, la gamme propose d'autres modèles de taille inférieure.

Caractéristiques

- Dimensions : 155 x 80 x 14.8 cms
- Ecran : HD 5" - 1280 x 720 px
- Processeur : Quad core 1.2 GHz
- RAM : 1 Go / ROM : 8 Go
- Lecteur micro SD jusque 32 Go
- Poids 238 g
- Appareil photo 13 Mp (2 Mp en façade)

Les matériaux qui composent l'appareil sont propres avec un design sobre. Les parties caoutchoutées ajoutent à la « bête » une adhérence non négligeable pour éviter les glissements en « action ».

L'interface totalement personnalisable (fond d'écran, applications, sons, etc...) vous aide à vous approprier ce nouveau

jouet de « terrain ».

Les écouteurs fournis sont vraiment adaptés pour une utilisation en mouvement, tout en délivrant un son de bonne facture. Vous pouvez d'ailleurs y mettre de très longues heures de musique, en y ajoutant une carte Micro SD de 8, 16 ou encore 32 Go, et ainsi ne pas trouver le temps trop

long en course ou en balade. Dommage que le constructeur n'ait pas ajouté la touche de modification de volume et de décroché d'appel téléphonique, c'est assez pratique, surtout quand on est en mouvement et/ou que le « phone » est dans le sac à dos.

Et pour la Nav GPS... il faut juste qu'il y ait du « réseau » pour que la fonction 4G soit exploitable au mieux. Un très bel appareil à tester et à adopter !

ENDORPHIN



Prix de vente :
349.99 €

Points positifs

- Design sobre
- Etanchéité, solidité aux impacts
- Autonomie importante
- Photos de très bonne qualité
- Facilité, simplicité de navigation, d'utilisation
- Oreillettes confortables en mouvement
- C'est LE smartphone moderne à l'épreuve des chocs

A améliorer : Bouton de réglage du volume sur le casque audio ainsi qu'un interrupteur de décrochage des appels téléphoniques.



La Saharienne

RAID FÉMININ ET SOLIDAIRE

Du 19 au 26 Avril 2016

Laâyoune - Maroc



Quand vient l'été, viennent les activités nautiques !

Pourquoi lézarder sur la plage quand on peut faire du kayak, de la pirogue ou encore du paddle ? Activités nautiques plutôt calmes, le kayak, la pirogue et le paddle sont les activités qu'il faut absolument faire pendant votre été. Vous aurez la chance de découvrir de très beaux endroits tout en vous amusant lors de randonnées au coeur du Parc Naturel de Calanques, alors n'hésitez plus et jetez vous à l'eau !



Rubrique Santé Forme



« Depuis près de 20 ans, Punch Power, la marque française la plus naturelle dans le milieu du sport, a su s'imposer comme l'un des acteurs majeurs de la diététique sportive. La nature est l'essence même de nos produits puisque nos matières premières en sont toutes issues. Plus de la moitié de nos produits sont certifiés biologiques ».

Punch Power, l'énergie et la performance au naturel.

Quoi de mieux pour des amoureux de la nature, raiders, traileurs, vététistes, etc... que de consommer des produits issus de l'agriculture biologique, sans gluten de surplus ! C'est ce que la marque Punch Power s'attache à faire depuis 2001.

Une large gamme de produits avant, pendant et après l'effort.

Les sports d'endurance nécessitent une alimentation contrôlée et adaptée pour tenir un effort long et intensif. La marque Punch Power propose des produits AVANT l'effort (recharge glucidique), PENDANT l'effort (hydratation et renouvellement des glucides) et APRÈS l'effort (boisson de récupération).

Le jour J, le premier objectif est d'éviter l'inconfort digestif, autrement dit le fait d'avoir mal au ventre durant l'effort. Après un petit-déjeuner complet, les sportifs mangent généralement un dernier repas deux heures avant le début d'une activité afin de ne pas avoir de problèmes de digestion au moment crucial. Lors de ce repas pré-compétition, on privilégie généralement des sucres lents, soit des ingrédients à faible indice glycémique comme les pâtes ou le riz.

Mais attention à ce que l'on mange avec ce type de glucides : certains ingrédients, comme la viande ou les sauces « grasses », peuvent prolonger la vidange gastrique et l'athlète peut ainsi se retrouver sur la ligne de départ avec une digestion encore en cours. (source : www.planetesante.ch)

Le bio cake se consomme jusqu'à 1 heure avant l'effort, privilégie les sucres lents pour une efficacité longue durée et une digestion optimale.

Consommer une portion de 133 grammes (1/3 du cake), les portions non-utilisées peuvent être conservées dans de l'aluminium à l'abri de la chaleur et de l'humidité ou congelées.

