Le mag des sports nature...

Bimestriel

100% GRATUIT

ENDORPHINMAG.fr

N°36 Juillet - Août - Septembre 2016

Interview

- Vincent Viet
- Marion Delage
- Sébastien Chaigneau

- DOSSIER SPECIAL -

Expedition Africa

TESTS

Casque Giro Air Shield Attack
Tenue BODYCROSS
Chaussures de Trail Ultra Endurance de The North Face
Vélo Merida Ninety-six
Tee-shirt MILLET - Ltk Seamless

COURSES

Raid Aventure Commentryen
Dordogne Intégrale 2016 (SUP)
Raid Aventure du Boulonnais
Trail des Balcons d'Azur
Tierra Viva expedition race
Le Défi de Monte Cristo
Raid VTT Les chemins du Soleil

SANTE FORME

Gamme Mulebar : Barre cacahuète framboise, gel caramel beurre salé
Sojasun : les Athlètes du Bien-être
Pack Trail APURNA + Morning
Spray anti moustiques Bio - E2 ESSENTIAL ELEMENTS

CANICROSS

Innovation dans la lutte contre l'arthrose

NEWSFLASH
A LIRE... Pages 6 à 15

HydrEnergy4

PRÉPARATION SOLUBLE
HYDRATANTE / ÉNERGÉTIQUE / ANTIOXYDANTE

AVANT PENDANT APRÈS

SELS MINÉRAUX
100% ORGANIQUES
100% ASSIMILABLES

4 CARBOHYDRATES
DEXTROSE, SACCHAROSE
FRUCTOSE, MALTODEXTRINE

RICHE EN VITAMINE C
30MG/SACHET

80 MINUTES
D'ÉNERGIE PROGRESSIVE
POUR 1 SACHET

HYDRATANTE | ÉNERGÉTIQUE | ANTIOX | MINÉRAUX (SODIUM, POTASSIUM, MAGNÉSIUM) | OLIGO-ÉLÉMENTS

Convient à tous les sportifs et à tous les sports

AFFYSPORT

L'expertise nutritionnelle
au service du sport santé...

www.affysport.fr

HydrEnergy4

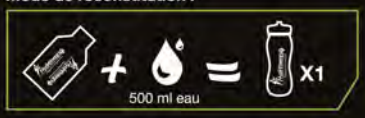
PRÉPARATION SOLUBLE
HYDRATANTE / ÉNERGÉTIQUE / ANTIOXYDANTE

Temps d'assimilation des Glucides

80 minutes de couverture de l'effort physique

Utilisation conseillée :

Mode de reconstitution :



AFFYSPORT

L'expertise nutritionnelle
au service du sport santé...

www.affysport.fr

33, rue de la Pierre - Z.A de Villejames
44350 GUERANDE -Tél. 33 (0)2 40 22 28 06

EDITORIAL

n°36 - Juillet - Août - Septembre 2016

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 !

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, Patrick Lamarre, Virginie Sénéjoux, Nicolas Verdes, Marion Wojtkowski.

Rédactrice en chef : Béatrice Glinche

Directrice Com/Partenaires : Nady Berthiaux

Webmaster : Denis Barberot

Journalistes : Jean-Philippe Deshayes, Béatrice Glinche, Patrick Lamarre, Virginie Sénéjoux, Nicolas Verdes, Marion Wojtkowski.

Merci pour leur contribution ce mois-ci : Bruce Viaene, Pascal Lafanechère, Denis Merlin, Bernard Marchal, Olivier Vachez.

©photos : précisé sur les articles

Photo de couverture : Expedition Africa 2016 © Bruce Viaene

Chers lecteurs,

Dans ce 36è magazine, nous vous emmenons en Afrique du Sud pour vous offrir de belles images, au cœur d'un raid à rebondissements. Nous vous dévoilons les coulisses d'un Live à l'audience record (si, si), le LIVE Expedition Africa 2016, est à ce jour, le 2è ARWS le plus suivi depuis notre création en 2010 !

Un webzine unique qui vous offrira 6 pages de News et surtout un focus sur le Raid des Alizés... une rubrique Courses qui parcoure la France et le Chili... des interviews exclusives qui révèlent l'actu de Vincent Viet, Marion Delage et Sébastien Chaigneau... une rubrique Test variée entre casque, textile, chaussures, casques et SUP... une rubrique Santé forme avec des tests produits à découvrir (ou redécouvrir) et notamment le mariage de la cacahuète avec la framboise de la célèbre mule de chez Mulebar bien-sûr... et enfin, l'agenda incontournable du Canicross.

Et si comme nos rédacteurs, vous souhaitez partager vos récits, n'hésitez pas à les envoyer accompagnés de vos photos en format HD à contact@endorphinmag.fr ; j'en profite pour remercier tous les rédacteurs bénévoles, un Mag qui repose à 100% sur notre engagement de « volontaires passionnés » ! Toute cette énergie vous permet de feuilleter depuis votre tablette, ordi... un magazine 100% web et 100% gratuit !

RELOOKING EN VUE

Après plusieurs mois de travail, notre site va changer de peau pour la 3e fois en 6 ans...
Merci à notre webmaestro Denis, sans oublier Nico en assistant de luxe et Nady en relectrice avisée !!!

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 plus de 4100 followers, une page Facebook est complémentaire à notre site ... Et vous ? Avez-vous liké ?

Et pour suivre l'actu internationale, direction Twitter et notre compte endorphinmag.

YOUPI !!! Vos clics sur notre site, vos téléchargements des articles et du magazine, vos papotages à la « machine à café », sont notre récompense... Restez des lecteurs passionnés et participez à cette belle aventure ! Un Mag fait par des raideurs pour des raideurs, pratiquants de tous niveaux... On se retrouve bientôt sur le terrain avec un mois de septembre rythmé qui vous emmènera de la Gaspésie au Portugal...

Merci à tous !
Bonne lecture et bel été !

Béatrice GLINCHE,
Rédactrice en chef

Challenge National 2016

RAID DES CIGOGNES
2/3 juillet

La Finale nationale L'AVENTURE DAUPHINOISE
16/17 juillet

European Series in Adventure Racing

SPAIN - Raidaran (18-24 July)
CZECH - Adventure Race (6-11 September)
PORTUGAL - NORCHA Adventure Race (22-27 September)
SPAIN - Basque Expedition Race (12-16 October)

2016 ARWS Dates

Expedicion Guarani	Paraguay	2 - 10 Jul 2016	
Cameco Cowboy Tough	USA	14 - 17 Jul 2016	
Huairasinchi	Colombia	11 - 16 Aug 2016	
Itera	Ireland	16 - 23 Aug 2016	
Raid in France	France	4 - 10 Sep 2016	
AR WORLD CHAMPIONSHIP 2016	Australia	8 - 18 Nov 2016	(Hosted by XPD Expedition Race)

2017

Huairasinchi	Ecuador	Mar 2017	
GODZone Adventure Race	New Zealand	Apr 2017	
Tierra Viva	Chile	Apr 2017	
Raid Gallaecia	Spain	7 - 14 May 2017	
Expedition Alaska	Alaska	Jun 2017	
Expedicion Guarani	Paraguay	Jul 2017	
AR WORLD CHAMPIONSHIP 2017	USA	14 - 20 Aug 2017	(Hosted by Cameco Cowboy Tough)
Raid in France	France	Sep 2017	

COURSES

42 - 44 RAID AVENTURE COMMENTRYEN
46 - 47 RAID AVENTURE DU BOULONNAIS
49 - 51 DORDOGNE INTÉGRALE 2016 (SUP)
52 - 57 TRAIL DES BALCONS D'AZUR
58 - 65 TIERRA VIVA EXPEDITION RACE
66 - 67 DÉFI MONTE CRISTO
68 - 69 RAID VTT LES CHEMINS DU SOLEIL

CANICROSS

TEST MATER

71 TENUE BODYCROSS
72 CHAUSSURES DE TRAIL ULTRA ENDURA
73 CASQUE GIRO AIR SHIELD ATTACK DE THE NORTH FACE
74 - 75 VÉLO MERIDA NINETY-SIX
77 TEE-SHIRT MILLET - LTK SEAMLESS

Inte

16 - 17 VINCENT VIET
18 - 19 MARION DELAGE
20 - 21 SÉBASTIEN CHAIGNEAU

78 GAMME MULEBAR : BA GEL CARAMEL BEURRE
79 SOJASUN : LES ATHLÈT
80 PACK TRAIL APURNA +
81 SPRAY ANTI MOUSTIQ ELEMENTS

SANTE

82 - 84 INNOVATION DANS LA LUTTE CONTREL'ARTHROSE

36 - SOMMAIRE »»»

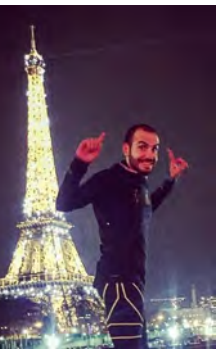
RIEL

NCE

24 - 41 EXPEDITION AFRICA

DOSSIER SPECIAL

rview



NORCHA (ARES)
RAID DES ALIZÉS
TRACKER CAPTURS
LES ELLES DE L'AIGLE
LES PLUS BEAUX RAIDS VTT EN FRANCE
ULTRA NORWAY RACE

6 - 15

ARRE CACAHUÈTE FRAMBOISE,
E SALÉ
ES DU BIEN-ÊTRE
- MORNING
UES BIO - E2 ESSENTIAL

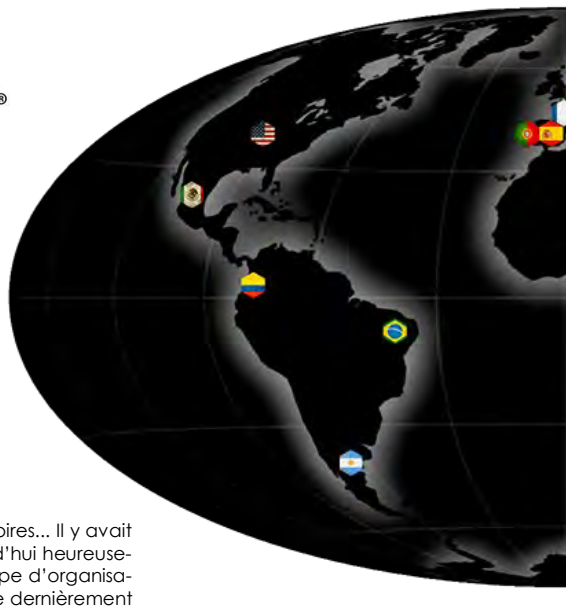
FORME

NEWS

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

Prochain LIVE EM

NORCHA®



72 heures non-stop
350 km
Equipes mixtes de 4

Le Raid aventure est très populaire au Portugal, le Championnat du monde 2009 est encore dans les mémoires... Il y avait quelques courses organisées dans le passé, mais les activités ont été arrêtées ces dernières années. Aujourd'hui heureusement, une nouvelle équipe d'organisateurs arrive avec une nouvelle course appelée NORCHA. Cette équipe d'organisation est composée d'un duo bien connu des ARWC, Pedro Pinto et José Pires. Ce dernier expliquait encore dernièrement à notre reporter présent à l'Expedition Africa : « nous avons souhaité limiter à moins de 25 équipes pour conserver une qualité d'organisation optimum. C'est notre 1ère édition, l'idée étant d'accueillir dans de bonnes conditions les équipes et de ne pas faire « une usine à gaz »... ». Nous vous délivrons les premières informations de base. Vous trouverez tous les détails sur le site www.norcha.com

NORCHA, est une course d'aventure, satisfaire les amateurs de sports extrêm survie. Notre objectif principal est d'offrir à personnes intervenantes une expérien bliable au Portugal, leur permettant d'él horizons par rapport à eux-mêmes et aux harmonie avec l'environnement.

Le Concept

Parce que le Nord nous guide, peu impo bien de fois nous tournons notre boussol ture nous interpelle. Nous avons décidé d notre zone de confort, en créant un évén est né pour vivre pleinement de la vie et re

Les valeurs

Solidarité, décence, dévouement, éthique et satisfaction sont quelques-uns des principes qui nous amènent vers la poursuite de l'excellence et la construction de grands moments nous aidant à contribuer à un monde meilleur.

Disciplines :

Trekking & running, VTT, Kayak, cordes, SUP, Navigation, baignade
Nombre d'équipes limité : 25 équipes
Logistique : non prise en charge
Disposition : Kayaks et SUP fournis
Equipement obligatoire : Oui (ARES)

Conditions d'entrée :

Les concurrents doivent :

- Être âgé de 18 ans révolus le jour de l'événement.
- Être familier avec toutes les disciplines impliquées Inc. capacité à nager 50 m + pour le stade de kayak. (n'oubliez pas que vous aurez également un VFI sur)
- avoir des compétences de navigation et expérience extérieure appropriée.
- Être en bonne forme physique et capable de répondre aux exigences de l'événement.
- Être convenablement équipés en permanence.
- Réduire leur impact sur l'environnement lors de l'événement concernant d'autres utilisateurs des terres.
- Accepter la responsabilité pour eux-mêmes et leurs biens.
- Être disposé à suivre les règles et conditions fournies avec les derniers détails.

http://norcha.com/galery.html

EUROSERIES
European Series in Adventure Racing

Edition spéciale

Au Portugal du 22 au 27 septembre 2016

née pour
es et de
toutes les
ce inou-
argir leurs
autres, en

orte com-
e, l'aven-
e sortir de
nement sportif qui dépasse les limites humaines. Et puis Norcha
ndre l'impossible possible !

Malgré son petit territoire, le Portugal a un climat doux avec environ 3000h d'ensoleillement par an. Le soleil colore la peau et réchauffe l'âme. 850km de côte Atlantique avec les interminables plages de sable fin avec leurs vagues douces et des gens accueillants qui en font une destination parfaite par toutes les saisons, à quelques heures de n'importe quelle capitale européenne.

Ceux qui nous visitent trouvent le plaisir de la découverte car il y a beaucoup à explorer ! Avec les imposantes montagnes, vastes plaines, plages de sable blanc, le pays a un peu de tout. Et il y a les îles de Madère des oasis de calme et de tranquillité au milieu de la mer Atlantique, avec une végétation luxuriante, volcans éteints et grottes pleines de sculptures naturelles Azores.

Pour ceux qui recherchent l'adrénaline, le Portugal a quelques grands défis dans ses vagues parfaites pour le surf mais aussi, pour la planche à voile, kite surf, voile et parapente avec des vents qui garantissent des émotions fortes. Sans oublier le ski nautique ou le parachute ascensionnel offrant des sensations incroyables.

Essayez le rafting, canyoning et canoë sur les rivières du Portugal. Et découvrez leurs sources profondes dans la terre, en faisant de la spéléologie dans les grottes inexplorées. Pour profiter de la nature dans tout son charme, nous vous recommandons la randonnée, le VTT ou l'équitation, profitant du parfum des fleurs sauvages au cours d'une belle journée ensoleillée. Ou alpinisme et escalade où en dehors de la vue imprenable, vous pouvez atteindre les plus hauts sommets et être récompensés à la vue des nids et vol des oiseaux de proie. Il y a aussi des excursions en bateau pour observer les dauphins et les baleines, des images que vous n'oublierez jamais.

Il ne manque pas d'idées et de suggestions, les paysages offrent une telle richesse dans sa diversité et le doux climat va sûrement être à vos côtés... Nous pourrions même dire qu'au Portugal, le meilleur compagnon d'aventure est la Nature !

TEAMS inscrits :

1 Vidaraid Adventure Team BR / SP
2 Sport Le SW
3 Nomadas CO
4 USMES 1 USA
5 USMES 2 USA
6 KE7B-SNR ML
7équipe Secretos de Ullum ARG
8 Stockholm Adventure Team SW
9 FAI Caminõ Adventure Team SP
10 BARAGNAS Raid Team FR
11 team Adventure noir BL
12 SETI TRAXION COLOMBIE CO
13 Uppsala Multisport SW
14-sur la vue / martombike.pl PL
15 Marqués de Vizhoja - Cornelios SP
16 équipe BL extrême
17 Teenek Racing Team MX
18 49XK SW Multisport
19 BudiñoRAID SP
20 INDONÉSIE TREKKING ID
21 raid Gallaecia Fridama SP
22 team Belgique BL
23 Issy Absolu raid FR
24 Sport d'aventure Copenhague DK
25 AvenTugas PT

UN ENGOUEMENT EXCEPTIONNEL POUR LA 2E ÉDITION

Raid des Alizés Martinique 2016

DU 17 AU 21 NOVEMBRE 2016

Moins de 4 mois après l'ouverture des inscriptions, la 2ème édition du Raid des Alizés – Martinique a vu ses 60 places disponibles déjà réservées.
Face aux nombreuses demandes d'inscription, les organisateurs ont décidé d'augmenter de 10 places le nombre d'équipes participantes à cette deuxième édition. Ce sera ainsi non pas 60 mais 70 équipes qui disputeront la deuxième édition fin novembre sur l'Ile aux Fleurs !

LA MARTINIQUE

Découvrez l'île de la Martinique, nichée dans son écrin de verdure : elle recèle de véritables trésors ! De jolis chemins vous dévoilent, entre montées abruptes et descentes vertigineuses, à chaque détour, un paysage somptueux. Laissez-vous surprendre par l'exubérante forêt tropicale qui dévale les pentes à vos pieds, la majesté de la montagne Pelée qui veille sur la baie tranquille de Saint-Pierre ou encore le rocher du Diamant qui surgit soudain sans crier gare...

100 % AVENTURE

Le long d'un parcours tenu secret, les équipes participent chaque jour à différentes épreuves classiques de l'univers des raids multisports (trail, VTT, canoë, course à pied, run&bike...) ainsi qu'à de nombreuses épreuves surprises. L'inattendu et le mystère rythment chacune des journées et des nuits passées sur l'Ile aux Fleurs et promettent une aventure unique où chaque participante est amenée à se dépasser et à repousser ses limites.

100 % NATURE

Réunies dans des espaces préservés et sauvages de l'île, les participantes ont l'occasion de traverser les plus beaux sites naturels de la Martinique. Une immersion exclusive dans un environnement exceptionnel, fait d'eau, de montagnes, de jardins et de forêts.

UNE AVENTURE NATURE, SPORTIVE ET SOLIDAIRE 100 % FEMININE

100 % FEMININ

Plus qu'une compétition sportive pure, le Raid des Alizés - Martinique est une aventure à vivre entre femmes. Les valeurs de partage, d'entraide et de solidarité sont omniprésentes au sein de chaque équipe et de la communauté des raideuses. De nombreuses activités collectives permettent ainsi aux 210 participantes de construire une véritable vie de groupe. Chaque concurrente s'envole en compagnie de deux partenaires, mais c'est bien avec une famille de 209 sportives qu'elle partage l'aventure.

100 % SOLIDAIRE

Chaque équipe sélectionne une cause caritative ou sociétale dont elle défend les couleurs. Le classement général déterminera les dotations qui sont directement reversées aux associations. Une raison de plus de se dépasser et donner le meilleur de soi lors des différentes épreuves.

PROGRAMME

JEUDI 17
Journée : Départ de Paris-Orly
Soirée : Accueil des concurrentes, dîner et nuit en bivouac

VENDREDI 18
Journée : Epreuves
Soirée : briefing, dîner et nuit en bivouac

SAMEDI 19
Journée : Epreuves
Soirée : briefing, dîner et nuit en bivouac

DIMANCHE 20
Journée : Epreuves finales
Soirée : Soirée blanche de remise des prix et nuit en hôtel

LUNDI 21
Journée : Détente à l'hôtel
Soirée : Retour vers Paris-Orly

© ScoopDyga

#NEWS

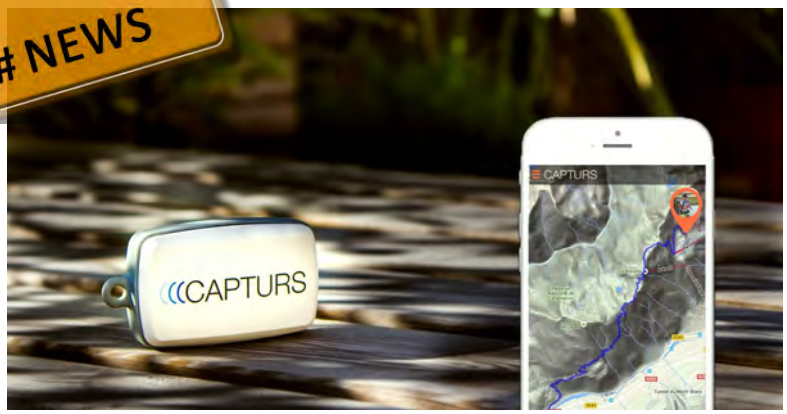
ENDORPHINMAG

39
42

34
34

aid
lizés
Martinique

© ScoopDyga



CAPTURS®

Capturs lance le premier tracker d'activités pour une pratique des sports outdoor plus sécurisée.

La startup Capturs, accélérée par « le Connected Camp » au sein de l'IoT Valley, lance son tracker GPS de suivi temps réel dédié aux sports outdoor via un financement participatif le 17 mai 2016. La balise permettra aux randonneurs, trailers, VTTistes (…) de pratiquer leur sport avec plus de sécurité et de rassurer leurs proches pendant leurs aventures grâce à une innovation majeure dans les trackers d'activités : la longue autonomie de la balise.

Sécuriser les sportifs et rassurer leurs proches pendant leurs sorties outdoor

Les trailers, skieurs, randonneurs, parapentistes ou encore pratiquants de sports nautiques, partent souvent loin, longtemps, et sont exposés à des situations à risques. Nombreux sont ceux qui aimeraient pouvoir avertir les secours en cas de problème et rassurer leurs proches pendant leurs activités. Actuellement, les smartphones ne disposent pas suffisamment de batterie et les solutions satellites sont très onéreuses.

Avec Capturs, l'entourage du sportif pourra suivre très simplement sa trajectoire à distance. Un bouton permet également au sportif de donner l'alerte et la balise envoie un message en cas de choc, de non mouvement ou de sortie de trajectoire.
« Notre technologie a vocation à sécuriser la pratique des sports outdoor et à aider à sauver des vies. Dans quelques années, tous les sportifs seront équipés d'un système de géolocalisation pendant leurs sorties » explique Ludovic, co-fondateur de Capturs.

Un tracker d'activités GPS avec un mois d'autonomie, une vraie innovation dans le sport

Capturs est un tracker d'activités sportives de longue autonomie, basé sur la technologie du géant français Sigfox qui déploie un réseau mondial dédié à l'Internet des Objects connectés.

Les technologies de pointe utilisées par Capturs lui permettent d'être à la fois plus petit, moins onéreux que les systèmes satellites, et beaucoup plus autonome que les smartphones.

Compacte (68x42x24mm), légère (60 grammes) et autonome, la balise se glisse simplement dans la poche d'un sac.

Le sportif est alors suivi par ses proches sur internet, depuis un ordinateur ou un smartphone pour plus de sécurité.

Un an et demi de mise au point, des dizaines de prototypes et des centaines de tests multisports auprès de champions comme d'amateurs dans les endroits les plus reculés ont validé la technologie.

Des partenariats stratégiques ont aussi été conclus, notamment avec un Peloton de Gendarmerie de Haute Montagne, pour appréhender au mieux le besoin des utilisateurs en matière de sécurité.

CAPTURS SAS
819 072 570 R.C.S. Toulouse 425 Rue Jean Rostand 31670 Labège

Capturs lance sa campagne de financement participatif auprès du grand public et des professionnels du sport

Capturs a déjà signé plusieurs contrats en France et en Europe avec des organisations professionnelles pour des activités de suivi live : sportifs, équipes de secouristes et matériels.

Le tracker Capturs sera disponible au grand public via un financement participatif sur la ***plateforme Kickstarter à partir du 17 mai 2016*** au prix de 109€ pour les premiers qui passeront commande. Les livraisons seront ensuite effectuées en septembre 2016.

Lien vers la campagne : **http://go.capturs.com**

A propos de Capturs :

C'est en 2014 que la société Capturs, spécialisée dans la géolocalisation des sportifs outdoor, a été créée autour du projet de deux ingénieurs et commerciaux dans l'aéronautique, Arnaud Loulier et Ludovic Lesieur. Pratiquant le trail et la randonnée respectivement, ils se rendent compte que partir seul, loin et longtemps est source d'inquiétudes pour eux et pour leur famille.

Ils développent alors les premiers prototypes de Capturs en utilisant le réseau Sigfox avec l'ambition de sécuriser la pratique des sports outdoor. Les prototypes sont testés par des sportifs professionnels et amateurs pendant plus d'un an ainsi que par des organismes comme le Peloton de Gendarmerie de Haute Montagne.

La startup Capturs, labellisée French Tech, a récemment intégré le très prisé accélérateur « Connected Camp » au sein de l'IoT Valley à Labège, chapeauté par Sigfox. Le tracker Capturs a également été présenté sur le stand de Sigfox lors du CES à Las Vegas et du MWC à Barcelone en début d'année.
Le premier tracker Capturs sera disponible au grand public à partir du 17 mai 2016 sur Kickstarter.

Site Internet :
http://www.capturs.com/
Facebook :
facebook.com/capturs
Twitter :
twitter.com/capturssystems

Raid « Les Elles de L'AIGLE »

Le Raid "Les Elles de L'AIGLE" s'inscrit dans un événement intitulé le Mois du Sport au Féminin, organisé en septembre 2016 à L'AIGLE.

Cet événement a pour objectif de développer la pratique sportive féminine, améliorer la place de la femme dans le sport en tant que dirigeante, éducatrice et arbitre, promouvoir le sport féminin dans les médias et faire évoluer les mentalités vis-à-vis du sport féminin.

Il est organisé par la Ville de L'AIGLE et soutenu par le Conseil Départemental de L'Orne, la Région Normandie, l'association Fémix'Sports et de nombreux partenaires (CSA, CDOS, Fédérations sportives ...). Cet événement est également placé sous le Haut Patronage du Ministère en charge des Sports.

Concernant le Raid en lui-même :

Organisé par l'association Risl'Adventure le 10 septembre prochain, ce raid ce veut 100 % féminin, par équipe de 2. Un parcours de 25 km environ, au départ de L'AIGLE, très accessible, avec du VTT, Run & Bike, tir à l'arc, orientation, escalade et kayak.
L'inscription de 50 € comprend en plus le repas du samedi soir et l'entrée à un festival du musique + camping pour ceux qui viennent de loin la veille du raid.

Renseignements :
Mairie de L'AIGLE
Service des Sports
Place Fulbert de Beina
61300 L'AIGLE
✆ : 02.33.84.44.47
✉ : sport@ville-laigle.fr

Toutes infos et les inscriptions seront mises en ligne sur le site du club mi-juillet : http://risladventure.jimdo.com/les-elles-de-l-aigle/

Nouveauté VTT, les plus beaux raids en France

Editions Glénat

Une sélection des plus beaux raids de France pour ceux qui rêvent de s'évader quelques jours à VTT

Un raid à VTT, c'est d'abord une aventure avec un grand A, une marmite d'air frais, de l'adrénaline et un petit sac à dos ! C'est aussi bien sûr une belle itinérance à travers paysages, territoires et terroirs, sentiers et chemins, le tout enrichi de multiples rencontres ou de bons moments à partager entre amis. Choisir un itinéraire est une affaire d'envie, de rêve, mais aussi de forme du moment, du type de sentiers que vous aimez. La destination variera aussi en fonction de la saison.
Grâce à ce guide vous pourrez choisir, à travers – presque – toute la France, de beaux itinéraires qui marqueront à jamais votre vie de vététiste. Il vous faudra cocher dans votre « **bucket list** »* à chaque réalisation, que du bonheur !

* la liste de vos envies

L'AVIS DE LA *RÉDACTION*

Un livre complet, précis qui donne envie d'enfourcher son 2 roues muni d'un sac à dos pour le bivouac.
Le livre commence part un volet « conseils » bien utile, un peu de technique, d'explications sur les hébergements possibles, les transports, bref, on ne part pas à l'aventure sans un peu de préparation… Orienté vers les sorties de plusieurs jours, il vous est proposé 16 itinéraires, en allant des Vosges au Jura, en passant par les Alpes (qui rassemble le plus de parcours dans ce tome), le Massif central et les Pyrénées…
A chaque parcours sa fiche technique qui récapitule la durée, les dénivelés, le balisage, les références des cartes ad 'hoc, la restauration…
Vivement le prochain tome pour explorer encore plus les autres régions et plus d'itinéraires dans les Pyrénées !

À propos :

Nathalie Cuche et **Éric Beallet** vivent à l'Alpe d'Huez et alternent leurs métiers de moniteurs de ski avec ceux de journalistes et photographes. En VTT, à pied, à skis, mais aussi en scooters, en moto ou encore en kayak (tous les moyens sont bons !), ils ont parcouru une partie du monde et une partie de la France pour découvrir et faire découvrir des petits bouts de beauté sauvage.
Curieux et voyageurs, ils sont allés entre autres à skis dans l'Oregon, à pied en Iran, en kayak sur le Baikal en Sibérie, en VTT en Patagonie, en scooter autour du monde, en moto en Russie… Les longues itinérances en VTT en France les ont bien occupés ces dernières années, mais il leur reste du temps pour voyager en famille, écrire des livres et guides et sillonner encore et encore chemins, routes, pays et continents.
www.beallet.com

Toutes nos nouveautés sur www.glenatlivres.com

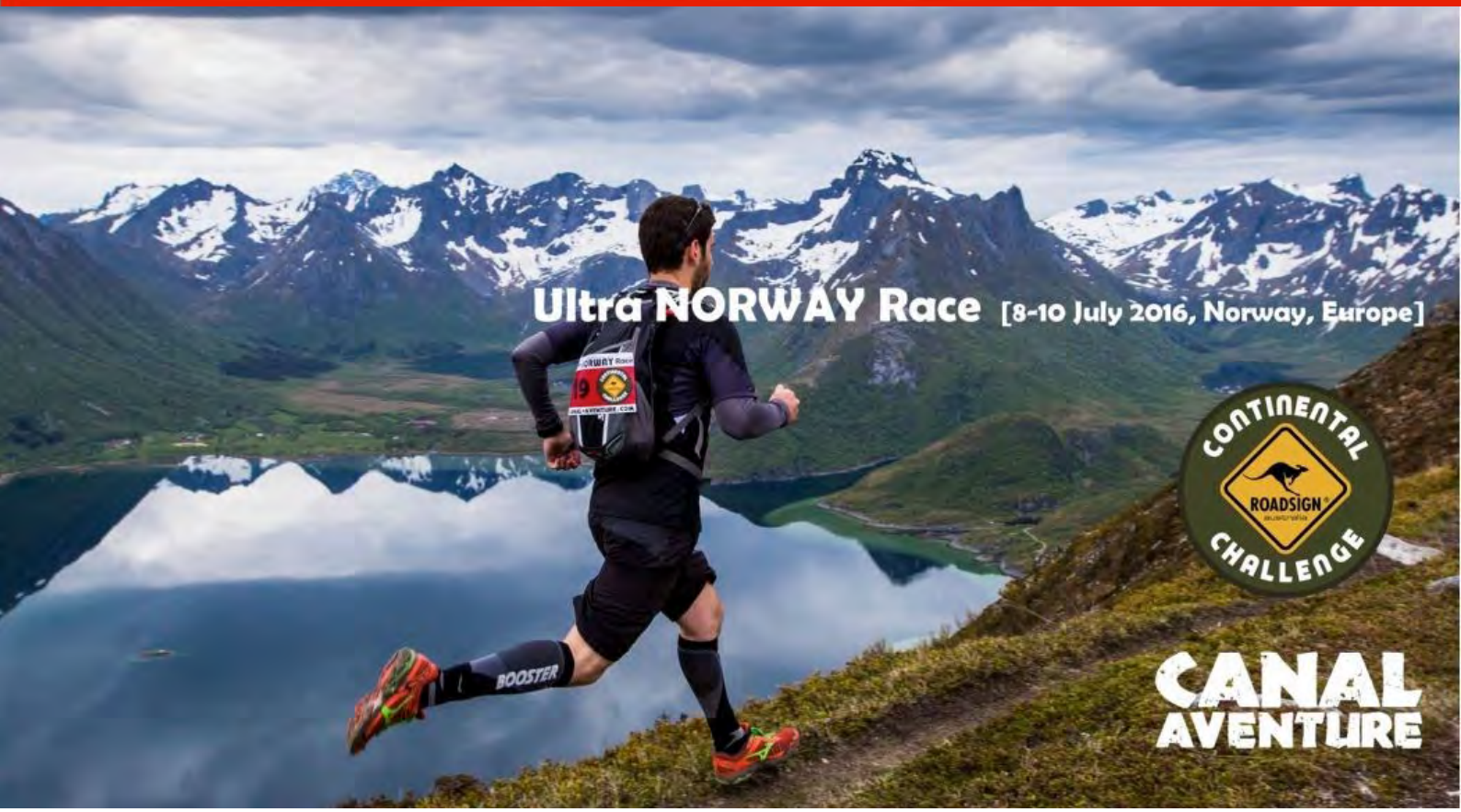
VTT, les plus beaux raids de France
Eric Beallet
Nathalie Cuche

Collection Les guides VTT
Façonnage souple
Format 140 x 225 mm
192 pages
Prix : 19.90 €

Parution le 25 mai 2016

Lyngen Alps I Ultramarathon

Ultra NORWAY Race



CANAL AVENTURE
the experience of your life

Après une première édition sur les Iles Lofoten, l'Ultra NORWAY Race se déroulera du **8 au 10 juillet** dans les Alpes de Lyngen. Terrain de jeu depuis quelques années de Kilian Jornet, ces montagnes situées au sud de la ville de Tromsø offrent un cadre exceptionnel pour un ultra de 170km non-stop à parcourir en maximum 48 heures !

En juillet nous bénéficierons du soleil de minuit… Il fera donc jour pendant la totalité de l'épreuve ! L'Ultra NORWAY Race c'est donc 170km, 7000mD+ et 7000mD- en 48 heures maximum pour conquérir les Alpes de Lyngen et rejoindre Tromsø sous la luminosité éblouissante de l'Arctique.

3 français sont au départ de cette aventure hors du commun !!!

Toutes les infos sur www.canal-aventure.com

Vincent VIET

ENDORPHINMAG.FR
by *Virginie SENEJOUX*

@ TraildeParis / P. COSTABADI / V.VIET

Qui est Vincent VIET en résumé ?
Titulaire d'une Licence et d'un Master entraînement et préparation physique, il a pratiqué le cyclisme et le VTT au niveau national durant une dizaine d'année. Depuis 2014, il fait parti du team Terre de Running – Mizuno. Devenu un des meilleurs traileurs français, Vincent sera à suivre dans les années à venir.
Rencontre avec un athlète au talent étonnant !

Palmarès de Vincent depuis 2014 :

2015 :

* 1er du Trail de Faverges Icebreaker - Maratrail de la Sambuy 48 km / 2900m D+
* 5ème Marathon Race d'Annecy - Marathon Race 42km/2700m D+
* 6e 6000D 65km / 3000m D+
* 3e Verticale Race (4km // 900 D+)
* 4éme du Trail des Forts du Grand Besançon - 46 km/1850m D+
* 2ème du Trail du Josas - 35 km/1200m D+

Vainqueur du Semi de Vincennes 1h09min58

* 2e DUST au Maroc (3x30km dans le Sahara Occidental)

2014 :

* 2ème du Maxicross Bouffemont 30km/1100m D+
* 4ème au Trail des Cabornis 25km/1100 D+
* 3ème à l'Eco-Trail de Paris® 80km/1500 D+
* 1er du Trail du Donjon 14 km/400 D+
* 2ème XL Race d'Annecy 87km/6000D+ (2 jours).
* 1er du Trail de la Via Romana 23 km/1500 D+
* 1er de l'UltraTrail du Vercors 86km/4600D+ (relai à 2)
* 4ème au Championnat de France Trail Long 65km/3000D+
* 1er du Trail des 7 hameaux 27km/500D+
* 1er du trail nocturne des Carrières By night 21km/400D+
* 2ème du 16km de Garches

(EM) : Comment as-tu été pris par le virus de la course à pied et plus particulièrement par le trail ?
(VV) : J'ai toujours été attiré par les sports Outdoor, d'abord par le VTT que j'ai longtemps pratiqué sur le circuit français puis progressivement je me suis orienté vers les raids. C'est de là que j'ai commencé à courir. J'ai réalisé mon 1er trail long en 2008 lors des Mountains Xrace, un raid d'une semaine au cœur des alpes enchainant VTT, Canoé, via ferrata et pour finir un trail de 45km et 3000 de D+. Une aventure par équipe encore gravée dans mon esprit !

(EM) : Comment arrives-tu à concilier toutes tes facettes : Athlète, coach, organisateur d'événements et conseiller en communication dans le milieu sportif, avec la pratique de la course à pied à haut niveau ?
(VV) : Ou là ! C'est vrai qu'en lisant ça fatigue déjà ! Mes journées sont bien remplies effectivement mais j'arrive à bien gérer toutes mes activités. Suivant les périodes de l'année je mets l'accent plus sur l'une ou l'autre de mes activités. A l'approche de mes objectifs je mets l'accent sur l'entrainement. La clé c'est la gestion et le sommeil. Je dors 8h par nuit minimum, en dessous je sais que je serais moins efficace le lendemain.

(EM) : Je reviens sur la SaintéLYON, qui a eu lieu en décembre dernier, certains courent pour la gagne, d'autres pour améliorer leur précédent record et d'autres qui espèrent juste finir cette aventure nocturne. Quel était ton but ?
(VV) : C'est clair que pour moi, cette course était un objectif. J'étais parti pour tenter d'accrocher le top 5.

(EM) : Lors de cette course où tu étais l'un des favoris, tu as eu une baisse de régime si l'on peut dire, vu que tu as du te résoudre à stopper. Est-ce que tu aurais une réponse à cet abandon, bien qu'il y ait des jours avec et des jours sans ?
(VV) : Je m'étais bien préparé, je me sentais en forme. Je suis parti dans le groupe de tête avec Benoit Cori, Nicolas Martin et Emmanuel David. Je me sentais bien même si le rythme était intense. Après le 30e kilomètre alors que j'étais encore 3e/4e j'ai eu un gros coup de fatigue, plus aucune force et une forte envie de dormir. Je n'avançais plus, j'ai mis 1h30 pour aller jusqu'au 40e kilomètre !
Une explication ? Peut-être que justement mon emploi du temps professionnel a joué. J'étais peut-être fatigué de ma saison plus toutes mes activités professionnelles, même si mes chronos à l'entrainement étaient très bons... j'ai coincé en pleine nuit. Finalement je pense que cette course n'est pas faite pour moi. Je n'y retournerais pas et je tourne la page en regardant vers d'autres courses.

(EM) : Comment t'entraînes-tu sur le sol parisien ?
(VV) : Ahaha c'est secret ça non ? C'est vrai que s'entrainer sur Paris n'est pas évident, il faut s'adapter pour les sorties longues et être ingénieux pour travailler le dénivelé. Je travaille beaucoup les marches d'escaliers, je vais souvent sur des parcours autour de Fontainebleau et mixe avec des sorties longues en vélo du côté de la vallée de Chevreuse.

(EM) : Quelles sont tes forces et tes faiblesses ?
(VV) : Sur les trails disons que je suis plus à l'aise en descente ou sur les parties roulantes. En montagne, je pêche sur les longues ascensions. Je perds beaucoup de temps lorsque le dénivelé est fort et qu'il faut marcher mais j'essaie d'y travailler en m'organisant des stages en montagne avant les objectifs.

(EM) : As tu du matériel « fétiche » ?
(VV) : Je suis fan de mes chaussures ! Disons que je n'arrive pas à m'en séparer lorsque j'ai fait de bonnes perfs en course avec. Même si je ne les utilise plus, j'ai encore dans mes armoires quasiment toutes les chaussures avec lesquelles j'ai couru depuis 2012… ça fait un petit stock c'est vrai ! (je vais faire le tri Charlotte ne t'inquiètes pas ! ;)

(EM) : As tu pensé au marathon des Sables vu que tu as participé au DUST au Maroc ?
(VV) : J'ai adoré le DUST : l'ambiance, le parcours, les paysages tout était fabuleux ! Et courir avec les marocains dans le désert a été une expérience incroyable ! Alors le marathon des sables ça me tenterait bien… Le seul point qui me fait peur c'est l'autonomie alimentaire. Manger des produits lyophilisés tous les jours surtout après de grosses étapes ça doit être vraiment dur… Mais pourquoi pas j'adore ce genre d'aventure !

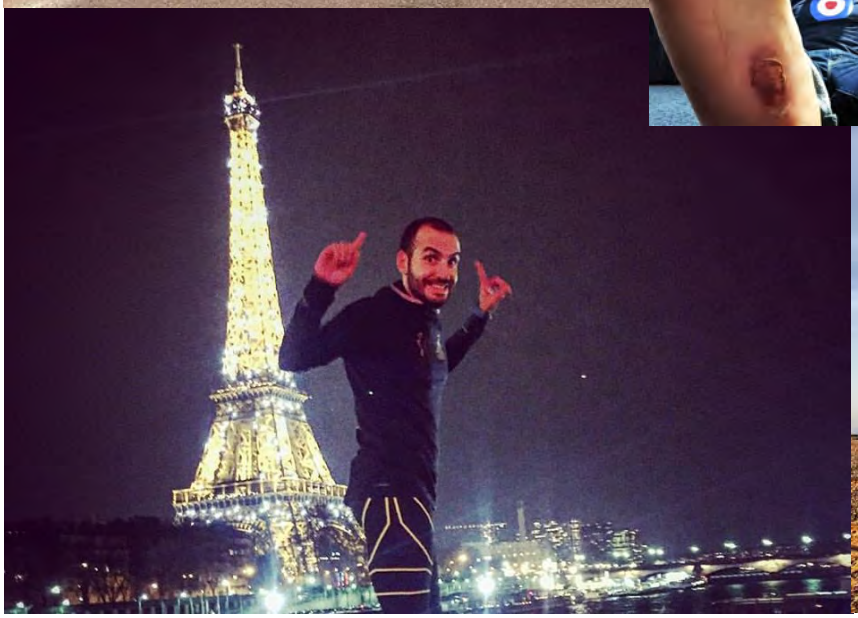
(EM) : Et à la diagonale ou à l'UTMB ?
(VV) : C'est vrai que ces courses me font envie… Je rêve d'aller à La Réunion pour découvrir cette île. La diagonale en est un fabuleux moyen.
Pourquoi pas en 2017 !

(EM) : Quels sont tes objectifs cette saison ?
(VV) : Je vais d'abord préparer le marathon de Paris. Petite entorse au trail en début de saison mais c'est pour mieux y revenir ! Je suis inscrit ensuite à la CCC, une course que j'adore. Je l'ai fait 3 fois dont la dernière en 2012 où je termine 8e, un de mes plus beaux souvenirs en trail.

(EM) : Le mot de la fin ?
(VV) : Partage ! Si je cours ce n'est pas pour faire des résultats mais plutôt pour me retrouver avec mes amis et ma copine sur les chemins (au milieu des montagnes si possible)… Après c'est sûr que si les (bonnes) perfs sont là, cela rajoute un peu de plaisir !

(EM) : Vincent merci de m'avoir accordée ce moment et au nom d'Endorphinmag, je te félicite une nouvelle fois pour ton parcours et ta simplicité, continue ! A bientôt.

ENDORPHIN



Marion DELAGE

ENDORPHINMAG.FR

by *Virginie SÉNÉJOUX*

Une petite (pas si petite...) nana qui monte dans le monde du Trail

Palmarès de Marion depuis 2015 :

2016 :

- 2ème Eco Trail de Paris (80 km)
- 1ère Maxi Cross de Bouffemont (42 km)

2015 :

- 4ème Saintelyon (70 km)
- 1ère Impérial Trail de Fontainebleau (62 km)
- 2ème Ultra Tour des 4 Massifs (40 km)

Qui est Marion DELAGE ? 28 ans, 1m85 ! Parisienne, ingénieure en électrotechnique (Supélec-Columbia) à la Défense, elle travaille à temps complet et a fait de son rêve une réalité. De son terrain de jeu à la butte Montmartre, à sa participation à quelques trails en région parisienne, depuis trois ans, elle est devenue une traileuse de talent. Elle est en un an passé de l'anonymat à la consécration. Rencontre avec une athlète qui pointe le bout de son nez ; une gazelle à l'état pur, membre de la Team Mizuno.

Endorphinmag (EM) : Entre ta vie professionnelle et ta vie de sportive, comment concilies-tu tout cela ?
Marion Delage (MD) : Mon métier et la pratique de la course à pieds participent tous deux à mon épanouissement. Avec mes proches, ils constituent les trois piliers de mon équilibre. Entre exercer un métier qui me passionne, pratiquer ma passion à fond et passer du temps avec mes proches, je ne veux pour le moment pas faire de concession. Je veux vivre tout à fond. Alors évidemment, cela demande de l'organisation et certains sacrifices. Avant, je me levais à 5h pour courir le matin, mais j'ai récemment changé de mission et j'ai désormais le luxe de caler mes entrainements sur la pause méridienne. Cette nouvelle organisation me change la vie, car d'une part, je me trouve davantage disponible au travail (moins fatiguée car plus de sommeil, moins de contraintes horaires le soir pour l'entrainement), je profite du soleil (ou a minima voir le jour !) même en hiver, et d'autre part j'ai de nouveau du temps libre en soirée pour profiter de mes proches !

(EM) : Comment as-tu été pris par le virus de la course à pied et plus particulièrement par le trail ?
(MD) : Je baigne dans un environnement ultra-sportif depuis mon enfance. Mon père a pratiqué le basket à haut niveau, et j'ai pris en modèle une mère qui se levait aussi aux aurores pour aller courir… Autant dire que pratiquer un sport était une évidence. Plus jeune, j'ai fait de la gym, du handball, du tennis et de la boxe (anglaise puis française), que je pratique encore 3 fois par semaine. Enfant et même ado, je n'étais franchement pas fana de la course à pieds. Pendant les sessions de cross au collège, je me cachais derrière les arbres pour manger des Pépito alors c'est pour vous dire… Mais la course s'est avérée devenir la solution de facilité durant mes classes prépa : je n'avais plus beaucoup de temps pour lever le nez de mes bouquins de maths et il me fallait un sport accessible et sans contrainte. A cette époque, je courais alors deux tours du jardin du Luxembourg à moins de 10km/h avant de rendre mes poumons sur le parvis du Sénat. Ensuite en école, j'ai participé à plusieurs raids étudiants alliant course, vélo, et trail et j'ai commencé à apprécier ces formats de course nature. La révélation, je l'ai eue lorsque, suite à un pari complètement stupide, nous nous sommes inscrits à trois copains sur la Saintélyon 2013. Je m'aligne alors sur un 75 bornes de nuit, dans la neige (les conditions météo de l'édition 2013 étaient particulièrement froides !) avec ma maison sur le dos (sait-on jamais que l'on croise un ours sur les chemins saintélyonnais…) avec comme seule préparation un Paris-Versailles couru en 1H17 2 mois avant… Et c'est le déclic, je rejoins Gerland après 9h13 de course, et je me dis que je ne me suis jamais sentie aussi vivante. Ça y est, j'ai enfin trouvé mon sport, celui qui me fait vibrer et qui nourrit tout mon être. Décembre 2013 marque vraiment le début de ma passion pour le trail.

(EM) : Je me suis rendu compte en effectuant quelques recherches sur ta personne que nous avons fait les mêmes trails et que tu étais derrière moi (rire) ! Comment as-tu fait, pour arriver à un tel niveau ?
(MD) : De décembre 2013 à septembre 2015, je ne cours que pour le plaisir. Je pratique la boxe anglaise puis française 3 fois par semaine et la course vient en complément. Quand je pars courir, je pars pour 10-12 km de footing. Je ne connais pas les séances de qualité, encore moins les tours de piste. Je m'inscris alors sur des trails dans le but de découvrir des régions, des paysages voire même des pays, avec comme objectif premier de passer la ligne d'arrivée et de prendre du plaisir. Mais je n'y vais pas non plus pour cueillir les pâquerettes parce que j'aime me dépasser et donner le meilleur de moi-même en toute circonstance. En 2015, je participe à l'Ecotrail 30km et termine 5ème féminine.

Le classement est bon même si je suis loin de la tête de course. Je commence alors à me dire qu'il y a peut-être quelque chose à faire, moyennant davantage d'investissement et un travail de qualité. En septembre, je rencontre un groupe de coureurs parisiens, les Barbès Runners. C'est avant tout un groupe d'amis partageant cette passion de la course et préparant ensemble des objectifs communs (marathon de Paris par exemple et mais aussi celui du Mont Blanc). Je me joins alors à eux et découvre la signification d'un vrai plan d'entrainement : je tire la tronche sur les séances de seuil, insulte de douleur la terre entière lors des exercices de VMA, et fracasse mon réveil qui me sort du lit aux aurores le dimanche matin pour les sorties longues... En bref, que du bonheur ! Sauf qu'il faut bien admettre que l'effort est récompensé : il est indéniable que ces entrainements de qualité et un plan structuré d'entrainement m'ont permis depuis 6 mois de progresser.

(EM) : Marion, tu as ébloui et déjoué tous les pronostics lorsque tu as gagné la Mascareignes (Petite sœur de la Diagonale des Fous à la Réunion), as-tu été surprise de gagner cette course et aussi devant les Réunionnais ?
(MD) : Alors cette course... c'était LA surprise ! La participation à la Mascareignes était intégrée dans mes 10 jours des vacances à la Réunion, et la course arrivait en fin de séjour. Il était hors de question que je me prive en amont de la course, je voulais tout visiter : les plages, les marchés, les cirques, le volcan, en courant bien sûr. On ne peut alors pas dire que je me sois franchement ménagée la semaine précédent la course ! Et finalement, cela ne m'a pas empêchée d'atteindre un pic de forme le jour J. C'était le jour des '' avec'' : jambes, tête, motivation, conditions météo... tout était réuni afin que je m'éclate.
Par ailleurs, je ne connaissais pas du tout le plateau féminin. Et comme à chaque fois désormais, je me fixe plutôt un objectif de temps qu'un objectif de place. Je suis partie beaucoup plus vite que prévu et je passe le premier ravito avec 30' d'avance sur mon timing, mais les jambes sont là, je n'ai pas l'impression d'être en surrégime, alors je continue... Et ça passe ! Je suis encore aujourd'hui dans une phase d'apprentissage de moi-même, de mon fonctionnement en course, et bien sûr de mes limites. Prendre des risques fait aussi partie du jeu. Cette fois-ci en tout cas sur la Mascareignes, la prise de risque a payé.

(EM): T'étais-tu entrainée différemment et spécifiquement pour la Mascareignes ?
Depuis septembre 2015, je pratique 3 entrainements course par semaine (en plus des 3 de boxe) : seuil, VMA et sortie longue le WE. La Mascareignes arrivant fin octobre, j'avais déjà un petit cycle de travail de qualité dans les jambes et il a dû payer. Même si je ne me suis pas beaucoup reposée physiquement la semaine avant la course car je voulais profiter de mon séjour, j'accorde tout de même une attention particulière à mon alimentation et à la qualité de mon sommeil et ce, tout au long de l'année.

(EM) : Comment as-tu intégré le Team MIZUNO ?
(MD) : Après la Saintélyon 2015 (Et oui, il fallait bien s'y coller de nouveau ! Rien de tel qu'un combat contre soi-même !) et suite au départ de la Team de Nathalie Mauclair, j'ai été contactée par le Team Manager, Benoît Holzerny : « Bonjour Marion, serais-tu intéressée pour rejoindre le Team Mizuno ? ». J'étais dans un restaurant quand j'ai eu le message. J'ai dû faire trois fois le tour des tables en hurlant de joie « j'intègre Mizuzu, j'intègre Mizuzu »... Nul doute que les clients se soient demandés si « Mizuzu » n'était pas un hôpital psychiatrique japonais...
Blague à part, je suis ravie et très fière de porter les couleurs de Mizuno, parce qu'il faut savoir que je cours sur route en Mizuno depuis plus de 5 ans et que j'adhère complètement aux produits.

(EM) : Depuis le début de saison 2016, tu as gagné le Maxi cross de Bouffemont, tu finis 2ème derrière Sylvène CUSSOT au 80 km de l'éco trail Paris, quel secret penses-tu avoir pour arriver à ton niveau ?
(MD) : Je mange du chocolat. Honnêtement mes résultats restent encore modestes, il y a beaucoup de monde devant. Beaucoup de filles sont bien plus rapides et douées que moi sur les formats ''montagne'' et c'est pour cette raison que j'ai hâte de m'aligner notamment sur le marathon du Mont Blanc et les Championnats de France de Trail Long parce que le plateau sera très relevé, les meilleures traileuses françaises seront notamment de la partie. Cette course me donnera une bonne idée de ma valeur.

© photos : M. Delage

(EM) : Comment t'entraînes-tu sur le sol parisien ?
(MD) : J'allie 3 entraînements de boxe française (lundi, mercredi, samedi) avec 3 voir 4 sessions de course (mardi VMA, jeudi seuil, et dimanche sortie longue). Le vendredi, c'est soit repos, soit footing de récup. Parfois je double le mercredi : footing et boxe. Je m'entraine le midi vers Boulogne (piste de l'île de Puteau, ou bois de Boulogne), il m'arrive aussi souvent de faire les marches de Montmartre ou un peu de dénivelé aux Buttes Chaumont. Pour les sorties longues du WE, cela se passe très souvent à Saint Cloud.

(EM) : As-tu un coach ?
(MD) : Deux proches établissent mon plan d'entrainement, on fait cela entre copains. Ce sont deux membres des Barbès Runners, Adrien Guiomar et Arnaud Dethorey. Aucun des deux n'a en revanche de diplôme d'entraineur. Néanmoins, Adrien, qui prépare plutôt les formats marathon, est coaché par Alexandre Delort, ancien entraineur du triathlète Vincent Luis. Et Arnaud lui, est plutôt traileur que coureur route. Il s'intéresse aussi aux domaines gravitant autour de la course à pieds : sophrologie, yoga, nutrition, etc. Adrien et Arnaud adaptent alors le plan d'entrainement d'Adrien avec les conseils trail avisés d'Arnaud pour me pondre un super programme personnalisé !

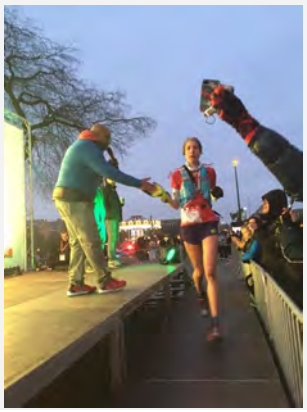
(EM) : Combien d'heures consacres-tu à ton entrainement ?
(MD) : Pour le moment pas suffisamment, diraient Arnaud et Adrien... Arnaud me répète souvent qu'il rêve de me jeter des pierres et que je rendrais Philippe Lucas maniaco-dépressif en 15 jours... Après l'écotrail, il m'a d'ailleurs rétorqué « avec ce que tu t'entraines et ce que tu écoutes des consignes d'entrainement et de stratégie de course, tu pourrais prendre comme entraineur un peintre en bâtiment, ce serait kif-kif »... En effet, ils m'avaient donné un seul conseil pour la gestion de course : ne pas partir en tête, rester derrière jusqu'au km 50 et seulement à partir de là, prendre les devants si les jambes étaient bonnes. J'ai fait tout l'inverse, je suis partie comme une bombe et j'ai explosé complet au km 50 !. Encore un fois, j'apprends, je prends des risques. Bon, cette fois-ci la stratégie n'a pas payé et j'ai été trop gourmande. Mais on retire davantage de ses erreurs que de ses victoires, c'est bien connu.

Plaisanterie mise à part, il est vrai qu'un de mes axes de progrès sur les mois à venir consistera à intégrer davantage de volume. Aujourd'hui je m'entraine sérieusement : lors des séances, je tape vraiment dedans (il ne faut pas écouter tout ce que raconte Arnaud), mais je vais devoir augmenter le nombre de séances course par rapport à la boxe. Actuellement, je consacre environ 1h30 pour les sorties du mardi et jeudi, et 2h pour la sortie longue du WE. 60 km hebdomadaires pour le moment.

(EM) : Quelles sont tes forces et tes faiblesses ?
(MD) : Je suis d'un naturel hyper (mais alors hyper) anxieux. Demandez à mes proches, la semaine avant les grosses échéances, je suis tout simplement infernale, un vrai fauve. La dernière semaine est toujours compliquée à gérer, comme on ne s'entraine quasi pas à part quelques footing à la cool, on a souvent l'impression que tout nous échappe, que l'on régresse. Le doute s'installe et je ne suis pas spécialement agréable à vivre à cette période... Je me dois absolument de travailler mon mental d'avant course, d'abord pour éviter de me faire assommer avec une poêle à frire pour avoir poussé le bouchon un peu trop loin... et puis parce que je cours avant tout pour le plaisir... alors comme on me le répète « tu vas te détendre hein ». Mais j'ose entrevoir une lueur d'espoir car pour l'Ecotrail, j'ai réussi à être plutôt sereine (j'ai même réussi à aller au cinéma le jeudi soir..).
Par ailleurs, d'un point de vue plus technique, je ne gère pas trop bien la fougère : je ne suis pas à mon aise sur les sentiers techniques et comme je suis taillée comme une arbalète, mes cuisses me jouent parfois des tours dans les montées abruptes ! C'est pour cela que j'ai hâte de prendre une bonne leçon d'humilité au Mont Blanc !
En revanche, je pense pouvoir dire que j'aime aller au combat. J'aime les challenges et les défis. Grâce à mon entourage, j'apprécie de plus en plus me faire mal à l'entrainement, tout y donner. Je ne suis pas avare de mes efforts et j'aime rendre mes proches fiers de moi. Et si cet investissement paie lors des grandes échéances, alors c'est tant mieux. Comme disait Philippe Lucas à Laure Manaudou : « si tu ne t'entraines pas, tu ne peux pas réussir. Si tu t'entraines, tu n'es pas sûre de réussir non plus. Mais la seule chose qui dépend de nous, c'est le travail, alors il ne faut jamais arrêter d'essayer. »

(EM) : Marion merci de m'avoir accordée ce moment et au nom d'Endorphinmag, je te félicite une nouvelle fois pour tes superbes résultats, garde ton sourire et ta simplicité ! A bientôt.

ENDORPHIN



Sébastien CHAIGNEAU

ENDORPHINMAG.FR

by *Virginie SÉNÉJOUX*

Palmarès de Sébastien Chaigneau

2016
3ème **Zolkan 4 Days** (Chili, 120kms en 4 étapes)
13ème de la **TransGranCanaria** (Canaries, 125kms, 8000D+)
6ème de la **XL Race / Maxi Race du lac d'Annecy** (85kms, 5 300D+ en 2 étapes)

2015
1er **STY - Ultra Trail Mont Fuji** (Japon, 80kms - 4 600D+)
1er **Trail Harricana** (Canada, 28kms - 1 000D+)
10ème du **80 kilomètres du Mont Blanc** (France, 82kms - 6 000D+)

2014
3ème de la **Cursa de l'Alba - Marato de Montserrat** (Espagne, 42kms – 2 550D+)

2013
1er et record de la **Hardrock 100** (USA, 160kms, 10 000D+)
3ème de l'**Ultra Trail Mont Fuji** (Japon, 160kms, 9 200D+)
1er de la **TransGranCanaria** (Canaries, 120kms, 7000D+)

2012
8e de **The Otter Trail** (Afrique du Sud, 42kms)
1er de la **Moins'hard** (France, 38kms, 3 400D+)
2e du **Lavaredo Ultra-Trail** (Italie, 120kms, 5 370mD+)
1er du **Raid Gravona** (Corse, 20kms, Skyrunning)
1er et recordman de la **TransGranCanaria** (Canaries, 123kms, 5 717D+)

2011
3e de l'**Ultra Trail du Mont Blanc** (179,9kms, 10 300 mD+)
1er du **Lavaredo Trail** (Italie, 90kms, 5 300D+)
3e de la **TransGranCanaria** (Canaries, 123kms, 5 000D+)

2010
1er du **North Face Endurance Challenge** au Chili (80kms, 4800D+)
2e **Ultra Trail du Sancy** (82kms, 4 300D+)
1er l'**Olympus Marathon** en Grèce (43kms, 3 450D+)
3e **The North Face Endurance Challenge** en Argentine (80kms, 3 800D+)

Sébastien né le 23 février 1972 à Châtellerault (86), a commencé le sport dès son plus jeune âge par le vélo dans le club de Sébastien Chavanel dans la Vienne. Doué pour ce sport, il se révèle lors d'un cross des écoles en prenant la 3ème place. Sébastien se met alors à l'athlétisme sous la houlette de Jacques Iceaga. La suite.... Sébastien Chaigneau est devenu un athlète professionnel français, spécialiste de l'ultra-trail et de la course à pied en montagne, passionné par la montagne et le sport extérieur ; il est notamment reconnu par ses paires avec ses deux podiums sur Ultra-Trail du Mont-Blanc (UTMB).

Sébastien court son premier Ultra-Trail du Mont-Blanc en 2003. Après ce premier ultra s'ensuit une longue série de podiums, de voyages et de partages à travers les plus grandes courses. Troisième de la Diagonale des Fous en 2005, en passant par des victoires sur les plus beaux trails français tels que le Mercantour, le Verdon. 2e à la Saint-Victoire, Sébastien enchaine les performances et atteint un haut-niveau à partir de 2007 où il sera sacré triple vainqueur du Libyan Challenge en 2007, 2008 et 2009.
200 km dans le désert en 30 h et en autonomie complète. En août 2009, il finit second de l'Ultra-Trail du Mont-Blanc, 160 km et 9 500 D+2, puis 3e en 2011.

Passionné par la montagne et le trail, Sébastien souhaite faire découvrir sa discipline et « faire sortir le trail de l'anonymat ». Il se rend disponible et conseille les coureurs dès qu'il le peut, notamment sur la nutrition, la préparation à long terme ou encore la préparation mentale et physique et avec un enthousiasme et une vraie sympathie. Il a toujours le sourire.

En 2012, il bat le record de la Transgrancanaria en 12h50, puis finit second du Lavaredo Ultra Trail derrière Iker Karrera. Sa fin de saison sera elle plus compliquée avec une blessure au genou droit au cours d'un entrainement. Lors de cette même année, il met à disposition des passionnés de sport nature et de trail une série audio-visuelle illustrant des conseils pour l'entrainement, la nutrition, l'équipement mais aussi des récits de ses ultra-trails à travers le monde : Get Ready For.

Après une année 2014 compliquée, c'est une mauvaise chute qui le stoppe une nouvelle fois alors qu'il reprend tout juste le chemin de l'entrainement.

RENCONTRE AVEC SEB CHAIGNEAU :

(EM) : Comment as-tu été pris par le virus de la course à pied et plus particulièrement par le Trail ?
Sébastien Chaigneau (SC) : En fait il y a eu deux phases : la première, j'avais 9ans et demi à l'époque et en remplaçant un copain de mon école primaire malade pour un cross départemental par équipe j'avais fini troisième et je fus recruté par le club local. Ceci m'a mené vers la découverte de l'athlétisme et à l'âge de 21 ans j'ai dû arrêter, car à l'époque pour finir mes études et continuer à faire deux séances par jour je n'y arrivais plus. J'ai tout stoppé, fini mes études, fait mon service militaire dans une section de renseignements des chasseurs alpins et j'ai commencé comme tout le monde à travailler. Je me suis mis à l'escalade et ce n'est qu'en fin 1999 début 2000 que je me suis remis à courir. Tout d'abord pour progresser en escalade puis sur des 10 kilomètres sur route mais pas très plaisant et ensuite en montagne.... voila l'histoire en simplifié.

(EM) : Qu'est-ce que t'apporte la Team The North Face depuis toutes ces années ?
(SC) : En fait le team, pas grand-chose, car nous nous voyons très peu, mais c'est une belle marque de montagne et j'ai toujours du plaisir à développer les produits pour les faire entrer dans le monde du running en montagne. Faire bouger ce gros pachyderme est quelques fois difficile, car plus la marque est grosse plus elle est sûre de perdurer, mais plus les prises de décisions sont compliquées...

(EM) : Comment est venue l'idée (géniale) de faire une série audiovisuelle illustrant des conseils pour l'entraînement, la nutrition, l'équipement mais aussi des récits de tes ultra-trail à travers le monde, je veux bien sûr parler de « Get Ready For » ?
(SC) : En 2010 suite à mon UTMB réussi de 2009, avec ma femme et son équipe de MoussProduction, nous avons discuté à l'époque avec quelques marques et leur avons fait part de notre envie de créer des séries de conseils afin de rester dans l'esprit de partage que le trail avait encore à l'époque. Actuellement il y a plus de monde et cet esprit est en train non pas de disparaitre mais d'évoluer. C'est peut-être parler comme un vieux « con » de la discipline mais je trouve dommage de perdre ce que j'ai pu connaitre au début ou sur les courses. Lorsqu'il y avait quoi que ce soit, tous partageaient ce moment, bon ou mauvais et je trouve qu'il y avait beaucoup plus de partage que maintenant... mais ceci est un autre sujet. Malgré tout cette série a été créée pour et dans cet optique-là.

(EM) : N'est-ce pas parfois compliqué de concilier vie de famille et vie d'athlète ? Comment fais-tu ?
(SC) : Je tente de faire au mieux de ce côté-là. Je voyage environ 150 jours par an ce qui fait que quand je suis à la maison j'organise tout autour de la famille et je fais en sorte d'être le plus présent possible. Je fais mes séances très tôt le matin et si je dois doubler c'est après le petit déjeuner des enfants et le départ pour l'école. Cela permet aussi de soulager Isabel, ma femme qui a elle aussi un job prenant, avec sa société de production d'image.

(EM) : Y-a-t-il une course en particulier qui t'a « dévoilé » ? Si oui, Laquelle ?
(SC) : Je ne sais pas trop, car oui en 2009 l'UTMB a été un bon tremplin, mais auparavant j'avais eu quelques résultats pas trop mauvais comme la grande traversée des alpes en 2004, ou ma 3ème place sur la diagonale 2005, ou encore mes victoires au libyan Challenge en 2007/2008 et 2009... Je pense que c'est un tout. C'est ce qui fait ce que je suis devenu actuellement, c'est le fait de réussir à perdurer dans le milieu...

(EM) : Quelle est pour toi ta plus belle course ?
(SC) : Je pense que L'UTMB 2011 fut un moment de partage exceptionnel avec KIKI Miguel et Iker au-delà de la performance, mais c'est aussi c'est 80 derniers kilomètres de partage passés avec Scott Jurek sur la Hardrock 2013 qui resteront des moments d'une intensité exceptionnelle.

(EM) : Il arrive qu'un sportif rencontre des moments de joie mais aussi des difficultés, en 2014 une malheureuse année blanche est arrivée, a-t-elle été une année de doute ; comment l'as-tu « gérée » ?
(SC) : Ce fut très compliqué, car au début je ne savais pas ce qui n'allait pas. Le mononucléose a été que tardivement découverte, ce qui fait qu'après trois mois de bataille à l'entrainement et en course, où je ne terminais pas, on s'est rendu compte et rendu à l'évidence que la suite de la saison allait être compliquée. Ce qui est le plus compliqué reste les critiques ou de s'entendre dire que l'on est trop vieux... :)... Mais je savais au fond de moi que ce n'était qu'une étape et que le plaisir que je prenais à courir en montagne et à courir les montagnes resterait. Alors je me suis armé de patience et j'ai repris les choses à la base...

(EM) : Tu n'as plus de séquelles rassure-nous ?
(SC) : Non, je pense que j'ai mis du temps avant de revenir totalement en pleine possession de tous mes moyens ; mais j'ai bien travaillé et mon entraineur reste assez surpris de voir le travail que j'ai pu m'imposer et ce, malgré d'autres petits pépins, comme des fractures de côtes ou une opération d'un pneumothorax l'année passée...

(EM) : As-tu un matériel fétiche ?
(SC) : Non, pas vraiment. Je cherche toujours à faire évoluer les choses et je travaille le plus possible en étroite collaboration avec les marques partenaires que j'ai, car c'est aussi une de mes participations pour l'évolution de la discipline : développer les produits pour que la pratique, déjà assez difficile, soit plus simple et plus en sécurité.

(EM) : Emportes-tu un gri-gri lors des courses ? Si oui lequel ?
(SC) : Non je prends le matériel obligatoire et le minimum, afin de pouvoir être performant à mon niveau et être autant que possible dans les clous.

(EM) : As-tu un prochain défi en tête ?
(SC) : Oui, j'en ai beaucoup mais pour le moment je n'en parle pas, juste que ce sera une grande traversée très belle mais très longue...

(EM) : Des objectifs ?
(SC) : Dans un 1er temps le 80 kilomètres du marathon du Mont Blanc et ensuite je me préparerai pour le tour du mont Fuji, au Japon, en septembre prochain, c'est un pays que j'affectionne tout particulièrement.

(EM) : Quelle vision as-tu du trail dans 10 ans ?
(SC) : J'ai la crainte que le dopage et que certains cas de dopage ressortent du passé. Ensuite, que cela devienne de la consommation comme on peut le voir actuellement. Mais nous allons rester positifs et je souhaite vraiment être présent dans le milieu le plus longtemps possible pour préserver l'état d'esprit initial même si je reste lucide avec ce fait-là, car je sais que ce sport est encore jeune et qu'il va évoluer malgré tout vers une autre approche et pratique. Il ne faut pas vivre avec le passé mais les évolutions dans ce domaine sont obligatoires, mais si elles pouvaient être réalisées de manière sensée et ne pas évoluer comme a pu le faire le VTT par exemple, cela permettrait de conserver une certaine ambiance sur les courses en plus de conserver la pratique.

(EM) : Et toi dans 10 ans ?
(SC) : Là c'est relativement simple, car je compte bien continuer ma pratique le plus longtemps possible, être performant à mon niveau, je ne sais pas mais la pratique en tant que telle oui. Et surtout, je pense que la suite pour moi, en plus des courses, sera dans l'accompagnement de plus jeunes tout en continuant à développer le matériel pour être le plus près possible de la pratique.

(EM) : Je te laisse le mot de la fin.
(SC) : Merci à vous et longue vie à EndorphinMag....