Le test

Testé lors du Raid du Lac de Der (14h de raid non-stop), le biOcake coco-chocolat a fait l'unanimité dans l'équipe, pas besoin de congeler ! Le goût et la texture ne ressemblent pas à un gâteau sport habituel, mais plutôt à un cake.



Il permet de démarrer la compétition dans de bonnes conditions, et de tenir les premières heures sans fringale.

Les différents goûts proposés pourront contenter la majorité, facile à préparer, à conserver, à partager et à digérer, c'est LE produit idéal d'avant course.

Plus d'infos sur : www.punchpower.com



Données fabricant :

Gâteau de l'effort sans gluten d'apport glucidique certifié AB et « made in France » (pot de 400 grammes), goûts proposés : chocolat, coco-chocolat, noisettes, amandes. Préparation en poudre pour gâteau de l'effort d'apport glucidique à la noix de coco et aux copeaux de chocolat. 417 Kcal/100g (554 Kcal/portion de 133g).

Ingrédients : Farine de riz*, sucre de canne*, noix de coco râpée* 12%, amidon de maïs*, copeaux de chocolat noir* (sucre de canne complet*, sucre de canne roux*, masse de cacao*, beurre de cacao*, émulsifiant : lécithine de soja* 6%, fructose, agents levants : bitartrate de potassium et bicarbonate de sodium, blanc d'œuf en poudre*, sel, épaississant : acide ascorbique, vitamine B1. * provient de l'agriculture biologique. Contient : soja, œuf.

Conseils de préparation :

5 minutes montre en main pour le mélange ! Poudre à mélanger avec 200 ml d'eau. Compter 20 à 25 minutes de cuisson dans un four préchauffé à 180°C. Préparer la veille de la course.

Composition nutritionnelle	Pour 100 g	Par part de gâteau
Valeur énergétique (kcal/kJ)	426/1784	567/2373
Protéines	5.3 g	7.0 g
Glucides	75.3 g	100.1 g
dont sucres	37.5 g	49.8 g
Lipides	10.9 g	14.6 g
dont ac. gras saturés	9.3 g	12.4 g
Fibres	1.9 g	2.6 g
Sodium	0.2 g	0.3 g
Vitamine B1	1.0 mg	1.3 mg

- Points positifs**
- Emballage : pot en aluminium hermétique (type pot boisson de l'effort).
 - Conditionnement : 400 grammes, soit 3 portions, idéal pour une équipe de raid ou un petit déjeuner (à condition que le goût plaise à toute l'équipe...).
 - Sans gluten : pas de problème de digestion pour les allergiques.
 - Congelable.
 - Produit fabriqué en France et majorité de produits issus de l'agriculture biologique.
 - Facile et rapide à préparer.
- Points négatifs**
- Prix de 12,45 € qui peut paraître un peu élevé par rapport aux « adversaires », mais la qualité a peut-être ici sa part de responsabilité.

Gel effet froid Cryo : un gel pour soulager les douleurs musculaires. Ce gel effet froid à l'huile essentielle de Gaulthérie calme la douleur par une sensation de froid immédiate et durable. Il contient de l'huile essentielle de Gaulthérie, connue pour ses propriétés anti-inflammatoire et antalgique, et indiquée en cas de tendinite, entorse, foulure, coup.

PRIX : 14.29€ en 125ml
(existe en 500ml)



Infos sur www.eona-lab.com

Composition :

Huiles essentielles de Bouleau, Cajepout, Girofle, Eucalyptus globulus, Gaulthérie (Wintergreen), Camphre et Menthol



LE TEST

J'ai testé ce produit après mes sorties VTT et marche nordique, sur mes tendons d'Achille souvent enflammés et mes mollets en surchauffe...

Packaging : Flacon de 125ml, il est d'un format classique, facilement transportable dans son sac de sport. La fermeture par clapet est solide et hermétique, pas de risque d'ouverture inopinée pendant le transport. Les infos essentielles en façade sont bien complétées au dos par le mode d'emploi, les précautions d'emploi et la liste des ingrédients...

Texture, action : La texture étant en gel, pas de risque de coulure intempestive, le dosage est facilité, on ne prend qu'une infime dose si besoin. Précisé sur l'avant du produit « effet froid immédiat » et c'est vrai ! Une noisette de produit suffit pour l'application sur un tendon par exemple. L'effet froid dure près de 30 minutes et calme les douleurs rapidement... L'application n'est pas grasse bien qu'il faille se laver les mains après.