ENDORPHIN

© photos : S. Chaigneau et V. Sénéjoux

DU 17 AU 21 NOVEMBRE 2016

UNE AVENTURE NATURE, SPORTIVE ET SOLIDAIRE 100 % FEMININE

MARTINIQUE

LIMITÉ À 70 ÉQUIPES
3 PARTICIPANTES PAR ÉQUIPE

Raid des Alizés

Martinique 2016

2e Edition

© ScoopDyga

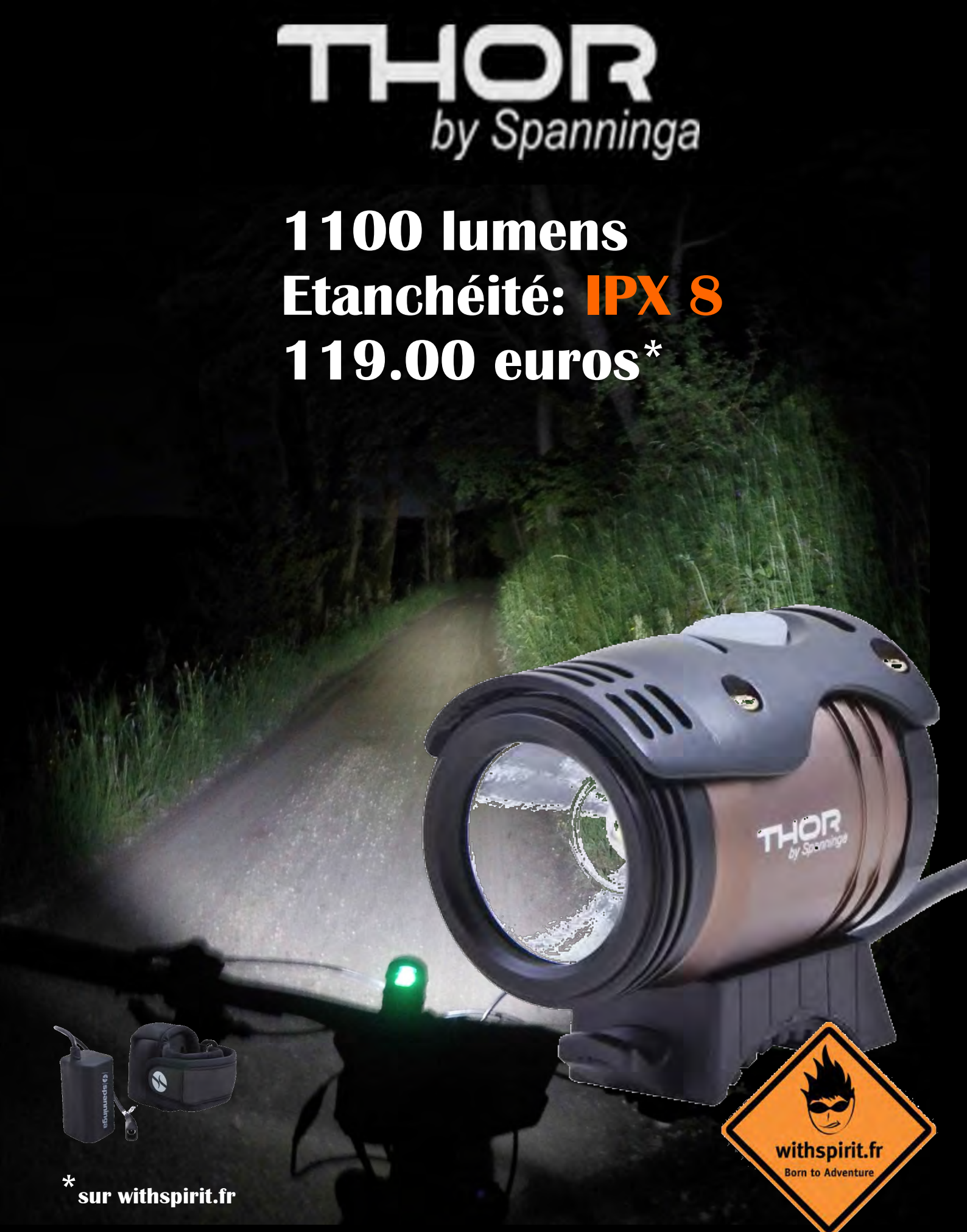
L'aventure commence sur www.raiddesalizes.com

100 % AVENTURE · 100 % FEMININ · 100 % NATURE · 100 % SOLIDAIRE

Comité Martiniquais du Tourisme · LA MARTINIQUE · Collectivité Territoriale de Martinique · Parc naturel régional de la Martinique · UN EVENEMENT SPORT EVENTS · CORSAIR · CANAL+ · Groupama Antilles-Guyane · Monétik Alizés · CITROËN · radio caraïbes international · RTL2

THOR
by Spanninga

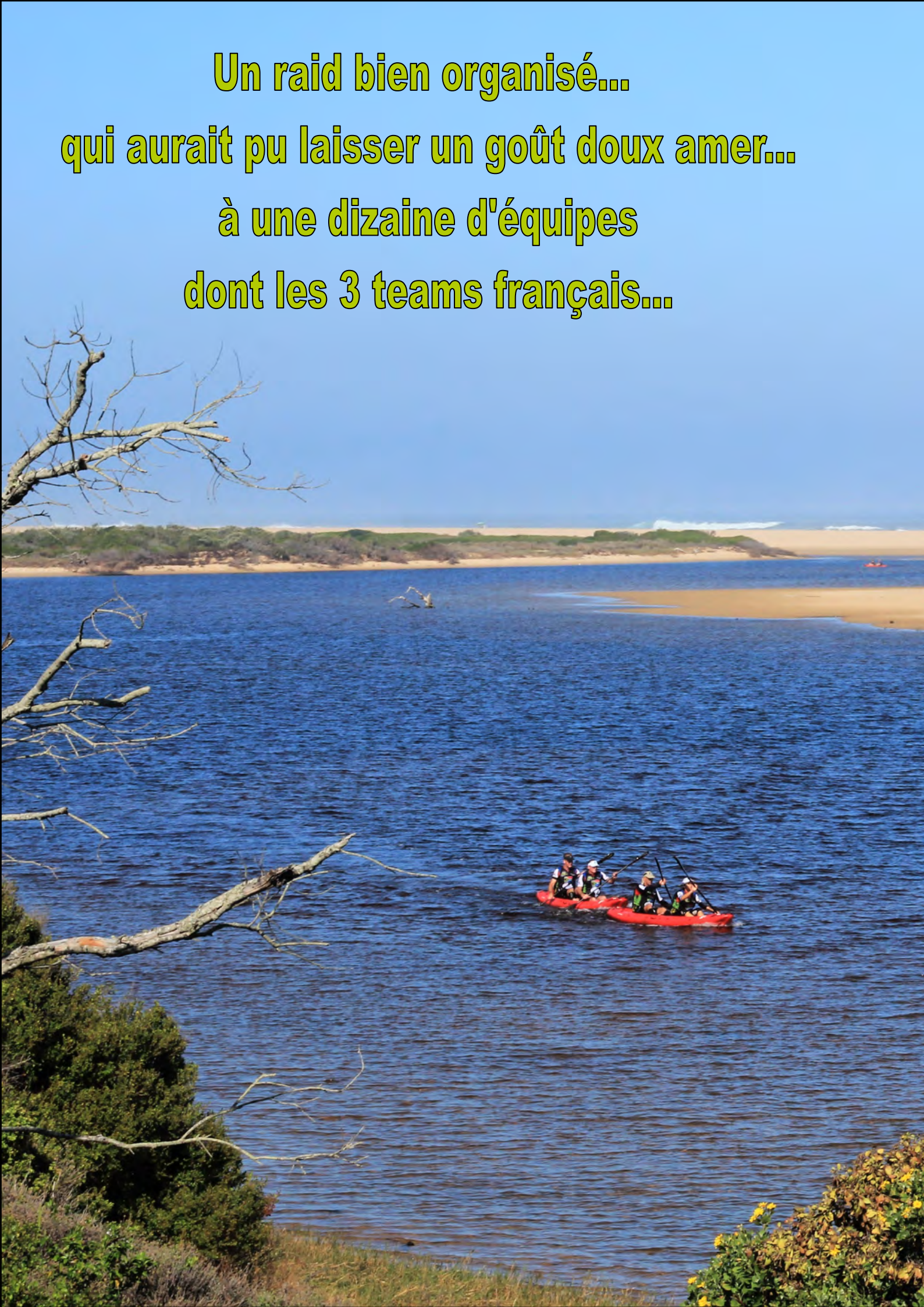
1100 lumens
Etanchéité: IPX 8
119.00 euros*



*sur withspirit.fr

Cette lampe est une vraie baroudeuse avec un IPX 8 qui permet de la porter en kayak, canyon ou spéléo sans crainte, soit un atout en raid aventure. Ajoutez à cela une puissance suffisante pour toutes les pratiques et tous les terrains, un poids et volume contenus, un prix très raisonnable, de multiples supports, nous avons là un très bon produit pour le raid.

Un raid bien organisé...
qui aurait pu laisser un goût doux amer...
à une dizaine d'équipes
dont les 3 teams français...



Un Happy end unique
dans l'histoire du Raid...
et du sport en général !!

© B. Glinche

Expedition Africa

ENDORPHINMAG.FR
By **Béatrice GLINCHE**

55 équipes engagées sur cet ARWS... avec pour terrain de jeu, la région de Knysna...

Mai 2016

Arrivée à 24H de retard sur le magnifique site de Pine Lake Marina près de Knysna (province sud, à 5H à l'Est du Cap), on est rapidement mis dans une ambiance très tranquille, tant le décor est somptueux. Toutes les équipes sont logées dans des maisonnettes ou petits appartements type résidence de vacances, avec pour la plupart, vue sur le lac !

Je croise rapidement les teams français Issy Absolu et Arverne, rendez-vous pris pour une interview d'avant course. C'est un réel plaisir de croiser des raideurs bien connus de la sphère ARWS. On enchaine avec la cérémonie d'ouverture ou une chorale de jeunes viendra animer l'assemblée avec beaucoup d'énergie et d'enthousiasme... 55 équipes réunies pour une étape de Coupe du Monde qui s'annonce très variée, avec de forts contrastes attendus entre la mer, la montagne et les sections dans un environnement semi désertique !!

A la fin du briefing capitaine, l'orga garde 10 capitaines d'équipes pour répondre aux questions des médias... ce panel rassemble les équipes sud africaines et les équipes pouvant prétendre à jouer les premiers rôles... Arverne et Naturex font partie de la sélection et se prêtent au jeu. Craig Bycroft, boss de l'ARWS est dans une équipe cette année, les questions entremêlent son rôle de raideur et celui d'organisateur mondial... une seule question me titille, à quand un ARWC ici ?!!

Le briefing média fait suite au briefing capitaine ou moi comprise, j'ai un peu du mal à tout comprendre... l'accent sud africain étant parfois très prononcé... et avec un débit de TGV ! La présentation média est très pro, Stephan Muller (organisateur) présente le parcours en vidéo devant une trentaine de média (14 journalistes, 6 nationalités). On nous distribue des pochettes avec toutes les cartes, les temps de course par sections mini maxi, bref, tout y est, même la charte sur le respect de « l'étique »...
Heidi Muller (organisatrice) passe me rappeler que Marc (notre guide et chauffeur pour la semaine, voiture partagée avec German Cuevas, le média espagnol d'Advfeel) connait les cartes parfaitement et les bons spots... Cette orga me rappelle celle du RIG (Raid International de Gaspésie) par son côté très organisé, professionnel et très disponible...

Réveil matinal pour les équipes, dont certaines entament les vérifs dès 6H. Moi je file acheter une carte SIM accompagnée de Marie, la team reporter des Arverne... Le départ pour le projet communautaire est prévu à 11H... et souvent, le Off est tout aussi sympathique comme ce matin, où la carte SIM de Marie a été sciée puis limée par un commerçant, moment imprévu et bien sympa dans ce shop « électricité et Cie »... le résultat est là, la carte SIM a enfin pu s'insérer dans le mobile dont je tairai la marque (...).

Départ pour Sedgefield, les teams en version « tour de France », accompagnés des drapeaux des nations... Belle parade impressionnante à l'arrivée dans le village artisan où nous attendaient du public et surtout les jeunes ayant réalisés de nombreuses mosaïques. Les équipes devaient coller les morceaux, guidées par les jeunes eux-mêmes... Naturex a eu l'honneur d'assembler le drapeau français, Stéphanie la féminine (team Belge Intersport), ajoutant un bel enthousiasme à l'ouvrage ! (si si)
Retour à la Marina et transfert des vélos vers la transition 3 (T3). L'après-midi aura été calme, la nuit sera courte avec un départ demain à 5H45. Depuis la station balnéaire de Knysna, ils s'élanceront sur une section kayak, puis kayak'O, Trek, kayak... soit 27km sur l'eau et 13km à pied. Pour les premiers la soirée débutera avec 30km de VTT avant les 58km de Trek de nuit. Une grosse première journée, très rythmée attend nos 55 équipes.

Knysna Dimanche 8H – JOUR 1

Départ donné dans la baie de Knysna où les kayaks se frottent pour s'extraire au plus vite de la masse et direction la Marina pour un Kayak'O de 4km, mené tambour battant par les 4 teams déjà en tête, Merrel, Naturex, Featherbed et Sweco... Il fait beau, la baie est magnifique, on se dirige vers la fameuse passe bordée de 2 falaises de grès, appelée « The Heads ». Un demi tour avant la mer et on enchaine rapidement avec un petit trek en bord de côte. Merci à l'orga pour ce suivi en bateau et ce café si généreux à l'arrivée... ça commence bien pour nous aussi (les reporters) !!

© B. Glinche

© B. Glinche

© B. Glinche

© B. Glinche

Retour sur les kayaks avec pour terrain de jeu l'océan indien qui mènera nos équipes jusqu'à la rivière Goukamma mais l'arrivée sur la plage du CP9 laissera sans doute des souvenirs impérissables… Toutes les embarcations ont chaviré sauf un !!! Le kayak des Suisses de Power Bar !!!! Chavirage parfois dès les premières vagues, obligeant les raideurs à nager dans un bain bouillonnant salé, même très salé me précisera Chiara (Team Issy Absolu) à la sortie. Aux dires de tous, chavirer en fin de section, fait que ce n'est pas si désagréable que ça… en tout cas, côté images, on se régale, nombreux sont les spectateurs à commenter les péripéties de nos athlètes…

Sortie de rivière, transition éclair avec un report de cartes difficile pour Arverne, et c'est parti pour 30km de VTT qui s'avèreront très roulants… tant mieux, le trek sera donc de nuit, comme prévu par l'orga.

Les leaders sont déjà en place, Featherbed, en tête suivi de Merrel, Sweco, Naturex… Arverne est parti plus lentement, bien qu'ils ne trainent pas en transition (de gros efforts pour l'équipe de Stéphane, peu friandes des sections courtes). Issy Absolu suit à courte distance et va rapidement trouver son rythme, tout comme l'équipe Power Bar, des Suisses avec l'humour en filigrane, tant les discussions sont animées à chaque fois que je les croise…
Le temps est de la partie, beau temps sans vent et sec en journée mais une nuit sans doute fraiche et humide comme habituellement dans cette partie de l'Afrique du Sud (région de WesternCape).

Lundi - JOUR 2

Impossible de les suivre sur Trek, je les retrouve au petit matin en VTT, sur une piste genre latérite, roulante (ne pas si fier, il ne s'agit en fait que d'une portion de liaison très courte entre 2 CP (17 & 18)). On croise Merrel, Sweco et Naturex, tous en mode auto sur cette piste où se croise des énormes camions remplis de troncs d'arbres (des pins). Featherbed a déjà pris une heure et file vers la transition 6, une très grande ferme laitière située en bord de mer. Tatum Prins, la féminine de Merrel est impressionnante, elle qui revient de maternité, ne lâche rien, et ne laisse rien paraitre de son manque d'entrainement…

Nous nous sommes postés au CP 22 avec Marie (team reporter Arverne) et German (Advfeel), nous y resterons près de 4H pour croiser les teams en fin de section VTT et ceux qui repartent sur le Trek… certains feront demi-tour à notre hauteur, pensant trouver un passage ouvert entre les 2 champs mais finiront par repasser devant nous et escalader la barrière avec leurs vélos…
Adrien (Naturex) souffre de déshydratation, quelques minutes de sommeil ne suffisent pas à le rétablir, ils repartent tranquillement et laissent filer la tête de course…

« Ils finiront par repasser devant nous et escalader la barrière avec leurs vélos… »

Arverne et Issy feront une transition plus rapide que la plupart des teams du jour, ils sont motivés pour rattraper quelques places au classement, Philippe (Issy Absolu) expliquant vouloir passer le canyon de jour… La plupart n'auront pas cette chance, le cut obligeant les équipes à un repli sans passer par la case « canyon ».

Nos frenchies sont sur le Trek, les Suisses arrivent en fin de section VTT… temps de rejoindre la tête de course pour voir Featherbed arriver en fin de trek. La féminine s'est fait une entorse à la cheville cette nuit sur le Trek et repart avec un gros strapping du Doc. 1H05 de transition, ils prennent leur temps… Repartir en kayak de nuit, est-ce une bonne option comme le souligne notre webmaestro Denis ? A suivre donc…

Je reste en veille pour croiser les français sur la plage mais ils tricotent (enfin à l'écran du traking), Arverne a rejoint Naturex qui a dormi sur le Trek (enfin plutôt sur une plage de galets si si, on dort vraiment n'importe où dans un raid)… ça ne va pas mieux pour Adrien…

RaidGallaeciaFR et Cyanosis sont passés devant eux… il est 1H d u mat, on dirait même qu'ils reculent… j'abandonne ma veille à regret, il reste 2 à 3 jours sans trop de sommeil pour nous aussi les reporters (le raid dans le raid, je vous dis !!), Issy avance bien, quel sera le classement demain au réveil ?

Messages, photos, vidéos du Live à revoir sur notre site

Jour 3 - Baie de Plettenberg

Naturex est déjà reparti sur le kayak… tandis qu'Arverne s'est accordé 3H de sommeil à l'AT7. Ils repartent à 9H en 9e position, sur une rivière très tranquille où le décor va vite se transformer pour laisser place à la nature vierge de toute civilisation… Cris d'oiseaux, batailles de singes et otarie qui plonge et replonge, tel est le cadre idyllique de ce début de journée, qui accompagnera nos 3 équipes françaises. Espacées respectivement de 1H30 et 3H, Naturex bien revenu dans le rythme après 12H de passage difficile pour Adrien (déshydratation) est suivi du team Arverne qui aura eu sa part de jardinage by night.

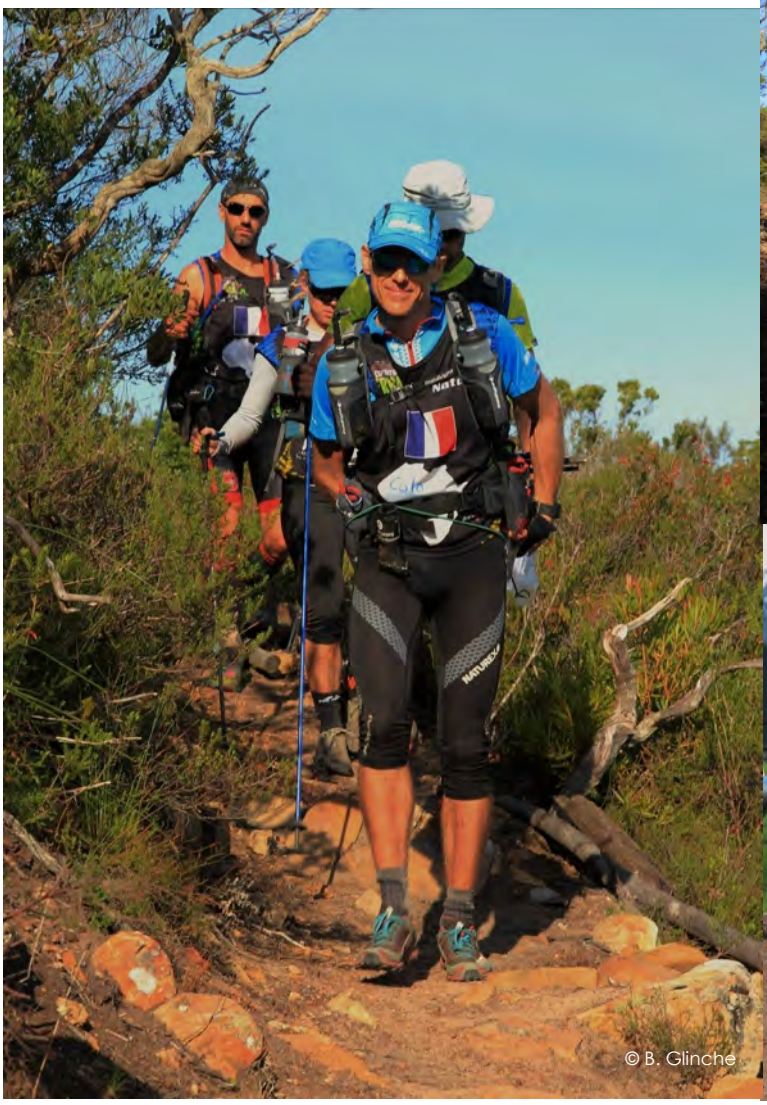
L'orga offre la possibilité de remonter la rivière Keursboom qui longe la réserve naturelle du même nom. Je reviens juste à temps pour encourager l'équipe Issy Absolu au départ du kayak vers 12H… Ils ont l'air pressés, jardinage long et difficile en raison de choix stratégique d'orientation, Yohann assume… Philippe tente de refaire le retard et remobilise ses troupes… Peu d'infos récupérées ce jour pour Issy Absolu, plus loin à l'entrée de la réserve, je les retrouve plus souriants et enthousiastes.

Retour à la transition 7 pour croiser les Suisses de Power Bar, toujours souriants et blagueurs… pas facile cette journée, longue même très longue aux dires de tous !

Direction l'entrée du Canyon (CP36) pour tenter de croiser Naturex que je n'ai pas vu depuis hier apm… Adrien va mieux, beaucoup mieux même, pas content de son état… bien soutenu par ses coéquipiers. Ils se changent rapidement et entament le pas à Cyanosis, d'autant que les argentins-brésiliens sont arrivés sur zone, pas le temps de trainer cette fois encore… je reviens 2H plus tard dans la zone, accueillir Arverne et recueillir les impressions de la journée où une histoire de balise atteinte en rampant (là, je laisse la suite à Steph (Team Arverne) qui sait si bien raconter les histoires, d'ailleurs à lire sur par : https://arverneoutdoor.wordpress.com/2016/05/30/quand-la-montagne-accoucha-dun-clone-de-souris/).

En sortie de canyon, les leaders Featherbed arrivent à l'AT9 à 18H58 et en repartiront à 20H11, le trou était déjà fait ce matin, ils creusent encore leur avance… Le canyon de nuit sera encore plus difficile pour nos équipes françaises (là aussi, je laisse les raideurs détailler ce chapitre comme pour le team Issy Absolu sur https://www.facebook.com/IssyAbsolu/posts/1013017882067650:0).

Récit team Naturex https://www.facebook.com/400TEAM/posts/1191503404216316



© B. Glinche

© B. Glinche

© B. Glinche

© B. Glinche

© B. Glinche

© B. Glinche

© B. Glinche

© B. Glinche

Jour 4 - mercredi

Les Naturex sont à l'AT9, enfin sortis du canyon et surtout du long qui a suivi, près de 5H, me précise Romu, interminable… En France, on me presse de savoir si le CP18 a été pointé ou pas par le Naturex…
Verdict amer…
Je demande à Romu s'ils ont trouvé ce CP, il me rassure en disant qu'ils ont pris une photo… j'insiste pour savoir si l'orga est bien au courant… et c'est là que tout s'écroule… rahhhh… Stephan leur annonce : Un CP manqué c'est 6H de pénalités sauf s'ils retournent sur le lieu en passant proche du lieu sur la section VCTT à venir, soit 20Km de plus à faire sur un tracé pas si roulant que ça… la décision sera prise sur le kayak… de notre côté, en surveillant le traking, on en a déduit qu'ils prendraient les 6H de pénalités, pas de bifurque observée… et dans le même temps, on apprend que le team leader Featherbed prend une pénalité équivalente sur le CP18, ce qui va chambouler le classement de tête… Il est 9H20, Naturex repartent amères, l'enthousiasme n'est plus le même certes… mais je ne pouvais pas rester sans réponse, il me fallait vérifier cette info…

Et déjà se profile le team Arverne, qui arrivera près de 2H plus tard (11H10)… que d'attente aujourd'hui… ils sont pas tous frais, Seb est le plus lucide, il aide Steph à lire les nouvelles cartes compte tenu des changements de course (raccourcie), les bobos soignés, ils repartent rapidement (12H20) avec un vent fort qui vient de se lever… tant mieux ajoute Stéphane, ça va nous pousser sur le kayak, on pourra dormir chacun notre tour…

11H - La team média veut partir, je négocie pour rester jusqu'à 14H (Issy est annoncé pour 13H). Puis arrive au loin le team Issy Absolu, il est 13H50 quand je les aperçois sur l'autre rive, il reste un bras de mer à traverser à la nage et la marée a atteint son niveau le plus haut, tous les bancs de sable ont disparu, laissant place aux courants… ça va pas être facile… je quitte à regret la T9, pour rejoindre la zone d'arrivée… Marie (team reporter Arverne) sera un bon relais d'info entre le team Issy et Endorphinmag.fr… je profite de ce passage pour la remercier, elle a envoyé quelques infos que l'on aura pu relayer sur notre site…
Le capitaine, Philippe Chod, garde toujours de l'énergie pour répondre à nos questions, nos vidéos… un pro quoi ! : « Une section dantesque tant par la durée que par la difficulté d'orientation, un canyon de nuit… des sections très longues parfois, un raid difficile mais beau et bien organisé » !

Les Featherbed passent la ligne d'arrivée à 20H33, devant un public venu en nombre et très chaleureux… la nuit sera très courte, les arrivées s'échelonnent et je dois lire les messages qui arrivent sur le réseau média de l'orga (Whatsapp), au cas où …
2e arrivée Merrell, à minuit 17, public beaucoup moins nombreux mais belle émotion à l'arrivée, la féminine Tatum Prins revenant juste de maternité…
3e arrivée, Sweco, 5H34 ;
4e arrivée, Cyanosis, 7H30 ;
5e arrivée de Naturex à 8H36, par un chemin différent, en effet, les énormes vagues au début du lac les ont obligé à prendre le lac par le versant Nord… Les visages ne sont pas trop marqués (…) ils auraient pu faire un ou 2 jours de plus en fait !
6e arrivée, Raid Gallaecia, 9H01, ont perdu du temps juste avant l'arrivée, une sieste qui leur coûtera 2 places !
9e arrivée, Arverne, 14H23, tout va bien, au final, ils ne seront pas allés une 32e fois à Bamako, ceux qui ont suivi le Live comprendront, pour les autres, il faut reprendre le « fil » du Live :p Les sourires s'affichent en large, ils sont dans le top 10, objectif atteint !!
11e arrivée, Issy Absolu 16H16, là aussi de larges sourires d'autant qu'ils sont attendus par tous les français déjà arrivés… belle photo de famille 100% française sous l'arche d'arrivée…

© B. Glinche

© Bruce Viaene - Expedition Africa 2016
© B. Viaene

© B. Glinche

© B. Glinche

Jour +1, l'orga a organisé une réunion suite à des réclamations posées à l'encontre de l'équipe vainqueur sur un CP manquant (entre autre)… le road book comporte une erreur dans la légende du poste… bref, discussion de 3H pour déclarer officiellement vainqueur le team sud africain, Featherbed !

Jour +2, moment d'émotion, la mosaïque a été assemblée dans la semaine, elle trône au milieu du Market artisanal de Segdefield… si vous venez à Knysna, faire un tour pour admirer le drapeau français au milieu de celui de toutes les nations présentes sur ce raid…

Et c'est la catastrophe, le mot de trop…

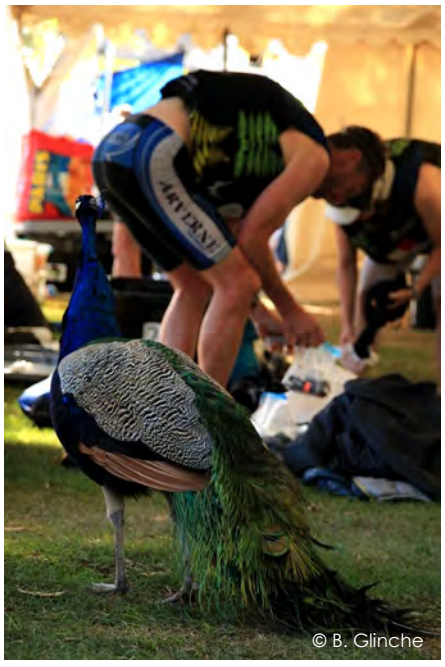
© B. Glinche

© B. Viaene

© B. Glinche

Toujours sous une météo idyllique, le barbecue géant (sunset beach braai) offert avant la cérémonie de clôture aura été un bon moment de convivialité… la remise des prix fut généreuse jusqu'à l'annonce des résultats… énorme incompréhension, immense déception… les teams français ne sont plus dans le Top10, rétrogradés pour un CP manquant dans le canyon…

Alors qu'ils étaient traités comme étant dans le top 10 depuis l'arrivée, pas de communication de la part de l'orga et ce sont près de 10 équipes qui sont rétrogradées… recherche d'explications après le podium mais Stephan, à bout d'arguments, il rejette les teams et surtout leur sincérité, leur honnêteté… (voir détails sur récits équipes)…
Un raid si bien organisé jusque là… on tombe tous de haut… pourquoi ne pas avoir parlé avec les équipes concernées de ce problème ? Pourquoi prendre 3H pour discuter du CP manquant du team vainqueur Featherbed et pas pour les autres ??
Ce soir, je suis triste d'avoir appris un nouveau mot en anglais… un mot jamais utilisé dans mes Lives à l'étranger… cheating, cheater, cheats… la triche, tricheur, tricheurs…


© B. Glinche

Jour +3, drôle de réveil, comme une envie de rembobiner le scénario… un goût amer flotte encore chez les Français et ce n'est pas prêt de s'estomper… Le vocabulaire employé par Stephan est trop fort… trop injuste… son communiqué dans la foulée enfonce le clou, on est tous abasourdis, tristes… ce qui aurait dû être un « happy end » s'est transformé en un cauchemar dont on aura du mal à se réveiller, à se défaire…

© B. Glinche

HEUREUX EPILOGUE

Jour +15
Les teams français reçoivent un mail de l'orga… un mail rare dans l'histoire du raid et du sport en général… un mail qui les requalifie et les repositionne dans le TOP 10 et surtout un organisateur qui exprime publiquement des excuses… (tous les détails à lire dans les pages suivantes). Ouf, un Happy end unique, incroyable et qui illustre bien la qualité du raid et de ses organisateurs...

Enfin n'oubliez pas d'aller lire les récits des teams, des détails précis de leur aventure vous y attendent…
N'hésitez pas à aller voir les photos de l'orga sur http://www.kineticgear.org/ et l'excellent travail de Bruce Viaene (merci à lui pour ses clichés et sa photo de couv) !!

© B. Glinche

© B. Glinche

© B. Glinche

© H. Muller

UN GRAND merci à tous les raideurs, la France a été bien représentée, les 3 équipes dans le TOP 10, la classe, le bon esprit et la combativité malgré les aléas de la course…

MERCI à tous les supporters, vos messages font du bien aux teams et pas que… ;-) (vous avez été au top, voir dernière phrase de cet article).

MERCI à Denis notre webmaestro en chef… pour lui aussi les nuits ont été courtes !!

© B. Glinche

© Bruce Viaene - Expedition Africa 2016
© B. Viaene

MERCI à l'orga, un beau raid, bien organisé (sauf pour la partie « classement » et « communication de crise »), un accueil chaleureux qui donne envie de revenir en touriste… Une belle énergie d'Heidi relayée à tous… une ambiance conviviale avec tous les bénévoles… un super accueil du personnel de Pine Lake Marina… un accueil des reporters internationaux très privilégié…

Bref, un raid comme on aime (enfin presque tout… vous comprendrez mon bémol), un LIVE coverage qui donne « presque » envie de repartir sur un ARWS… jusqu'à la partie classement, une orga comme on aimerait en voir plus souvent !!!

A noter que depuis que l'on parcoure le monde des raids aventure pour vous (2010), ce Live se place 4e de par les statistiques de suivi… dommage de cette fin sinistre, l'histoire avait pourtant bien commencé…

Les résultats (orga) :
"3 days, 12 hours and 33 minutes is how long it took for Expedition Africa 2016's champions to complete 500km of pure adventure racing. Cheers from the side lines howled as team Featherbed Painted Wolf neared the spectator filled shoreline at Pine Lake Marina this evening.
The Merrell Adventure Addicts crossed the finish line early this morning, followed by team Sweco Adventure claiming third place on day 5 of Expedition Africa .
After 5 days and 22 hours organisers, volunteers, athletes, supporters and sponsors have officially begun wrapping up the 2016 edition of Expedition Africa. This gruelling 500km adventure race ventured teams and individuals on a mixture of self discovery and hard competitive racing".

ENDORPHIN

[Tous les résultats sur http://www.kineticgear.org/](http://www.kineticgear.org/)

Les explications de l'organisateur...

Le classement officiel définitif !

EXPEDITION AFRICA RACE DIRECTORS NOTES

1. Expedition Africa (EA) 2016 route adjustments.
2. Team 39 Painted Wolf Featherbed complaint.
3. Canyon leg activities impact on leader board.
4. Apologies
5. Regrets
6. Final Results

1. EXPEDITION AFRICA 2016 ROUTE ADJUSTMENTS

Three routes were planned and formed part of the route for Expedition Africa 2016:

- Route 1 that was followed by the winning team and 31 other teams.
- Route 2 for teams who do not make cut off at T9
- Route 3 for teams who do not make cut off at T7

The winning time for Expedition Africa 2016 was predicted to be 74 hours, without sleep and 30 minute transitions.

Due to the water level being lower than anticipated on leg 10, and the canyon section proving to be slower than expected due to the cold. The race fell behind schedule by 11 hours to the predicted time schedule by the time teams arrived at T9.

Leg 16 and 17 were always planned, in case teams raced faster than predicted, however when we fell behind schedule at T9, Leg 16 and Leg 17 were removed for all the teams participating in EA 2016. The route was therefore shortened from 544 km to 490 km, which enabled the organisers to ensure all teams reached the finish line before Saturday sunrise, as originally planned.

Once we could calculate the real race time from T9 to finish we could extend the cut off at T9 (from 6h00 to 11h00) to ensure that a few more motivated teams could see more of the route.
We prepare a route that is flexible and changeable to be able to be adapted at any stage to ensure a successful event.

Expedition Africa is all about the positives in life. We do not use the words DID NOT FINISH, UNRANKED, SHORT COURSE, there is a space for all teams on our leader board, never mind the ability.

Expedition Africa route calculation is done with one principle in mind. A team that wants to get to the finish must have a reasonable chance to do so, so we use mathematical equations, that with the help of certain cut offs aids us to, via different routes redirect teams to the finish line.

These equations might be too complicated for some teams who would rather go back to the old days of AR were the majority of teams get cut at a certain point and are unable to finish the event. We will never go that way with Expedition Africa.

It is vital that a team's average speed is sufficient to enable them to finish the intended route in the prescribed time. Cut offs placed at certain transition on route is an extremely important tool in regulating this average speed of movement and delivering a successful event.

A team who can't make a cut off is moving to slow to finish the planned route. If we cut a team earlier their chances of crossing the finish line increases exponentially. Once we re-route a team, teams unfortunately are in a different race. So including making cut offs as part of your strategy is important for slower teams.

It is vital that teams make the cut offs, it is unfortunately possible that teams who misses some CP's before a cut off (to make that cut off) will be ranked higher than teams who visited more CP's before not making the cut off.

At EA 2016 one team on Route 3 found themselves in this unfortunate position: (missing the first cut)

Team Ok let's go

At EA 2016 six teams on Route 2 found themselves in this unfortunate position: (missing the second cut)

Team Power bar Swiss Explorers
Team Addicted2 Adventure
Team 24h Meals Adventure
Team BRPM G-Frogz
Team Never Stop Performing Sports
Team Black Diamond

These above mentioned teams might feel that teams ranked above them should not be there, but unfortunately not making the cut off, means that, at their speed of movement they would have great difficulty in reaching the finish line.

If I have lost you now with my summary and calculations. Please just focus on the paragraph below.

To summarise: teams who want to be ranked "correctly" needs to tick five boxes. Complete the whole course as prescribed, make all cut off times, visit each Checkpoint, don't lose a team member and cross the finish line before awards ceremony.

If you can't, we will devise a route for you so that you are able to reach the finish line. If this system works for you, you are most welcome to sign up for Expedition Africa where we will offer you an event that is do-able with still enough adventure and sense of accomplishment.

See column below for predicted times by Race Director compared to times achieved in real time.
Note the arrival time at T9. Prior to all teams' arrival at T9 the route was redirected to make it work.

2. TEAM 39 FEATHERBED PAINTED WOLF COMPLAINT

Team 39 arrived at T6 and informed the marshal that CP17 (between T5 and T6) was not placed at the correct position. The team searched for the CP for 30 minutes, took a photo of the area and proceeded to T6, completed their transition at T6 and then moved on with leg 9 towards T7. (This procedure was followed correctly as per ARWS and EA rules).

At that stage the race director could not physically visit that remote CP to confirm its position, and therefore awaited the second team arrival at T6 to verify the missing checkpoint and the live tracking site to verify following teams movements. The time gap at T6 was 70 minutes between the two leading teams.

During this time the race director received a medical emergency call from Team 38 – Team Lunar Chicks for a member evacuation. By chance this was in the exact vicinity of CP17, where the race director was then able to physically verify the CP position. At T6 all following teams had verified that CP17 was indeed at the correct place, where it then became clear that Team 39 has made an error.