Comme indiqué dans le test de l'Huile musculaire (Mag31), « cultivée au Népal (infos Eona), l'huile essentielle de Gaulthérie Bio possède 3 actions thérapeutiques principales : Action antalgique, antispasmodique et anti-inflammatoire. Cette huile essentielle est recommandée pour soulager les inflammations articulaires, rhumatismales, tendineuses (arthrite, épicondylite, tendinite...). On l'utilise pour soulager crampes, courbatures, contractions musculaires, élongations, avant et après les efforts sportifs... (infos abiessence.com) ». La durée de vie de ce flacon semble longue car après plusieurs utilisations, le niveau de produit a baissé sensiblement, le gel étant un doseur naturel pour éviter l'excès ou les fuites de liquides inopinées...

CONCLUSION : Les sportifs sont toujours en recherche de solution pour parer aux premiers soins liés aux inflammations, sur les articulations et autres tendons... le Gel cryo Eona apporte une réponse immédiate, rapide et durable. Je recommande ce gel aux huiles essentielles qui est issu du milieu médical, et largement utilisé par les kinésithérapeutes, alors profitons-en !



A noter que pour faciliter l'application, ce produit existe aussi en « Spray cryo »

ENDORPHIN

LES PLUS

- Produit bio
- Efficacité du produit
- Durée de vie
- Rapport qualité prix

SUGGESTIONS

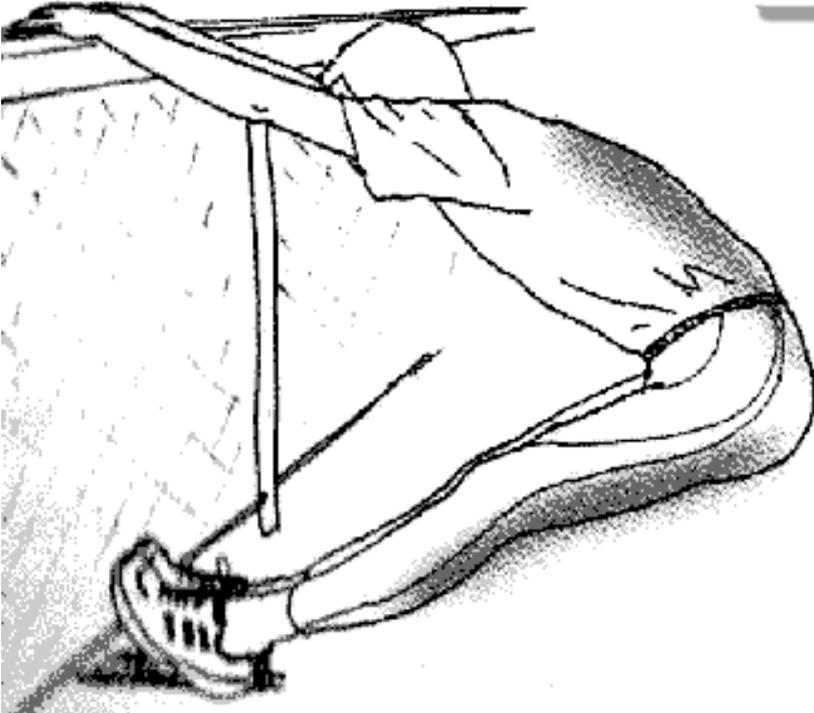
- Voyage, avion : On pourrait imaginer un contenant de moins de 100 ml pour le passage de la douane d'un sac cabine

Faut-il encore pratiquer des assouplissements

ENDORPHINMAG.FR

Dr Yvan Prothoy

Médecin du Sport - Polyclinique des Alpes du Sud/Gap



Depuis quelques années, un courant de pensée véhiculé par certains préparateurs physiques fait état de la nocivité des assouplissements chez le sportif, et va donc à l'encontre des pratiques conseillées par médecins et kinés depuis des décennies. Qu'en est-il exactement ?

Sur le plan histologique (tissulaire)

La contribution relative des tissus mous du corps pouvant limiter la souplesse statique et dynamique a été évaluée en 1962 par Johns et Wright. Selon eux, la capsule articulaire (enveloppe fibreuse entourant l'articulation) est impliquée pour 47% dans cette limitation, le muscle et ses fascias (enveloppes musculaires) pour 41%, les tendons et ligaments pour 10% et la peau pour 2%. Les effets de l'étirement répété sur le muscle permettent l'augmentation du nombre de sarcomères (unité contractile du muscle), et un étirement des filaments de titine. Au niveau de la capsule, des fascias, des tendons et ligaments, l'étirement induit une augmentation de la synthèse de collagène (une des substances constituant les fibres tissulaires) ainsi qu'une réorientation spatiale dans le sens de la traction, c'est-à-dire une amélioration de l'architecture en terme de résistance biomécanique.

L'assouplissement dans la prévention des blessures

A ce sujet, les études sont contradictoires. Certaines montrent l'absence totale d'effet d'étirements quotidiens de 20 secondes sur les principaux groupes musculaires des membres inférieurs, avec 3 mois de suivi. D'autres démontrent au contraire une diminution des accidents. L'une d'elles démontre que le défaut d'extensibilité des quadriceps et ischio jambiers favorise la tendinite rotulienne. Par ailleurs, la force excentrique des ischio jambiers, c'est-à-dire la capacité du muscle à freiner son étirement activement, semble particulièrement importante notamment en football, à tel point que des normes mesurées sur dynamomètre isocinétique ont été développées.

Assouplissements et traitement des blessures

L'effet bénéfique de l'étirement d'une structure musculaire lésée ne fait plus aucun doute, qu'il s'agisse du corps du muscle ou du tendon. Fait remarquable, il semblerait même que la pratique d'étirements statiques (sans aucun mouvement) ou avec technique de contracter relâcher entraîne un gain de force excentrique.

Assouplissements et lombalgies

De nombreuses études mettent en évidence l'importance de la souplesse des muscles ischio jambiers en particulier, ce qui permet, lorsque le sujet ramasse un objet, de moins surcharger la colonne vertébrale lombaire. Toutefois, il est reconnu que l'effet bénéfique de la souplesse s'obtient sur un rachis entouré de muscles toniques et entretenus, et chez un sujet présentant une souplesse normale de hanche. Quant aux techniques, elles semblent toutes efficaces pourvu de penser à placer le bassin en antéversion ; c'est dire le rôle essentiel de l'éducateur sportif ou du kinésithérapeute qui supervise l'apprentissage des exercices.

Assouplissements et douleurs musculaires

Dans le cadre d'une contracture musculaire, c'est-à-dire un muscle douloureux et qui reste en état de contraction musculaire involontaire plus ou moins marqué, l'étirement passif est immédiatement efficace. Dans le cadre des courbatures post travail excentrique (course en descente, ski alpin, ...), les douleurs étant liées à des microlésions musculaires, l'étirement est contre indiqué, même léger, car il risque d'aggraver les lésions qui mettront naturellement 5 à 7 jours à cicatriser. Dans ce cadre, la prévention passe par la pratique d'étirements et surtout de travail excentrique des muscles concernés en préparation physique préalable à l'activité, de façon progressive, et bien à distance de la pratique sportive à risque (au moins 5 jours).





© Julien Bridonneau

Comment s'étirer ?

La majorité des études démontrent que la technique la plus efficace à court terme et à moyen terme est celle du contracter relâcher (méthode PNF pour Proprioceptive Neuro-Muscular Facilitation), en particulier si le muscle antagoniste est contracté durant la période d'étirement du muscle agoniste. Cette méthode donne des résultats supérieurs aux étirements statiques simples.

La fréquence de 3 à 5 séries de 3 à 5 répétitions d'étirement, répétées 3 fois par semaine semble optimale, après échauffement bien entendu.

Toutefois, ces étirements étant éprouvants pour le muscle sollicité, ils ne sont pas recommandés à moins de 36 heures d'intervalle d'un effort musculaire intense, en particulier de type excentrique ou pliométrique.

Quant aux étirements balistiques, ils sont déconseillés du fait de l'importante tension exercée dans le muscle, avec risques de déchirures musculaires associées.

Le gain de souplesse s'explique-t-il uniquement par une plus grande tolérance à la douleur ?

C'est l'explication donnée par certains auteurs, qui prétendent que la tolérance neurologique à la douleur (retardant l'apparition de la contraction musculaire involontaire en cas d'étirement important) serait la principale explication.

Toutefois, des études ont montré un allongement du muscle (augmentation du nombre de sarcomères en série, unités contractiles fonctionnelles du muscle) après entraînement de type assouplissement ou de type excentrique chez l'animal. De plus, le gain de souplesse est possible aussi chez les sujets présentant une paralysie d'origine cérébrale.

Quand s'étirer ?

La chronobiologie nous apprend que l'homme est le plus souple au moment de son pic de température corporelle, soit le soir entre 17 :00 et 20 :00. C'est donc l'heure la plus encourageante pour travailler la souplesse de sujets raides.

A l'échauffement, on retrouve chez 55% des sujets une baisse de force consécutive aux étirements qu'ils soient statiques ou de type PNF, par diminution de l'activation neuromusculaire du muscle et de sa raideur active. La performance consécutive est donc limitée, et ce type de travail devrait être évité avant une activité dans laquelle la force explosive est dominante.