Contact was made with team 39 only at T9 (150km from the error). The team showed the race director their map of CP 17 location and that the CP was copied down in the incorrect location from the master map by the team. (Image of below)

The team was indeed to be penalised for their error.

The race director decided that the team would be penalised for plotting incorrectly and not missing a CP. The accusation of missing a CP means that a team had no intention of visiting a CP or could not navigate themselves correctly to the CP. Team 39 did neither of the above and it is clear that the distance they travelled to their plotted CP, instead of to the correct are, is nearly equal. The team's tracks and actions did not suggest that their intention was to create an advantage for themselves; also the team followed all the rules regarding a "missed CP".

The return cycle to T11 ventured teams past the vicinity of CP17. The race director estimated that if team 39 had to collect CP17 on route it will take the team 90 minutes extra. After calculating the search time for the missing CP and the 90 minutes added to their race time in order to collect the checkpoint, the race director expected the team would add approximately two hours to their final race time. At T9, team 39 were 7 hours ahead of the second team.

Team 39 were given the option of either collecting CP 17 out of order, or receive a 6 hours penalty for plotting the checkpoint incorrectly.

The team chose to visit CP 17 and produced that proof on their passport as they crossed the Expedition Africa 2016 finish line.

On Friday afternoon; 20 May 2016 an official written complaint was received and a hearing took place at 20h00 that night. The jury decided to support the race directors ruling at T9, declaring team 39 Featherbed Painted Wolf the winners of Expedition Africa 2016.

The race director believes that by making the team work harder and by adding distance to their race was a fairer decision than any other option available to him. Other teams and team members might feel that the Race Director was too lenient towards Team 39. Many teams was adamant that Team 39 must be disqualified. I feel that my decision was the best for EA and AR in general and I understand and accept that the feeling is not mutual.

Live du reporter espagnol German Cuevas sur http://www.arearaider.com/live-coverage-expedition-africa-2016/

3. CANYON LEG ACTIVITIES IMPACT ON LEADERBOARD

The canyon section notes as per race book:

LEG NOTES
• Follow marked path from CP36 to CP37. Report to Abseil marshal at CP37. • Team have to stay in canyon from CP37 - Abseil till CP38 - footpath out of canyon. • Report to marshal at CP39. Collect via Ferrata gear at CP39. Follow marshal instructions • Team have to stay in canyon from bottom of last abseil at CP 39 to CP40 – footpath out of canyon.

There was no dark zone for the canyon leg and it was clearly stated at briefing that teams must plan their racing strategy to arrive at the canyon entrance at a time they wish to enter it.

Teams arriving in the dark could sleep and then enter the canyon in daylight if they chose; however, the canyon was open at all times but would be extremely cold at night. The only way to collect a CP point, described as exit out of canyon, is to be in canyon. To collect CP 38 and CP40 (exit paths out canyon) teams had to be within the canyon.

To collect CP39 (via ferrata and abseil) teams had to abseil and via ferrata.

Teams can't walk around top canyon, walk down the exit route in reverse direction and then visit CP38. They did not do the required work to lay claim to that CP.

Teams can't collect CP39 without doing the abseil and Via Feratta. They did not do the required work to lay claim to that CP.

Teams can't walk around bottom canyon, walk down the exit route in reverse direction and then visit CP40. They did not do the required work to lay claim to that CP.

This is especially true for teams who want to claim a top 10 position.

If any of the above should take place, teams would be gaining an extreme advantage over teams that followed the rules of the race booklet by completing the canyon section as instructed.

There is no mention of a time penalty in the race book, if teams avoided this section. This particular leg, as all other legs was compulsory. Should this particular leg be cancelled, the ropes and CP would have been removed. This was done so prior to Team 45 – Team Kuwait arrival (the first team to be redirected at the top canyon after it was officially closed and when access were not allowed).

Upon scrutinising the results, it became apparent that top teams missed important parts of the race course. CP 37 and CP 38 was then deducted from their passports because they did not do the work required to claim these CP's.

Top Teams who were severely affected by this:

Team 37 – Team Cyanosis AR
Team 21 – Team Naturex
Team 26 – Team Averne Outdoor
Team 40 – Team Sportson Skovde Adventure
Team 7 – Team Issy Adventure
Team 31 - Team Olympus

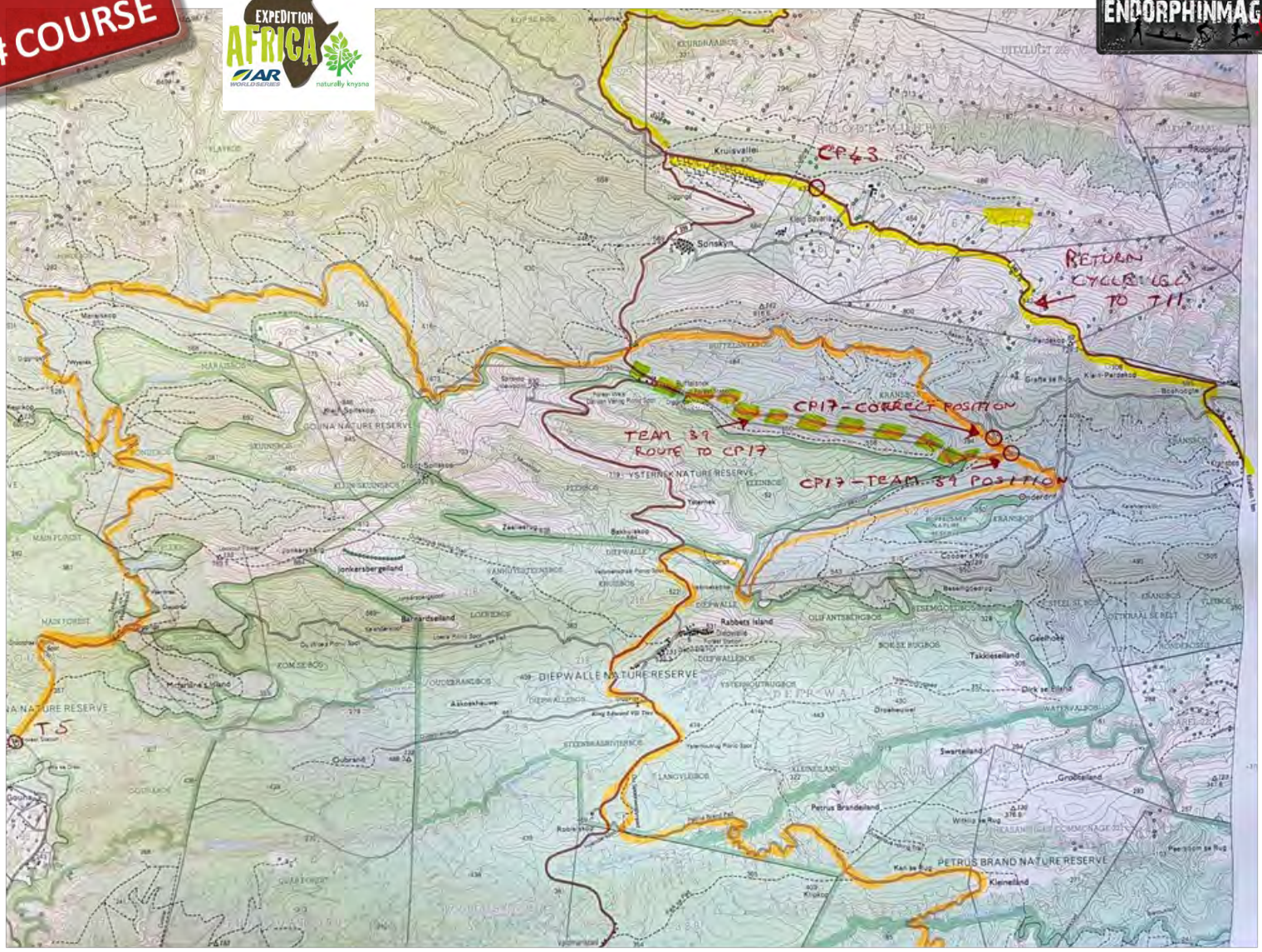
A. Canyon leg activities impact on leader board - sequence of events:

- **Tuesday/Wednesday**: Race director received messages from the canyon service provider, notifying him that some teams did not wish to do all sections of the canyon due to the cold or other reasons. The race director, being in a different area at the time and believing that these were the slower teams at the back, issued instructions for the service provider, that teams can't be forced to do anything they do not wish to do, but to ensure detailed notes of all activities regarding the canyon section are taking, in case the race director need to work out penalties at a later stage in case of teams creating a benefit for themselves of them opting out on parts of the course.

- **Friday**: Race director receives canyon service provider report regarding the canyon section, showcasing each teams actions and times reaching the relevant sections. Unfortunately due to the race directors attendance and attention on the official complaint regarding team 39 and CP17, he was not able to scrutinise the below document until Saturday.

EXPEDITION AFRICA 2016

DISCIPLINE	CP	DESCRIPTION	KM		TIME		PREDICTED TIMES TIME	DAY		REAL TIMES TIME	DAY	
KAYAK - LEG 1							8H00	SUN			**SUN**	
	START	CRUISE CAFÉ, KNYSNA	01		09							
	FINISH	TEAM MEMBER PICK UP POINT - SANPARKS		01	09	09	8H09	SUN	IN			
KAYAK ORIENTEERING - LEG 2												
	START	TEAM MEMBER PICK UP POINT - SANPARKS	04		34							
	FINISH	TEAM MEMBER PICK UP POINT - SANPARKS		05	34	43	8H43	SUN	IN			
KAYAK - LEG 3												
	START	TEAM MEMBER PICK UP POINT - SANPARKS	05		43							
	T1	PARKING AREA - FEATHERBED		10	43	86	9h26	SUN	IN	**9H22**	**SUN**	**IN**
TREK - LEG 4												
	T1	PARKING AREA - FEATHERBED	13		130							
					10	**TRANSITION 1**						
	T2	PARKING AREA - BUFFELSBAY		23	140	226	11h46	SUN	IN	**10H49**	**SUN**	**IN**
KAYAK - LEG 5												
	T2	PARKING AREA - BUFFELSBAY	17		146							
					10	**TRANSITION 2**						
	T3	BLACKWATERS RIVER LODGE		40	156	381	14h22	SUN	IN	**12H52**	**SUN**	**IN**
CYCLE - LEG 6												
	T3	BLACKWATERS RIVER LODGE	30		120							
					30	**TRANSITION 3**						
	T4	BEERVLEI HUT		70	150	531	16h52	SUN	IN	**14H32**	**SUN**	**IN**
TREK - LEG 7												
	T4	BEERVLEI HUT	58		696							
					30	**TRANSITION 4**						
	T5	GOUNA FOREST HOUSE		128	726	1257	04H58	MON	IN	**2H49**	**MON**	**IN**
CYCLE - LEG 8												
	T5	GOUNA FOREST HOUSE	84		336							
					30	**TRANSITION 5**						
	T6	CAIRNBROGIE FARM BARN		212	366	1623	11h04	MON	IN	**10H37**	**MON**	**IN**
TREK - LEG 9												
.	T6	CAIRNBROGIE FARM BARN	35		420							
					30	**TRANSITION 6**						
	T7	KEURBOOMS LAGOON CARAVAN PARK		247	450	2073	18h34	MON	IN	**20H05**	**MON**	**IN**
KAYAK - LEG 10												
	T7	KEURBOOMS LAGOON CARAVAN PARK	16		137							
					30	**TRANSITION 7**						
	T8	BRIDGE		263	167	2241	21h21	MON	IN			
TREK / CANYONEERING - LEG 11												
	T8	BRIDGE	45		540							
					10	**TRANSITION 8**						
					60	**ABSEIL**						
	T9	KEURBOOMS LAGOON CARAVAN PARK		308	610	2851	07h31	TUES	IN	**18H58**	**TUES**	**IN**
KAYAK - LEG 12												
	T9	KEURBOOMS LAGOON CARAVAN PARK	13		111							
					30	**TRANSITION 9**						
	T10	RIVER EDGE RIGHT		321	141	2992	09h52	TUES	IN	**22H44**	**TUES**	**IN**
CYCLE - LEG 13												
	T10	RIVER EDGE RIGHT	118		590							
					30	**TRANSITION 10**						
	T11	LOUVAIN FARM HALL		439	620	3612	20h12	TUES	IN	**10H53**	**WED**	**IN**
TREK - LEG 14												
	T11	LOUVAIN FARM HALL	26		312							
					30	**TRANSITION 11**						
	T12	BEERVLEI HUT		465	342	3954	01h54	WED	IN	**17H50**	**WED**	**IN**
CYCLE - LEG 15												
	T12	BEERVLEI HUT	28		112							
					30	**TRANSITION 12**						
	T13	FAIRY KNOWE HOTEL		493	142	4096	04h16	WED	IN			
KAYAK - LEG 16												
	T13	FAIRY KNOWE HOTEL	10		86							
					30	**TRANSITION 13**						
	T14	YACHT CLUB		503	116	4212	06h12	WED	IN			
CYCLE - LEG 17												
	T14	YACHT CLUB	32		128							
					10	**TRANSITION 14**						
	T15	KARA WATER FARM PADDOCK		535	138	4350	08h30	WED	IN	**18H59**	**WED**	**IN**
KAYAK - LEG 18												
	T15	KARA WATER FARM PADDOCK	09		77							
					10	**TRANSITION 15**						
	FINISH	PINE LAKE MARINA RESORT		544	87	4437	09h57	WED	IN	**20H33**	**WED**	**IN**
		TOTAL	**544**		4437							
					74	74						
					NO SLEEP							
					30 MIN TRANSITIONS							



- **Friday**: A press release was issued regarding the time penalties missed within the canyon section. These penalties was based on information before race director realised the actions of teams 37, 21, 26, 40, 7 and 31 will have on the race outcome (These penalties were later cancelled, when the race director realised the severity of some of the team's actions and the number of complaints he received.)

- **Friday**: During the CP17 hearing, a complaint was raised regarding teams bypassing abseil CP39 and the top canyon section and gaining an advantage. This complaint was dismissed due to a different matter than what the hearing was called for. The complainant was instructed to lodge a written complaint regarding the matter if they still wished to do so after hearing.

- **Saturday**: The race director received three written complaints regarding team's activities within the canyon section.

- **Saturday**: During the community project the race director received 10 verbal complaints regarding team's activities within the canyon section.

- **Saturday**: The Race director studied the impact of the team activities within the canyon section, and the impact these teams had on the leader board. The race director came to the conclusion that the results as they stood, lacked integrity and therefore severe adjustments were made to the leader board. This process was only is completed 10 min prior to the awards ceremony. Due to such time restraints, a consultation was not possible between the race director and the affected teams.

B. General comments:

There are no time bonuses to teams waiting for any rope work sections at any EA. Teams that race for a top ranking have to ensure that their racing strategy is sufficient, in order to arrive at such an activity before a rival team.

- 44 teams reported to the top canyon CP37, 39 teams entered the top canyon section. The five teams that did not enter the canyon arrived there at night. Instead of sleeping they walk around to avoid losing time on the leading teams. The canyon was closed before the 45th team arrived by removing CP37 and placing a marshal at CP36 to redirect teams.

- The five affected teams are blaming the canyon service provider staff for redirecting them. However at no stage did this staff member cancel the canyon section. The abseil ropes were not removed, and was in clear sight to the teams arriving at this section. **I was not present at this conversation, so I cannot determine what the sequence of this conversation was.**

- Teams that received such instructions (which clearly contradict the stipulated rules and regulations in the race book) regarding race route change and wished to continue without any penalties should have contacted the race director, before bypassing the canyon section.

- 44 teams arrived at CP 39 – via-ferrata and abseil. Four top teams walked down because they did not want to be held up by team on via ferrata or other unknown reasons.

- 13 slower teams missed the abseil and bottom canyon to avoid being cut off at T9.

- The race director sadly noted however, that the captains representing most of the teams who avoided the top section of the canyon were the most vocal during the CP17 - Team Featherbed Painted Wolf saga. These captains tried to influence the race director to disqualify team CP39, while they themselves did not complete very important sections of the race course.

- **It is not likely that a team who walked around the canyon section and not through, were unaware of their advantage.**

- during daylight the top canyon section took teams an hour, therefore taking a team two hours or more at night. The physical strain of staying inside the canyon, compared to walking around is immense and can't be calculated correctly.

- Re-entering the canyon in a reverse direction to collect a CP, and marks the completion of the canyon **is not fair play** and not the correct route choice. Study the diagram below and see for yourself the huge advantage a team would have, if they walk around and re-enter the canyon the visit CP 38.

The following action was taken at the awards ceremony on all teams whom missed the relevant checkpoints within the canyon section:

- Teams who avoided to enter top canyon can't claim CP38 – exit out of canyon.
- Teams who avoided completing via-feratta and abseil can't claim CP39
- Teams who avoided entering the bottom canyon can't claim CP40 – exit out of canyon.

4. RACE DIRECTORS FINAL RESULT ADJUSTMENTS

After careful consideration and THE FACT THAT I WAS NOT PRESENT DURING THE CONVERSATION BETWEEN THE CANYON SERVICE PROVIDER STAFF MEMBER AND AFFECTED TEAMS, I have decided to enforce the following time adjustments.

I do take full responsibility for all communication directed to teams by any course staff. If any miss-communication did occur, I failed in briefing the staff correctly.

Teams who did not enter the top canyon will still be awarded CP38, but 5 hours will be added to their finishing time to compensate the other teams who endured the physical and mental strain in the canyon.

Teams who did not do the via ferratta and abseil will still be awarded CP39, but 2 hours will be added to their finishing time to compensate the other teams who endured the physical and mental strain of the rope section.

Teams who did not enter the bottom canyon will not be awarded CP40, to compensate the other teams who endured the physical and mental strain in the canyon.

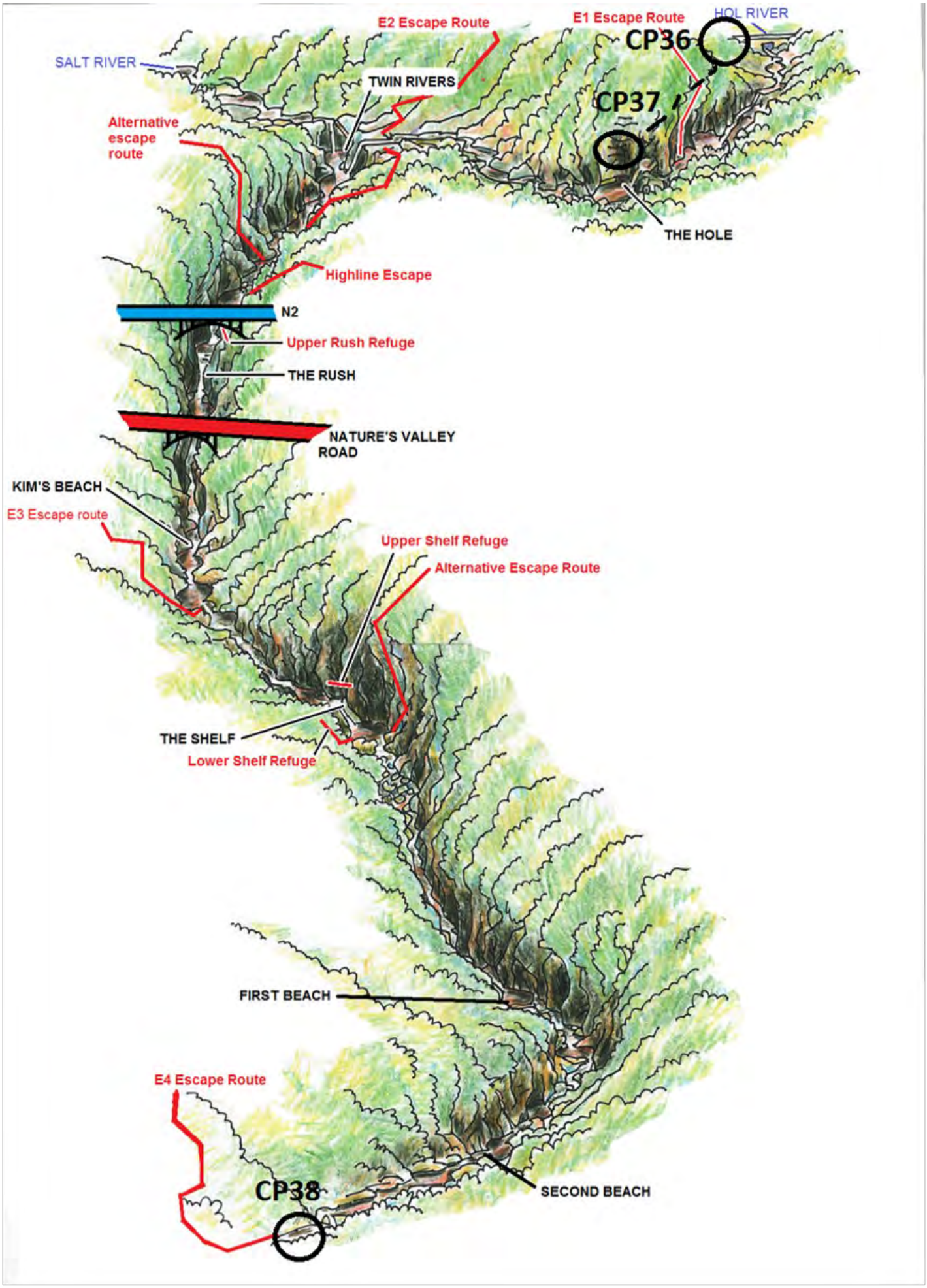
5. RACE DIRECTORS APOLOGIES

Accusing teams and individual team members of cheating
Not ensuring that all route officials were briefed correctly by me, to enable them in turn to brief teams to take the correct actions.

6. RACE DIRECTORS REGRETS

Taking the attention away from the video and photo teams of all their hard work and what they achieved during the week during the video and photo productions at prize giving. Ending my co-director and wife superbly organised prize giving in a less than desired way by announcing the final positions of teams that led to an a controversial ending.

	EXP AFRICA	CP 37	CP 37			CP 39	CP39		
	CANYON	17-May	18-May			17-May	18-May		
		TUESDAY	WEDNESDAY	POSITION	COMMENTS	TUESDAY	WEDNESDAY	POSITION	COMMENTS
TEAM #		ARRIVAL	ARRIVAL			ARRIVAL	ARRIVAL		
39	FEATHERBED	09:00		1		10:15		1	VF & AB
6	MERRELL ADVENTURE ADDICTS	11:35		2		13:32		2	VF & AB
19	SWECO ADVENTURE	14:39		3		16:25		3	VF & AB
33	KEYHEALTH JABBERWOCK	15:39		4		17:28		4	VF & AB
3	RAID GALLAECIA FRIDAMA	16:38		5		19:04		5	VF & AB
37	CYANOSIS AR	17:51		6		19:54		6	WALKED DOWN E5
21	NATUREX	17:56		7		20:00		7	WALKED DOWN E5
47	SAN JUAN AVENTURA	18:15		8		20:22		8	WALKED DOWN E5
26	ARVERNE OUTDOOR	20:17		9	WALKED AROUND	22:00		9	WALKED DOWN E5
40	SPORTSON SKOVDE ADVENTURE	21:18		10	WALKED AROUND	22:00		10	VF & AB
7	ISSY ADVENTURE RAID 2	22:19		11	WALKED AROUND	23:11		11	VF & AB
31	OLYMPUS	23:15		12	WALKED AROUND	00:43		12	VF & AB
38	LUNAR CHICKS		04:20	13	WALKED AROUND		05:00	13	VF & AB
48	MERRELL MENTORS		06:15	14			08:28	14	VF & AB
4	PENNYPINCHERS AR		06:34	15			08:31	15	VF & AB
11	CHECKPOINT ZERO		07:48	16			10:02	16	VF & AB
27	NAMAQUA		08:52	17			11:06	17	VF & AB
14	CASTLE LITE		09:15	18			11:32	18	VF & AB
32	PLETT AR		09:51	19			11:40	19	VF & AB
8	BLACK DIAMOND		10:03	20			12:01	20	VF & AB
17	POWERBAR SWISS EXPLOYERS		10:37	21			12:17	21	VF & AB
13	WIZARDS OF OZ		11:09	22			13:00	22	VF & AB
50	SUGAR MONSTERS		11:11	23			13:13	23	VF & AB
29	ADDICTED 2ADVENTURE		11:20	24			13:30	24	VF & AB
53	CHARNAS		11:23	25			13:53	25	VF & AB
16	RUSTPROOF		11:57	26			13:42	26	VF & AB
5	ROYAL AIR FORCE		12:31	27			13:56	27	VF & AB
15	THAT'S CRAY		12:46	28			14:48	28	VF & AB
28	GUNG HO		13:44	29			15:43	29	VF & AB
36	GONE RACING		13:55	30			16:20	30	NO VF & AB, NO CANYON
20	CAMELTOES		14:06	31	NO GEAR - NO CANYON		no arrival	31	NO GEAR - NO CANYON
18	ANTIMATTER		14:25	32			18:36	32	NO VF & AB, NO CANYON
1	DAR DINGLE		14:42	33			17:07	33	NO VF & AB, NO CANYON
12	NEVER STOP PERFORMING		15:05	34			17:20	34	NO VF & AB, NO CANYON
35	BLOED EN OMO		15:30	35			16:27	35	VF & AB, NO CANYON
9	AFTER WORK ATHLETES		15:35	36			17:21	36	NO VF & AB, NO CANYON
10	RIDE2NOWHERE		15:52	37			17:27	37	NO VF & AB, NO CANYON
4	BRPM G FROGZ		15:53	38			18:17	38	NO VF & AB, NO CANYON
22	DASHxRSS		16:00	39			18:45	39	NO VF & AB, NO CANYON
43	EVEN LIONS PRAY		16:01	40			18:14	40	NO VF & AB, NO CANYON
42	24 MEALS ADVENTURE		16:35	41			18:35	41	NO VF & AB, NO CANYON
34	PSYCHOSIS		16:40	42			19H15	42	NO VF & AB, NO CANYON
41	TUMBLE WEEDS		18:01	42			18:56	42	NO VF & AB, NO CANYON
51	ATLAS		18:00	43			18:58	43	NO VF & AB, NO CANYON
30	PARALLEL		19:22	44			20:55	44	NO VF & AB, NO CANYON


E2 Escape Route
E1 Escape Route
HOL RIVER
SALT RIVER
TWIN RIVERS
CP36
CP37
Alternative escape route
THE HOLE
Highline Escape
N2
Upper Rush Refuge
THE RUSH
NATURE'S VALLEY ROAD
KIM'S BEACH
E3 Escape route
Upper Shelf Refuge
Alternative Escape Route
THE SHELF
Lower Shelf Refuge
FIRST BEACH
E4 Escape Route
CP38
SECOND BEACH

7. FINAL RESULTS

➡ Teams francophones

Pos	OVERALL RESULTS
1	39 FEATHERBED
2	06 MERRELL ADVENTURE ADDICTS
3	19 SWECO ADVENTURE
4	03 RAID GALLAECIA FRIDAMA
5	37 CYANOSIS ADVENTURE RACING
6	21 NATUREX
7	33 KEYHEALTH JABBERWOCK
8	40 SPORTSON SKOVDE ADVENTURE
9	07 ISSY AVENTURE ABSOLU RAID 2
10	26 ARVERNE OUTDOOR
11	31 OLYMPUS
12	48 MERRELL MENTORS
13	04 PENNYPINCHERS AR
14	27 NAMAQUA
15	11 CHECKPOINT ZERO
16	13 WIZARDS OF OZ
17	16 RUSTPROOF
18	14 CASTLE LITE
19	50 SUGAR MONSTERS
20	32 PLETT ADVENTURE RACING
21	15 THATS CRAY
22	01 DAR DINGLE
23	36 GONE RACING
24	18 ANTIMATTER
25	09 AFTER WORK ATHLETES
26	30 PARALLEL
27	20 CAMELTOES
28	51 ATLAS
29	28 GUNG HO
30	17 POWERBAR SWISS EXPLORERS
31	29 ADDICTED2ADVENTURE.CO.ZA
32	42 24H MEALS ADVENTURE
33	44 BRPM G-FROGZ
34	12 NEVER STOP PERFORMING SPORTS
35	08 BLACK DIAMOND
36	22 DASHxRSS
37	52 KOKORO 20X
38	34 PSYCHOSIS
39	45 KUWAIT EXTREME TEAM
40	35 BLOED EN OMO
41	23 3 DUTCHMEN AND A LADY
42	49 KHOMBISA CRAWLERS
43	24 OK LETS GO
44	41 TUMBLEWEEDS
45	38 LUNAR CHICKS
46	05 ROYAL AIR FORCE
47	25 LICKETY SPLIT
48	10 RIDE2NOWHERE
49	43 EVEN LIONS PRAY
50	53 CHARNAS
51	47 SAN JUAN AVENTURA
52	54 XS
53	02 HEAD OVER HILLS

Pos	MIXED TEAM OF FOUR
1	39 FEATHERBED
2	06 MERRELL ADVENTURE ADDICTS
3	19 SWECO ADVENTURE
4	03 RAID GALLAECIA FRIDAMA
5	37 CYANOSIS ADVENTURE RACING
6	21 NATUREX
7	33 KEYHEALTH JABBERWOCK
8	40 SPORTSON SKOVDE ADVENTURE
9	07 ISSY AVENTURE ABSOLU RAID 2
10	26 ARVERNE OUTDOOR
11	31 OLYMPUS
12	48 MERRELL MENTORS
13	04 PENNYPINCHERS AR
14	27 NAMAQUA
15	11 CHECKPOINT ZERO
16	13 WIZARDS OF OZ
17	16 RUSTPROOF
18	14 CASTLE LITE
19	50 SUGAR MONSTERS
20	32 PLETT ADVENTURE RACING
21	15 THATS CRAY
22	01 DAR DINGLE
23	36 GONE RACING
24	18 ANTIMATTER
25	09 AFTER WORK ATHLETES
26	30 PARALLEL
27	20 CAMELTOES
28	28 GUNG HO
29	17 POWERBAR SWISS EXPLORERS
30	29 ADDICTED2ADVENTURE.CO.ZA
31	42 24H MEALS ADVENTURE
32	44 BRPM G-FROGZ
33	12 NEVER STOP PERFORMING SPORTS
34	08 BLACK DIAMOND
35	22 DASHxRSS
36	34 PSYCHOSIS
37	23 3 DUTCHMEN AND A LADY
38	49 KHOMBISA CRAWLERS
39	24 OK LETS GO
40	41 TUMBLEWEEDS
41	05 ROYAL AIR FORCE
42	25 LICKETY SPLIT
43	10 RIDE2NOWHERE
44	43 EVEN LIONS PRAY
45	47 SAN JUAN AVENTURA
46	02 HEAD OVER HILLS
46	02 HEAD OVER HILLS

Pos	MALE TEAM OF FOUR
1	45 KUWAIT EXTREME TEAM
2	35 BLOED EN OMO

Pos	FEMALE TEAM OF FOUR
1	38 LUNAR CHICKS

Pos	PAIRS
1	51 ATLAS
2	52 KOKORO 20X
3	53 CHARNAS
4	54 XS

Raid Aventure Commentryen

ENDORPHINMAG.FR
by Pascal LAFANECHÈRE

LES COURSES :

Trois épreuves étaient proposées aux raiders afin que chacun puisse trouver un parcours adapté à sa condition physique du moment ou à son niveau de pratique en raid.

Le **parcours Découverte** s'adressait avant tout aux jeunes, mais aussi aux débutants. Un vrai raid de 11,5 km avec 5 sections de VTT, Trail, CO labo très ludique, et pour finir, une petite CO dans le bois de l'Agora, qui aura permis une belle bagarre entre les quatre premières équipes et un sprint final mémorable dont est sortie vainqueur la famille Marcoux père et fils, de l'AVC Chantelle.

Le **RAC LIGHT** proposait également 5 sections sur une distance totale d'environ 35 km. Deux sections fléchées au départ permettaient d'étirer le peloton, et offraient aux meilleures équipes la possibilité de faire quelques kilomètres supplémentaires en allant chercher des balises optionnelles. Suivait une CO sur la nouvelle carte de Néris les Bains réalisée par Philippe Nouaille, puis un road book conduisait les raiders jusqu'à Commentry où le raid se terminait par une CO au score avec 20 balises à trouver dans le bois de l'Agora. A noter la présence de très nombreuses équipes mixtes et féminines sur ce raid qui est remporté par Stéphane LESTRADE et Oleg STOROJEV (XTTR 63) devant l'équipe mixte de Cécilia COUTEAU et Cédric BERNARDO (Horizon VTT/ Mainsat) et celle de Patricia et Fabrice QUELLET (XTTR 63).

Pas moins de 12 sections sur le **GRAND RAC** avec du suivi d'itinéraire, du Road book, de la CO mémo, du trail, de la CO sur photo aérienne, un peu de fléché et une bonne dose de dénivelé. 32 balises obligatoires et 41 balises optionnelles, de quoi laisser chaque équipe faire ses choix pour rentrer avant 19h00 avec le maximum de points. Après un départ très nerveux sur la première section qui s'effectuait sous forme de relais en CO, les premières sections étaient assez faciles à gérer. Visite du site Natura 2000 sur le plateau des Réaux, puis descente vers l'hippodrome de Montluçon avec CO mémo dans le parc Saint-Jean, avant un vtt'O sinueux sur les deux cartes du bois de la Brosse et du bois de Languistre réalisées également par Philippe pour l'occasion. C'est à la sortie du VTT'O que les choses sérieuses démarraient vraiment avec immersion totale dans les gorges de la vallée du Cher classée également en zone Natura 2000. Pour ceux qui avaient participé au trail de Lavault six semaines plus tôt, ils savaient ce qui les attendait. De nombreux singles, quelques portages et pas mal de dénivelé. Une petite CO au village de Villebret donnait l'occasion de varier les plaisirs, puis retour sur Néris les Bains pour terminer sur les deux mêmes sections que celles du RAC LIGHT. Belle bagarre entre les roannais Laurent GOUBY et Jean-Michel SAVINEL du CRRA et les Montdoriens Steve LECONTE et Gaétan TOULOUSE.

Avec près de 15 minutes d'avance à l'entame de la dernière CO au score, les roannais semblaient avoir course gagnée. C'était sans compter sur l'orientation parfaite des XTTR 63 qui ressortaient du bois avec le plein de balises et dix minutes d'avance sur les poursuivants. Seule une troisième équipe constituée des Creusois d'Endurance 23 Thierry MAUDEUX et Didier FEREZ passait également la ligne avec toutes les balises.

Côté mixte, doublé pour les équipes d'XTTR 63 avec Aline MACHEBOEUF et Cyril CHOUVY qui devancent Caroline CHOUVY et Alain CHAILLOUX. On retrouve à la troisième place l'équipe O'Galop de Margarita DORATO et Sylvain MORIVAL.

En féminine, encore et toujours XTTR 63 avec le duo Des deux Cécile JEFFARD et BRETTE.
Qu'on ne s'y trompe pas. L'Allier n'est pas un département plat et sans intérêt pour les sports de pleine nature. Il suffit d'avoir participé une fois au RAC pour s'en convaincre. Ce raid, assez central sur le plan géographique, semble amené à grossir pour devenir une épreuve de référence avec son terrain fort bien adapté à ce type de pratique sportive et une qualité d'organisation et d'accueil qui ont visiblement bien marqué les esprits.
Alors pourquoi pas une candidature pour être manche du challenge national FRMN ?