Il est en revanche recommandé de pratiquer des exercices dynamiques à l'échauffement d'amplitudes croissantes de façon à préparer le muscle et les articulations à un travail dans des amplitudes supérieures à ce qui est effectué dans la vie quotidienne.

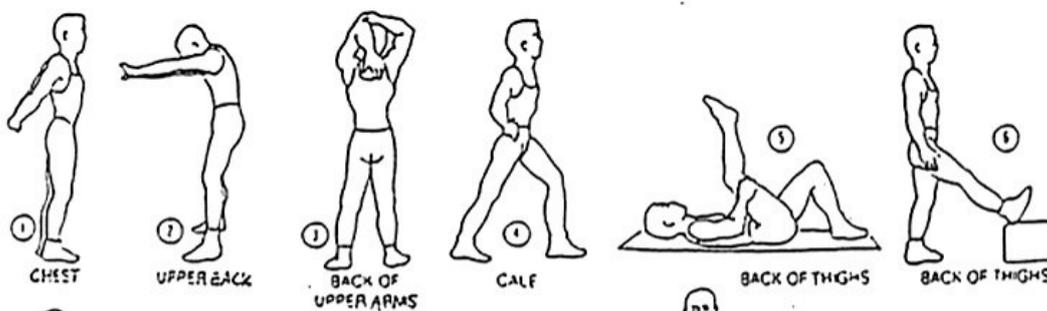
L'étirement est-il conseillé aux personnes âgées ?

Si l'enfant atteint généralement sa souplesse maximale après 15 ans, sauf au niveau de la hanche qui semble souffrir de la position assise prolongée, les gains de souplesse s'observent jusqu'à 97 ans selon Foler. Ainsi, l'amplitude du mouvement diminue avec l'âge et la pratique même tardive des assouplissements se justifie donc pleinement. Toutefois, la période de la vie durant laquelle le gain de souplesse peut être le plus important se situe entre 7 et 11 ans.

Les étirements sont-ils néfastes chez le coureur à pied ?

La question s'est posée car certaines études ont montré l'absence de bénéfice en terme de prévention des blessures chez le sujet qui s'étire. Toutefois, d'autres études sont contradictoires à ce sujet, et l'on sait maintenant qu'un sujet qui s'assouplit n'augmente pas son coût énergétique lors de la course à pied. Et si les effets bénéfiques sont discutés, aucun effet négatif n'a jamais été rapporté à notre connaissance.

ENDORPHIN



Shampooing Solide Secrets de Provence

ENDORPHINMAG.FR

by **Béatrice Glinche**



PRIX : 6 €

11.60 € avec la boîte de transport

Shampooing solide pour cheveux secs
100% végétale à l'Argile Rouge Naturelle



Plus d'infos et vente sur le
[site Doux Good](http://site.DouxGood)

LE TEST

J'ai testé le shampooing solide pour cheveux secs (existe aussi pour cheveux gras, normaux, anti pelliculaires et enfants) et vu la quantité de cheveux que j'ai en ce moment comme ci-dessous de dos, en mode reporter pour la Transmarocaine (mars 2015), je peux affirmer que je suis un bon cobaye pour réaliser un test pour un shampooing !

Packaging : Livré dans un sachet plastique, le produit a la forme d'un Donuts, de couleur rosée, d'un poids de 85gr, il est d'une taille d'un savon classique et peut donc se glisser facilement dans une trousse de toilette... de voyage ! Le modèle à 6€ est vendu avec un crochet qui peut se fixer au mur (adhésif prévu à l'arrière du crochet) pour le maintenir au sec. J'aurai aimé avoir la boîte de transport (vendu avec le produit) pour le conserver humide et le remettre dans ma trousse mais l'échantillon ne le prévoit pas, c'est un élément indispensable pour une bonne conservation sans qu'il colle aux autres produits une fois rangé et heureusement, les fabricants y ont pensé...

Texture, action : Comment passer de l'état solide à l'état liquide ? Il faut simplement avoir les cheveux bien mouillés et frotter le « donuts » sur le crâne et sur la chevelure pour faciliter l'apparition de la mousse... Ça devient comme un shampooing classique ! Le produit moussant ainsi obtenu se comporte comme un shampooing classique, pas besoin de faire 3 shampooings pour avoir les cheveux propres. Le rinçage est simple et sans résidu quelconque. La durée entre 2 shampooings est la même qu'avec un produit liquide classique, les cheveux ne sont pas plus gras ou plus secs.

Le marchand indique une durée de vie relativement longue (40 à 50 lavages autant qu'un flacon de 500ml), après 6 shampooings, le « donut » est toujours dans sa forme initiale et paré pour les 40 lavages à venir semble-t-il !

LES PLUS

- Produit bio
- Qualité du produit
- Durée de vie
- Sa boîte de transport
- Facilite le voyage
- Son prix
- Gamme complète

LES MOINS

- Penser à garder les cheveux très humides au moment de l'application

CONCLUSION :

J'ai été étonnée par la qualité du shampooing, le résultat est similaire à un shampooing liquide classique, sa durée de vie est relativement longue et son prix raisonnable...

Le plus de ce produit est lié à son aspect solide : quand vous voyagez souvent, pas de souci pour passer le shampooing à la douane (en bagage cabine produit liquide limité à 100ml) et lorsque vous êtes en mode bivouac, pas de risque que votre shampooing coule dans votre trousse de toilette (idem pour le sac en soute dans l'avion), un vrai plus !

ENDORPHIN

Sans sulfate, formulé à base d'argile jaune naturelle, de Glycérine végétale bio et de beurre de Karité bio, le shampooing solide bio Secrets de Provence a une action lavante et bénéfique sur les cheveux normaux. Les cheveux restent à l'idéal, agréables au toucher sans être gras ou secs.

Si le shampooing solide bio est idéal pour se laver les cheveux quotidiennement tout en respectant la planète : il évite le suremballage et limite le transport en éliminant l'eau qui compose la majorité d'un shampooing liquide.

Il est vendu avec un crochet pour rester au sec entre 2 utilisations. A l'utilisation, ce shampooing biologique est aussi très pratique : il suffit de le frotter contre les cheveux mouillés. Il prend moins de place qu'une bouteille de shampooing classique et ne posera aucun problème quand vous voyagez et que vous passez par les aéroports.

Labélisé Ecocert et Cosmébio, le shampooing solide bio est proposé avec ou sans boîte de transport, vous n'avez à acheter cette dernière qu'une seule fois, un geste pour la planète mais aussi pour votre porte-monnaie !

Pain : 85 g (40 à 50 lavages, soit autant qu'avec 500 ml de shampooing liquide)

Label : Ecocert, Cosmébio

Composition :

Composé de 100 % d'ingrédients d'origine naturelle et 22 % d'ingrédients issus de l'agriculture biologique.

Ingrédients principaux : Argile rouge, Glycérine bio, Beurre de Karité bio

INCI : DISODIUM LAURYL SULFOSUCINATE, CETEARYL ALCOHOL, TRITICUM VULGARE (WHEAT) STARCH*, GLYCERIN**, HYDROGENATED CASTOR OIL, STEARIC ACID, CO-CAMIDOPROPYL BETAINE, AQUA (WATER), COCO GLUCOSIDE, BUTYROSPERMUM PARKII (SHEA) BUTTER*, PARFUM (FRAGRANCE), BENTONITE, ILLITE, BEHENYL / STEARYL AMINOPROPANEDIOL ESTERS, HYDROLYZED WHEAT PROTEIN, LIMONENE, EUGENOL, CITRAL, LINALOOL * Ingrédient issu de l'Agriculture Biologique ** Transformé à partir d'ingrédients biologiques





APURNA[®] met fin
à la saturation du goût sucré
**et lance son gel
au goût salé !**



AVANT

PENDANT

APRÈS

Pour éviter les coups de pompe lors des épreuves, il est nécessaire de fournir au corps le carburant dont il a besoin : **un apport glucidique régulier.**

Il est conseillé de consommer **un gel toutes les 45 minutes à une heure lors de l'effort.** Durant de longs efforts il est donc courant de consommer 3 ou 4 gels et cela mène souvent à une saturation du goût sucré ! **C'est pourquoi APURNA a lancé un gel goût salé pour casser cette saturation de sucre.**

Un tube vous apporte **17,7 g de glucides** mais aussi des vitamines :

- > **B1** : contribue au métabolisme énergétique normal
- > **B2, B6 et C** : contribuent à réduire la fatigue
- > **C et E** : contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif

Astuce : Accompagner ce gel d'une boisson !



Prix : 1,90€ le tube

APURNA[®], la 1ère gamme de nutrition sportive activée par **PROLACTA[®]** propose une alternative à la saturation du goût sucré et **lance son gel au goût salé !**

Le compagnon idéal pendant les épreuves longues distances !