© photos : Orga

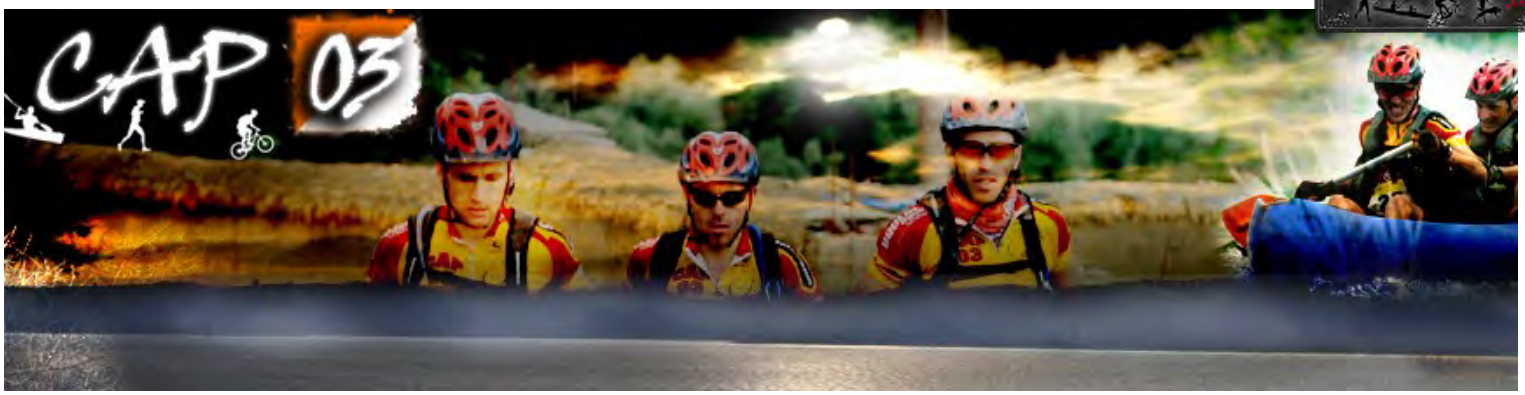
Focus sur les acteurs dans l'ombre du raid...

Focus sur l'équipe de secours.

Pas de Raid sans une équipe médicale opérationnelle. Sur le RAC, elle était constituée par le Docteur Thierry Chereau, médecin urgentiste, assisté par huit bénévoles de l'association des secouristes de Cosne d'Allier. Répartis en trois groupes, ils se sont déplacés de PAC en PAC au fil de l'épreuve en étant en relation constante avec le PC course qui relayait les informations transmises par les signaleurs à l'aide de 34 radios mobiles et portatives utilisées pour l'occasion. Trois véhicules équipés en matériel de secours, permettaient de rejoindre les différents PAC et un pilote, équipé d'un quad, était à disposition du médecin pour rejoindre les endroits inaccessibles en véhicule. Ce dispositif aura permis d'intervenir très rapidement pour réduire une bonne entorse contractée sur la partie trail orientation et une luxation d'épaule ayant nécessité une évacuation sur l'hôpital. Plusieurs autres interventions sur de la « bobologie » auront permis aux coureurs de rallier l'arrivée de l'épreuve.

Focus sur les bénévoles :

Organiser un raid, c'est bien évidemment mettre en place une épreuve sportive où vont s'enchaîner différentes sections de vtt, course à pied, canoë, sous diverses formes, mais c'est aussi faire en sorte que cette épreuve puisse se dérouler dans les meilleures conditions possibles pour les participants, de l'accueil pour la distribution des dossards et documents de course, à la remise des prix autour d'un repas convivial. Durant les 8 mois de préparation, c'est une petite équipe de 5 à 6 personnes qui programme toute cette mise en place en amont de l'épreuve : choix du secteur d'évolution, longueur des sections, type d'enchaînements, demande d'autorisations de passage, réalisation des cartes, réunions avec les collectivités territoriales, recherche de partenaires matériels et financiers, dossiers administratifs, achat de matériel, etc, etc, ... Et pour que tout se déroule parfaitement le jour J, il faut une chose essentielle : Le BENEVOLE, qui va mettre toutes ses compétences au service de l'organisation durant une ou deux journées : secrétariat, ravitaillement, postes de signaleurs, balisage, débalisage, repas, installations matérielles... Il ne verra souvent pas grand-chose de la course, mais son action, parfois limitée, mais indispensable au bon déroulement de la manifestation, fera que les coureurs passeront une bonne journée. Sur le RAC, cette année, ils n'étaient pas moins de 78, et on peut dire qu'ils ont assuré comme des pros, si l'on s'en réfère aux commentaires des participants. Bien reconnaissables à leur tenue rose fuchsia, ils ont été omniprésents de 7h00 du matin à 23h00 jusqu'au rangement des dernières tables et chaises du gymnase. Une réunion préparatoire dix jours avant le raid avait permis d'expliquer en détail les rôles de chacun, et chaque responsable de section avait de nouveau briefé ses bénévoles avant que chacun parte rejoindre son poste. Certains ont rejoint l'organisation suite à appel dans la presse, d'autres sont des fidèles depuis la première édition, et CAP 03 profite de l'occasion pour leur tirer un grand coup de chapeau.



Commentaires sur le site internet de CAP 03

Christophe dit :
04/13/2016 à 10 h 55 min (Modifier)

Merci à l'équipe de CAP 03 ! Vous nous avez encore proposés une très belle épreuve dans un environnement propice à la pratique du raid multisport :
Une nature superbe, des épreuves variées pouvant être tout à la fois difficiles et ludiques, des bénévoles présents, souriants et attentifs, de quoi bien s'éclater.
En tout cas, comme à chaque participation, personnellement je me suis régalé!
BRAVO !
A l'année prochaine
Christophe

Thierry End 23 dit :
04/11/2016 à 20 h 29 min (Modifier)

Que dire! Un très beau raid, du rythme pour débuter, du physique, voir du très gros physique pour poursuivre et une bonne dose de réflexion pour conclure. Bravo à tous le monde et plus particulièrement aux bénévoles, présents du début à la fin.
A l'année prochaine. Endurance 23

Thierry End 23 dit :
04/11/2016 à 20 h 28 min (Modifier)

Que dire! Un très beau raid, du rythme pour débuter, du physique, voir du très gros physique pour poursuivre et une bonne dose de réflexion pour conclure. Bravo à tous le monde et plus particulièrement aux bénévoles, présents du début à la fin.
A l'année prochain. Endurance 23

jean pierre dit :
04/11/2016 à 19 h 46 min (Modifier)

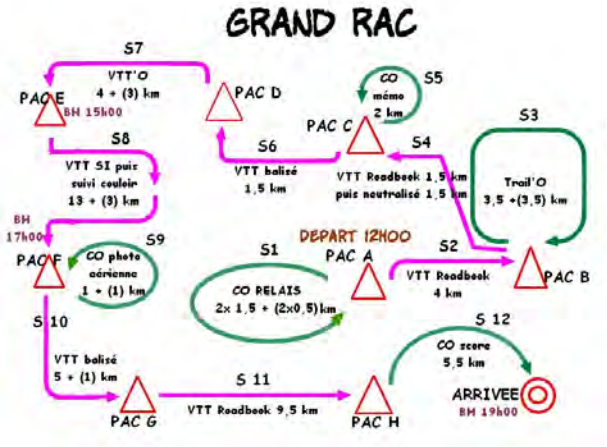
merci les gars de cap, une belle fete du raid . vous avez trouve un terrain de jeu ideal pour la pratique de cette activite . soyez sur que le bouche a oreille va fonctionner et que le rac prendra la place qu il merite dans le calendrier des raids multisports

Aline dit :
04/11/2016 à 15 h 51 min (Modifier)

C'est un des meilleurs raid que l'on a fait ; organisation au top, sections rapides avec des enchainements, de la stratégie, découverte de singles sympas, juste ce qu'il faut en CO, beaucoup de bénévoles. Le repas d'après course était top!

norbert dit :
04/11/2016 à 12 h 35 min (Modifier)

je n'ai fait que le découverte(il valait mieux vu mes prestations en orientation)mais comme d'habitude avec CAP03,une organisation au top,un parcours sympa qui m'a permis de découvrir le bois de l'agora sous un autre angle et des bénévoles aux petits soins.



ENDORPHIN

Autres commentaires sur la page Facebook sur ce lien

SPECIAL ORGANISATEUR

LE RENDEZ-VOUS DES TRAILERS

www.toutrail.com

Foulards OFFERTS à vos bénévoles !

Ils sont indispensables à la réussite de votre épreuve et TouTrail pense à eux

Passez commande de foulards multi-usages personnalisés pour vos participants TouTrail vous offre ceux de vos bénévoles *

le foulard multi-usages à vos couleurs : cadeau idéal pour vos coureurs

pratique : protège du froid comme du chaud
monotaille : un souci de moins pour vous
multi-sports : course à pied, VTT, rando ...

mon foulard multi-usages je le porte comme ça me plait !

demande de devis : contact@toutrail.com

découvrez notre catalogue sur www.TouTrail.com

* Offre valable jusqu'au 14 juillet 2016 pour toutes commandes de foulards multi-usages validées (avec retour du devis signé et du chèque d'acompte)
Foulards bénévoles OFFERTS :
- 100 à 499 pièces = 50 foulards OFFERTS identiques à ceux commandés
- 500 à 999 pièces = 100 foulards OFFERTS identiques à ceux commandés
- 1000 à 1499 pièces = 150 foulards OFFERTS identiques à ceux commandés
- 1500 à 1999 pièces = 200 foulards OFFERTS identiques à ceux commandés
- au-delà de 2000 pièces = 250 foulards OFFERTS identiques à ceux commandés

offre non cumulable - commande 100 pièces minimum - impression par sublimation - Frais de port OFFERTS

Raid Aventure du Boulonnais

ENDORPHINMAG.FR
by Marion WOJTKOWSKI

© M. Wojtkowski

Manche du challenge national autour de Boulogne-sur-Mer dans le Pas-de-Calais, le Raid Aventure du Boulonnais est un raid qui a déjà fait ses preuves dans la région du Nord-Pas-de-Calais (devenue Hauts de France entre temps...), puisque manche du challenge régional reconnue.
C'est le rendez-vous des raideurs de la région mais pas que, et spécialement cette année dans l'espoir de glâner quelques points pour se qualifier pour la finale. 45 équipes prennent le départ dont du très beau monde !

Du longe côte dans la Manche

Pour le RAB (Raid Aventure du Boulonnais) ce 30 avril 2016, le raid a commencé de bonne heure sur les réseaux sociaux grâce à une épreuve qui a fait couler beaucoup d'encre sur la toile : le longe côte. La météo fraîche et humide du début de printemps dans la région a eu raison du courage des raideurs puisque c'est armés de combinaisons qu'ils se sont lancés de la plage de Boulogne. Il s'agissait de 3 boucles, 2 en relais et la dernière ensemble. Cette épreuve restera dans les annales : départ à bloc et exposition plein vent, même si le soleil est de la partie, la température reste (très) fraîche.
Rangement de la combi et séchage express pour la section 2, un petit trail balisé qui permet de se réchauffer et qui amène les raideurs au départ du roller'O. Déjà les stratégies diffèrent puisque certains choisiront de laisser des balises. En tête, le Team Dinguo et Cap Opale (Rémi Lédez et Léo Fortin) mènent déjà la danse suivis des Petits Suisses Normands et de Cap Opale Scott Ergysport (Pauline Carré et Charles-Hubert Quéval).

© M. Wojtkowski

La CO, point crucial du RAB

Dès la 4ème section, les équipes vont se rendre compte de l'importance de l'orientation dans ce raid, puisqu'ils peuvent se séparer sur certaines sections, dont celle sur le site de l'Hoverport dans les dunes. Les équipes dont les deux raideurs orientent seront donc favorisées...
Là aussi certaines équipes feront l'impasse et enfourcheront directement ou très rapidement les VTT pour une section « couloir IGN » d'environ 20 km. C'est sur cette section qu'Hervé du Team Dinguo alors en tête chutera et devra stopper la course.

© M. Wojtkowski

Cette section amènera les équipes au départ du canoë sur La Liane pour 5km, semée de petits rapides, section ludique et appréciée, sauf pour certains qui goûteront à la température de l'eau.
Les frères Sonneck de St Just Raid Aventure ont voulu rejouer une scène mythique de Pocahontas, mais après deux chavirages laisseront finalement leur pirogue voguer seule jusqu'à l'arrivée et longeront La Liane à pied tant bien que mal... une section dont ils se souviendront longtemps !

© M. Wojtkowski

Un raid ludique multi-support
Il faut à nouveau enfourcher les VTT pour une section IGN surligné en orientation relais. Là encore les équipes avec deux orienteurs seront favorisées puisque chacun a une partie de la carte.
Raid Icam, neutralisés en attendant leur VTT, opteront pour l'atelier découpage/collage des deux cartes, ne possédant qu'un seul porte-carte. Cette section s'avère assez roulante, sauf la dernière partie très boueuse, donc avec pas mal de portage, les organismes commencent à accuser le coup ; merci à la météo humide des derniers jours d'avril dans le boulonnais !

Une CO décisive
Team Cap opale a déjà une avance conséquente devant Cap Opale mixte et Les Petits Suisses Normands à l'entrée de la CO dans la forêt de Desvres dans laquelle pas mal d'équipes laisseront beaucoup d'énergie en raison de la difficulté du terrain : la boue et les hautes herbes freineront énormément la progression et les 8 km estimés paraîtront très longs…

L'heure tourne, la fin du raid approche, il faut rallier l'arrivée avant 19h à Boulogne-sur-Mer ; les équipes qui arriveront tardivement au départ de la CO et qui n'y passeront pas beaucoup de temps auront fait le bon choix stratégique.
Certaines repartiront directement en VTT pour la section multi-support un peu particulière puisqu'une enveloppe de secours sera donnée à chaque équipe, en cas d'égarement elle remettra les équipes sur le bon chemin ou pas …

Les filles d'Happy Feet en feront les frais. Si l'enveloppe est ouverte, les points de la section ne seront pas comptabilisés. Cette section amène les raideurs en forêt de Boulogne pour une CO séparée de 4 km, assez rapide, mais encore faut-il avoir assez de temps devant soi…

Une VTT'O IOF de 30 km amènera les équipes sur la dernière section de ce raid, une CO dans les remparts de Boulogne-sur-Mer de 2,5 km, un cadre magnifique dans la vieille ville au milieu des badauds effarés ; le genre de scène qui nous fait dire que les raideurs vivent dans un autre monde ! Seul Team Cap Opale aura réussi à ramasser la totalité des balises, Rémi Ledez et Léo Fortin ont fait forte impression, avec l'avantage du terrain, mais Pauline Carré et Charles-Hubert Quéval les talonnent en accrochant une 2ème place au scratch.

Tous les résultats sur :
http://littoralaventure.e-monsite.com/pages/raid-aventure-du-boulonnais/

© M. Wojtkowski

Une organisation au top !
Il faut souligner le travail des raideurs de Littoral Aventure sur l'organisation du raid, efficaces, sans failles et toujours disponibles, avec le sourire. Une équipe restreinte qui arrive à proposer un raid de qualité chaque année. Une bien belle manche du challenge national avec du beau monde, du niveau et de la convivialité autour du barbecue de fin de raid.
Côté reportage ce fut un réel plaisir de côtoyer, d'échanger et de suivre beaucoup de têtes connues pour mon dernier reportage dans le Nord de la France... et de lire tous vos gentils messages de remerciement, comme je le dis souvent : « I love this job ! ».

ENDORPHIN

Messages et photos du Live à revoir sur :
http://live.endorphinmag.fr/raidduboulonnais

Classement final :

Homme:

1– Team Cap Opale
2- Les Petits Suisses Normands
3- Valmo Raid 1

Mixte :

1– Cap'Opale Scott Ergysport
2- Sportera
3- Saint Just Raid Aventure mixte 3

Femme :

1– Les super couz'
2- Les Petites Suisses Normandes
3- Les kinettes

© M. Wojtkowski

© M. Wojtkowski

© M. Wojtkowski

Denis Gargaud sélectionné pour Rio 2016 en C1 (DG Mulebar)

canoephotography.com / Balint Vekassy (ICF)

MULEBAR FAIT PEAU NEUVE EN 2016
pour encore mieux vous accompagner dans vos aventures

NOUVELLES BARRES 40G
Nouveau parfum: Cacahuète - Framboise

NOUVEAUX GELS
Refermables

GROUPE GNG - contact.france@mulebar.com

MULEBAR. SHARE IT ! IT'S NATURAL.

www.mulebar.com

Dordogne Intégrale 2016

ENDORPHINMAG.FR
by Patrick LAMARRE

Ultra S.U.P
Sea, Sup & Sun

La septième édition !

La **Dordogne Intégrale,** une épreuve au nom évocateur de longue distance, un long ruban vert de **130 km** à réaliser à la rame, une compétition reconnue et incontournable, s'est déroulée le 7 mai sous une météo clémente.

C'est à de nombreuses reprises que j'avais souhaité courir cette grande classique en kayak et il y a 2 ans, j'étais tout proche de tenter la descente en surfski polyéthylène avec gouvernail escamotable. Mais voilà, l'épreuve s'est ouverte aux Stand Up Paddle et là, plus aucune excuse pour ne pas s'investir dans cette course légendaire et faire partir des pionniers de l'aventure SUP.

Week-end réservé, assistance calée et matériel préparé pour **vivre une belle et toute nouvelle expérience eau vive en SUP** !

Les vrais pionniers en fait, ils étaient 3 et ils se sont alignés sur la Dordogne Intégrale l'an dernier, sous l'impulsion de Florent Dode, vainqueur de l'épreuve en 2015 et 2016. Florent a déclenché une belle histoire puisque cette année, nous étions **23 SUP alignés** à **Argentat**, au départ de cette aventure.

Oui, il s'agit bien d'une aventure puisque la distance est cossue et la veille de la course, les essais s'enchaînent pour savoir quel matériel sera choisi pour la grande descente. Faire le choix de la stabilité, de la vitesse, de la surface de la pale, du type d'aileron, comment s'habiller… Essais sur l'eau, longues discussions techniques et tactiques avec les SUPers présents, bref, une veille de course très intéressante, dans une très bonne ambiance. **La grande majorité des pratiquants SUP s'interrogent en effet sur de nombreux domaines et les « vétérans » de l'édition 2015 nous donnent quelques infos.**

Le partage des connaissances et les choix se font lors des discussions improvisées sur les emplacements de camping, où le clan des SUPers s'est regroupé, tout naturellement.

Après les essais, je décidais de partir avec une planche carbone et un aileron peu profond. Choix délicat car ma planche Lokahi est très étroite (23'), la stabilité en roulis ne sera pas renforcée avec ce petit aileron et les passages en eau vive risquent d'être sportifs ! Mais la météo s'annonce bonne et je ne crains pas de me baigner (lol). Particularité de la rivière, l'équipement est différent que celui pour la mer, et l'organisation demande le port du gilet pour cette épreuve et bien sûr chaussons ou chaussures sont vivement recommandés.

L'organisation est rodée, c'est une septième édition, l'expérience est là, le boulot est bien fait en amont, l'avant course se déroule très bien. Un repas convivial est prévu pour tous les participants où l'on retrouve des têtes bien connues, **des raiders**, extirpés de leur équipe habituelle, qui viennent s'essayer ou s'entraîner sur cette course mythique, ou encore se faire plaisir sur de « vrais » kayaks, avec une glisse bien meilleure que les « péniches" de dotation avec lesquelles on court habituellement en raid.

En effet, **130 km de rivière**, ce n'est pas rien, c'est un bel effort physique, technique, de la lecture de rivière, de la gestion d'effort qui reste une belle préparation pour les grands raids que l'on peut courir en solo ou en configuration d'équipe, avec toute sorte d'embarcations, pirogue, kayak ou canoë.

C'est tôt, aux aurores que la course démarre. La mise à l'eau se fait un peu en amont de la ligne de départ. Un chaos d'engins flottants se presse au débarcadère pour se laisser glisser, à la fraîche vers les belles berges d'Argentat. Les SUP sont un peu en retrait, ça devrait partir fort et la stabilité des planches étant un peu précaire, les SUP font le choix de laisser partir les furieux avant de s'intégrer dans le flot des descendeurs.

Le départ se fait sur un bon rythme, les questions tenaillent encore la grande majorité des SUPers, la veille, nous nous demandions si nous serions capable de finir la course avant la nuit, si le risque de casse de matériel n'était pas trop élevé, si les chutes pouvaient être dangereuses, ou tout simplement si les rapides étaient « passables » debout sur les planches…

Le départ donné, il faut se lancer, pagayer, prendre la vitesse de croisière et tenir, tenir pour un temps incertain mais en tout cas, un certain temps. Nous avons seulement pour repère le temps réalisé par Florent Dode l'an passé et nous nous doutons bien que nous partons pour plus de 10 heures de navigation non-stop.

Le flot des embarcations s'étire au fil des minutes et les premiers rapides arrivent. On aperçoit, du haut de nos planches, déjà des kayaks qui versent, des SUPers qui passent à genoux sur les boards. Peu importe, "mêm'pas peur", je décide de passer le premier rapide debout. C'est chaud chocolat mais ça passe ! La planche en 14 pieds s'inscrit bien dans les flots, ça tangue et les quadriceps sont déjà bien sollicités, **la concentration est maximale** et s'est en sortie de rapide que je me fais piéger et éjecter par une marmite. L'eau est froide, c'est assez revigorant ! (lol)

Durant 30 km, les rapides s'enchaînent, la position debout sur les SUP permet de déceler les obstacles et les passages bien mieux qu'assis sur un kayak mais **l'attention ne doit jamais se relâcher.** La moindre marmite ou tourbillon non décelé et vous voilà à la baille. Les chutes doivent aussi être contrôlées, en rivière, autant essayer de retomber sur ses pieds. Un « vautrage » type mer n'est pas recommandé car ici la hauteur d'eau varie beaucoup et parfois il y a très peu de profondeur.

D'ailleurs, à quelques reprises, **l'aileron du SUP vient flirter avec les galets ou le sable.** Il faut anticiper et éviter que la dérive ne s'accroche, cela vaudrait bien sûr une chute avec éjection vers l'avant mais pourrait endommager l'aileron carbone. J'ai d'ailleurs avec moi, dans le compartiment poche à eau, un aileron de secours. Pour ceux qui ne pratiquent pas, il faut savoir qu'un aileron cassé enlève beaucoup d'effet directeur de la planche (vous devez alterner beaucoup plus souvent les changements de bord), et vous perdez également en stabilité. En gros, sans aileron, c'est une grosse galère (!), donc autant prévoir.

Le premier avitaillement arrive, il annonce la fin des passages techniques, quelques kilomètres plus loin, la rivière sera plus calme, mais aussi moins rapide.

Peu après, au regard du GPS, **il reste 100 km**. Pfiouu ! Encore un sacré morceau ! **La Dordogne est belle, le vert domine,** quelques châteaux s'érigent sur le parcours. Certains tronçons paraissent longs, larges, la sensation de vitesse s'estompe. Pour me rassurer, je regarde à mes pieds et je vois les galets défiler à toute vitesse et ça fait un bien fou. J'avais donné ce conseil la veille à un SUPer et il s'en ait également servi et trouvé cela bon pour le moral.

Au fil des kilomètres et de l'effort, la rivière change, les falaises apparaissent, les compagnons de rame changent et différentes embarcations nous accompagnent au fil des lacets et de courants. Comme sur toute épreuve de longue distance, il faut gérer son effort, s'alimenter et s'hydrater correctement, et les points d'arrêt sont appréciés. Au km 70, j'aurai la chance de croiser un stand « kiné » ou une jeune kinésithérapeute me remettra en place un poignet douloureux qui m'a fait souffrir pendant 20 km, ne me permettant pas de pagayer correctement.
Bien vu de la part de l'organisation d'avoir intégré cette option sur le parcours !

Le reste est une histoire de milliers de coups de pagaie, quelques chutes et de l'émerveillement. Les derniers kilomètres seront difficiles, les cuisses sont douloureuses, le dos fatigué, mais le paysage aide à se dépasser, changeant, il donne sans arrêt un nouveau point de report. C'est non sans joie que la rivière s'ouvre sur le superbe village de **La Roque Gageac,** annonçant **l'arrivée proche** sous le **château de Castelnaud-La-Chapelle.**

Soulagement à l'arrivée, au bout de **plus de 12 heures de rame.** Les premiers SUPers sont arrivés depuis plus de 3 heures. Impressionnants ! Mais c'est faisable, plus de doutes ! 22 SUPers rallieront l'arrivée, tous éreintés mais heureux et satisfaits, tant par leur performance que par la beauté du parcours ou la qualité de l'organisation. Pour la grande majorité, ce fut une première et superbe expérience d'ultra SUP et je suis prêt à parier qu'ils seront présents, avec bien d'autres, sur l'édition 2017.

A noter, la seule féminine de l'épreuve, Ingrid Ulrich, pratiquante confirmée, qui bouclera l'intégralité du parcours en 12h51 avec une planche gonflable. Au bout de l'effort, elle pensait déjà à l'édition 2017 où elle s'alignera sans doute, forte de cette première expérience !

Une édition 2017 à ne pas manquer en tout cas car l'organisation et Philippe Marchegay, le directeur de course, ont décidé, suite à l'impulsion d'Ultra SUP et endorphinmag.fr, de rejoindre le challenge international SMS (SUP Marathon Series) managé par l'espagnol Luis Garcia, organisateur, entre autres épreuves outdoor, des 24H SUP (SPAIN24). Voilà une bien belle épreuve qui vient étoffer un circuit qui s'enrichit d'année en année pour proposer des épreuves particulièrement coriaces et originales dans le paysage SUP. Espérons que ceci permette à cette longue distance sur la Dordogne de rayonner encore un peu plus au niveau international et de renforcer dans les prochaines années, la présence déjà belle des participants internationaux (1/4 des coureurs étaient des étrangers en 2016).

Le matos, conseils :

- Une planche rigide ou gonflable, minimum 12.6 de longueur pour effectuer de telles distances.
- Un aileron court et un aileron de secours éventuellement.
- Un gilet de flottaison avec poche à eau.
- Des protections pour les arêtes de votre pagaie.
- Une assistance (ravitaillement, photos, soutien…)
- Protection solaire.
- Chaussures type running, préférer des semelles à des chaussons néoprène.

Si vous ne vous sentez pas de faire la distance en solo ou en course, il y a la possibilité de courir en relais et, très bientôt, la descente en 2 jours avec nuit en gîte ou camping.

Suivez l'actu www.dordogneintegrale.fr

ENDORPHIN

Crédit photos : Damian Gil Gimenez - Patrick Lamarre

Florent Dode - 3Bay
Vainqueur des éditions 2015 et 2016

Un dixième anniversaire ensoleillé, relevé et international !

© CD 06

Trail des Balcons d'Azur, 23 et 24 Avril 2016

Pour sa dixième édition, le Trail des Balcons d'Azur, épreuve majeure du Challenge Trail Nature des Alpes Maritimes se joue à guichets fermés depuis plus d'un mois avec 1200 Inscrits, dont 250 femmes.

Le **P'tit TBA** ouvrait ce weekend de Trail et 626 concurrents 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 86 coureurs étaient engagés sur le **Défi TBA** (P'tit TBA + UTBA).

On remarquera sur cette ligne de départ Laurent Dodet, vainqueur 2015 ainsi que Mr David Lisnard, Maire de Cannes, venu s'essayer sur ce type d'épreuve.

Cela part fort sur le même rythme que l'année passée, malgré un soleil franc qui s'est invité en dépit des mauvaises prévisions météo.
Jeff Gosselin (CAN), Team Trail Triandine, prend la tête dès le départ, devant le tenant du titre, Laurent Dodet (FRA), Team ERA Antibes et David Thibaud (FRA), Team ITGA.
Les 3 feront la course en tête mais Jeff Gosselin se détachera au 17 km, se présentant au PC4 avec 5 minutes d'avance sur ses 2 poursuivants, pour finalement l'emporter en 1n59' devant David Thibaud 2h05 et Laurent Dodet à 46 ''.

Chez les féminines, la surprise viendra de la compagne de Jeff Gosselin, Lucille Besson (FRA), Endurance Shop Annecy/OSS, qui mènera de bout en bout, talonnée par Perrine Scheiner (FRA), Team Endurance Shop 13/ Marseille Trail Club.
Lucille se détachera également au km 17 pour l'emporter en 2h27, devant Perrine Scheiner en 2h31 et Loriane Pitzini (FRA), Courir en Pays de Grasse, en 2h39.

La première manche du Défi TBA sera remportée par Damien Geguan (FRA), Team Cap Garonne le Pradet, en 2h12, 21'' devant David Coda (FRA), Mane/Endurance Team 06 et Romain Basset (FRA), Team Traileur des Aravis à 43'' !!!
La deuxième manche sur le 80 Km de demain risque d'être chaude !

Le soleil de la journée aura marqué tous les concurrents et 17 d'entre eux ont abandonné.

Tous les résultats sur ce lien.

© CD 06

© CD 06

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

UTBA :

5h00, à la lueur des frontales, ils sont 253 à prendre le départ, prêts à en découdre sur 80 km et 3 500m de dénivelé positif. Benoit Outters est présent pour défendre son titre ainsi que bon nombre d'habitués de l'épreuve.

Après un départ à la fraiche extrêmement rapide pour une compétition d'une telle distance, Benoit Outters (FRA), Team T2 Twinner/ASPTT Nice et Hugo Galeote (ESP), Team OP, prennent la tête dès le départ et imposent un rythme d'enfer, les chronos s'affolent : 3h36 au km 42, le record de Benoit Outters en 2015 (7h49) est en passe d'être pulvérisé. A quelques foulées derrière, Yohan Viani, (FRA), le seul junior de l'épreuve, fait l'effort pour ne pas se laisser décrocher.

Il tiendra sont rôle de challenger jusqu'à mi course, avant de payer ses efforts en laissant l'écart se creuser (9mn) et de se faire rattraper par Stéphane Maure, (FRA) AC Talant qui s'empare de la 3ème place jusqu'à l'arrivée.
Les deux hommes de tête ne semblent plus pouvoir être inquiétés, accentuant progressivement leur avance sur leurs poursuivants.
Hugo Galeote se présente à Théoule, Km 67,5 avec une petite minute d'avance sur Benoit Outters, il semble plus frais, il place son attaque, il relance et Benoit Outters ne peut que le laisser s'échapper !

Hugo Galeote bouclera ce 80 km sur un temps record de 7h33 devant Benoit Outters à 9mn en 7h42. Les deux hommes ont pulvérisé le record de 2015, Stéphane Maure venant compléter le podium en 8h07.

Chez les féminines Aurélia Kobor (FRA), Cap d'Ail Macadam, dominera la course de bout en bout en distançant progressivement un duo de poursuivantes, Emmanuelle Beauville et Emmanuelle Mallet.
Elle terminera en 10h39 avec une avance confortable, devant Emmanuelle Beauville, (FRA), Nice Triathlon, en 11h14 et Emmanuelle Mallet à 1mn !

Sur le Défi Hans Spies (FRA), Blausasctrail, 2ème en 2015, dominera le 80 km avec une bonne avance sur Romain Basset et Laurent Deramchi et se présentera à Théoule, Km 67,5 avec 27 mn d'avance sur David Coda, hauteur d'une belle remontée.

Il devra malheureusement abandonner par la suite et c'est David Coda (FRA), Mane/Endurance Team 06, qui s'impose en bouclant les 2 étapes du Défi en 12h16, devant Philippe Loaec (FRA), AC Cannes, en 12h20 et Damien Geguan (FRA), Team Cap Garonne le Pradet, en 12h45.

Chez les féminines la sympathique Helen Rees (GBR) l'emportera en 18h26 devant Jean Duval (USA) en 19h00, encore un podium international !

TBA

7h00 Ils sont plus de 300 à se presser sous l'arche de départ.

Un plateau très relevé également qui laisse augurer d'une belle bagarre pour le podium entre Sylvain Camus, Germain Grangier, Guillaume Besnard, Julien Nosmas, Philippe Lecourt, Lauréline Gaussens, Elodie Lafay, Karine Laffont et bien d'autres.

Un trio constitué de Philipe Lecourt, Germain Grangier et Sylvain Camus prend les commandes de la course, au Col de Notre Dame, Km 17,5 Germain et Sylvain ont pris 5' à Philippe Lecourt rejoint par Guillaume Besnard. Les deux Garmin accentuent leur effort mais l'écart se stabilise.
Germain Grangier en remet une couche et finit par lâcher Sylvain Camus avant d'arriver sur Théoule, Km 35,5 et ne sera plus rattrapé.

Germain Grangier (FRA) Team Garmin Trinité terminera ce TBA 2016 en 4h04 suivi à 10 mn par Sylvain Camus (FRA) Team Garmin Aventure en 1h14 alors que Guillaume Besnard (FRA) Vésubie Trail Club, complète le podium.

Côté féminine, une énorme performance de Mimmi KOTKA (SWE) qui dominera sans partage ce 47 km, terminant 7ème au scratch en 4h36, explosant au passage le record féminin de l'épreuve !
Derrière elle, Lauréline Gaussens (FRA) assure confortablement sa deuxième place en 4h59 devant Karine Laffond (FRA), Coventrail, en 5h22.

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

Une organisation dont la gentillesse et le professionnalisme ont été salués par tous et qui a su être réactive, en installant à la dernière minute un point de ravitaillement supplémentaire pour les coureurs du 80 et du 47 km, bienvenu pour tous au regard des conditions météo bien plus chaudes que prévu.

Ce 10ème anniversaire du 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.

Mais ce dixième anniversaire confortera aussi la dimension nationale et internationale qu'a acquis au fil des ans cet événement majeur du paysage Trail français puisqu'on est venu de loin pour courir ce TBA, avec 60 départements et 14 nationalités représentées

UTBA,
Compte rendu d'Hugo Galeote,
Vainqueur 2016 et recordman de l'épreuve en 7h33

L'UTBA est l'épreuve reine du Trail des Balcons d'Azur.
80 km dans l'Estérel avec 3.500 m de dénivelé positif qui vous permettent de découvrir de belles vues très différentes : les montagnes rouges, les forêts vertes et la mer bleue de la Côte d'Azur. Un voyage qui commence dès 5h du matin à Mandelieu la Napoule - et même dès 2h15 avec le réveil.

Le parcours est beau, dur et rapide. Il est composé d'une succession de descentes techniques, de montées abruptes, et de virages serrés avec des points de corde en aveugle. Une exécution à pleine vitesse nécessite des heures et des kms d'entrainements, mais aussi d'avoir la foi et la capacité de ne pas fléchir. Une grande variété de terrains et de paysages vous empêchera de vous ennuyer.

La météo a été belle chaque fois que j'ai couru ce Trail. Il fait habituellement froid et parfois même humide au départ, mais le soleil finit toujours par rayonner de mille feux.

C'est la troisième fois que je participe à cette course et pour moi, elle est devenue un "must" dans mon calendrier sportif. Une belle occasion de voir d'autres collègues de la région. Nous aimons tous cette course.

La course a démarré plus rapidement que je ne l'aurais souhaité. Il a fallu 20km à Benoit et moi pour décrocher Yohan Viani qui était derrière (attention à lui, il n'a que 19 ans). Nous avons ensuite couru 45 kilomètres ensemble, partageant la douleur, et profitant de la vue et de la course. Nous avons poussé l'un et l'autre durant tout le parcours.

J'étais un peu plus fort sur la fin, mais le résultat aurait facilement pu être inversé. Le roi, Benoit OUTTERS (vainqueur de l'Ultra Trail Côte d'Azur Mercantour 2015 et vainqueur de l'UTBA 2015) a franchi la ligne d'arrivée peu de temps après moi.

PRÉPARATION :

La préparation pour un événement ultra ne peut pas être prise à la légère. Après plusieurs années de triathlon distance Ironman et trois années d'ultra Trail, c'est seulement maintenant que je commence à trouver ce qui est le mieux pour moi. Il y a eu beaucoup de « Trail and error » dans le processus.

Mon secret se base sur les ponts suivants (l'un ne va pas sans l'autre):

1. **Training** : J'ai la chance d'avoir Octavio Perez (http://octavioperez.es) comme coach. Il prend soin de tout : il analyse, planifie et optimise mon temps et mes efforts. Et moi j'exécute. Nous discutons régulièrement ensemble ainsi il me connaît parfaitement. Il m'aide à atteindre de nouvelles limites. Si vous pouvez avoir l'aide d'un professionnel, je pense que c'est l'idéal pour prévenir les blessures et maximiser vos efforts. Sinon, il y a beaucoup de livres, de blogs et de collègues sur lesquels compter pour obtenir des conseils et des références. Mais il n'y a pas de secret, la cohérence et la persévérance sont indispensables.
   Je m'entraîne entre 10 et 25 heures par semaine, en général, et je fais des sorties de 8h+ durant certaines périodes de l'année.
2. **Nutrition** : J'ai une nutritionniste de sport : Ana Madrono (http://www.anamadrononutricion.com). Je suis étonné de la méconnaissance qu'il existe sur la nutrition. Même si cela peut faire une énorme différence dans votre vie et dans vos résultats sportifs. Ma nutrition et mes entrainements sont complètement corrélés. Je donne à mon corps ce dont il a besoin quand il en a besoin.
   Comme dans mon planning d'entrainement, la périodisation de mon alimentation est la clé. Je consomme des glucides quand ils sont nécessaires pour optimiser la façon dont je métabolise les graisses.
   Dans cette course, nous avions prévu : 552gr de glucides, 41gr de protéines, 5gr de graisses, 1.92gr de sodium, et 210mg de caféine. Cela signifiait : 3 gels / heure (22 gels) et 0,25 barres de protéines (2 barres de protéines) et 4 litres d'eau.
3. **Mindset** : ne jamais abandonner.
   Tout le monde trouvera de nombreux murs pendant les heures de course. Il y aura de nombreuses occasions d'abandonner.
   Le mental fait la différence.
   Je vous encourage tous à pratiquer du sport. Pourquoi ? Parce que vous le pouvez, et parce que vous en avez besoin, même si vous ne vous en rendez pas compte encore. Nous sommes tous nés avec le même corps et d'une certaine manière, il est de votre responsabilité d'en prendre soin, et d'en profiter. Le corps peut être poussé à des limites (mentales et physiques) insoupçonnables. Il n'y a pas de raccourci. C'est un travail de longue haleine. Il doit être permanent. Organisez-vous : "fugit irreparabile tempus".
   Je ne crois pas que les personnes naissent avec un « talent naturel ». Je pense que c'est une excuse que nous utilisons pour expliquer les capacités « contre nature ». Tout le monde est différent, mais le temps est le même pour tous et ce que vous en faites ne dépend que de vous et de votre mental. Vous pouvez avoir ou ne pas avoir ce qu'ils appellent «growth mentality» - un concept auquel je crois et qui est tiré du livre de Carol Dweck "Mindset : Comment optimiser votre potentiel."
4. **Famille / Amis / Travail :** Ma femme, Jimena, et mes deux fils (l'accouchement du deuxième étant imminent), me soutiennent à 100%, ainsi que les personnes avec qui je travaille et mes amis. Je leur suis extrêmement reconnaissant car c'est grâce à eux que je suis heureux. Ma suggestion est de les inclure dans vos défis.

FÉLICITATIONS ET REMERCIEMENTS :

Félicitations à tous ceux qui ont terminé cette course, spécialement a Aurelia Kobor, première femme de l'UTBA.

Merci à toutes les personnes impliquées dans cet événement. Spécialement à Bernard Marchal ainsi qu'à toute l'équipe de Trail des Balcons d'Azur, Damien Fichel du Conseil Départemental des Alpes Maritimes, tous les sponsors, Altitrail, Tecnica, Incomm et 6ème Sens, la ville de Mandelieu la Napoule, l'Office National des Forêts et tous les bénévoles qui rendent cet événement possible.

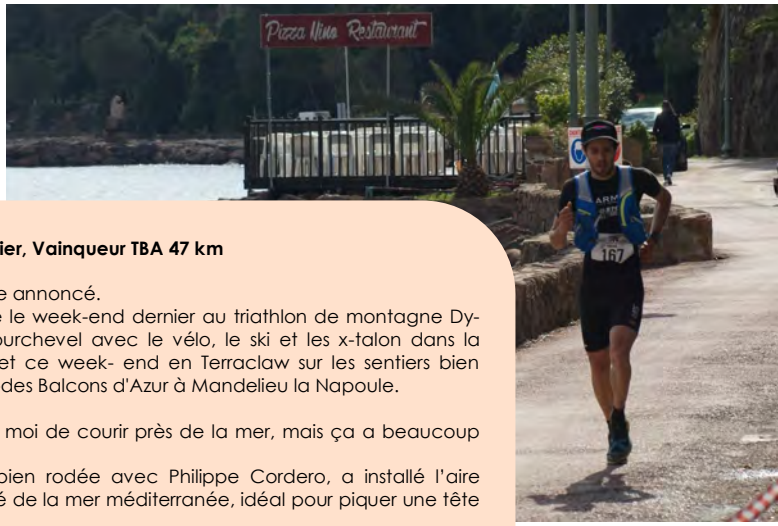
Ils en ont dit :

Guillaume Besnard, 3ème TBA 47 km

Grosse bagarre aujourd'hui sur le 47km (2200m D+) du Trail des Balcons d'Azur !!!!

Après un départ très rapide sous l'impulsion du duo du team Garmin (Sylvain Camus et Germain Grangier), je les laisse partir au km7, trop rapides pour moi.
Commence alors un duel intense avec un coureur du team Salomon Espoir qui fait toutes les descentes à bloc. A ce rythme on se grille tous les 2 et les crampes arrivent dès le km25 (oups !!!). On arrive ensemble au km35, bien entamés, et je décide alors de tenter le tout pour le tout malgré les crampes. Avec 30" d'avance au km40, le mental prend le relais pour oublier les crampes et donner le maximum et j'arrive finalement à arracher la dernière marche du podium en 4h16.

Bravo à Germain et Sylvain, la récup va être compliquée avec cette épreuve rapide et roulante, ce à quoi je ne suis pas trop habitué



Germain Grangier, Vainqueur TBA 47 km

Choc thermique annoncé.
Contraste entre le week-end dernier au triathlon de montagne Dynastar X3 à Courchevel avec le vélo, le ski et les x-talon dans la neige humide et ce week- end en Terraclaw sur les sentiers bien chauds du Trail-des Balcons d'Azur à Mandelieu la Napoule.

C'est rare pour moi de courir près de la mer, mais ça a beaucoup de charme.
L'organisation bien rodée avec Philippe Cordero, a installé l'aire d'arrivée à côté de la mer méditerranée, idéal pour piquer une tête après la course.

Côté course, après deux jours sur le salon STC au semi marathon de Nice avec le troubadour Mike Guillot, Aurélien et Alexandra, les jambes n'ont pas trop été impactées sur ce TBA (47km /2200D+) terminé en 4h04. On a pris du bon temps avec Sylvain Camus dans ce décor rougeâtre de rhyolite, tellement beau ce décor que j'ai tenu à chercher le contact corps/roche dans une descente, histoire de manifester mon affection à notre Terre !

Kotka Mimmi
1ère féminine sur le TBA 47 km

Outters et Galeote

Laurent Deramchi , 7ème du Défi TBA 105 km

La nuit fut courte mais bonne, réveil à 3h00 du matin, bon petit déjeuner et go sur la ligne de départ pour un départ nocturne à 5h00 du matin, je me sens bien malgré les 25 km de la veille.

Départ plutôt tranquille et je me retrouve bien placé après une heure de course en 3ème ou 4ème, mais comme toutes les bonnes choses ont une fin, après 3h00 de course c'est la catastrophe, la crampe à l'ischio m'oblige à stopper nette ma course, bien 3 bonnes minutes avant de pouvoir repartir non sans avoir laissé passer 5 ou 6 coureurs...

À partir de là rien ne va se passer comme prévu, entre la gestion des crampes, une ou deux fringales et quelques bons coups de chaud… Ne pouvant plus descendre correctement, je donne tout ce que j'ai dans les montées où je reviens malgré tout sur plusieurs coureurs avant évidemment de me faire reprendre en descente...

Les 20 dernières bornes furent un chemin de croix, faisant abstraction de mon objectif de moins de 10h00, je me traîne tant bien que mal jusqu'à la ligne d'arrivée en 10h50 pour 80 km en 8ème position où m'attendaient mes amis Sylvain Camus, Christophe Ferrari, Jo Metge Lynda Desvignes et Audrey Camus Masi.

Je voulais un weekend choc, je l'ai eu !!

Benoit Outters 2ème UTBA 80 km

Aujourd'hui c'était le premier gros objectif de la saison : l'Ultra Trail des balcons d'azur 80km 3500 D+.
En début de saison, sur ce genre d'épreuve ce n'est jamais facile d'évaluer son état de forme. C'était donc l'occasion de valider les derniers mois d'entrainements et de jauger la forme de chacun.

5h du matin, le départ est donné sur la plage de Mandelieu. Ce départ ça fait une semaine que je l'attends, une semaine que le doute s'est installé.
Jusqu'à l'année dernière tout était facile, rien à prouver, juste à me faire plaisir (la clef de la réussite certainement).
Aujourd'hui les choses sont forcément différentes, plus le droit de se cacher.

Rapidement on forme un duo en tête avec Hugo GALEOTE le début de parcours est très roulant et les chronos s'affolent : 3h36 au passage du 42ème kilomètre, autant dire qu'on n'a pas chaumé !

A 15 km de l'arrivée Hugo est plus frais, il relance et finit par s'échapper. Plus les moyens de lutter.
Au final Hugo boucle les 80 km en 7h33, il me faudra 9 min de plus.

Une seconde place, mais certainement une des courses la plus aboutie pour moi, vraiment très heureux de ce résultat. La saison va être longue et j'ai déjà hâte de remettre un dossard !

Prochain objectif, le Bornes To Fly

Jeff Gosselin Vainqueur P'tit TBA 25 km :

C'est en suivant la troupe de la Triandine (Quincaillerie de Thorens en Haute-Savoie) que nous nous sommes retrouvés le temps d'un week-end dans le sud de la France entourés d'une cinquantaine de visages connus.

Nous étions une quinzaine d'inscrits ce qui laissait beaucoup de spectateurs pour encourager au départ et à l'arrivée. Bien plus qu'une course, c'était l'occasion de prendre une pause et de profiter des uns des autres et des paysages.
Le départ sur la plage était grandiose avec les arches et l'animation, on se serait cru à de grands championnats ! On nous avait prévenus que ce serait caillouteux et ce fut le cas dès les premiers kilomètres avec de superbes single track et des montées bien sèches ! Les 2 ravitos étaient de véritables oasis sous ce soleil méditerranéen !

J'ai adoré le parcours et ses points de vue ! Courir sur les crêtes de la côte d'Azur et finir dans la Méditerranée, quoi de plus dépaysant (et impressionnant) pour un caribou habitué à ses hivers enneigés ! Les bénévoles ont été chaleureux et généreux de conseils sans parler de l'animation assurée par 2 gentlemans bien aux faits des coureurs du peloton.

Merci aux bénévoles et organisateurs pour votre enthousiasme et l'expérience, ce fut mémorable!

Aurélia Kobor
1ère féminine de l'UTBA
80 km

Lucile Besson, Vainqueur Femme du P'tit TBA 25 km :

En week-end dans le sud avec tout un groupe de copains, le Trail des Balcons d'Azur nous a semblé l'occasion idéale pour découvrir au pas de course les paysages méditerranéens et pour pimenter un peu plus notre séjour. Ce samedi matin, pas moins de 15 coureurs du Team Triandine et du Team Endurance Shop Annecy ont « piné » leur dossard, comme on le dit au Québec.
Les premiers kilomètres pour quitter le paysage urbain ont été avalés en groupe et dans la bonne humeur, avant que chacun ne s'évade dans les sentiers de garrigue. J'ai cheminé un peu seule, partagé quelques kilomètres avec Perrine, le temps de faire connaissance, avant d'attaquer, confiante, la première montée. La chaleur m'a alors sommée d'un coup sur la tête, me renvoyant presque avec nostalgie à ma sortie du week-end passé dans le froid, le vent et la neige !!
Les randonneurs, cyclistes et bénévoles, positionnés tout le long du parcours ont été précieux pour nous aider à garder le cap avec le sourire ! J'ai pu partager la deuxième moitié de course avec un ami du groupe.
Comme le dit l'adage, l'union fait la force ; nous avons réussi à ne pas trop tituber dans les montées que nous réservait le parcours ! Ne jamais sous-estimer le dénivelé du sud de la France ;) Et puis les jambes se sont accrochées pour dévaler l'ultime longue descente de roches roulantes, avant de s'émerveiller du sentier de bord de mer, ne rêvant que d'une chose… y plonger de la tête aux pieds ! (J'ose avouer que seuls les pieds ont finalement eu le courage d'y rentrer !).
Un cadre idéal, une organisation au top et une ambiance plus que chaleureuse, merci pour votre accueil, nous reviendrons !

Lucile Besson

Jonathan Metge, TBA 47 km

Petit retour sur la première grosse course de la saison Le Trail-des Balcons d'Azur 10e édition. Au moins 7 ans que j'y vais mais la première fois que je participe. Faut la motiv quand même parce que c'est costaud.

Ce qui est bien dans le sud, c'est que finalement le 47km c'est la "petite course", tout le monde te dit "ah bon, je croyais que tu faisais le 80k !" (Genre petite b...) des malades ici...
Bon ! Après le magnifique mariage de Barbara R et Fred, samedi, petit retour à la maison 2h30. Réveil 4h30, ça pique.

Ligne de départ, petits encouragements au team Garmin aventure représenté par Sylvain Camus et Germain Grangier. Départ dans les fesses du coach Mickael pour ne par partir comme un dératé. Après 2 km je ne résiste pas, je passe et je déroule car plutôt en forme finalement.

Quand ça monte ça va, le travail a payé, sur la plat je passe tout le monde mais quand ca descend ... Alors là catastrophe... Les mecs me passent comme si je prenais des photos sur le bord de la route ! Il y a de la caillasse partout, ça glisse je tape les pieds, je manque de me mettre la face par terre une bonne dizaine de fois.

Km15, Col de Notre Dame, juste avant le ravito, petit mal de ventre... Ca passe. Pic de l'Ours, longue descente, puis remontée pour Grosses Grues. Km 25, 2h35 de course, coup de poignard dans le ventre. Obligé de m'arrêter... Dégouté j'étais sur un rythme de moins de 6h... 3h16 de course je passe le 26e km... 3h52, 30e km je me force à remettre du rythme et ça revient doucement.
Ouf... J'ai bien géré et évité la descente aux enfers que j'ai vécu sur l'OCC - 10h de course, 47km déshydraté a agonisé. Je reprends du monde au fur et à mesure. Ce n'est pas la grande forme, mais je me rassure.

Km 32, encouragements de Benoit Outters qui me passe comme une balle avec déjà plus de 50km dans les pattes... Il finira 2nd du 80km. Ca rebooste !
La montée du Rocher des Monges est un chemin de croix. Je m'accroche aux arbres, la chaleur est écrasante "le four" arrivé au sommet, je suis en forme ! C'est con c'est fini ! Je termine en 6h20.
Malgré un beau coup de fusil au 25ème, je suis assez content de ma course.
L'entraînement n'est pas simple à Paris. En 6h20 je suis à ma place pour la première épreuve de l'année. 108e/276 finishers.

Merci à Hervé Lancien et Philippe Cordero pour leur accueil et la qualité de l'organisation de cette course. On sent l'expérience. À chaque ravito il y avait ce qu'il fallait avec les sourires et les encouragements.

Bravo à mes champions du Team Garmin Aventure et à Pascal Camus, le papa (ça rigole pas dans la famille 5h31 40e !!). Bravo à Benoit pour sa 2nd place sur le 80, bravo à Laurent Deramchi pour sa perf sur le défi TBA (25k +80k). Merci Audrey Camus pour les encouragements et merci et bravo à mon coach Mickael pour cette préparation tant bien que mal mise en place et qui fonctionne.

Prochaine étape Wings for Life, le 8 mai. On va courir un peu pour ceux qui ne peuvent pas !

TIERRA viva
EXPEDITION RACE

© Les chauds patates

Tierra Viva

ENDORPHINMAG.FR
by **Denis MERLIN**

© ARWS

Coupe du Monde au Chili du 15 au 25 avril : « La bestia de la Patagonia »

Seulement 10 équipes sont au départ de cette édition 2016. Parmi elles, on note les copains français DSN 74 Hoka avec Manu, Lionel Niko et Fanny.
Le Team *Movistar*, très bien classé au niveau mondial. Parmi ses membres les deux championnes américaines Jari Kirkland et Sari Anderson.
Le Team *Walhalla Expedicion Guarani* avec l'anglais Nick Gracie (Team GodZone, qui viennent de remporter la Patagonia Expédition race avec Jari), et deux membres du team Columbia Vidaraid, qui étaient sur le RIF l'an dernier, Urtzi Iglesias et Joanne Thom.
Et enfin le Team *Trail del Viento* avec Barbara Bomfim, la féminine « officielle » du team Vidaraid.
(Infos Les Chauds Patates)

En tout premier lieu je voulais remercier outre mes camarades de jeu, Nelly, Alex et Gaëtan les nombreuses personnes qui nous ont donné un coup de main via Sponsorise.me, Endorphin-Mag et le Conseil général de l'Ardèche pour leur soutien.

Samedi soir meeting des capitaines. Briefing très rapide. Raid simple : deux sacs assistance que l'on retrouvera pendant la course. Les vélos ne sont jamais transportés, on part en trek en boucle depuis l'assistance où on les pose.

Une **première section** un peu particulière et peu commune en raid, 170 kilomètres en vtt avec 50 % sur de la route... Autant dire pas le choix habituel du raideur et surtout pas simple de rouler vite à l'économie si l'on ne maîtrise pas les techniques de la file indienne/relais/aspiration qu'affectionnent les routiers !! J'ai droit à une chute violente qui me vaudra un bon mal de crâne sur les 3 jours suivants... Bon on ne s'en sort tout de même pas trop mal en utilisant la laisse et l'on croise même DSN74 qui font un choix d'aller-retour probablement payant.

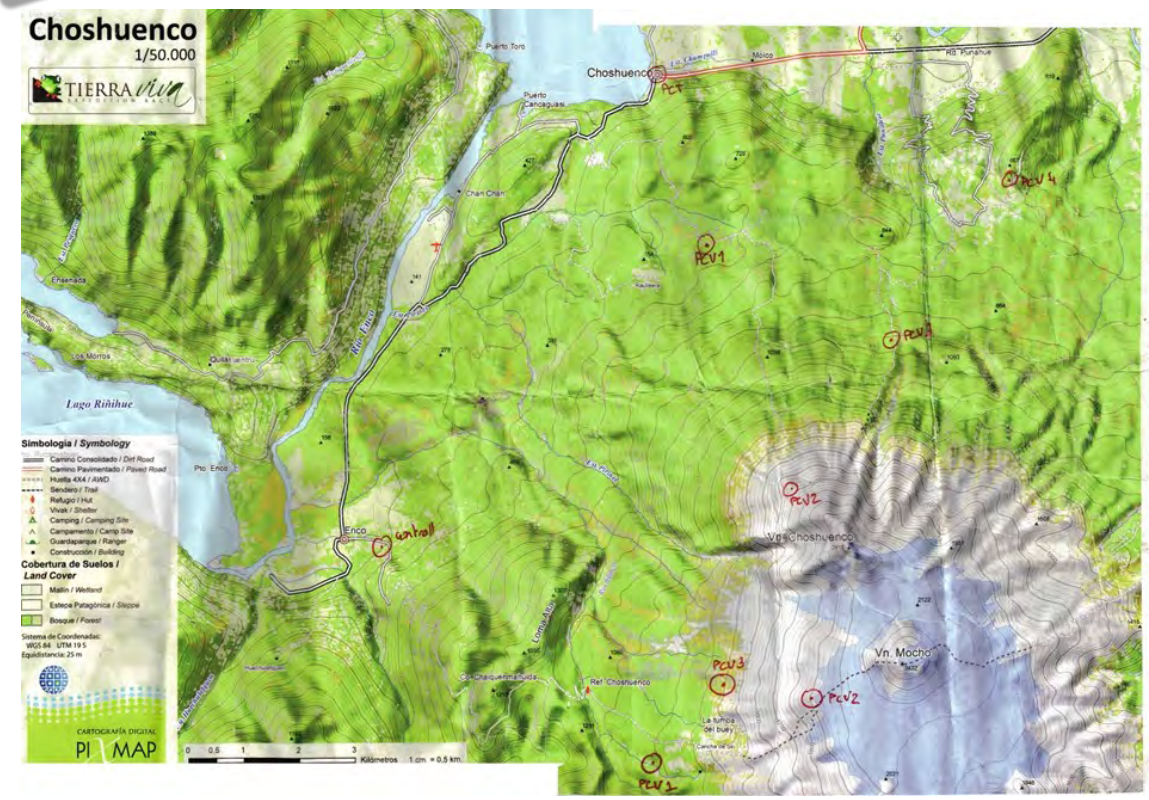
Mon conseil : *Si vous allez au Chili (mais c'est valable aussi sur d'autres ARWS bien roulants), n'hésitez pas à travailler les relais sur la route ou sur la piste !!*

Une quinzaine d'heures pour nous, puis nous repartons sur un trek (**Section 2**). Belle montée avec petite hypo pour Den's (merci Alex pour le coup de pouce) dans la fin de l'ascension du Choshuenco. PC 2 pas de problème puis ensuite il faut trouver un gros vallon sur le flan de ce premier volcan qui nous permet de trouver un chemin. On a les lumières de Walhalla juste devant qui vont encore plus à droite que nous. On plonge dans un vallon et on cherche le chemin. On fait plusieurs vallons plusieurs aller retours plusieurs incursions dans la forêt mais rien... Les équipes se regroupent, personne ne trouve et ça fait bien 2h que l'on tourne. Il est 5h, on décide de dormir 2h et attendre le jour pour essayer de mieux comprendre le terrain. Au petit matin on refait un point avec Gaët mais toujours pas très clair sur cette carte au 1/50000. On décide finalement de s'engager sur une sorte d'épaule qui nous semble correspondre à la carte. On descend et la végétation est de plus en plus dense. On discute. Faut tirer à droite. On tire à droite. On s'enfonce branches, ravins, fatigue, bambous (Benj qui a été notre conseiller d'avant course nous avait dit « à éviter absolument » mais ça y est on est dedans), re-ravin, re-bambous, descentes engagées, montées pénibles, re-fatigue, on tire à droite...

Au bout de 5 heures de combat on atterrit finalement sur un gros chemin que l'on remonte et on voit débarquer Movistar avec ses 2 américaines survoltées aux commandes... On discute puis on se suit et l'on s'engage sur un chemin montant qui ne débouche sur rien, on fait marche arrière et l'on suit finalement une piste descendante, on s'engage de nouveau sur un chemin qui ne débouche sur rien, marche arrière, on reprend la piste et enfin on arrive à se recaler et là devant nous un énorme vallon dont la taille est 10 fois supérieures au vallon que nous avions emprunté... on remonte une piste pour enfin trouver la **PC3** bien 8 heures après le PC2 !! Movistar que l'on croyait perdu recolle à ce moment précis...

Une fin sur grosse piste + route, boouuuhhh pas vraiment fun pour retour à l'assistance.

Mon conseil : *S'entrainer sur du 1/50000 à pieds et du 1/100000 en vélo (généralement utilisés sur ces gros raids) pour se familiariser avec les distances et les reliefs. Ne pas oublier que la donnée la plus fiable sur ce type de carte est l'altitude qu'il faut contrôler sans cesse.*



Mon conseil (bis) : *Prévoir assez d'autonomie en terme de frontale (voir une frontale de secours). En fonction du budget, voici ce que l'on avait au sein de l'équipe et pas de problème durant le raid :*

- *Den's avec des chinoises xcree (budget lampe environ 20 euros, batteries 5 euros)*
- *Gaët et Nelly avec les PETZL Nao (budget lampe environ 140 euros, batteries 40 euros)*
- *Alex avec la PETZL Ultra (budget lampe 300 euros, batteries 110)*

Une batterie par nuit + un peu plus (les nuits étaient longues env. 12 heures)

Petite transition de VTT (piste) de 15 km pour la **troisième section** en Trek, montée régulière sur piste (10 kilomètres environ) où nous croisons nos copains de DSN 74 qui ont déjà presque une section d'avance sur nous même si ils ont aussi eu un peu de difficultés sur la section précédente. Ils ont l'air bien en forme !!

Pour la balise 1, nous prenons l'option ruisseau et vlam les pieds dans l'eau (sachant qu'en raid long, il vaut mieux retarder au max les pieds mouillés qui favorisent les ampoules)... On rejoint Movistar qui semble « faire de l'eau » à l'approche de la balise mais on continue à monter. On s'aperçoit finalement qu'ils ne faisaient pas que de l'eau mais qu'ils venaient de prendre la balise !!

Bon et bien nous sommes bons pour faire marche arrière.... La sortie du ruisseau est éprouvante mais la suite magique, pleine lune et ciel dégagé, frontales des Movistar au loin, il fait froid mais nous montons à un bon rythme et on longe un magnifique glacier (étonnant à 1800 mètres !) pour arriver en approche de la balise et là patatrac, brouillard épais, on ne voit plus rien et nos frontales nous éblouissent plus qu'elles ne nous éclairent...
Finalement après un suivi précis de la ligne de crête, Gaët nous emmène vers la balise (un petit v inversé en ferraille) au sommet.

On redescend dare dare les pentes de ce nouveau volcan Mocho avec moment de grâce où l'on plane dans des terres noires meubles idéales pour lâcher les freins !!! Mais cette extase est de courte durée car l'on doit maintenant trouver cette 3ème balise.

Gaët essaye de se caler sur les indications qu'on lui a fournies et vers 1500 m nous partons vers la droite. Y a encore ce fichu brouillard qui nous handicape... on cherche, on descend vers 1200 m, altitude supposée de la balise, on cherche, on cherche encore, plusieurs heures, on ne comprend pas pourquoi on ne trouve pas... ça fait bien 3 heures que l'on cherche, on décide de se poser un peu et de faire un feu (il fait frisquet), feu difficile, on sort les duvets et on décide d'attendre le jour...

Au petit jour on se remet à chercher et l'on s'épuise à monter descendre et ratisser systématiquement tous les vallons des alentours, nous y passons encore au moins 4 heures, désespérés nous sommes prêts à abandonner le poste et l'on remonte avec Gaët un dernier vallon proche de l'épaule sur laquelle nous sommes arrivés il y a maintenant presque 10 heures... et là tout d'un coup au détour d'un rocher le panneau « RADIO » indiquant la balise apparait comme par miracle... ouf on rameute les troupes et on file rapidement.

Bilan 12 heures de perdues sur les autres équipes, et de la fatigue accumulée...

Mon conseil : *Ne jamais désespérer. Il semble tout de même que dans ce genre de situation le plus efficace est de faire marche arrière et de se recaler sur le point d'attaque. Plus facile à dire qu'à faire car on aime rarement revenir sur nos pas !!*

Retour à l'assistance (rapide aller-retour pour moi pour aller rechercher mon casque tombé de mon sac) par les 11 kilomètres de route déjà parcourus à l'aller et les 15 km de VTT (identiques).

On repart de la transition pour du **rafting sur Lac**, malgré nos pagaies de champion olympique (véridique) en carbone on avance pas beaucoup, mais bon an mal an on arrive à la balise 1.

Le vent se lève, c'est de plus en plus dur pour rejoindre la 2 et carrément impossible pour la 3... on passe par la berge et on pousse le raft (enfin surtout Nelly survoltée à ce moment-là) vers la balise 3, Gaët tente une photo improbable du poste en approche par la terre puis on rentre vent de travers... malheureusement on s'aperçoit rapidement qu'il nous sera impossible de passer le cap avec ce gros boudin, au moins force 5 et les creux sont devenus importants.

On décide de s'échouer sur la plage et de rentrer par la route, il pleut des seaux d'eaux et à l'arrivée à la transition nous expliquons notre infortune à l'orga qui nous valide la section sachant que celle-ci sera fermée juste après notre départ (sic).

Nous prenons un bon repas, le restau à l'assistance puis décidons de dormir un peu également dans une chambre, bien installés. 3 heures de repos et c'est reparti pour la **section 5** en VTT.

Il pleut, fort puis de plus en plus fort.

Nous entamons une première boucle avec de raides montées mais on arrive à conserver un bon rythme et le plus souvent sur le vélo malgré les pentes raides mais la fatigue se fait sentir, et Gaët a du mal à trouver une piste qui doit nous emmener vers la gauche, on cherche, on redescend, on remonte...

Finalement on rentre dans un bâtiment mi plastique mi ferraille qui est ouvert et surtout dans lequel nous trouvons un poêle à bois... on décide de le mettre en marche et de faire sécher nos affaires et attendre la fin de la tempête.

Le repos fait du bien et l'on s'aperçoit en repartant que l'on a raté la piste de quelques mètres 5 heures plus tôt ! On descend et on attaque la deuxième boucle interminable de ce long VTT, plutôt roulant et de la piste essentiellement...

Mon conseil : *Ne pas oublier son briquet et penser à faire du feu, toujours réconfortant. Ne pas entrer dans les lieux trop engageants, sinon vous allez perdre du temps, voire beaucoup de temps !*

A la fin de la section, nous sommes bien rincés et le spectre d'un Hôtel grand luxe plane sur nous. Là encore on se laisse happer par le luxe et l'on s'offre un repas 4 étoiles après s'être changés. Imaginer la bande des 4 puants demander un lieu pour se changer à la réception de cet hôtel ou les chambres sont à 200 euros la nuit !! En collant/chaussettes (sec), le maitre d'Hôtel nous propose le menu fort sympathique. On trouve ensuite difficilement une chambre éloignée dans les arbres (la moins chère) mais cette fois-ci la perte de temps est vraiment trop importante !! Il est vrai que notre place de 5ème est un peu assurée et que les équipes derrière semblent loin et qu'il nous semble également peu probable à ce stade de la course de pouvoir rattraper les équipes 12 heures devant nous !!

Cette pause nous fait quand même du bien et c'est regonflé à bloc que nous entamons le gros TREK de 60 kilomètres du Huilo Huilo. Petit sentier magnifique dans la forêt. On se fait rapidement accompagnés par deux chiens très endurants qui ne nous quitteront pas de la section.

On tient un bon rythme même si nous nous contentons de marcher et malgré quelques petites hésitations/erreurs en orientation, cette section passe bien.

Mon conseil : *Si vous avez des chiens endurants qui s'ennuient (style labrador), ne pas hésiter à les emmener en raid avec vous, ils seront toujours une compagnie intéressante !! Nelly a eu du mal sur la section suivante et a eu l'impression de perdre une partie de l'équipe !!*

On fait une pause optimisée et salvatrice dans un resto tenu par deux petites vieilles charmantes juste après la transition express (coca, steak pour moi, avocat pour Gaët et Hamburger pour Alex et Nelly). Le vélo suivant (90 km) commence encore par une longue route puis une longue montée (25 km) en direction d'un Col au pied du Villarica le superbe volcan actif du coin !! L'ambiance est bonne même si on commence à s'endormir. Le rythme est soutenu avec longes à 4, chansons, accélérations, sprints et quelques endormissements dangereux en descente !!

L'arrivée à l'assistance, trempés comme toujours et bien entendu vêtus de nos polaires, vestes et pantalons de pluie, nous apporte une bonne nouvelle. Une des équipes (Trail del Viento) qui nous précédait est là au coin du feu, visiblement c'est l'abandon.

Mon conseil : *Les gélules du Doc Alex à la caféine ont l'air assez efficace contre l'endormissement (même si je ne suis pas favorable au simple geste, la caféine reste un produit non dopant et si l'on prend une dose inférieure à 400mg/j pas de risque !)*

J'en profite pour leur demander une couverture de survie, la mienne est morte, on dort quelques minutes dans des affaires sèches issues de notre sac d'assistance, on se restaure et l'on repart un peu boostés d'avoir gagné une place au classement.

Une petite demi-heure après voir quitté l'assistance, on est tout étonné de croiser Movistar qui rentrent à l'assistance, on discute 5 minutes, Sari s'est blessée sur la lave du volcan et ils ont décidé d'abandonner après 4 heures sur cette section… Bon là c'est chanceux !! Alors on profite de ce moment et Alex me « dit « tu vois Den's rien n'est jamais perdu en raid long » !!

Allez, il ne nous reste plus qu'à faire le tour de ce Villarica (50 km tout de même) et l'on aura plus qu'à se laisser glisser jusqu'à l'arrivée en vélo… mais… une superbe montée puis traversée sur les pentes sauvages du volcan entre rivières, champs de laves, de scories, landes volcaniques, absolument magnifique mais… pluvieux.

On arrive non loin du PC1 après 6 heures de bon crapahut. On se met à l'abri et on essaye de s'habiller tant bien que mal car on commence à avoir froid avec le vent et la pluie incessante qui se transforme petit à petit en neige, nous sommes vers 1600 m.

Mon conseil : *Pour se protéger du froid, se déshabiller au max, sortir la couverture de survie, la nouer de manière à ne laisser passer que la tête et l'enfiler comme un poncho (mettre le surplus dans le pantalon pour protéger également les jambes). Egalement il nous a semblé très intéressant d'avoir avec soi un poncho (vu sur les Movistar) qui sera plus étanche que les habituelles gore-tex et assez respirant finalement !*

A la sortie du PC1, notre enthousiasme est en berne, chemin assez facile à suivre pour l'orienteur mais le rythme baisse et l'on se refroidit, le vent se renforce, la neige tombe maintenant à l'horizontal, la nuit arrive, on insiste, Nelly commence à ne plus trop savoir où elle est, il reste un gros morceaux à affronter. Nous ne sommes partis que depuis 7 heures de l'assistance et il reste encore au moins 12 heures devant nous pour finir la section.

On se concerte de nouveau et on décide que ça devient trop dangereux. Le plan est de faire marche arrière et d'appeler l'orga pour décision. Gaët déballe le téléphone tant bien que mal puis on prend les devants avec Nelly, rester sur place nous glace rapidement. Alex et Gaët n'arrivent pas à joindre l'orga, on affronte le vent pleine face et après une heure de bataille on arrive enfin dans la seule cabane de la station de ski du volcan qui est habitée !! Un curieux personnage nous ouvre sa porte après hésitations et l'on squatte son poêle quitte à inonder sa pièce avec la neige qui fond de nos vêtements. On essaye de nouveau de joindre l'orga mais impossible, pas de tél satellite ni cellulaire…

Mon conseil : *Dans ce type de course typée « expédition », gardez sans cesse à l'esprit que les secours peuvent être absents ou inopérants et qu'il faut prendre une marge de sécurité. Sur n'importe quel raid en France, l'orga ne nous aurait jamais autorisés à partir sur une telle section avec l'alerte météo en cours. Ici on ne nous a rien dit… à vos risques et périls !! On est quand même là pour se faire plaisir !!*

Une demi-heure après on aperçoit des phares depuis notre refuge… c'est l'orga finalement partie à notre recherche et pensant que c'était le seul potentiel abri que nous avions !! Ils nous proposent de rejoindre l'arrivée à pieds et de conserver notre classement actuel !! Et comme aucune autre équipe ne s'est engagée sur la section, ceci nous permettra de conserver notre 3ème place.

21 kilomètres à pieds, douloureux mais salvateurs, l'orga surveille que l'on descende bien à pieds (et pas en 4X4) !! Nelly imprime le rythme et l'on fait cette descente au petit trot pour la trouver plus courte. On refait la course avec tous les bons moments que l'on a passé ensemble pendant plus de 5 jours, ces raids sont vraiment des moments intenses où pousser la machine au max permet des expériences mentales, physiques et humaines incroyables et vous savez quoi : C'est ce que l'on aime !!!!!

Arrivée sous les tonnerres d'applaudissements des 2 bénévoles présents !!! une bouteille de champagne et point final, pas de podium, pas de récompenses, pas de débriefing, pas de discussion…. Heureusement que vous étiez là, nos amis, derrière vos PC à nous soutenir et nous encourager, on a senti vos ondes positives jusqu'au fin fond de la Patagonie !! On organise nous même un restau commun avec les autres équipes moment d'échanges privilégiés en Anglo/Espagno/Franco/Suisse…

Mon conseil : *Si vous vous engagez sur un raid ARWS pour la gloire pour une reconnaissance, pour gagner de l'argent passer votre chemin !!! Ici seuls les souvenirs du dépassement de soi de l'entraide de la communion avec la nature seront votre moteur et votre motivation…*

Bravo à nos potes de DSN74 qui réalisent une superbe course.