PROLACTA[®], L'INNOVATION DÉVELOPPÉE PAR APURNA[®]

PROLACTA[®] est un concentré de protéines issues du lait et riches en acides aminés essentiels. Il aide le corps à construire sainement la masse musculaire. Contrairement aux protéines de lait traditionnelles et grâce à son procédé unique d'extraction par filtration à froid, PROLACTA[®] est pur (dépourvu de résidus enzymatiques et de lipides) et soluble dans l'estomac, ce qui facilite son absorption et le rend digeste. Ainsi PROLACTA[®] est rapidement assimilé par les muscles pour une action ciblée.

LA CONFIANCE DES ATHLÈTES !

L'ambassadeur Renaud Lavillenie, Recordman du saut à la perche et l'équipe **APURNA** composée de Laure Funten, Jessica Vetter, François Pervis, Nacer Bouhanni, Alban Chorin, Victor Debil Caux et Benoit Nicolas sont fiers de porter les couleurs **APURNA**. Ils consomment la gamme endurance, force et récupération pour s'entraîner et améliorer leurs performances.

Fabriqués en France, les produits APURNA[®] sont conformes à la norme AFNOR anti-dopage. APURNA[®] est agréé par la commission médicale de la Fédération Française d'Athlétisme.



À PROPOS D'APURNA[®]

Produits vendus en magasins de sport, salles de sport, en pharmacie et sur internet

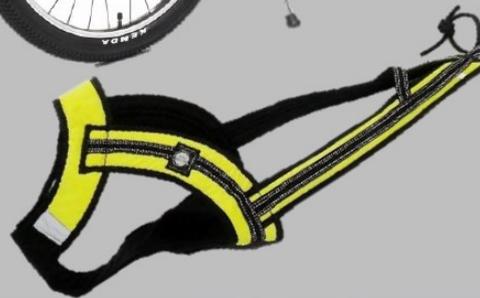
www.apurna-nutrition.fr





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

www.lecanicrossueur.fr



Le canicrossueur
pour le sportif
son chien

Votre passion
c'est aussi la notre



Une large
gamme de
produits
sains et
énergétiques



Rubrique Canicross

Un chien de sport et comme un athlète de haut niveau, l'alimentation est très importante et joue sur le résultat final.

On ne nourrit pas un chien actif ou sportif comme un chien de canapé, les besoins sont plus importants.

Un chien sportif n'a pas forcément besoin de manger plus, mais **il doit manger mieux**. La ration d'un chien sportif doit répondre à différentes attentes : elle doit fournir de l'énergie en rapport avec l'activité effectuée (brève ou sur la durée) ; elle doit être hyper concentrée et hyper digestible de façon à ce que le volume de la ration ne soit pas trop important ; elle doit permettre à l'organisme de faire face au stress et aux efforts musculaires ; enfin elle doit préserver la bonne hydratation du chien.

Pour cela, il convient de ne pas se contenter d'augmenter la ration du chien. Cela ne serait pas suffisant en terme de qualité et le volume alimentaire serait trop important. Le chien aurait du mal à tout ingérer et courrait des risques de torsion de l'estomac. Il faut donc choisir un aliment conçu pour chien à forte activité.



Des apports indispensables :

Les **lipides** sont extrêmement importants, en effet ce sont les graisses qui apportent l'énergie, elles doivent donc être hautement digestibles. Le taux minimum de lipides contenus dans l'alimentation doit être de 16 %. Ce taux doit être plus élevé dans l'alimentation de chiens fournissant une activité d'endurance.

Les **protéines** les plus adaptées au chien sont les protéines animales et non végétales. Un bon aliment doit donc avoir un taux élevé de protéines mais surtout, doivent être d'origines animales (poisson de haute mer, volailles, agneau). Chez le chien sportif, le taux doit être plus élevé (28 % minimum).

Afin de faciliter la récupération et d'améliorer la tenue des muscles, les **oligo-éléments** jouent un rôle important.

Le zinc par exemple permet une meilleure résistance à la fatigue et permet d'améliorer la contraction musculaire. Une supplémentation peut donc limiter les risques de crampe et de ruptures.

La L-carnitine permet à l'organisme de privilégier l'utilisation des lipides plutôt que des glucides et par là, de faciliter la récupération et d'être plus endurant. L'alimentation des chiens sportifs doit contenir de la L-carnitine.