Bravo à mes compagnons de route et spécialement à Nelly pour sa ténacité et son courage à Alex pour sa forme physique « au niveau » malgré un avant course pas trop favorable, à Gaët pour nous avoir amené jusqu'au bout de l'aventure malgré des cartes compliquées et une météo vraiment pourrie.

Et merci à vous tous qui ont pris part à cette aventure pour votre soutien financier et moral !!

A bientôt pour de nouvelles aventures ! A moins que… Ah oui, mince, pour moi ça se calme cette année vu que mon fils arrive le jour du départ du RIF 2016 et que sa maman sera prête dès le printemps prochain, pfffff c'est certainement elle qui vous contera sa prochaine aventure !!

NB : spécial nota bene pour Pascal, on a beau parcourir la planète en quête de nouvelles aventures, le RIF et son terrain de jeu reste le nec plus ultra dans ce genre d'aventure !!

Den's

ENDORPHIN

Plus de détails :

http://leschaudspatates.raidsaventure.fr/2016/05/tierra-viva-expedition-race-coupe-monde-chili/

Crédit photos : Les chauds patates

Plus d'infos, photos et vidéos sur :

http://tierraviva.com.ar/tv/

18è défi de Monte Cristo

800 nageurs, 17 nationalités...

LE DÉFI DE MONTE CRISTO 18ème ÉDITION

Ce samedi 18 juin a été lancé la 18è édition du Défi de Monte Cristo, avec l'épreuve du 5km avec palmes (mono-palme et bi-palmes).

Pour cette 18ème édition, ce sont plus de 800 nageurs, 17 nationalités qui ont répondu présent pour ce défi. Après un départ à 9h45 depuis le quai nord du Château d'If, les coureurs se sont dirigés vers le grand phare de Sourdaras, puis en direction de la pointe d'Endoume, avant d'arriver sur la plage du Grand Roucas Blanc où Julien **SEBIRE** s'est imposé en 48'30.

Classement Hommes

Julien **SEBIRE** s'est finalement imposé devant Laurent **SANCHEZ** (50'59) et Alain **BARRUCAND** (55'05) qui prend la troisième marche du podium. Côté nageurs bi-palmes, Nicolas **DECONSTANTZTI** (55'10) a décroché la première marche du podium devant François **HILL** (59'02) et Denis **COLOMBE** (59'03).

Classement Femmes

Après Meredith **FILS-LYCAON** arrivée première en 50'40, c'est Nathalie **GUERIN** (56'48) et Marie-Pascale **GUIRAUD** (1'00'15) qui complètent le podium pour les mono-palme femmes. Côté nageuses bi-palmes, Rachel **LEPORS** (59'59) monte sur la première marche du podium suivi d'Anaïs **DOMINICI** '1'04'12) et Anne **GROUT DE BEAUFORT** (1'07'30).

©photos : Richard Leboz / Défi de Monte Cristo 2016

ENDORPHIN

Plus d'infos sur http://defimonte-cristo.com/fr/

Raid VTT
Les chemins du soleil
5-8 Mai de Gap a Nyons

Les chemins du soleil

ENDORPHINMAG.FR
by Olivier VACHEZ

Un mail : « tu ne veux pas faire les chemins du soleil, mon coéquipier ne peux plus venir ? »

LES CHEMINS DU SOLEIL ! la quintessence du raid VTT, une réputation unique de la course la plus sympa avec une organisation composée de passionnés qui font depuis 14 ans vivre des moments intenses au commun des VTTistes sur les plus beaux chemins des Hautes-Alpes et de le Drôme … un rêve devient réalité…

Bon, passé le rêve, la réalité revient !

1. C'est le seul weekend avec un pont de tout le mois de Mai, négo difficile en vue !
2. Je n'ai aucun entrainement et on est à 1 mois du départ !
3. Je n'ai jamais fait de raid vélo et l'équipement n'est pas au point.
4. Mon nouveau coéquipier est persuadé que je suis un avion alors que je n'ai jamais fini un raid vélo alors que lui en a de nombreux (Transpyr, chemins du soleil 3 fois et j'en passe).

Les obstacles sont donc passés un à un : le point 1 est négocié mais ça va couter cher en semaines de servitude zélée, le 2 se résumera à un volume équivalent à la course elle-même (hmm..), le 3 sera réglé avec le pire weekend de Mai de mémoire de VVTiste avant la course. Le 4 n'est pas réglé et je passe la semaine avant le raid à stresser…

Pourquoi je me mets un dossard sur le dos !! je ne vais même pas passer la première journée à 3000 de D+ !! mon coéquipier va m'insulter et m'abandonner agonisant sur le bord d'un chemin de pierre en plein soleil sans eau après m'avoir attaché avec la longe !! j'aurai pris un dossard Elite non mérité alors que pleins de gens n'ont pas pu en avoir un faute de place !!! l'horreur…

Finalement, on se motive et on y va ! Après une journée de transport, mise en place du matériel. Enfin à Gap pour débuter ce raid mythique.

Les Chemins du Soleil ou CdS pour les intimes, c'est 80 équipes Elite (enfin au moins quelques uns !) au départ et une cohorte de 500 randos juste derrière prêts à aller bouffer de l'Elite pour certains ou à se faire plaisir en faisant du super VTT dans un contexte encadré et en ayant fait le choix de pouvoir s'arrêter prendre des photos dans ces paysages merveilleux !

Jeudi soir – Prologue autour de Gap (uniquement pour les Elites). 29km – 700D+, top départ à 21h30. Tout le monde part en sprint et a envie d'en découdre ! C'est impressionnant surtout que le lendemain c'est 84km et 3100 de D+ ! comment on va faire ? Un petit tour à mach 2, sans difficultés techniques, qui permet de se dégourdir les jambes et de consommer un peu de ces glucides ingérés de force ces derniers jours… On roule taquet dans un brouillard de poussière impressionnant dû au temps sec ! Eh oui, en plus d'être le seul weekend avec un pont, il va faire beau les 4 jours !! la liste des étagères à monter au retour s'allonge !

Vendredi. Après une courte nuit, le froid et un matelas crevé, longue et belle étape entre Gap et Orpierre. C'est mon anniversaire ! Quel cadeau ! Les paysages sont merveilleux et la pureté du bleu du ciel incroyable. Sur les balcons de Ceüse je me dis que le paradis ne peut être mieux que çà et que celui-là m'irait bien pour mes vieux jours... je commence à comprendre pourquoi tant d'actifs Grenoblois vont s'installer dans ces contrées pour leur retraite ! Mais trêve de rêveries, la descente arrive et il va falloir gérer les trajectoires !

La fin de l'étape est douloureuse avec des nausées désagréables. Je me retrouve pendu à l'élastique d'Olive, ce coéquipier fabuleux que je suis en train de découvrir. Il a beau être attaché à l'élastique, je le vois partir les coudes levés, la tête dans le guidon à la chasse des équipes en visuel. Incroyable ! et pourtant je fais 20 kg de plus que lui. Peur de rien !

Heureux d'arriver à Orpierre, village magique niché au milieu des falaises de grimpe. Là, l'accueil est impressionnant. Application Smartphone qui donne tous les points utiles de l'étape, organisateurs sympas, souriants et toujours 100% efficaces. La nourriture Bio est délicieuse même si on mangerait bien deux rations. Sympa de se retrouver avec les autres équipes même si toutes n'ont pas eu la chance de finir ensemble car un des deux coéquipiers a craqué ou a subi une casse mécanique non réparable sur les chemins.

Le Raid a une composante risque réelle (blessure, casse, forme) et il faut en plus d'une vigilance accrue avoir un minimum de chance, et cette chance on l'a eue, merci la chance !

© Jean Claude Espinos

Samedi, Orpierre – Buis les Baronnies (61 km, 2100D+). Etape plus courte, mais avec de beaux singles et quelques portages bien trouvés ! Olive paie ses excès de la veille et je prends le relai de l'euphorie pour tracter comme une mule ! Il fait beau, l'air est à la température idéale, le rêve continu !

Dimanche, c'est déjà la dernière étape entre Buis et Nyons. 62 km et 2500D+. Superbe parcours, surtout la 1ère boucle au dessus de Buis. Les randos n'ont pas fait cette première boucle et partent juste devant nous alors que l'on finit la boucle… Pas le plus pratique car il faudra beaucoup doubler mais aussi cela permet de se voir sur les chemins et beaucoup nous encouragent ce que nous trouvons très sympa car ils n'ont pas à le faire et pourraient nous considérer comme des mules qui ne comprennent rien des plaisirs du vélo rando (le débat est ouvert !!).

On arrive à Nyons ! cette étape tant redoutée car donnée à 3000 de D+ initialement s'est finalement bien passée même si le dernier kilomètre de montée sur la route se sera passé dans une ambiance pétage de plomb (sympa) entre équipiers, Olive voulant rattraper l'équipe de devant en visuel mais qui était de toute manière 10 minutes devant au général des 3 derniers jours !! j'ai donc pris son élastique et avec 83 kg ça l'a (un peu) calmé ! Quelle forme !

Finalement ça passe trop vite, on y prenait goût, on aurait aimé que cela dure encore un peu… et c'est déjà fini ! Une belle 27ème place qui nous comble pleinement vu nos prétentions et notre entrainement ! un pur bonheur !

Un grand grand bravo à l'organisation qui chaque année change le parcours et propose un maximum de singles bien sympas. Cette équipe donne une impression de zénitude tout en gérant 650 vttistes en itinérant ! Impressionnant !

Au final que de bons souvenirs ! une équipe qui s'est bien trouvée et qui se marre, des potes, des paysages à couper le souffle, du grand VTT technique, une organisation tip-top… ON REVIENDRA !

ENDORPHIN

© Jean Claude Espinos

SCOTT RAID VTT les chemins du soleil

Plus d'INFOS sur :

http://www.raid-vtt.fr/

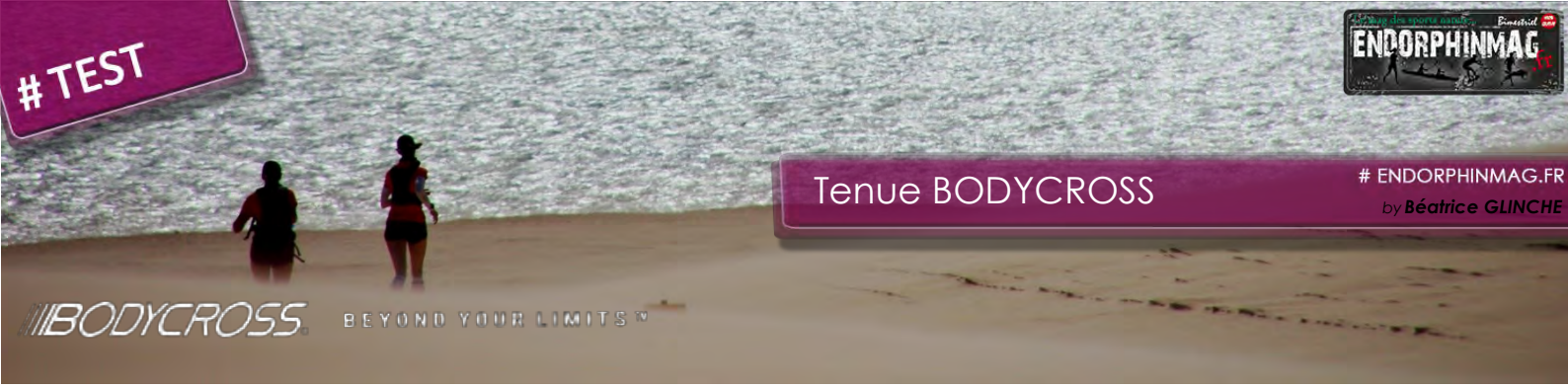
Crédit photos : Olivier Vachez

LOJA - ÉQUATEUR - Du 5 au 13 Novembre

Venez vivre une aventure authentique et solidaire

www.lasaharienne.fr

ULTIMATE Event Organisation · GK PRO · RUNCHIC · ANDROS · WCI · Ministerio del Deporte · Ministerio de Turismo



Présentée comme une nouvelle marque française rayon Training avec des produits Running & Fitness adaptés à cette double pratique, devenue courante chez les sportifs (Run & Yoga …) , la tenue BODY-CROSS rassemble de nombreux atouts !

Détails sur http://shop-bodycross.com/fr/t-shirt-running-femme-jaune-fluo-noir.html

La marque d'« Active Wear », 100% française, développe des produits à la fois design mais également techniques pour le confort de tous. Elle propose une large gamme de produits colorés idéale pour vos futures sorties estivales.

Avec une expérience dans le monde du textile depuis trois générations, **BODYCROSS** se développe dans le monde du sport et propose des produits techniques accessibles à tous types de sportifs. Tous les produits, de cette jeune marque d' « Active Wear », conçus principalement en polyester, facilitent la respiration et les mouvements de ses utilisateurs.

Cet été, profitez de la sélection BODYCROSS pour vos sorties running et vos entrainements fitness. Tous les produits possèdent un traitement antibactérien, anti-odeur ainsi que des coutures plates afin d'optimiser le confort des sportifs.

Détails sur http://shop-bodycross.com/fr/legging-fitness-running-femme-pacey-noir-jaune-fluo.html

Points positifs

- Thermorégulation et respirabilité
- Confort (large ceinture)
- Coutures plates anti frottements
- Traitement anti-bactérien et anti-odeur
- Poche zippée sur le collant
- Gamme variée
- Bon rapport qualité prix

Produits testés :

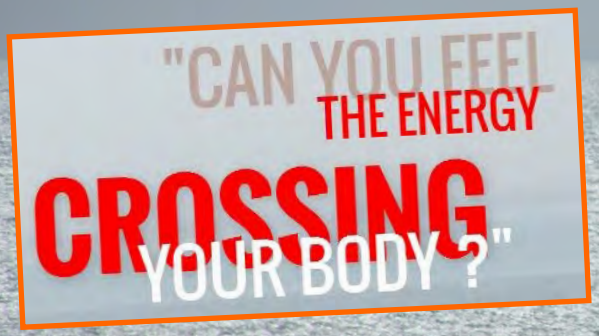
- **Collant long BODYCROSS**
- **Tee-shirt fluo**

Test effectué en mai 2016.
Au 1er coup d'œil, la tenue séduit. Flashie certes mais une couleur jaune fluo que je qualifierai comme apportant un côté Pep's, qui donne envie d'enfiler la tenue illico... puis direction le circuit habituel entre bitume et forêt !

Agréable au toucher, on se sent bien dedans, l'élastane apporte sa touche d'élasticité au **collant** et ajoute au confort ressenti.
La large ceinture a plusieurs fonctions : elle comprend un élastique d'une hauteur de 5 cm. Bien finie, on retrouve une poche zippée à l'arrière du collant, d'une ouverture de 10cm, un plus toujours utile pour glisser ses clés par exemple. Elle retient aussi la partie abdominale et apporte un gainage supplémentaire non négligeable. Le tee-shirt glissé à l'intérieur du collant est ainsi maintenu quelques soient les mouvements et autres étirements. Côté look, cette ceinture s'impose par son style et visuellement, termine bien le collant et affine la silhouette.
Les coutures sont plates et évitent ainsi les frottements intempestifs, les irritations qui viennent parfois gâcher la sortie longue du moment.
La respirabilité et la thermorégulation sont 2 éléments qui démontrent non seulement la qualité des produits mais bien évidemment leur efficacité. Les variations de températures ne doivent pas perturber vos sorties. Terminé le temps où il fallait multiplier les couches, place aux vêtements techniques ! Enfin la fin de ma frilosité récurrente et désagréable… et si en plus de se sentir bien, on se trouve belle (beau) alors pas hésitation... moi, je fonce !!
Le traitement anti odeur et anti bactérien complètent logiquement la qualité de finition apportée à cette tenue BODYCROSS.

Le **tee-shirt** est doté d'un col rond. Classique vous me direz, oui mais ce vêtement se démarque par une finition dans la nuque : un renfort de couleur noir, discret mais efficace pour capter la transpiration de la nuque et évite ainsi l'humidité dans le dos et donc l'inconfort (souvenez vous… ma frilosité… ça commence comme ça ;-)) Sous ce liseré de tissu noir, le textile est double et permet d'absorber et de contenir la sueur accumulée fréquemment à cet endroit. Les manches sont coupées courts et apportent ainsi une touche féminine à ce haut non cintré.

Reste à vérifier la longévité du marquage fluo sur la jambe gauche après plusieurs lessives. On peut aussi regretter l'absence d'un lacet pour serrer la ceinture, point qui pourrait devenir un handicap avec l'usure du produit. En effet, quid de l'usure de l'élastique de la ceinture et donc de la perte d'élasticité ?!



CONCLUSION

Hormis ces 2 remarques, la tenue BODYCROSS est séduisante et possède de nombreux atouts comme en témoignent les nombreux points positifs retenus. La qualité de la finition associée aux spécificités telles que la thermo régulation, la respirabilité ou encore le traitement anti bactérien, témoignent d'une tenue exigeante pour les sportifs multi activités. N'oublions pas que ces produits ont été étudiés pour satisfaire les sportifs « endurance » comme les pratiquants « activités douces ».
La gamme est riche, le collant est aussi décliné en version 3/4 et en plusieurs coloris.
Enfin pour terminer, je retiendrai le prix, inférieur à des produits similaires actuellement sur le marché surtout pour le collant.

ENDORPHIN

Chaussures de Trail Ultra Endurance

ENDORPHINMAG.FR
by *Virginie SÉNÉJOUX*

THE NORTH FACE

Accroche et Stabilté : Atout des "Ultra Endurance"

Caractéristiques :

MATIÈRE :

- Superpositions de soutien soudées au centre du pied en TPU et daim
- Bout renforcé en TPU moulé pour plus de protection
- Languette à gousset pour protéger le pied des débris des sentiers.

SEMELLES :

- Technologie de stabilité du talon Ultra Protect™ CRADLE™
- Semelle intermédiaire moulée par compression EVA
- Semelle extérieure Vibram® Megagrip pour une traction solide et fiable en toutes conditions
- Protection ESS Snake Plate™ de l'avant-pied
- Compensation 8 mm

TAILLES : **36 - 42**

POIDS APPROXIMATIF : 1/2 paire : 255 g 1 paire : 510 g sur la base d'une chaussure pour femme taille 38

COULEUR : Blue Quartz / Rocket Red

Prix : 130 €

L'ULTRA ENDURANCE POUR FEMME : ***La marque The North Face est plutôt synonyme de vêtements techniques plutôt que des chaussures de trail mais l'essai des Ultra Endurance a été très convaincant. Cette chaussure développée par Sébastien Chaigneau en collaboration avec The North Face et Vibram m'a surprise.***

C'est lors d'un test chaussures à la boutique The North Face du Bd St Germain que j'ai pu tester cette paire sur un trail nocturne à Meudon (92). Une sortie, en très bonne compagnie, Merci à **Sébastien Chaigneau.**

Les conditions de la sortie étaient particulières puisque le terrain était gras et vallonné.

La chaussure Ultra Endurance est la compagne pour les trails les plus intenses.

Elle protège contre les éléments grâce à la maille filet anti déchirure solide et qui va jusqu'à l'avant-pied, tandis que la doublure de col FlashDry™ évite les ampoules tout en gardant vos pieds au sec mais également permet une bonne ventilation.

La semelle Vibram® Megagrip procure un grip et une bonne stabilité qu'elles que soient les conditions du parcours. Cette matière caoutchouc assure une traction et une adhérence accrues tout en garantissant une grande durabilité.

L'avant-pied EVA procure le confort et le soutien, tandis que la semelle intermédiaire en 2 pièces et la technologie ESS Snake Plate™ (pare pierre) s'associent pour distribuer l'impact et protègent les pieds des ecchymoses sur les sentiers rugueux.

ROBUSTES ET LÉGÈRES EN TOUTES CIRCONSTANCES

Lors de mes sorties plus longues, la chaussure ne se fait pas sentir, elle est légère aux pieds. Dans la boue pas de panique, ca ne glisse pas !
Je me sens sûre de mes appuis, aucune glissade intempestive ! Cette chaussure accroche vraiment bien tant en montée qu'en descente. Puis la semelle assez épaisse et bien crantée absorbe très bien les chocs et adoucit la rudesse des cailloux. Même au bout de 30 km, on ne ressent pas les roches pointues sous les pieds.

Je pense que cette Ultra Endurance se comportera très bien sur les trails techniques mais pourra également trouver sa place sur des circuits intermédiaires comme la Saintélyon...

Points positifs :

- Accroche
- Stabilité

Point négatif :

- Un peu rigide

ENDORPHIN

©Photos : V. SENEJOUX / The North face

Giro Air Shield Attack

ENDORPHINMAG.FR
by Patrick LAMARRE

Protection et vitesse

Les marques spécialistes développent de plus en plus des casques aérodynamiques, des hybrides se situant entre des casques classiques et des casques typés contre-la-montre (CLM). Ma curiosité a été un peu émoustillée et j'ai donc décidé de me lancer sur un test de ce type de protection mais un peu « décalé » qui consiste à essayer ce couvre-chef dans des conditions un peu particulières et inattendues, bref, sortir le casque de son contexte.

Mon choix s'est arrêté sur le **Giro Air Shield Attack**, casque typé route, disponible en de nombreux coloris, qui m'a attiré de par son volume assez réduit, sa visière panoramique aimantée et enfin sa couleur jaune pétard qui assure une bonne visibilité et une sécurité accrue pour le cycliste.

Au déballage, on constate un casque bien fini, léger (260g vérfiés en taille M). La couleur correspond bien à la couleur catalogue. Je le pose rapidement sur la tête pour juger de son confort et je constate une très bonne tenue en statique. Le casque, une fois réglé, s'adapte très bien et est très confortable (3 choix de taille de S à M selon votre tour de tête). Passage devant le miroir et le format compact du casque se confirme.

J'essaie avec hâte la visière. Il suffit de la saisir, la retourner et la poser devant les yeux. La vision est excellente, l'anse nasale vient affleurer l'arête du nez et la protection semble efficace. Il faudra plusieurs manipulations sur le vélo pour mettre en place la visière sur les yeux ou la replacer sur la coque du premier coup, sans tâtonner.

Les serrage jugulaire et l'attache de cette dernière se fait facilement. A opter pour une visière aimantée, Giro aurait dû pousser l'option à ajouter une fixation jugulaire magnétique pour faciliter encore l'attache et peut être attirer nos amis triathlètes qui auraient apprécié cette option à la transition.

Le fabricant annonce des chiffres de secondes gagnées par distance parcourue grâce à l'aérodynamisme de ce casque mais là n'est pas le propos, puisque ce facteur n'est pas prépondérant quant aux essais effectués (lol).

Donc, pour tout vous dire, ce « bol » a été utilisé pour une course de fat bike particulière *(la "Traversée du Lac St Jean" au Québec)* et en usage vélotaf VTT. La pratique fat bike permet de s'appuyer sur la protection de la visière et un peu l'aérodynamisme sur cette épreuve particulière (vent soutenu) et l'usage vélotaf permet de tester le confort, la facilité d'utilisation de la visière, la sécurité et bien sûr le look coursier inter-galactique ! Les canadiens ont trouvé l'usage original et sympa, peut-être verrons-nous plus de casques Air Shield sur "la Traversée du Lac St Jean» en 2017 (?).

Pour le VTT, l'usage du casque est possible sans la visière. En effet, le look ne correspond pas trop à la pratique et surtout, la visière vient toucher l'arête nasale sur les chocs et cela devient désagréable à la longue.

La visière panoramique est efficace et agréable. rien ne pèse sur le nez, pas de branches de lunettes qui rentrent en conflit avec les serrages casque ou qui glissent, très bonne protection contre le vent et le froid. Tellement agréable, qu'elle se fait oublier, et c'est en enlevant le casque qu'on se rend compte que nous avions une visière. Autre avantage, pour les insectes volants, plus rien ne vient se coincer dans ou derrière la monture de vos lunettes ou sous le casque, l'écran stoppe tout et offre une excellente protection du haut du visage. Deux petits bémols, au prix affiché (environ 200 €), on peut regretter que Giro ne propose pas une housse ou sac de casque ainsi qu'une petite housse pour la visière. Et des aérations peut-être un peu atrophiées qui sont un peu juste quand la vitesse ou le vent ne sont pas présents. On pourrait souhaiter une fente ou ouvertures frontales, de chaque côté du magnet central par exemple.

Astuce : j'ai récupéré une housse de masque de ski dans laquelle je glisse la visière. En tissu fin, elle permet à la visière de tenir sur le casque grâce aux aimants et d'être ainsi protégée en position de stockage ou voyage.

A retenir, ce casque est un bel objet, rassurant, offrant une grande protection, confortable sur les longs trajets, d'un look unique, très plaisant à rouler et **intéressant pour les porteurs de lunettes correctrices**.

ENDORPHIN

Crédit photos : P. Lamarre

#TEST

MYTHIC chrono & rando

Support des Championnats de France XC Marathon

MERIDA

Support des Championnats de France XC Marathon

ENDORPHINMAG.fr

Merida Ninety-Six

ENDORPHINMAG.FR

by **Patrick LAMARRE**

En manque de montagne, me voilà inscrit sur l'épreuve marathon du **Vélo Vert Festival** (Mythic Rando Mérida) à Villard-de-Lans où j'ai pu tester un modèle phare de la marque taïwanaise, sponsor des épreuves marathons, le **Merida Ninety-Six 6000**.

Ce vélo s'inscrit dans la **gamme des XC/Marathon tout suspendus**, conçu en Allemagne, avec un diamètre de roue en 27.5 et un équipement homogène. La transmission est assurée par le groupe 11 vitesses SRAM GX et le freinage par les SRAM DB5.

Je perçois un vélo de test en taille M, soit un peu limite pour mes 182 cm. Je conseille d'ores et déjà d'opter pour une taille L si vous mesurez plus de 180 cm. En effet, si la position reste très bonne, en descente technique, la hauteur de selle combinée à une potence de 80 mm et un angle de direction en 70°, a tendance à vouloir vous éjecter par dessus le guidon. Si vous vous approchez des 1m80, peut-être avez-vous intérêt à conserver un M et monter une potence en 90 mm, qui vous apportera une position plus typée XC.

Le Ninety-Six a un look classique de crosseur tout suspendu, orienté course. Le triangle avant est un cadre **carbone baptisé CFA**, qui adopte le passage de gaine interne Smart Entry, permettant de guider et maintenir les gaines et durites proprement dans le cadre, donnant un look épuré au vélo.

Cela contraste un peu d'ailleurs avec le poste de pilotage, comprenant les blocages fourche et amortisseur, qui grouille de câblerie. Opter pour des blocages sur les suspensions, sans commande à distance, allègerait et contribuerait encore à épurer l'engin à mon avis. C'est d'ailleurs l'option prise sur le modèle haut de gamme, le NinetySix Team.

Le triangle arrière est en aluminium, une solution adoptée par Mérida pour proposer un vélo plus accessible que les hauts de gamme en terme de tarif. Cela n'enlève en rien au look du cadre, quasi-identique mais certes un peu plus lourd.

Je dispose **d'un vélo en 27.5, la marque proposant ce diamètre ou un 29 pouces** à partir de la taille M.

Je conseillerais sans hésiter le modèle 29 pour un usage XC ou raid aventure.

Les suspensions sont également confiées à SRAM avec une Rock Shox Reba RL Air campée sur un axe de roue en 15 mm et un amortisseur RS Monarch XX Remote. Ce dernier est équipé d'un blocage au guidon de type hydraulique alors que la Reba dispose du blocage OneLoc par câble.

Les roues sont un mix de moyeux SRAM (axe de 15 mm à l'avant et 142x12 à l'arrière) et de jantes DT466d, sans doute le point faible sur ce vélo, qui mériterait sans doute des roues plus légères. Sur mon modèle de test, en lieu et place des pneus Maxxis Ikon, une monte de pneus typés trail, plus lourds, ont encore plombé l'ensemble roulant, sacrifiant sans doute pas mal les qualités dynamiques du vélo.

Ce modèle est annoncé à 11.8 kg par Mérida, ce qui reste un bon rapport poids/équipements/prix dans cette gamme.

Passons justement à l'essai dynamique, sur un parcours exigeant de 80 km dans le Vercors, cumulant 2800 m de D+. Physique, varié, avec des passages techniques rendus encore plus délicats avec les conditions météo qui ont semé des pièges sur la trace, rendant chaque racine ou pierre sournoises.

Les premières centaines de mètres m'ont de suite inquiété (lol) car j'avais mémorisé un plateau de 30 dents sur ce vélo, mais sur le modèle 27.5, c'est 32 dents que j'ai sous le pied ! J'ai beau titiller la manette de passage de vitesses, aucun pignon supplémentaire ne vient à mon secours. Oui, un mono-plateau de 32 dents en pure montagne, c'est rédhibitoire, définitivement ! Réservé aux pros et gros cuisseaux !

Il va falloir faire avec, et la piste de ski qui s'élève devant moi se monte malgré tout, mais pas en mode couple, juste à la puissance, même si j'aurais préféré en garder un maximum sous le pied au tout début de cette longue virée. De plus, la surcharge pondérale des roues finit de ne pas être avantageux dans les pentes raides, dommage.

La position est confortable et je ne suis pas trop dépaysé par rapport à mes vélos semi-rigides. C'est en mode suspensions bloquées que j'attaque cette longue randonnée, afin de limiter au maximum la déperdition d'énergie. Les suspattes ne sont jamais totalement bloquées, un plus qui permet d'assurer un certain confort et conserver de l'adhérence. Réglé souple, l'amortisseur bloqué permet d'abaisser l'assiette du vélo dans les côtes et offre la hauteur idéale de la selle pour développer la puissance musculaire.

Dès que la pente s'inverse, il suffit de débloquer les suspensions pour être en mode tapis volant.

Le débattement à l'arrière est vraiment satisfaisant, c'est en fait l'origine du nom de baptême du vélo : Ninety Six pour 96mm réels de débattement. On a l'impression d'être sur un vélo de trail, avec une belette et un débattement qui travaillent énormément et qui gomment tout parfaitement.

Si on rajoutait une tige de selle télescopique, on aurait un vélo qui pourrait s'engager dans du gros technique. Du gros tech à ceci près que nos roues ne sont pas trop à l'aise dans le trialisant. Malgré un axe de 15 mm à l'avant, on a l'impression que c'est un peu « opération chewing gum » sur la proue. Difficile de placer correctement la roue sur les passages empierrés à basse vitesse. Il se peut que les roues aient souffert au fil des essais mais elles méritent une attention particulière si les composants bougent et si elles perdent de leur rigidité, surtout en latéral. On a un peu l'impression d'avoir une fourche sans arceau rigidificateur, mais pour avoir essayé d'autres VTT en Reba RL, on ne peut pas faire le reproche du manque de rigidité à la fourche.

Sur les passages roulants, où il est possible de prendre de la vitesse, le vélo est vraiment confortable et sécurisant, aidé par les freins DB 5 qui ont parfaitement fonctionné et sont restés agréables, avec un bon toucher, jusqu'au pied des plus grosses descentes.
Le groupe SRAM GX m'a procuré beaucoup de plaisir, avec des passages de vitesses propres, rapides et silencieux, et ce, tout au long du parcours, malgré un état du tracé parfois bien meurtri par les conditions météorologiques.
L'assise est confortable, la selle Prologo Kappa 3, aux couleurs de la marque, très bien assortie au cadre, permet de bien se caler sur le vélo mais aussi, son revêtement permet de coulisser facilement sur toute la longueur de la selle, pour se placer lors des passages techniques.
Malgré la pesanteur et l'inertie certaine des roues et pneus sur ce modèle de test, le vélo répond bien aux sollicitations, surtout lorsque l'amortisseur est en position « dure ».
Avec les pneus d'origine et des roues au comportement amélioré, ce vélo devrait être un pur crosseur. Dans le positif, je bloquais systématiquement l'amortisseur arrière pour ne pas avoir l'impression d'être assis trop bas à l'enfoncement du débattement, et comme je forçais dans la pente raide avec mon plateau de 32, le mode bloqué était plus adéquat. Cependant, dans les tout petits raidillons avec peu d'adhérence, je laissais parfois le mode ouvert pour rester assis malgré que ça tabasse et garder ainsi un bon grip. Petit réglage que je n'ai pas fait avant le départ, c'est mettre la commande hydraulique de l'amorto au plus près de la poignée, afin d'éviter de déplacer la main sur le cintre pour l'actionner. C'est parfois tendu pour passer en mode Lock ou inversement lorsque ça va vite sur un terrain difficile et qu'en plus, votre lucidité est entamée par la fatigue.
Nervosité, confort, équipement à la hauteur, ce vélo permet de s'aventurer sur les chemins techniques, sur du raid nature et en rando entre potes sans soucis. Si l'envie vous prend de vous « encouenner » avec les copains, vous tirer des bourres, vous faire plaisir sur de longues randos découverte, en plaine ou en montagne, il vous conviendra parfaitement.
Si vous le destinez à un usage compétition, à la performance, et si vous mesurez plus d' 1m65, optez pour des roues en 29 pouces et prévoyez de faire reprendre le montage des roues, voire de les changer. Rien d'alarmant en fait, c'est le cas sur de nombreux vélos, de toutes marques, les roues sont souvent les premiers éléments changés pour upgrader un VTT.
Pour ce qui est du prix, le modèle testé est proposé à un peu plus de 3000 euros, ce qui reste un bon rapport qualité / prix.
Ce vélo est une très bonne base pour un raider ou vététiste désirant goûter pleinement aux plaisirs du VTT. Il pourra être upgradé au fur et à mesure, puisque le cadre reste une valeur sûre et l'investissement de départ raisonnable.
Si votre cagnotte est supérieure, il existe 3 modèles au dessus du Ninety-Six 6000 avec le modèle 7000, en XT avec un cadre triangle et bras carbone, le beau modèle Team en SRAM XX1 et fourche Rock Shox RS1 ou encore le 9000, avec le groupe XTR électrique Di2 et l'amortissement confié à Fox. Ce 9000 est une vraie bombe, du moins sur le plan esthétique, que je rêverais d'essayer, pour rider sans fin dans de beaux paysages sauvages (...).

La marque Merida est à surveiller pour les compétiteurs, les modèles haut de gamme 2017 sont vraiment très prometteurs, certes à de budgets conséquents, mais de beaux objets et très belles solutions techniques sont prêtes à arriver chez les revendeurs. A suivre donc !

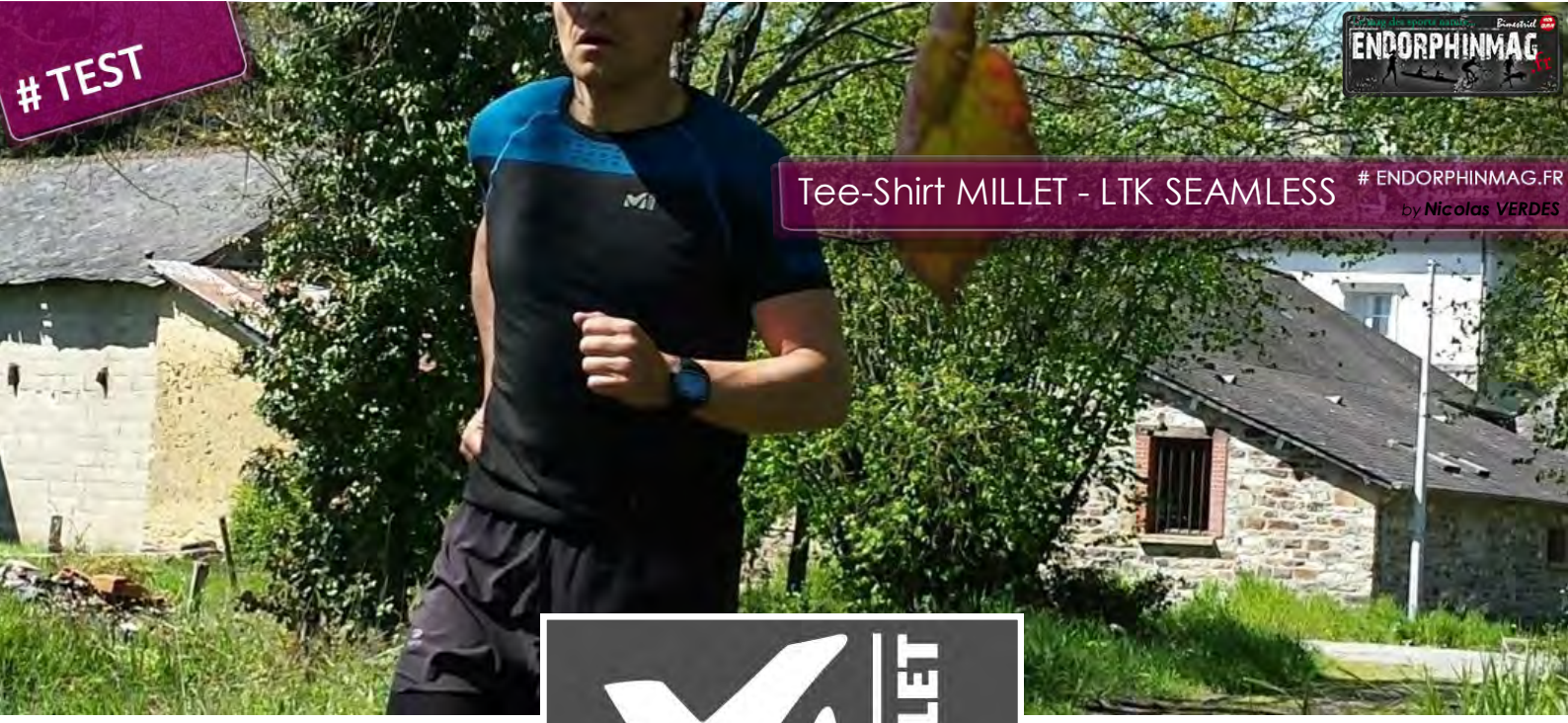
Ici le Mérida Ninety-Six Team équipé par le nouveau groupe **SRAM Eagle 12 vitesses**. Tout simplement une tuerie avec une plage de vitesses permettant de vraiment passer partout et emmener des gros développements.. Ce groupe associé à ce vélo donne un ensemble performant et super-cohérent pour s'aligner sur toutes les aventures et sur les marathons les plus techniques.

Passer sous la barre de 11.5 kgs avec une paire de roues plus légère devrait être l'objectif à atteindre par la marque sur les modèles 2017, ce vélo le mérite vraiment à la vue de ses performances et l'utilisation pour laquelle on le destine.

ENDORPHIN

Merida Ninety-Six 6000

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



TEST

Tee-Shirt MILLET - LTK SEAMLESS

ENDORPHINMAG.FR

by **Nicolas VERDES**

Données fabricant :

- Tee-shirt prévu et adapté pour la course et les déplacements rapides en montagne et plus particulièrement les disciplines outdoors de Trekking et de Fast Hiking *(pratique sportive entre la randonnée classique et le trail-running qui consiste à randonner à allure plus soutenue)*
- Seamless construction (sans couture)
- Col rond
- Matière : 64% PES *(polyéthersulfone)* et 36% PA *(polyamide)*
- Polygiène treatment
- Poids : 120 g

Prix : 30.00 €

La marque **MILLET** vient de lancer sa gamme printemps/été 2016, avec notamment le **Tee-shirt LTK Seamless**. Un tee-shirt ergonomique, très léger (120 grammes), conçu avec le principe de construction « seamless » c'est-à-dire sans coutures. Sa composition en polyester permet un bon transfert de l'humidité vers l'extérieur.

Un traitement POLYGIENE® a judicieusement été appliqué pour s'opposer au développement des bactéries, sources des mauvaises odeurs. Côté tissage, il a été optimisé en fonction des « besoins » : sous les bras, les côtés, le sternum, la poitrine et le milieu du dos, là où la perméabilité de l'air est nécessaire. Le confort ne semble pas avoir été négligé grâce à l'Alpine Fit de Millet, conçu pour réduire l'encombrement en augmentant l'espace de liberté de mouvement.

TESTING…

Après de nombreux échanges de mails j'ai fini par recevoir le Tee-shirt Seamless de cette marque MILLET que l'on ne présente plus, grâce à la qualité des produits qu'elle étudie, conçoit et met sur le marché.
Ce tee-shirt, idéal pour la course ou toute activité sportive, et plus particulièrement la course à pied, le trail, le trekking ou toutes les activités en plein air, est doté d'un marquage réfléchissant, qui n'est d'autre que le logo de la marque apposé sur le cœur.

Composé de polyester, on ressent très vite que le transfert de la transpiration vers l'extérieur s'effectue sans compromis. Pas de sensation de frais ou d'humidité au contact direct de la peau. Le traitement POLYGIENE® développé par Millet se vérifie dès les premières utilisations. Ce système breveté est appliqué comme une barrière contre les bactéries responsables des mauvaises odeurs.

Effectivement, certains effets disgracieux liés aux séances longues ou par temps chaud n'attirent pas l'attention. Si Millet indique que ce traitement POLYGIENE® réduit la fréquence des lavages, je n'irai pas jusqu'à ne pas utiliser mon tee-shirt tous les jours sans le nettoyer après chaque sortie même si après l'avoir laissé d'une journée sur l'autre sans « machine » pour constater. Par contre, certains coureurs devraient se procurer ce produit, parce que prendre le départ d'une course aux côtés d'un athlète qui avant les premiers hectomètres sent déjà « le poney », ce n'est pas ce que l'on fait de plus agréable ou respectueux. Bref… ça, c'est dit, Merci à Millet de penser à nous pour ce point de détail !

Côté tissu/tissage, la matière du tee-shirt reste agréable et soyeuse, rendant par la même le produit ergonomique, s'adaptant aux moindres courbes et détails du corps. Les mouvements ne sont pas bridés ou limités mais plutôt accompagnés en toute liberté, conservant ainsi le confort.

On remarquera également que ce tissage est différent en fonction des zones du corps, idéal pour augmenter la perméabilité de l'air ou la ventilation, là où son utilité s'en fait ressentir : au niveau des aisselles, des côtés, du sternum ou encore sous la poitrine et au milieu du dos.

Le tee-shirt LTK Seamless au design épuré et attrayant dispose également de légers renforts au nouveau des épaules, un petit plus pour les adeptes des déplacements avec un sac à dos ou une réserve d'eau dorsale.

L'assemblage des diverses pièces de ce puzzle technique a été réalisé sans coutures ; un point désormais indispensable pour ce type de produit porté à même le corps pour éviter toute irritation, gêne, sensation d'inconfort.

Ce tee-shirt reste donc pour moi une seconde peau agréable à porter, vraiment près du corps sans aucun inconfort (coutures ou mauvaise conception). Un produit très adapté aux activités en plein air, physiques ou non, que je conseille vivement.

En vous souhaitant un bonne utilisation de ce tee-shirt Hi-Tech qui ne vous décevra pas.

ENDORPHIN

Points positifs

- Légèreté
- Respirabilité
- Confort
- Ergonomie
- Traitement anti-bactérien et anti-odeur
- Design
- Séchage rapide

Points négatifs

- A déterminer mais pour le moment, après une vingtaine d'utilisations, je ne vois pas quels sont les effets négatifs.

Gamme Mulebar

ENDORPHINMAG.FR
by **Béatrice GLINCHE**

À propos de Mulebar…

Mulebar est actuellement présente dans 14 pays via des distributeurs locaux et plusieurs ouvertures sont prévues dans les prochaines semaines.

Plusieurs nouveautés en ce début 2016 :

Concernant les barres :

- Changement de format pour les barres qui passent de 56g à 40g car bien que délicieuses, celles de 56g sont souvent considérées comme trop grosses. Le PVC passe donc de 2,5 à 2€ et le tarif baisse pour garantir le même coef.
- Sortie d'un nouveau parfum gourmand Peanut Punch : Cacahuète - Framboises
- Les barres restent 100% naturelles (sans conservateurs ni colorants), fabriquées avec des ingrédients bio, Vegan et issus du commerce équitable pour la plupart.

Concernant les gels :

- Ils seront désormais disponibles toujours en 37g dans un emballage refermable avec un bouchon à clapet. Ce changement majeur répondra aux attentes de tous ceux qui trouvent les gels du marché trop sucrés et qui souhaiteraient en fractionner la consommation. Un gel refermable permet de gérer sa consommation sur la durée contrairement aux gels du marché qui ne le sont pas et qui apportent beaucoup de sucre d'un seul coup avec le risque de provoquer des hypoglycémies réactionnelles (effet yoyo).
- Les gels 37g restent 100% naturels sans conservateur ni colorant mais ils ne sont plus bio afin de ne pas en augmenter le prix malgré un emballage bien plus coûteux.

Produit testé :

Peanut Punch 40g

La plus américaine de nos barres va vous faire fondre de plaisir pendant l'effort, de quoi aller toujours plus loin… Un subtil mélange de cacahuète et de framboise associés à la base énergétique Mulebar commune à toutes nos barres.

Composition : Sirop de riz, **avoine, Ccacahuètes** 23,98%, morceaux de framboise congelées séchées 1,5%, riz soufflé, cristaux de sel de l'Himalaya.

Pour les allergènes, y compris les céréales contenant du gluten, voir les ingrédients en **gras.** Cette barre fabriquée à base d'ingrédients naturels peut contenir des petits morceaux de coquilles ou d'écorces. Fabriquée dans une usine où les allergènes suivants sont présents : noix, graines de sésame, lait, soja et d'autres céréales contenant du gluten.

Informations nutritionnelles :	*100g*	*Barre*
Energie kJ	1810	1014
Energie kCal	432	242
Lipides (g)	14	7,8
Dont acides gras saturés (g)	2,5	1,4
Glucides (g)	64	35,8
Dont sucres (g)	40,6	22,7
Fibres (g)	4,5	2,5
Protéines (g)	10,7	6
Sel (g)	0.15	0.08

LE TEST :

L'évolution des produits Mulebar marque un tournant cette année avec des nouveautés qui répondent aux besoins des utilisateurs : réduction de la taille de la barre ou encore la fermeture des gels permettant d'étaler la durée de consommation (fin du One shot).

Côté volume, rien à redire, on a maintenant le choix entre la p'tite faim ou le gros coup de pompe qu'il faut combler…
Côté pratique, le bouchon refermable apporte le réel plus qu'il manquait aux produits Mulebar !
Et côté goût alors ??!! La cacahuète n'est pas trop prononcée, j'avais peur d'être écœurée par ce goût « beurre de cacahuète » mais il n'en est rien, au contraire ! Le mélange subtil avec la framboise éclipse toutes craintes de saturation, la barre est moelleuse et se digère bien. Les gels se boivent très facilement, au même titre que les saveurs habituelles, cerise ou encore pomme… le gel cacahouète offre une alternative « salée » et limite ainsi l'écœurement qui se produit au bout de quelques heures d'effort et de gels ou barres accumulés en bouche...

CONCUSION : Produits qui vont m'accompagner lors de mes prochaines sorties, ils offrent une très bonne alternative aux produits plus sucrés et limitent ainsi la saturation due à l'absorption des boissons et autres gels énergétiques…

ENDORPHIN

Points positifs

- Goût
- Pratique et refermable
- Produit Bio

Prix de vente :

- **2€ pour la barre**
- **2,80 €** pour le gel

Produit testé :

Gel Caramel salé 37g

Enfin un gel vraiment refermable pour une consommation en plusieurs fois. Bouchon à clapet pour une utilisation d'une seule main, pratique en vélo, et sans risque de le perdre dans la nature. A consommer pur ou dilué dans de l'eau à raison d'un gel pour 500 ml d'eau.

Composition : Sirop de riz brun, de sirop d'agave, cacao, lait écrémé en poudre, cristaux de sel rose d'Himalaya, arômes naturels.
Le sirop de riz brun avec leur IG élevés procurent l'énergie immédiate recherchée dans un gel. Le sirop d'agave bio apporte du fructose naturel et avec son IG moyen permet une libération d'énergie plus lente. Le cassis est naturellement riche en vitamines A et C. Les cristaux de sels d'Himalaya amènent les électrolytes améliorant l'hydratation et de nombreux oligo-éléments. Ils permettent aussi de réduire le risque de crampes.

Informations nutritionnelles :	*100g*	*Gel*
Energie kJ	1219	451
Energie kCal	290	108
Lipides (g)	0,5	0,2
Dont acides gras saturés (g)	0,3	0,1
Glucides (g)	68	25
Dont sucres (g)	52,7	19,5
Fibres (g)	1,3	0,5
Proteines (g)	2,6	1
Sel (g)	2,6	1

Sojasun - Les Athlètes du Bien-être

by **Nicolas VERDES**

Le 31 mai dernier, la société SOJASUN, du groupe Triballat basée à Chateaubourg (35) avait convié plusieurs sportifs de haut-niveau à un « atelier » basé sur la nutrition. Endorphinmag était présent en compagnie de ces sportifs qui sont soutenus par le groupe et qui le leur rend bien aux vues de leurs performances.

François Gabart, Thu Kamkasomphou, Gladys Boudan, Mickaël Pagis, Clément Mary, Cédric Joly ou encore Victor Coroller ont chacun dévoilé ce qui composait leur quotidien, tant d'un point de vue sportif que nutritionnel, avant, pendant ou après leurs compétitions, longues ou courtes et parfois très intensives.

La disparité des disciplines nous a permis de constater que si certains restaient stricts dans leur alimentation, d'autres laissaient aussi une place au plaisir pour continuer à vivre « normalement ». Chacun assure que l'une des clefs de sa réussite passe par une alimentation équilibrée avant tout, et surtout diversifiée : manger de tout sans excès pour éviter le surdosage et les carences pour se sentir bien et rester performant.

Pour les aider, mais aussi aider les « amateurs », Sojasun ajoute qu'il reste indispensable de consacrer une part importante au « végétal » dans son assiette ; si l'alimentation « moderne » peut être considérée comme trop riche en produits d'origine animale, Sojasun propose de procéder à un rééquilibrage passant par 50% de protéines d'origine végétale. Selon la responsable de l'atelier, les protéines consommées en France sont actuellement de 2/3 d'origine animale et donc 1/3 d'origine végétale. C'est sur cet axe que l'action de l'entreprise bretonne, utilisant des produits 100% d'origine française, oriente ses produits.

Une grande diversité de produits sont conçus et produits en Ille et Vilaine : plats cuisinés, ingrédients culinaires, steaks, boissons et desserts nature, fruités ou à base de fibres.

En écoutant attentivement les athlètes, on comprend que chacun a besoin de cette diversité « végétale », pour eux considérée comme un complément nécessaire à l'équilibre de leur alimentation. Les plats cuisinés sont aussi un avantage pour celles ou ceux qui, comme Cédric, étudiant, n'ont pas toujours l'envie ni le temps de cuisiner, ou comme François ont adopté le côté « pratique » du transport ou de la conservation.

Ils font confiance à SOJASUN…

- **François Gabart** - skipper du trimaran MACIF, vainqueur de la Route du Rhum (2014), de la Transat Jacques Vabre (2015) et j'en passe…
- **Thu Kamkasomphou** - multi-médaillée de tennis de table handisport, en préparation pour ses 5èmes Jeux Paralympiques à Rio en septembre 2016
- **Gladys Boudan** - capitaine de l'équipe du Saint-Grégoire Rennes Métropole Handball
- **Mickaël Pagis** - ancien footballeur professionnel au Stade Rennais et à l'Olympique de Marseille ; fondateur de la « Pagis Beach Academy » *(Beach-Soccer)*
- **Clément Mary** - cycliste de l'équipe Sojasun Espoir et champion de France 2015
- **Cédric Joly** - triple champion du monde et membre de l'équipe de France sénior canoë
- **Victor Coroller** - Champion d'Europe Junior du 400 mètres haies, qualifié pour les championnats du monde

De la même manière que les sportifs de haut niveau ont des besoins spécifiques supplémentaires, la population « standard » a elle aussi besoin de minimums basés sur les mêmes recommandations nutritionnelles.

Une journée fort intéressante, constructive et cordiale, au milieu de « stars » toutes aussi sympathiques les unes que les autres, très proches et disponibles. Des échanges participatifs enrichissants qui ont aussi permis de nous rendre compte que si les « grands sportifs » sont attentifs à leur alimentation, ils ne se privent pas de bonnes choses, comme nous tous, mais en quantité plus modérée.

Pour conclure l'atelier, la visite de l'usine de fabrication fut l'occasion de mieux comprendre les rouages techniques et les contraintes liées à la fabrication de masse dans des conditions d'extrêmes précisions pour le respect de la conservation et de l'hygiène. Une informatisation et une mécanisation certes très pointue mais toujours contrôlée par les yeux et les mains de femmes et d'hommes soucieux de la qualité et du respect de sa clientèle.

Chacun a pu repartir avec son « package » végétal bien garni, mais j'avouerai qu'aujourd'hui il ne me reste plus que « panier » vide... qui ne demande qu'à se remplir. Les goûts et les saveurs dégustées m'ont réellement surpris, mais de façon tout à fait positive. Même si je connaissais déjà, pour être un fervent consommateur de produits à base de soja, quelques uns de ces produits, je ne pense pas être au bout de mes surprises dans les années à venir.

NOTA : *sur la page Facebook et le site internet des Athlètes du Bien-Être, vous pourrez trouver de nombreux conseils, vidéos, récits, recettes, etc… Bon surf !*

ENDORPHIN

Les Athlètes du Bien-être by Sojasun

Plus d'infos ici :
www.facebook.com/AthletesBienEtreSojasun
www.athletesdubienetre.fr

Pack Trail Apurna + morning

ENDORPHINMAG.FR

by **Nicolas VERDES**

Depuis des années toutes les marques de produits d'apport énergétique rivalisent d'ingéniosité pour promouvoir leurs biens, notamment sur cette discipline reine qu'est le marathon. Des packs complets ont été mis au point pour mieux vivre sa compétition, avant, pendant et après. Désormais, avec la multiplicité des « trails » ou autres courses nature, certains, comme APURNA se sont lancés dans la promotion de packs « trail ».

Ce pack « trail » a été mis au point pour délivrer l'énergie nécessaire dont le sportif aura besoin avant, pendant et après sa compétition.

Contenu du Pack Trail APURNA :

- 1 paquet de 500g de maltodextrine
- 2 sachets de gâteau énergie
- 5 barres énergie
- 5 gels énergie
- 1 boisson de récupération
- 1 sachet de pure whey isolat

Prix : 44.90 €

Offert : 1 brassard lumineux + 1 bidon

3 jours avant la course, APURNA, via une boisson composée de maltodextrine au goût citronné, constituée de différents sucres comme le maltose, la maltotriose, le glucose, pour améliorer les réserves énergétiques. Il est conseillé de boire 1.5 l de malto par jour durant 3 jours.
NOTA : il est conseillé de boire, en complément de la préparation de maltodextrine, entre 1 et 1.5 litre d'eau de façon journalière.

Le **jour J**, un gâteau d'énergie au chocolat est proposé, gâteau riche en magnésium, fer, phosphore et encore zinc. Un met à manger au moins deux heures avant le départ de la course. Même s'il se digère bien, pour éviter tout risque de ballonnements ou autre, il est préférable de prendre le temps de l'ingérer, et de le laisser « agir », sans stress.
NOTA : il est conseillé de tester à l'occasion d'un entrainement, le gâteau disponible à l'aide du second sachet prévu dans le pack, pour l'apprécier (ou pas).

A une heure du départ, il est mis à votre disposition une barre énergie aux céréales, goût noisette/framboise.

Une fois le départ donné, le pack APURNA propose des barres énergétiques et des tubes de gels, sources d'apport énergétique complémentaire. Ces apports sont à utiliser toutes les 45 minutes ; leur absorption est simple et facile et est donné pour ne pas procurer d'aigreurs intestinales. Les gels dits « antioxydants » quant à eux, qu'ils soient sucrés ou salés sont à consommer régulièrement. En complément des sachets de boisson énergétiques.
NOTA : il est recommandé de boire entre 0.5 et 1.0 litre par heures en plein effort.

Une fois la course terminée, le contenu du pack « restant » est à votre disposition pour vous aider à mieux récupérer. Que ce soit par l'intermédiaire de la bouteille de récupération, le sachet de pure whey ou d'une barre énergétique aux céréales.

Dans ce pack sont fournis un brassard lumineux, utile et indispensable pour les « trails » nocturnes ou avec une portion sombre, ainsi qu'un bidon de 500 ml.

L'ensemble de ces produits fournis par APURNA propose une diversité de goûts et saveurs vraiment agréables, non écœurants et faciles à préparer (boisson maltodextrine, gâteau énergie...).

Un pack vraiment intéressant, pratique et facile à utiliser, destiné aux débutants comme aux aguerris. Un complément indispensable pour pallier à la majorité des carences et pertes de l'organisme, avant, pendant et après la compétition.

APURNA® NUTRITION SPORTIVE

Points positifs

- Pack complet et diversifié
- Facilité de préparation
- Diversité des goûts/parfums
- Sachets de poudre pour boisson
- Tubes de gels de 35g

Points à améliorer

- A part le bidon qui n'est pas de grande qualité puisqu'il fuit au niveau de la tétine après 4 ou 5 sorties, je n'ai pas noté de point négatif flagrant.

http://www.apurna-nutrition.fr/conseils-nutrition-par-sport

- BONUS -

Avec le pack APURNA, j'ai eu la possibilité de tester un **« PACK MORNING »**. Ce pack est une collation d'avant course d'endurance, nécessaire pour ne pas dire indispensable pour faire le plein de glucides, de protéines, de vitamines et de minéraux.

Un pack **prêt à l'emploi** pour le petit déjeuner, composé d'un gâteau énergétique fondant au goût chocolat, un sachet de thé à l'orange/cannelle et son mug « APURNA ».
Pour avoir pu tester ce pack le matin de ma dernière course, j'avoue avoir été très surpris par la qualité de ce BONUS Apurna. Un très bon p'tit-déj consistant, qui cale bien après quelques bouchées. Le goût et couleur chocolat sont agréables, son côté onctueux aussi.

On constate la qualité de fabrication qui, contrairement à nos prépas artisanales, ne comporte pas de grumeaux. Ce cake est fin, légèrement sucré, fondant qui, même s'il est plus proche du gâteau « industriel » que de celui de chez « mémé ». Avec la « potion » orange/canelle et la petite cuillère de dégustation, ce pack est un produit vraiment intéressant et savoureux.
A tester sans hésitation !

ENDORPHIN

Spray anti MOUSTIQUES bio

by **Béatrice GLINCHE**

À propos d'E2 ESSENTIAL ELEMENTS :

Cette société a développé la formule du nouveau **STOP MOUSTIQUES**, un concentré **d'actifs aux propriétés anti-moustiques** avérées et de **20 huiles essentielles 100% naturelles répulsives** contre les insectes.

Pour la formule de stop Moustiques, E2 ESSENTIAL ELEMENTS a recherché les meilleurs alliés naturels pour repousser les moustiques. L'efficacité de stop Moustiques repose sur la synergie de ces 5 actifs naturels supérieurs complétée par 20 huiles essentielles.

Les 5 actifs :

- **PYRÈTHRE VÉGÉTAL** (*Tanacetumcinerariifoliu*)
- **HUILE ESSENTIELLE D'ARMOISE ANNUELLE** (*Artemisiaannua*)
- **HUILE ESSENTIELLE DE CATAIRE** (*Nepeta cataria*)
- **CITRIODOL & HUILE VÉGÉTALE DE NEEM** (*Azadirachtaindica*)

Plus de détails sur l'Ecolomag

Prix de vente : **12,80 €** les 100 ml

Produit testé : Spray anti moustiques Bio (100 ml).

Testé en Afrique du Sud, lors du Live « Expedition Africa », manche de Coupe du Monde de Raid aventure - Mai 2016.

Côté météo et bien que ce soit l'automne à la pointe sud de l'Afrique, le séjour a été très clément, des nuits fraiches et de chaudes journées (27 degrés). Le camp de base était situé près d'un plan d'eau, certaines sections du raid en bord de mer, de canyon, en campagne. Bref, j'ai eu l'occasion de tester ce spray a plusieurs reprises dans des zones très variées et propices dès que la nuit tombait, c'est-à-dire dès 18H !!! Et oui, 13H de nuit, les soirées étaient longues en plein air…

La taille du flacon est très pratique, petite, elle se glisse dans le sac photos et s'emporte sans limite, le poids étant faible. Le flacon comporte de nombreuses explications et indications (ingrédients, précautions d'emplois, mode d'emploi, le détail des huiles essentielles etc.)
Le spray est pratique car on ne prend que le volume du produit désiré, un ou 2 sprays dans le creux de la main et on badigeonne les bras, jambes, cou… tout ce qui reste à l'air libre, le mieux étant de se munir de manches longues et pantalon long, bien-sûr.
Le produit ne tâche pas, ne reste pas dans la main (pratique si on n'a pas de point d'eau à proximité).
La citronnelle reste l'élément le plus odorant mais l'efficacité est là. J'ai eu l'occasion (malheureuse) de rester dans le noir à la sortie d'un canyon (notre guide ayant décidé de retourner en voiture à un autre CP sans me prévenir, un soir pendant 45mn, moment où de nombreux moustiques ont virevolté autour de moi… fort heureusement, j'en suis sortie sans piqures, preuve de l'efficacité réelle des moustiques voraces de ce pays là, alors chez nous autant vous dire que les moustiques seront battus d'avance !

Moustique commun

CONCUSION

Produit que je recommande, il est pratique, non gras et s'emporte facilement dans une poche. J'ai souhaité le tester aux antipodes, preuve d'une réelle efficacité contre des moustiques nombreux et voraces !

ENDORPHIN

Points positifs

- Application facile et non grasse
- Efficacité du produit
- Produit Bio
- Prévu pour adultes et enfants

Innovation

Lutte contre l'arthrose

Avancée dans le traitement de l'arthrose chez le chien, et notamment chez les chiens pratiquants un sport régulier.

L'arthrose est l'une des causes les plus fréquentes de douleur chronique chez le chien. On estime aujourd'hui qu'elle touche environ **20% des chiens âgés et 9% de la population totale canine.**

Si on la rencontre le plus fréquemment chez les animaux seniors, l'arthrose peut également toucher les chiens plus jeunes. Certaines races sont plus exposées notamment les grandes races, mais l'arthrose concerne aussi les petites races. Enfin, dans de nombreuses situations telles que l'obésité, le sport intense ou le post opératoire, les articulations du chien sont soumises à rude épreuve.

Flexadin Advanced® des Laboratoires Vétoquinol est un nouveau produit, fabriqué en France depuis 2015, qui permet le soutien du métabolisme des articulations en cas d'ostéoarthrose chez le chien. C'est déjà le chondroprotecteur préféré des vétérinaires*

*(*étude BIO'SAT – Joint management supplements for pets report –Mars 2016 – France. Echantillon de 100 vétérinaires – Benchmark sur 7 critères (forme galénique, appétence, facilité d'utilisation, efficacité, qualité des ingrédients, coût, réputation marque et fabricant).*

Comment aider son chien à conserver son capital articulaire ?

Les lésions entrainées par l'arthrose sont irréversibles. Les principaux objectifs de la prise en charge thérapeutique sont de diminuer la douleur, limiter la perte de capacité fonctionnelle et ralentir la progression de la maladie.

La gestion de l'arthrose comporte plusieurs volets : activité physique régulière, maintien d'un poids de forme, apports nutritionnels adaptés et équilibrés, rééducation physique, administration d'anti-inflammatoires non-stéroïdiens et d'analgésiques et enfin **administration d'anti-arthrosiques symptomatiques d'action lente, encore appelés chondroprotecteurs*.** *(*Les chondroprotecteurs dans le traitement de l'arthrose chez le chien. Etude bibliographique2008-Julie Fernandez- Ecole vétérinaire).*

Cette innovation bénéficie de 3 avancées majeures :

⇒ Une avancée dans sa composition

Flexadin Advanced®, nouveau concept breveté, doit son efficacité grâce à des ingrédients exclusifs qui permet un mode d'action innovant et une posologie simplifiée :

- **Des Omégas-3** qui sont des **régulateurs clés du processus inflammatoire** et qui participent au **maintien des articulations**.
- **De la vitamine E** qui a des **propriétés anti-oxydantes et qui prévient la dégradation du cartilage**.

Et surtout :

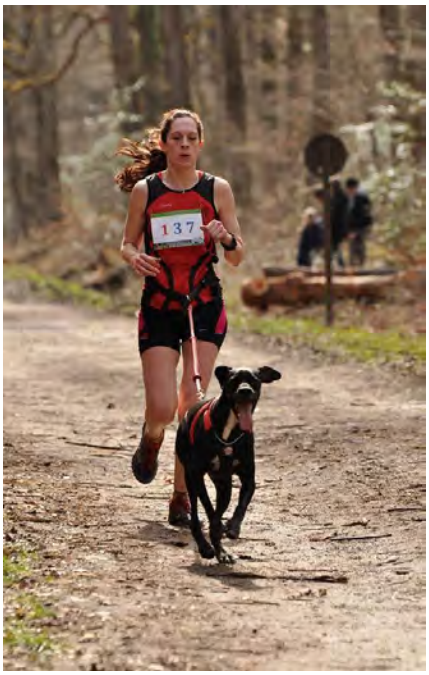
- **De l' UC+II (collagène de type II non dénaturé) qui est un nouvel ingrédient d'origine naturelle, extrait selon un procédé breveté, qui lui permet de conserver sa structure originelle et donc son efficacité.**
  L'apport d'UC+II empêche le système immunitaire de l'animal d'attaquer et d'endommager son propre cartilage articulaire.

vetoquinol
ACHIEVE MORE TOGETHER

A propos de Vétoquinol :

Vétoquinol est un laboratoire pharmaceutique vétérinaire familial et indépendant qui se consacre exclusivement et passionnément à la santé animale. **Il se positionne comme l'expert dans la prise en charge de la douleur** et offre aux vétérinaires son expertise reconnue en matière d'anti-infectieux, d'anti-inflammatoires, d'antiparasitaires et de produits diététiques.

MODE D'ACTION DE L'UC-II®



⇒ Une avancée sur les critères d'évaluation

De nombreuses études chez le chien confirment l'intérêt de l'UC+II dans le soutien du métabolisme articulaire dans l'arthrose :

Une étude a prouvé l'efficacité thérapeutique de l'UC+II selon des critères subjectifs (évaluation par les propriétaires) et semi-objectifs (examen des vétérinaires) *(d'Altilio et al., 2007)*.

Dès J30, une **réduction significative de la douleur est constatée après une administration journalière d'UC+II ; les chiens sont plus joyeux et énergiques !**

Une autre étude, basée sur des mesures objectives de pressions d'appui sur plateau de force, a prouvé l'action positive de l'UC+II sur la douleur arthrosique.

Dès J90, on constate une amélioration significative des valeurs des forces d'appui chez les chiens du groupe UC+II.

Les chiens sous UC+II présentent donc une réduction significative de la douleur liée à l'arthrose. L'UC+II améliore la mobilité et la souplesse articulaire en toute sécurité *(ref. Gupta et al, 2012)*.

⇒ Une avancée galénique

Ses tendres bouchées se donnent comme une friandise. Le traitement devient ludique.

La prise se fait facilement en **1 bouchée /1 fois par jour ce qui favorise l'observance** !

L'administration peut se faire avec ou sans nourriture.

Le mode d'action de Flexadin Advanced® étant la régulation de la réponse immunitaire, la quantité reste identique quelle que soit la taille du chien. C'est donc un traitement économique pour les grands chiens.

Flexadin Advanced s'intègre dans une gamme complète permettant de lutter contre l'arthrose dans toutes les situations :

- Selon l'espèce concernée (arthrose des chats par exemple)
- A titre préventif ou curatif
- Selon le stade de l'arthrose
- Selon l'indication (convalescence, croissance, obésité, …)

https://www.facebook.com/HappyPetsFrance?ref=br_tf

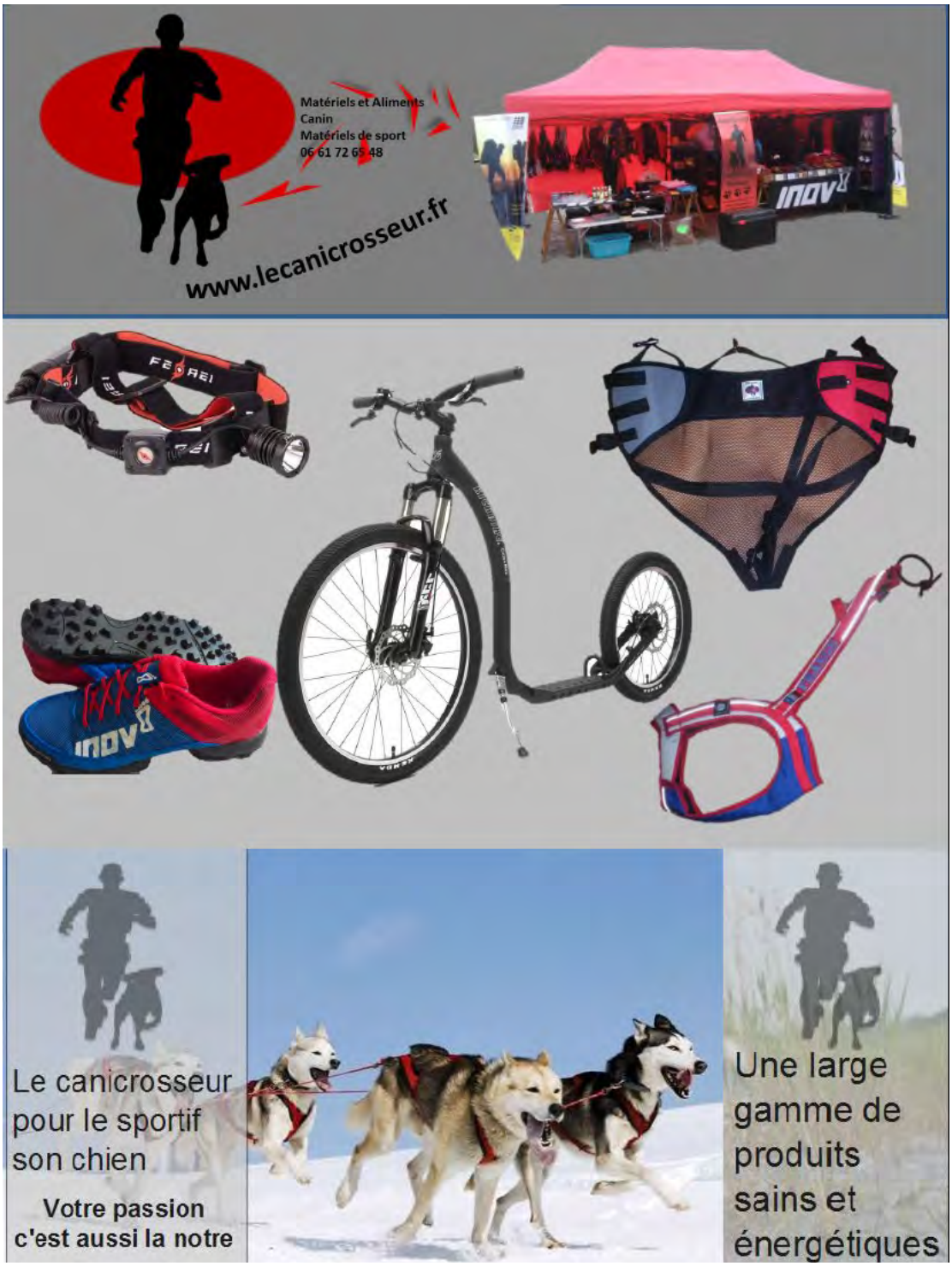
Grâce à toutes ces innovations, Flexadin Advanced révolutionne le marché.

Flexadin Advanced® est vendu par sachets de 30 ou 60 bouchées chez tous les vétérinaires et sur les sites marchands spécialisés :
Flexadin Adv 30 - entre 30 € et 46 €
Flexadin Adv 60 - entre 58 € et 82 €

Crédit photos : Team Lecanicrosseur

Le calendrier Terre 2016/2017 se remplit à vue d'œil ! La saison prochaine promet d'être riche en événements et en nouveautés !

https://www.ffst.info/evenements/



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

Prochain Live EndorphinMag, retrouvez-nous ici

RAID GASPESIE Endurance Aventure.com international
www.raidinternationalgaspesie.com

8/11 septembre

NORCHA

22/27 septembre

Prochain mag en septembre !