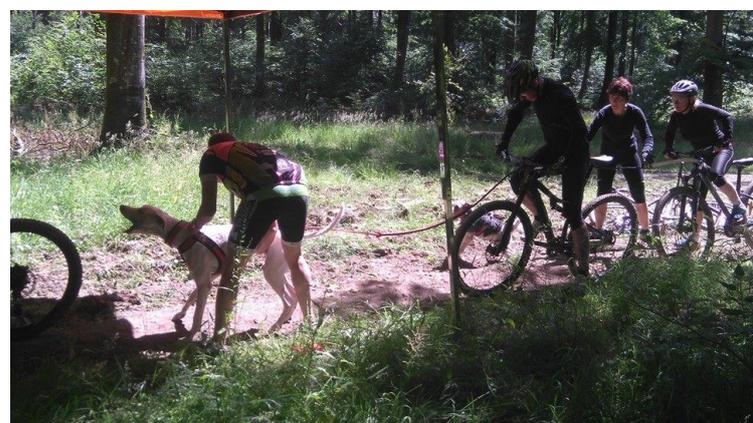
Afin d'éviter une déshydratation, mieux vaut agir avant l'effort. On peut donner un réhydratant environ 1 heure avant le début du travail.
(Mineral Drink, FitDog Energy + Rehydrate)

Quelques conseils :

Les transitions doivent se faire sur une semaine, il est important de ne pas passer d'un aliment à un autre en une seule fois.

Il ne faut pas croire que le chien aime varier son menu, contrairement au chat et à l'homme.

Le repas doit avoir lieu dans un lieu donné et à heure fixe, si possible.



Stage canicross/canivtt Antony Le Moigne

Le week-end du **27 et 28 Juin** Antony Le Moigne champion du monde et d'Europe en titre organisait un stage de canicross et bikejoring dans son fief la forêt d'Eawy. Un domaine magnifique qui offre des terrains de jeux exceptionnels pour la pratique de ces sports en plein essor.

Une quinzaine de bikejoreurs ainsi qu'une dizaine de canicrosseurs ont pu évoluer sur les sentiers de cette forêt afin d'améliorer leur technique. Lors de ce stage une surprise attendait nos bikejoreurs, puis Igor Tracks champion du monde en titre de bikejoring avait décidé lors de son séjour en France de venir partager son expérience avec les stagiaires d'Antony.

Grâce aux conseils techniques d'Igor les bikejoreurs ont pu évoluer sur un parcours très technique qui avait été mis en place avec des singles tracks et de parties un peu plus roulantes. Sur un parcours parallèle les canicrosseurs évoluaient sous l'œil vigilant d'Antony.

Toute la pratique se déroulait le matin afin de respecter au mieux les conditions d'entraînements des chiens et de les préserver de la chaleur.

Afin de améliorer la pratique sur le terrain, des parties théoriques venaient compléter la pratique sur le terrain. Les stagiaires ont ainsi pu parfaire leurs connaissances de ces disciplines, mais aussi avoir des astuces à mettre en place dans leurs plans d'entraînement selon les objectifs de chacun.

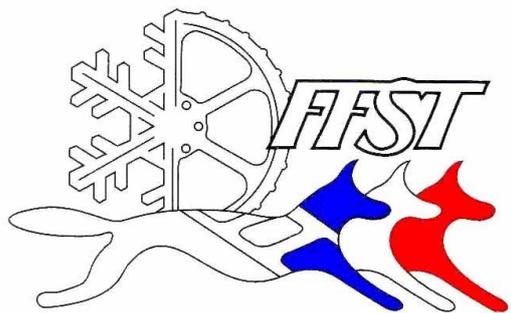
Chaque stagiaire est reparti heureux de cette expérience unique avec pleins d'atouts en mains afin de préparer au mieux les objectifs de chacun grâce aux conseils de deux champions du monde parfaitement accessibles, et qui ne sont pas avares de conseils quand il s'agit de partager leur passion.



AG de la Fédération Française des Sports de Traîneau, de ski/vtt joëring et de canicross

L'AG de la FFST a eu lieu le 27/28 juin dernier à Lamotte Beuvron. De nombreux points ont été évoqués dont les éventuels rapprochements avec la fslc et la ffptc.

En marge de l'AG a eu lieu une formation juge de course, initiateur de club, les participants ont pu profiter d'un moment instructif et passionnant lors de l'intervention du Pr Dominique Grandjean, pour débattre sur le sujet "Traîneau à chiens : quels chiens ? Pour faire quoi ?" ...



Agenda Canicross :

19/09/2015 - 20/09/2015 **Course Terre / club dog'ing Jura**

Toute la journée 39400, Morbier

Plus d'infos sur : <https://www.ffst.info/>



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

Envoyez votre demande à contact@endorphinmag.fr

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



Venez à notre rencontre sur le terrain... nous serons en reportage :

3 / 14 août



Reporter Hadrien



28 juillet / 3 août



Click Here to Enter Main Website

Reporter Marion

29 / 30 août



Reporters Béatrice, Jérémy, Marion

10/13 sept



Reporter Béatrice

Prochain mag en septembre !